

**EKSPLORASI DAMPAK PSIKOLOGIS DAN *COPING MECHANISM*
PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

SKRIPSI

Pembimbing:

Grestin Sandy, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Umniyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Oleh:

Nur Pratiwi Sari

C021191061



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2024



**EKSPLORASI DAMPAK PSIKOLOGIS DAN *COPING MECHANISM*
PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING***

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Grestin Sandy, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Umnyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Oleh:

Nur Pratiwi Sari
C021191061



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

Halaman Persetujuan

EKSPLORASI DAMPAK PSIKOLOGIS DAN *COPING MECHANISM* PADA
REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Disusun dan diajukan oleh:

Nur Pratiwi Sari
C021191061

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi

Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Makassar, 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Grestin Sandy, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001

Umniyah Saleh, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 19840223 200912 2 004

Ketua Program Studi Psikologi

Fakultas Kedokteran

Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S. Psi., M. A.
NIP. 19810725 201012 1 004



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EKSPLORASI DAMPAK PSIKOLOGIS DAN *COPING MECHANISM* PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Disusun dan diajukan oleh:




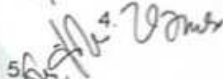
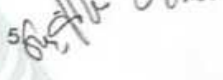
Nur Pratiwi Sari

C021191061

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal 31 Juli 2024

Menyetujui,

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA	Ketua	1. 
2.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., MA	Anggota	2. 
3.	Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Umniah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Prof. dr. Agusssalim Bukhari, M.Clin. Med. Sp.GK, Ph.D
NIP. 19700821 199903 1 001


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004



HALAMAN PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan/atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 15 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan



Nur Pratiwi Sari
NIM. C021191061



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Eksplorasi Dampak Psikologis dan *Coping Mechanism* pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*”**. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan juga dalam keilmuan psikologi. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, penulis sangat terbuka dengan umpan balik atau saran demi perbaikan skripsi lebih baik kedepannya.

Proses pengerjaan skripsi ini merupakan proses yang panjang dan tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti sangat bersyukur dan mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dari awal penyusunan hingga selesainya skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak, yang saat ini juga sedang berjuang untuk memperoleh gelar, serta Ibu tersayang. Terima kasih banyak atas kasih sayang, selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan mendorong peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketiga kakak peneliti, Kakak Novi, Kakak lin, dan Kakak Amel. Terima kasih banyak atas dukungan baik itu dukungan secara material maupun emosional yang diberikan kepada adik terakhir ini. Serta dua keponakan yang peneliti at sayangi, terima kasih banyak selalu menghibur dan memberikan iaan sehingga peneliti dapat bersemangat dalam mengerjakan skripsi.



3. Ibu Grestin Sandy, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing I skripsi. Terima kasih banyak yang sebesar-besarnya atas waktu, bimbingan, arahan, serta ilmu yang dibagikan kepada peneliti dari awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing II skripsi. Terima kasih banyak yang sebesar-besarnya atas waktu, bimbingan, arahan, masukan serta ilmu yang dibagikan kepada peneliti dari awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu A. Tenri Pada Rustham, S.Psi.,M.A, selaku dosen pembahas. Terima kasih banyak yang sebesar-besarnya atas umpan balik, arahan, dan masukan yang diberikan sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini khususnya terkait dengan penulisan narasi yang tepat.
6. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi.,M.A., selaku dosen pembahas. Terima kasih banyak atas umpan balik, arahan, dan masukan yang diberikan sehingga memberikan insight terkhusus mengenai penelitian kualitatif.
7. Dosen pendamping akademik (PA), Ibu Sri Wahyuni, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog. Terima kasih banyak atas dukungan, arahan, dan telah mendampingi peneliti dari awal hingga semester akhir ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen, terima kasih telah memberikan pelajaran, ilmu, dukungan, serta arahan selama peneliti berkuliah, sehingga peneliti dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan mendapatkan banyak wawasan. Serta seluruh staff Prodi Psikologi FK Unhas, terima kasih telah membantu proses administrasi peneliti dari awal hingga akhir proses perkuliahan.



9. Dila, Devnet, Salsa, Nadia, Dede, Chicha, Afni, Nurul, Kiya dan seluruh teman-teman Integrity19. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan selama berproses di Prodi Psikologi FK Unhas.
10. Sahabat-sahabat peneliti, Putri, Uci, Tata, Lisa, Lala, Umi, Lilis, Fika, dan Lestina. Terima kasih telah menjadi *support system* peneliti, menjadi tempat peneliti untuk berbagai keluhan, selalu memberikan semangat, menghibur, memberikan canda tawa, dan juga membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
11. Sobat kusbrut, Atty, Hikmatul, dan Hasanah. Terima kasih atas candaan, bantuan, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti dari awal hingga selesainya skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak dan pemahaman mengenai fenomena *body shaming*.

Makassar, 7 Juli 2024

Nur Pratiwi Sari
NIM. C021191061



ABSTRAK

Nur Pratiwi sari, C021191061, Eksplorasi Dampak Psikologis dan *Coping Mechanism* Pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, 2024
xiii + 91 Halaman, 12 Lampiran

Body shaming merupakan suatu tindakan memberikan komentar negatif mengenai tubuh seseorang yang tidak sesuai dengan standar ideal kecantikan dan ketampanan yang berlaku di masyarakat. Body shaming termasuk dalam kategori bullying secara verbal. Fenomena ini banyak terjadi pada masa remaja karena marak terjadinya bullying di masa tersebut. Berbagai dampak psikologis yang dapat muncul akibat body shaming namun tidak membuat masyarakat berhenti untuk melontarkan kalimat body shaming kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dampak psikologis serta coping mechanism yang digunakan oleh remaja yang pernah mengalami perlakuan body shaming.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi deksriptif naratif dan dianalisis dengan menggunakan teknik deductive analysis. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak dan tinggi intensitas mendapatkan body shaming maka semakin banyak dampak psikologis yang ditimbulkan. Adapun dampak psikologis yang paling banyak dirasakan oleh subjek yaitu dampak emosi. Selain itu, ketiga subjek diperoleh menggunakan kedua bentuk coping mechanism yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Jenis dari problem focused coping yang paling banyak digunakan adalah planful problem solving, sedangkan pada emotion focused coping, yaitu self-control dan accepting responsibility.

Kata Kunci: *Body shaming, Dampak Psikologis, Coping Mechanism, Remaja*
Daftar Pustaka, 55 (1980-2024)



ABSTRACT

Nur Pratiwi Sari, C021191061, Exploration of Psychological Impact and Coping Mechanism in Adolescents Experiencing Body Shaming, thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, 2024
xiii + 91 Pages, 12 Attachments

Body shaming is an act of giving negative comments about a person's body that does not match the ideal standards of beauty and good looks prevailing in society. Body shaming is included in the category of verbal bullying. This phenomenon mostly occurs during adolescence because bullying is rampant during this period. Various psychological impacts that can arise due to body shaming do not make people stop throwing body shaming sentences to others. This study aims to obtain an overview of the psychological impact and coping mechanism used by adolescents who have experienced body shaming treatment.

This research uses a qualitative method with a narrative descriptive study approach and analyzed using deductive analysis techniques. The participants in this study amounted to three people who were determined through purposive sampling technique. The results showed that the more and higher the intensity of getting body shaming, the more psychological impact caused. The psychological impact most felt by the subjects is the emotional impact. In addition, the three subjects were found to use both forms of coping mechanism, namely problem focused coping and emotion focused coping. The type of problem focused coping that is most widely used is planful problem solving, while in emotion focused coping, namely self-control and accepting responsibility.

Keywords: Body shaming, Psychological Impact, Coping Mechanism, Adolescence
Bibliography, 55 (1980-2024)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	8
1.4 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Maksud Penelitian	9
1.4.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.4.3 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Body Shaming</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Body Shaming</i>	11
2.1.2 Bentuk - Bentuk <i>Body Shaming</i>	12
2.1.3 Ciri-Ciri <i>Body Shaming</i>	13
2.1.4 Dampak <i>Body Shaming</i>	14
2.1.5 Faktor Penyebab <i>Body Shaming</i>	15
2.2 <i>Coping Mechanism</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Coping Mechanism</i>	16
2.2.2 Bentuk <i>Coping Mechanism</i>	16
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Coping Mechanism</i>	18
2.2.4 Ciri Objektifikasi.....	20
2.2.5 Mekanisme.....	21



2.5 Kerangka Konseptual.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Unit Analisis.....	26
3.4 Partisipan Penelitian	26
3.5 Teknik Penggalan Data.....	27
3.6 Teknik Analisis Data.....	27
3.7 Teknik Keabsahan Data.....	29
3.8 Prosedur Kerja	30
3.8.1 Tahap Persiapan	30
3.8.2 Tahap Pengumpulan Data	31
3.8.3 Tahap Pengolahan Data	31
3.8.4 Tahap Penyusunan Laporan.....	32
3.9 <i>Timeline</i> Prosedur kerja	32
BAB IV	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Hasil Kuesioner Terbuka.....	33
4.1.2 Hasil Wawancara	40
4.2 Simpulan Hasil Temuan Keseluruhan Subjek.....	72
4.3 Pembahasan	74
BAB V	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Timeline Prosedur Kerja.....	32
Tabel 4.1 Profil Partisipan Terbuka.....	33
Tabel 4.2 Jenis-jenis <i>Body Shaming</i>	34
Tabel 4.3 Dampak <i>Body Shaming</i>	34
Tabel 4.4 Perasaan saat mendapatkan <i>Body Shaming</i>	35
Tabel 4.5 Pikiran saat mendapatkan <i>Body Shaming</i>	36
Tabel 4.6 <i>Coping Mechanism</i>	37
Tabel 4.7 Intensitas <i>Body Shaming</i>	37
Tabel 4.8 Pelaku.....	38
Tabel 4.9 Tempat Mendapatkan <i>Body Shaming</i>	39
Tabel 4.10 Profil Subjek	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Penelitian	26
Gambar 4.1 Rekapitulasi Hasil Temuan Subjek NR	54
Gambar 4.2 Rekapitulasi Hasil Temuan Subjek MF	64
Gambar 4.3 Rekapitulasi Hasil Temuan Subjek S	71
Gambar 4.4 Rekapitulasi Hasil Temuan Keseluruhan Subjek	73



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecantikan perempuan pada dasarnya memiliki banyak makna, namun selalu ada standar ideal yang muncul dalam lingkungan masyarakat yang menjadi patokan. Standar ideal seseorang dikatakan cantik di masyarakat Indonesia yaitu ketika seseorang memiliki warna kulit yang putih, mulus, dan bersih, memiliki tubuh yang tinggi dan langsing, hidung mancung, serta rambut lurus (Rania & Yuliana, 2023). Hal ini membuat masyarakat Indonesia khususnya bagi para wanita berlomba-lomba untuk mencapai standar kecantikan tersebut.

Sama halnya pada perempuan, laki-laki juga memiliki standar ketampanan yaitu memiliki kulit yang bersih dan putih. Selain itu, standar ketampanan juga berupa memiliki tubuh atletis, memiliki postur badan yang tinggi, berotot, serta maskulin (Sayekti, 2022). Namun pada faktanya tidak semua orang Indonesia mampu memenuhi standar kecantikan dan ketampanan tersebut, dimana orang Indonesia memiliki ras campuran yaitu memiliki berbagai macam warna kulit (Prabasmoro dan Priyatna, 2013), serta memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang berbeda-beda.

Standar yang berada di masyarakat tersebut kemudian akan membentuk citra tubuh individu, khususnya para remaja. Citra tubuh atau *body image* merupakan persepsi diri terhadap diri sendiri di mata orang lain dan anggapan tentang diri sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya (Sa'diyah 2015). Adanya



ideal tersebut, membuat masyarakat menjadi tidak puas terhadap diri sendiri dan menilai bahwa tubuhnya tersebut memalukan apabila tidak sesuai dengan standar ideal (Damanik, 2018).

Ketika individu tidak mampu mencapai standar tersebut maka dapat memunculkan kritikan yang berasal dari lingkungan individu itu sendiri. Kritikan tersebut dapat berkembang menjadi ujaran kebencian yang disebut dengan *Bullying*. Wahyuni (dalam Kesuma, 2020) mengatakan bahwa *bullying* merupakan tindakan agresi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh sekelompok orang yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah. *Bullying* banyak terjadi di dunia nyata dan media sosial yaitu terdapat banyaknya individu memberikan komentar negatif atau mengejek tubuh seseorang. Perilaku memberikan komentar atau penilaian negatif terhadap tubuh individu tersebut dikenal dengan sebutan *body shaming* (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Body Shaming merupakan tindakan dimana seseorang mengungkapkan pendapat atau komentar negatif yang tidak diminta oleh target, yang dapat terjadi baik di media sosial dan dunia nyata (Schluter, Kraag & Schmidt, 2021). Dolezal (dalam Sa'diyah, 2022) juga mengemukakan bahwa perlakuan *body shaming* merupakan pandangan negatif orang lain terhadap tubuh seseorang yang dianggap kurang sesuai dengan standar kecantikan dan standar ideal yang ada di masyarakat. Perlakuan *body shaming* ini termasuk dalam kategori *bullying* secara verbal yaitu dengan cara mengucapkan kata-kata yang negatif terhadap tubuh seseorang. Adapun bentuk *body shaming* yang paling sering didapatkan oleh korban diantaranya yaitu *fat shaming*, *skinny/thin shaming*, *hair shaming* dan, *skin tone shaming* (Wijaya dkk, 2021).

Kasus *body shaming* cukup banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh ZAP Beauty Indeks pada tahun 2020



akan bahwa dari 6.460 responden terdapat sekitar 62,2 % perempuan di
a pernah menjadi korban *body shaming* di dalam hidupnya. Dari survei

tersebut juga menunjukkan bahwa responden mengalami *body shaming* dikarenakan tubuhnya terlalu berisi, memiliki kulit yang berjerawat, memiliki wajah yang tembem, warna kulit yang gelap, dan memiliki tubuh yang terlalu kurus (Zapclinic, 2020). Data dari survei tersebut menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* banyak dirasakan oleh individu, namun sayangnya masih kurang mendapatkan perhatian dari masyarakat dimana seringkali terselip kalimat *body shaming* ketika berkomunikasi.

Berdasarkan jenis kelamin, *body shaming* lebih rentan dialami oleh perempuan dibanding laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan teori objektifikasi diri menurut Fredrickson & Robert (1997) dalam Putri (2024) yang menjelaskan bahwa dalam budaya patriarki, perempuan sering dianggap sebagai objek oleh lingkungan sosial yang terus dibandingkan antara satu dan yang lain untuk mencapai kesempurnaan. Hal tersebut kemudian berdampak pada munculnya persepsi bahwa perempuan harus menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku dalam masyarakat dan jika mereka tidak mampu, maka akan mendapatkan kritikan atau ejekan dari Masyarakat.

Adapun *body shaming* hampir dialami oleh seluruh rentang usia. Meskipun demikian, *body shaming* sering terjadi pada masa remaja. Hal ini dikarenakan pada masa remaja masuk pada masa perkembangan fisik yaitu terjadinya pubertas yang dapat menimbulkan remaja banyak memperhatikan tubuhnya dan merasa kurang puas terhadap tubuhnya sendiri (Santrock, 2011). Ditambah dengan adanya aspek psikososial remaja dimana remaja berfokus pada teman sebaya dan dapat muncul perilaku-perilaku berisiko seperti *bullying* yaitu *body*

Selain itu, masa remaja juga merupakan masa pencarian identitas diri



yang membuat nilai atau standar ideal yang berasal dari masyarakat mudah diterapkan oleh remaja (Widiasti, 2016).

Individu seringkali memberikan komentar negatif mengenai tubuh seseorang atau memberikan tindakan *body shaming* kepada orang lain dengan alasan hanya sebagai candaan, padahal nyatanya korban belum tentu merasa demikian yaitu bisa saja korban menganggap serius ungkapan *body shaming* yang didupakannya. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2019) yang menunjukkan bahwa meskipun *body shaming* yang didapatkan hanya berupa candaan mengenai tubuhnya yang gendut ataupun kurus namun korban menganggap serius perlakuan *body shaming* tersebut. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* bukanlah hal yang sepele, meskipun terdengar hanya candaan namun dapat menimbulkan hal yang serius dan dapat menimbulkan berbagai dampak pada diri korban khususnya pada remaja namun sayangnya fenomena ini masih kurang mendapatkan perhatian dari masyarakat.

Pengalaman remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* berbeda-beda, baik dari segi dampak yang ditimbulkan maupun upaya yang dilakukan oleh remaja dalam menghadapinya. *Body shaming* yang dialami oleh remaja menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti remaja merasa kurang percaya diri ketika keluar rumah, merasa sedih, sering menangis di malam hari, merasa takut terhadap pandangan orang lain, dan merasa cemas (Rusyda, dkk., 2022). Selain itu, *body shaming* juga dapat membuat remaja membawa kosmetik, melakukan perawatan kecantikan dan bahkan melakukan hal ekstrem untuk



baik fisiknya seperti dengan melakukan diet tidak sehat, berolahraga berlebihan (Lestari, dkk., 2019) dan parahny terdapat remaja yang

melakukan bunuh diri dimana dia mengalami perundungan fisik yaitu *body shaming* oleh teman-temannya dengan menyebut dirinya jelek (Jose, 2017). Dari hal tersebut, dapat diketahui bahwa *body shaming* dapat menimbulkan berbagai dampak pada diri korban, namun sayangnya hal tersebut tidak menjadikan masyarakat untuk lebih berhati-hati dan tidak memberikan komentar negatif mengenai tubuh seseorang yang dapat dilihat dari banyaknya kasus *body shaming* terjadi.

Remaja yang mengalami *body shaming* juga dapat membuat pendidikan remaja menjadi terhambat. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Gani dan Jalal (2021) menunjukkan bahwa *body shaming* yang didapatkan membuat remaja takut ke sekolah, dan bahkan terdapat remaja yang sudah lama tidak pergi ke sekolah karena merasa malu, cemas, dan takut diejek oleh teman-temannya bahkan ingin pindah sekolah karena sering diejek terkait dengan fisiknya. Selain beberapa dampak dari *body shaming* yang telah disebutkan di atas, *body shaming* juga dapat memunculkan rasa malu terhadap tubuh (*body shame*) dan membuat remaja melakukan perubahan terhadap tubuhnya (Fauziah & Rahmiaji, 2019). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2018) mengenai dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body shame*, menunjukkan bahwa keempat partisipan mengalami *body shame* karena mendapatkan *body shaming* yang membuat mereka lebih memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuhnya sebagai objek (*self-objectification*).

Self-objectification atau objektifikasi diri merupakan penilaian terhadap tubuh sendiri, menginternalisasi perspektif pengamat yang fokus mengamati bagian-perti bagaimana aku dilihat orang lain, dan kurang menilai berdasarkan yang mengamati keunikan dan potensi apa yang dapat dilakukan tubuh



serta bagaimana yang dirasakan oleh tubuh (Fredrickson & Robert, 1997). Teori objektifikasi menjelaskan bahwa perempuan diakulturasi untuk menginternalisasikan perspektif pengamat sebagai pandangan utama tentang fisik mereka (Fredrickson & Robert, 1997). Berdasarkan teori tersebut, dapat menjadi alasan bahwa seseorang yang mendapatkan perlakuan *body shaming* dapat memunculkan berbagai dampak pada diri korban karena mereka memasukkan atau menanamkan penilaian yang diberikan oleh orang lain mengenai tubuhnya.

Selain berbagai dampak negatif yang ditimbulkan akibat perlakuan *body shaming* yang telah dipaparkan, diketahui bahwa ternyata terdapat juga remaja yang mampu menerima *body shaming* atau dalam arti perlakuan *body shaming* yang diterima tidak menimbulkan dampak negatif pada diri remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khoir, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* yang didapatkan, remaja mampu menerima, tidak mudah tersinggung dan beberapa remaja memilih untuk mengatasi masalah dengan bersikap religius serta mencari solusi dengan tidak membesarkan *body shaming* yang dialaminya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukanti & Wardana (2020) menunjukkan bahwa beberapa remaja di Depok mengatakan tidak peduli dengan omongan orang lain, mensyukuri atas pemberian Allah, setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Berdasarkan pemaparan di atas yaitu, remaja menganggap biasa *body shaming* yang didapatkan bahkan merasakan manfaat untuk dirinya yaitu dapat memperbaiki penampilan tubuhnya, dan sebaliknya terdapat remaja yang merasa

an diri, merasa malu, cemas, dan lain sebagainya didukung oleh *coping sm*. *Coping mechanism* dijelaskan oleh Muhith (dalam Khoir, dkk., 2021)



adalah upaya penyelesaian masalah dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Jika *coping mechanism* yang dibangun baik atau positif maka dapat memberikan dampak positif bagi remaja, sebaliknya jika *coping mechanism* yang dikembangkan negatif maka dapat menyebabkan keadaan psikologis korban menjadi lebih buruk.

Perlakuan *body shaming* yang didapatkan membentuk *coping mechanism* yang berbeda-beda pada diri remaja. Terdapat remaja yang menggunakan *problem focused coping* yaitu *planful problem solving* dengan mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang berhati-hati, bertahap, dan analitis. Selain itu, terdapat juga remaja yang menggunakan *emotion focused coping* yaitu dengan *seeking social support*, mencari dukungan sosial seperti dukungan simpati, pengertian dari sahabat dan guru, *positive appraisals* yaitu dengan mencari makna positif dari *body shaming* yang didapatkan dan juga melibatkan hal-hal religius seperti rajin beribadah, berdoa dan lain sebagainya (Khoir, dkk., 2021).

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa perlakuan *body shaming* yang didapatkan oleh remaja menimbulkan berbagai dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dari dampak tersebut, kemudian membuat individu melakukan *coping mechanism* sebagai suatu tindakan atau upaya perubahan dengan berusaha mengikuti standar ideal masyarakat. Peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam mengenai dampak serta *coping mechanism* pada remaja yang mengalami *body shaming* sebab belum banyak penelitian yang mengkaji topik tersebut khususnya di Makassar.

fenomena *body shaming* ini merupakan hal yang penting untuk dikaji dapat menimbulkan berbagai dampak namun masih sering disepelekan



oleh masyarakat. Oleh karena itu, peneliti akan mengeksplorasi pengalaman remaja yang mengalami *body shaming* untuk mendapatkan gambaran dampak psikologis dan *coping mechanism* yang dilakukan dalam menghadapi perlakuan *body shaming* tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana dampak psikologis dan *coping mechanism* yang dilakukan oleh remaja atas pengalaman *body shaming* yang dialami”.

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Body shaming merupakan hal yang marak terjadi baik di dunia nyata maupun di media sosial yang dapat menimbulkan berbagai dampak pada diri korban. Namun sayangnya, perlakuan *body shaming* ini masih kurang mendapatkan perhatian dari masyarakat yang dapat dilihat dari banyaknya kasus *body shaming* yang terjadi. Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan tentang *body shaming* yaitu Schluter, Kraag, & Schmidt (2021) yang dari penelitian tersebut didapatkan gambaran mengenai *body shaming*. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang dilakukan di dalam negeri yaitu Fauzia & Rahmiaji (2019), Lestari (2018), Lestari, Marianti, & Rachmayani (2019). Dari ketiga penelitian tersebut diperoleh gambaran mengenai dampak yang dirasakan oleh korban *body shaming*.

Penelitian ini berfokus pada dampak dan *coping mechanism* remaja yang mengalami *body shaming*. Literasi yang membahas bagaimana upaya yaitu *mechanism* yang dilakukan oleh korban *body shaming* masih sedikit, dan banyak menggunakan metode kuantitatif, sehingga yang membedakan



antara beberapa penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif guna untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dampak-dampak psikologis apa saja yang ditimbulkan akibat perlakuan *body shaming* dan seperti apa *coping mechanism* remaja dalam menghadapi pengalaman *body shaming* tersebut.

1.4 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bermaksud untuk mengungkap dampak psikologis serta *coping mechanism* pada remaja yang mengalami *body shaming*.

1.4.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dampak psikologis *body shaming* serta *coping mechanism* yang digunakan oleh remaja yang pernah mengalami perlakuan *body shaming*.

1.4.3 Manfaat Penelitian

1.4.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi keilmuan psikologi dengan memberikan gambaran dampak psikologis dan *coping mechanism* individu yang mengalami tindakan *body shaming* khususnya pada remaja.

1.4.3.2 Manfaat Praktis



ra praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berikut:

1. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai dampak psikologis dan *coping mechanism* pada korban *body shaming*.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan masyarakat mengenai *body shaming*, dan diharapkan masyarakat tidak melakukan *body shaming* kepada orang lain dengan adanya hasil penelitian yang akan mengungkapkan dampak yang dialami oleh korban *body shaming*.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *body shaming*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Shaming*

2.1.1 Definisi *Body Shaming*

Dolezal (dalam Sa'diyah, 2022) mendefinisikan *body shaming* merupakan pandangan negatif orang lain terhadap bentuk tubuh seseorang yang dianggap kurang sesuai dengan standar ideal yaitu standar kecantikan dan ketampanan yang ada di masyarakat. *Body shaming* dianggap sebagai tindakan dimana seseorang mengungkapkan pendapat/komentar yang tidak diminta yang sebagian besar pendapat/komentar tersebut bersifat negatif mengenai tubuh tanpa harus bermaksud menyakitinya (Schluter, Kraag & Schmidt, 2021). Selain itu, Vargas (2015), memberi makna *body shaming* sebagai sikap atau perilaku yang bersifat negatif mengenai berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan tindakan memberikan komentar negatif mengenai tubuh seseorang yang tidak sesuai dengan standar ideal yang dapat terjadi di dunia nyata dan dunia maya. Pelaku *body shaming* tidak selalu bermaksud untuk menyakiti target, akan tetapi orang yang ditargetkan menganggap komentar tersebut negatif, dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh. Oleh karena itu, *body shaming* dapat berkisar dari nasihat yang bermaksud baik (seperti saran medis dari seorang teman: "Anda harus mengurangi berat badan untuk mencegah obesitas") hingga hinaan yang jahat (seperti, "Kaki Anda terlihat buruk") (Schluter, Kraag & Schmidt,



Body shaming dapat dikategorikan dalam perundungan (*bullying*) secara verbal atau penghinaan lewat kata-kata yaitu dengan memberikan komentar negatif kepada seseorang terkait dengan bentuk tubuh, warna kulit, dan penampilan individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal. *Body shaming* juga dikenal sebagai hasil evaluasi negatif mengenai fisik yang muncul dari tindakan mengkritik penampilan yang dilakukan oleh diri sendiri maupun orang lain. Manifestasi dari *body shaming* adalah kecenderungan untuk menyembunyikan atau merubah kondisi tubuh yang di berikan penilaian negatif oleh orang lain maupun diri sendiri (Vargas, 2015).

2.1.2 Bentuk - Bentuk *Body Shaming*

Terdapat empat bentuk perilaku *body shaming*, (Erin, dalam Atsila, dkk., 2021) yaitu:

1. *Fat Shaming*

Jenis ini merupakan jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar negatif yang diberikan kepada orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*. Badan gemuk dikatakan sebagai bentuk badan yang tidak ideal dikarenakan memiliki kelebihan daging dan lemak di dalam tubuh yang membuat individu menjadi tidak enak dipandang, sehingga orang dengan badan gemuk mendapatkan celaan mengenai tubuhnya.

2. *Skinny/Thin Shaming*

Jenis ini adalah kebalikan dari *fat shaming* namun tetap memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini adalah dengan mempermalukan seseorang, memberikan komentar negatif terhadap orang yang memiliki badan kurus atau terlalu kurus. Selain badan yang gemuk, badan yang kurus dianggap tidak memenuhi standar ideal masyarakat.



3. *Hair shaming*

Bentuk dari *body shaming* yang ketiga ini yaitu dengan mengkritik atau memberikan komentar negatif terhadap seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh. Rambut yang terlihat pada tubuh manusia yaitu berada pada kepala, kumis, tangan, betis, paha, dan kaki. Rambut yang terlihat pada tubuh tersebut dapat memicu *body shaming* tergantung dari tingkat kelebatan rambut yang sebagian besar tidak dimiliki individu lainnya.

4. *Skin tone shaming*

Bentuk *body shaming* yang terakhir yaitu dengan memberikan komentar negatif mengenai warna kulit seseorang, seperti kulit yang terlalu pucat atau gelap. Manusia memiliki warna kulit yang berbeda-beda, namun individu tetap dihujat hanya karena memiliki warna kulit tidak sesuai dengan standar warna kulit ideal.

2.1.3 Ciri-Ciri *Body Shaming*

Terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* yang dijelaskan oleh Vargas (2015), yaitu:

1. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain.

Body Shaming merupakan perilaku memberikan komentar negatif yang tidak hanya dapat dilakukan oleh orang lain, melainkan diri sendiri juga dapat melakukannya. Semua orang secara tidak langsung pernah melakukan *body shaming* terhadap dirinya sendiri, seperti menilai dirinya jelek dibandingkan orang lain, yang hal ini kemudian membuat individu tidak menerima dirinya karena menjadikan orang lain sebagai objek pembandingan dan menuntut sesuatu agar sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat.

gkritik penampilan orang lain di depan mereka



Ciri kedua dari *body shaming* adalah mengkritik penampilan orang lain di depan umum. Pada ciri ini, seseorang mencela fisik dan bentuk tubuh individu yang tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat di hadapan orang lain sehingga kekurangan yang dimiliki oleh orang tersebut diketahui oleh orang yang berada di lingkungan tersebut. Dampaknya membuat korban merasa malu karena kekurangannya diungkapkan oleh pelaku *body shaming* di depan banyak orang.

3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka

Ciri ketiga dari *body shaming* adalah mengkritik seseorang secara negatif tanpa memberitahu orang tersebut. Hal ini berarti bahwa si korban sedang dibicarakan dari belakang dan dihujat oleh orang lain. Seperti memberikan kritikan mengenai penampilan seseorang yang tidak pantas.

2.1.4 Dampak *Body Shaming*

Perlakuan *body shaming* yang didapatkan oleh individu menghadirkan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapinya dan juga memunculkan dampak yang berbeda-beda pada setiap individu. Lestari (2018, 2019) menyampaikan beberapa dampak *body shaming*, yaitu:

1. Dampak Psikologis

Beberapa dampak psikologis yang ditimbulkan dari *body shaming* yaitu, merasa malu, tidak percaya diri, stres, frustrasi, merasa tidak berharga dan bahkan depresi, serta dapat memicu munculnya gangguan mental seperti gangguan makan dan dismorfik tubuh.



2. Dampak Kognitif

Dampak kognitif yang ditimbulkan dari *body shaming* yaitu, memiliki keyakinan negatif mengenai objek yang dijadikan *body shaming*, memiliki

anggapan bahwa memiliki bagian tubuh yang tidak sempurna akan memengaruhi masa depan korban, dan memiliki daya tarik fisik yang rendah.

3. Dampak Emosional

Dampak emosional yang ditimbulkan dari *body shaming* yaitu, merasa malu, marah, kesal, kecewa, benci, dan takut.

4. Dampak Perilaku

Dampak perilaku yang ditimbulkan dari *body shaming* yaitu, melakukan perawatan kecantikan, melakukan diet yang tidak sehat, membawa kosmetik, sering merenung, menghindari cermin, berolahraga secara berlebihan, muncul perilaku obsesif kompulsif, yaitu sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan.

5. Dampak Sosial

Dampak sosial yang ditimbulkan dari *body shaming* yaitu, menghindar, menyendiri, enggan bergaul, dan menarik diri dari lingkungan.

2.1.5 Faktor Penyebab *Body Shaming*

Body shaming dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, yaitu standar ideal masyarakat. Konsep kecantikan yang berada di masyarakat yaitu cantik adalah putih, tubuh yang langsing, tinggi, berkulit putih, hidung mancung, rambut panjang dan lurus, dan standar ketampanan berupa memiliki tubuh atletis, postur badan yang tinggi, berotot, dan maskulin, membuat masyarakat menjadikan konsep tersebut sebagai standar ideal yang berlaku di masyarakat sehingga individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar tersebut akan mendapatkan perlakuan *body shaming* (Febrianti dan Fitria, 2020).



shaming juga dapat terjadi karena adanya kesenjangan penampilan individu dengan orang lain, perbandingan *penampilan* dengan orang lain,

serta keinginan untuk merendahkan orang lain (Lestari, dkk., 2019). Selain itu, salah satu hal yang membuat *body shaming* semakin marak terjadi di masyarakat adalah bersumber dari pengaruh media, dimana media berperan besar mendistribusikan sikap dan perilaku dalam mendukung pergerakan *body shaming* terhadap banyak orang (Chairani, 2018).

2.2 Coping Mechanism

2.2.1 Definisi Coping Mechanism

Coping adalah strategi atau suatu upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengelola tuntutan atau tekanan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan (Lazarus dan Folkman, 1984). Selain itu, Lazarus dan Folkman (1984) juga mengemukakan bahwa *coping* mengarah pada meminimalkan atau mengelola distres dan sebagai respon umum terhadap ancaman yang dipilih oleh individu karena dianggap cocok dengan stresor atau situasi. Definisi lain dikemukakan oleh Nasir & Abdul (dalam Kamas, 2017) *coping* adalah sebuah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan merespon situasi yang mengancam.

Berdasarkan ketiga definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping mechanism* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk menangani situasi menekan yang dinilai melebihi kemampuan individu.

2.2.2 Bentuk Coping Mechanism

Lazarus dan Folkman (1984) membagi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.



1. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan bentuk dari *coping* yang digunakan untuk memecahkan masalah. Upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif tindakan dan tingkah laku. Jenis *coping* ini berfokus pada sumber masalah dengan mengubah situasi yang menyebabkan tekanan, berusaha menyelesaikan hingga tekanan yang dirasakan berkurang bahkan hilang.

Problem focused coping terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. *Planful problem solving*, adalah strategi dimana individu berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif-alternatif yang memungkinkan dalam pemecahan masalah tersebut.
- b. *Confrontative coping*, adalah strategi dimana individu secara agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya. Seperti berani untuk melakukan suatu hal yang berisiko tanpa adanya perencanaan yang matang sebagai usahanya dalam mengatasi tekanan atau masalah yang ada.

2. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping merupakan bentuk dari *coping* yang diarahkan untuk mereduksi, mengurangi, membatasi, atau mentolerir stres emosional yang dihasilkan oleh *stressor*. Bentuk *coping* ini mencakup penurunan tingkat distress emosional yang mencakup strategi seperti menghindar, meminimalisir, membuat jarak, melakukan atensi selektif, perbandingan positif, dan juga



menilai positif terhadap kejadian yang dialami. Terdapat enam bentuk dari *emotional focused coping*, yaitu:

1. *Seeking social support*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk mencari dukungan dari pihak-pihak di luar yang berupa dukungan emosional ataupun informasi.
2. *Distancing*, yaitu individu berusaha melepaskan diri sejenak dan mengambil jarak dari masalah yang dihadapi.
3. *Avoidance*, yaitu strategi dimana individu sengaja untuk menghindari atau melarikan diri dari permasalahan yang dihadapi dengan cara menyangkal
4. *Positive reappraisal*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk menciptakan makna positif dengan melibatkan hal-hal yang bersifat religious yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi.
5. *Self-control*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil.
6. *Accepting responsibility*, yaitu strategi dimana individu sadar akan perannya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif.

2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *Coping Mechanism*

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan *coping mechanism* seseorang menurut Lazarus & Folkman (1984), yaitu:

1. *Health and energy*

Keberhasilan seseorang dalam upayanya untuk menangani atau menanggulangi suatu masalah yang dihadapi dapat dipengaruhi oleh kondisi

Artinya, individu yang dalam kondisi sehat cenderung lebih bisa kukan hal tersebut dibandingkan dengan individu yang dalam keadaan



tidak sehat. Hal tersebut dikarenakan Ketika individu berada dalam kondisi yang sakit membuat energinya menjadi kurang untuk dapat melakukan *coping mechanism* secara efektif. Oleh karena itu, semakin baik kondisi kesehatan individu, maka ia akan memiliki kecenderungan untuk lebih memilih jenis *problem focused coping* yang dianggap lebih efektif dari jenis *coping mechanism* yang ada.

2. *Problem solving skills*

Keterampilan atau kemampuan individu dalam memecahkan suatu permasalahan, didalamnya termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan Tindakan alternatif, mempertimbangkan tindakan alternatif, hingga memutuskan untuk merealisasikan alternatif tersebut dalam bentuk tindakan. Keterampilan pemecahan masalah seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki, pengetahuan, kemampuan kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut, dan kapasitas dalam pengendalian diri.

3. *Positive beliefs*

Melihat diri secara positif dalam menjadi sumber paling penting dalam *coping mechanism*. Mampu berpikir positif bahwa diri dapat mengontrol beban yang dihadapi, serta memiliki keyakinan yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun ketetapan Tuhan juga dapat menjadi sumber yang penting.

4. *Social support*

Dalam hal ini, dukungan sosial yang dimaksud bukan hanya merujuk pada g terdekat dalam rangka memberikan dukungan, melainkan sejauh mana asan yang dapat dirasakan individu terhadap dukungan-dukkungan



tersebut. Hal ini merujuk pada persepsi individu tentang seberapa nyaman dan seberapa jauh dukungan sosial tersebut diterima.

5. *Social skills*

Kemampuan sosial dianggap sebagai sumber coping mechanism yang penting karena perannya dapat memasuki fungsi sosial dalam beradaptasi pada manusia. Aspek ini berorientasi pada kemampuan individu untuk berkomunikasi dan bersikap dengan orang lain dengan cara yang tepat dan efektif. Kemampuan sosial memfasilitasi pemecahan masalah bersama dengan orang lain, meningkatkan kemungkinan untuk mampu memperoleh Kerjasama atau dukungan, dan secara umum dapat memberi individu kontrol yang kuat dalam interaksi sosial.

6. *Material resources*

Sumber daya material mengacu pada ketersediaan uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan individu. Keberhasilan seseorang untuk melakukan suatu *coping mechanism* juga dipengaruhi oleh hambatan yang menghalangi penggunaan sumber daya, yaitu berupa hambatan lingkungan dan personal. Hambatan personal yaitu nilai budaya dan keyakinan yang dimiliki oleh individu yang dapat mengancam penggunaan *coping mechanism*. Adapun hambatan lingkungan yaitu suatu tuntutan yang bertentangan dalam mempergunakan suatu daya yang tersedia.



2.3 Teori Objektifikasi

ickson dan Robert pada tahun 1997 mengembangkan kerangka teori asasi dimana mereka memperkenalkan konstruk psikologi baru yang

disebut dengan objektifikasi diri. Teori objektifikasi menempatkan anak perempuan dan wanita untuk menginternalisasi pandangan orang lain sebagai penilaian utama terhadap tubuhnya. Perspektif tersebut dapat menyebabkan kebiasaan memantau tubuh yang kemudian dapat meningkatkan peluang perempuan untuk mengalami rasa malu, kecemasan, mengurangi peluang perempuan untuk mencapai kondisi motivasi maksimal, serta mengurangi kesadaran akan internal tubuh. Teori ini menegaskan bahwa budaya mensosialisasikan anak perempuan dan wanita untuk mengadopsi perspektif pengamat terhadap tubuh mereka sendiri.

Selain itu, teori objektifikasi juga berpendapat bahwa anak perempuan dan wanita pada tingkat tertentu, mereka memperlakukan dirinya sebagai objek yang diperhatikan dan dievaluasi, yang dengan kata lain, perempuan sering mengadopsi perspektif pengamat mengenai fisik mereka. Menginternalisasi perspektif pengamat mengenai diri, disebut dengan objektifikasi diri (*self-objectification*). Objektifikasi diri merupakan penilaian terhadap tubuh sendiri, menginternalisasi perspektif pengamat yang fokus mengamati bagian tubuh seperti bagaimana aku dilihat orang lain, dan kurang menilai keunikan dan potensi apa yang dapat dilakukan tubuh serta bagaimana yang dirasakan oleh tubuh (Fredrickson & Robert, 1997).

2.4 Remaja

Remaja merupakan periode transisi dalam rentang hidup manusia, yaitu masa kanak-kanak dan dewasa (Santrock, 2011). Masa remaja oleh Hurlock (1980) dibagi menjadi dua bagian yaitu awal masa dan akhir masa. Awal masa remaja berlangsung sekitar usia 13 tahun hingga 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa berlangsung dari 16 atau 17 sampai 18 tahun yaitu usia matang secara



hukum. Sedangkan Papalia, Old, dan Feldman (2009) dimulai dari rentang usia 12 hingga 19 atau 20 tahun. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Old, dan Feldman, 2009).

Perubahan fisik pada masa remaja ditandai dengan adanya perubahan eksternal dan perubahan internal. Salah satu hal yang terjadi pada perubahan fisik remaja adalah pubertas. Pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan dan perubahan fisik membuat kebanyakan remaja khususnya remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya, tidak senang terhadap penampilannya yang diakibatkan oleh adanya peningkatan lemak tubuh, sedangkan pada remaja laki-laki menjadi lebih puas karena meningkatnya massa otot mereka. Meskipun demikian, ketidakpuasan terhadap tubuh tetap terjadi pada kedua jenis kelamin tersebut (Rosita, dkk, 2019).

Perasaan tidak puas yang dialami oleh remaja yang disebabkan adanya perubahan fisik yang terjadi, menimbulkan konsep diri yang kurang baik, dan membuat remaja banyak memikirkan cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki penampilannya. Remaja juga menjadi prihatin akan pertumbuhan tubuhnya jika tidak sesuai dengan standar yang berlaku dengan adanya kesadaran bahwa terdapat reaksi sosial mengenai bentuk tubuh (Hurlock, 1980).

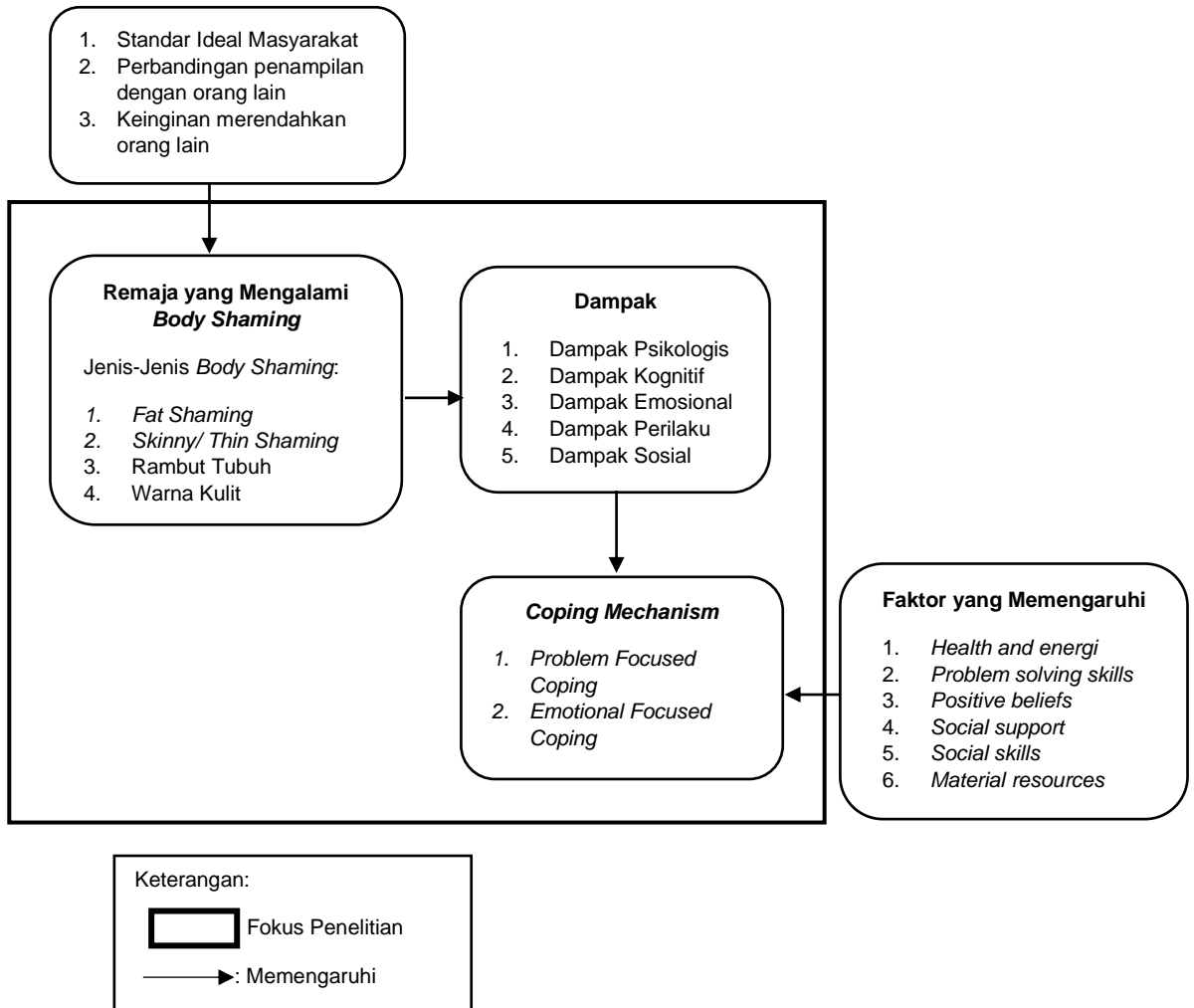
Selain perubahan fisik, juga terjadi perubahan psikososial. Pada perubahan psikososial, pengaruh kelompok teman sebaya sangat kuat karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok dan pengaruh teman sebaya terhadap sikap, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar dibandingkan dengan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan

kembangan remaja dimana pada masa ini, remaja perlu untuk mencapai



hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita (Hurlock, 1980).

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual di atas menunjukkan alur penelitian yang dikaji oleh peneliti. Berdasarkan data yang diperoleh dari survey yang dilakukan oleh ZAP *Beauty Indeks* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 62,2 % perempuan di Indonesia pernah menjadi *korban body shaming*. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kasus *body shaming* cukup banyak terjadi namun kurangnya perhatian dari masyarakat yang dapat dilihat dari masih banyak individu yang memberikan komentar negatif mengenai tubuh seseorang baik itu di dunia nyata maupun di media sosial. Selain itu, *body shaming* juga mampu memasuki kehidupan manusia hampir di setiap hari, salah satunya adalah dari cara berkomunikasi individu sehari-hari yang tak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*.

Body shaming dapat terjadi dalam beberapa jenis, diantaranya *fat shaming*, *skinny/ thin shaming*, rambut tubuh, dan warna kulit. *Body shaming* rentan terjadi pada masa remaja dikarenakan adanya perubahan khususnya perubahan fisik dan perkembangan sosial. Perlakuan *body shaming* yang didapatkan oleh korban dapat memunculkan berbagai dampak serta upaya yang berbeda-beda dalam menghadapinya. Hal tersebut yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu peneliti akan mengeksplorasi dampak dan upaya yaitu *coping mechanism* pada individu yang mengalami *body shaming* khususnya pada remaja.

