

# ***SELF-COMPASSION PADA REMAJA YANG MENGALAMI BODY SHAMING***

**Nabilah Mahasin Octaviana, Zahrotul Uyun**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Masa remaja banyak mengalami perubahan seperti fisik, emosional dan sosial. Perubahan fisik yang dialami remaja sekarang sangatlah tuntutan, karena di lingkungan masyarakat terdapat kriteria 'tubuh ideal' agar tidak mengalami *body shaming*. Dengan munculnya *body shaming* remaja perlu memiliki perilaku *self-compassion* karena ketika remaja merasa dirinya tidak nyaman, dengan *self-compassion* remaja dapat menerima diri sendiri dengan hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self-compassion* pada remaja yang mengalami *body shaming*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengalami *body shaming* dan juga berusia  $\pm 12-24$  tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 3 remaja yang mengalami *body shaming*, 1 remaja berjenis kelamin laki-laki dan 2 lain berjenis kelamin perempuan. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif naratif atau lebih spesifiknya menggunakan analisis interaktif. Hasil penelitian ini mendeskripsikan *self-compassion*, yaitu penerimaan diri, menerima nasehat, mempertahankan pandangan positif, mengelola emosi dan faktor yang mempengaruhi untuk bangkit

**Kata kunci :** *body shaming*, remaja, *self-compassion*

## **Abstract**

Adolescence experiences many changes such as physical, emotional and social. The physical changes experienced by teenagers today are very demanding, because in society there are criteria for an 'ideal body' so that they do not experience body shaming. With the emergence of body shaming, teenagers need to have self-compassion behavior because when teenagers feel they are uncomfortable, with self-compassion teenagers can accept themselves warmly. The aim of this research is to describe self-compassion in adolescents who experience body shaming. This research is a qualitative research. The population of this study were teenagers who experienced body shaming and were aged  $\pm 12-24$  years. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 3 teenagers who experienced body shaming, 1 teenager was male and 2 were female. The data collection method uses semi-structured interviews. The data analysis method used is narrative descriptive analysis or more specifically interactive analysis. The results of this research describe self-compassion, namely self-acceptance, accepting advice, maintaining a positive outlook, managing emotions and factors that influence rising.

**Keywords:** body shaming, teenagers, self-compassion

## **1. PENDAHULUAN**

Terdapat beragam perubahan pada masa remaja, baik secara psikologis ataupun fisik. Berdasarkan penjelasan dari World Health Organization (WHO, 2020), seseorang dinyatakan remaja ketika sedang mengalami perubahan secara fisik, sosial dan emosional. Selain itu remaja juga sering mengalami masalah kesehatan mental dikarenakan masalah perilaku kekerasan, kemiskinan dan pelecehan. Dengan kata lain penampilan terutama fisik seseorang menjadi sorotan bagi seorang individu, terutama pada remaja. Individu yang memiliki fisik

yang tergolong tidak sesuai kriteria masyarakat seringkali membuatnya diperlakukan *body shaming* dari masyarakat sekitar maupun teman sebaya. *Body shaming* adalah istilah yang merujuk kepada kegiatan mengkritik dan mengomentari secara negatif terhadap fisik atau tubuh orang lain atau tindakan mengejek atau menghina dengan mengomentari fisik dan penampilan seseorang (Mutmainnah, 2020)

Menurut (Fauzia & Rahmiaji., 2019) *Body shaming* sering dialami oleh semua perempuan, terutama yang dianggap berbeda dan tidak normal secara ideal. Tanpa disadari mengomentari kekurangan fisik orang lain atau *body shaming* kerap dilakukan banyak orang. Walaupun hal ini tidak merupakan kontak fisik yang merugikan, akan tetapi termasuk sebagai jenis perundungan lewat kata-kata atau secara verbal. Sehingga, pada akhirnya membuat seseorang tidak aman dan tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka serta mulai menjadikannya menutup diri baik terhadap orang-orang sekitar ataupun lingkungan sekitarnya. Selain itu, terdapatnya *body shaming* ini juga ikut membentuk istilah *body positivity*, dimana ini adalah bentuk manusia mengapresiasi tubuhnya dan cara mereka menerima bentuk tubuh mereka. Sekarang ini istilah tersebut menjadi gerakan sosial yang memacu supaya seluruh orang mempunyai penilaian positif terhadap tubuh mereka, menerima bentuk tubuh orang lain dan juga tubuh mereka sendiri tanpa pandangan yang menghakimi.

Hasil dari penelitian Neff dan Prommier, dikatakan bahwa perempuan cenderung memberikan kasih sayang lebih baik kepada orang lain dibandingkan dirinya sendiri, dimana hal ini memperlemah *self-compassion* (Sari & Rahmasari, 2020). Adanya permasalahan tersebut diharapkan *self-compassion* dapat membantu remaja yang mengalami *body shaming*, namun pada kenyataannya ditemukan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* mempunyai *self-compassion* rendah.

*Self-compassion* penting bagi individu, sebab ketika individu mengalami pengalaman hidup yang buruk, seseorang tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik. Harapannya individu tersebut lebih mengalami banyak emosi positif dibandingkan emosi negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (K. D. Neff, 2009) memaparkan bahwa peran *self-compassion* sangat unik dalam memunculkan emosi positif di antaranya *feeling of worthy and acceptable* dan *sense of coherence*. Tingginya *self-compassion* berdasarkan penjelasan dari (K. D. Neff, 2016), menjadikan individu merasa nyaman dan aman, oleh karena itu dapat meningkatkan *well-being* (kesejahteraan hidup) dan kondisi kesehatan, baik secara psikologis ataupun subjektif. *Self-compassion* dengan kepuasan hidup juga ditemukan memiliki korelasi positif. Selain itu, variabel kesejahteraan hidup ini terdiri dari beberapa aspek yang meliputi kebahagiaan, penginterpretasian secara positif terhadap pengalaman hidup, dan penerimaan diri

(Barnard & Curry, 2011). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gayatri & Rahmasari, 2022), kepercayaan diri seseorang yang mengalami *body shaming* dapat meningkat jika memiliki lingkungan terdekat yang juga mendukung. Penelitian empiris telah menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah prediktor kesejahteraan dan dikaitkan dengan berbagai manfaat: depresi yang lebih rendah, lebih rendah kecemasan, stres yang lebih rendah, serta lebih tinggi kepuasan dengan hidup.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alitani, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa sebagai remaja secara idealnya mempunyai *self-compassion* yang tinggi. Akan tetapi, terlihat bahwa mahasiswa tidak semuanya mencapai tahap tersebut. Ini sejalan akan pemaparan dari (Hairani & Yarni, 2021) dalam penelitian yang dilakukannya bahwa terdapat 18% remaja dengan *self-compassion* sangat rendah. Hasil ini juga sejalan akan penelitian dari Prasetya dkk yang mengadakan penelitian terkait *self-compassion* pada mahasiswa program studi bimbingan konseling universitas PGRI Banyuwangi. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat sejumlah 17,74% mahasiswa dengan *self-compassion* rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ayatilah & Savira, 2021) menerangkan bahwa kepercayaan pada lingkungan dan teman sebaya serta terdapatnya dukungan sosial mempengaruhi *self-compassion* pada seseorang. Dukungan sosial dan kepercayaan pada teman sebaya yang kurang yang dialami oleh partisipan TH tidak berpengaruh secara langsung terhadap *self-compassion* sebab terdapat usaha lainnya yaitu dengan bantuan profesional.

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas, menjadi alasan mengapa penelitian ini dilakukan. Belum terdapat penelitian sebelumnya yang secara spesifik membahas terkait bagaimana korban *body shaming* melakukan *self-compassion*, namun membahas mengenai *self-compassion* korban *body shaming*.

(K. D. Neff, 2023) mengatakan bahwa *self-compassion* berfokus pada bagaimana seseorang berhubungan dengan dirinya sendiri dalam contoh kegagalan yang dirasakan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi yang dialami. Sedangkan menurut (B. K. Neff, 2011) adalah bentuk tindakan belas asih terhadap diri sendiri dengan memberi kebaikan dan kenyamanan walaupun tengah berada dalam kondisi yang tidak mudah, dan berupaya menghindari isolasi, rasa takut, dan negativitas. Variabel *self-compassion* bersifat rentan dalam pemeliharaan dan pembentukannya menurut Neff, 2003a dalam penelitian (Akmala, 2019). Secara tidak langsung hal ini menerangkan bahwa *self-compassion* seseorang yang sudah berdampak tidak akan mudah untuk kembali dibenahi dan dibentuk. *Self-compassion* yang terdampak secara negatif oleh pencarian jati diri yang kurang baik dan peristiwa traumatis semasa remaja yang ditimbulkan akibat *bullying* bisa memicu permasalahan menyeluruh dalam

diri seseorang. Seseorang yang semasa remaja pernah mengalami *bullying* menurut penjelasan dari (Wolke & Lereya, 2015), akan berpeluang besar mengalami gangguan hubungan sosial ketika dewasa awal.

*Self-compassion* atau kemampuan ber-welas asih dapat membantu individu untuk menghindari dari perilaku mengubah bentuk tubuh. Selain itu adanya *self-compassion* juga membantu individu untuk mengatur ulang persepsinya terkait citra tubuh sehingga individu dapat menerima dengan sepenuhnya tanpa ada penghakiman mengenai tubuhnya. Morley, dkk (2016) mengungkapkan bahwa *self-compassion* sebagai korelasi negatif dari tindakan berkaitan dengan sifat psikologis serta kontrol diri yang lebih besar dari tindakan kriminal. *Self-compassion* juga telah terbukti mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan kesadaran diri yang objektif, yang mengurangi perilaku impulsif, *self-compassion* juga dapat mengurangi perasaan tidak menyenangkan terkait kesadaran diri dan sikap impulsif.

*Self-compassion* terdiri dari 3 komponen utama, yaitu; *self-kindness, mindfulness, common humanity*. Dan memiliki 6 elemen, karena setiap elemen positif memiliki pasangan negatif. *Self-kindness* kebaikan yang berfokus kepada diri seseorang berupa dukungan dan dorongan hingga penerimaan diri sendiri mengenai keadaan sulit yang sedang dialami, kebalikannya adalah penilaian diri sendiri. Dipahami sebagai kelembutan dan pengertian terhadap diri sendiri, berlawanan dengan kritik tajam. *Mindfulness* merupakan keterbukaan seseorang mengenai kondisi pada kenyataan saat ini dan mengizinkan dirinya untuk merasakan emosi serta pikiran secara sadar tanpa adanya kecenderungan untuk membesar-besarkan penderitaan, pasangan negatifnya adalah *overidentifikasi*. Sedangkan *common humanity* penerimaan bahwa kegagalan, kesalahan, kesulitan dan kekurangan dalam hidup bagian dari pengalaman seseorang, pasangan negatifnya adalah isolasi. Pemahaman seseorang bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas daripada percaya bahwa seseorang terisolasi dalam pengalaman menyakitkan. Ini melibatkan keyakinan individu bahwa hal-hal buruk atau sulit tidak hanya terjadi pada mereka tetapi merupakan karakteristik dari pengalaman kebanyakan orang (K. D. Neff, 2023).

Ketenangan dan kesabaran dalam berpikir serta bertindak merupakan manifestasi dari *self-compassion*, menurut Neff dan Vonk (2009) *self-compassion* termasuk dalam karakteristik dari *self-kindness*. Individu dengan *self-kindness* dapat menghadapi permasalahan yang dialami ataupun menghadapi situasi yang tidak membuat nyaman tanpa melakukan penghindaran, menolak kondisi tersebut, atau menyalahkan diri, yang akan menimbulkan perasaan rendah diri secara berlebihan. Menurut (Hidayati, 2015) *self-compassion* adalah disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan,

kehangatan, dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan atau menghadapi individu lain. Individu yang memiliki *self-compassion* akan lebih dapat menerima permasalahan yang menimpa dirinya, tidak mudah menyalahkan diri sendiri maupun keadaan ketika menghadapi suatu kegagalan ataupun situasi yang tidak diharapkan, individu akan lebih mudah untuk memperbaiki kesalahan, dan akan lebih mudah untuk meningkatkan perilaku produktif. Dorongan untuk menciptakan kondisi positif bersifat intrinsik, bukan karena harapan akan imbalan dari lingkungan.

*Self-compassion* berdasarkan penjelasan dari Neff (2003b) dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut; budaya, usia, peran dari orang tua, jenis kelamin, dan kepribadian seorang individu. Wanita cenderung mempunyai *self-compassion* lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, dimana ini dikarenakan oleh kecenderungan terhadap emosi negatif sebab terus berorientasi terhadap pengalaman buruk masa lalu. Sedangkan (Hidayati, 2015) menerangkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, terdiri dari dukungan sosial, teman sebaya, dan kepercayaan terhadap lingkungan sekitar.

*Self-compassion* berfungsi untuk membantu seseorang dalam menciptakan pikiran positif dari penerimaan emosi negatif dan perasaan negatif. Menurut Yarnell dan Neff, *self-compassion* berperan dalam membantu seseorang untuk bertindak lebih bijak pada situasi yang negatif dan apabila *self-compassion* yang dimiliki seseorang rendah maka akan berdampak pada ketidakstabilan emosional individu (Potts, S. K., & Weidler, 2015). Sedangkan seorang individu dengan *self-compassion* yang baik atau tinggi akan lebih merasakan kemunculan emosi yang lebih positif, seperti percaya diri dan bahagia (Leary & Hoyle, 2009). Selain itu, dalam penelitian Leary dkk. (2007) menjelaskan ketika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang baik atau tinggi, maka seseorang cenderung sanggup menurunkan reaksi berlebihan terhadap pengalaman sulit yang sedang dialami. *Self-compassion* juga memiliki hubungan dengan banyak hasil psikologis. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kepuasan hidup lebih tinggi, *lower negative effect*, dan gejala tekanan psikologis yang lebih rendah (kecemasan dan depresi) dibandingkan individu dengan *self-compassion* rendah (K. D. Neff, 2015).

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, untuk menggali *self-compassion* pada remaja yang mengalami *body shaming*. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian tentang fenomena (peristiwa atau kejadian, atau aktivitas mental) yang terdapat dalam pengalaman hidup seseorang (Kahija, 2017). Menurut

Moleong (2017) pandangan berfikir yang menekankan pada fokus terhadap pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasinya pada dunia.

Pada penelitian menggunakan tiga informan penelitian yaitu remaja yang berusia  $\pm 12 - 24$  tahun yang mengalami *body shaming*, dan bersedia untuk diwawancara. Mencari informan penelitian dengan menyebar kuesioner dan kriteria remaja yang mengalami *body shaming* seperti badan gemuk, hidung pesek, pendek dan juga memiliki kulit yang gelap. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara yang dilaksanakan menyesuaikan waktu dan tempat informan. Prosedur wawancara dilakukan peneliti dengan bertemu informan di tempat yang telah disetujui sebelumnya, kemudian melakukan *building rapport*, setelah itu peneliti menjelaskan terkait *informed consent* kepada informan, setelah itu wawancara untuk menggali informasi dilakukan. Proses wawancara ini peneliti meminta izin untuk merekam wawancara yang dilakukan agar memudahkan peneliti untuk membuat verbatim atau transkrip wawancara.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif menggunakan instrumen penelitian berupa panduan wawancara. Panduan wawancara ini dilakukan karena dalam proses pengumpulan data menekankan wawancara mendalam terhadap informan untuk mendapatkan pemahaman mengenai *self-compassion* pada remaja yang mengalami *body shaming*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara semi terstruktur. Salah satu jenis wawancara yang termasuk dalam kategori *in- dept interview*, dalam pelaksanaan wawancara berlangsung lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Abdussamad, 2022). Tujuan dari wawancara ini untuk menemukan permasalahan informan penelitian secara terbuka apa yang sedang dialami olehnya mengenai *body shaming*. Dalam pelaksanaan wawancara, peneliti perlu mendengarkan dan mencatat apa yang diutarakan oleh informan penelitian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Data Penelitian

Hasil penelitian di bawah berisi pemaparan data-data penelitian yang dilakukan kepada 3 (tiga) informan penelitian yang telah dilakukan

##### 3.1.1 Pengalaman *Body Shaming*

Tabel 1. Pengalaman *Body Shaming*

Pertanyaan Penelitian	Subjek		
	SNF	IF	AR

Apa yang Anda ketahui mengenai <i>body shaming</i> ?	<i>"Penghinaan terkait fisik"</i>	<i>"Yang saya tahu itu ya eee perbuatan ya penjejukan ataupun merendahkan oranglain dari segi fisik maupun mental sebagai patokkannya"</i>	<i>"Emmm apa ya, memberikan kritikan eee juga semacam komentar untuk orang lain, tapi menggunakan kalimat negatif mbak. Kayak menjelek-jelekan gitu"</i>
Berapa lama Anda merasakan perilaku <i>body shaming</i> ini?	<i>"Kurang lebih 5 tahun mbak"</i>	<i>"Berapa lama mungkin eee gak, gak terlalu lama mungkin 2-3 tahun terakhir"</i>	<i>"Eee 3 sampai 4 tahun mbak"</i>
Bentuk <i>body shaming</i> apa saja yang Anda terima selama ini?	<i>"Tubuh yang gemuk sama muka jerawat mbak"</i>	<i>"Gak terlalu parah sih karena memang ya paling cuma bentuk verbal aja dan itupun karena memang cuma sekedar mungkin jokes dan lain sebagainya, gak terlalu saya pikirkan"</i>	<i>"Kayak gini mbak "kok badanmu kecil, gak gemuk-gemuk dari dulu" "badanmu kecil banget sih" "berat badanmu berapa, kok kelihatan kecil""</i>
Menurut Anda, apa alasan mereka melakukan perilaku tersebut?	<i>"Mengejek, tetapi juga ada beberapa yang memberikan motivasi agar kurus namun cara yang dilakukan salah"</i>	<i>"Satu untuk ya hiburan aja sih karena sama teman juga, kalau untuk yang benar-benar tujuannya merendahkan mungkin hanya sedikit orang yang mungkin benci terhadap saya"</i>	<i>"Menurut saya ya mungkin tidak sesuai standar dilingkungan masyarakat mbak, badan yang harus berisi itu termasuk ideal mungkin"</i>
Siapa saja yang melakukan <i>body shaming</i> terhadap Anda?	<i>"Eee tergantung, ada teman dekat, teman aja sama keluarga"</i>	<i>"Itu mungkin kalau permasalahan untuk merendahkan untuk sementara mungkin dari teman istilahnya teman saja dan itupun gak terlalu banyak juga"</i>	<i>"Paling sering sih tetangga mbak, kadang kalau lagi nyapu didepan rumah gitu dibercandain badanmu kok gak gemuk-gemuk. Kadang juga teman tapi aku anggep bercanda aja sih mbak kalau sama teman"</i>
Apakah Anda mencari bantuan orang sekitar ketika Anda dihadapkan dengan perilaku	<i>"Iya, biasanya curhat ke teman dan ternyata teman saya juga mengalami hal yang sama, jadi kita"</i>	<i>"Ya, karena saya rasa waktu itu saya belum bisa menghadapi sendiri"</i>	<i>"Iya mbak, sempat curhat ke teman bagaimana caranya menggemukkan badan. Habis itu juga dikasih"</i>

<i>body shaming</i> dari masyarakat atau keluarga?	<i>mencari solusi bersama</i>		<i>tips, tak coba mbak tapi gak ada perubahan</i>
Bagaimana perasaan Anda ketika orang tersebut mau membantu?	<i>“Senang sekali mbak, karena kita bisa mencari jalan keluar bareng-bareng dengan masalah yang sama juga kan”</i>	<i>“Yaa, senang pastinya karena orang tersebut peduli dengan saya”</i>	<i>“Eee yang pasti senang mbak, apalagi kalau mau ngasih masukan terus juga menanyakan progres selanjutnya ada perubahan gak setelah dikasih masukan itu tadi”</i>
Apakah Anda pernah diberikan kalimat penyemangat, simpati, atau kalimat penenang dari orang lain yang membantu Anda?	<i>“Pernah, ya waktu saya curhat itu pasti teman saya ngasih semangat agar tidak terlalu dipikirkan dan juga pastinya biar gak down”</i>	<i>“Pernah dari orang terdekat”</i>	<i>“Pernah, terutama dari teman. biasanya kalau habis curhat gitu dikasih motivasi gitu mbak biar gak down, sama gak kepikiran”</i>
Bagaimana perasaan Anda setelah menerima kalimat penenang tersebut?	<i>“Eee ya pastinya lebih tenang, lebih ngerasa dipedulikan orang lain”</i>	<i>“Lebih tenang pastinya”</i>	<i>“Senang banget mesti mbak, karena teman teman peduli dengan kondisiku yg benar benar butuh support”</i>
Ketika mendapatkan perilaku <i>body shaming</i> apakah Anda melakukan suatu usaha untuk mengubah keadaan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut?	<i>“Iya saya beberapa kali melakukan usaha untuk permasalahan ini mbak”</i>	<i>“Oh yaa tentu saja saya melakukan suatu usaha”</i>	<i>“Usaha sih pasti usaha mbak, yaa dengan cara makan juga dulu sempat konsumsi obat penambah nafsu makan gitu mbak”</i>
Usaha apa saja yang Anda lakukan ketika menghadapi perilaku <i>body shaming</i> ?	<i>“Dulu sempet ngegyim 3 bulan selama jaman korona itu, terus balik ke Solo karena udah zona aman gitu kan mbak, gak ngegyim lagi”</i>	<i>“Usaha yang dilakukan ... tidak terlalu memikirkan, usahakan memikirkan itu hanyalah sebuah jokes”</i>	<i>“Eee sekarang berusaha gak dengerin omongan orang lain, kalau dulu waktu awal awal dapat komentar itu masih suka kepikiran gitu mbak. Tapi kalau sekarang sedikit gak dengerin omongan orang lain mbak karena tak pikir-pikir malah ngerugiin diri aku sendiri mbak”</i>

Kesimpulan: dari hasil wawancara diatas ketiga informan memiliki pengetahuan dan pengalaman mengenai *body shaming* yang berbeda-beda. Informan SNF mengatakan bahwa *body shaming* merupakan penghinaan terkait fisik, ia mengalami selama kurang lebih 5 tahun. *Body shaming* yang dilakukan orang lain terhadap informan SNF mengenai bentuk fisik dan kondisi wajah yang berjerawat. Yang melakukan *body shaming* terhadap informan SNF yaitu teman dan juga keluarga atas dasar menegur agar memperhatikan ukuran badan, namun cara yang dilakukan kurang benar sehingga membuat informan sakit hati dengan perkataannya. Informan bercerita kepada teman dekatnya dengan tujuan untuk meminta bantuan agar dapat menyelesaikan permasalahan ini, ia merasa senang karena ada yang peduli dengan kondisinya pada saat itu dan ternyata temannya juga sedang mengalami hal yang serupa dengan informan sehingga mereka mencari jalan keluar bersama. Usaha yang sudah dilakukan informan SNF yaitu mengikuti kelas gym selama kurang lebih 3 bulan. Sedangkan menurut informan IF *body shaming* merupakan pengejekkan ataupun merendahkan orang lain dari segi fisik maupun mental sebagai patokkannya, ia mengalami perilaku tersebut selama kurang lebih 2-3 tahun. Bentuk *body shaming* yang dialami yaitu bentuk verbal, informan menganggapnya hanya *jokes* dari teman-teman perkuliahannya. Ia menganggap hanya *jokes* jika perlakuan tersebut dari teman dekat, berbeda jika dari teman yang sekedar kenal informan merasa direndahkan dan menimbulkan sakit hati. IF sempat mencari bantuan kepada orang lain untuk membantuk menyelesaikan permasalahannya karena pada saat itu ia merasa belum bisa menghadapi sendiri, dan ia merasa senang karena peduli dengannya. Juga pernah mendapatkan kalimat positif dari orang terdekat sehingga informan merasa lebih tenang. Usaha yang dilakukan informan yaitu tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain dan berusaha menganggap hanyalah *jokes*. Dan informan AR menyebutkan bahwa *body shaming* yaitu memberikan kritikan, semacam komentar untuk orang lain, tetapi menggunakan kalimat negatif. Mendapatkan perilaku tersebut dari tetangga, kalimat yang biasanya diberikan seperti “*badan kamu kok kecil banget*” ia mendapatkan kalimat seperti itu selama kurang lebih 3-4 tahun. Menurutnya alasan orang lain melakukan hal tersebut karena tidak sesuai standar dilingkungan masyarakat, badan yang harus berisi itu termasuk ideal. Ia juga meminta masukan kepada temannya agar dapat menambah berat badan, namun tidak ada perubahan. AR pernah mengonsumsi obat penambah nafsu makan juga tidak ada hasil. Disisi lain AR sangat senang karena teman-temannya peduli dengan kondisinya yang membutuhkan support dari orang lain. Usaha yang dilakukan AR sekarang yaitu tidak mendengarkan perkataan orang lain dan terus berusaha untuk menaikkan berat badan agar menjadi ideal.

### 3.1.2 Dampak *Body Shaming*

Tabel 2. Dampak *Body Shaming*

Pertanyaan Penelitian	Subjek		
	SNF	IF	AR
Bagaimana perasaan Anda setelah menerima perilaku tersebut?	“Kalau untuk teman dekat rasanya biasa saja soalnya biasanya cuma bahan bercandaan, kalau untuk teman yang sekedar kenal ada perasaan tersinggung sedikit kalau keluarga kadang ya sedih tetapi itu juga buat kebaikan diri sendiri jadi yaudah”	“Ya kalau itu tergantung dari siapa dulu ya, mungkin kalau teman dekat saya ya saya anggap biasa saja sebagai jokes, mungkin kalau orang yang saya benci dan dia juga benci saya setelah ngejudge saya ya agak sedikit marah tapi gak terlalu saya pikirkan”	“Sakit hati sih pasti mbak, karena manusia punya kekurangan masing-masing. Ya mungkin kekuranganku ada disitu”
Apakah Anda menyalahkan diri atas keadaan yang Anda alami?	“Sedikit, karena saya rasa saya gagal menjadi standar dilingkungan masyarakat dan sekitar”	“Eee tidak karena memang yaa tidak terlalu ya untuk menyalahkan diri sendiri lebih ke improve aja sih dari apa yang dia katakan”	“Iya pasti mbak, karena udah usaha tapi gak ada hasilnya”
Apa saja dampak yang terjadi selama Anda menerima perilaku <i>body shaming</i> ?	“Terkadang ada rasa kurang percaya diri mbak kalau lagi sama orang-orang”	“Dampaknya gak terlalu signifikan, paling cuma malah mungkin baik bagi saya karena membuat semangat untuk diri saya sendiri”	“Sedikit tidak percaya diri ketika lagi berkumpul dengan orang-orang, karena takut aja mbak kalau pada mbatin seperti orang-orang yang saya temui sebelumnya”
Apakah dampak tersebut berpengaruh pada kegiatan Anda sehari-hari?	“Sedikit berpengaruh, karena yaa kalau mau ngapain mesti kepikiran eee takut diomongin orang jadi agak gak percaya diri mbak”	“Ohh tidak”	“Sangat berpengaruh mbak, karena tidak percaya diri kalau kemana-mana. Kepikiran gitu mbak rasanya”
Pernahkah Anda merasa minder dengan keadaan yang terjadi?	“Minder, pernah”	“Dulu pernah, tapi sekarang sudah biasa”	“Kalau minder itu sering mbak, setiap ketemu orang pasti rasanya minder”

Ketika mengalami perilaku <i>body shaming</i> apakah Anda pernah menjauhkan diri dari lingkungan sekitar?	“Kalau menjauhkan diri dari lingkungan sekitar pernah tapi cuma sebentar, mungkin gak ada satu bulan”	“Sejauh ini tidak pernah”	“Menjuhkan diri ... pernah mbak selama sebulan kayaknya, ya karena gak percaya diri itu”
Bagaimana dengan kondisi sekarang apakah sudah bisa berbaur dengan masyarakat sekitar?	“Alhamdulillah kalau sekarang sudah biasa mbak”	“Aman-aman saja yaa berdiskusi sosial seperti biasa”	“Masih sedikit takut mbak kalau ketemu orang, takut langsung dikomen gitu mbak”

Kesimpulan: dampak dari perilaku *body shaming* yang dialami ketiga informan juga berbeda-beda dapat dilihat dari hasil wawancara yang sudah dilakukan. Perasaan informan SNF ketika mendapatkan perilaku tersebut biasa saja apabila dari orang terdekat, berbeda jika dari teman yang hanya sekedar kenal ia merasa tersinggung dengan perkataan yang disampaikan, sedangkan jika dari keluarga merasa sedih namun ia juga berpikir bahwa itu demi kebaikannya hanya saja cara yang dilakukan kurang tepat. Dengan hal demikian informan menyalahkan dirinya sendiri dengan alasan gagal menjadi standar di lingkungan masyarakat dan sekitar. Sehingga ia merasa kurang percaya diri dengan kondisinya, menyebabkan minder dan sempat menjauhkan diri dari lingkungan sekitar. Sedangkan informan IF apabila mendapatkan komentar mengenai fisiknya dari teman dekat ia menganggapnya jokes, dan apabila dari teman yang sekedar kenal atau kurang suka dengan informan ia merasa sakit hati namun tidak terlalu dipikirkan olehnya. Informan juga tidak menyalahkan dirinya atas apa yang sedang dialami. Dampak yang dirasakan semakin semangat karena mendapatkan masukan yang dianggapnya baik untuk dirinya. Sempat merasa minder, namun sekarang sudah dapat menerima dirinya sendiri dengan baik. Dan informan AR merasa sakit hati jika mendapatkan komentar mengenai fisiknya karena setiap manusia memiliki kekurangan masing-masing sehingga seharusnya orang lain memahami kalimat tersebut. Sempat menyalahkan dirinya sendiri karena usaha yang dilakukan informan AR tidak memiliki hasil, hal ini membuatnya kurang percaya diri apabila sedang berkumpul dengan orang lain dan menimbulkan minder pada informan sehingga menjauhkan diri pada lingkungan sekitar. Kondisinya sekarang masih sedikit takut apabila bertemu dengan orang lain.

### 3.1.3 *Self-Compassion* Informan

Tabel 3. *Self-Compassion* Informan

Pertanyaan Penelitian	Informan		
	SNF	IF	AR
Bagaimana penerimaan Anda terhadap perilaku <i>body shaming</i> yang Anda alami?	<i>"Tidak mendengarkan omongan orang lain, karena kalau mendengarkan malah bikin saya kepikiran dan stress"</i>	<i>"Penerimaan, tidak terlalu dipikirkan jadi ya biasa saja"</i>	<i>"Eee berfikir positif aja sih mbak, setiap masalah pasti ada jalan keluar. Dan masalah yang lagi tak alami ini pasti ada jalannya, ya walaupun gak instan tapi pasti ada jalan. Yang pasti setiap manusia punya kekurangan dan kelebihan mbak"</i>
Bagaimana cara Anda untuk tetap berpikir positif dengan melewati keadaan sebagai korban <i>body shaming</i> ?	<i>"Bodo amat mbak, juga tidak memperdulikan kata-kata orang lain berjalan seperti air mengalir saja. Karena manusia tidak ada yang sempurna"</i>	<i>"Menganggap itu sebagai yaa jokes aja lah kaya angin lalu gitu"</i>	<i>"Berpikir positif dengan cara berusaha terus menerus mbak, karena ada pepatah usaha tidak akan mengkhianati hasil"</i>
Apakah Anda pernah melakukan sesuatu hal yang tidak baik ketika mendapatkan perilaku <i>body shaming</i> ?	<i>"Sejauh ini saya rasa tidak pernah mbak"</i>	<i>"Eee mungkin tidak pernah ya"</i>	<i>"Pernah mbak, pernah makan berlebihan dalam sehari biar cepat nambah berat badannya tapi hasilnya juga nihil"</i>
Bentuk emosi seperti apa yang anda rasakan setelah mengalami kejadian tersebut?	<i>"Sedikit marah pada diri sendiri mbak, karena ya eee kenapa usaha yang dari dulu lakukan tidak ada perubahan menurut saya"</i>	<i>"Oh tidak, tidak terlalu terbawa emosi jadi have fun aja"</i>	<i>"Sedih pasti, kadang juga kecewa sama diri sendiri"</i>
Bagaimana Anda mengelola emosi tersebut?	<i>"Berpikir positif terus mbak, kalau suatu saat bakal ada perubahan karena semua butuh proses gak ada yang instan"</i>	<i>"dengan ini mbak, tidak mendengarkan sama tidak memikirkan perkataan orang lain"</i>	<i>"Menghibur diri aja sih mbak, biasanya jajan"</i>
Pernahkah Anda berdiskusi dengan orang lain yang	<i>"Pernah, sama teman mbak"</i>	<i>"Pernah"</i>	<i>"Eee sepertinya pernah, eh pernah mbak"</i>

juga mengalami <i>body shaming</i> ?			
Bagaimana perasaan Anda setelah berdiskusi?	“Eee senang, soalnya waktu itu kita kayak buat jadwal keseharian gitu mbak, kayak setiap pagi olahraga kalau pagi gak sempat diganti sore ya walaupun cuma 30 menit. Trus juga buat kesepakatan kalau makan malam gak boleh lebih dari jam 7”	“Tidak terlalu kaget, karena banyak juga teman saya yang mengalami seperti saya. Dan menurut saya itu hal yang sudah biasa dilingkungan saya dengan mengomentari bentuk fisik oranglain”	“Lega mbak, karena pas itu kita sama-sama mengungkapkan apa yang selama ini kita pendam dan permasalahan kita sama mbak, jadi saya rasa pas gitu momentnya untuk menyampaikan apa yang saya pendam selama ini mbak”
Faktor apa yang mempengaruhi Anda agar semangat untuk bangkit dari permasalahan ini?	“Eee memenuhi standar yang berlaku, kemudian biar sehat juga badan lebih seger mbak”	“Semangat bahwa seseorang itu bisa berubah”	“Membahagiakan diri sendiri mungkin lebih penting kali ya mbak, daripada mendengarkan perkataan orang lain yang hanya buat aku down. Terus juga aku mengingat-ingat terus kalimat hasil tidak akan mengkhianati usaha, kedepannya bakalan usaha lebih lagi dari sebelum-sebelumnya”

Kesimpulan: Penerimaan diri informan SNF yaitu tidak mendengarkan perkataan orang lain, karena kalau mendengarkan akan membuatnya kepikiran dan stress. Cara ia tetap berpikir positif tidak memperdulikan perkataan orang lain berjalan seperti air mengalir, karena manusia tidak ada yang sempurna. Sejauh ini informan tidak pernah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri, karena ia dapat mengelola emosinya dengan cara berpikir positif, jika suatu saat akan ada perubahan karena semua butuh proses tidak ada yang instan. Ia juga sempat berdiskusi dengan temannya dan membuat agenda setiap hari berolahraga pagi atau sore selama  $\pm 30$  menit dan dilarang makan malam lebih dari pukul 19.00 WIB. Faktor yang mempengaruhi untuk bangkit dan semangat yaitu memenuhi standar yang berlaku, dan agar badan lebih sehat dan segar. Informan kedua IF, penerimaan diri yang dilakukan yaitu tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain dan menganggapnya *jokes*. Ia juga tidak pernah melakukan hal negatif

yang merugikan dirinya, karena dibawa *have fun*. Ia juga dapat mengelola emosinya dengan tidak mendengarkan sama tidak memikirkan perkataan orang lain, sempat berdiskusi dengan orang lain tidak terlalu kaget, karena banyak juga temannya yang mengalami hal yang sama dan itu hal yang sudah biasa dilingkungannya dengan mengomentari bentuk fisik oranglain. Faktor yang membuatnya semangat dan bangkit yaitu semangat bahwa seseorang itu bisa berubah. Informan ketiga AR, penerimaan diri yang dilakukan berpikir positif bahwa setiap masalah ada jalan keluar dan setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Cara informan AR agar tetap berpikir positif berusaha terus menerus, karena ada pepatah usaha tidak akan mengkhianati hasil. Dengan usahanya yang tidak membuahkan hasil membuat ia melakukan hal yang kurang baik, yaitu makan berlebihan agar menambah berat badannya. Ia merasa sedih dan kecewa dengan perilaku tersebut, namun ia terus berusaha untuk membahagiakan dirinya dengan membeli makanan kesukaan. Sempat berdiskusi dengan temannya yang juga sedang mengalami hal yang sama, informan merasa lega, karena sama-sama mengungkapkan apa yang selama ini mereka pendam dan permasalahan mereka sama, jadi informan merasa momentnya pas untuk menyampaikan apa yang dipendam selama ini. Faktor yang mempengaruhinya untuk semangat dan bangkit yaitu membahagiakan diri sendiri lebih penting kali, daripada mendengarkan perkataan orang lain yang hanya membuatnya *down*. Kemudian juga mengingat-ingat terus kalimat usaha tidak akan mengkhianati hasil, kedepannya akan usaha lebih lagi dari sebelum-sebelumnya.

### **3.2 Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendiskripsikan *self-compassion* pada remaja yang mengalami *body shaming*. Peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara yang bersumber dari 3 orang remaja korban *body shaming*. Pembahasan untuk penelitian yang akan dipaparkan pada laporan ini bersumber dari hasil-hasil yang ditemukan dari penelitian.

Dalam menghadapi perilaku *body shaming*, 3 informan memiliki pengalaman yang beragam terkait *body shaming* yang dialami. Pengalaman *body shaming* yang dialami informan sebagian besar terkait dengan bentuk badan dan juga kondisi wajah. Seperti yang diungkapkan dalam wawancara yaitu informan SNF dan IF mendapatkan komentar mengenai ukuran tubuhnya yang dianggap besar. Informan SNF juga mendapatkan komentar mengenai kondisi wajahnya yang berjerawat. Sedangkan informan AR mendapat komentar mengenai ukuran tubuh yang kecil. Hal ini seperti pengertian *body shaming* menurut (Sakinah, 2018) Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. Ketika

individu merespons penilaian negatif dari orang lain, rasa kurang bersyukur terhadap diri sendiri dapat muncul. Hal ini dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri mereka. Individu yang sering menginternalisasi penilaian yang diberikan oleh lingkungan tentang penampilan fisik mereka, cenderung semakin tidak puas dengan penampilan fisik yang mereka miliki.

Selama informan mendapatkan perilaku *body shaming* memiliki perasaan yang berbeda-beda dengan kondisinya masing-masing. Seperti yang diungkapkan oleh informan dalam wawancara informan merasa biasa saja apabila mendapatkan komentar tersebut dari teman terdekat berbeda jika dari teman yang tidak dekat atau benci dengan informan akan merasa tersinggung dan benci, sedangkan jika mendapat komentar dari keluarga informan merasa sedih karena keluarga dianggap dapat melindungi. Dari hasil wawancara diatas, para informan memiliki perasaan yang berbeda-beda ketika mengalami perilaku *body shaming*. Informan SNF dan IF memiliki perasaan yang sama ketika mengalami perilaku *body shaming* yaitu merasa biasa saja apabila yang melakukan orang terdekat atau teman dekat, berbeda jika komentar tersebut dari teman sekedar kenal informan merasa tersinggung dan benci. Sedangkan informan AR merasa sakit hati karena setiap manusia memiliki kekurangan dan hal tersebut merupakan kekurangannya. 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 subjektif dalam merasakan perasaan senang maupun tidak senang. Sedangkan (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.

*Body shaming* sangat berdampak pada diri informan, dampak yang dirasakan oleh informan yaitu mengalami rasa kurang percaya diri karena dampak dari perilaku *body shaming* yang dialaminya. Informan juga merasa tidak nyaman jika bersama orang lain karena takut mendapatkan komentar yang sama seperti sebelumnya. Namun, salah satu informan justru semakin semangat untuk dirinya sendiri karena merasa mendapat masukan dari orang lain. Komentar yang diterima informan SNF dan AR membuat kurang percaya diri jika bersama orang lain, sedangkan informan IF merasa bahwa komentar tersebut bernilai positif sehingga membuat semakin semangat. Seperti yang diungkapkan oleh (Haryati et al., 2021) dampak dari *body shaming* amat sangat mengakibatkan gangguan psikologis pada diri korban sampai dengan hilangnya kepercayaan diri seseorang. Dinamika psikologis seseorang yang mengalami *body shaming* akan lebih memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek yang akan berdampak pada munculnya rasa cemas dan malu. Perasaan malu timbul dari penilaian diri yang disebabkan perasaan cemas atas penilaian orang lain terhadap

dirinya.

Ketiga informan memiliki cara sendiri untuk menerima diri atau berdamai dengan dirinya setelah mendapatkan perilaku *body shaming* dari orang lain. Seperti yang diungkapkan informan dalam wawancara berikut, informan SNF yaitu dengan tidak mendengarkan perkataan orang lain karena dapat membuatnya kepikiran dengan perkataannya. Informan IF dengan cara tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain menganggapnya angin lalu, sedangkan informan AR tetap berpikir positif bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya dan setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan.

Cara berdamai informan salah satunya yaitu menerima nasehat dari orang lain untuk membangun semangatnya, karena diperdulikan orang sekitar dengan keadaan yang membutuhkan dukungan orang lain. Nasehat yang diterima informan yaitu dari orang terdekat seperti teman. Dari hasil wawancara, informan SNF mendapat nasehat dari teman bahwa jangan terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi karena akan membuatnya *down*. Informan IF menerima nasehat dari orang terdekat bahwa manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing dan jangan terlalu dipikirkan. Sedangkan informan AR mendapat nasehat dari teman pembangun agar tidak menyerah, *down* dan tidak kepikiran.

Dalam menjalani kehidupan, tidak ada masalah maupun penderitaan yang menetap dialami individu. Selalu ada perubahan dari baik ke buruk, dan sebaliknya. Segala permasalahan bukanlah akhir kehidupan yang pasti akan berlalu. Selama mendapat perilaku *body shaming* informan menemukan bahwa walaupun keadaan menjadi sulit, selalu ada hal baik yang bisa di ambil hikmahnya dengan berusaha mempertahankan pandangan positifnya walaupun keadaan yang membuat mereka *down*. Seperti yang diungkapkan informan dalam wawancara berikut yaitu informan SNF merasa masa bodoh terhadap apa yang dikatakan oleh orang lain, untuk informan IF ia menganggap hal tersebut merupakan kalimat bercanda dan juga tidak memikirkan lebih jauh, dan untuk informan AR ia berfikir positif terhadap apa yang ia terima karena usaha tidak akan mengkhianati hasil.

Informan juga melakukan suatu usaha selama mendapatkan perilaku *body shaming*. Usaha yang dilakukan informan berbeda-beda sesuai dengan komentar atau ejakan yang diterima oleh informan. Seperti yang diungkapkan informan dalam wawancara berikut yaitu informan SNF melakukan suatu usaha yaitu dengan berolahraga atau ngegym selama 3 (tiga) bulan, kemudian juga menjaga pola makan. Sedangkan informan IF dan informan AR berusaha dengan cara tidak mendengarkan dan tidak memikirkan perkataan orang lain dan menganggapnya angin lalu.

Mindfulness memiliki arti individu mencoba menyeimbangkan pengalaman dan emosi

yang dimiliki. Sehingga ketika menghadapi kejadian buruk ataupun masalah individu bereaksi sewajarnya. Informan menyadari bahwa apabila menggunakan emosi negatif tidak akan menyelesaikan masalahnya, namun menambah beban pikiran. Sehingga informan dapat mengelola emosinya hal tersebut diungkapkan dalam wawancara berikut yaitu informan SNF ia selalu berfikir positif dan menghargai proses yang ia lakukan, untuk informan IF ia selalu menganggap hal tersebut suatu yang tidak serius, dan untuk informan AR ia berusaha menghibur diri dengan cara membeli camilan.

Informan selain melakukan usaha mereka juga didukung oleh beberapa faktor yang mempengaruhi untuk bangkit dari permasalahan ini. Seperti yang diungkapkan informan dalam wawancara berikut yaitu informan SNF yaitu memenuhi standar yang berlaku juga memiliki pikiran bahwa dengan berolahraga dapat membuat badan sehat dan segar. Informan IF mengungkapkan bahwa memiliki pikiran setiap manusia pasti bisa berubah, dengan adanya usaha yang dilakukan. Dan informan AR dengan membahagiakan diri sendiri dapat membangkitkan semangat informan.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengalaman *body shaming* yang diterima oleh tiga informan berbeda-beda, yang pertama mengalami tindakan *body shaming* dari perkataan orang dekat dan beberapa orang yang memang belum dikenalnya terkait badan gemuk dan berjerawat, informan kedua mengalami tindakan *body shaming* dari perkataan orang terdekat, namun yang paling ia tidak sukai ketika orang yang ia benci melakukan perbuatan tersebut terkait dengan bentuk verbal dan ejekan, informan ketiga mengalami tindakan *body shaming* dari perkataan orang lain terkait badan yang kecil dan terlihat tidak bisa tumbuh.

Dampak yang dialami oleh ketiga informan juga beragam, informan pertama mengalami rasa kurang percaya diri yang sangat menurun, yang biasanya terlihat gembira akan tetapi setelah kejadian tersebut ia lebih memilih untuk diam dan tidak seperti biasanya. Informan kedua mengalami dampak yang memang tidak terlalu serius, sebab ia menjadikannya sebagai penyemangat untuk tumbuh lebih baik lagi. Informan ketiga mengalami dampak berupa rasa percaya diri yang menurun drastis, ia sampai berhati-hati jika sedang berkumpul dengan teman/orang lain sebab trauma jika ada orang yang hampir sama ditemuinya ketika ia mengalami tindakan *body shaming*

*Self-compassion* yang dilakukan oleh ketiga informan juga berbeda-beda, informan pertama melakukan kegiatan olahraga yaitu *gym*/pembentukan badan guna mengembalikan

berat badan idealnya, selain itu ia juga bertingkah tidak peduli terhadap perkataan orang lain karena akan terus membuat rasa percaya dirinya menurun dan juga selalu mendengarkan nasehat dari orang yang memang ia percaya. Informan kedua melakukan usaha yaitu tidak peduli dan tidak memikirkan apa yang orang lain katakan, sebab ia yakin orang yang melakukan tindakan *body shaming* terhadapnya hanya dianggap sebuah bercandaan, ia juga dapat mengendalikan emosinya menjaga agar tidak keluar dan selalu berfikir bahwa setiap orang pasti bisa berubah. Informan ketiga melakukan usaha yaitu tidak memedulikan apa yang orang lain katakan, waktu pertama kali mendapat tindakan tersebut memang menjadi pikiran yang berat akan tetapi setelah lambat laun ia mulai terbiasa, ia juga selalu menerapkan pikiran yang positif agar dapat menjalani hari dengan nyaman, selain itu ia juga berusaha untuk membuat senang diri sendiri dengan membeli camilan agar tidak terlalu terfikirkan dan ia juga berpegang teguh pada pepatah yaitu usaha pasti tidak akan mengkhianati hasil.

Berdasarkan penelitian yang telah ditulis, maka peneliti mengharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menggali secara lebih dalam mengenai *self-compassion* pada remaja yang mengalami *body shaming* untuk menggunakan informan dengan kriteria yang berbeda. Bagi masyarakat atau keluarga yang memiliki saudara dengan permasalahan seperti yang dialami ketiga informan, alangkah baiknya memberikan semangat dan motivasi agar menjadi individu yang mampu bangkit dari keterpurukan yang dialami. Bagi informan penelitian ini diharapkan memiliki *self-compassion* yang lebih baik lagi agar menjadi individu yang tangguh, optimis, dan kuat mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Alitani, M. B. (2023). *Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan*. 21–25.
- 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>
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Budiastuti & Bandur. (2018a). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Budiastuti & Bandur. (2018b). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, 1–29.

- Fauzia, T. ., & Rahmiaji., L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Gayatri, R., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan Diri Pada Beauty Vlogger yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Penelitian Psikologi Penelitian*, 9(1), 56–65.
- Hairani, R., & Yarni, L. (2021). Self Compassion Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah Di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman. *Jubikops : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 134(2), 143.
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91.
- Hasrian. (2021). Manajemen Kegiatan Evaluasi Pembelajaran. *SiNTESa CERED Seminar Nasional Teknologi Edukasi Dan Humaniora, 2021*, 1.
- Hidayati. (2015). *Self Compassion dan Loneliness*. 2015(01), 1–239.
- 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.  
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2958231&val=26360&title=Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh Body Shaming dalam Hukum Pidana di Indonesia](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2958231&val=26360&title=Analisis%20Yuridis%20Terhadap%20Pelaku%20Penghinaan%20Citra%20Tubuh%20Body%20Shaming%20dalam%20Hukum%20Pidana%20di%20Indonesia)
- Neff, B. K. (2011). *Why Self-Compassion Trumps Self-Esteem*. 1–7.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2015). *The Five Myths of Self-Compassion*. October, 1–6.
- Neff, K. D. (2016). *The Compassionate Mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others*. May, 1–17.
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory, Method, Research, and Intervention*.
- Potts, S. K., & Weidler, D. J. (2015). The Virtual Destruction of Self-Compassion: Cyberbullying’s Damage to Young Adults. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 20(4), 264–265. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.jn20.4.264>
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Sari, N. P., & Rahmasari, D. (2020). Self-Compassion Caregiver Pecandu Napza Di Bnn Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 132–148. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36084/32155>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&B. In *International Journal of Physiology* (Vol. 6, Issue 1).
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>