

## RESILIENSI REMAJA KORBAN *BODY SHAMING*

Berliana Mustika Nugraheni, Zahrotul Uyun  
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

*Body shaming* sering dialami oleh remaja. *Body shaming* merupakan perlakuan yang tidak pantas dilakukan karena merupakan komentar negatif mengenai bentuk badan individu. Dampak dari perlakuan *body shaming* dapat mengakibatkan rasa rendah diri pada individu bahkan hingga depresi. Proses individu yang mampu bangkit dari keterpurukan dan menjadi kuat dan tangguh disebut dengan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang mengalami *body shaming*. Subjek penelitian berjumlah lima orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja perempuan usia 18-21 tahun korban *body shaming*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis interaktif. Hasil dari penelitian ini adalah kelima subjek pernah mengalami keterpurukan berupa rasa sedih, kecewa, *insecure*, tidak percaya diri, *overthinking*, malas keluar rumah, malas berkomunikasi dengan orang lain dan berorganisasi. Namun subjek memiliki cara tersendiri untuk mengatasi hal tersebut. Faktor yang mempengaruhi subjek untuk resiliensi yaitu faktor dalam diri individu dan faktor eksternal.

**Kata Kunci:** *body shaming*, remaja, resiliensi

### Abstract

Body shaming is often experienced by teenagers. Body shaming is an inappropriate treatment because it is a negative comment about an individual's body shape. The impact of body shaming can lead to low self-esteem and even depression. The process of individuals who are able to rise from adversity and become strong and resilient is called resilience. This study aims to describe the resilience possessed by adolescents who experience body shaming. The research subjects were five people selected using purposive sampling technique with the criteria of female adolescents aged 18-21 years who were victims of body shaming. Data collection in this study used semi-structured interview techniques. The data analysis technique used in this study uses interactive analysis. The results of this study are the five subjects have experienced downturns in the form of sadness, disappointment, insecurity, lack of confidence, overthinking, lazy to leave the house, lazy to communicate with others and organize. But the subject has its own way to overcome this. Factors that influence the subject to resilience are factors within the individual and external factors.

**Keywords:** body shaming, adolescents, resilience

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa menuju dewasa yang dicirikan terdapat perubahan pada berbagai aspek seperti perubahan fisik, sosial, kognitif, dan emosional yang diawali pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia awal 20-an tahun (Papalia & Olds 2014). Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dan perkembangan apa yang diinginkannya pada individu dengan terus menerus (de Moor et al., 2019). Pada masa remaja ini merupakan fase di mana individu tumbuh secara terang-terangan sadar tentang penampilan mereka. Oleh karena itu banyak dari remaja mengikuti seputar gaya hidup. Remaja yang tidak mampu mengikuti dan tidak sesuai dengan tren yang ada dapat memunculkan perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* terhadap penampilan fisik individu disebut dengan *body shaming* (Fauzia & Rahmiaji., 2019)

*Body shaming* sudah menjadi suatu hal yang sngaat sering terjadi dan menjadi hal biasa di lingkungan masyarakat. Tindakan *body shaming* ini tanpa disadari banyak sekali korban perlakuan *body shaming* yang menderita. Pada tahun 2018, terdapat laporan kasus *body shaming* dari seluruh Indonesia yang ditangani polisi dan pihak kepolisian mampu menyelesaikan sebanyak sebanyak 374 kasus dari 966 kasus *body shaming* (detik.com, 2018). Kemudian survei yang dilakukan oleh Study *Fit Rated*, menyatakan bahwa sebanyak 92,7% dari 1.000 wanita yang mengisi survei mengatakan bahwa mereka pernah mengalami *body shaming*. Adanya standar kecantikan saat ini, banyak orang-orang yang tidak memenuhi standar kecantikan akan mendapatkan ejekan dan omongan dari orang sekitarnya

Menurut (Dolezal, 2005) *body shaming* merupakan suatu perilaku dengan melontarkan kritikan dan komentar terhadap bentuk tubuh seseorang atau dirinya sendiri. (Mutmainnah, 2020) menyatakan bahwa *body Shaming* adalah tindakan individu dengan mengolok-olok fisik orang lain menurutnya tidak memiliki bentuk fisik ideal. Menurut (Sakinah, 2018) *body shaming* merupakan perilaku yang dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena perilaku *body shaming* ini dianggap sebagai sebuah kekerasan verbal terhadap orang lain. Korban *body shaming* akan mengalami perasaan negatif atas apa yang dilontarkan kepadanya. Tindakan *body shaming* ini tergolong sebagai *bullying* secara verbal (Fauzia & Rahmiaji., 2019)

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah perilaku seseorang mengkritik dan menghina fisik orang lain yang dianggap dan menurutnya tidak ideal.

*Body shaming* merupakan perilaku yang dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena perilaku *body shaming* ini termasuk ke dalam perundungan verbal pada seseorang (Sakinah, 2018). *Body shaming* sering dialami oleh semua perempuan, terutama yang dianggap berbeda dan tidak normal secara ideal. Contoh perkataan yang termasuk *body shaming* seperti cungring, tepos, gemuk, hitam, jerawat, wajah bulat, dan lain sebagainya (Fauzia & Rahmiaji., 2019).

Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019), terdapat bentuk-bentuk *body shaming* diantaranya yaitu, *skinny shaming*, warna kulit, rambut tubuh / berbulu. *Skinny atau Thin Shaming* mengomentari secara negatif orang yang dianggap terlalu kurus. Warna Kulit suatu bentuk *body shaming* dengan mengejek tone kulit seseorang. merupakan bentuk *body shaming* dengan mengejek orang yang berbadan gemuk, Rambut Tubuh atau Tubuh Berbulu dirasakan seseorang ketika ia memiliki rambut yang berlebih yang ada ditubuhnya.

Penampilan fisik seringkali dibuat menjadi bahan ejekan individu pada kelompoknya. Bahkan perilaku *body shaming* ini sering terselip di dalam kata-kata candaan saat berkomunikasi. Perempuan maupun laki-laki dapat menjadi korban dan pelaku *body shaming*. Pelaku dari *body shaming* bisa dilakukan oleh orang terdekat seperti dari orang tua, saudara, teman maupun orang lain (Lestari, 2019). Seperti hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa 2 informan mengalami *body shaming* lebih dari 2 tahun. Informan pertama menyatakan bahwa ia mendapatkan *body shaming* dari keluarganya. Informan sering mendapatkan komentar mengenai bentuk tubuhnya yang gemuk. Sedangkan informan kedua menyatakan bahwa ia mengalami *body shaing* dari teman dan keluarganya. Informan mendapatkan komentar mengenai penampilan ia yang berkulit hitam, terdapat jerawat di wajah, bertubuh pendek dn kecil. Bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya dianggap sekedar guyonan belaka. Pada penelitian yang dilakukan di suatu sekolah menyatakan bahwa perilaku *body shaming* disebabkan karena alasan dendam, dan benci terhadap perilaku korban

yang dianggap nakal atau tidak sopan serta menganggap hanya guyonan (Serni et al., 2020)

*Body shaming* yang terjadi pada waktu yang lama akan berdampak negatif pada korban. Lestari (2019) menyatakan bahwa *body shaming* dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan fisik dan psikis. Seseorang yang mengalami *body shaming* dapat berdampak pada rendahnya harga diri, gangguan makan, anoreksia, binge eating, depresi, muncul perilaku obsesif kompulsif, diet ketat, mengalami gangguan dismorfik tubuh, dan menarik diri. Perilaku *body shaming* juga dapat menciptakan perilaku *body shame*. Hal tersebut akan membuat turunnya kepercayaan diri pada remaja, membatasi diri dengan tidak keluar rumah, lebih sensitif mengenai masalah badan dan makanan (Fauzia & Rahmiaji., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Mansoer (2021) menemukan bahwa seseorang yang mendapatkan tindakan *body shaming* dapat mempengaruhi berbagai emosi negatif (kecewa, sedih kesal, benci) terhadap dirinya ataupun kepada orang lain.

Selain dampak psikis yang didapatkan, korban *body shaming* juga mendapatkan dampak fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Lamont (2019) mendapatkan bahwa sebanyak 80% kondisi fisik korban *body shaming* menurun, seperti mengalami infeksi, diare dan sakit kepala. Berdasarkan data di atas, *body shaming* memiliki banyak pengaruh negatif atau buruk bagi individu atau korban yang mengalaminya.

Dari tekanan dan dampak yang dialami, resiliensi merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Frutos & Vicén, (2014) mengungkapkan bahwa untuk bangkit dan bertahan dari situasi yang menekan hidupnya remaja dapat melakukan resiliensi. Oleh karena itu resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja yang mengalami *body shaming* supaya remaja tersebut mampu dalam mengatasi keterpurukan serta tekanan yang dialami akibat dari perlakuan *body shaming*. Ruswahyuningsih & Afiatin (2015) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dapat dibangun saat mengalami kondisi yang sulit dan dapat mengembangkan emosi positif apabila remaja dapat melakukan resiliensi. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Sari et al., (2017) dimana resiliensi ini sangat penting bagi

remaja. Individu dapat beradaptasi terhadap kondisi masalah yang dianggap sulit dengan resiliensi yang baik.

Serta, dengan adanya resiliensi pada remaja, akan membuat remaja dapat mampu mengatasi risiko dari kesulitan dan penderitaan yang dialaminya (Rahmasari et al., 2014). Keterampilan dalam melakukan resiliensi dapat menjadikan individu secara efektif untuk mengatasi dan dapat menyesuaikan mengenai bentuk tantangan dalam hidup, seperti penyakit mental, perjuangan sosial dan lingkungan stressor (Rich et al., 2019). Untuk itu, perlu adanya resiliensi yang tinggi sehingga remaja yang mengalami *body shaming* dapat kembali dari pengalaman negatif dan dapat mengatasi dengan baik mengenai dampak yang muncul akibat perlakuan *body shaming* yang dialaminya.

Reivich dan Shatte (2002) mengartikan resiliensi sebagai kesanggupan seseorang dalam mengatasi permasalahan pada situasi yang dianggap sulit dengan melakukan kegiatan produktif dan sehat. Gmuca et al (2019) mengartikan resiliensi adalah proses individu dalam beradaptasi dengan positif saat menghadapi kesulitan yang besar sehingga dapat menghasilkan suatu tekad yang kuat untuk menghadapi dampak stressor yang diakibatkan dari pengalaman yang sulit. Pidgeon et al (2014) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam merespon permasalahan dengan baik, keberhasilan dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan. Menurut Grotberg (2003) resiliensi adalah keahlian seseorang mengubah kesulitan yang dialaminya dengan belajar menghadapi dan mengatasi kesengsaraan hidup. Dalam resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya dan pulih dari trauma akibat dari situasi yang tertekan (Eley et al., 2013)

Berdasarkan definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan cara individu dalam mengatasi dan menghadapi dampak stressor akibat dari kesulitan yang dialaminya dengan positif.

Menurut hasil penelitian Baek et al (2010) menyatakan bahwa resiliensi merupakan suatu dinamika pada diri individu yang menunjukkan sikap positif saat berhadapan dengan situasi negatif. Individu akan menjadi lemah dan tidak berdaya apabila individu tersebut tidak mempunyai resiliensi (Purnomo, 2014). Penelitian

yang dilakukan oleh Fauzia & Rahmiaji (2019) menunjukkan subjek yang menjadi korban *body shaming* bangkit dengan melakukan perlawanan dengan cara pengabaian, pembelaan diri, dan refleksi diri. Selain itu, penelitian Palinggi et al., (2022) menyatakan bahwa remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* berupa *fat shaming* mampu bangkit dengan diberikannya dukungan dan penguatan dari lingkungan sekitar seperti dari keluarga maupun teman. Resiliensi yang dilakukan berdampak pada perubahan positif bagi korban yang mengalami *body shaming* seperti korban menjadi mandiri, kuat mental, optimis dalam menjalani hidup, peduli dengan sesama serta dapat berhubungan baik dengan individu lain dan membuktikan prestasinya dengan baik.

Menurut penelitian (Azzahra, 2017) dihasilkan bahwa resiliensi sangat mempengaruhi distres psikologi. Di mana tingginya resiliensi akan mempengaruhi rendahnya distres psikologi. Resiliensi juga mempengaruhi fisik seseorang. Studi mengungkapkan bahwa resiliensi yang tinggi pada individu akan mempengaruhi tingginya kesehatan fisik yang baik (Schure et al., 2013). Resiliensi mempunyai peran penting bagi kehidupan individu di mana resiliensi dapat bermanfaat bagi individu agar sukses dan bahagia serta dapat mengatasi pengaruh negatif yang sedang diterimanya (Reivich & Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek yang meningkatkan resiliensi pada individu, yaitu *optimism* merupakan sebuah bentuk pikiran positif dan kepercayaan mengenai masa depan yang lebih baik, *causal analysis* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengidentifikasi faktor penyebab dari permasalahan yang dialaminya, *emotion regulation* yang berkaitan dengan keahlian seseorang saat mengendalikan emosi dan fokus saat merasa tertekan, *self-efficacy* merupakan kepercayaan diri individu dalam melakukan suatu keputusan dan dapat melakukan tanggung jawab atas apa yang dilakukannya, *impulse control* berkaitan dengan pengendalian dorongan dan ambisi yang muncul pada diri individu, *emphaty* adalah suatu cara individu dalam memahami perspektif dan situasi orang lain, dan *reaching out* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mendapatkan aspek positif dari pengalaman hidupnya dan mencapai keinginan dan tujuan dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh aspek-aspek resiliensi yaitu, *optimism, causal analysis, emotion regulation, self efficacy, impulse control, dan empathy, reaching out.*

Grotberg, (2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat timbul apabila dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut yaitu:

*I Am* adalah faktor resiliensi yang berasal dari dalam diri yang meliputi keyakinan, perasaan dan sikap pada diri seseorang. Seperti individu yang dicintai dan disenangi atas perilakunya, bersikap peduli dan mencintai, bangga terhadap dirinya sendiri, bertanggung jawab atas tindakan dan perilakunya sendiri, memiliki sifat optimis dan berharap, empati, dan percaya diri.

*I Have* merupakan faktor resiliensi berupa dorongan dari eksternal / luar misalnya teman maupun keluarga yang dapat membantu meningkatkan resiliensi, memiliki batasan dalam berperilaku dan mempunyai teladan yang baik serta mempunyai dorongan untuk mandiri.

*I Can* adalah faktor resiliensi yang muncul dari interpersonal dan kompetensi sosial individu misalnya, mampu dalam mengendalikan dan mengelola perilaku, menciptakan ide dan inovasi baru guna membantu dalam menghadapi kesulitan, mampu dalam memecahkan masalah, mampu dalam mengelola dan menyatakan perasaan dalam komunikasi dengan orang lain, dapat mencari dan membentuk hubungan dengan orang lain yang mampu dipercaya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi adalah *I Have, I Am, dan I Can*

Studi yang dilakukan Maesaroh et al., (2019) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja berasal dari faktor internal serta faktor protektif eksternal seperti dukungan dari teman, keluarga dan masyarakat. Seperti yang dilakukan oleh informan dalam penelitian Yunisca & Wibawa (2019) menunjukkan bahwa subjek yang mengalami *body shaming* karena obesitas mengalami efek negatif dalam kepercayaan diri mereka dan kemampuan untuk mengembangkan keterampilan mereka. Semua peserta dapat beradaptasi secara positif dengan melibatkan faktor pelindung dari lingkungan dan faktor ketahanan internal. Faktor lingkungan yang membantu peserta adalah dari orang tua dan teman-teman mereka. Faktor Internal yang membantu peserta termasuk faktor spiritualitas, kognitif, fisik, sosial dan emosional. Kedua peserta menunjukkan

integrasi yang tangguh sebagai adaptasi positif mereka. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan untuk meningkatkan sumber daya lingkungan dengan mengembangkan dukungan sosial baru, meningkatkan sumber daya internal dalam diri mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan mengatasi dan memecahkan masalah. Penelitian Claudia & Sudarji (2018) juga menyatakan informan yang mengalami *bullying* secara verbal oleh teman-teman di sekolahnya mengenai bentuk tubuh melakukan resiliensi agar dapat bertahan melawan perundungan yang diterima dengan percaya dan yakin mengenai kemampuan yang dimilikinya, kemudian pada informan kedua yang mengalami *body shaming* mengenai bentuk tubuh yang kecil dan fisik yang lemah, mampu bertahan dan bangkit karena adanya dukungan dari orang tua dan teman-temannya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah jenis *body shaming* yang diterima oleh remaja beragam mulai dari bentuk tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah. Sementara penelitian sebelumnya hanya meneliti tentang satu jenis bentuk *body shaming* saja yaitu berupa *fat shaming*. Adapun rumusan masalahnya adalah bagaimana resiliensi remaja yang mengalami *body shaming*?

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti membuat pertanyaan penelitian berupa “Bagaimana resiliensi remaja yang mengalami *body shaming*?”

Manfaat dalam penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan pengembangan keilmuan pada bidang psikologi terutama mengenai resiliensi remaja yang mengalami *body shaming*. Serta bagi remaja agar dapat mempunyai wawasan dan pengetahuan mengenai resiliensi terutama bagi korban *body shaming* sehingga dapat bangkit dan mengatasi pengalaman negatif yang dialami.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali gambaran resiliensi remaja yang mengalami *body shaming*. Penelitian fenomenologi digunakan untuk mengungkapkan pengalaman berdasarkan kesadaran seseorang (Abdussamad & SIK 2021). Metode fenomenologi ini berfokus pada penggalian, pemahaman dan menafsirkan



peristiwa yang dialami oleh individu (Muri, Y. 2014). Partisipan pada studi penelitian ini ialah 5 remaja perempuan yang merentang dari usia 18 hingga 21 tahun yang mengalami kasus *body shaming* dan bersedia diwawancarai. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian terdapat lima partisipan, yaitu MAK, MPN, RWA, NF, dan RWA yang berusia 19-21 tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semiterstruktur. Dalam wawancara semiterstruktur ini, informan dimintai tentang ide beserta pendapatnya untuk menemukan masalah secara terbuka (Sugiyono, 2013) Wawancara ini akan dilakukan secara terbuka agar informan dapat mengetahui sedang melaksanakan wawancara dan tahu akan maksud dari wawancara tersebut diadakan. Untuk menguji keakuratan data yang didapat selama penelitian berlangsung, peneliti menggunakan metode *Member Check*. Metode ini dilakukan dengan mengkonfirmasi data kepada sumber data guna dilakukan pengecekan terhadap keabsahan data. Analisis data dalam penelitian akan menggunakan cara yang dikemukakan oleh Miles & Huberman yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2014)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Hasil penelitian dibawah berisi pemaparan data-data penelitian yang sudah dilakukan kepada 5 subjek penelitian yang telah dilakukan. Hasil wawancara yang didapat kemudian dibagi menjadi 7 tema.

Tabel 1. Pengalaman *body shaming*

Subjek	Analisis
MAK	Informan mendapatkan ejekan atau komentar mengenai berat badannya yang besar
MPN	Informan mendapatkan <i>body shaming</i> berupa kulit yang cenderung hitam, pendek, dan wajah yang jerawat
RWA	Informan mendapatkan ejekan atau komentar mengenai berat badannya yang besar
NF	Informan mendapatkan <i>body shaming</i> berupa berat badan serta tinggi badan

<b>RAH</b>	Informan mendapatkan <i>body shaming</i> mengenai warna kulitnya
------------	--

Para informan mendapat bentuk ejekan terkait penampilannya seperti ukuran tubuh, warna kulit, kondisi wajah. Bentuk ejekan yang diterima informan berasal dari teman, keluarga maupun guru informan.

Tabel 2. Respon subjek

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Tindakan yang dilakukan informan saat terjadi <i>body shaming</i> adalah hanya diam saja
<b>MPN</b>	Respon informan saat diperlakukan <i>body shaming</i> adalah diam dan menerima
<b>RWA</b>	Tindakan informan saat mendapat <i>body shaming</i> yaitu hanya diam dan kadang kala overthingking
<b>NF</b>	Tindakan informan saat <i>body shaming</i> adalah diam dan tidak pernah membalas perlakuan pelaku
<b>RAH</b>	Saat terjadi <i>body shaming</i> , informan hanya diam saja

Respon yang diberikan informan setelah menerima komentar atau ejekan yaitu diam, menerima dan tidak membalas perilaku orang yang telah mengejek informan

Tabel 3. Perasaan subjek

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Informan merasa sakit hati dan malu Informan merasa sedih setelah mengalami <i>body shaming</i>
<b>MPN</b>	Informan merasa sakit hati, malu dan malas keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain Informan merasa sedih, sakit hati dan marah
<b>RWA</b>	Informan merasa sakit hati setelah mengalami <i>body shaming</i> Informan merasa kecewa dengan perilaku orang yang melakukan <i>body shaming</i> kepadanya
<b>NF</b>	Informan merasa sedih dan kesal mengenai fisiknya
<b>RAH</b>	Informan merasa iri dengan temannya yang lebih diperhatikan

---

Informan merasa sedih

---

Perasaan informan saat menerima ejekan atau komentar mengenai penampilan mereka sakit hati, malu, marah, kecewa, sedih, iri.

Tabel 4. Usaha subjek mengelola perasaan

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Informan berusaha menerima dirinya dan melakukan intropeksi diri
<b>MPN</b>	Informan mengelola emosi dengan memperbaiki diri dengan intropeksi diri
<b>RWA</b>	Untuk mengelola emosi tersebut, informan menyibukkan diri dengan mengurus bisnis yang didirikannya
<b>NF</b>	Untuk mengelola emosi tersebut informan menyibukkan diri dengan melakukan hobi
<b>RAH</b>	Untuk mengelola emosinya, informan hanya diam dan tidak bertemu orang lain terlebih dahulu

Informan melakukan berbagai usaha untuk mengatasi perasaan mereka setelah mendapatkan ejekan mengenai penampilannya yaitu menerima dirinya dengan tabah dan melakukan intropeksi diri, merawat tubuhnya lebih baik lagi dan sering berolahraga., tidak bertemu dengan orang lain dahulu, serta menyibukkan diri dengan berbisnis maupun melakukan hobinya.

Tabel 5. Dampak body shaming

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Informan merasa insecure dan tidak percaya diri
<b>MPN</b>	Informan menjadi overthinking dan malas keluar rumah
<b>RWA</b>	Informan merasa insecure akibat perilaku <i>body shaming</i> yang menimpanya sehingga membuat informan tidak ingin ikut dalam organisasi.
<b>NF</b>	Subjek merasakan dampak insecure dan bertanya-tanya mengapa ia memiliki bentuk fisik seperti ini
<b>RAH</b>	Informan merasa tidak percaya diri dan malas untuk berkomunikasi dengan orang lain

Dampak dari komentar atau ejekan pada informan kebanyakan merasa insecure, tidak percaya diri, overthinking, malas keluar rumah, malas berkomunikasi dengan orang lain.

Tabel 6. Usaha subjek

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Informan berusaha olahraga mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak memikirkan omongan orang lain
<b>MPN</b>	Informan menghadapi dampak dengan melakukan perawatan wajah dan berolahraga
<b>RWA</b>	Untuk mengatasi dampak tersebut, informan akan memilah milah teman yang menurutnya mempunyai pengaruh positif dan berolahraga
<b>NF</b>	Untuk menghadapi insecure, informan menerima dirinya serta melakukan kegiatan seperti biasanya
<b>RAH</b>	informan menyibukkan diri dengan melakukan hobinya

Informan melakukan berbagai usaha untuk mengatasi masalah akibat dari komentar yang mereka terima terkait penampilan mereka. Seperti melakukan kegiatan self care dengan mengubah pola hidup dengan mengurangi porsi makanan, olahraga, melakukan perawatan wajah serta belajar make up, kemudian ada yang mencoba untuk memilah milah teman yang menurutnya mempunyai pengaruh positif, ada yang sudah menerima keadaan fisiknya. Ada yang memberikan afirmasi positif dan menyibukkan diri.

Tabel 7. Faktor Resiliensi

<b>Subjek</b>	<b>Analisis</b>
<b>MAK</b>	Informan mendapatkan dukungan dari teman, keluarga dan pacar
<b>MPN</b>	dorongan berasal dari teman dekat informan
<b>RWA</b>	Informan bercertia dengan teman-temannya untuk mencari dukungan
	Informan mempunyai ibu yang dapat membuat bangkit dari keterpurukan
<b>NF</b>	Informan mendapatkan dukungan dari guru SMA, teman dan tante
<b>RAH</b>	Informan yakin bahwa tuhan memberikan suatu cobaan, pasti akan ada cara untuk menyelesaikannya
	Informan mempunyai dorongan dari temannya
	Informan mempunyai dorongan dari orang tua dan saudara

Faktor yang mempengaruhi bangkitnya informan dari keterpurukan yang ada antara lain dukungan dari keluarga seperti orang tua dan saudara, kemudian teman, guru, pacar serta adanya religiusitas informan.

### 3.2 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan resiliensi remaja korban *body shaming*. Peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara yang bersumber dari 5 orang remaja korban *body shaming*. Pembahasan untuk penelitian yang akan dipaparkan pada laporan ini adalah bersumber dari hasil-hasil yang ditemukan dari penelitian.

Dalam menghadapi perilaku *body shaming*, 5 orang informan memiliki pengalaman yang beragam terkait *body shaming* yang dialaminya. Pengalaman *body shaming* yang dialami informan sebagian besar terkait bentuk badan informan dan wajah informan. Seperti yang diungkapkan dalam wawancara:

*“ee.. bentuk body shaming yang aku terima itu yang itu mba, dikatain temenku kayak “sekrang kok jadi gendut” “sekarang berubah” kek gitu”*  
(W.MAK/125)

*“Ya lumayan ya mba, banyak ya mba. Kayak em.. pendek, terus hitam, terus jerawat, kurus gitu”* (W.MPN/60)

*“Emm.. kalau ee... saya pernah ya mba ya, sama keluarga saya maksudnya bukan bapak ibu saya ya mba ya. Sama kayak om saya tuh pernah dibilang kayak dari belakang itu dibilang kaya budhe-budhe anak 3 gitu mba. Terus juga ee... saya pernah dibilang perempuan kok gendut banget gitu. kek gitu-gitu sih mba”* (W.RWA/165-175)

*“ee... kalau... beda-beda sih mba. Kalau ee... ada temen yang ngomentarin itu secara tidak langsung. Kayak secara tidak langsung itu nyindir kalau pendek itu bla-bla-bla gitu kayak kurang bagus atau gimana.”* (W.NF/175-185)

*“ee... cerita gitu ya. Nah waktu aku TK itu ngga tau kenapa aku kayak dijauhi sama temen-temen gara-gara katanya e... kulitnya item gitu, beda sa ma orang lain....”* (W.RAH/110-125)

Dari hasil wawancara di atas lima informan ini mendapatkan pengalaman *body shaming* yang beragam. Berbagai macam jenis *body shaming* yang diterima. Komentar atau ejekan yang diberikan mengenai

ukuran tubuh, warna kulit dan kondisi wajah. Informan MAK dan RWA mendapat ejekan mengenai ukuran tubuhnya yang dianggap besar / gendut. Kemudian informan MPN mendapat komentar mengenai ukuran tubuhnya, warna kulitnya serta kondisi wajahnya. Sementara informan NF mendapat komentar mengenai ukuran tubuhnya yang kecil dan pendek. Dan untuk informan RAH mendapat ejekan mengenai warna kulitnya. Hal ini seperti pengertian *body shaming* menurut Tracy et.al (2007) yang mengatakan bahwa *body shaming* merupakan perilaku tidak suka terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang.

Respon merupakan suatu reaksi informan saat diejek mengenai penampilannya. Informan mempunyai kesamaan dalam perihal merespon atau menanggapi saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Respon yang diberikan informan setelah menerima komentar yaitu diam.

*ee.. ya saya pas dapet perlakuan itu ya saya diem mba. (W.MAK/165)*

*Ya diam aja sih mba, ya kadang ya saya ada respon kayak seperti “ya tidak apa-apa lah” gitu saya sok kuat kayak self love gitu sih mba, cuma kadang.*

**(W.MPN/108)**

*ee... saya tuh tipe orang yang nggak bisa langsung ngomong di depan mba. Jadi setelah saya dibody shamingi yaudah saya diem gitu, saya ngga akan berkomentar apapun tentang itu. Tapi setelah itu terjadi, nanti ada dikala waktu saya kepikiran overthinking “emang aku segendut itu ya? “Emang aku sejelek itu ya?” (W.RWA/230-235)*

*...., aku cuma ya senyum aja diem gitu, terus kalau ngga, tapi aku sebenarnya ya mba, aku itu ngga pernah ngejokes atau ngomentarin tubuh orang lain. intinya aku ngga pernah mbales gitu secara langsung gitu, ngga pernah (W.NF/300-305)*

*Aku ngga bisa apa-apa, cuma diem aja (W.RAH/220)*

Informan menunjukkan respon yang sama terkait ejekan yang diterima. Para informan memilih untuk diam saat penampilannya diejek orang lain. selain itu informan MPN terkadang menerima ejekan tersebut dengan lapang dada. Selain itu informan RWA setelah mendapatkan ejekan tersebut informan

juga akan merasa *overthinking* mengenai perkataan orang lain terhadap penampilannya.

Para informan memiliki perasaan terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan akibat perlakuan *body shaming* yang menimpa mereka. Informan merasa sedih, sakit hati, malu, malas keluar rumah dan bertemu dengan orang lain, insecure, serta merasa iri dengan orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh informan dalam wawancara:

*“ee... saya pas dibody shaming itu saya merasa sakit hati lah mba. Pasti ya orang-orang kalau digituin sakit ya. Sama saya juga malu kan habis dikatain terus diketawain, nah gitu lah mba”* (W.MAK/190)

*“Ya jadinya saya tuh sakit hati, malu, jadi malas keluar rumah, berinteraksi dengan orang, ketemu sama orang itu jadi malas ya”* (W.MPN/117)

*“ee... sakit hati sih mba”* (W.RWA/245)

*“Oh mungkin cuma sedih ....”* (W.NF/405)

*“... kadang suka iri gitu sama temen-temen....”* (W.RAH/175-180)

Hasil wawancara di atas menunjukkan perasaan yang ditunjukkan informan saat mendapatkan komentar mengenai penampilan mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami para informan merupakan pengalaman yang negatif bagi informan yang dibuktikan dengan informan merasakan berbagai emosi seperti sakit hati, iri, sedih dan kecewa. Informan MAK merasa sakit hati dan malu setelah menerima komentar mengenai penampilannya, informan MPN juga merasa sakit hati dan malu hingga informan tidak mau untuk berinteraksi dengan orang lain, kemudian informan RWA merasa sakit hati dan kecewa dengan perilaku pelaku *body shaming* kepadanya dan mempertanyakan mengapa orang-orang suka mengomentari penampilannya, untuk informan NF merasakan emosi sedih dan kesal mengapa ia mempunyai fisik yang tidak ideal, dan untuk informan RAH merasa iri dengan teman-temannya yang cantik. Seperti yang diungkapkan oleh Atsila., et al (2021) menyatakan bahwa *body shaming* dapat mengakibatkan para korbannya merasa sakit hati serta dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh

Astuti & Mansoer (2021) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan tindakan *body shaming* dapat mempengaruhi berbagai emosi negatif (kecewa, sedih kesal, benci) terhadap dirinya ataupun kepada orang lain.

Untuk mengatasi perasaan akibat *body shaming* yang menimpa mereka, informan memiliki solusi dan cara mengatasi yang berbeda-beda. Seperti yang diungkapkan oleh informan dalam wawancara:

*ee... mengelolanya itu ya saya berusaha menerima ya mba. Kayak menerima perkataan itu, ya sambil buat intropeksi diri gitu. ya sadar dirilah ya mba mungkin memang harus dirubah gitu ya. Ya mungkin temen saya ngga ada salahnya juga ya mba, mungkin juga. Ya saya menganggapnya buat peringatan gitu lah mba (W.MAK/275-280)*

*ee... ya saya menerima keadaan diri saya, terus mulai memperbaiki diri, seperti intropeksi diri (W.MPN/165)*

*Saya sibukkan diri dengan mungkin kayak ngurus bisnis tadi. ...., jadi yaudah daripada saya nyimpen marah terus saya menyibukkan diri dengan bisnis kek gitu (iter: biar lupa gitu ya mba) iya (W.RWA/380-405)*

*Cari hobi atau kesenangan sendiri sih mba. Misal aku juga hobi itu, hobi ngedit video kan dulu pas masa-masa dibody shamingi itu, yang terpuruk itu. Nah itukan dulu aku udah ee... ngedit foto, ngedit video terus juga nonton film. Nah itu ee... gara-gara aku jadi lebih fokus ke hobi jadinya aku udah ngga mempermasahkan itu lagi (W.NF/415-420)*

*Aku lebih ke diem si, ngga ketemu orang (W.RAH/285-290)*

Cara-cara yang digunakan informan adalah dengan menerima dirinya dengan melakukan intropeksi diri dan mengubah pola hidupnya dengan rajin berolahraga, serta melakukan hal-hal yang positif seperti dengan menyibukkan dirinya sendiri agar kualitas dirinya meningkat seperti berbisnis dan melakukan hobinya. Dalam wawancara tersebut, para informan mempunyai cara tersendiri untuk mengelola perasaannya setelah mendapatkan ejekan atau komentar mengenai penampilannya. Informan MAK dan MPN mempunyai kesamaan dalam mengelola emosinya yaitu dengan menerima dirinya dan melakukan intorpeksi diri dan sadar bahwa penampilan mereka harus



diperbaiki. Kemudian pada informan RWA menyibukkan diri dengan berbisnis agar dapat melupakan perasaan negatif setelah menerima ejekan atau komentar mengenai penampilannya. Informan NF juga melakukan kegiatan yang disukainya untuk melupakan perasaan negatif akibat dari *body shaming* yang diterimanya. Selain itu, iuntuk mengelola perasaan negatifnya, informan RAH lebih memilih untuk berdiam diri dan tidak bertemu dengan orang lain terlebih dahulu. Seperti yang diungkapkan oleh Jonesssas (Hasnidar, 2019) yang mengatakan bahwa setiap individu dapat mengalami, mengespresikan, serta mengelola perasaan. Di mana perasaan merupakan suatu pernyataan jiwa yang bersifat informantif dalam merasakan perasaan senang maupun tidak senang.

Selain perasaan yang dialami para informan, para informan juga mengalami dampak psikis akibat dari perlakuan *body shaming* yang menimpa mereka. Setelah kelima informan mendapatkan *body shaming*, *insecure*, tidak percaya diri, *overthingking*, malas keluar rumah, malas berkomunikasi dengan orang lain dan takut berkenalan dengan orang lain serta takut ikut berorganisasi.

*ee... setelah dapet perilaku body shaming itu to mba ya akunya jadi insecure gitu lho mba. Terus sambil kalau di depan kaca atau di mana itu, saya sambil ngeliatin bentuk tubuh saya. Emang kayak gimana-gimana gitu terus ya saya jadi ngga percaya diri gitu lho mba. Terus sama saya juga lebih memephrhatikan makan saya sih mba (W.MAK/215-220)*

*Emm.. ya itu tadi mba. Saya jadi overthingking, menjadi mendekam di kamar, males keluar itu tadi. Terus kayak jadi saya merasa kalau saya itu tidak bisa merawat diri saya gitu. Ya itu, kayak merasa tidak dapat merawat diri dengan baik gitu lho mba (W.MPN/130)*

*Dampaknya? Ya saya jadi insecure terus saya jadi ini mba, saya jadi kurang bisa ee... berkenalan dengan orang yang baru. Jadi saya itu takut kalau misal saya kenal nih sama orang baru, saya akan dikomentarin fisik saya atau gimana gitu... (W.RWA/295-320)*

*...., paling ya cuma itu tadi bertanya-tanya doang sama insecure gitu mba. (W.NF/350-355)*

*Jadi ngga percaya diri terus males berkomunikasi dnegan orang lain.  
kayak nggga berani nyapa duluan (W.RAH/250)*

Dari hasil wawancara di atas informan merasakan dampak terhadap ejekan atau komentar yang diterima dari orang sekitar. Akibat dari ejekan yang diterima terus-menerus menyebabkan informan merasa insecure dan tidak percaya diri mengenai penampilannya, malas dan takut berinteraksi dengan orang lain. Ejekan yang diterima informan MAK membuat informan insecure dan tidak percaya diri mengenai penampilannya serta informan mengatur pola makannya agar tidak berlebihan. Kemudian informan MPN suka overthinking memikirkan perkataan orang lain mengenai penampilannya dan informan merasa ia tidak dapat merawat dirinya. Untuk informan RWA merasa insecure dan takut untuk berkenalan dengan orang lain karena informan takut apabila orang lain akan mengomentari penampilannya. Hal tersebut membuat informan RWA tidak mau mengikuti sebuah organisasi. Informan NF juga merasa insecure mengenai penampilannya dan informan RAH menjadi tidak percaya diri dan malas untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa *body shaming* membawa dampak kepada kehidupan korban baik dari segi fisik maupun psikologis contohnya dalam bentuk menarik diri dari lingkungan sekitar (Lestari, 2019). Hal ini juga terdapat dalam penelitian Fauzia & Rahmiaji., (2019) yang menyatakan bahwa *body shaming* dapat menurunkan kepercayaan diri pada remaja, membatasi diri dengan tidak keluar rumah, lebih sensitif mengenai masalah badan dan makanan.

Informan melakukan berbagai usaha untuk mengatasi masalah akibat dari komentar yang mereka terima terkait penampilan mereka. Seperti melakukan kegiatan self-care seperti olahraga, mengatur pola makan, menggunakan skincare dan make-up, kemudian memilih teman dan melakukan hobi tanpa melawan perbuatan orang lain terhadap informan. Seperti yang diungkapkan oleh informan dalam wawancara:

*Dampaknya itu ya mba, saya menyempatkan olahraga seminggu 2x gitu ya mba. Terus saya juga makan makanan yang sehat, banyakin sayurnya atau buahnya gitu. sama saya ee... gimana ya mba habis dapet perlakuan itu*

*ya saya sebenarnya kepikiran kaya orangnya. Tapi ya saya berusaha ngga terlalu mikirin gitu mba biar sayanya ngga ee... insecure mulu atau sakit hati mulu. (W.MAK/240-245)*

*Em... kalau saya ya mencoba merawat diri dengan baik sih ya mba. Kayak perawatan gitu biar tidak jerawatana, terus olahraga biar badan sehat aja terus apalagi ya mba, ya seperti itu ya mba (W.MPN/135)*

*Saya biasanya karena saya tidak bisa join di organisasi, saya biasanya mendekat sama orang-orang yang positive vibes gitu mba sama orrang-orang yang netral gitu mba..... (W.RWA/325-340)*

*Kalau itu bisa dibilang kaya menerima dan melakukan kegiatan yang seperti biasanya. Maksudnya ngga menyiksa diri gitu mba. Ngga menyiksa, misal makan banyak porsinya gitukan malah gimana ya mba. Aslinyakan perut ngga bisa menerima, nah kita harus makan terus nah itu kan juga malah bisa menyiksa diri terus juga olahraga terlalu over gitu kan juga menyiksa diri. Jadinya ya udah kembali yang ada positifnya tadi (W.NF/385-390)*

*ee... selain itu ngga ada sih mba. Soalnya kalau misalnya diem sama paling ke hobi gitu, kayak ngegambar gitu (W.RAH/295)*

*Aku tuh yakinnya, misal ada orang yang ngatain ya aku diajarin sama orang tua buat kalau kayak gitu tuh jangan di lawan gitu. nanti juga mereka capek sendiri jadi aku yakin bakal ngelewat in tapi butuh waktu aja (W.RAH/350-355)*

Usaha yang dilakukan informan berbeda-beda sesuai dengan bentuk ejekan yang diterima oleh informan. Informan MAK mencoba untuk mengubah pola hidupnya dengan mengurangi porsi makanan, olahraga dan tidak memikirkan omongan orang lain, untuk informan MPN mencoba untuk olahraga dan melakukan perawatan wajah serta belajar make up, kemudian informan RWA mencoba untuk memilah milah teman yang menurutnya mempunyai pengaruh positif dan berolahraga seperti zumba dan gym, informan NF tidak memaksakan untuk mengubah pola makannya dan sudah menerima keadaan fisiknya. Kemudian informan RAH meyakinkan dirinya bahwa informan dapat melewati masalah ini dan lebih fokus untuk melakukan kegiatan hobinya.

Para informan memiliki rasa optimis untuk mampu menghadapi kesulitan yang dialami akibat dari perilaku *body shaming* yang menimpa mereka. Rasa optimis ini berdasarkan atas keyakinan para informan untuk dapat bangkit dari kesulitan yang menimpa mereka, Informan MAK dan Informan MPN mempunyai keyakinan bahwa akan ada jalan keluar dan kemudahan di dalam setiap masalah yang dialami informan. Sementara informan RWA mempunyai keyakinan untuk mampu bangkit dan menyelesaikan masalahnya karena adanya faktor eksternal yaitu adanya dukungan dari teman sebaya yang dekat dengan informan untuk menghadapi masalah yang diderita. Sementara, pada informan NF bahwa dengan mengembangkan kelebihan atau bakat yang informan punya akan dapat membangkitkan dari keterpurukan yang ada. Informan RAH yakin bahwa ia dapat menghadapi kesulitan dengan tidak melawan dan memperdulikan perkataan pelaku. Kelima informan yakin bisa menghadapi dan mengatasi masalah atau kesulitan yang dialami mereka. Menurut reivich dan Shatte (2002) individu yang resiliens adalah individu yang optimis dimana individu merasa yakin untuk mampu menghadapi dan mengatasi segala kesulitan sehingga individu dapat melanjutkan kehidupannya. Adanya rasa optimis yang ada dalam diri para informan ini membuat 5 orang informan mampu bangkit dan percaya diri untuk mengatasi permasalahan yang dialami mereka.

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari hasil wawancara, sebagian besar faktor yang mempengaruhi resiliensi informan berasal dari lingkungan seperti dukungan dari orang tua, teman maupun pasangan. Seperti yang diungkapkan informan dalam wawancara:

*Ya mungkin ada teman saya, yang mungkin ngga terlalu memikirkan body shaming gitu lho mba. Terus mungkin ada beberapa keluarga saya yang memberikan semangat, terus sama ya mungkin ee... pacar saya ya mba.*

**(W.MAK/535)**

*Kaya temen dekat saya (W.MPN/246)*

*...., Saya ada 2 temen dekat yang di mana saya cerite ke mereka apa yang saya alami. Nah temen saya itu tuh, mereka menyadarkan saya bahwa kita tuh ngga harus sempurna secara fisik kita .... (W.RWA/515-535)*

*Oh kalau itu pernah memebela itu tadi. Guru SMA itu ada, terus temenku cewe ada dalam semua tingkatan ada. Ya mbalasnya kaya canda doang gitu. terus tadi tanteku tadikan yang itu bisa kadang-kadang bisa muji gitu karena dibandingkan dengan anaknya tadikan lebih mudah cari baju yang seukuranku gitu lho mba. Kadang terus dia juga kadang muji, ngga muji si tapi bilang kan awet muda, ya itu tadi. Itu sih mba kalo aku (W.NF/525-535)*

*Saya ee... aku pernah denger segala masalah itu bisa dilewat in ngga ada yang ngga bisa gitu. maksudnya allah ngasih masalah pasti sama cara buat lewat innya. Jadi aku yakin bakal ngelewat in masalah ini (W.RAH/385-390)*

*Ada. Ya itu dari sahabat tadi. Kaya “ngga kok RAH kamu ngga sejelek itu, bapaknya jaa yang matanya minus” gitu (W.RAH/511)*

*Orang tua dan saudara-saudara (W.RAH/520)*

Informan MAK dalam usahanya untuk bangkit dipengaruhi oleh dukungan yang informan dapatkan, antara lain dukungan dari teman-temannya, keluarga serta pacar informan. Informan berharap bahwa tidak ada peristiwa *body shaming* dan orang lain bisa menerima keadaan informan. Informan MPN mampu bangkit dikarenakan informan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya atau mendapatkan semangat dari teman sebayanya. Informan mempunyai harapan bahwa dia tidak akan mengalami perlakuan *body shaming* lagi serta berharap bahwa orang lain dapat menerima keadaan fisiknya. Kemudian, informan RWA dalam usahanya untuk bangkit dipengaruhi oleh faktor dukungan dari orang-orang sekitarnya yang memberikan respon positif. Faktor yang mempengaruhi informan NF dalam usahanya untuk bangkit adalah orang-orang yang disekelilingnya yang dapat memberikan respon positif kepadanya. Sementara informan RAH juga mendapatkan dukungan dari lingkungannya seperti keluarga serta temannya sehingga informan mampu untuk bangkit dari keterpurukan yang dialaminya akibat *body shaming*. Terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi individu mampu untuk bangkit dari keterpurukan yang mereka alami terutama pada kasus *body shaming*. Faktor eksternal yang mempengaruhi untuk bangkit adalah sosial. Pada kelima informan terdapat dukungan dari luar yaitu

dukungan sosial. Adanya dukungan sosial dapat menjadikan individu merasa terlindungi secara eksternal (Huang dkk, 2020) sebab dukungan sosial merupakan penguatan positif bagi individu yang sedang mengalami kesulitan, sehingga individu dapat merasakan emosi positif dibandingkan merasakan emosi negatif.

Selain adanya dukungan dari orang lain, adanya aspek religiusitas membuat informan dapat bangkit dari keterpurukan yang dialami akibat adanya ejekan mengenai penampilannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah adanya religiusitas pada individu. Herman (2011) menyatakan bahwa religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nihayati, et.al (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara religiusitas dengan resiliensi sebesar 89,3%. Menurut Annalakshmi & Abeer (2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki religiusitas yang tinggi maka akan memiliki kemampuan resiliensi yang baik sehingga dapat dan mampu bersikap positif saat menghadapi permasalahan. Hal tersebut dirasakan oleh informan RAH di mana informan RAH percaya dan meyakini bahwa cobaan yang diberikan kepada tuhan pasti akan ada cara untuk menyelesaikannya. Seseorang yang mempunyai religiusitas yang positif dapat mengendalikan emosi dan mampu memaknai sebuah musibah atau cobaan yang terjadi pada dirinya menjadi suatu hal yang positif. Hal ini disebabkan karena individu memiliki keyakinan bahwa apapun terjadi pada dirinya adalah kehendak Allah SWT yang diberikan kepadanya. Seperti yang tertuang dalam Q.S At Taubah ayat 51:

اَوْ عَلَىٰ اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا

Artinya: Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”

Selain itu, Allah SWT menerangkan bahwa setiap kesulitan yang dirasakan oleh umat manusia, maka pasti Allah SWT akan mendatangkan kemudahan baginya, selagi seseorang dapat bersabar dan berusaha menghadapi kesulitan yang

dialaminya. Hal ini sesuai firman Allah SWT yang terkandung dalam Q.S Al Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Selain itu, rasa kebersyukuran juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat dan membawa pengaruh positif untuk diri individu. Mereka meyakini bahwa semua cobaan yang diberikan merupakan takdir yang sudah diberikan tuhan kepadanya. Seperti yang diungkapkan informan NF

....., *kenapa harus sedih itu kan emang udah takdirnya tuhan ya.....*,

**(W.NF.250-260)**

Dari hasil wawancara informan NF mengungkapkan rasa syukurnya secara tidak langsung dengan menerima musibah atau cobaan mengenai ejekan yang diberikan oleh orang lain tentang penampilannya sebagai sebuah takdir. Rasa syukur pada informan inilah yang menjadikan informan mampu menjalani kehidupannya dengan lapang dada. Hal ini sesuai menurut perspektif psikologi positif di mana resiliensi sangat memengaruhi kebahagiaan individu yang di dalamnya terdapat kemermaknaan hidup untuk selalu senantiasa bersyukur (Tuwah, 2016)

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa 5 orang informan memiliki ejekan atau komentar beraneka ragam berupa ukuran tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah. Selama mengalami *body shaming*, perasaan yang dimiliki 5 orang informan berbeda-beda, antara lain sakit hati, malu, marah, kecewa, sedih, iri. Namun informan memiliki solusi tersendiri untuk mengatasi hal tersebut yaitu menerima dirinya dengan tabah dan melakukan introspeksi diri, merawat tubuhnya lebih baik lagi dan sering berolahraga., tidak bertemu dengan orang lain dahulu, serta menyibukkan diri dengan berbisnis maupun melakukan hobinya. Para informan memiliki persamaan dalam merespon ejekan atau komentar yang diberikan orang lain kepada mereka yaitu dengan memberikan

respon seperti diam. Para informan juga merasakan dampak negatif setelah menerima ejekan atau komentar mengenai penampilan mereka, seperti merasa insecure, tidak percaya diri, overthinking, malas keluar rumah, malas berkomunikasi dengan orang lain. Namun para informan mampu untuk mengatasi dampak negatif tersebut dengan berbagai cara. Seperti melakukan kegiatan self care dengan mengubah pola hidup dengan mengurangi porsi makanan, olahraga, melakukan perawatan wajah serta belajar make up, kemudian ada yang mencoba untuk memilah milah teman yang menurutnya mempunyai pengaruh positif, ada yang sudah menerima keadaan fisiknya. Ada yang memberikan afirmasi positif dan menyibukkan diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja yang menjadi korban *body shaming* yaitu adanya dukungan dari lingkungan seperti dukungan dari keluarga, teman dan pasangan juga mempengaruhi para informan untuk dapat bangkit dari keterpurukan yang dialami akibat perlakuan *body shaming*. Selain itu, adanya faktor dalam diri individu berupa religiusitas dan kebersyukuran pada diri informan sehingga informan mampu optimis dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditulis, maka peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menggali secara lebih dalam mengenai resiliensi *body shaming* yang terjadi pada remaja dan disarankan untuk menggunakan informan dengan kriteria yang berbeda. Bagi masyarakat / keluarga yang memiliki saudara dengan permasalahan seperti yang dialami kelima informan, alangkah baiknya memberikan semangat dan motivasi agar menjadi individu yang mampu bangkit dari keterpurukan yang dialami. Bagi informan penelitian diharapkan memiliki resiliensi yang lebih baik lagi agar menjadi individu yang tangguh, optimis, dan kuat mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Cv. Syakir Media Press.
- Annalakshmi, N., & Abeer, M. (2011). Islamic worldview, religious personality and resilience among Muslim adolescent students in India. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 716–738. <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.161>
- Astuti, A. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). Eksplorasi dampak negatif dan positif pengalaman body shaming melalui pendekatan autoetnografi. *Jurnal Psikologi*



- Ulayat*, 8, 266–289. <https://doi.org/10.24854/jpu212>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(2), 1689–1699. [https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf](https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance%20Notebook%202.6%20Smoke.pdf)
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y., & Choi, K. S. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson resilience scale. *Psychiatry Investigation*, 7(2), 109–115. <https://doi.org/10.4306/pi.2010.7.2.109>
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101–114. <http://journal.ubm.ac.id>
- De Caroli, M. E., & Sagone, E. (2016). Resilience and Psychological Well-being: Differences for Affective Profiles in Italian Middle and Late Adolescents. *Revista INFAD de Psicología*, 1, 149-160.
- de Moor, E. L., Van der Graaff, J., Van Dijk, M. P. A., Meeus, W., & Branje, S. (2019). Stressful life events and identity development in early and mid-adolescence. *Journal of Adolescence*, 76(August), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.006>
- Dolezal, I. (2015). *the body and shame, phenomenology, feminism, and the socially shame body*. london: lexington book
- Eley, D. S., Robert Cloninger, C., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. *PeerJ*, 2013(1), 1–16. <https://doi.org/10.7717/peerj.216>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Gmuca, S., Xiao, R., Urquhart, A., Weiss, P. F., Gillham, J. E., Ginsburg, K. R., Sherry, D. D., & Gerber, J. S. (2019). The Role of Patient and Parental Resilience in Adolescents with Chronic Musculoskeletal Pain. *Journal of Pediatrics*, 210(July), 118-126.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.03.006>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resiliensi for Today : Gaining Strength from Adversity*. Wesport: Preager Publisher
- Herman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., DPhill, E. L. B., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *Canadian Journal of Psychiatri*, 56, (5), (258-265).
- Hernández De Frutos, T., & Del Olmo Vicén, N. (2014). Factors of risk and protection/resilience in adolescent scholar bullying: Longitudinal analysis. *Revista Internacional de Sociologia*, 72(3), 583–608. <https://doi.org/10.3989/ris.2013.05.07>
- Lamont, J. M. (2019). The Relationship of Mindfulness to Body Shame, Body Responsiveness, and Health Outcomes. *Mindfulness*, 10(4), 639–649. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1020-2>
- Lestari, S. (2019). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body*

- Dysmorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, Faktor Protektif, dan Resiliensi Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.63>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh*, 3(1), 1–8.
- Muri, Y. (2014). Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan. *Jakarta: Kencana*, 6(1), 338.
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26(8), 975–987.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]. (Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika
- Patresia Palinggi, N., Dewi, E. M. P. D., & Ridfah, A. (2022). Gambaran Resiliensi Korban Fat Shaming. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 166–181.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Purnomo, nourma ayu safithri. (2014). resiliensi pada pasien stroke ringan ditinjau dari jenis kelamin. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Rahmasari, D., Jannah, M., & Puspitadewi, N. W. S. (2014). Harga Diri dan Religiusitas dengan Resiliensi Pada Remaja Madura Berdasarkan Konteks Sosial Budaya Madura. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 130. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n2.p130-139>
- Rich, B. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Zarger, M. M., Berghorst, L., & Alvord, M. K. (2019). Resilience-Based Intervention with Underserved Children: Impact on Self-Regulation in a Randomized Clinical Trial in Schools. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(1), 30–53. <https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1479187>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*, 1(2), 96–105.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Sari, R. F., Sari, S. P., & Hernawaty, T. (2017). Resiliensi Remaja Stunting: Sebagian Merasa Sulit Bangkit dan Bertahan Menghadapi Permasalahan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 74–82. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 81
- Schure, M. B., Odden, M., & Goins, R. T. (2013). The association of resilience with mental and physical health among older american indians: The native elder care study. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 20(2), 27–41. <https://doi.org/10.5820/aian.2002.2013.27>
- Serni, Harmin, S., & Amin, H. (2020). Dampak body shaming siswa SMPN 17

- Kendari terhadap perilaku komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 5(2), 132–140. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/KOMUNIKASI/article/view/10428>
- Setiawan, A., & Pratitis, N. T. (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yunisca, C. A., & Wibawa, D. S. (2019). Proses Resiliensi Pada Remaja Akhir Perempuan Yang Pernah Mengalami Bullying Verbal Karena Obesitas. *Manasa*, 8(2), 1-22.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self-conscious emotions theory and research*. New York: The Guilford Press.
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif. el-Ghiroh