

HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Mutiara Rahmadani Gusra¹, Annastasia Ediat¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50725

mrahmadanigusra26@gmail.com

ABSTRAK

Body shaming adalah suatu fenomena sosial yang telah menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir, *Body shaming* rentan terjadi terhadap remaja, hal ini dikarenakan remaja merupakan masa peralihan, masa remaja sering kali mengalami perubahan fisik dan penampilan, seperti tumbuhnya rambut-rambut, munculnya jerawat, dan banyak lagi perubahan lainnya, baik fisik maupun psikologis. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi penerimaan diri individu tersebut, untuk hal itu dibutuhkan strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* di kelas XI SMAN 8 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 152 siswa/i dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *non-parametric Spearman rho* dengan alat ukur skala strategi *coping* dengan jumlah 18 aitem dan skala penerimaan diri dengan jumlah 36 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara strategi *coping* dengan penerimaan diri dengan nilai korelasi 0,210 dan signifikansi 0.009, yang menunjukkan bahwa jika individu memiliki strategi *coping* yang adaptif, maka penerimaan terhadap dirinya tinggi. Sebaliknya, jika individu memiliki strategi *coping* yang maladaptif, maka penerimaan terhadap dirinya rendah.

Kata Kunci: *body shaming*, strategi *coping*, penerimaan diri

THE RELATIONSHIP OF COPING STRATEGIES AND SELF-ACCEPTANCE IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE BODY SHAMING

Mutiara Rahmadani Gusra¹, Annastasia Ediat¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario St., Tembalang, Semarang, Indonesia, 50725

mrahamdanigusra26@gmail.com

ABSTRACT

Body shaming is a social phenomenon that has become a concern in recent years. Body shaming is prone to occur in teenagers, this is because adolescence is a transitional period, adolescence often experiences physical and appearance changes, such as the growth of hair, the appearance of acne, and there are many other changes, both physical and psychological. This of course can affect the individual's self-acceptance, for this reason a coping strategy is needed to resolve this problem. This research aims to determine the relationship between coping strategies and self-acceptance in adolescents who experience body shaming in class XI at SMAN 8 Pekanbaru. This research uses quantitative research methods with a total of 152 students using purposive sampling techniques. Data analysis in this study used non-parametric Spearman rho statistical analysis with a coping strategy scale measuring tool with 18 items and a self-acceptance scale with 36 items. The results of this research show that there is a positive relationship between coping strategies and self-acceptance with a correlation value of 0.210 and a significance of 0.009, which shows that if an individual has an adaptive coping strategy, then self-acceptance is high. Conversely, if an individual has maladaptive coping strategies, then self-acceptance is low.

Keywords: body shaming, coping strategies, self-acceptance

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mulai menjalani proses pencarian identitas diri, merespons tekanan sosial, dan mengembangkan pola pikir serta perilaku yang akan membentuk kehidupan mereka di masa depan. Menurut Sekonda dkk., (2022) masa remaja adalah periode kehidupan yang dipenuhi dengan berbagai hal baru, mulai dari mengenal lawan jenis hingga fase pencarian identitas diri. Pada umumnya remaja menghadapi perubahan fisik dan penampilan, seperti tumbuhnya rambut-rambut, munculnya jerawat, dan banyak lagi perubahan lainnya, baik fisik maupun psikologis. Sering kali, pada fase ini, remaja mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi hal-hal di sekitar mereka dan mencari solusi yang tepat. Akibatnya, beberapa remaja mungkin mencari jalan keluar dengan cara lain, seperti terlibat dalam perilaku *bullying*, di mana korban bisa berubah menjadi pelaku, dan sebaliknya (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Salah satu masalah yang semakin merajalela dan mengkhawatirkan di kalangan remaja adalah *body shaming* atau memberikan komentar buruk mengenai penampilan atau bentuk tubuh orang lain. *Body shaming* adalah fenomena sosial yang telah menjadi fokus perhatian dalam kurun waktu beberapa tahun belakangan ini. Istilah ini mengacu pada perilaku yang merendahkan, mengejek, atau mengkritik penampilan fisik seseorang, terutama yang berhubungan dengan penampilan seseorang, seperti kulit, rambut, dan bahkan cara berpakaian (Sekonda

dkk., 2022). *Body shaming* dapat terjadi dalam berbagai situasi, termasuk dalam percakapan sehari-hari, di media sosial, dalam lingkungan kerja, pendidikan, dan rumah tangga. (Khoir dkk., 2021).

Erin (dalam Atsila dkk., 2021) melalui buku *The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-Based Oppression Through Critical Education*, menguraikan beberapa bentuk *body shaming* sebagai standar yang umum terjadi; (1) *Fat shaming*, yakni kritik yang ditujukan kepada individu dengan postur tubuh besar, sering kali disertai dengan julukan yang merendahkan seperti "sang gajah". Sebutan ini memberi konotasi negatif terhadap berat badan yang berlebih; (2) *Skinny shaming* ejekan kepada individu yang memiliki tubuh kurus juga tidak luput dari cemoohan, misalnya disebut "tulang berjalan". Sebutan ini merendahkan seseorang karena dianggap terlalu kurus, yang tidak memenuhi standar fisik yang dianggap sehat atau menarik; (3) Tubuh berbulu, kritikan ini dilontarkan kepada mereka yang memiliki banyak rambut di tubuh, seperti dipanggil "gorila", atau kepada mereka yang memiliki kekurangan rambut seperti "botak" karena tidak memiliki alis. Hal ini mengolok-olok penampilan alami seseorang, baik karena terlalu banyak atau kurangnya rambut di tubuh mereka; (4) Warna kulit merupakan bentuk *body shaming* ini terjadi ketika seseorang dikomentari karena pigmen kulitnya.

Penyintas *body shaming* adalah individu yang telah mengalami perlakuan atau komentar negatif terkait penampilan fisiknya, namun mampu bertahan atau mengatasi dampak psikis yang ditimbulkan (Micheal, 2020). Dalam konteks penelitian yang dilakukan, pemilihan penyintas didasarkan pada beberapa kriteria, yaitu pengalaman langsung menghadapi *body shaming*, dampak psikologis yang

dirasakan seperti rendahnya rasa percaya diri atau kecemasan sosial, proses pemulihan yang dijalani, serta kesadaran kritis terhadap standar kecantikan yang tidak realistis. Penyintas yang terpilih dalam penelitian ini juga menunjukkan upaya aktif dalam membangun kembali citra diri dan rasa percaya diri mereka, serta keberanian untuk menolak norma diskriminatif terkait tubuh.

Pada tahun 2015, terdapat 206 kasus *body shaming* di Indonesia, yang meningkat menjadi 966 kasus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, pihak kepolisian berhasil menangani 374 dari total 966 kasus tersebut, sementara sisanya masih belum terselesaikan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2019, 68% dari insiden *body shaming* yang dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Santrock (dalam Ramadani, 2021) mengatakan bahwa periode remaja adalah saat individu mengalami perubahan biologis yang signifikan. Penelitian Diannur (2019) menyatakan *body shaming* adalah tindakan menyakiti seseorang dengan memberikan komentar negatif tentang bentuk tubuhnya. Hal ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti mengkritik penampilan tubuh sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain, atau menjelekkan penampilan seseorang tanpa sepengetahuannya.

Fenomena ini juga terjadi pada siswa/i kelas XI SMAN 8 Pekanbaru. Hal tersebut berdasarkan penggalian data awal yang dilaksanakan di SMAN 8 Pekanbaru, dan terdapat 44,4% murid kelas XI SMAN 8 Pekanbaru mengalami perlakuan *body shaming*. Berdasarkan hal tersebut dapat membuktikan bahwa di

SMAN 8 Pekanbaru terdapat fenomena *body shaming* yang terjadi pada para muridnya.

Akibat dari *body shaming* tersebut remaja mengalami penurunan kepercayaan diri karena mereka mendapatkan komentar negatif tentang penampilannya sehingga sering kali membuat remaja menjadi tidak nyaman pada dirinya, merasa tertekan, down, dan terbebani. Tidak hanya itu, *body shaming* juga membuat remaja menyalahkan diri mereka sendiri, karena mereka merasa tidak puas dengan penampilannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dan Rahmijati (2019) yang mengatakan bahwa remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Dampak dari hal tersebut, menyebabkan remaja melihat dirinya dengan sudut pandang negatif sehingga dapat mempengaruhi penerimaan dirinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Kusriani dan Satiningsih (2023) individu yang menghadapi *body shaming* sering kali menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih rendah.

Kusriani dan Satiningsih (2023) juga mengatakan bahwa individu yang mengalami *body shaming* sering kali tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitarnya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat penerimaan dirinya yang dapat membuat korban *body shaming* dapat memiliki penerimaan diri yang rendah dan memandang diri mereka secara negatif.

Penerimaan diri juga didefinisikan oleh Permatasari dan Gamayanti (2016) pribadi mampu menghargai diri sendiri secara utuh, dengan segala ketidaksempurnaan dengan penuh penerimaan dan tanpa syarat, hal ini membuat pribadi dapat mengungkapkan karakter dan prinsip yang membangun sifat rendah

hati yang dipadukan dengan integritas yang tinggi pada diri. Penerimaan diri juga disebut sebuah proses psikologis di mana individu menerima dan menghargai dirinya secara menyeluruh tanpa syarat (Ryff & Singer, 1998). Individu dengan level penerimaan diri yang tinggi berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis individu, sedangkan jika individu memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah bisa memperburuk dampak negatif dari pengalaman *body shaming* (Santos dkk., 2017). Menurut Permatasari dan Gamayanti (2016) penerimaan diri mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap ciri-ciri pribadi, baik positif maupun negatif, serta kemampuan untuk mengintegrasikan aspek-aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, penerimaan diri juga didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima segala aspek dalam dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan, sehingga ia mampu berpikir logis saat menghadapi kejadian yang tidak diinginkan tanpa merasa rendah diri, malu, bermusuhan, atau tidak percaya diri (Nofiyana & Supradewi, 2019).

Penelitian lain mengenai hubungan antara strategi *coping* dan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* menunjukkan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti rendahnya harga diri, depresi, dan ketidakpuasan tubuh (Gam dkk., 2020). Remaja yang mengalami penghinaan berbasis penampilan sering kali menghadapi tekanan psikologis yang tinggi. Studi yang dilakukan oleh Gam dkk., (2020) menemukan bahwa *body shaming* pada remaja berhubungan erat dengan faktor sosial dan fisik, seperti BMI dan jumlah teman dekat. Faktor-faktor ini memainkan peran dalam bagaimana remaja menghadapi tekanan psikologis tersebut. Strategi *coping* yang efektif, seperti

dukungan sosial dan penerimaan diri, sangat penting dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif dari body shaming, sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian oleh Bharadwaj dkk., (2022) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami body shaming lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dan gangguan emosional, seperti depresi dan gangguan makan. Strategi *coping* yang efektif, seperti peningkatan kecerdasan emosional dan dukungan sosial, berperan penting dalam membantu remaja mengelola tekanan ini dan mencapai penerimaan diri yang lebih baik

Individu yang mengalami *body shaming* sering kali menggunakan strategi *coping* untuk mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh perlakuan tersebut. Beberapa individu mungkin merasa terdorong untuk melakukan perubahan pada diri mereka sebagai respons terhadap *body shaming*, seperti mengubah penampilan atau gaya hidup, dengan harapan dapat menghindari atau mengurangi kritikan yang mereka terima sesuai, hal tersebut dengan temuan penelitian Fauzia dan Rahmiaji (2019) mengindikasikan jika responden yang merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya cenderung menyesuaikan diri sebagai bentuk *coping* terhadap rasa malu tersebut, meski demikian, tidak semua individu merasa siap atau sanggup untuk melakukan perubahan tersebut.

Berdasarkan itu, respons terhadap *body shaming* dapat bervariasi antara upaya untuk beradaptasi dengan standar sosial yang ada atau memilih untuk menerima diri sendiri tanpa melakukan perubahan yang signifikan, tergantung pada cara

individu mengatasi masalah dan kondisi psikologis mereka. Hal ini merujuk pada strategi *coping*.

Coping didefinisikan sebagai proses adaptif yang melibatkan perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola stresor yang dirasakan melebihi kapasitas individu (Ramadani, 2021). Strategi *coping* terbagi menjadi dua: *coping* berbasis emosi, yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stresor, dan *coping* berbasis masalah, yang berorientasi pada perubahan situasi yang memicu stres. (Lazarus & Folkman, 1984).

Perilaku *coping* merupakan upaya yang dijalankan seseorang agar mengurangi tekanan yang menyakitkan, menyesuaikan diri dengan peristiwa negatif, menjaga keseimbangan emosi, mempertahankan hubungan yang baik bersama orang lain, menghilangkan rasa minder dalam berinteraksi, serta menerima keadaan apa adanya. Perbedaan dalam perilaku *coping* ini tergantung pada bagaimana masing-masing remaja mengelola emosinya (Lestari, 2014).

Adapun penelitian serupa yang mengindikasikan keberadaan hubungan antara strategi *coping* dengan penerimaan diri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kustantidan dan Chrisnawati (2019) dengan judul “Hubungan Strategi Koping dengan *Self-Acceptance* orang dengan HIV/AIDS Binaan LSM di Yogyakarta” di dalam penelitian ini mengatakan bahwa terdapat kaitan antara strategi *coping* dengan penerimaan diri pada ODHA Binaan LSM di Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar sebesar 0,001

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Subroto (2024) dengan judul “Hubungan Mekanisme Koping dan *Self-Acceptance* pada Mahasiswa

Pasca Putus Cinta” di dalam penelitian ini, mengatakan bahwa adanya kaitan yang signifikan antara mekanisme koping dengan *self-acceptance* pada mahasiswa setelah mengalami putus cinta dengan signifikansi sebesar 0,000.

Berdasarkan beberapa definisi ahli, peneliti memahami bahwa penerimaan diri adalah konsep kunci dalam psikologi yang mengacu pada cara seseorang melihat, menerima, dan merasa nyaman dengan pribadi mereka (Huang, 2024). Penerimaan diri yang positif pada masa remaja dapat membantu individu mengembangkan identitas yang sehat dan kuat. Hal yang membuat peneliti tertarik dengan penelitian Hubungan strategi *coping* dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* karena masa remaja adalah tahap perkembangan yang krusial, karena remaja merupakan periode transformasi yang melibatkan aspek fisik, emosi, dan interaksi sosial. Dengan meningkatnya kasus *body shaming* di kalangan remaja, penting untuk memahami bagaimana strategi *coping* yang diterapkan oleh remaja dapat mempengaruhi penerimaan diri.

Berdasarkan hal tersebut, pemilihan SMAN 8 Pekanbaru sebagai lokasi penelitian ini didasarkan pada beberapa alasan. Pertama, hasil penggalan data awal menunjukkan bahwa 44,4% siswa kelas XI di SMAN 8 Pekanbaru pernah mengalami *body shaming*. Data ini menunjukkan bahwa fenomena *body shaming* cukup menonjol di kalangan siswa di sekolah tersebut, sehingga relevan dan mendukung topik penelitian.

Perbedaan mendasar antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada populasi yang diteliti, khususnya remaja yang mengalami *body shaming*. Masa remaja merupakan periode yang krusial dalam perkembangan

individu, di mana mereka mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Kejadian *body shaming* semakin meningkat di kalangan remaja, sehingga penting untuk memahami bagaimana strategi *coping* dapat mempengaruhi penerimaan diri mereka. Penelitian yang berfokus pada remaja dalam konteks ini akan memberikan wawasan baru mengenai tantangan yang mereka hadapi dan cara-cara untuk mengatasi dampak negatif dari *body shaming*.

Pentingnya penelitian ini terletak pada penekanan pada remaja yang mengalami *body shaming*, sebuah isu yang semakin relevan di era digital saat ini. Banyak remaja menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan media, yang dapat berkontribusi pada rendahnya penerimaan diri. Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami bagaimana strategi *coping* dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan ini, diharapkan dapat diidentifikasi intervensi yang efektif untuk mendukung remaja dalam menghadapi *body shaming* dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan strategi *coping* dan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empirik hubungan antara strategi *coping* dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat berkontribusi sebagai sumbangan bagi perkembangan psikologi perkembangan remaja dan klinis mengenai *body shaming* yang terjadi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Institusi, penelitian ini dapat memberikan manfaat pada sekolah untuk memperhatikan kasus *body shaming* dan membentuk program preventif.
- b) Bagi Subjek Peneliti, diharapkan penelitian ini mampu menyumbangkan pemahaman terkait pentingnya strategi *coping* yang adaptif dan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.
- c) Bagi Peneliti selanjutnya, menjadi referensi dan acuan untuk penelitian selanjutnya terkait strategi *coping*, penerimaan diri, dan *body shaming* pada remaja.