

5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Bab ini berisikan mengenai kesimpulan dari penelitian, diskusi mengenai hasil penelitian, dan implikasi serta saran untuk penelitian dimasa akan datang.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis yang diperoleh, peneliti menarik 4 kesimpulan, yaitu diantaranya adalah:

1. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita memiliki hubungan yang positif dengan *locus of control*.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti. Hal tersebut mempertegas bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita, maka akan semakin tinggi nilai *locus of control* seseorang.

2. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh akan lebih banyak dimiliki oleh remaja dalam kelompok *locus of control* eksternal dibandingkan dengan kelompok *locus of control* internal.

Kesimpulan yang diperoleh, menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini terbukti. Walaupun kedua jenis *locus of control* memiliki hubungan dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh (telah dibuktikan pada hipotesis pertama), namun kelompok *locus of control* eksternal memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan kelompok *locus of control* internal.

3. Kelompok remaja pertengahan (*middle adolescence*) tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya tidak lebih besar dibandingkan dengan kelompok remaja akhir (*late adolescence*).

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini tidak terbukti. Hal tersebut menjelaskan bahwa, tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja di usia pertengahan dengan remaja di usia akhir dalam memandang bentuk tubuhnya. Hasil dalam penelitian ini sudah memiliki arah yang sesuai dengan apa yang diprediksikan oleh peneliti, akan tetapi hasil yang diperoleh tidak cukup signifikan untuk membuktikannya.

4. Kelompok remaja pertengahan (*middle adolescence*) akan lebih banyak memiliki *locus of control* eksternal dibandingkan dengan kelompok remaja akhir (*late adolescence*).

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, hipotesis keempat dalam penelitian ini juga terbukti. Seperti yang telah diprediksikan oleh peneliti, kebanyakan dari kelompok remaja pertengahan memiliki *locus of control* eksternal, sedangkan *locus of control* internal lebih banyak dimiliki oleh kelompok remaja akhir.

5.2. Diskusi

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa terdapat hubungan antara tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh dengan *locus of control* pada remaja wanita. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti Monteath dan McCabe (1997); dan Fouts dan Vaughan (2002). Selain itu, Furnham dan Greaves (1994) juga mengungkapkan hal yang senada. Oleh karena itu penelitian ini dapat dijadikan acuan akan adanya hubungan antara *locus of control* dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh.

Kemudian, penelitian ini juga menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *locus of control* eksternal dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fouts dan Vaughan (2002) yang juga mengatakan bahwa kebanyakan wanita yang memiliki *locus of control* eksternal, merasa dirinya memiliki kelebihan berat badan dan mengalami tingkat ketidakpuasan yang lebih besar akan bentuk tubuhnya. Alasan mengapa hal ini dapat terjadi adalah karena remaja dengan LoC eksternal merasa tidak memiliki kekuatan untuk mencapai penampilan yang diinginkannya dan keadaan ini mengakibatkan munculnya persepsi dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya. Mereka lebih besar kemungkinannya dalam mengakses faktor-faktor eksternal seperti informasi mengenai bentuk tubuh, dan kemudian menginternalisasi serta membandingkan hal tersebut secara negatif dengan bentuk tubuhnya (Pokrajak-Bulian & Zivic-Beirevic, 2005).

Biasanya, informasi yang mereka dapatkan berdasarkan dari lingkungan keluarga, teman sepermainan, dan juga media. Keluarga dan media memang

merupakan pengaruh yang cukup kuat dalam membentuk persepsi para remaja mengenai bentuk tubuh. Apalagi jika kedua orang tua suka membanding-bandingkan penampilan atau bentuk tubuh anak perempuannya (Heinberg & Thompson, 1992). Peran media dalam membentuk pola pikir remaja juga tidak kalah besarnya, karena usia remaja merupakan usia dimana pola pikir atau persepsinya masih sangat mudah untuk dimasuki ataupun dirubah. Majalah fashion, artikel mengenai kecantikan, sinetron, maupun iklan produk kecantikan memiliki pengaruh negatif yang sangat besar dalam mendominasi pikiran remaja wanita, karena para model yang ditampilkan dalam media tersebut merepresentasikan sebagai individu yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, padahal individu atau model tersebut sudah diatur sedemikian rupa agar tampak cantik dan menarik, serta sempurna (Heinberg, 1996).

Hasil selanjutnya dari penelitian ini juga mendapatkan dukungan dari penelitian sebelumnya (Fouts & Vaughan, 2002; Furnham & Greaves, 1994) dimana hasil tersebut adalah remaja dalam kelompok *locus of control* eksternal lebih tidak puas akan tubuhnya dibandingkan dengan remaja yang memiliki *locus of control* internal. Hal ini dapat dikarenakan individu yang memiliki LoC eksternal lebih mudah terpengaruh dengan isi pesan dan gambar yang ditampilkan oleh media (televisi maupun majalah). Lain halnya dengan mereka yang memiliki LoC internal, mereka tidak mudah terpengaruh dan mereka sadar apabila merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, maka mereka harus melakukan sesuatu untuk merubah hal tersebut (Pokrajac-Bulian & Zivcic-Becirevic, 2005). Perilaku untuk merubah hal tersebut sangat beragam. Diantaranya adalah dapat berupa melakukan kegiatan diet, atau bisa juga merubah pola pikir yang mereka miliki, misalnya mengurangi obsesi akan bentuk tubuh yang indah dan sempurna.

Akhir-akhir ini, di Indonesia banyak remaja wanita yang bertubuh langsing, bahkan sangat langsing, dan berkulit putih dijadikan model iklan dan pemain sinetron di televisi. Hal tersebut mendapatkan tanggapan positif dari kaum laki-laki, sehingga menyebabkan munculnya stereotipe kelangsingan (Amiruddin, 2006; Fouts & Vaughan, 2002). Secara tidak langsung, masyarakat menganggap bahwa tubuh wanita Indonesia yang ideal adalah seperti yang ditunjukkan di dalam media, yaitu bertubuh sangat langsing dan memiliki kulit yang putih. Bagi mereka yang memiliki *locus of*

control eksternal, maka akan mudah sekali terpengaruh pada hal tersebut. Kemungkinan mereka akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat tersebut sangat tinggi dan hal tersebut dapat menyebabkan tingginya ketidakpuasan mereka akan bentuk tubuhnya. Berbeda dengan remaja yang memiliki *locus of control* internal, mereka tidak terlalu memperhatikan stereotipe yang ada, karena mereka merasa bahwa dirinyalah yang dapat mengontrol penampilan dan kemenarikan dari tubuh mereka.

Kemudian, (Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja pertengahan. Hal tersebut terjadi karena pada masa awal pubertas, para remaja wanita sangat labil dalam menerima informasi-informasi baru dan labil dalam menerima ejekan (*teasing*) dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, cepat atau lambatnya seseorang dalam mengalami menstruasi pertama juga mempengaruhi tingkat ketidakpuasan akan bentuk tubuh seseorang (Heinberg, 1996). Remaja yang mengalami menstruasi dini, akan lebih tinggi tingkat ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya, bila dibandingkan dengan remaja yang mengalami keterlambatan menstruasi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan remaja pertengahan memang memiliki tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi akan bentuk tubuhnya, dibandingkan dengan remaja di usia akhir. Akan tetapi, hasil yang didapat tidak dapat dibuktikan secara signifikan. Hal ini terjadi mungkin karena peneliti tidak mencantumkan pertanyaan mengenai usia pada saat mengalami menstruasi pertama didalam kuesioner. Ada saja kemungkinan bahwa hasil yang tidak signifikan ini dikarenakan ketidaktahuan peneliti mengenai umur para subjek ketika mengalami menstruasi pertama.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa *locus of control* eksternal lebih banyak dimiliki oleh kelompok remaja pertengahan dibandingkan dengan kelompok remaja usia akhir. Tidak ada peneliti yang dengan jelas menyatakan bahwa kebanyakan dari remaja pertengahan memiliki *locus of control* eksternal, akan tetapi jika dilihat dari penemuan-penemuan mereka dapat disimpulkan bahwa para remaja yang baru memasuki masa-masa pubertas, lebih memiliki LoC eksternal (Fouts & Vaughan, 2002). Hal tersebut dapat disebabkan karena pada usia tersebut, seseorang yang baru tumbuh mencari jati dirinya, akan menganggap orang lain atau hal lain

sebagai pedoman mereka. Hal yang baru saja dijelaskan adalah merupakan ciri-ciri dari *locus of control* eksternal, dimana mereka bergantung pada lingkungan dalam menentukan hidupnya (Wiggins, Wiggins, & Zanden, 1994). Sedangkan, remaja pada usia akhir, mereka lebih memiliki *locus of control* internal, karena semakin berkembangnya umur, banyak juga pengalaman yang dilewati yang juga mengajarkan bagaimana menjalani dan menghadapi permasalahan dalam hidup. Mereka sudah tidak lagi menjadikan lingkungan sebagai pedoman hidupnya, karena mereka sudah bisa menentukan sendiri apa yang mereka inginkan dan bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Pertama-tama, penelitian ini ingin melihat adanya hubungan antara *locus of control* dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja wanita. Di Indonesia belum banyak yang mengkaji masalah ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan juga gangguan pola makan (*disordered eating*). Hal ini merupakan nilai tambah karena dapat memberikan pengetahuan baru mengenai masalah tersebut di Indonesia. Penelitian ini dapat dijadikan acuan agar orang tua, para pendidik, dan masyarakat luas lebih memperhatikan lagi masalah mengenai bentuk tubuh ini yang banyak dialami oleh para remaja kita. Kemudian, jumlah subjek yang cukup banyak juga merupakan salah satu dari kelebihan penelitian ini. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan dapat mewakili populasi yang ada.

Seperti halnya dengan penelitian yang lain, penelitian ini pun juga memiliki beberapa hal yang perlu diperbaiki. Kurangnya data kontrol yang berhubungan dengan ketidakpuasan akan bentuk tubuh merupakan kekurangan utama dari penelitian ini. Ada atau tidaknya data kontrol tersebut bisa saja memperjelas hasil yang didapatkan. Kemudian, kekurangan lainnya adalah pada saat pengambilan pilot study, validitas dari item-item *locus of control* scale tidak terlalu tinggi yang menyebabkan banyaknya item yang tidak signifikan.

5.3. Implikasi dan Saran

Penelitian ini memiliki implikasi pada kehidupan sehari-hari para remaja, terutama remaja wanita di Indonesia. Penjelasan mengenai ketidakpuasan akan

bentuk tubuh beserta penyebab dan akibatnya sebaiknya diberikan pada siswa siswi SLTP dan SMU di Jakarta. Hal ini dikarenakan banyaknya remaja wanita yang mudah terpengaruh oleh faktor eksternal dalam memandang bentuk tubuhnya, seperti televisi, majalah, dan teman. Dampak yang terjadi dapat menurunkan kepercayaan dirinya, depresi, gangguan pola makan. Penyampaian mengenai hal ini dapat dilakukan melalui seminar, ceramah, pelatihan, ataupun aktivitas lainnya. Penyampaian dalam hal ini sebaiknya dibuat menarik agar para siswa berkeinginan untuk mengikuti kegiatan tersebut. Pelaksanaan dapat dilakukan didalam sekolah dan juga diluar sekolah.

Di Indonesia sekarang ini, standard ideal bentuk tubuh bagi perempuan, terutama remaja, sangat sulit dicapai karena standard tersebut terlalu kurus. Jika dilihat dari tayangan iklan setiap harinya, kita jarang sekali menemukan model yang gemuk atau berisi dan berkulit gelap, walaupun ada maka iklan tersebut merupakan iklan perbandingan. Maksud dari perbandingan disini adalah iklan tersebut membandingkan tubuh yang langsing dan tubuh yang gemuk, dan kemudian memberikan cara bagaimana agar dapat memiliki tubuh yang langsing. Secara tidak sadar, kita menjadi beranggapan bahwa wanita yang tidak bertubuh langsing dan tidak berkulit putih, tidak mendapatkan tempat dalam media iklan, maka mereka dianggap tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal untuk perempuan. Akibat berbahaya dari hal tersebut adalah ketika mereka tidak bisa mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal bagi masyarakat, maka akan muncul tingkat ketidakpuasan yang tinggi akan bentuk tubuhnya.

Temuan dari penelitian ini adalah bahwa remaja dengan *locus of control* eksternal akan memiliki tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini berarti mereka lebih mudah terpengaruh dengan faktor-faktor eksternal, seperti iklan pada televisi, artikel pada majalah remaja, ejekan yang diterima dari lingkungan keluarga maupun dari lingkungan sekolah (teman sepermainan). Berdasarkan fakta tersebut, para orang tua, pendidik (guru), dan media diharapkan untuk lebih memperhatikan lagi hal-hal yang bersangkutan dengan masalah bentuk tubuh ini.

Para orang tua diharapkan agar tidak terlalu memaksa remaja-remaja putrinya untuk harus memiliki tubuh yang indah dan langsing seperti yang ada di dalam media. Selain itu, perbandingan antar saudara (*sibbling comparison*) mengenai kecerdasan (*non-appearance comparisons*) memang diperlukan agar menambah motivasi mereka dalam belajar, akan tetapi, kurangilah perbandingan antar saudara mengenai penampilan (*appearance comparisons*), terutama jika mereka memiliki jenis kelamin yang sama. Karena hal itu dapat mengakibatkan anak menjadi stress, depresi, dan besar kemungkinannya dalam memiliki gangguan pola makan (*disordered eating*), seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa. Selain itu, mengejek atau mengolok-olok (*teasing*) mengenai bentuk tubuh juga dapat memprediksikan tingginya ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan juga rendahnya kepercayaan diri seorang anak.

Dunia periklanan atau media, sangat diharapkan untuk memperhatikan hal ini lebih serius, karena media merupakan pengaruh besar dalam mendominasi pikiran remaja. Kebanyakan dari remaja, melakukan *upward comparison* terhadap model yang ada dalam media, yaitu membandingkan tubuh mereka dengan tubuh para model yang ada dalam televisi dan majalah. Maka dari itu, media diharapkan untuk mengurangi penggunaan model-model yang bertubuh sangat langsing, dan memberikan lebih banyak hal yang berkaitan dengan masalah kesehatan remaja wanita.

Untuk penelitian serupa dimasa yang akan datang, peneliti memberikan saran atas dasar kelemahan yang ada pada penelitian ini. Sebaiknya, masukan data kontrol yang berhubungan dengan permasalahan ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Selain usia, dapat dimasukan juga usia saat pertama kali mengalami menstruasi, karena hal tersebut juga dapat mengakibatkan munculnya ketidakpuasan akan bentuk tubuh. Kemudian, perbandingan saudara (*sibbling comparison*) yang dilakukan oleh orang tua juga dapat menyebabkan seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, maka jumlah saudara perempuan juga dapat dijadikan data kontrol.

Selain itu, ada baiknya juga jika di penelitian mendatang, dilakukan dengan subjek yang berbeda, yaitu menggunakan remaja pria di Indonesia dalam hal ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya, karena kecenderungan kearah sana sudah mulai

teramati. Saran lain adalah penelitian mendatang menggunakan subjek yang pekerjaannya membutuhkan tubuh yang langsing, seperti penari balet, prajawati, model, dan pramugari. Peneliti menyarankan hal tersebut karena profesi mereka yang menuntut mereka untuk bertubuh langsing dan indah.

