

Hubungan antara *Locus of Control* Internal dan Dukungan Sosial dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta

The Relationship between Internal Locus of Control and Social Support towards Body Dissatisfaction on Early Adult Females Members of RPM Body Fitness Surakarta

Bethania Juanita, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Setiap wanita tentu ingin tampil cantik dan menarik di depan orang lain tanpa terkecuali wanita dewasa awal. Salah satu hal yang membuat wanita terlihat cantik dan menarik yaitu dengan memiliki tubuh yang ideal. Wanita yang merasa memiliki tubuh yang kurang ideal akan cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Beberapa kondisi berpengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita. *Locus of control* internal dan dukungan sosial dinilai menjadi faktor yang turut mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *locus of control* dan dukungan sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta sejumlah 39 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive incidental sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan 3 skala yang telah diuji validitas melalui *professional judgement*, yaitu skala ketidakpuasan bentuk tubuh dengan jumlah aitem valid 33 butir dan reliabilitasnya 0,902, skala *locus of control* internal dengan jumlah aitem valid 27 butir dan reliabilitasnya 0,903, dan skala dukungan sosial dengan jumlah aitem valid 28 butir dan reliabilitasnya 0,922. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 4,421 dan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta. Secara parsial, terdapat hubungan negatif antara *locus of control* internal dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan $rx1y = -0,443$; $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan $rx2y = 0,279$; $p = 0,090$ ($p > 0,05$). Nilai R^2 (*R square*) sebesar 0,197, artinya dalam penelitian ini *locus of control* internal dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7% terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Kata Kunci : Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, *Locus of Control* Internal, Dukungan Sosial

commit to user

PENDAHULUAN

Setiap wanita tentu selalu ingin tampil cantik dan menarik di depan orang lain agar dapat menambah kepercayaan diri. Salah satu hal yang dianggap dapat membuat wanita terlihat cantik dan menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Menurut Grogan (2008), salah satu konsep ideal yang ada dalam pemikiran wanita adalah memiliki tubuh yang langsing. Wanita dewasa awal umumnya juga menginginkan hal yang sama yaitu memiliki tubuh yang langsing. Aktivitas bekerja maupun mengurus rumah tangga yang menjadi tugas dan kewajiban wanita dewasa awal membuat individu cenderung melakukan aktivitas fisik yang minim sehingga seringkali menyebabkan lemak menumpuk di beberapa bagian tubuh dan menimbulkan kegemukan. Berk (2010) berpendapat bahwa pada masa dewasa awal, banyak orang memperlihatkan kenaikan berat badan yang tinggi terutama pada rentang usia 25-40 tahun. Hal ini disebabkan semakin berkurangnya kebutuhan tenaga kerja fisik di rumah dan kantor, sehingga gerak tubuh menjadi berkurang.

Individu yang mengalami kegemukan seringkali mendapatkan diskriminasi sosial. Menurut Carr dan Friedman 2005; Puhl dan Brownell, 2006 (Berk, 2010). Hal senada juga diungkapkan oleh Brewis (2011) yang menyatakan bahwa orang-orang yang gemuk dan obesitas di beberapa kelompok masyarakat cenderung mengalami kerugian secara sosial yang lebih besar daripada secara fisik atau kesehatan. Bentuk kerugian tersebut antara lain,

pelecehan, stigmatisasi, marginalisasi, dan diskriminasi. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki berat badan berlebih dianggap tidak menarik oleh masyarakat sehingga dapat menghambat pergaulan mereka. Penampilan fisik yang semakin penting bagi masyarakat ini dapat menyebabkan semakin banyak orang yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka (Atwater dkk, 1999).

Ketidakpuasan bentuk tubuh menjadi perhatian penting diantara para wanita. Wanita di Indonesia, terutama di kota-kota besarnya memandang tubuh tinggi dan ramping, kulit putih dan mulus, serta hidung mancung dan rambut lurus sebagai kecantikan ideal (Permatasari, 2006). Konsep ideal semacam itu yang mengakibatkan wanita cenderung tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Sedangkan penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa terdapat banyak wanita yang kurang puas dengan berat badan mereka (63%), merasa tidak menarik secara fisik (21%), dan merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka dengan menghindari memakai pakaian terbuka di tempat umum (31%) (Frederick, Peplau dan Lever, 2006). Hal tersebut menunjukkan bahwa para wanita cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dan berharap dapat memiliki bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.

Rotter (Wang dkk, 1999) menyatakan bahwa individu pada umumnya mengidentifikasi baik itu *locus of control* internal maupun eksternal dalam kehidupan mereka. Individu dengan *locus of control*

internal cenderung percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk mengendalikan peristiwa, sedangkan individu dengan *locus of control* eksternal percaya orang lain atau peristiwa menentukan keadaan yang terjadi. Hal serupa juga dinyatakan oleh Myers (2002) yaitu *locus of control* adalah keyakinan seseorang terhadap hasil yang dikendalikan secara internal dengan upaya dan tindakan sendiri atau yang dikendalikan secara eksternal oleh kesempatan atau kekuatan yang berasal dari luar.

Pokrajak-Bulian dan Zivcic-Becirevic (2005) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan *locus of control*. Menurut Fouts dan Vaughan (2002), wanita dengan *locus of control* eksternal merasa memiliki berat badan yang berlebih sehingga mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Wanita dengan *locus of control* internal cenderung menyadari bahwa segala sesuatu yang diinginkannya membutuhkan usaha agar dapat mewujudkan keinginannya tersebut. Sehingga wanita dewasa awal dengan *locus of control* internal yang merasa memiliki berat badan yang berlebih akan secara sadar berusaha untuk menurunkan berat badannya dengan berolahraga secara teratur. Bagi mereka, apapun yang terjadi pada dirinya adalah atas hasil usahanya dan bukan karena keberuntungan, takdir maupun kesempatan yang berasal dari luar. Sebaliknya, wanita dengan *locus of control* eksternal yang memiliki berat badan yang berlebih cenderung menganggap bahwa apa yang terjadi pada dirinya adalah berasal dari luar dirinya dan bukan dari dalam dirinya dan

cenderung melakukan cara instan dalam menurunkan berat badan.

Wanita yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, karena dukungan sosial merupakan salah satu penyebab kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial tersebut dapat diperoleh dari orang-orang terdekat individu diantaranya orangtua, saudara, teman sebaya, rekan kerja maupun pasangan hidup. Keprihatinan terhadap bentuk tubuh merupakan contoh masalah yang dihadapi oleh para wanita yang membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya agar tetap bisa menyikapi secara bijak tentang ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami. Kelly dan Hansen (1987) dalam Desmita (2009) menyebutkan bahwa ada enam fungsi positif dari teman salah satunya adalah memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih mandiri. Salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan pada wanita yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh adalah dukungan emosional yang melibatkan rasa empati dan memperhatikan individu sehingga membuat individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan dan cenderung menghindari hal-hal yang bersifat mencela atau menghina fisik mereka.

Individu yang mengalami kegemukan akan melakukan banyak cara. Salah satu cara paling aman dan banyak dilakukan oleh wanita adalah dengan berolahraga. Olahraga berhubungan erat dengan penampilan tubuh. Individu yang melakukan latihan fisik teratur

cenderung mempunyai tubuh yang lebih proporsional dan ideal, sehingga terlihat lebih menarik. Hal ini menyebabkan banyak wanita mencoba membentuk tubuhnya dengan berolahraga secara teratur. Campbell dan Haunsenblas (Cash dan Smolak, 2011) mengatakan bahwa individu yang mempunyai berat badan berlebih atau obesitas cenderung berusaha memperbaiki *body image* dengan berolahraga dibandingkan individu dengan berat badan yang normal.

Olahraga menjadi salah satu cara paling diminati oleh individu yang menginginkan memiliki tubuh yang ideal. Olahraga terdiri dari berbagai jenis yang diantaranya adalah lari, renang, voli, basket, tenis, senam, dan juga *fitness*. Terdapat tempat yang menyediakan berbagai peralatan olahraga, kelas pelatihan, serta *trainer* yang siap membimbing untuk memiliki tubuh sehat dan ideal yaitu pusat kebugaran atau yang sering disebut dengan *Gym*. Beberapa tahun terakhir, pusat kebugaran semakin menjamur terutama di kota-kota besar seiring dengan meningkatnya kebutuhan manusia akan gaya hidup yang sehat.

Salah satu pusat kebugaran terbesar dan terlengkap di Surakarta adalah RPM *Body Fitness*. Berdiri sejak tahun 2010, RPM *Body Fitness* telah menjadi salah satu pusat *fitness* peringkat terbaik di kota Surakarta. RPM *Body Fitness* menawarkan berbagai peralatan yang tersedia lengkap dan kualitas terbaik dan juga mendapat bimbingan *trainer* yang berpengalaman dan juga menyediakan jasa

personal trainer bagi anggota yang membutuhkan.

RPM *Body Fitness* memiliki ratusan anggota yang terdiri dari laki-laki dan wanita. Umumnya anggota wanita lebih memilih mengikuti kelas *Zumba*, *Belly Dance*, *Pilates*, *Aerobic*, dan juga *Yoga*, namun yang paling diminati adalah *Zumba*. Dari wawancara awal didapatkan fenomena ketidakpuasan dengan bentuk tubuh yang sebelumnya.

Fenomena wanita dewasa awal yang mengikuti kelas pelatihan kebugaran di RPM *Body Fitness* Surakarta karena sebelumnya tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang semula tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan antara *Locus of Control* Internal dan Dukungan Sosial terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta.

DASAR TEORI

1. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

a. Pengertian Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya (Grogan, 2008). Hal serupa juga diungkapkan oleh Stice dan Shaw (2002), bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian subjektif yang negatif terhadap bentuk fisik seseorang, misalnya citra tubuh, berat badan, serta pinggul. Cash dan Szymanski (1995) menyatakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh

berhubungan dengan evaluasi negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, otot-otot, dan berat badan, dan biasanya melibatkan perasaan perbedaan evaluasi seseorang antara tubuh sebenarnya dengan tubuh yang diidamkan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian negatif seseorang terhadap tubuh terutama bentuk fisik baik sebagian maupun keseluruhan bagian akibat ketidaksesuaian antara persepsi tentang ukuran tubuh yang sebenarnya dengan ukuran tubuh yang diidamkan sehingga timbul rasa tidak puas terhadap tubuhnya.

b. Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Asri dan Setiasih, 2004) antara lain: penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

2. Locus of Control Internal

a. Pengertian Locus of Control Internal

Locus of control merupakan suatu konsep yang menunjuk pada keyakinan individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Larsen dan Buss 2002). Konsep ini mencakup gagasan individu sepanjang

hidup mereka, menganalisis peristiwa sebagai sikap atau keyakinan mereka bahwa hasil peristiwa tersebut berasal dari kebetulan, nasib atau kekuatan-kekuatan yang berasal dari luar (Erdogan, 2003). Menurut Rotter (Arifin dan Rahayu, 2007), *locus of control* internal adalah keyakinan individu bahwa segala hasil yang diperoleh yang sifatnya baik atau buruk disebabkan oleh kemampuan dan faktor-faktor yang ada dalam diri individu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *locus of control* internal merupakan aspek kepribadian yang berupa keyakinan individu tentang pengalaman hidup yang dimiliki, dikontrol oleh kemampuan dan usaha yang dilakukan individu sendiri.

b. Aspek Locus of Control Internal

Levenson (Clachar, 1992) membagi pusat pengendali (*locus of control*) dalam skala IPC ke dalam tiga aspek yaitu : *Internal* (I) , *Powerful Other* (P), dan *Chance* (C).

3. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Taylor (1999) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai atau memberikan perhatiannya, berharga, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi serta saling memiliki kewajiban. Dukungan sosial dapat pula

diartikan sebagai perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari individu atau kelompok lain (Cobb, dalam Sarafino, 1998).

Hurlock (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial biasanya berhubungan dengan fungsi-fungsi yang diberikan kepada orang-orang yang sedang mengalami masalah. Fungsi tersebut bersumber dari orang-orang yang mempunyai hubungan yang berarti dengan individu, misalnya keluarga, teman, serta orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial adalah keberadaan orang lain dalam suatu komunitas dalam memberikan bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian kepada individu yang berpotensi kuat untuk membantu individu dalam komunitas serta memahami proses kehidupan.

b. Aspek Dukungan Sosial

Jenis atau dimensi dukungan sosial menurut House (Smet, 1994) terdiri dari: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan variabel bebasnya yaitu *locus of control* internal dan dukungan sosial.

a. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan penilaian negatif seseorang terhadap tubuh terutama bentuk fisik baik sebagian maupun keseluruhan bagian akibat ketidaksesuaian antara persepsi tentang ukuran tubuh yang sebenarnya dengan ukuran tubuh yang diidamkan sehingga timbul rasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat diungkap dengan menggunakan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

b. *Locus of Control* Internal

commit to user *Locus of control* internal merupakan aspek kepribadian yang berupa keyakinan individu akan kehidupannya

yang percaya bahwa pengalaman yang dimiliki dikontrol oleh kemampuan dan usaha yang dilakukan sendiri. *Locus of control* internal dapat diungkap dengan menggunakan skala *locus of control* internal yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levenson (Clachar, 1992) yaitu *Internal* (I), *Powerful Other* (P), dan *Chance* (C).

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan melalui hubungan interpersonal baik secara verbal maupun non verbal yang berupa bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian kepada individu yang mengalami kesulitan. Dukungan sosial dapat diungkap dengan menggunakan skala dukungan sosial yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh House (Smet, 1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan bantuan informatif.

2. Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota wanita pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 39 orang dengan karakteristik sebagai berikut: wanita dewasa berusia 20-30 tahun dan telah mengikuti kegiatan di pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta minimal 5 kali. *Sampling* yang digunakan adalah *purposive incidental sampling*.

HASIL- HASIL

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Asumsi Dasar

1) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *Shapiro-wilk* diperoleh nilai signifikansi untuk skala ketidakpuasan bentuk tubuh $0,277 > 0,05$, untuk skala *locus of control* internal $0,093 > 0,05$, dan untuk skala dukungan sosial $0,087 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian telah terdistribusi secara normal

2) Uji Linearitas

Hasil uji linearitas dengan menggunakan *test for linearity* antara

ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *locus of control* internal menghasilkan nilai signifikansi (*linearity*) sebesar $0,019 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel *locus of control* internal dengan ketidakpuasan bentuk tubuh bersifat linear. Sedangkan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan dukungan sosial menghasilkan nilai signifikansi (*linearity*) sebesar $0,825 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh bersifat tidak linier.

b. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai VIF $1,372 < 5$. Maka dapat disimpulkan antara variabel *locus of control* internal dan dukungan sosial tidak terjadi multikolineritas.

2) Uji Heteroskedastisitas

Titik-titik yang ada pada *scatterplots* tidak membentuk pola yang jelas dalam persebarannya, dan titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya heteroskedastisitas.

3) Uji Otokorelasi

Uji otokorelasi menunjukkan nilai DW hitung berada antara dU dan (4-dU) yaitu $1,597 < 1,888 < 2,403$. Maka, dapat disimpulkan tidak terdapat otokorelasi.

2. Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan nilai $F_{hitung} 4,421 > F_{tabel} 3,245$ dengan nilai $R = 0,444$. Dengan demikian diketahui bahwa *locus of control* internal dan dukungan sosial bersama-sama berpengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Nilai signifikansi untuk hubungan antara *locus of control* internal dengan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah $0,005 < 0,05$ dengan nilai $r_{x1y} = -0,443$. Maka diketahui bahwa *locus of control* internal berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Arah hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif. Semakin individu memiliki kecenderungan *locus of control* ke arah internal, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuhnya.

Nilai signifikansi untuk hubungan antara dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah $0,090 > 0,05$ dengan nilai $r_{x2y} = 0,279$. Maka diketahui bahwa antara dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi, belum tentu ketidakpuasan

bentuk tubuh juga tinggi. Demikian sebaliknya, dukungan sosial yang rendah belum tentu ketidakpuasan bentuk tubuh juga rendah.

3. Kontribusi

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai koefisien determinan $R^2 = 0,197$. Artinya, kontribusi *locus of control* internal dan dukungan sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh adalah sebesar 19,7%, sedangkan sisanya 80,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan sumbangan relatif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, diperoleh hasil kontribusi *locus of control* internal sebesar 94,73% sedangkan untuk dukungan sosial sebesar 5,41%. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan sumbangan efektif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, diperoleh hasil kontribusi *locus of control* internal sebesar 18,66% sedangkan untuk dukungan sosial sebesar 1,06%.

4. Analisis Deskriptif

Hasil analisis dan kategorisasi variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dapat diketahui bahwa secara umum responden berada pada kategori sedang yaitu 87,2%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness*

Surakarta memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang sedang.

Hasil analisis dan kategorisasi variabel *locus of control* internal dapat diketahui bahwa secara umum responden berada pada kategori sedang yaitu 61,5%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta memiliki *locus of control* yang cenderung ke arah internal.

Hasil analisis dan kategorisasi variabel dukungan sosial dapat diketahui bahwa secara umum responden berada pada kategori Tinggi yaitu 71,8%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta memiliki dukungan sosial yang tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian mengenai hubungan antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang dilakukan di Pusat Kebugaran RPM *Body Fitness* ini mendapatkan hasil nilai signifikansi (*p-value*) 0,005. Dengan taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan *p-value* < 0,05. Dari hasil perhitungan, F_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 4,421. Dengan

F_{tabel} sebesar 3,245, maka dapat disimpulkan $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada hubungan antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Variabel *locus of control* internal dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Semakin tinggi tendensi *locus of control* internal dan dukungan sosial, maka semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh. Sebaliknya, semakin rendah tendensi *locus of control* internal dan dukungan sosial, maka semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki.

Koefisien korelasi ganda (R) yang didapat adalah sebesar 0,444. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan yang terbentuk antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh digolongkan dalam hubungan yang sedang. Hasil uji korelasi parsial antara variabel ketidakpuasan bentuk dengan *locus of control* internal menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,443 dengan $p\text{-value } 0,005 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dari penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara *locus of control* internal dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Namun, hubungan yang terjadi antara variabel

ketidakpuasan bentuk tubuh dengan variabel *locus of control* internal tergolong sedang. Arah hubungan yang terjadi adalah negatif dikarenakan nilai r negatif. Dengan demikian, semakin individu mempunyai kecenderungan *locus of control* internal, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Astarto (2008) yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh akan lebih banyak dimiliki oleh individu dalam kelompok *locus of control* eksternal, yang berarti semakin tinggi *locus of control* eksternal seseorang, semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuhnya, sementara itu semakin tinggi *locus of control* internal seseorang, semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuhnya.

Gurin dan Gurin (Clachar, 1992) menjelaskan bahwa dalam *locus of control*, terdapat sebuah dimensi yang disebut *locus of responsibility*. Dimensi ini berkaitan dengan tingkat tanggung jawab individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup. Dalam kaitannya dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, pengasumsian tanggung jawab merupakan salah satu proses atau syarat terjadinya rasa puas terhadap bentuk tubuh, sebab individu yang memiliki kecenderungan *locus of control* internal cenderung akan berusaha mewujudkan keinginannya untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Meskipun kadang hasilnya tidak seperti yang diinginkan, individu akan tetap merasa puas karena apa yang dia dapatkan adalah hasil dari segala

usahanya. Oleh karena itu, individu yang memiliki orientasi *locus of control* internal cenderung bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi pada hidupnya sehingga akan timbul kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Sebaliknya, individu yang memiliki *locus of control* ekstrenal akan menganggap bahwa tubuhnya kelebihan berat badan dan memiliki ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang lebih tinggi karena cenderung mementingkan informasi eksternal tentang citra tubuh lalu membandingkan informasi-informasi tersebut dengan bentuk tubuh mereka dan kemudian menganggap bahwa apa yang terjadi terhadap tubuhnya tersebut semata-mata karena hal di luar dirinya (Fouts dan Vaughan, 2002).

Sementara itu, hasil uji korelasi parsial antara variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan dukungan sosial menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,279 dengan $p\text{-value}$ $0,090 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dari penelitian ini tidak dapat diterima, yaitu tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal tersebut dimungkinkan karena variabel lain yang mungkin lebih besar daripada dukungan sosial. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Presnell dkk., (2004) yang tidak menemukan pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan citra tubuh. Hal ini juga dimungkinkan karena faktor lain seperti

halnya penilaian orang lain di lingkungan sekitar tentang tampilan fisiknya, sehingga individu merasa cemas dan tidak nyaman karena merasa selalu dinilai penampilannya dimanapun dirinya berada.

Respon orang lain terhadap penampilan individu dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi perasaan dan cara pandang individu terhadap tubuhnya. Penerimaan respon mengenai penampilan fisik tersebut mengembangkan persepsi tentang cara orang lain memandang dirinya karena pikiran dan perasaan mengenai tubuhnya bermula dari adanya reaksi orang lain. Hal tersebut mengakibatkan individu merasa terus dievaluasi oleh orang lain sehingga mereka cenderung menganggap bahwa lingkungan sekitar menilai dirinya secara negatif yang kemudian mengakibatkan individu pun mempersepsikan bentuk tubuhnya secara negatif pula.

Pada *model summary*, koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah sebesar 0,197. Hal ini menunjukkan presentase sumbangan pengaruh yang diberikan *locus of control* internal dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu sebesar 19,7%. Sisanya 80,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Artinya, sumbangan yang diberikan kedua variabel bebas cukup rendah, yaitu sekitar 19%. Sementara itu, sumbangan relatif variabel *locus of control* internal terhadap variabel

ketidakpuasan bentuk tubuh adalah sebesar 94,73%. Sedangkan sumbangan relatif variabel dukungan sosial terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh adalah sebesar 5,41%. Terlihat bahwa variabel *locus of control* internal memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dibandingkan dengan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala ketidakpuasan bentuk tubuh, diketahui bahwa skor ketidakpuasan bentuk tubuh responden penelitian berada pada kategori sedang dengan persentase 87,2%, yaitu sebanyak 34 responden. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki oleh wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body fitness* Surakarta berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi *locus of control* internal, secara umum *locus of control* internal responden berada pada kategori sedang. Hal ini bisa dilihat dari skor *locus of control* internal dalam penelitian ini bahwa sekitar 61,5% yaitu sebanyak 24 responden memiliki tingkat *locus of control* internal yang sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi dukungan sosial, secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini bisa dilihat dari skor dukungan sosial dalam penelitian ini bahwa sekitar 71,8% yaitu sebanyak 28 responden

memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dapat diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness*. Semakin tinggi tendensi *locus of control* ke arah internal dan semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuhnya. Demikian pula sebaliknya, Semakin tinggi tendensi *locus of control* ke arah eksternal dan semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuhnya.

PENUTUP

1. Kesimpulan

- Terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* internal dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta.
- Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan

ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran RPM *Body Fitness* Surakarta.

2. Saran

a. Bagi Wanita Anggota Pusat Kebugaran

Responden hendaknya selalu memiliki sikap bijak dalam mengatasi dan menyikapi perasaan tidak puas akan bentuk tubuhnya. Diharapkan responden meningkatkan kecenderungan *locus of control* ke arah internal sehingga lebih mampu menerima bentuk tubuh yang dimiliki dan menurunkan rasa ketidakpuasan akan tubuhnya. Dengan memiliki kecenderungan *locus of control* internal yang tinggi, responden diharapkan menyadari bahwa jika ingin memiliki bentuk tubuh yang diinginkan, responden hendaknya mau berusaha mewujudkan dengan terus berusaha. Selain itu, responden juga hendaknya menyikapi kepedulian serta dukungan dari orang-orang terdekat secara positif dan menganggap kepedulian tersebut merupakan bentuk rasa sayang dan peduli terhadap dirinya dan bukan malah sebaliknya.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat terutama yang memiliki kerabat atau orang terdekat yang terkesan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, hendaknya mendukung secara penuh dan lebih

menghargai diri mereka sebagai pribadi yang sama dengan yang lainnya.

c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain yang tertarik dan hendak melakukan penelitian dengan tema serupa dapat mengembangkan variabel psikologis lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini. Selain itu peneliti selanjutnya dapat pula melakukan pengambilan data tambahan berupa observasi dan wawancara secara lebih mendalam terhadap subjek sehingga mendapatkan gambaran yang lebih nyata mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh pada subjek. Hal tersebut karena tidak semua hal dapat diungkap dengan menggunakan skala psikologi.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih memperluas ruang lingkup, dan memberikan beberapa variasi yang berbeda untuk mendapatkan hasil dan kesimpulan yang lebih komprehensif. Variasi tersebut dapat berupa melakukan penelitian pada lokasi penelitian dan responden yang berbeda. Untuk hasil penelitian yang lebih komprehensif, dapat pula dengan menambah analisis tambahan dalam kaitannya dengan variabel yang diteliti selain kondisi berat badan subyek yang sudah ada dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2005. *ESQ Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: Arga.
- Baron, R. A & Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial (Terjemahan) Edisi ke Sepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Clachar, Arlene. 1992. *Dimensions of Locus of Control: Exploring their Influence on ESL Students Interlanguage Development*. Issues in Applied Linguistics, 3(1)
- Corsini, Raymond J., Marsella, Anthony J. 1983. *Personality Theories, Research, & Assessment*. University Of Hawai. Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Dewi, Artika Kumala. 2011. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Eisenberg, Nancy dan Paul H. Mussen. 1989. *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. New York: Cambridge University Press.
- Ervina. 2010. Hubungan Locus Of Control Internal Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Panti Asuhan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Friedman, Howard S., Schustack, Mirriam W. 2008. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Legerski, E. M., Cornwall, M., O'Neil, B. 2006. Changing Locus of Control: Steelworkers Adjusting to Forced Unemployment. *Social Forces*. Vol 84, No.3.
- Manstead, Antony S. R. dan Hewson, Miles. 1996. *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Malden, Massachusetts: Blackwell Publishers.
- Myers, David G. 2010. *Social Psychology (10th Ed)*. New York: McGraw- Hill. ISBN 978-0-07-337066-8.
- Phares, E. Jerry. 1984. *Introduction to Personality*. USA : Charles E. Merrill Publishing Company.
- Prasetyoaji, Ari. 2012. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Prosocial Guru Bimbingan dan Konseling di Kabupaten Pacitan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas negeri Yogyakarta.
- Sarwono, W., Sarlito & Meinarno, A., Eko. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Segal, Jeanne. 1997. *Melejitkan Kepekaan Emosional*. Bandung: Kaifa.
- Suryanti, Risa. 2011. Hubungan antara Locus of Control Internal dan Konsep Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Surakarta. *Skripsi* (tidak Diterbitkan). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Stein, S. J. Dan Book. H. E. 2002. *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa.
- Zanden, James W Vander, Grandell, Thomas L., Grandell, Corinne Haines. 2007. *Human Development Eighth Edition*. New York: McGraw-Hill.