



**STRATEGI COPING TERHADAP BENTUK TUBUH
DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
PADA REMAJA WANITA
DI SMA NEGERI 5
MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

SHERLY HANDAYANI

NIM : 08 – 860 – 0138



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2012**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

ABSTRAK

STRATEGI COPING TERHADAP BENTUK TUBUH DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN PADA REMAJA WANITA

Oleh:

SHERLY HANDAYANI
NIM : 08 – 860 – 0138

Pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk melihat strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita, dimana yang menjadi subjek penelitian ini adalah remaja SMA Negeri 5 Medan yang beralamat di Jalan Pelajar nomor 17 Medan.

Berdasarkan penjabaran yang ada dalam bab tinjauan pustaka, maka diajukan hipotesis penelitian yang berbunyi: 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 *emotinal focused coping*.

Dalam membuktikan hipotesis di atas, maka digunakan metode Analisis Varian 1 Jalur, dimana dalam penelitian ini yang menjadi jalur/klasifikasinya adalah tipe kepribadian, yakni introvert dan ekstrovert. Remaja wanita yang bertipe kepribadian introvert diberi kode 1 dan remaja wanita yang bertipe kepribadian ekstrovert diberi kode 2. Penggolongan tipe kepribadian ini disebut sebagai variabel bebas (X). Sedangkan variabel yang akan diukur atau variabel terikatnya (Y) adalah strategi coping terhadap bentuk tubuh.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Metode Analisis Varians 1 Jalur, diperoleh hasil bahwa: 1). Terdapat perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian. Hasil ini dilihat dari 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. 2). 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. 3). 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).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

Secara umum remaja wanita yang bersekolah di SMA Negeri 5 Medan jalan pelajar nomor 17 medan memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan cenderung menyelesaikan masalah dengan menggunakan startegi coping dalam bentuk problem focused coping.

Kata Kunci : Tipe Kepribadian dan Strategi coping terhadap bentuk tubuh



ABSTRACT

COPING STRATEGY TO SHAPE THE BODY REVISED TYPE OF PERSONALITY IN YOUNG WOMEN

BY

SHERLY HANDAYANI

NIM : 08-860-0138

Basically this study aims to look at coping strategies to shape the body in terms of personality types in young women, which is the subject of this study were SMA Negeri 5 Medan is located at Jalan Pelajar street No. 17 Medan.

Based on the existing translation in the literature review chapter, the proposed the aims of hypothesis which says there are differences in coping strategies of young women's body shapes in terms of personality types. Assuming that the young women who have a more extroverted personality type using the type of coping strategies problem focused coping better than women who have introverted personality types that tend to use coping strategies focused coping emotinal type.

In proving the above hypothesis, we used a variant of path analysis method, which in this study, the path / classification are the type of personality, the introvert and extrovert. Adolescent women who are introverted personality type was coded 1 and female adolescents with type 2 coded extroverted personality. Classification of personality type is referred to as the independent variable (X). While the variables to be measured or dependent variable (Y) is a coping strategy to shape the body.

Based on data analysis using the Method of Analysis of Variance 1 line, obtained results that: 1). There are differences in coping strategies of a significant body betuk terms of personality types. These results are seen from the coefficient of difference ANAVA $F = 1.742$ with a significance coefficient of 0.009. This means that the significance value obtained is smaller than 0.010. Thus, the proposed hypothesis which says there is a difference of body shape coping strategies in terms of personality type, be accepted. 2). By looking at the mean value is known that young women are extroverted personality type has a better coping strategy with a mean of 153.67 compared with the young women who are introverted personality type with a mean of 104.18. 3). Teen teens extroverted personality type tend to choose coping strategies in the form of problem focused coping, with a mean ratio of problem focused coping (44.22) is greater than the mean emotional focused coping (19.45). While the introverted personality type adolescents tend to choose the form of emotional coping strategies focused coping, with a ratio of mean emotional focused coping (64.70) is greater than the mean problem focused coping (24.48).

In general, young women who went to SMA Negeri 5 Medan at Pelajar street no. 17 Medan fields have extrovert personality type and tend to solve problems by using a coping strategy in the form of problem focused coping.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAKSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja Wanita.....	13
1. Pengertian Remaja.....	13
2. Ciri-ciri Usia Remaja.....	15

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

3. Tugas Perkembangan Remaja.....	18
4. Bentuk Tubuh Remaja Wanita.....	20
B. Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh.....	23
1. Pengertian Strategi Coping.....	23
2. Bentuk Strategi Coping.....	24
3. Dimensi Perilaku dari Strategi Coping.....	26
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping.....	31
C. Tipe Kepribadian.....	37
1. Pengertian Kepribadian.....	37
2. Tipe Kepribadian.....	38
3. Karakteristik dari Tipe Kepribadian.....	40
4. Aspek-aspek kepribadian.....	43
D. Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita.....	46
E. Kerangka Konseptual.....	50
F. Hipotesis.....	51
 BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Tipe Penelitian.....	52
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	52
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	53
D. Subjek Penelitian.....	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Metode Analisis Data.....	62

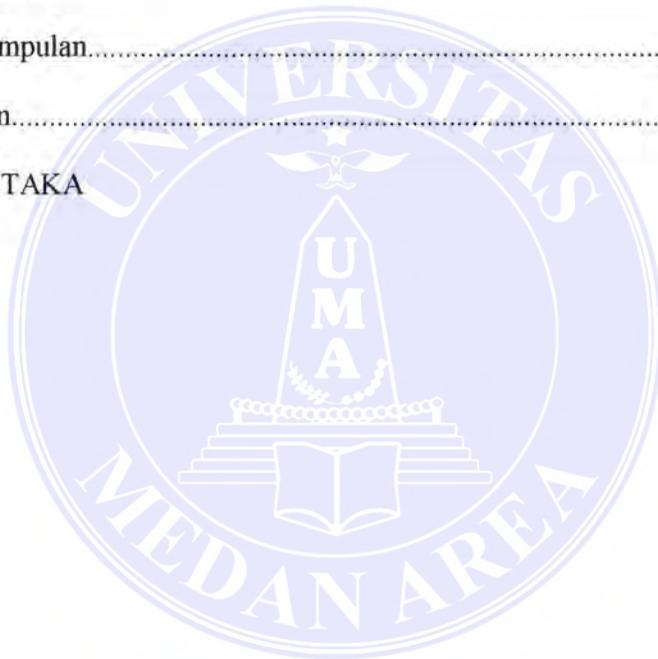
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian.....	64
B. Pelaksanaan Penelitian.....	65
C. Hasil Penelitian.....	73
D. Pembahasan.....	78

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik maupun psikis yang mungkin saja dapat menimbulkan problema tertentu bagi para remaja. Apabila tidak disertai dengan upaya pemahaman diri dan pengarahan diri secara tepat, maka akan berdampak buruk bagi remaja yang bersangkutan. Hal ini diperkuat oleh Bapak Psikologi Remaja, Stanley Hall bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*).

Dari sekian banyaknya problema yang di alami 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 dan tidak stabil (tidak sesuai dengan harapannya) akan mengakibatkan para remaja merasa kurang nyaman dan tidak percaya diri. Dalam mengatasi masalah ini, para remaja akan berusaha untuk mencapai tuntutan atau harapan mendapatkan keadaan fisik ideal (bentuk tubuh) yang diimpikan.

Sebagai contoh penelitian terhadap remaja tingkat SMA di Australia menyebutkan bahwa 70-76% remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus dari ukuran tubuh yang dimiliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang 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 berat badan, serta mampu mengarahkan remaja kepada upaya obsesif dalam mengontrol berat badan (Papalia dkk., 2008).

Hal ini dapat juga terlihat pada remaja wanita di SMA Negeri 5 Medan, sebagian remaja wanita mengatakan bahwa remaja menginginkan bentuk tubuh yang lebih kecil atau lebih besar dari bentuk tubuh yang dimiliki saat ini. Remaja tersebut pernah melakukan usaha untuk mewujudkan keinginannya tersebut dengan cara mengurangi atau menambah berat badan, mengatur waktu untuk berolah raga, dan berkonsultasi ke dokter mengenai perawatan tubuh yang baik.

Gambaran perempuan cantik bertubuh proporsional telah menancap kuat di benak para remaja karena dalam kehidupan sehari-hari para remaja selalu bertemu dengan banyak contoh bentuk iklan yang menawarkan berbagai macam produk dengan menampilkan perempuan cantik, muda dan langsing dalam setiap bentuk dan promosi produk iklan. Segala kegiatan tersebut membantu menciptakan gambaran mengenai bentuk tubuh tentang bagaimana seorang wanita dapat dikatakan cantik. Jika melihat wanita-wanita yang ada dan beredar baik di TV maupun media lain yang dapat disimpulkan bahwa wanita dipandang cantik bila memiliki ukuran tubuh yang proporsional. Proporsional di sini dianggap sebagai tubuh yang kurus langsing semampai dengan ukuran yang kecil dan tanpa adanya kelebihan lemak (Lingga, 2004).

Kepedulian terhadap bentuk tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada individu yang kurang menarik (Hurlock, 2006). Hal ini dapat terlihat pada hasil survei dalam situs Oprah:

Banyaknya publisitas dan imajinasi yang liar di kepala pria membuat pria terpatri bahwa wanita yang sempurna adalah wanita yang bertubuh kurus. Mungkin ada sebagian pria yang menganggap bahwa lekuk tubuh wanita sintal itu cantik, namun mata para pria keburu "terlatih" untuk mencari wanita dengan tubuh kurus. Pria tak lagi bercinta dengan indera perasanya saja, tetapi juga dengan visualnya. Hal ini pun secara tidak langsung membuat tekanan kepada setiap wanita, bahwa mereka harus tampil dengan kualitas wanita cantik dan secara alamiah selalu ingin menjadi yang terbaik di mata pria. Para wanita akan selalu berusaha memenuhi keinginannya untuk menjadi cantik dimata pria, ("mengapa wanita bermasalah dengan citra tubuhnya?", 6 oktober 2009).

Pengaruh lingkungan dan media massa seolah-olah mengatakan semakin kurus seseorang maka semakin cantiknya orang tersebut, sehingga sebagian besar wanita pada saat sekarang merasa bahwa berat badan yang dimiliki lebih berat daripada yang diharapkan. Akibatnya, banyak wanita yang merasa tidak puas akan tubuh yang dimiliki dan melakukan apapun yang dianggap dapat membantu wanita memperoleh bentuk badan yang diinginkan, mulai dari diet mati-matian, olahraga, obat-obat pelangsing, hingga bedah kecantikan.

Setiap budaya memiliki standar bentuk tubuh wanita ideal yang bervariasi dan berbeda. Menurut Sukanto (2006) bentuk tubuh wanita yang ideal bervariasi antar budaya dan antar waktu, yaitu bagi negara-negara non Barat seperti di Afrika, tubuh yang gemuk adalah simbol kematangan seksual dan kesuburan.

Sebaliknya, di negara-negara Barat justru mempromosikan kebencian dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

ketakutan terhadap kegemukan, dan lebih terinternalisasi dengan bentuk ideal wanita yang kurus. Bentuk tubuh ideal di negara-negara Asia, termasuk Indonesia mengadopsi bentuk tubuh di negara Barat. Kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki (wanita yang bertubuh gemuk atau lebih dari standar lebih banyak dibanding mereka yang bertubuh kurus), menyebabkan pada saat ini banyak para wanita yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* (Asri&Setiasih, 2004).

Penelitian yang digagas oleh *Harvard University* bekerjasama dengan *Dove*, sebuah merek produk yang berkomitmen terhadap perawatan kecantikan wanita, menyebutkan bahwa hanya 2% wanita di dunia dan tidak sampai 3% wanita Asia yakin dan menganggap diri mereka cantik, di negara Indonesia tidak sampai 40% merasa puas dengan kecantikannya, dalam hal ini arti kecantikan dinilai berdasar perilaku wanita terhadap berberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005). Ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) berhubungan dengan citra tubuh seseorang, yaitu gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Selain itu, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuh, serta atas bagaimana penilaian terhadap diri masing-masing (Rini, 2005).

Penampilan yang dianggap kurang patut dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menimbulkan masalah bagi remaja. Remaja wanita yang

berada di SMA Negeri 5 Medan pada umumnya merasa tidak puas terhadap

UNIVERSITAS MEDAN AREA

bentuk tubuh yang dimiliki. Salah seorang remaja wanita mengatakan bahwa bentuk tubuh yang dimiliki saat ini membuat remaja kurang percaya diri dihadapan banyak orang dan membuat remaja merasa takut untuk bersosialisasi dengan teman-teman karena merasa nantinya akan ditolak oleh teman-teman dan lingkungan di sekitarnya. Hal ini diperkuat oleh Asri&Setiasih, 2004; Hurlock, 2006 bahwa 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 pada remaja, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri, bahkan menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan dan kematian. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (dalam Asri&Setiasih, 2004), bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh 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. Cara-cara pengatasan masalah yang dihadapi individu merupakan suatu proses atau strategi yang disebut dengan istilah strategi coping. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Santrock

UNIVERSITAS MEDAN AREA

(2005) bahwa *coping* merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang menyebabkan remaja tidak memiliki kepercayaan diri, yaitu adanya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

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 remaja tersebut dalam merespons perubahan tentang penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng, 2001). Tujuan tersebut dapat dicapai melalui pelaksanaan berbagai bentuk coping, yang dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2, yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Sebagian besar para ahli hanya menggunakan dikotomi, yaitu *problem focused coping and emotional focused coping* dalam memahami berbagai reaksi terhadap situasi yang menekan, termasuk gangguan makan dan *body image* (Valutis dkk., 2008).

Dalam mengatasi masalah bentuk tubuh yang dialami remaja, Strategi coping yang akan dilakukan masing-masing remaja terhadap bentuk tubuh akan dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimiliki individu yang bersangkutan. Pada penelitian ini, tipe kepribadian difokuskan pada 2 aspek yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert. Masing-masing tipe kepribadian ini akan mempengaruhi strategi coping yang dilakukan remaja terhadap bentuk tubuh.

Terdapat beberapa strategi coping yang dilakukan wanita berhubungan dengan bentuk tubuh yang dimiliki, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi dengan tipe kepribadian yang ekstrovert dan introvert yang dimiliki para remaja wanita. Salah satu contoh ungkapan dari remaja wanita yang berada di SMA Negeri 5 Medan bahwa remaja melakukan strategi coping yang memiliki kepribadian ekstrovert yaitu remaja wanita yang ingin mengurangi berat badan melakukan program diet yang ketat atau berusaha mengkonsumsi obat diet agar bisa menurunkan berat badan sesuai dengan harapan. Contoh lainnya adalah seorang remaja wanita yang memiliki kepribadian introvert, cenderung lari dari masalah atau pasrah dengan keadaan yang ada. Wanita yg memiliki kepribadian instrovert akan mengurung diri di kamar, memandangi tubuh yang dimiliki, dan menangis. Wanita tersebut hanya memakai emosi saja dalam menghadapi masalah yang ada.

Tipe kepribadian yang dimiliki oleh para remaja wanita adalah hal yang menjadi sorotan utama peneliti untuk melihat strategi coping terhadap bentuk tubuh yang dilakukan para remaja wanita. Apakah ada perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita? bentuk strategi coping apa yang digunakan para remaja wanita yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan introvert untuk mengatasi bentuk tubuh? Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan inilah yang menarik peneliti untuk melakukan penelitian agar bisa menjawab pertanyaan tersebut, dengan judul "Strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita".

B. Identifikasi Masalah

Setiap remaja wanita mendambakan tampil cantik. Kecantikan yang dimaksud adalah bentuk tubuh yang ideal yaitu bentuk tubuh yang langsing sempurna. Penciptaan gambaran bentuk tubuh yang ideal dikarenakan remaja wanita telah melihat para remaja yang berada di media massa memiliki tubuh langsing, sehingga remaja wanita merealisasikan bahwa wanita dipandang cantik bila memiliki ukuran tubuh yang proporsional. Hal tersebut membuat wanita melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Baik dengan cara yang instan maupun dengan olahraga. Itu semua dilakukan remaja wanita untuk mendapatkan predikat cantik dari orang-orang yang ada di lingkungan para remaja.

Tidak salah jika ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, karena selain mengurangi kepercayaan diri pada remaja, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan remaja kurang menghargai diri sendiri, bahkan menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan dan kematian. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (dalam Asri&Setiasih, 2004), bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan merasa kurang percaya diri dan timbul rasa cemas ketika individu tersebut mengalami konflik batin serta tekanan perasaan.

Kondisi penuh tekanan dan menimbulkan kecemasan akibat ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut, menimbulkan cara untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa. Cara-cara pengatasan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

masalah yang dihadapi individu merupakan suatu proses atau strategi yang disebut dengan istilah strategi coping.

Strategi coping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk., 2002). Individu dalam melakukan coping melalui beberapa bentuk atau strategi coping, antara lain *problem solving focused coping*, yaitu individu secara aktif mencari penyelesaian masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres dan *emotional 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).

Setiap remaja memiliki perbedaan dalam memilih strategi coping yang akan digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres. Hal ini disebabkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi coping, baik dari individu sendiri ataupun dari lingkungan individu. Salah satu faktor yang berasal dari individu yang bersangkutan adalah faktor kepribadian. Tipe kepribadian masing-masing remaja wanita akan mempengaruhi strategi coping terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Wanita yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert akan memilih *problem focused coping* dalam mengatasi bentuk tubuh, sedangkan wanita yang memiliki tipe kepribadian introvert cenderung memilih *emotional focused coping*.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan menjelaskan tentang strategi coping terhadap bentuk tubuh, tipe kepribadian ekstrovert dan introvert serta remaja wanita. Batasan masalah dalam penelitian ini dimulai dari :

- a) 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 maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Hal ini bisa di atasi melalui *problem focused coping* dan *emosional focused coping*.
- b) Tipe kepribadian ekstrovert dipengaruhi oleh dunia objektif,yaitu dunia diluar dirinya. Orientasinya terutama tertuju ke luar; pikiran,perasaan serta tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya.
- c) 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.
- d) Remaja wanita merupakan remaja yang umumnya merasakan ketidaknyamanan atau merasa kurang puas terhadap perubahan fisik yang dialami masing-masing remaja wanita. Oleh sebab itu, para remaja wanita sangat memperhatikan perubahan fisik yang terjadi dalam diri sendiri terutama terhadap bentuk tubuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita?
2. Bentuk strategi coping apa yang digunakan para remaja wanita yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan introvert untuk mengatasi bentuk tubuh?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan masukan tentang psikologi, khususnya dalam bidang psikologi remaja dan psikologi perkembangan terutama tentang perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian remaja wanita.

2. Manfaat Praktis

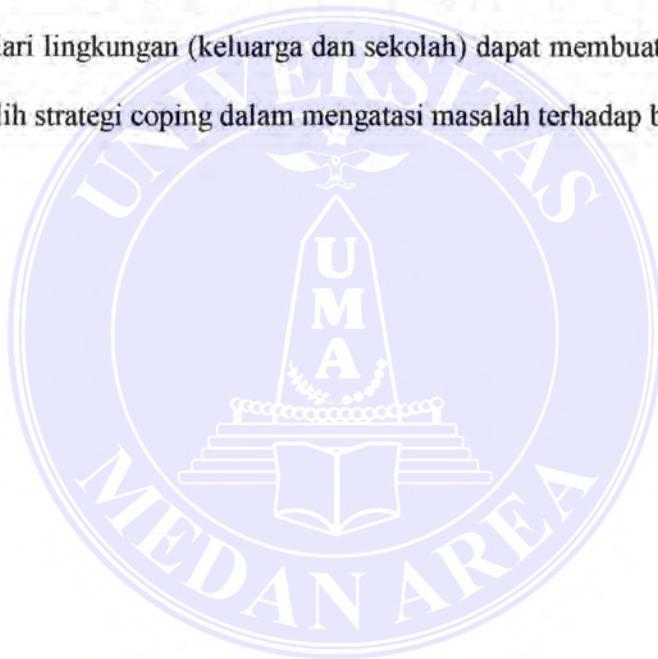
a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja tentang strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian, sehingga dapat menjadi pertimbangan bagaimana tipe kepribadian mempengaruhi

masing-masing remaja untuk memilih strategi coping yang baik dalam mengatasi masalah bentuk tubuh.

b. Bagi orang tua dan guru bimbingan konseling

Para orang tua dan guru bimbingan konseling di tiap sekolah yang menangani masalah yang berkenaan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, akan mendapat wawasan tentang strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian masing-masing remaja, sehingga diharapkan dengan adanya dukungan dari lingkungan (keluarga dan sekolah) dapat membuat remaja lebih tepat memilih strategi coping dalam mengatasi masalah terhadap bentuk tubuh.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Wanita

1. Pengertian remaja

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.

Remaja mempunyai pengertian yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, pada usia remaja individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, yang berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang pada kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Piaget dalam Hurlock, 2006).

Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika serta isu-isu moral (Salzman dalam Yusuf, 2004). Lustin Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan, bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa *storm & stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, serta perasaan teralinesasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

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 atau 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.

Berdasar pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan individu terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang matang meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

2. Ciri-ciri usia remaja

Selain berdasarkan umur, seperti uraian sebelumnya, seseorang dikatakan remaja apabila terdapat ciri-ciri tertentu. Menurut Hurlock (2006) ciri-ciri usia remaja antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja merupakan masa yang penting karena merupakan masa terjadinya perkembangan fisik yang cepat disertai perkembangan mental, memerlukan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, serta minat baru. 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).

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja merupakan pertanda peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini berarti remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan, meskipun terkadang sikap dan perilaku yang ditinggalkan dapat mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terdapat beberapa perubahan yang bersifat universal pada diri individu saat usia remaja, antara lain: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan peran, perubahan nilai-nilai, serta sebagian remaja bersikap ambivalen, yaitu remaja menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut

bertanggung jawab akan akibat yang ditimbulkan dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada saat remaja sering menjadi masalah yang sulit dihadapi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Hal ini disebabkan anak ingin merasa mandiri, menolak bantuan orang lain padahal remaja belum memiliki pengalaman yang cukup dalam menyelesaikan masalah, karena sepanjang masa anak-anak mereka selalu dibantu orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja merupakan awal mulai anak mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan teman-teman dalam segala hal seperti masa-masa sebelumnya, meskipun karena status yang mendua antara anak-anak dan dewasa menyebabkan remaja terkadang mengalami krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja mencoba mengangkat diri sendiri agar dipandang sebagai individu yaitu menggunakan simbol status seperti mobil, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat, tanpa menanggalkan identitas remaja terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengawasi remaja muda malah ketakutan bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal. Stereotip tersebut menyulitkan peralihan remaja

menuju masa dewasa dan menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua, yang justru semakin membuat jarak antara orang tua dan anak untuk meminta bantuan orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang ke arah diri sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana keadaan yang sesungguhnya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik tersebut akan meningkatkan emosi remaja, sehingga mereka akan lebih mudah sakit hati dan kecewa apabila tidak dapat mendapatkan apa yang diinginkan.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa untuk memberikan citra diri yang remaja inginkan, meski perilaku yang dilakukan negatif.

Selain itu, Salzman dan Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan ciri-ciri yang lain dari usia remaja, yaitu;

- a. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen.
- b. Minat seksualitas.
- c. Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Berdasarkan uraian tentang karakteristik atau ciri-ciri usia remaja, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri usia remaja antara lain: masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, remaja sebagai usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa



yang tidak realistis, ambang masa dewasa, masa berkembangnya sikap independen, minat seksualitas, dan kecenderungan untuk merenung serta memperhatikan diri sendiri.

3. Tugas perkembangan remaja

Menurut Hurlock (2006), tugas-tugas perkembangan pada masa remaja antara lain:

- a. Menerima fisik sendiri dan mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri, sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini dapat membantu remaja untuk memiliki kepuasan secara personal terhadap tubuh mereka.
- b. Menerima peran seks yang diakui oleh masyarakat. Tugas perkembangan ini lebih membutuhkan waktu lama bagi remaja putri untuk memenuhinya. Hal ini disebabkan sejak kecil remaja mendapat pendidikan untuk menjalankan peran yang sederajat antara pria dan wanita, tetapi pada saat remaja muncul tuntutan untuk belajar sebagai wanita feminim dewasa, yang dalam kehidupan sehari-hari memiliki peran yang berbeda antara pria dan wanita.
- c. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.
- d. Mencapai jaminan kebebasan ekonomis. Remaja menggunakan kekuatan dan ketrampilan fisik untuk merasakan kemampuan membangun kehidupan sendiri.
- e. Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan. Remaja memilih dan mempersiapkan pekerjaan dengan menjalani pelatihan yang diperlukan untuk bekerja.

- f. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kecakapan sosial.
- g. Mencapai dan mengembangkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Hal ini dapat dicapai dengan mengembangkan nilai-nilai yang selaras dengan dunia nilai orang dewasa yang akan remaja masuki kelak.
- h. Mempersiapkan perkawinan dan tugas-tugas serta tanggung jawab kehidupan keluarga. Hal ini memang masih tabu dalam kehidupan sosial sehingga kurang dianggap penting dalam tugas perkembangan remaja, namun kurangnya persiapan tugas ini justru menjadi penyebab masalah yang tidak terselesaikan yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan dewasa mereka.

William Kay (dalam Yusuf, 2004) menambahkan beberapa tugas perkembangan masa remaja, yaitu;

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keanekaragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik cara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*).

- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanakan-kanakan.

4. Bentuk tubuh remaja wanita

Pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja sering menimbulkan beberapa masalah pada diri remaja tersebut. Menurut Santrock (2005) kejadian-kejadian seperti *menarche* (pada remaja wanita) menyebabkan perubahan tubuh yang menuntut perubahan yang cukup bermakna dalam konsep diri, mungkin menyebabkan krisis identitas, sehingga pada umumnya remaja wanita lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya yang memiliki lebih banyak bentuk tubuh yang negatif. Remaja wanita lebih merasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya karena lemak tubuhnya yang bertambah, sedangkan pada remaja pria menjadi lebih puas karena masa otot mereka yang meningkat (Santrock, 2003; Papalia dkk., 2008).

Pertumbuhan fisik pada remaja juga dapat menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku, dan bahkan keterasingan dengan diri sendiri (Ali&Asrori, 2008). Santrock (2005) menambahkan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun gambarannya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Kepedulian terhadap bentuk 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, terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja

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

Terjadinya perubahan bentuk tubuh pada remaja disertai dengan perubahan sikap dan minat remaja, yaitu remaja suka memperhatikan perubahan bentuk yang sedang dialami sendiri (Ali&Asrori, 2008). Hal ini akan menimbulkan masalah apabila perubahan bentuk pada usia pubertas tersebut tidak sesuai dengan harapan remaja terhadap bentuk tubuh yang diimpikan atau sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta menambah potensi wanita pada usia remaja menjadi tidak percaya diri.

b. Penerimaan dan dukungan teman sebaya

Penampilan fisik juga secara konsisten berhubungan kuat dengan penerimaan teman sebaya (Harter dalam Santrock, 2003). Bentuk tubuh atau penampilan fisik yang menarik sangat dibutuhkan remaja, agar mempermudah mereka untuk bergaul dan diterima dalam kelompoknya. Penampilan fisik seseorang beserta identitas seksual, merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial (Hurlock, 2006).

c. Memenuhi tugas perkembangan

Pertumbuhan fisik akan membawa remaja sampai pada suatu kondisi jasmaniah yang siap untuk melaksanakan tugas perkembangan secara lebih memadai, yaitu kesiapan remaja untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada periode berikutnya (Ali&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&Gunarsa, 2004). Gunarsa dan Gunarsa (2004) menambahkan bahwa, apabila remaja mengalami kesulitan melakukan tugas perkembangan pada satu fase perkembangan, dapat menimbulkan rasa tidak bahagia, kekecewaan dan kesulitan untuk melakukan tugas pada fase perkembangan berikutnya, yaitu tugas perkembangan pada periode dewasa.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan fisik pada remaja memberikan beberapa dampak, yaitu: menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku, dan bahkan keterasingan dengan diri sendiri. Bahkan kejadian-kejadian seperti *menarche* pada remaja wanita, membuat remaja wanita pada umumnya lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya yang memiliki lebih banyak bentuk tubuh yang negatif dan membuat remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka serta membangun gambarannya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya.

Remaja wanita akan sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, sebab bentuk tubuh dan penampilan fisik yang ideal dan menarik sangat penting dalam kehidupan remaja, antara lain: meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri remaja, memudahkan remaja untuk diterima dan mendapatkan dukungan teman-teman sebaya, serta memenuhi tugas perkembangan pada masa remaja untuk memudahkan melaksanakan tugas perkembangan pada periode dewasa.

B. Strategi Coping

1. Pengertian strategi coping

Coping berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan menghadang, melawan, ataupun mengatasi (Mu'tadin, 2002). Mu'tadin (2002) menambahkan 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 dirinya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan *cope* sebagai suatu cara mengatasi masalah, seringkali dengan cara menghindari, melarikan diri dari masalah atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul. Coping oleh Pramadi dan Lasmono (2003) diartikan sebagai respons yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis.

Strategi coping juga didefinisikan sebagai usaha kognitif dan behavioral yang dilakukan oleh individu tersebut, yaitu usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi, dan juga menahan (Rustiana, 2003). Strategi coping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk., 2002). Menurut Lazarus dan Launier (dalam Taylor, 2006), strategi coping terdiri atas usaha, baik tindakan maupun intrapsikis untuk mengelola lingkungan dan tuntutan internal serta konflik antara mereka.

Lazarus (dalam Pestanjee, 1992) mengungkapkan bahwa strategi coping memiliki dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam,

atau menantang ketika respons yang rutin muncul tidak bisa digunakan. Taylor (2006) menambahkan bahwa definisi strategi coping tersebut memiliki aspek penting, yaitu:

- a. Hubungan antara strategi coping dan peristiwa yang menimbulkan stres merupakan proses yang dinamis. Strategi coping bukan merupakan satu tindakan yang dilakukan oleh individu, tapi merupakan kumpulan respons yang terjadi pada setiap waktu, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan individu tersebut.
- b. Keluasan, yaitu definisi tersebut secara jelas menggambarkan adanya berbagai aksi dan reaksi terhadap stres. Dapat dilihat juga dari definisi tersebut, reaksi emosional termasuk kemarahan dan depresi dapat dianggap sebagai bagian dari proses coping untuk menghadapi suatu peristiwa.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya, guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

2. Bentuk strategi coping

Menurut Aldwin dan Revenson, 1987; Lazarus dan Folkman (dalam Rustiana, 2003), bentuk strategi coping ada 2, antara lain:

- a. *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.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

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

Sedangkan menurut Pareek (dalam Pestanjee, 1992) penggolongan jenis coping ada dua model lain, yaitu strategi coping fungsional dan disfungsional (*adaptive dan maladaptive coping*). Strategi fungsional merupakan strategi coping yang dilakukan dengan menghadapi dan melakukan pendekatan terhadap masalah (*proactive strategy*), sedangkan strategi disfungsional adalah strategi coping yang dilakukan dengan menghindari situasi yang menimbulkan tekanan (*reactive strategy*).

Selain itu Pestanjee (1992) sendiri menyebutkan bentuk strategi coping yang juga merupakan bagian dari sebelumnya, antara lain *approach* (pendekatan) dan *avoidance* (penolakan). Strategi *approach* yaitu usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikannya, sehingga tidak lagi menekan individu, sedangkan strategi *avoidance* yaitu usaha untuk mengurangi ketegangan dengan menghindari masalah. Menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi *approach* sama halnya dengan *problem focused coping*, sedangkan strategi *avoidance* sama dengan *emotional focused coping*.

Berdasarkan uraian-uraian tentang bentuk strategi coping di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk strategi coping antara lain; *problem focused coping*, *emotional focused coping*, *adaptive coping*, *maladaptive coping*, *approach*, dan *avoidance*.

3. Dimensi perilaku dari strategi coping

Menurut Aldwin dan Revenson (1987), 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 (Aldwin&Revenson, 1987):

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. Rustiana (2003) menambahkan bentuk menahan diri ini dapat dilihat pada perilaku bersabar. Individu berhati-hati dan tidak gegabah dalam mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah dengan segera, mungkin dengan memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi.

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 (Aldwin&Revenson, 1987):

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.

Hampir sama dengan pendapat Aldwin dan Revenson di atas, menurut Carver (dalam Taylor, 2006) metode pengukuran strategi coping yang disebut *The Brief Cope*, antara lain:

a. Keaktifan diri (*active coping*), yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

- b. Perencanaan (*planning*), yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak dan memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah.
- c. Mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), adalah upaya untuk mencari dukungan sosial, seperti mencari nasihat, informasi, dan bimbingan.
- d. Mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for emotional reasons*), merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial seperti: mendapat dukungan moral, simpati, atau pengertian.
- e. Penerimaan (*acceptance*), merupakan sebuah respons secara fungsional, dengan dugaan bahwa individu yang menerima kenyataan dengan penuh tekanan dipandang sebagai individu yang berupaya untuk menghadapi situasi yang terjadi.
- f. Kembali kepada agama (*turning to religion*), merupakan upaya yang dilakukan individu untuk kembali pada agama untuk mendapat kenyamanan.
- g. Berfokus pada pengekspresian perasaan (*focus on and venting emotional*), merupakan upaya yang dilakukan individu dengan cara mengekspresikan perasaannya.
- h. Penyangkalan (*denial*), merupakan strategi coping atau respons individu dengan menolak dan menyangkal realitas.
- i. Penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), adalah kecenderungan untuk menurunkan upaya dalam mengatasi tekanan, bahkan menyerah atau

- menghentikan upaya untuk mencapai tujuan. Penyimpangan perilaku disebut juga ketidakberdayaan (*helplessness*). Paling banyak terjadi pada saat individu tidak mengharapkan hasil yang tidak terlalu baik.
- j. Penyimpangan mental (*mental disengagement*). Penyimpangan mental yang terjadi melalui suatu aktivitas yang luas dan memungkinkan individu terhalang untuk berpikir tentang dimensi perilaku dan tujuan. Taktik menggunakan aktivitas alternatif untuk melupakan permasalahan, seperti: melamun, tidur, atau menenggelamkan diri dengan menonton televisi.
 - k. Penyimpangan dengan penggunaan alkohol dan obat-obatan (*alcohol-drug disengagement*), merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan tekanan melalui pemakaian obat-obatan atau minuman keras.
 - l. Menyalahkan diri sendiri (*self blame*), individu mengkritik dan menyalahkan diri sendiri atas masalah yang sedang dihadapi.

Selanjutnya ditambahkan oleh Pareek (dalam Pestanjee, 1992) bentuk coping yang masuk dalam strategi *avoidance* antara lain: a) *impunitive*, yaitu individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah, b) *intrapunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi, c) *defensiveness*, yaitu individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi ketika menghadapi masalah, dan d) *extrapunitive*, individu melakukan tindakan yang agresif dalam menghadapi masalah. Strategi *approach* sendiri memiliki bentuk coping antara lain: a) *impersistive*, yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan

akan menjadi baik kembali, b) *intropersistive*, yaitu individu percaya bahwa dirinya harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya, c) *intrapersistive*, yaitu individu mengharap orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya, dan d) *interpersistive*, yaitu individu percaya bahwa kerjasama antara dirinya dengan orang lain dapat menyelesaikan masalah.

Berdasarkan uraian tentang bentuk coping secara spesifik atau dimensi strategi coping di atas, maka dapat disimpulkan bahwa spesifikasi atau dimensi strategi coping yaitu bentuk coping yang masuk kategori *problem focused coping*: menahan diri (*exercised caution/cautiousness*), tindakan instrumental (*instrumental action*), negosiasi (*negotiation*), mencari dukungan (*support mobilization*), perilaku aktif (*active coping*), perencanaan (*planning*), mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking sosial support for emotional reasons*), *impersistive*, *intropersistive*, *intrapersistive*, dan *interpersistive*, sedangkan bentuk coping yang termasuk *emotional focused coping* antara lain: pelarian dari masalah (*escapism*), pengabaian (*minimization*), menyalahkan diri sendiri (*self blame*), dan pencarian arti (*seeking meaning*), penerimaan (*acceptance*), kembali pada agama (*turning to religion*), berfokus pada pengekspresian perasaan (*focus on and venting emotional*), penyangkalan (*denial*), penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), penyimpangan mental (*mental disengagement*), dan penyimpangan dalam penggunaan alkohol serta obat-obatan (*alcoholdrug disengagement*), *impunitive*, *intrapunitive*, *defensiveness* dan *extrapunitive*.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping

Pemilihan strategi coping yang dilakukan masing-masing individu akan berbeda antara individu satu dengan yang lainnya, tetapi memiliki tujuan yang sama dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Taylor (2006) terdapat empat tujuan melakukan strategi coping, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif, dan tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Perbedaan dalam pemilihan strategi coping tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Pramadi dan Lasmono, 2003) sumber-sumber individual seseorang seperti: pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan, dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi coping untuk mengatasi masalah yang dihadapi, antara lain:

a. Faktor individual

1) *Perkembangan usia*. Secara umum usia tidak mempengaruhi bentuk strategi coping yang digunakan oleh seseorang, seperti yang diutarakan oleh Nursasi dan Fitriyani (2002), perbedaan usia tidak menentukan jenis strategi coping yang digunakan, yaitu terdapat kecenderungan pada lanjut usia yang lebih jompo tidak menggunakan coping yang berfokus pada status emosi tetapi lebih banyak pada upaya-upaya penyelesaian masalah.

Akan tetapi terdapat pendapat lain yang menyebutkan bahwa

UNIVERSITAS MEDAN AREA

perkembangan usialah yang menyebabkan perbedaaan dalam pemilihan strategi coping, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan coping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan (Pramadi dan Lasmono, 2003).

2) *Tingkat pendidikan.* Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) bahwa seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan tambah membebani pikiran. Dapat diartikan juga bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah.

3) *Jenis kelamin.* Menurut Seiffge dkk. (dalam Wangmuba, 2009) bahwa gadis Jerman dan Israel dalam melakukan coping cenderung untuk mencari dukungan sosial dibandingkan laki-laki, gadis Jerman yang paling condong untuk menarik diri sebagai perilaku untuk bertahan. Selain itu hasil penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan pula dalam pemilihan strategi coping, yaitu wanita lanjut usia lebih bersemangat untuk mencari pemecahan masalah daripada pria lanjut usia, dan jenis coping yang berfokus pada emosional juga kurang diminati oleh pria lanjut usia.

4) *Kepribadian.* Kepribadian memiliki pengaruh pada seseorang dalam menghadapi stres yang dialami dan strategi coping yang dilakukan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Menurut 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. Keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping* (Mu'tadin, 2002).

5) *Kematangan emosional*. Berdasarkan hasil penelitian Hasan (2005) dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kematangan emosional terhadap pemilihan strategi coping pada remaja. Semakin matang emosi individu

cenderung memilih strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi meredakan ketegangan (*palliation*).

6) *Status sosial ekonomi*. Menurut Billings dan Moos (dalam Mu'tadin, 2002), seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan bentuk coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal untuk menampilkan respons menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

7) *Kesehatan mental*. Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk, akan kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan, fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang depresi mempunyai strategi menghadapi tekanan yang berbeda dengan orang yang non depresi (Hapsari dkk., 2002).

8) *Ketrampilan memecahkan masalah*. Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat (Mu'tadin, 2002).

b. Konteks lingkungan

1) *Kondisi penyebab stres* (tingkat masalah). Hasil penelitian Tanumidjojo dkk (2004) menunjukkan bahwa penggunaan *emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, atau yang sudah menemui jalan buntu atau kondisi di luar kekuatan individu yang mampu menimbulkan trauma. Menurut Conradt dkk. (2008), bentuk strategi coping yang aktif lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi situasi yang tingkatnya di bawah kontrol, dan tidak sesuai untuk situasi yang tidak terkontrol, dalam hal ini seperti seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan coping yang efektif.

Kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, misalnya strategi coping pada penderita diabetes militus tipe II yang lebih sering menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan akibat penyakit yang diderita, karena merasa penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan tidak ada yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengobati penyakit tersebut. Kondisi yang menimbulkan trauma itu sendiri dapat dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan Rustiana (2003), individu yang mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan dan menimbulkan trauma secara umum lebih menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan dari trauma tersebut. Hal ini mungkin disebabkan individu tersebut merasa masalah atau kondisi yang menyebabkan mereka trauma sudah berlalu dan

hanya bisa menyesuaikan emosi serta perasaan untuk mengatasi tekanan dari kondisi yang diakibatkan masalah tersebut.

2) *Sistem budaya*. Berdasarkan penelitian Pramadi dan Lasmono (2003) dapat diketahui bahwa identitas sosial yang meliputi nilai, minat, peraturan sosial, sistem agama, dan sistem tingkah laku mempengaruhi bentuk coping yang ditampilkan, antara lain seperti pada budaya Bali, yaitu masyarakat Bali yang terikat dengan sistem adat dan berkaitan dengan keagamaan Hindu yang sangat kuat, menjadikan orang Bali cenderung introvert tetapi terbuka akan informasi dari luar, lebih menampilkan *problem focused coping*.

3) *Dukungan sosial*. Dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, ataupun masyarakat sekitar akan lebih mempermudah individu dalam mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Dukungan sosial meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu (Mu'tadin, 2002). Menurut Taylor (2006) strategi coping akan lebih efektif dalam menghadapi konflik apa pun bila mendapat dukungan dari saudara, orang tua, teman, tenaga profesional yang tentu akan lebih mempermudah individu tersebut melakukan coping yang tepat dalam menghadapi dan memecahkan masalah. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002), bahwa status perkawinan juga memberi pengaruh dalam individu memilih strategi coping. Seorang wanita lanjut usia yang masih memiliki suami akan cenderung menggunakan coping bentuk adaptif baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi.

Berdasarkan uraian tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap strategi coping, maka dapat disimpulkan bahwa 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.

C. Tipe Kepribadian

1. Pengertian kepribadian

Istilah *personality* berasal dari kata latin "*persona*" yang berarti topeng atau kedok, yaitu tutup muka yang sering dipakai oleh pemain-pemain panggung, yang maksudnya untuk menggambarkan perilaku, watak, atau pribadi seseorang. Bagi bangsa Roma, "*persona*" berarti bagaimana seseorang tampak pada orang lain. Menurut Sujanto, dkk (2004), menyatakan bahwa **kepribadian** adalah suatu totalitas psikofisis yang kompleks dari individu, sehingga nampak dalam tingkah lakunya yang unik.

Selain itu, Cattell (dalam Suryabrata,2008) berpendapat kepribadian merupakan hukum-hukum mengenai apa yang akan dilakukan oleh berbagai orang dalam situasi dan lingkungan, baik yang nampak maupun yang tidak nampak. Sedangkan **personality** menurut Kartono dan Gulo (dalam Sjarkawim,2006) adalah sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain; integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat,

pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang; segala sesuatu mengenai diri seseorang sebagaimana diketahui oleh orang lain.

Allport (dalam Suryabrata,2008) juga *mendefinisikan personality* sebagai susunan sistem-sistem psikofisik yang dinamis dalam diri individu, yang menentukan penyesuaian yang unik terhadap lingkungan. Sistem psikofisik yang dimaksud Allport meliputi kebiasaan, sikap, nilai, keyakinan, keadaan emosional, perasaan dan motif yang bersifat psikologis tetapi mempunyai dasar fisik dalam kelenjar, saraf, dan keadaan fisik anak secara umum

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *kepribadian* merupakan suatu susunan sistem psikofisik (psikis dan fisik yang berpadu dan saling berinteraksi dalam mengarahkan tingkah laku) yang kompleks dan dinamis dalam diri seorang individu, yang menentukan penyesuaian diri individu tersebut terhadap lingkungannya, sehingga akan tampak dalam tingkah lakunya yang unik dan berbeda dengan orang lain.

2. Tipe kepribadian

Jung (dalam Suryabrata, 2008) adalah orang pertama yang merumuskan tipe kepribadian manusia dengan istilah ekstrovert dan introvert.

a) Tipe kepribadian ekstrovert adalah orang yang dipengaruhi oleh dunia obyektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya terutama tertuju ke luar; pikiran, perasaan serta tindakannya ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Bersikap positif terhadap masyarakatnya: terbuka, mudah bergaul, dan hubungan dengan orang lain lancar.

b) Tipe kepribadian *introvert* adalah orang yang dipengaruhi oleh dunia subyektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasinya terutama tertuju ke dalam: pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakannya yang ditentukan oleh faktor-faktor subyektif. Penyesuaiannya dengan dunia luar kurang baik; tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, dan kurang bisa menarik perhatian orang lain. penyesuaian dengan batinnya sendiri baik.

Selain itu, Eysenck (Carver&Scheier, 1996) menyebutkan bahwa orang-orang berkepribadian *introvert* cenderung berhati-hati, terkontrol, kalem, dan penuh pertimbangan dalam perilaku mereka. Jika mengalami ketidakstabilan emosi cenderung murung, pesimis, cemas, meskipun demikian mereka memiliki taraf intelektualitas tinggi, perbendaharaan kata baik, teliti tetapi lamban, taraf aspirasi tinggi, cenderung keras kepala, agak kaku, dalam keadaan stabil seorang *introvert* nampak riang dan tenang. Sebaliknya seorang bertipe kepribadian *extravert* adalah seorang yang tidak pernah “diam”, hidup adalah untuk pergaulan. Mereka tidak pernah terlepas dari kesibukan yang melibatkan kehadiran orang lain (Sugiyanto&Adiyanti, 1983). Eysenck (1950) menyatakan seorang individu yang bertipe kepribadian *introvert* orientasi jiwanya terarah ke dalam dirinya, dalam pengambilan keputusan maka nilai-nilai subyektif berperan penting. Individu bertipe kepribadian *extrovert*, orientasi jiwanya terarah ke luar, kepada obyek dan hubungan antar obyek. Individu yang bertipe kepribadian *extrovert* tipikal bersifat sosiabel, nilai-nilai obyektif berperan penting, membutuhkan orang lain untuk diajak bicara dan tidak menyukai aktifitas sendiri, menyukai perangsangan, suka melakukan tindakan beresiko secara tiba-tiba, umumnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

impulsif, suka pada perubahan, cenderung agresif dan perasaannya tidak di bawah kontrol yang ketat. Sebaliknya, seorang *introvert* tipikal adalah seorang pemalu, suka menyendiri dan menjaga jarak dengan orang lain, tidak percaya pada impuls seketika, tidak menyukai perangsangan, suka hidup teratur, perasaannya di bawah kontrol yang ketat, menjunjung nilai-nilai etis.

Selanjutnya menurut Hall dan Lindzey (1993) ada dua orientasi utama kepribadian, yakni ekstrovert dan introvert. Kedua sikap yang berlawanan ini ada dalam kepribadian tetapi biasanya salah satu diantaranya dominan dalam sadar, sedangkan yang lain kurang dominan dan tak sadar. Individu yang dikategorikan pada tipe ekstrovert berorientasi pada dunia kenyataan obyektif luar, dimana individu tersebut bersifat terbuka dan suka bergaul dengan individu-individu lain, serta tampak sungguh-sungguh senang bersahabat dengan individu-individu yang lain. Sebaliknya, individu yang introvert berorientasi pada kehidupan batin yang subyektif dan mungkin menjadi introspektif, suka menyendiri dan pemalu.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa tipe kepribadian manusia pada umumnya terbagi menjadi dua yaitu tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert*.

3. Karakteristik tipe kepribadian

Seseorang dapat menjadi ekstrovert atau introvert, tergantung dengan arah aktivitas mereka. Ekstrovert adalah orang yang berpikir mengenai hal-hal secara obyektif dan luas, sedangkan Introvert lebih berpikir ke arah subjektif atau dirinya sendiri. Perbedaan karakteristik kedua kepribadian tersebut seperti di bawah ini:

Ekstrovert

- 1) Cenderung menyukai partisipasi dalam realita sosial, dalam dunia obyektif dan dalam peristiwa-peristiwa praktis lancar dalam pergaulan.
- 2) Bersikap realitas, aktif dalam bekerja dan komunikasi sosialnya baik (positif), serta ramah tamah.
- 3) Gembira dalam hidup, bersikap spontan dan wajar dalam ekspresi serta menguasai perasaan.
- 4) Bersikap optimis, tidak putus asa dalam menghadapi kegagalan atau dalam menghadapi konflik-konflik pekerjaan selalu tenang, bersikap suka mengabdikan.
- 5) Tidak begitu banyak pertimbangan, ceroboh dan kadang-kadang tidak terlalu banyak melakukan analisa serta kurang kritik diri, berpikir kurang mendalam.
- 6) Relatif bersikap bebas dalam berpendapat, mempunyai cita-cita yang bebas.
- 7) Meskipun ulet dalam berpikir namun mempunyai pandangan yang pragmatis, di samping punya sifat keras hati.

Introvert

- 1) Cenderung lebih suka "memasuki" dunia imajiner, biasa merenung yang kreatif.
- 2) Produksi dan ekspresi-ekspresinya diwarnai oleh perasaan-perasaan yang subyektif, pusat kesadaran dirinya adalah kepada egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar.
- 3) Perasaan halus dan cenderung untuk tidak melahirkan emosi secara menyolok; biasanya melahirkan ekspresinya dengan cara-cara yang halus yang jarang ditemukan pada individu-individu yang lain.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

- 4) Sikapnya "tertutup", sehingga jika ada konflik-konflik disimpannya dalam hati dan ia berusaha menyelesaikannya sendiri.
- 5) Banyak pertimbangan, sering suka mengadakan analisis dan kritik diri.
- 6) Sensitif terhadap kritik, pengalaman-pengalaman pribadi bersikap mengendap dalam kenangan yang kuat, apalagi hal-hal yang bersifat pujian atau celaan tentang dirinya.
- 7) Pemurung, dan cenderung selalu bersikap menyendiri, serta kurang bergaul.
- 8) Lemah lembut dalam bertindak dan bersikap, serta punya pandangan idealistis.
(<http://qym7882.blogspot.com/2009/04/tipe-kepribadian.html>)

Selain penjelasan di atas, ada tambahan karakteristik tipe kepribadian ekstrovert dan introvert yang bisa dilihat seperti di bawah ini :

Ekstrovert:

1. Tertarik dengan apa yang terjadi di sekitar mereka.
2. Terbuka dan seringkali banyak bicara.
3. Membandingkan pendapat mereka dengan pendapat orang lain.
4. Seperti aksi dan inisiatif.
5. Mudah mendapat teman atau beradaptasi dalam grup baru.
6. Mengatakan apa yang mereka pikirkan.
7. Tertarik dengan orang-orang baru.
8. Mudah menolak bersahabat dengan orang-orang yang tidak disukai.

Introvert:

1. Tertarik dengan pikiran dan perasaannya sendiri.
2. Memerlukan teritori mereka sendiri.

3. Tampil dengan muka pendiam dan tampak penuh pemikiran.
4. Biasanya tidak mempunyai banyak teman.
5. Sulit membuat hubungan baru.
6. Menyukai konsentrasi dan kesunyian.
7. Tidak suka mengunjungi orang lain.
8. Bekerja dengan baik sendirian.

(<http://binaremajabantul.blogspot.com/2009/08/8-tipe-kepribadian.html>)

4. Aspek-aspek kepribadian

Salah satu penemuan ilmiah berkaitan dengan kepribadian adalah tipologi yang diajukan oleh Jung, yaitu membedakan kepribadian seseorang ke dalam dua tipe kepribadian: ekstrovert dan introvert. Tipe kepribadian ini di kembangkan lebih lanjut oleh Eysenck untuk menyatakan adanya perbedaan-perbedaan reaksi terhadap lingkungan, sekaligus menggambarkan keunikan individu dalam bertingkah laku terhadap suatu stimulus sebagai perwujudan karakter, temperamen, fisik, dan kognitif individu (Suherman& Yuanita,R, 2000).

Eysenck dan Wilsion (1982) mengklasifikasikan ciri-ciri tingkah laku yang operasional pada tipe kepribadian ekstrovert dan introvert menurut aspek-aspek kepribadian yang mendasarinya, yaitu:

- a. *Activity* : pada aspek ini diukur bagaimana subjek dalam melakukan aktivitasnya, apakah energik dan gesit atau sebaliknya lamban dan tidak bergairah. Bagaimana subjek menanggapi setiap pekerjaan yang dilakukan, jenis pekerjaan atau aktivitas apa yang disukainya.

- b. *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.
- c. *Risk Taking* : mengukur apakah berani mengambil resiko atas tindakannya dan menyukai tantangan dalam aktivitasnya.
- d. *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.
- e. *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.
- f. *Reflectiveness* : mengukur bagaimana ketertarikan individu pada ide, abstrak, pertanyaan filosofis. Apakah individu cenderung suka berfikir teoritis daripada bertindak, instropektif.
- g. *Responsibility* : membedakan individu berdasarkan tanggung jawab terhadap tindakan maupun pekerjaannya.

Sedangkan Klages (dalam Suryabrata, 2008) mengemukakan bahwa ada empat aspek kepribadian yang digunakan dan dikembangkan oleh manusia, antara lain:

1. Materi atau bahan (*stoff*) merupakan salah satu aspek kepribadian yang berisikan semua kemampuan (daya) pembawaan beserta talent-talentnya (keistimewaan-keistimewaannya) seperti ingatan, apersepsi, dan daya mengenang atau mengingat kembali.
2. Struktur merupakan pelengkap daripada istilah materi. Bila materi dipandang sebagai isi, bahan (*der stoff*), maka struktur dipandang sebagai sifat-sifat bentuknya atau sifat-sifat formalnya, yaitu: temperamen, perasaan, dan daya ekspresi.
3. Kualitas/sifat (*artung*) atau sistem dorongan-dorongan. Antara kemauan dan perasaan terjadilah perlawanan atau kebalikan yang sedalam-dalamnya. Perlawanan (*antagonisme*) inilah yang menjadi dasar daripada sistem dorongan-dorongan Klages. Dorongan ini berkisar pada penguasaan diri, nafsu rohaniah, dan hawa nafsu.

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert bisa diamati dari sepuluh aspek yang mewarnai perilaku seseorang, yaitu : *activity, sociability, risk taking, impulsiveness, expressiveness, reflectiveness, responbility*, materi atau bahan, struktur, dan kualitas/sifat. Pemahaman akan kesepuluh aspek tersebut akan mempermudah pemahaman akan tipe kepribadian akstrovert dan introvert.

D. Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja

Bentuk tubuh yang tidak sesuai akibat pertumbuhan fisik yang sangat cepat pada fase ini, membuat remaja merasa kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya dan tidak percaya diri. Rasa kurang nyaman terhadap bentuk tubuh menuntut remaja melakukan *coping* untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah bentuk tubuh tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2005) bahwa *coping* merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang menyebabkan remaja tidak memiliki kepercayaan diri, yaitu adanya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Terdapat beberapa strategi coping 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 coping, yaitu *active coping* yang berfokus pada masalah dan *mental-behaviour disengagement* yang berfokus pada emosi.

Problem focused coping secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi stres (Kim dkk. dalam Cheng, 2001), sedangkan *emotional focused coping* umumnya merupakan bentuk *maladaptive coping* dalam usahanya memecahkan stres dan distress (Chan dkk. Dalam Cheng, 2001). Cheng (2001) sendiri menambahkan, keadaan tersebut diyakini tidak konsisten, yaitu strategi coping yang sama dapat memberikan hasil akhir yang berbeda pada situasi yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

berbeda. Dengan kata lain baik coping 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, seperti halnya dalam penelitian ini yang mengangkat masalah strategi coping terhadap bentuk tubuh.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh lebih cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* (Troisi dkk., 2006; Rosen&Mayers dalam Conrardt dkk., 2008; Baigrie&Giraldez, 2008), yang salah satu bentuknya adalah berangan-angan, mengkritik diri sendiri, menolak, melupakannya, dan menghindari dari masalah. Bentuk coping 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). Hal ini mungkin disebabkan adanya upaya remaja untuk mengubah penampilan dan bentuk tubuhnya agar lebih menarik, tidak membuahkan hasil atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya masih tetap ada (Hurlock, 2006).

Seseorang melakukan strategi coping tentunya berharap masalah yang dihadapi dapat teratasi, namun bila dengan *emotional focused coping* dalam mengatasi masalah bentuk tubuh, akan semakin meningkatkan stres yang dialami. Menurut Baigrie dan Giraldez (2008), jika seseorang mengalami kesulitan dalam melakukan coping, akan lebih meningkatkan stres, pada beberapa kasus banyak dialami oleh mereka yang menggunakan coping dengan penolakan. Selain itu, menurut Danissov dan Ender (dalam Valuntis dkk., 2008), seseorang dengan

coping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi masalah bentuk tubuh, dapat mengalami gangguan kesehatan, dalam hal ini adalah gangguan makan.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah bentuk tubuhnya. Hal tersebut akan terlihat pada strategi coping yang digunakan individu tersebut dalam mengatasi masalahnya. Banyak hal yang mempengaruhi strategi coping, salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian memiliki pengaruh pada seseorang dalam menghadapi stres yang dialami dan strategi coping yang dilakukannya. Menurut 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 (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 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. Keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang

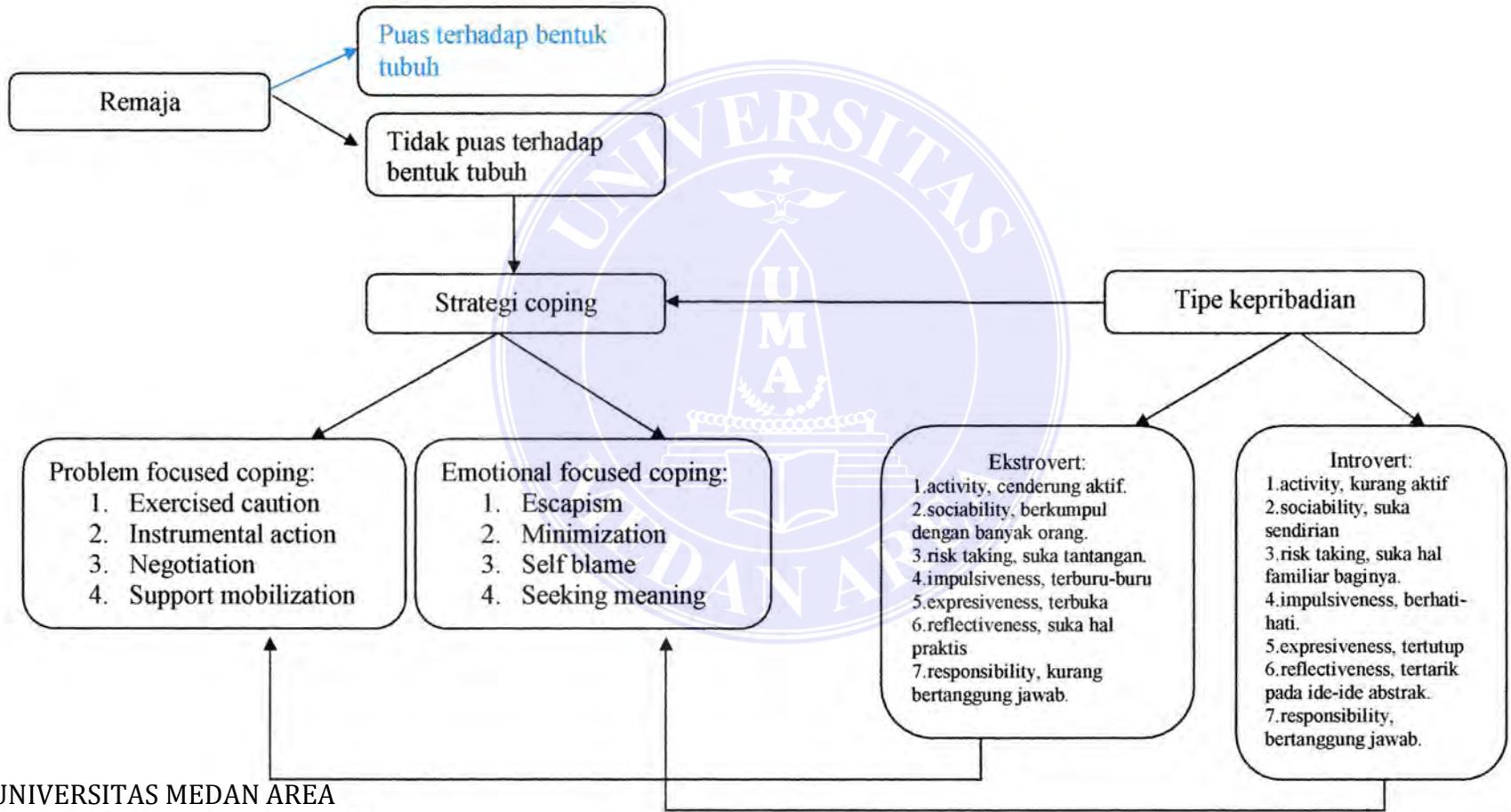
UNIVERSITAS MEDAN AREA

mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping* (Mu'tadin, 2002).

Berdasar uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa strategi coping yang digunakan individu yang tipe kepribadian ekstrovert adalah *problem focused coping*, sedangkan individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung memilih *emotional focused coping*.



E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian permasalahan dan tinjauan pustaka yang dikemukakan, maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : 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*.



BAB III

METODE PENELITIAN

Salah satu hal yang paling penting diharapkan dari sebuah penelitian adalah diperolehnya hal yang dapat dipertanggung jawabkan. Atas dasar ini maka dalam BAB ini akan diuraikan mengenai : (a) tipe penelitian (b) identifikasi variabel penelitian, (c) defenisi operasional variabel penelitian, (d) subjek penelitian (e) teknik pengumpulan data (f) analisis data.

A. Tipe Penelitian

Menurut Neuman (2003), prosedur yang biasa digunakan dalam penelitian kuantitatif ada 3 (tiga), yaitu : eksperimen, survei, dan *content analisis*. Berdasarkan klasifikasi prosedur penelitian menurut Neuman (2003), maka tipe penelitian kuantitatif yang memungkinkan untuk dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian survei.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu di identifikasikan variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain ;

1. Variabel tergantung : Strategi coping terhadap bentuk tubuh
2. Variabel bebas : Tipe kepribadian (*ekstrovert dan introvert*)

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

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 karakteristik komponen atau faktor, yaitu : *activity, sociability, risk taking, impulsiveness, expressiveness, reflectiveness, dan responsibility.*

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek termasuk yang akan diteliti, populasi dibatasi sebagai jumlah subjek atau individu yang paling sedikit memiliki suatu sifat yang sama (Hadi,1990). Sedangkan Arikunto (2006) mengatakan apabila subjek populasi kurang dari 100 maka semua populasi sebaiknya dijadikan sampel tetapi apabila jumlahnya lebih besar dari 100 maka digunakan rentangan antara 10-15% atau 20-25%. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI yang berjumlah 143 Orang. Peneliti tidak mengikut sertakan siswi kelas XII dengan alasan siswi sedang mempersiapkan ujian akhir.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan sedikitnya memiliki satu sifat yang sama. Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Selanjutnya syarat

utama agar dapat dilakukan generalisasi adalah bahwa sampel harus merupakan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

wakil dari populasinya, dimana sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yang benar-benar tidak puas dengan bentuk tubuh. Disebabkan tingginya aktivitas sekolah yang tidak mungkin diganggu, maka keseluruhan anggota populasi yang bersedia untuk menjadi sampel adalah 120 orang wanita.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu.

Dimana ciri-ciri sampel penelitian ini adalah sebagai berikut ;

1. Berat badan
2. Usia 15 – 17 Tahun

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik skala psikologi. Dimana skala psikologi merupakan sebagian stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek. Alasan peneliti menggunakan metode skala ini adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Azwar (1992), adalah sebagai berikut;

1. bahwa subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. apa yang dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dipercaya.
3. interpretasi subjek tentang pernyataan yang diajukan kepadanya sama dengan

yang dikemukakan oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah skala sikap dengan model skala Likert dan model skala Guttman. Skala sikap yang digunakan terdiri atas skala Likert untuk strategi coping terhadap bentuk tubuh dan skala Guttman untuk tipe kepribadian, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Skala strategi coping terhadap bentuk tubuh merupakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti. Skala strategi coping terhadap bentuk tubuh meliputi aitem-aitem yang mencakup dimensi perilaku dari strategi coping antara *Problem focused coping* yang terdiri dari: *exercised caution, instrumental action, serta support mobilization* dengan *Emotional focused coping* yang terdiri dari: *escapism, minimization, serta seeking meaning*. (Aldwin dan Revenson, 1987; Lazarus dan Folkman)

Jumlah aitem dalam skala strategi coping terhadap bentuk tubuh sebanyak 40 butir, terdiri atas 20 aitem *Problem focused coping* dan 20 aitem *Emotional focused coping*. Skala strategi coping terhadap bentuk tubuh ini terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Jenis strategi coping yang dimiliki subjek ditentukan oleh *mean* terbesar dari tiap-tiap komponen, dan dikategorisasikan menjadi *poblem focused coping* dan *emotional focused coping*. Berikut ini adalah susunan aitem-aitem skala strategi coping terhadap bentuk tubuh.

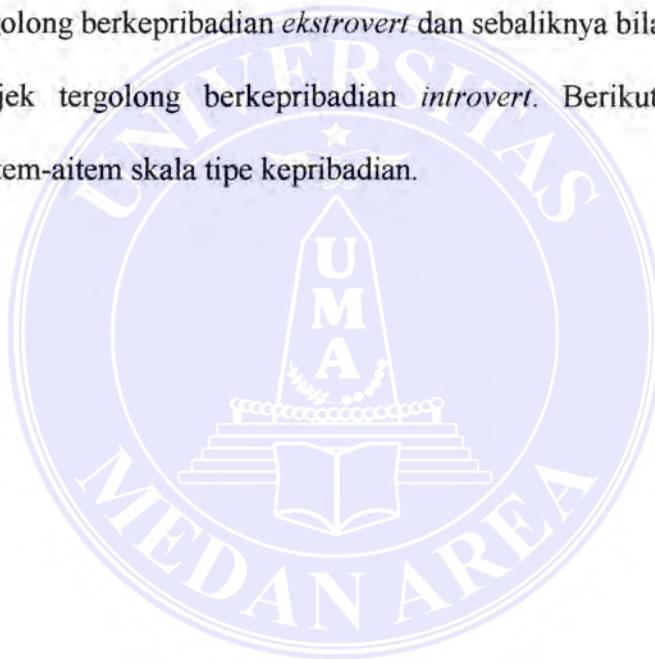
Tabel 1
Blue Print Skala Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh

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

b. Skala tipe kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aitem-aitem yang disusun sesuai dengan ciri-ciri tingkah laku yang operasional pada tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* menurut aspek-aspek kepribadian yang mendasarinya, yaitu: *activity, sociability, risk taking, impulsiveness, expressiveness, reflectiveness, dan responsibility*, (Eysenck & Wilson, 1982).

Jumlah aitem dalam skala tipe kepribadian ini sebanyak 42 butir,

Tidak dengan pembobotan skor pada aitem *favourable*, satu (1) untuk jawaban Ya dan skor nol (0) untuk jawaban Tidak sedangkan pada aitem *unfavourable*, skor nol (0) untuk jawaban Ya dan skor satu (1) untuk jawaban Tidak (Azwar, 1997). Untuk menentukan apakah subjek cenderung berkepribadian *ekstrovert* atau *introvert*, dapat dilihat dari jumlah skor tersebut. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh berarti subjek tergolong berkepribadian *ekstrovert* dan sebaliknya bila skor rendah maka subjek tergolong berkepribadian *introvert*. Berikut ini adalah susunan aitem-aitem skala tipe kepribadian.



Tabel 2
Blue Print Skala Tipe Kepribadian Esktrovert dan Introvert

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Aktifitas	Energik × tidak bergairah	1	5	6
	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, 23, 25	6
Menyatakan perasaan	Tidak bisa mengontrol emosi × bisa mengontrol emosi	24, 26, 28	27, 29, 30	6
Membayangkan	Teoritis × instropektif	32, 34, 36	31, 33, 35	6
Bertanggung jawab	Kurang bertanggungjawab × bertanggungjawab	38, 40, 42	37, 39, 41	6
Jumlah		21	21	42

Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2000) menyatakan validitas berasal dari kata *Validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Hadi (1986), mengemukakan bahwa masalah utama yang dihadapi dalam sebuah pengukuran (tes) adalah (a) sejauhmana skala pengukuran dapat mengungkap dengan jitu gejala atau bagian dari gejala, (b) seberapa jauh skala pengukuran dapat memberikan gambaran yang teliti. Hal ini terdapat dalam validitas sehingga dapat disimpulkan dalam validitas terdapat dua unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu kejitian dan ketelitian. Validitas aitem atau kesahihan aitem dapat dihitung dengan menggunakan *internal consistency* yaitu dengan cara menghitung korelasi antara skor butir dan skor total seluruh butir. Korelasi ini dapat dihitung dengan korelasi *product moment* . Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy \cdot (\sum x)(\sum y)}{N \sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien kolerasi antara skor tiap butir aitem (X) dan skor total aitem (Y)
 $\sum XY$ = Jumlah hasil antara skor aitem dengan total aitem
 $\sum X$ = Jumlah skor dari setiap butir aitem
 $\sum Y$ = Jumlah skor total aitem
 N = Jumlah subjek penelitian.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Karena hasil perhitungan dengan rumus angka kasar dari *product moment* tersebut belum dapat menunjukkan kesahihan yang akurat, dianggap masih kelebihan bobot, maka harus dilakukan koreksi dengan menggunakan teknik korelasi *Part Whole* (dalam Hadi, 1986) adalah sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r.XY)(SD.Y) - (SD.Y)}{\sqrt{(SD.Y)^2 + (SD.X)^2 - (r.XY)(SD.X)(SD.Y)}}$$

Keterangan :

- r_{bt} = Koefisien r setelah dikoreksi.
- r_{xy} = Koefisien r sebelum dikoreksi.
- SD_x = Standar deviasi skor butir.
- SD_y = Standar deviasi skor total.
- 2 = Bilangan konstanta.

Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 13.0. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diujivaliditasnya dengan uji validitas isi. Validitas isi akan menunjukkan sejauh mana butir-butir alat ukur mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh alat ukur tersebut (Azwar, 2005). Validitas isi ini dilakukan secara rasional oleh *professional judgement*, yaitu pembimbing.

2. Reliabilitas

Azwar (2000) menyatakan istilah reliabilitas sering disamakan dengan consistency, stability, dan dependability, yang pada prinsipnya menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya. Implikasinya hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap beberapa

subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah.

Reliabilitas alat ukur diperlukan untuk melihat sampai sejauhmana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda jika dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama (Azwar, 2000).

Teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini adalah analisis varians model Hoyt, yang rumusnya sebagai berikut :

$$rtt = 1 - \frac{M_{kis}}{M_{ks}}$$

Keterangan :

- rtt = Reliabilitas alat ukur.
- M_{kis} = Mean kuadrat interaksi sistem X subjek.
- M_{ks} = Mean kuadrat antara subjek.
- 1 = bilangan konstanta.

F. Metode Analisis Data

Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik, karena analisis statistik dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian. Adapun pertimbangan-pertimbangan dengan menggunakan metode analisis statistik menurut Hadi (1990), sebagai berikut:

- a. Statistik bekerja dengan angka-angka.
- b. Statistik bekerja secara objektif.
- c. Statistik bersifat universal dalam semua penelitian.

Analisis statistik dalam mencari perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh di tinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dapat menggunakan Annava 1 jalur. Gambaran rancangan Annava 1 jalur adalah sebagai berikut:

A	
A1	A2
X1	X2

Keterangan:

- A = Tipe kepribadian
- A1 = Tipe ekstrovert
- A2 = Tipe instrovert
- X1 = Strategi coping (*problem focused coping*)
- X2 = Strategi coping (*emotional focused coping*)

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis Anava 1 jalur, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data-data penelitian, yaitu:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal
2. Uji Homogenitas, yaitu untuk mengetahui apakah data variabel strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian pada remaja wanita yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen.

Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 13.0. Hal ini untuk mengetahui apakah sebaran data layak untuk diuji secara parametrik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan kemampuan strategi coping terhadap bentuk tubuh yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan Anava $F = 1,742$ dengan koefisien signifikansi 0,009. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan strategi coping terhadap bentuk tubuh ditinjau dari tipe kepribadian, diterima.
2. 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.
3. 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).

4. Hasil lain yang dapat dilihat dari penelitian ini, secara umum remaja wanita yang bersekolah di SMA Negeri 5 Medan yang beralamat di jalan Pelajar nomor 17 Medan, memilih strategi coping dalam bentuk problem focused coping yang baik dalam mengatasi masalah bentuk tubuh yang dihadapi dan memiliki tipe kepribadian ekstrovert.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi remaja

Para remaja wanita sebaiknya janganlah merasa bahwa apabila tergolong pada salah satu kelompok tipe kepribadian ataupun strategi coping membuat sikap remaja semakin tidak percaya diri. Masing-masing kelompok 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 tubuh yang dialami.

2. Bagi orang tua dan guru bimbingan konseling

Orang tua dan guru bimbingan konseling di tiap sekolah sebaiknya dapat memberikan masukan/dukungan positif yang berkenaan dengan masalah remaja yang bersangkutan. 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

Peneliti yang ingin menelaah lebih dalam sehubungan dengan penelitian ini, sebaiknya meneliti variabel-variabel yang berbeda dari yang pernah diteliti yang berhubungan dengan strategi coping atau tipe kepribadian. Diharapkan dengan adanya penelitian lanjutan dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap dan jelas.



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 Pasca Sarjana 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. Wordpres. com . (diakses tanggal 7 Maret 2009)
- Rustiana, H. 2003. *Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan Perilaku Koping Anak-anak Korban Kerusuhan Maluku*. *Tazkiya*. 3,1,46-63.
- Suherman, R.A. & Yuanita, R.A. 2000. *Eksistensi tipe kepribadian dalam pekerjaan*. *Jurnal Psikologi*.S, 1-12.
- Sukanto , 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 Sehati Medan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- <http://syaiful-ali.staff.ugm.ac.id/Kecemasan%20berkomputer%20mahasiswa%20akuntansi.pdf>
- <http://psikologihuy.wordpress.com/2010/04/05/teori-kepribadian-carl-gustav-jung/>
- <http://qym7882.blogspot.com/2009/04/tipe-kepribadian.html>
- <http://belajarpikologi.com/pengertian-kepribadian/#ixzz1hQA6Fpzt>
- <http://binaremajabantul.blogspot.com/2009/08/8-tipe-kepribadian.html>