

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, manusia akan melewati beberapa fase atau tahapan perkembangan dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Setiap tahap perkembangan yang dilalui memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Tugas perkembangan bersumber dari kematangan fisik individu, tuntutan budaya atau nilai-nilai dalam masyarakat serta aspirasi individu (Havighurst, 1978). Dalam proses yang dilalui untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan tersebut, tak jarang individu menghadapi kesulitan, tantangan atau situasi menekan. Segala tantangan, kesulitan dan situasi menekan dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut harus tetap dilewati agar individu siap memasuki tahap atau fase perkembangan selanjutnya, termasuk fase dewasa awal.

Fase dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang diikuti dengan pencarian kemandirian dan masa reproduktif (Hurlock, 1980). Dewasa awal merupakan suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, komitmen, masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 1980). Dalam masa peralihan ini kehidupan individu mulai dipenuhi dengan berbagai tuntutan dan permasalahan kehidupan seperti tuntutan untuk hidup mandiri, menyelesaikan pendidikan, meniti karir, diterima oleh lingkungan sosial, dan kehidupan asmara.

Sebagian besar dari tuntutan dan tugas perkembangan bagi dewasa awal tersebut berkaitan langsung dengan penampilan fisik seperti mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan mencari pekerjaan. Hal-hal tersebut memerlukan daya tarik fisik yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk memerhatikan penampilan bagi individu dalam tahap dewasa

awal ini (Havighurst, 1978). Tugas perkembangan yang berkaitan dengan penampilan fisik individu ini membuat dewasa awal berusaha mencari informasi mengenai daya tarik fisik dan terlibat dalam perbandingan antara dirinya dengan orang lain (Gangi & Koterba, 2017; Gillen & Lefkowitz, 2009).

Perbandingan antara dirinya dan orang lain cenderung menuntun individu melakukan internalisasi gambaran citra ideal yang dapat memperbesar diskrepansi antara citra tubuh sebenarnya dengan citra tubuh ideal yang diinternalisasikan ke dalam dirinya (Grogan, 2016). Terutama bagi wanita, dimana beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki diskrepansi (Kostanski & Gullone 1998) dan tingkat stres yang lebih besar berkaitan dengan citra tubuh dibandingkan dengan laki-laki (Hampel & Petermann, 2006). Diskrepansi yang lebih besar ini didukung pula dengan fakta bahwa perempuan menghabiskan lebih banyak waktu untuk mendapatkan penampilan atau gambaran citra ideal yang mereka inginkan (Quittkat *et al.*, 2019).

Diskrepansi yang semakin besar inilah yang mengarahkan individu mengalami *body image* yang negatif. Menurut Cash and Pruzinky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Secara spesifik, memiliki *body image* yang negatif atau penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik menjadi hal yang sangat umum pada kelompok mahasiswa yang juga berada pada fase dewasa awal, hal ini disebabkan oleh tingginya tekanan sosial (Basow *et al.*, 2007) sejalan dengan *stressor* dalam masa perkuliahan (Compas, Wagner, Slavin, & Vannatta, 1986), yang dapat pula meningkatkan risiko terhadap *body dissatisfaction* dan masalah dalam perilaku makan.

Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif individu akan tubuh yang dimilikinya (Grogan, 2016). Ketidakpuasan pada suatu citra tubuh memiliki hubungan dengan ketidakpuasan subjektif dengan tubuh yang dimilikinya sendiri baik secara general atau umum maupun pada bagian-bagian tertentu (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). Isu mengenai *body dissatisfaction* telah diidentifikasi oleh American Psychiatric Association sebagai isu penting yang dihadapi oleh remaja perempuan dan wanita dewasa (APA, 2007). Hal ini diperkuat oleh suatu penelitian yang juga menyatakan *body dissatisfaction* menjadi faktor yang sangat berpotensi

dalam masalah gangguan makan dan diasosiasikan dengan gangguan *mood* (Cruz-Sáez *et al.*, 2018).

Isu penting *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa awal ini dapat terlihat dari survei yang dilakukan oleh The Mental Health Foundation bekerja sama dengan *YouGov* pada bulan maret 2019 terhadap 4.505 partisipan berusia 18 tahun ke atas menunjukkan bahwa hanya 21% dari partisipan berusia dewasa yang merasa puas dengan citra tubuh yang dimilikinya, sementara 20% lainnya merasa malu, 34% lainnya merasa buruk dan sedih, dan 19% lainnya merasa jijik terhadap tubuh yang dimilikinya (The Mental Health Foundation, 2019). Sejalan dengan hasil survei tersebut, terdapat penelitian lain yang dilakukan terhadap 5.255 perempuan berusia 18-42 tahun di Australia yang menunjukkan bahwa 86,9% wanita melaporkan ketidakpuasan terhadap berat atau bentuk tubuhnya dalam berbagai tingkat ketidakpuasan dari tingkat ketidakpuasan yang rendah (*slightly dissatisfied*) sampai tingkat yang sangat tinggi (*markedly dissatisfied*) (Mond *et al.*, 2013). Smart & Tsong (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perempuan Asia dan Amerika mengalami *body dissatisfaction* yang mengarahkan mereka pada risiko perilaku gangguan makan (*eating disorder*) dan implikasi medis seperti depresi, kecemasan dan isu-isu kesehatan mental lainnya (Smart & Tsong, 2014).

Fenomena *body dissatisfaction* di Indonesia juga menunjukkan jumlah yang cukup tinggi terutama pada usia dewasa awal. Seperti penelitian yang dilakukan Apriyani & Djokosujono (2015) terhadap 191 mahasiswi di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 81,2% dari mahasiswi mengalami *body dissatisfaction* (Apriyani *et al.*, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan kepada partisipan dewasa awal sebuah *fitness center* di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 54,44% partisipan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* (Margaretta *et al.*, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda & Fricilla (2015) pada 108 partisipan wanita berusia remaja akhir sampai dewasa awal di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 53,7% partisipan memiliki *body dissatisfaction*. Orang-orang yang tinggal di kota-kota besar seperti Jakarta, dilaporkan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kota-kota lain yang lebih kecil (Hamidreza *et al.*, 2019). Wilayah

secara signifikan turut memengaruhi *body dissatisfaction* terutama berkaitan dengan ukuran tubuh atau *body size* di kota metropolitan (Craike *et al.*, 2016). Populasi masyarakat dengan kelas sosial yang lebih tinggi di kota besar atau kota metropolitan seperti di Jakarta ini turut mempermudah akses bagi individu terhadap berbagai informasi tentang dunia mode atau *fashion* yang semakin memperbesar prevalensi *body dissatisfaction* (Grogan, 2016).

Dalam kehidupan sehari-hari *body dissatisfaction* dalam diri seseorang dapat tumbuh karena adanya fenomena *fat talk* dan *body shaming*. Fenomena *fat talk* merupakan fenomena dimana percakapan didominasi oleh pembahasan mengenai hal-hal negatif berkaitan dengan berat badan, bentuk tubuh, dan pola makan yang telah menjadi percakapan sehari-hari antar individu (Guertin *et al.*, 2017). Fenomena *fat talk* ini seakan menjadi hal yang lumrah diperbincangkan dalam kehidupan sosial terutama diantara perempuan (Ambwani *et al.*, 2017). Hal ini dibuktikan dalam sebuah penelitian terhadap partisipan berusia 18-40 tahun yang menunjukkan bahwa sebanyak 82% partisipan terlibat dalam *fat talk* dan keterlibatan dalam *fat talk* ini juga menunjukkan peningkatan *body dissatisfaction* (Mills & Fuller-Tyszkiewicz, 2018). *Fat talk* yang menjadi percakapan umum pada wanita ini diasosiasikan dapat meningkatkan *body dissatisfaction* (Shannon & Mills, 2015). Lebih lanjut, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa *fat talk* digunakan sebagai suatu cara untuk mengatasi *distress* yang berkaitan dengan perasaan tidak puas atau perasaan merasa gemuk (*feeling of fatness*) yang dialami oleh individu (Ambwani *et al.*, 2017).

Fenomena lain yaitu *body shaming* juga dapat memperbesar tingkat *body dissatisfaction* pada diri individu. *Body shaming* merupakan pengalaman yang dialami ketika seseorang mendapatkan perlakuan negatif, biasanya dalam bentuk verbal terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Hidayat *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2019) terhadap 103 mahasiswa menunjukkan bahwa *body shaming* menjadi faktor pembentuk citra tubuh yang negatif dalam diri individu salah satunya *body dissatisfaction*. Pesan-pesan budaya mengenai penampilan fisik termasuk *fat talk* dan *body shaming* yang dilakukan oleh sebagian orang seringkali diinternalisasikan dalam diri seseorang yang akhirnya menjadi alat ukur untuk

mengevaluasi tubuh yang dimiliki (Cash *et al.*, 2005). Secara teoretis, wanita yang menginternalisasi citra tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar citra tubuh yang ideal tidak terpenuhi (Bearman *et al.*, 2006).

Berkaitan dengan faktor prediktor dari *body dissatisfaction*, terdapat berbagai teori dan penelitian yang berusaha menjelaskan faktor dari *body dissatisfaction* ini salah satunya berkaitan dengan klasifikasi berat badan atau *Body Mass Index* (BMI). Memiliki BMI yang tinggi atau cenderung berada dalam kategori *overweight* pada wanita menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang juga lebih tinggi (Blow & Cooper, 2014; Sim & Zeman, 2006). Di Indonesia, BMI juga memengaruhi prevalensi *body dissatisfaction* yang ditunjukkan pada sebuah penelitian yang dilakukan pada 276 mahasiswa dan mahasiswi di Yogyakarta. Penelitian ini melaporkan bahwa prevalensi *body dissatisfaction* pada individu yang obesitas lebih tinggi daripada individu yang memiliki berat badan normal (Wardani & Hastuti, 2019).

Selain BMI, terdapat dua faktor lain yang diketahui paling berpotensi terhadap *body dissatisfaction* yaitu budaya dan media yang menuntun individu kepada tuntutan kecantikan fisik tertentu (Grogan, 2016; Muñoz & Ferguson, 2012). Pengaruh budaya terhadap *body dissatisfaction* ini dapat dilihat dari perkembangan tuntutan kecantikan fisik sejak zaman *renaissance* dimana tubuh berisi pada perempuan mencerminkan sifat-sifat kelembutan dan kasih sayang yang merupakan definisi cantik atau penampilan fisik ideal pada masa itu. Pada masa selanjutnya yaitu tahun 1990-an dimana media sudah mulai berkembang, tubuh kurus semampai mulai menjadi tren tubuh ideal karena pengaruh personifikasi model ternama yaitu Kate Moss. Pada masa itu banyak desainer dan editor majalah memilih Kate Moss sebagai *brand ambassador* untuk pakaian atau produk kecantikan mereka (Grogan, 2016). Pengaruh yang kuat dari media dan budaya ini telah mengadopsi standar kecantikan fisik yang tidak realistis dan hal tersebut dapat menjadi standar ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan dan tubuh yang dimilikinya (Tiggemann, 2012).

Standar kecantikan fisik yang tidak realistis ini masih terus berlangsung, seperti pada tahun 2015, seorang model sukses di Inggris bernama Scarlett Grey berusia 17

tahun dengan tinggi 177 cm yang memiliki berat badan dalam kategori *underweight* diketahui keluar dari agensi model ternama karena diminta untuk menurunkan berat badannya (Calderwood dalam Grogan, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa gambaran tubuh kurus ideal dan tidak realistis masih menjadi gambaran yang ingin dibentuk oleh media dan besarnya keterpaparan dengan iklan-iklan mode atau *fashion* seperti Kate Moss dan Scarlett Grey inilah yang turut berperan memperbesar tingkat *body dissatisfaction* pada diri Individu (Tiggemann & Brown, 2018).

Tuntutan kecantikan fisik yang mengarah kepada *body dissatisfaction* ini juga terjadi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh ZAP *Beauty Index* (salah satu klinik kecantikan terkenal di Indonesia) bekerja sama dengan MarkPlus Inc pada tahun 2019 dengan melibatkan 6.460 wanita berusia 18 – 65 tahun menunjukkan bahwa 82.5% wanita Indonesia berpendapat bahwa definisi cantik masih dinilai dari fisik yaitu memiliki kulit bersih, cerah dan *glowing* (Zap *Beauty*, 2020). Survei lain yang dilakukan oleh Dove bekerja sama dengan *Indonesian Beauty Confidence Report 2017* terhadap 300 responden perempuan di Indonesia menunjukkan hasil bahwa 84% responden dalam penelitian tersebut tidak mengetahui kecantikan yang ada didalam dirinya, dan 72% perempuan percaya bahwa standar kecantikan tertentu harus dicapai demi meraih kesuksesan yang diinginkan (Unilever Indonesia, 2017).

Selain faktor yang berasal dari media dan budaya, faktor keluarga dalam beberapa penelitian juga dianggap memberikan peran dalam evaluasi negatif terhadap citra tubuh seseorang yang akhirnya mengarah pada *body dissatisfaction*. Komentar negatif yang diberikan orang tua mengenai pola makan atau berat badan anak diasosiasikan dengan tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap berat badan pada anak-anak mereka (Wansink *et al.*, 2017). Hal ini juga dibuktikan oleh survei yang dilakukan Majalah Femina bersama psikolog Vera Itabiliana Hadiwidjojo pada tahun 2020 dimana pelaku komentar negatif terhadap citra tubuh seseorang (*body shaming*) lebih banyak dilakukan oleh keluarga dan teman sebaya (Femina, 2020).

Disamping faktor-faktor di atas, *body dissatisfaction* dalam banyak penelitian telah dikaitkan memiliki pengaruh yang berasal dari strategi *coping* yang digunakan oleh individu. *Coping* adalah mekanisme pertahanan yang dikonseptualisasikan

sebagai transaksi antara individu dan lingkungan dimana respon yang diberikan bertujuan untuk meminimalkan beban psikologis, emosional dan fisik yang berkaitan dengan situasi stres (Lazarus dalam Cash *et al.*, 2005). *Coping* menurut teori besar Lazarus dibagi ke dalam dua jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping* atau strategi pemecahan yang berfokus pada masalah dan *emotional focused coping* atau strategi pemecahan yang berfokus pada emosi. Berkaitan dengan strategi *coping* milik Lazarus tersebut sebuah penelitian menemukan bahwa dua dari tiga indikator *body image* yang negatif, yaitu *body dissatisfaction* dan *body distortion*, memiliki korelasi yang signifikan terhadap *emotion-oriented coping*, dan *body dissatisfaction* juga secara signifikan berkorelasi terhadap *avoidance coping* (Koff & Sangani, 1997).

Dari teori besar Lazarus inilah kemudian lahir berbagai jenis strategi *coping* yang dikemukakan oleh para ahli termasuk Cash yang merupakan tokoh besar dalam berbagai teori mengenai *body image*. Cash mengungkapkan tiga jenis strategi *coping* yang berkaitan dengan masalah citra tubuh yaitu *appearance fixing*, *avoidance coping* dan *positive rational acceptance* (Cash *et al.*, 2005). Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa orang yang memiliki *body image* negatif salah satunya *body dissatisfaction* pada tingkat yang tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang negatif atau maladaptif yaitu *avoidance* dan *appearance fixing* daripada strategi *coping* yang dianggap lebih adaptif yaitu *positive rational acceptance* (Cash *et al.*, 2005). Berbagai jenis strategi *coping* yang mungkin dilakukan oleh individu untuk mengatasi *body dissatisfaction* yang dialaminya ini bergantung kepada tingkat stres, kondisi internal dan eksternal dari individu tersebut. Individu dalam tingkat stres yang tinggi dan tidak memiliki dukungan sosial misalnya, memiliki risiko dari trauma psikologis serta cenderung menggunakan strategi *coping* yang negatif atau maladaptif seperti *avoidance* dan *appearance fixing* (Andrew *et al.*, 1978).

Salah satu strategi *coping* negatif yaitu *avoidance coping* yang dilakukan individu untuk menghadapi berbagai kondisi stres, termasuk masalah *body dissatisfaction* adalah perilaku makan berlebihan. Individu yang menggunakan perilaku makan sebagai cara untuk merespon stres akan memiliki preferensi mengonsumsi makanan tinggi lemak atau makanan manis yang memiliki kadar gula

tinggi (Epel *et al.*, 2001; Ng & Jeffery, 2003). Hal ini dikonfirmasi pula oleh penelitian terhadap 40 wanita yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat stres lebih tinggi cenderung memilih makanan manis dan berkadar lemak lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres lebih rendah (Habhab *et al.*, 2009). Dalam penelitian lain yang dilakukan (Oliver & Wardle, 1999) perilaku mengonsumsi camilan (*snacking behavior*) meningkat dalam situasi stres pada 73% dari partisipan penelitiannya. Berbagai perilaku makan untuk menghadapi stres tersebut akan berdampak pada peningkatan berat badan atau BMI dan seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa BMI merupakan salah satu faktor dari *body dissatisfaction*.

Dampak lain dari penggunaan strategi *coping* yang negatif menurut teori *coping* dari Cash juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Farid & Kamrani (2016). Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa *avoidance coping*, dan *appearance fixing coping* meskipun dapat mengurangi stres individu, namun penggunaannya dapat menimbulkan masalah lain yang berkaitan dengan gangguan makan (Farid & Kamrani, 2016). *Appearance fixing* dalam strategi *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyamarkan atau memperbaiki atribut fisik atau karakteristik fisik yang tampak cacat (Cash *et al.*, 2005). Individu yang memiliki pola perilaku *appearance fixing* berusaha untuk menutupi area-area tubuh yang menurutnya kurang sesuai dan terikat pada usaha untuk membuat penampilannya terlihat berbeda. Semakin sering individu menggunakan strategi *coping appearance fixing*, maka cenderung semakin besar pula *body dissatisfaction* yang dialami yaitu kesenjangan antara fisik ideal yang diinginkan dan fisik sebenarnya (Cash *et al.*, 2005).

Di Indonesia sendiri, penelitian yang mengaitkan strategi *coping* dengan *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa partisipan yang menggunakan strategi *problem focused coping*, menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih rendah dibandingkan dengan partisipan yang menggunakan *emotional focused coping* (Sari, 2010). Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa lebih banyak partisipan yang cenderung menggunakan *coping* maladaptif yaitu *emotional focused coping* dan hal ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang melaporkan bahwa individu cenderung

memberikan respon negatif terhadap ketidaksesuaian antara berat badan ideal dan berat badan yang mereka inginkan dengan menunjukkan perilaku seperti mengurangi asupan makanan secara berlebihan (*excessive dietary restraint*), menggunakan suplemen atau pil penurun berat badan, memuntahkan makanan, menggunakan obat pencahar, dan merokok (Faries & Bartholomew, 2015).

Berbanding terbalik dengan hasil penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Angelin (2016) terhadap partisipan dewasa awal menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *problem focused coping* dengan *body dissatisfaction*. Hasil tersebut bertolak belakang dengan beberapa penelitian sebelumnya yang justru menyatakan bahwa penggunaan strategi *coping* maladaptif seperti *emotional focused coping* lah yang seharusnya memiliki hubungan positif terhadap *body dissatisfaction*. Dalam penelitian terdahulu, penggunaan *problem focused coping* seharusnya menunjukkan hubungan yang negatif terhadap *body dissatisfaction* (Valutis dalam Angelin, 2016).

Berdasarkan berbagai fenomena mengenai *body dissatisfaction* yang menjadi salah satu *stressor* bagi wanita dalam usia dewasa awal, peneliti menilai bahwa strategi *coping* yang baik akan sangat berpengaruh untuk mengatasi masalah mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut. Selain itu di Indonesia, jarang ditemukan penelitian mengenai strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi masalah mengenai citra tubuh. Penelitian yang telah dilakukan di Indonesia pun menunjukkan hasil yang kontradiktif dengan hasil penelitian sebelumnya.

Merujuk pada berbagai fenomena dan fakta-fakta tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai strategi *coping* apa yang biasa dilakukan oleh wanita dewasa awal untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan apakah strategi *coping* tersebut berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* yang dialami. Penelitian ini disusun dengan judul “Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal di Jakarta”.

1.1. Identifikasi Masalah

Fokus permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* wanita dewasa awal di Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran *coping strategies* untuk mengatasi *body dissatisfaction* wanita dewasa awal di Jakarta?
- c. Apakah terdapat pengaruh strategi *appearance fixing coping* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?
- d. Apakah terdapat pengaruh strategi *positive rational acceptance coping* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?
- e. Apakah terdapat pengaruh strategi *avoidance coping* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?
- f. Berapa besar pengaruh masing-masing jenis strategi *coping* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?

1.2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, pembatasan permasalahan dibutuhkan agar penelitian ini memiliki fokus yang lebih terarah. Oleh karena itu, peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh *coping strategies* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh *coping strategies* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dilakukannya

penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal di Jakarta.

1.1. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah dan memperkaya kajian teoritik dan pengetahuan dalam ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan, serta diharapkan dapat menambah kajian mengenai permasalahan citra tubuh khususnya *body dissatisfaction* dan strategi *coping* untuk menangani permasalahan citra tubuh pada wanita dewasa awal.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan mengenai *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita usia dewasa awal terutama di kalangan mahasiswi perguruan tinggi. Penelitian ini dapat pula digunakan sebagai masukan bagi perguruan tinggi untuk menjadikan kampus sebagai tempat pertumbuhan citra tubuh yang positif bagi individu dengan mengangkat berbagai isu mengenai *body dissatisfaction* dan cara *coping* terbaik untuk mengatasinya di berbagai kegiatan kampus seperti kegiatan *brainstorming*, atau seminar yang bukan hanya ditujukan bagi mahasiswa melainkan juga seluruh civitas akademik dalam lingkungan perguruan tinggi tersebut.

1.6.2.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan mahasiswa mengenai masalah *body dissatisfaction* dan pengaruh strategi *coping* untuk mengatasi permasalahan tersebut.