

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan masyarakat saat ini, perempuan sering menerima penilaian dan pandangan berdasarkan konstruksi sosial yang memengaruhi penampilan mereka. Hal tersebut menjadikan individu terutama kaum perempuan untuk berusaha tampil menarik di depan umum atau dalam lingkungan masyarakat. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana pengalaman remaja putri yang mengalami *body shaming*.

Peneliti telah melakukan observasi di tiga SMP yang memungkinkan untuk dilaksanakan riset. SMPN 01 Maros merupakan salah satu lokasi observasi, ditemukan beberapa siswi yang pernah mengalami *body shaming* di sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti mengajak tujuh siswi untuk berpartisipasi dalam *Focus Group Discussion* (FGD) di ruang kelas 7A. Pada keseluruhan informan dalam penelitian ini mengalami perlakuan *body shaming* sejak SMP yang berasal dari lingkungan teman sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik.

Siswa SMP umumnya berusia 12–15 tahun, yang termasuk dalam tahap remaja awal. Pada tahap ini, terjadi perubahan fisik yang cepat (pubertas), sehingga siswa menjadi sangat peka terhadap penampilan tubuh dan komentar dari orang lain (Gempita, 2024). Masa SMP (sekolah menengah pertama) adalah periode ketika siswa aktif membandingkan diri dengan teman sebaya, yang dapat membentuk konsep diri positif atau negatif. *Body shaming* dari teman sebaya bisa sangat memengaruhi rasa percaya diri dan harga diri mereka.

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan pada bulan Desember 2023, selama proses FGD berbagai ucapan dan perlakuan buruk yang diterima siswi akibat *body shaming* terungkap. Hasil observasi dan wawancara awal ditemukan bahwa siswi sering merasa fisik mereka kurang menarik dan sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Selain itu, mereka kerap menerima ejekan seperti dipanggil gendut, kurcaci, hitam, dekil, atau wajah berjerawat.

Menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia, banyak perempuan mengalami berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan fisik, psikis dan seksual (Kemenpppa.id, 2019). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat peningkatan jumlah kasus (*bullying*) di sekolah dari 46 kasus tahun 2019 menjadi 76 kasus pada tahun 2020. Salah satu bentuk (*bullying*) yaitu *body shaming* fakta ini menunjukkan perlunya meningkatkan pengetahuan dan solidaritas di antara siswa untuk mengurangi (*bullying*). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 sebanyak 9,8% di atas mengalami masalah mental emosional. Oleh karena itu, siswi yang mengalami *body shaming* ini termasuk mengalami kesehatan mental. Pengalaman

tersebut dapat meninggalkan kesan yang mendalam dan mengganggu pikiran dan emosi mereka.

Survei *Body Peace Resolution* oleh Yahoo mengungkapkan bahwa 94% remaja putri mengalami *body shaming*, dibandingkan dengan 64% remaja laki-laki. *Body shaming* sering dikaitkan dengan masalah kulit dan bentuk wajah (seperti kulit hitam, wajah tembem atau chubby). Penelitian ini berfokus pada remaja putri karena tingginya angka survei yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa remaja putri rentan sekali mengalami *body shaming* (Firdausia dan Pramiyanti, 2023). Penelitian oleh (Novita, 2020) sebanyak 36,4% perempuan mengalami *body shaming* karena masalah kulit, terutama kulit yang gelap, sementara 28,1% perempuan mengalami *body shaming* karena bentuk wajah mereka yang tembem atau chubby.

Indonesia menerapkan Undang-Undang Nomor 1 tahun 2024 pasal 27A tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), yang melarang penyebaran informasi yang menimbulkan kebencian atau diskriminasi berdasarkan karakteristik pribadi, menyerang kehormatan, termasuk penampilan fisik, dengan ancaman sanksi pidana bagi pelanggaran terhadap pasal ini dapat mengakibatkan sanksi pidana (Sukmawati et al., 2021). Pesatnya kemajuan teknologi telah mempermudah akses informasi, termasuk standar kecantikan yang sering dipromosikan melalui media sosial dan platform lainnya (Michael dan Azeharie, 2020).

Body shaming merupakan tindakan merendahkan dan mengejek bentuk tubuh seseorang yang sering dianggap sebagai lelucon oleh remaja milenial. Praktik *body shaming* dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan emosional korban, seperti depresi dan kecemasan, serta memengaruhi citra tubuh dan harga diri individu. Penelitian terkini oleh Afida et al., (2023) menyebutkan bahwa *body shaming* adalah salah satu bentuk perundungan yang dilakukan oleh seseorang dengan cara mencela bentuk tubuh seorang individu lain, mengomentari fisik orang tersebut seperti penyebutan, peseq, kulit hitam, kurusan, dan sipit. Rachmat Ashar, (2021) mendeskripsikan *body shaming* merujuk kepada kegiatan mengkritik atau membully seseorang melalui keadaan fisik orang lain, walaupun terkadang sifat *body shaming* hanyalah muncul dari candaan atau julukan saja tapi sebenarnya *body shaming* bisa mengganggu atau menyinggung perasaan orang lain. Istilah *body shaming* digunakan untuk mengkritik seseorang, bahkan dianggap sebagai lelucon atau bahan tertawaan bagi siswa-siswi atau remaja milenial saat ini Harmin dan Amin, (2020). Hasil penelitian Haryati et al., (2021) menyimpulkan *body shaming* dapat memiliki dampak negatif dan positif pada korban tergantung cara mereka menanggapi.

Meskipun tidak melibatkan kontak fisik yang merugikan, *body shaming* merupakan bentuk perundungan verbal atau melalui perkataan. Dalam percakapan sehari-hari, tanpa disadari sering kali terdapat kalimat-kalimat candaan yang berujung pada *body shaming* Ega et al., (2023). Perilaku ini dapat membuat seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya, yang kemudian bisa menyebabkan penarikan diri dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya. Secara keseluruhan, *body shaming* adalah bentuk agresi sosial yang berdampak negatif pada individu Schluter et al., (2021). *Body shaming* banyak

terjadi di kalangan usia remaja hingga dewasa awal, seringkali berasal dari lingkungan sosial seperti teman-teman dan keluarga.

Menurut Priyanto (2019) dalam penelitiannya, konteks *body shaming* sering kali menimbulkan dampak yang merugikan terhadap kesehatan mental dan emosional korban seperti depresi, kecemasan, dan gangguan pola makan. Selain itu, (Astuti, 2019) menyimpulkan bahwa korban *body shaming* cenderung menginternalisasi persepsi negatif yang diberikan oleh orang lain, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan pandangan yang negatif terhadap diri sendiri. Hal ini dapat menghambat perkembangan pribadi, mengurangi kepercayaan diri, dan menghalangi partisipasi aktif dalam kegiatan sosial.

Akan tetapi hal ini menjadi cukup serius sehingga seseorang merelakan dirinya untuk direndahkan oleh orang lain sampai pada titik ketidaknyamanan dari orang yang menerima *body shaming*. Namun, strategi koping dapat digunakan untuk mengatasi situasi koping. Strategi koping ini dirancang untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan rumit, menantang, penuh tekanan, atau melebihi kemampuan individu Fitriyani (2024). Oleh karena itu, pemahaman tentang strategi koping yang digunakan remaja menghadapi *body shaming* menjadi sangat relevan untuk memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan intervensi dalam konteks pendidikan dan pekerjaan sosial.

Menurut Notoatmodjo (2005) konsep diri atau *self-concept* kita ditentukan oleh tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang kita rasakan terhadap diri sendiri. Hal ini secara tidak langsung memengaruhi apakah kita akan menerima keadaan diri kita atau berusaha untuk mengubahnya. Penelitian sebelumnya tentang konsep diri pada remaja yang mengalami *bullying* verbal menunjukkan bahwa persentase remaja dengan konsep diri positif dan negatif hampir seimbang, dengan 51,1% memiliki konsep diri positif dan 48,9% memiliki konsep diri negatif Lestari dan Novitasari (2020).

Selama perjalanan hidup seseorang, mereka akan mengalami serangkaian tahapan perkembangan, dimulai dari masa kanak-kanak hingga mencapai kedewasaan Tadius dan Ambarwati (2023). Masa ini juga sering disebut dengan masa transisi. Masa transisi sendiri menurut Tyas dan Mardiyanti, (2021) adalah masa remaja, yang harus dilewati seorang anak-anak akan melewati masa ini untuk mencapai masa dewasanya. Akmal Sutja Affan et al., (2020) mendeskripsikan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa remaja saat ini mengalami berbagai perubahan baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Sebagian besar kaum muda cenderung lebih fokus pada penampilan mereka daripada aspek-aspek lain dalam diri mereka, dan banyak dari mereka yang tidak nyaman saat melihat refleksi diri mereka di cermin.

Menurut Rahma (2024) seorang remaja biasanya penuh dengan rasa ingin tahu. Masa remaja adalah masa seseorang mengalami perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada awal usia 20-an (WHO, 2022). Dalam perkembangan masa remaja, individu mengalami perubahan dalam berbagai aspek psikologis, termasuk kecerdasan intelektual, emosional, dan kesehatan mental Thenu et al., (2022).

Munculnya standar tubuh yang sangat diperhatikan di kalangan remaja putri saat ini telah menyebabkan mereka kurang percaya diri. Mereka cenderung menilai diri mereka sendiri berdasarkan pandangan orang lain, terutama teman-teman sebaya mereka. Mulai dari penampilan fisik mereka sendiri, remaja mulai membentuk gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh, yang kemudian digunakan untuk menilai penampilan fisik orang lain serta menetapkan standar tubuh yang dianggap harus dimiliki oleh setiap perempuan.

Perempuan sering kali menjadi korban *body shaming* lebih banyak daripada laki-laki, karena adanya kesenjangan gender yang menempatkan laki-laki sebagai sosok yang lebih kuat, sehingga menyebabkan ketidakadilan dan bahkan kekerasan terhadap perempuan Febriyani dan Sa'idah (2024). Pada masa remaja, konsep diri merupakan kategori penting untuk mengungkapkan jati diri seseorang Alini dan Meisyalla (2021). Sampai sekarang, perempuan diharapkan untuk mampu merawat dan mempertahankan penampilannya agar selalu terlihat menarik.

Perlakuan *body shaming* seringkali terkait dengan persepsi diri karena seseorang sering kali hanya melihat penampilan fisik mereka yang tidak ideal di mata orang lain, yang pada akhirnya mengganggu konsep diri mereka tentang bentuk tubuh yang dimiliki Nurjayatri (2021). Perilaku *body shaming* bisa membuat seseorang semakin tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan penampilan fisiknya, sehingga mereka mulai menarik diri baik dari lingkungan maupun orang-orang di sekitarnya Haryati et al., (2021). Kemajuan teknologi membawa kemunculan tren yang memengaruhi pandangan dan nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat, termasuk di kalangan remaja putri terkait dengan penampilan dan gaya hidup.

Munculnya standar ideal terkait bentuk tubuh membawa dampak signifikan pada remaja. Lestari dan Fitri (2021) mengemukakan bahwa konsekuensi dari perilaku *body shaming* tidak menguntungkan atau bahkan memiliki banyak dampak negatif. *Body shaming* dapat menyebabkan pikiran negatif pada individu yang pada akhirnya juga dapat berdampak pada kesehatan fisiknya. Pada masa ini, perhatian terhadap penampilan fisik menjadi lebih dominan dari pada tahap kehidupan lainnya. Bagi remaja yang sangat memperhatikan standar tubuh ideal, perilaku *body shaming* dapat meningkatkan rasa tidak aman dan ketidaknyamanan terhadap penampilan fisik mereka, yang pada akhirnya memengaruhi citra diri dan menimbulkan masalah internal emosional dan merasakan ketidakpuasan. Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh bisa dijelaskan sebagai keyakinan seseorang bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadi yang diinginkan, yang disebabkan oleh persepsi negatif Amalia dan Vebrian (2022).

Putri dan Indryawati (2019) mendeskripsikan bahwa tekanan, aspirasi, dan dorongan yang berasal dari media sosial dan lingkungan sosial. Perasaan malu terhadap tubuh berdampak pada kesehatan mental bagi sebagian individu (Vijayakumar et al., 2023). *Body shaming* dapat memengaruhi pola pikir yang negatif Hidayat et al, (2019). Oleh karena itu, persepsi ketidaksesuaian harapan tubuh dirasakan dan citra tubuh idealnya akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri, mendorong seseorang untuk mengubah penampilannya, misalnya dengan melakukan diet. Fenomena merendahkan tubuh

bisa memicu berbagai masalah mental, termasuk kecemasan, yang terlihat dari jumlah korban *body shaming* yang merasakan kecemasan akibat perlakuan tersebut Septiani dan Sosialita (2023).

Remaja tentu memiliki pandangan tentang faktor-faktor yang membedakan mereka dari orang lain. Kondisi fisik seringkali menjadi salah satu faktor pembeda di antara mereka. Kondisi fisik ini dapat menyebabkan ketakutan dalam hubungan sosial remaja Alini dan Meisyalla (2021). Hal ini akan mengakibatkan penurunan kepercayaan diri remaja, meningkatkan sensitivitas, dan membuat mereka lebih berhati-hati dalam segala hal. Mereka akan lebih sensitif terhadap tubuh dan makanan, mungkin menolak ajakan untuk keluar rumah, bahkan bisa mengalami isolasi diri serta membatasi interaksi sosial Masithoh (2020) .

Ketidaksesuaian dalam memenuhi standar kecantikan menyebabkan masalah yang sering kali ditemui, seperti *body shaming*, terutama pada remaja putri Rachmah dan Baharuddin (2023). Remaja menjadi target *body shaming* karena mereka mengalami perubahan fisik dan psikologis yang tampak akibat proses pubertas Widiasti (2016). Remaja menganggap pubertas sebagai periode yang cukup menantang karena dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis mereka di masa depan Yunalia (2017).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan di SMPN 01 Maros dan membantu mereka mengenali serta meningkatkan harga diri mereka dari perilaku *body shaming*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengalaman remaja putri setelah mengalami *body shaming* pada siswi kelas 8 di SMPN 01 Maros.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi pengalaman *body shaming* remaja putri di SMPN 01 Maros.

1.3.2 Tujuan Khusus:

- a. Untuk menelusuri pemahaman remaja putri terkait *body shaming*
- b. Untuk menelusuri konsep diri pada remaja putri yang pernah mengalami *body shaming*.
- c. Untuk mengungkapkan strategi koping remaja putri yang pernah mengalami *body shaming*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan referensi untuk peneliti terkait teori SOR sebagai teori yang menjadi rujukan untuk mengkaji isu kejadian *body shaming* pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah untuk memberikan kegiatan ekstrakurikuler peningkatan kapasitas remaja putri

kerja sama dengan unit bimbingan konseling di sekolah untuk mengatasi masalah kesehatan mental akibat *body shaming*.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan pihak Dinas Kesehatan dan Puskesmas untuk merelevansikan dengan program terkait kesehatan mental remaja.

1.5 Kajian Teori

1.2.1 Tinjauan Umum tentang *Body Shaming*

a. Pengertian *body shaming*

Body shaming merupakan istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan bentuk interaksi sosial negatif yang sering terjadi di platform media sosial. Namun, definisi ilmiah mengenai *body shaming* kurang jelas, dan terdapat kekurangan data yang menjelaskan hubungannya dengan konsep lain dalam penelitian mengenai agresi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* dapat diidentifikasi sebagai perilaku yang tidak diulangi, dimana seseorang mengungkapkan pendapat atau komentar yang sebagian besar bersifat negatif terkait tubuh korban, tanpa bermaksud untuk menyakiti pihak tersebut. Meskipun demikian, korban cenderung menganggap komentar tersebut sebagai sesuatu yang negatif Khairun et al., (2023).

b. Faktor yang memengaruhi terjadinya *body shaming*

Body shaming sebagai tindakan yang tidak berulang dimana seseorang mengungkapkan pendapat atau komentar yang tidak diminta, sebagian besar negatif tentang tubuh target, yang dapat terjadi baik di media sosial maupun dunia nyata (Namira, 2022). Berdasarkan hasil *review* terkait faktor penyebab *body shaming* pada remaja putri, tema-tema yang dihasilkan yaitu; norma masyarakat, tujuan baik, empati yang rendah dan kurangnya pengetahuan.

1) Sosial budaya

Penelitian Emminger et al., (2022) menyebutkan bahwa penyebab dari komentar negatif atau *body shaming* yang dilakukan oleh disebabkan karena internalisasi keyakinan masyarakat terkait *body image* sehingga menjadi pemicu terjadinya perilaku *body shaming*. Perilaku *body shaming* secara online sebagai norma sosial menyebabkan pelaku akan terus melakukan tindakan *body shaming* karena dianggap sebagai hal yang lumrah terjadi di lingkungan sekitar (Khairun et al., 2023). Standar dan tekanan kecantikan dari masyarakat memengaruhi hasil citra tubuh remaja putri dan dapat ditularkan melalui agen sosial budaya. Standar ini kemudian digunakan oleh individu untuk menentukan nilai mereka dan membandingkan penampilan fisik mereka dengan ekspektasi kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat. Literatur sebelumnya telah mengidentifikasi keluarga sebagai agen sosial budaya penting yang dapat berdampak langsung pada remaja. Keluarga dapat menginternalisasi keyakinan tertentu (yaitu memprioritaskan tubuh kurus) yang secara langsung memengaruhi persepsi remaja putri

tentang tubuh mereka melalui pesan dan percakapan terkait penampilan (Ningsih, 2019).

Salah satu penyebab perilaku *body shaming* karena pelaku memiliki kemampuan empati yang rendah. Ketidakmampuan pelaku untuk berempati menyebabkan mereka kurang mampu untuk melihat dari sudut pandang orang lain, mengenali perasaan orang lain dan menyesuaikan kepeduliannya dengan tepat. Kurangnya rasa peka akan kondisi orang lain membuat pelaku tidak memahami akan kondisi yang dialami korban seperti perasaan sedih, tidak nyaman dan perasaan dihina yang dialaminya (Rusyda et al., 2022). Adapun pelaku *body shaming* merupakan teman-teman terdekat bahkan keluarga. Faktor yang membuat partisipan merasa tidak percaya diri adalah kondisi muka yang berjerawat disebabkan oleh hormon serta bentuk tubuh yang dimiliki. Rasa kurang percaya diri yang dirasakan oleh partisipan merupakan hal yang wajar ketika partisipan mengalami pengalaman yang buruk berupa kritikan ataupun hinaan terhadap tubuh yang dimiliki (Rusyda et al., 2022).

2) Pengetahuan

Faktor pembentuk terjadinya perilaku *body shaming* adalah ketidaktahuan akan urgensi dari *body shaming*, ketidaktahuan individu disebabkan karena kurangnya pemahaman atau kurangnya pengetahuan akan perilaku *body shaming* (Astuti dan Mansoer, 2021). Kurangnya pengetahuan menjadi penyebab seseorang melakukan *body shaming*. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan lebih mudah memahami sesuatu hal yang baru dan menyelesaikan persoalan yang berkaitan dengan hal tersebut. Depresi, kecemasan dan harga diri rendah merupakan dampak negatif jangka pendek dan panjang dari perbuatan *body shaming*. Peningkatan pengetahuan dianggap dapat memengaruhi sikap remaja terhadap perilaku *body shaming* (Alfiah Rahmawati et.al., 2021). Setiap individu memiliki bentuk tubuh yang berbeda-beda dan standar kecantikan yang didukung oleh media tidak mencerminkan realitas keragaman fisik manusia. Kurangnya pengetahuan tentang tubuh yang dimodifikasi dapat menyebabkan seseorang membandingkan diri dengan gambaran yang tidak realistis dan merasa kurang puas dengan penampilan (Gam et al., 2020).

c. Ciri-ciri *body shaming*

Mawaddah (2020) mengungkapkan ciri-ciri *body shaming* ada tiga, yaitu :

- 1) Mengkritik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain.
- 2) Mengatakan bahwa orang lain memiliki kulit yang terlihat lebih gelap, sehingga perlu menggunakan produk pemutih.
- 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Misalnya (berbicara dengan orang lain tentang penampilan orang tersebut sedang tidak berada di dekat anda).

d. Bentuk-bentuk *body shaming*

1) *Fat shaming*

Fat shaming merupakan istilah untuk tindakan memermalukan tubuh orang-orang yang dianggap besar atau gemuk (Dictionary, 2019). Penghinaan tubuh kepada orang-orang yang dikategorikan bertubuh besar ini berasal dari pemikiran konseptual bahwa hanya tubuh ramping yang paling terlihat baik pada seseorang dimana yang terlihat lebih besar justru berkesan buruk karena menampilkan kesan rakus dan tidak menjaga kesehatan.

2) *Skinny/ Thin shaming*

Adalah kebalikan dari istilah *fat shaming* yaitu istilah untuk tindakan memermalukan tubuh orang kurus atau yang berkekurangan berat badan. Terkadang tubuh kurus merupakan sebuah keturunan atau gen yang telah dimiliki seseorang pada keluarganya secara turun temurun dan tidak dapat diubah. Meskipun perlakuan *thin shaming* lebih sedikit temuannya daripada *body shaming* namun tetap saja hal tersebut tidaklah benar dan tidak dapat diterima.

3) Rambut tubuh atau tubuh berbulu

Manusia pada umumnya memiliki rambut atau bulu yang tumbuh di sekitar lengan, kaki, organ kelamin, dan ketiak. Namun, banyak orang memiliki gagasan bahwa perempuan perlu memiliki kulit yang mulus tanpa bulu. Komentar negatif tentang rambut atau bulu yang tumbuh di tubuh juga bisa disebut *body hair shaming*.

4) Warna kulit

Warna kulit merupakan perlakuan *body shaming* dengan mengomentari warna kulit, seperti kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap. Hal ini tentunya banyak diterima oleh pihak perempuan, yang membawa efek negatif bagi dirinya (Rahmawati dan Zuhdi, 2022).

e. *Aspek-aspek body shaming*

Duarte et al., (2017) mengklasifikasikan aspek-aspek *body shaming* menjadi dua bagian, sebagai kontradiksi antara wanita dengan tubuhnya yaitu:

1) Eksternal *body shaming*

Dimensi eksternal yang melibatkan perasaan dan persepsi negatif bahwa citra tubuh seseorang dapat menjadi objek pengawasan negatif, dikritik oleh orang lain dan direndahkan, seiring dengan pengaktifan tanggapan bertahan terhadap ancaman (misalnya, penghindaran dari kontak sosial).

2) Internal *body shaming*

Dimensi rasa malu tubuh yang terinternalisasi, terdiri dari evaluasi negatif yang berfokus pada diri sendiri berdasarkan citra tubuh seseorang dan perilaku mengendalikan citra tubuh yang dimiliki, (misalnya penyembunyian).

1.2.2 Tinjauan Umum tentang Pemahaman

a. Pengertian pemahaman

Taunaumang et al., (2023) menyarankan bahwa peningkatan pemahaman masyarakat tentang dampak negatif *body shaming* harus menjadi prioritas utama. Kampanye edukasi yang melibatkan berbagai pihak, seperti sekolah, media, dan organisasi masyarakat sipil, dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran akan masalah ini. Selain itu, diperlukan koordinasi yang lebih baik antara lembaga penegak hukum, platform digital terkait untuk mengawasi serta menindak pelaku *body shaming* di ranah maya. Hal ini memerlukan pengembangan kerja sama yang kuat. Evaluasi dan perbaikan terhadap peraturan yang ada juga diperlukan agar lebih responsif terhadap perlindungan korban *body shaming*, termasuk peningkatan sanksi bagi pelaku dan penguatan mekanisme penegakan hukum yang lebih efektif. Dalam mengatasi *body shaming*, penting untuk memahami keragaman bentuk tubuh dan mendukung promosi yang mempertimbangkan aspek tersebut Anggraini, (2020).

Menurut Bloom (1956) dalam taksonomi pembelajarannya, pemahaman berada pada tingkat kedua setelah "pengetahuan" dan sebelum "penerapan". Pemahaman dianggap sebagai proses yang lebih kompleks karena melibatkan penguraian makna, pengidentifikasian pola, serta penggabungan informasi dari berbagai sumber.

b. Proses pemahaman

Proses pemahaman melibatkan beberapa tahapan, yaitu:

- 1) Penerimaan Informasi: Seseorang menerima informasi dari berbagai sumber (teks, gambar, atau pengalaman langsung).
- 2) Pengolahan Informasi: Informasi tersebut kemudian diinterpretasikan dan dihubungkan dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya.
- 3) Penyimpanan Informasi: Informasi yang telah dipahami disimpan dalam memori jangka panjang untuk digunakan di masa mendatang.
- 4) Aplikasi Informasi: Informasi yang dipahami diterapkan dalam konteks yang berbeda untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan.

c. Faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman

1) Minat dan motivasi

Minat dan motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Siswa dengan minat baca yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami teks bacaan (Ambarita dan Wahyudin, 2021).

2) Kematangan emosional

Kematangan emosional memengaruhi kemampuan konsentrasi dan fokus siswa dalam pembelajaran. Siswa dengan kematangan emosional yang baik lebih mampu memahami materi yang diajarkan (Sarika dan Mulyana, 2021).

3) Media Pembelajaran

Penggunaan media pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan pemahaman bahasa dan materi pelajaran. Media yang interaktif dan menarik membantu siswa lebih mudah memahami konsep yang diajarkan (Westi dan Roy, 2024).

4) Faktor lingkungan sosial (keluarga)

Lingkungan keluarga, termasuk dukungan orang tua dan ketersediaan fasilitas belajar di rumah, memengaruhi pemahaman siswa. Kurangnya pendampingan dari orang tua dapat berdampak negatif pada kemampuan memahami materi (Rahmadhani dan sholehuddin, 2024).

5) Faktor pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi siswa, seperti kunjungan ke tempat bersejarah atau keterlibatan dalam kegiatan praktis, dapat memperkaya pemahaman mereka terhadap konsep yang diajarkan (Adi et al., 2024).

d. Indikator pemahaman

1) Kemampuan menjelaskan

Mampu menjelaskan ulang konsep tersebut dengan kata-kata sendiri.

2) Kemampuan membuat hubungan

Mampu mengaitkan konsep tersebut dengan konsep atau pengalaman lain.

3) Kemampuan memberikan

Mampu memberikan contoh konkret yang relevan dengan konsep tersebut.

4) Kemampuan menerapkan

Mampu menerapkan konsep tersebut untuk memecahkan masalah dalam konteks yang berbeda.

1.2.3 Tinjauan Umum tentang Konsep Diri

a. Pengertian konsep diri

Sofiawati dan Pratiwi (2024) mengungkapkan konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologis, sosial dan fisik. Konsep diri membantu mahasiswa memahami dirinya terlebih dahulu, termasuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Yassar dan Maraji, 2024).

Konsep diri berkembang seiring waktu melalui interaksi sosial, pengalaman pribadi, serta evaluasi dari orang lain. Konsep diri bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan interaksi sosial yang dialami (Putri, 2024).

b. Komponen-komponen konsep diri

Konsep diri terdiri dari beberapa komponen menurut Ruschenpohler dan Markic (2019), yaitu:

- 1) Citra diri: Citra diri atau *self-image* adalah gambaran individu tentang dirinya sendiri, baik secara fisik maupun psikologis. Komponen *self-image* mencakup persepsi atau tanggapan, baik di masa lalu maupun

sekarang, terkait ukuran dan bentuk tubuh serta kemampuan pada dirinya (fisik).

- 2) Harga diri: Harga diri atau *self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Harga diri yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi individu untuk mencapai tujuan hidupnya.
 - 3) Kesadaran diri: Kesadaran diri atau *self-awareness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Kesadaran diri yang baik dapat membantu individu untuk mengambil keputusan yang tepat dan memperbaiki diri.
 - 4) Persepsi diri: Persepsi diri adalah cara individu memandang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan lingkungan sekitarnya. Persepsi diri dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
 - 5) Perasaan diri: Perasaan diri adalah emosi atau perasaan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri. Perasaan diri yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri individu.
- c. Jenis-jenis konsep diri
- 1) Konsep diri positif

Konsep diri positif adalah pandangan dan penilaian yang individu miliki tentang dirinya sendiri, mencakup aspek-aspek seperti harga diri, identitas diri, dan kompetensi pribadi (Marista et al., 2021).
 - 2) Konsep diri negatif

Konsep diri negatif adalah Individu dengan konsep diri negatif cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan perilaku sehari-hari (Roshi dan Rahmawati, 2022).
- d. Faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri
- 1) Pengalaman Pribadi: Keberhasilan dan kegagalan yang dialami seseorang dalam hidupnya dapat memengaruhi kepercayaan dirinya.
 - 2) Interaksi Sosial: Pendapat, kritik, atau dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial membentuk pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri.
 - 3) Pola Asuh Keluarga: Cara orang tua mendidik anak, memberikan pujian, dan kritik akan membentuk konsep diri sejak usia dini.
 - 4) Budaya dan Lingkungan: Nilai-nilai budaya, norma sosial, dan standar kecantikan atau kesuksesan dalam masyarakat turut memengaruhi konsep diri seseorang.
 - 5) Perbandingan Sosial: Membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal kesuksesan atau penampilan fisik, dapat memengaruhi citra dan harga diri.

1.2.4 Tinjauan Umum tentang Strategi Koping

a. Pengertian strategi koping

Respons perilaku dan pikiran terhadap stres yang dalam penggunaannya dapat menggunakan sumber yang ada pada diri sendiri atau lingkungan sekitar disebut dengan strategi koping (Fauziyyah dan Rosady, 2023). Strategi koping merupakan sebuah proses berangka dimana individu akan terus mencoba untuk menemukan strategi koping yang paling efektif, sehingga ketika individu tersebut mengalami permasalahan serupa yang pernah terjadi di masa lampau, ia cenderung akan menggunakan strategi koping yang sama untuk menghindari permasalahan tersebut.

b. Jenis-jenis strategi koping

1) *Problem-focused coping*

Strategi ini berfokus pada upaya individu untuk mengatasi sumber stres dengan cara memecahkan masalah yang dihadapi. Individu berusaha mengubah situasi yang menyebabkan stres melalui tindakan langsung, seperti merencanakan solusi atau mencari informasi yang relevan (Najah, 2024).

2) *Emotion-focused coping*

Strategi ini berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres. Individu berusaha mengurangi atau mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat situasi stres, misalnya dengan mencari dukungan emosional, melakukan relaksasi, atau berdoa (Ramadhani, 2024).

3) *Meaning focused coping*

Strategi ini melibatkan upaya individu untuk menemukan makna positif dari situasi stres yang dihadapi. Individu mencoba melihat sisi positif atau pelajaran yang dapat dipetik dari pengalaman tersebut, sehingga dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis (Putri, 2022).

4) *Avoidance-focused coping*

Strategi ini melibatkan upaya individu untuk menghindari atau menjauh dari sumber stres. Individu mungkin mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain atau menunda menghadapi masalah yang ada (Hakim dan Sukmawati, 2023).

5) *Social support coping*

Strategi ini melibatkan pencarian dukungan dari orang lain, seperti keluarga, teman, atau profesional, untuk membantu mengatasi stres. Dukungan sosial dapat berupa bantuan emosional, informasi, atau bantuan praktis yang dapat meringankan beban individu (Lio dan Sembiring, 2019).

c. Proses strategi koping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), proses strategi koping terjadi dalam dua tahap utama:

1) *Primary appraisal* (penilaian awal)

Individu menilai apakah situasi tersebut relevan, berbahaya, atau mengancam kesejahteraan dirinya. Jika situasi dianggap mengancam, maka proses koping akan dimulai.

2) *Secondary appraisal* (penilaian sekunder)

Individu mengevaluasi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi ancaman tersebut. Jika sumber daya dianggap cukup, maka individu akan menerapkan strategi koping, baik secara kognitif maupun perilaku.

d. Faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping

1) Modal sosial:

Modal sosial, seperti jaringan sosial dan dukungan dari komunitas, dapat memengaruhi strategi koping yang digunakan individu. Penelitian menunjukkan bahwa modal sosial berperan signifikan dalam menentukan strategi koping (Fakhira dan Ambarini, 2023).

2) Latar belakang budaya dan pengalaman

Budaya dan pengalaman individu dalam menghadapi masalah sebelumnya dapat memengaruhi cara mereka mengatasi stres. Faktor lingkungan dan latar belakang budaya seringkali menentukan strategi koping yang dipilih (Khoridah, 2023).

3) Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat memengaruhi strategi koping individu. Ketersediaan dukungan sosial yang baik dapat membantu individu dalam memilih strategi koping yang lebih adaptif (Nursalam dan Kurniawati, 2022).

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat memengaruhi pemahaman dan kemampuan dalam memilih strategi koping yang efektif. Pendidikan yang lebih tinggi dapat memberikan akses kepada informasi dan sumber daya yang membantu dalam proses koping (Sari dan Wulandari, 2022).

5) Tingkat Toleransi terhadap Stres

Individu dengan toleransi stres yang rendah cenderung menilai stres sebagai situasi yang lebih menekan, yang pada gilirannya memengaruhi pemilihan strategi koping. Penurunan toleransi terhadap stres umum ditemukan pada individu dengan risiko tinggi terhadap psikosis (Widyastuti dan Andriani, 2021).

1.2.5 Tinjauan Umum tentang Psikologis

a. Definisi mental

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres

kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya.

b. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental

Data UNICEF tahun 2021 anak usia 10-19 tahun rentan terhadap gangguan kecemasan dan gangguan perilaku dimana gangguan tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Menurut (Widya et al., 2022). Faktor-faktor kesehatan mental remaja ada dua, yaitu :

1) Faktor pola asuh orang tua

Pola asuh adalah suatu proses mendidik, membimbing, mendisiplinkan dan melindungi anak hingga dewasa sesuai norma sosial. Gaya pengasuhan sangat memengaruhi bagaimana anak berperilaku dan membentuk karakter mereka secara keseluruhan. Jenis pola asuh pengasuhan ada tiga jenis, yaitu: demokratis, otoriter, dan permisif. Masing-masing pola asuh tersebut berdampak bagi perkembangan anak dan remaja.

2) Lingkungan

Sebab kondisi rumah yang berkaitan dengan kondisi lingkungan apabila tidak memenuhi syarat, dapat menimbulkan gangguan kesehatan, baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Salah satu kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan ialah tinggal di pemukiman padat penduduk, daerah kumuh, ventilasi yang buruk, konstruksi rumah yang rusak dan lain-lain. Kondisi tersebut tidak hanya membuat gangguan kesehatan mental saja tetapi kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan kecemasan hingga gangguan jiwa.

3) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kurangnya kesempatan orang tua untuk bersama anak-anaknya, dikarenakan orang tua selalu sibuk mencari nafkah, dan pendapatan keluarga yang tidak mencukupi sehingga orang tua kurang memperhatikan kondisi kesehatan mental anak. Sosial ekonomi orang tua berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental anak, masa depan serta adanya hubungan antara kondisi lingkungan sosial ekonomi terhadap kesehatan mental individu (Dharmayanti et al., 2018).

1.2.6 Tinjauan Umum tentang Remaja

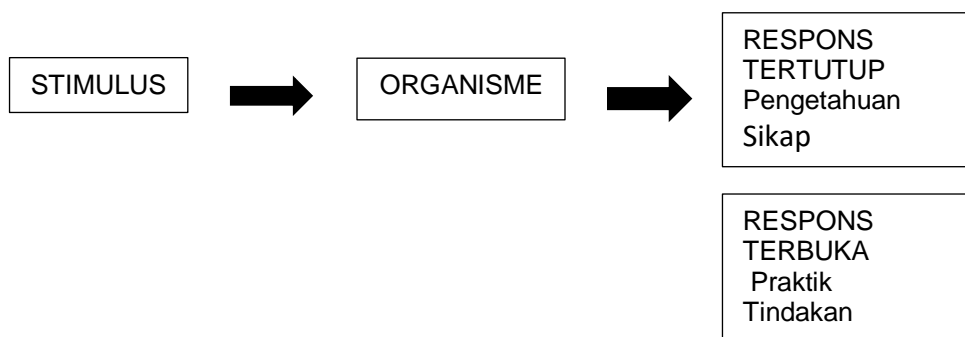
World Health Organization (WHO) juga membagi kurun usia remaja dalam dua bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Dimana remaja awal dengan rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun. Dalam penelitian ini remaja yang dimaksud yaitu remaja putri yang berusia kisaran 12-14 tahun yang berstatus sebagai pelajar. Selain itu merupakan remaja putri yang pernah mengalami *body shaming*.

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan secara fisik maupun secara psikologis. Perubahan psikologis di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan

tindak perundungan bagi remaja yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming* (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

1.2.7 Tinjauan Umum Teori SOR

Teori S-O-R menjelaskan bagaimana suatu rangsangan mendapatkan respons. Tingkat interaksi yang paling sederhana terjadi apabila seseorang melakukan tindakan dan diberi respons oleh orang lain. Teori S-O-R beranggapan bahwa organisme menghasilkan perilaku jika ada kondisi stimulus tertentu pula. Jadi unsur-unsur dalam model ini adalah pesan (stimulus), komunikan (organisme), efek (respons). Jadi efek yang timbul adalah reaksi khusus terhadap stimulus khusus terhadap stimulus khusus, sehingga seseorang dapat mengharapkan kesesuaian antara pesan dan reaksi komunikan. Dalam konteks judul "Pengalaman *body shaming* pada remaja putri", teori SOR maka peneliti menerapkan sebagai berikut:



**Gambar 1.1. Teori SOR Houland (1953)
dimodifikasi oleh Notoadmodjo (2003)**

- a. Stimulus
Stimulus dalam konteks ini bisa berupa komentar, tindakan, atau norma sosial yang menyebabkan perasaan malu, tidak nyaman, atau rendah diri pada remaja putri terkait dengan penampilan fisik mereka. Ini bisa termasuk komentar negatif tentang berat badan, bentuk tubuh, atau penampilan fisik lainnya dari orang lain.
- b. Organisme
Organisme merujuk pada individu yang bersangkutan dimana yang bersangkutan dalam penelitian ini yaitu informan (korban *body shaming*, guru BK, teman kelas, dan OSIS).
- c. Respons
Respons adalah bagaimana remaja putri merespons stimulus *body shaming*. Ini bisa termasuk perasaan rendah diri, depresi, kecemasan, perasaan tidak berharga, atau bahkan perilaku seperti menghindari situasi-situasi sosial tertentu, mengalami gangguan makan, atau bahkan berusaha untuk mengubah penampilan fisik mereka secara ekstrem.

Tabel 1.2. Sintesa Penelitian Pengalaman *Body Shaming*

No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/Desain	
1	<p>Penulis : Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., dan Lesta, L</p> <p>Penerbit : Journal Kuras Institute. Bulletin of Counseling and Psychotherapy. https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.112</p> <p>Tahun : (Haryati et al., 2021)</p>	Peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami <i>body shaming</i>	Tiga mahasiswi dari IAIN Bengkulu yang mengalami <i>body shaming</i>	Wawancara mendalam	Kualitatif deskriptif dalam <i>Fenomenologi</i>	Pengalaman <i>body shaming</i> ini amat meninggalkan bekas ingatan dan luka yang berbeda pada tiap informan yang mengalaminya.
2	<p>Penulis : T. Fajariani Fauzia, dan L. Ratri Rahmia</p> <p>Penerbit : <i>Interaksi Online</i> vol. 7, no. 3, pp. 238-248, Jul. 2019. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/24148</p> <p>Tahun : (Fauzia dan Rahmiaji, 2019)</p>	Memahami pengalaman <i>body shaming</i> pada remaja putri	Pada remaja putri usia 17-23 tahun	Wawancara mendalam	Kualitatif deskriptif	Pada keseluruhan informan dalam penelitian ini mengalami perlakuan <i>body shaming</i> sejak SMP dan SMA yang berasal dari lingkungan teman sekolah. Bentuk-bentuk <i>body shaming</i> yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik.
3	<p>Penulis : Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria.</p>			Menekankan pada pengamatan terhadap		Pengalaman menjadi korban <i>body shaming</i> diungkapkan oleh informan dengan cara membuat unggahan pada akun

No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/Desain	
	<p>Penerbit : Jurnal Media dan Komunikasi Vol. 3 No. 1, September 2020: Hal. 12-25 DOI: 10.17933/diakom.v3i1.78 e-ISSN: 2623-122</p> <p>Tahun : (Febrianti dan Fitria, 2020)</p>	<p>Pemaknaan dan sikap perilaku <i>body shaming</i> di media sosial (sebuah studi <i>etnografi</i> digital di instagram)</p>	<p>Pengguna internet (media sosial)</p>	<p>kehidupan dunia maya internet, dan hanya mencermati pada segala hal yang ditampilkan pada subjek penelitian</p>	<p>Metode digital <i>ethnography</i></p>	<p>Instagram mereka. Kesadaran dan adanya pengalaman mengalami perilaku <i>body shaming</i> membuat informan memiliki pengetahuan yang cukup luas tentang <i>body shaming</i>. Selain pengetahuan, informan yang merupakan korban perilaku <i>body shaming</i> membuat mereka tertarik dengan isu-isu <i>body shaming</i>.</p>
4	<p>Penulis : Kelin Karpillia Tadius, Krismi Diah Ambarwati.</p> <p>Penerbit : Journal Of Social Science Research Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 12950-12960E-ISSN2807-4238. https://j-innovative.org/index.php/Innovative andP-ISSN 2807-4246</p> <p>Tahun : (Tadius dan Ambarwati, 2023)</p>	<p>Penerimaan diri pada remaja putri di Universitas Kristen Satya Wacana yang mengalami <i>body shaming</i></p>	<p>Dua remaja putri Universitas Kristen Satya Wacana yang pernah mengalami <i>body shaming</i> kurang dari dua tahun lalu</p>	<p>Wawancara dan observasi</p>	<p>Kualitatif <i>enologi</i></p>	<p>Pada penelitian ini ditemukan bahwa kedua partisipan mengalami <i>body shaming</i> saat anak-anak hingga remaja. <i>Body shaming</i> yang diberikan kepada partisipan memunculkan dampak pada kedua remaja sehingga adanya ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam upaya penerimaan diri yang dilakukan oleh kedua partisipan juga ditemukan faktor yang menyebabkan kedua partisipan mengalami kesulitan dalam menerima dirinya sendiri karena dampak dari perlakuan <i>body shaming</i> yang keduanya terima.</p>

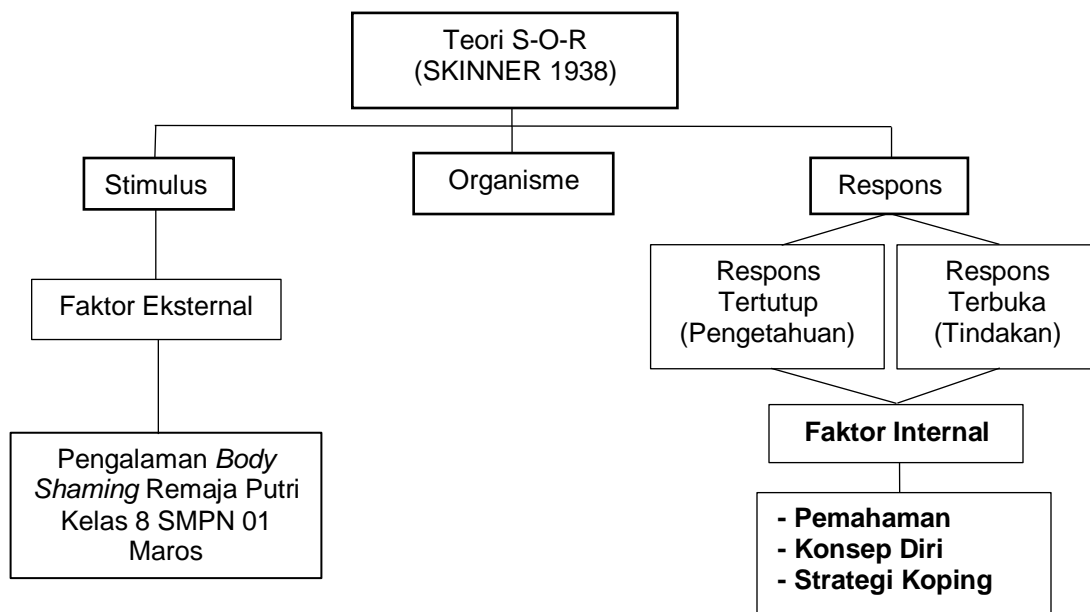
No	Penulis/Penerbit Jurnal (Tahun)	Judul Jurnal	Karakteristik			Hasil
			Subjek	Instrumen	Metode/Desain	
5	<p>Penulis : Yasyifa Rusyda, A., Imelisa, R., dan Noch Bolla</p> <p>Penerbit : <i>Journal Of Community Health Issues</i>, 2(1), 1–7. https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.233</p> <p>Tahun : (Rusyda et al., 2022)</p>	Pengalaman siswi di SMK Kesehatan mengalami <i>body shaming</i>	Lima orang siswi SMK	Wawancara mendalam dan Analisis data menggunakan metode <i>Colaizzi</i>	Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan <i>Fenomenologi</i> deskriptif	Penelitian ini menghasilkan empat tema yaitu: kejadian <i>body shaming</i> di sekolah, penyebab <i>body shaming</i> , dampak <i>body shaming</i> , respons korban <i>body shaming</i> .

Pada penelitian terdahulu, terkait permasalahan pengalaman *body shaming* remaja putri memang sudah beberapa dapat ditemukan, namun masih kurang ditemukan penelitian yang dilakukan dengan merujuk pada siswi remaja putri kelas dua Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian sebelumnya kebanyakan melalui media sosial pada tingkat SMA. Sementara tahapan usia remaja putri yang berusia 12 tahun berpengaruh besar dalam pembentukan jati dirinya yang kemudian akan berdampak pada tumbuh kembang pada tingkatan selanjutnya.

Kemudian, peneliti menyadari bahwasanya masih ada beberapa penelitian terdahulu yang belum menyatakan adanya pengalaman *body shaming* dengan mewawancarai langsung korban *body shaming* melalui analisis pengalaman, konsep diri, dan strategi koping terhadap remaja putri SMP kelas dua tersebut. Hal ini juga didukung bahwa masih kurangnya penelitian serupa di Sulawesi Selatan terkhususnya Kabupaten Maros. Maka daripada itu, beberapa alasan yang telah disebutkan menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

1.6 Landasan Teori

Dengan menerapkan teori SOR, penelitian tentang pengalaman *body shaming* pada remaja putri dapat menggali lebih dalam tentang bagaimana respons eksternal dan internal memengaruhi organisme individu dan menyebabkan respons psikologis tertentu. Kerangka teori ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang dampak psikologis dari *body shaming* pada remaja putri dan memungkinkan pengembangan intervensi yang lebih efektif.



Gambar 1.2.
Kerangka Teori Menurut SKINNER (1938)
Dimodifikasi oleh Notoatmodjo (2005)

1.7 Kerangka Konseptual

1.7.1 Pemahaman

Pemahaman dalam penelitian ini tidak hanya mencakup pengenalan fakta, tetapi juga kemampuan untuk menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki yang dimana seseorang mengerti, mengetahui, dan mampu menangkap makna, maksud atau esensi dari suatu informasi, konsep atau situasi.

Pemahaman dalam konteks remaja merujuk pada kemampuan individu usia remaja untuk mengolah informasi, menafsirkan makna, dan merespons secara kognitif dan emosional terhadap pengalaman atau situasi tertentu. Pemahaman pada tahap ini dipengaruhi oleh perkembangan kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi secara pesat selama masa remaja (Dewi et al., 2025).

1.7.2 Konsep Diri

Menurut Dewi (2021) dalam penelitiannya menjelaskan secara umum konsep diri (*self concept*) terdiri dari beberapa aspek baik aspek internal maupun eksternal. Aspek internal antara lain: Pertama, citra diri (*self image*). Citra diri yang biasa dikenal dengan istilah (*self image*) merupakan perilaku individu secara fisik pada dirinya sendiri, baik disadari maupun tidak disadari. (*Self image*) mencakup persepsi atau tanggapan pada masa lalu maupun saat ini, yang biasanya berkaitan dengan ukuran atau bentuk tubuh, fitur wajah, serta kemampuan fisik atas dirinya sendiri. Kedua, aspek psikologis, yaitu gambaran diri seseorang tentang kepribadiannya, kemampuannya, dan emosinya. Ketiga, aspek sosial, yaitu gambaran diri seseorang tentang hubungan dengan orang lain, seperti dengan keluarga, teman, dan rekan kerja.

Selain aspek internal ada juga aspek eksternal dalam konsep diri. Aspek eksternal ini adalah aspek-aspek yang berasal dari luar individu, seperti: penilaian orang lain terhadap kita, yaitu bagaimana orang lain memandang diri kita. Selain penilaian orang lain ada lagi aspek eksternal berupa norma sosial. Norma sosial merupakan nilai-nilai yang berlaku di dalam suatu masyarakat, seperti masuk rumah orang lain harus mengucapkan salam, menghormati yang lebih tua. Peristiwa hidup seperti pengalaman-pengalaman hidup yang pernah dialami seseorang juga termasuk aspek eksternal dari konsep diri seseorang.

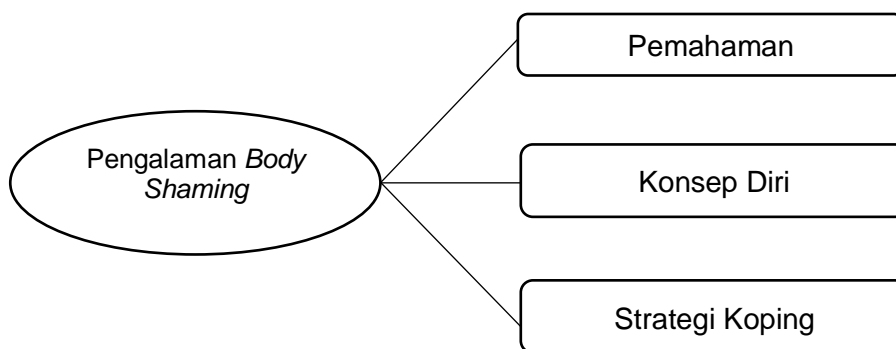
1.7.3 Strategi Koping

Strategi koping dalam penelitian ini adalah cara, upaya, atau mekanisme yang digunakan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, atau mengelola stres, tekanan, serta masalah dalam kehidupan sehari-hari. Strategi koping dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari situasi yang menekan.

Strategi koping didefinisikan sebagai usaha-usaha untuk menyelesaikan, mentoleransi, meminimalisasi hambatan yang muncul karena perbedaan tuntutan internal dan eksternal dengan sumber daya individu sehingga dapat

membantunya dalam menghadapi masalah atau situasi sulit (Fijianto dan Aryati, 2021).

Kerangka konsep adalah hubungan-hubungan antar variabel atau konsep-konsep dalam penelitian digambarkan dalam sebuah model. Kerangka konsep merupakan bagian dari atau sub bagian dari kerangka teori dan digunakan sebagai dasar dalam penyusunan hipotesis penelitian (Zakariah et al., 2020). Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka teori, dalam penelitian “pengalaman *body shaming* pada remaja putri kelas 8 SMPN 01 Maros” adalah sebagai berikut:



Gambar 1.3.
Kerangka Konsep Penelitian Mengenai Pengalaman *Body Shaming* Remaja Putri Kelas 8 SMPN 01 Maros

1.8 Definisi Konseptual Variabel yang Diteliti

1.8.1 Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan untuk merelasikan atau menganalisis informasi-informasi yang ditelaah dan tersusun menjadi satu konsep utuh di dalam ingatan. Dalam konteks ini, pemahaman tidak hanya melibatkan pengertian superfisial terhadap suatu hal, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menganalisis, membuat hubungan antar konsep, dan mengaplikasikan informasi tersebut dalam situasi yang berbeda (Mujiburahman et al., 2021).

Dalam konteks *body shaming*, pemahaman merujuk pada kesadaran, pengetahuan, dan pengertian yang mendalam terhadap dampak negatif dari tindakan mengomentari atau mengkritik bentuk, ukuran, atau penampilan fisik seseorang. Pemahaman ini mencakup kesadaran sosial, psikologis, dan emosional mengenai bagaimana *body shaming* dapat memengaruhi harga diri, kesehatan mental, dan hubungan sosial seseorang.

Orang yang memiliki pemahaman terhadap *body shaming* akan lebih peka dan berhati-hati dalam berkomunikasi, menghindari komentar yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan fisik mereka. Pemahaman juga mendorong empati, inklusivitas, serta dukungan terhadap citra tubuh yang sehat dan beragam.

1.8.2 Konsep Diri

Konsep diri sebagai cara pandang individu terhadap dirinya sendiri baik secara keseluruhan, fisik, intelektual, emosional, spiritual, maupun sosial dalam konteks *body shaming*, konsep diri memainkan peran penting karena pengalaman negatif seperti ejekan atau kritik terhadap penampilan fisik dapat memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri (Marsela dan Supriatna, 2019).

Konteks *body shaming* dalam penelitian ini adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup kesadaran akan identitas, dan peran sosialnya. Konsep diri terbentuk melalui pengalaman pribadi dan umpan balik dari orang lain. *Body shaming* dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan tubuhnya, menurunkan harga diri, dan mengganggu keseimbangan emosional. Sebaliknya, konsep diri yang positif dapat membantu individu menghadapi tekanan sosial dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun mengalami *body shaming* (Werianti dan ifdil, 2023).

1.8.3 Strategi Koping

Strategi koping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola, menghadapi, dan mengatasi stres, tekanan, atau tantangan yang muncul dalam hidup mereka. Strategi ini mencakup tindakan, pikiran, dan perilaku yang digunakan seseorang untuk mengurangi atau mengendalikan dampak dari situasi sulit atau emosional yang mereka hadapi (Zafirah, 2024).

Menurut (Yudatama et al., 2024) *Body shaming* adalah perilaku mengkritik, mengejek, atau mempermalukan seseorang berdasarkan aspek fisik atau penampilan tubuhnya. Dampak dari *body shaming* tidak hanya

bersifat fisik, tetapi juga sangat memengaruhi kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, rendah diri, hingga gangguan makan. Dalam menghadapi *body shaming*, individu membutuhkan strategi koping yakni cara-cara yang digunakan untuk mengelola stres dan tekanan emosional. Strategi koping sangat penting untuk melindungi kesehatan mental dan membangun kembali konsep diri yang positif.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

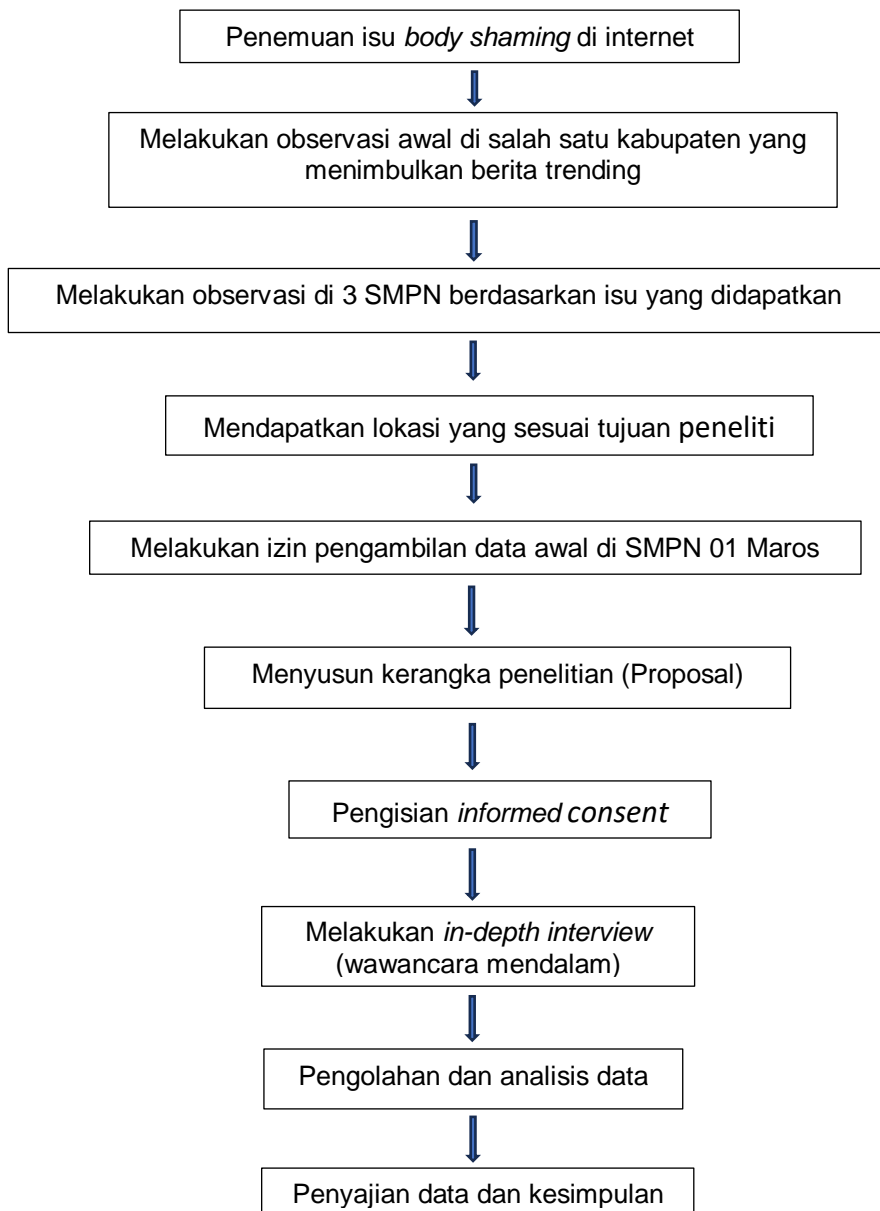
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh beberapa individu, tentang konsep atau fenomena tertentu dengan mengeksplorasi struktur kesadaran manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, karena dengan pendekatan fenomenologi penelitian disebut deskriptif, eksplanatori, tetapi juga sangat menarik, berusaha memperoleh esensi dari pengalaman tersebut, dengan menggali makna mendalam yang dirasakan oleh informan dalam konteks tertentu (Ayuningtyas et al., 2022).

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Tahap awal dari pemilihan lokasi penelitian ini yaitu peneliti menemukan salah satu artikel dan berita mengenai kasus *body shaming* pada remaja putri di daerah Maros yang sedang viral pada akhir tahun 2023. Kemudian pada bulan Desember 2024 peneliti melakukan kunjungan sekaligus observasi awal di SMPN 01 Maros yang dimana beberapa remaja putri ternyata mengalami pengalaman *body shaming*. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2025 dan proses penyusunan skripsi ini dimulai pada bulan Desember 2024-Januari 2026 yang dimulai pada proposal hingga pada ujian tutup.

2.3 Alur Penelitian

Dalam penelitian ini, adapun penelitian menyusun alur penelitian yaitu :



Gambar 2.1 Gambar Alur Penelitian Pengalaman *Body Shaming* Remaja Putri Kelas 8 SMPN 01 Maros

2.4 Penentuan Informan

Teknik penentuan informan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial (Sugiyono, 2019).

Informan yang dimaksud adalah informan yang terlibat langsung atau informan yang dianggap mempunyai kemampuan dan mengerti permasalahan terkait pengalaman *body shaming* remaja putri kelas SMPN 01 Maros. Dalam penelitian ini Informan penelitian berjumlah tujuh orang yang merupakan korban dari *body shaming*, serta dua orang anggota OSIS, satu guru BK, dan dua orang teman kelas.

Tabel 2.1. Tabel Penentuan Kriteria Informan

INFORMAN UTAMA		
NO	INFORMAN	KRITERIA
1	Siswi 7 Orang	<ul style="list-style-type: none"> - Siswi kelas 8 SMPN 01 Maros - Bersedia diwawancarai - Yang mengalami <i>body shaming</i>
INFORMAN PENDUKUNG		
NO	INFORMAN	KRITERIA
1	Pelaku	<ul style="list-style-type: none"> - Teman sebaya - Teman kelas - Teman beda sekolah - Keluarga - Bersedia diwawancarai
2	OSIS	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota OSIS di SMPN 01 Maros - Aktif berorganisasi - Bersedia diwawancarai
3	Guru BK	<ul style="list-style-type: none"> - Guru - Pernah menangani salah satu siswi korban <i>body shaming</i> - Bersedia diwawancarai
4	Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> - Merupakan keluarga dari korban <i>body shaming</i> - Bersedia diwawancarai
5	Teman Sebaya	<ul style="list-style-type: none"> - Teman sebaya - Teman kelas - Teman beda sekolah - Bersedia diwawancarai

2.5 Pengumpulan Data Informan

2.5.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengamatan langsung di lokasi penelitian yang menjadi sumber informasi untuk mengetahui dan mengamati karakteristik narasumber yang ada. Data primer dalam penelitian ini adalah *in-depth interview*.

Tabel 2.2 Pengumpulan Data Informan

No.	Informan	Item Probing/Item Pengamatan	Teknik Pengumpulan Data
1	Korban <i>Body Shaming</i> (Siswi SMPN 01 Maros)	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada remaja putri yang mengalami <i>body shaming</i>	Wawancara Mendalam
2	Pelaku (Teman sebaya)	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada <i>body shaming</i> remaja putri	Wawancara Mendalam
3	Guru BK (Bimbingan Konseling)	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada <i>body shaming</i> remaja putri	Wawancara Mendalam
4	OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah)	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada <i>body shaming</i> remaja putri	Wawancara Mendalam
5	Teman sebaya	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada <i>body shaming</i> remaja putri	Wawancara Mendalam
6	Keluarga	Pemahaman, konsep diri, strategi koping pada <i>body shaming</i> remaja putri	Wawancara Mendalam

2.5.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh dari penelitian secara tidak langsung melalui media perantara. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumentasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bimbingan konseling, dan data dokumentasi lainnya.

2.6 Pengumpulan dan Analisis Data

2.6.1 Pengumpulan Data

Pengolahan data merupakan kegiatan yang menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kredibilitas dan dependabilitas nilai sebuah penelitian sangat ditentukan oleh data. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut (Creswell, 2016).

a. Wawancara Mendalam (*in-depth interview*)

Wawancara mendalam merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) adalah satu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interview*) melalui

komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara bertanya langsung tentang suatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.

Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dan menemukan permasalahan pada informan secara mendalam mengenai konsep diri, pengamatan, dan strategi koping remaja putri yang mengalami *body shaming* di SMPN 01 Maros. Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi secara lisan melalui tanya jawab secara langsung dengan remaja putri yang menjadi korban *body shaming*.

2.7 Penyajian Data

Dalam penyajian data penelitian ini penulis menggunakan analisis data tematik. Analisis tematik adalah data kualitatif yang bertujuan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola (tema) yang muncul dari data. Menurut Miles dan Huberman (2014), analisis tematik melibatkan proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, di mana tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian diidentifikasi dari data yang telah dikumpulkan. Tema ini diorganisasi untuk memberikan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang sedang diteliti.

Adapun tahapan dalam analisis tematik menurut Miles dan Huberman (2014) yaitu:

1. Reduksi Data

Tahap ini melibatkan proses pemilihan, penyederhanaan, dan pengelompokan data mentah menjadi bentuk yang lebih terorganisir dan relevan dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan diabaikan, sedangkan data penting diidentifikasi berdasarkan tema atau pola.

2. Penyajian Data

Setelah data dirangkum, langkah selanjutnya adalah menyusun dan menampilkan data dalam format yang memudahkan pemahaman dan analisis, seperti tabel, diagram, atau narasi deskriptif.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir adalah merumuskan makna dari data yang telah dianalisis. Kesimpulan yang dibuat didasarkan pada tema yang telah diidentifikasi dan diverifikasi untuk memastikan validitasnya.

2.8 Pemeriksaan Validitas Data

Pemeriksaan validitas data dilakukan untuk mengukur derajat kepercayaan data yang telah dikumpulkan. Menurut Sugiyono (2019) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada. Maka triangulasi yang digunakan yaitu: Triangulasi Sumber. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas suatu data yang dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, arsip, maupun dokumen lainnya.