

## BODY SHAMING DENGAN HARGA DIRI DAN MEKANISME KOPING REMAJA

Fathul Khoir<sup>1</sup>, Tuter Kardiatus<sup>2</sup>, Cici Ultari<sup>2</sup>, Parliani<sup>2</sup>, Lidia Hastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIK Muhammadiyah Pontianak

[khoir@stikmuhptk.ac.id](mailto:khoir@stikmuhptk.ac.id)

### Abstract

**Background:** some adolescents have experienced body shaming. It can lead to changes in low self-esteem and stimulating maladaptive coping mechanisms. **Objective:** To determine the correlations body shaming with self-esteem and coping mechanisms in adolescents at SMAN 2 Mempawah Hilir. **Method:** descriptive study with cross sectional approach. The population of this study is 50 students. Sample taking uses the total sample. The instrument used is a questionnaire for variable the body Shaming with checklist sheet, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Ways Of Coping. The statistical test used Fisher's Exact test. **Result:** There is no correlation between body shaming with self-esteem in adolescent at SMAN 2 Mempawah Hilir ( $p = 0.596$ ), and there is no correlation between body shaming and coping mechanisms in adolescents at SMAN 2 Mempawah Hilir ( $p = 0.456$ ). **Conclusion:** The majority of adolescents in SMAN 2 Mempawah Hilir have high or positive self-esteem and adaptive coping mechanisms. Adolescents have an experience body shaming perceive it as criticism to improve themselves. They divert body shaming with spiritual activities such as praying in order to be patient, and indifferent.

**Keywords:** Body Shaming, Self-Esteem, Coping Mechanism, Adolescent.

### Abstrak

**Latarbelakang:** remaja yang mengalami *body shaming* menyebabkan perubahan harga diri yang menstimulus mekanisme koping adaptif atau maladaptif. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara *body shaming* dan harga diri dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir. **Metode:** penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasi *cross sectional*, teknik total sampling berjumlah 50 siswa. Instrumen menggunakan lembar Checklist *Body Shaming*, *Rosenberg Self-Esteem Scale*, dan *Ways Of Coping*. **Hasil:** Tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan harga diri remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir ( $p = 0,596$ ), dan tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan mekanisme koping remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir ( $p = 0,456$ ). **Kesimpulan:** remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir mayoritas memiliki harga diri yang tinggi atau positif dengan mekanisme koping yang adaptif. Beberapa remaja menyatakan *body shaming* sebagai kritikan untuk memperbaiki diri, mengalihkan *body shaming* dengan cara spiritual seperti doa diberi kesabaran, dan bersikap cuek.

**Kata Kunci:** *Body Shaming*, Harga Diri, Mekanisme Koping, Remaja.

## PENDAHULUAN

Remaja memerlukan perhatian dari lingkungan dan keluarga agar tidak terjadi penyimpangan karena dari segala segi masih belum matang baik fisik maupun psikisnya (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016). Perkembangan emosional dan psikologi yang terdapat pada remaja seringkali melakukan penyimpangan perilaku seperti membantah perkataan orang tua, tindakan agresif kepada kerabat terdekat, terganggunya remaja dalam situasi tertentu yang dialami remaja serta peran gender ini yang merupakan salah satu bentuk dari kenakalan remaja yang disebut dengan perilaku *bullying* (Agustanadea, Djoko, & Anggraini, 2019).

*Bullying* merupakan salah satu bentuk tindakan agresif dari seorang individu yang lebih berkuasa dapat berbentuk kekerasan fisik, verbal maupun sosial yang dilakukan dengan sengaja dan dalam periode tertentu (Agustanadea, Djoko, & Anggraini, 2019). Laporan *United Nations Children's Fund* (2015) menyatakan kekerasan terhadap anak terjadi secara luas di Indonesia 40% anak berusia 13-15 tahun melaporkan pernah diserang secara fisik, sedikitnya satu kali dalam setahun, 26% melaporkan pernah mendapat hukuman fisik dari orang tua atau pengasuh dirumah, dan 50% anak melaporkan di *bully* disekolah. Jenis – jenis dari *bullying* antara lain *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *cyber bullying*. Perilaku *bullying* verbal disebut juga dengan *body shaming*.

*Body Shaming* adalah bentuk menyakiti seseorang dengan menjelek-jelekan atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuhnya (Hayuputri, 2018). Penampilan fisik seringkali sebagai bahan ejekan terhadap individu didalam kelompoknya. Tindakan *body shaming* ini sering terjadi di kalangan masyarakat pada semua status sosial, didunia nyata maupun didunia maya melalui media sosial

(Sakinah, 2018). Pelaku dan korban dari *body shaming* akan merasakan dampaknya yaitu pelaku akan merasa bahwa hal ini adalah sebuah hal yang biasa, sedangkan korban dapat merasa kehilangan percaya diri, timbulnya rasa malu dan berupaya untuk menjadi ideal walaupun ada sisi baik dari perlakuan *body shaming* yaitu dengan memperbaiki citra diri sendiri jika didukung dengan mekanisme koping yang baik atau positif, namun sebaliknya jika mekanisme koping yang terbentuk itu negatif maka akan memperburuk psikologi korban.

Penelitian Saifullah (2015) bahwa semakin tinggi (positif) konsep diri siswa, maka semakin rendah kecenderungan berperilaku *bullyingnya* dan semakin rendah (negatif) konsep diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan berperilaku *bullyingnya*. *Bullying* lebih besar dipengaruhi oleh faktor lain diluar daripada faktor konsep diri. Saraswati & Sawitri (2015) menyebutkan bahwa semakin positif konsep diri maka semakin rendah kecenderungan *bullying* dan sebaliknya semakin negatif konsep diri maka akan semakin tinggi kecenderungan *bullying*.

Individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya, dan sebaliknya, sehingga hal tersebut mempengaruhi mekanisme koping. Mekanisme koping merupakan upaya penyelesaian masalah dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri (Muhith, 2015). Fadlishoimi (2016) mengatakan bahwa ada hubungan antara harga diri dengan *bullying* pada 172 remaja dengan tingkat perilaku *bullying* menunjukkan adanya hubungan dengan kategori lemah (negatif) artinya semakin rendah harga diri remaja, semakin tinggi perilaku *bullying* yang dilakukan. Effendi (2016) menunjukkan lebih dari separuh (68,1%) mahasiswa mengalami *bullying* rendah dan sebagian besar (79%)

mahasiswa menggunakan mekanisme koping adaptif.

Berbagai perilaku *body shaming* kerap terjadi di lingkungan sekolah. *Body shaming* menjadi stressor bagi korban dan menstimulus pembentukan mekanisme koping negatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan harga diri dan mekanisme koping pada Siswa/i SMAN 2 Mempawah Hilir.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Jenis desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Mempawah Hilir, Kalimantan Barat bulan Maret sampai April 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengalami *body shaming* di SMAN 2 Mempawah Hilir Tahun Ajaran 2019/2020, dan sampel yang digunakan berjumlah 50 siswa kelas IPA dan IPS Tahun Ajaran 2019/2020 dengan menggunakan teknik total sampling. Menurut Arikunto (2013) apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100, maka sampel yang diambil adalah semua anggota populasi tersebut. Berdasarkan dari jumlah data populasi yang kurang dari 100, maka sampel tersebut akan diambil dari semua anggota populasi.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar *checklist*, kuesioner dengan Skala *Rosenberg Self-corrected item-total correlation* bergerak dari 0,284 sampai 0,398 dan koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) = 0,590 (Azwar; Budianti, 2015), dan kuesioner *Ways Of Coping* uji valid menunjukkan r-hitung 0,282 – 0,676. Uji analisis alpha kuesioner *Ways Of Coping* = 0,915 (Fitriyati, 2013; Kamas (2017).

Analisa data dilakukan dengan univariat dan bivariat. Hasil uji normalitas data dengan *shapiro wilk* menunjukkan distribusi data tidak normal sehingga uji yang digunakan adalah analisis uji statistik *Fisher's Exact test*.

### HASIL

Hasil penelitian dari analisis univariat menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden perempuan yang mengalami *body shaming* diketahui sebanyak 66% (33 orang) dengan jenis atau bentuk *body shaming* mayoritas pada warna kulit yaitu sebanyak 34% (18 orang). Pada laki-laki jenis *body shaming* menunjukkan pada warna kulit dan *thin shaming* yaitu sebanyak masing-masing 30% (9 orang). *Body shaming* mayoritas yang dialami remaja perempuan adalah warna kulit sebanyak 34% (18 orang) dan *fat shaming* 32.1% (17 orang). Mayoritas bentuk *body shaming* yang dialami remaja laki-laki adalah *thin shaming* dan warna kulit masing-masing sebanyak 30% (9 orang).

Mayoritas harga diri yang dialami oleh siswa/siswi SMAN 2 Mempawah Hilir dengan tingkat harga diri tinggi sebanyak 56% (28 orang) dan mayoritas remaja yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 60% (30 orang).

Analisis bivariat penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 1. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Harga Diri pada Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir (n=50)**

Variabel	Harga diri						Total		p
	Sedang		tinggi		Sangat tinggi				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
<b>Bentuk <i>Body Shaming</i>:</b>									
<i>Fat Shaming</i>	3	17.6	11	64.7	3	17.6	17	34	.596
<i>Thin Shaming</i>	3	37.5	5	62.5	0	0	8	16	
Rambut Tubuh	2	66.7	1	33.3	0	0	3	6	
Warna Kulit	8	36.4	11	50	3	13.6	22	44	
<b>Total</b>	16	32	28	56	6	12	50	100	

Sebagian besar bentuk *body shaming* yang dialami remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir adalah warna kulit yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 50% dan bentuk *body shaming; fat shaming* yang dialami oleh remaja di SMAN 2

Mempawah Hilir memiliki harga diri tinggi sebanyak 64.7%. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *fisher exact test* didapatkan nilai  $p = 0,596$  ( $\text{sig} > 0,05$ ), artinya  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima yaitu tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan harga diri pada remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir.

**Tabel 2. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Mekanisme Koping Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir (n=50)**

Variabel	Mekanisme Koping				Total	
	Adaptif		Maladaptif		f	%
Bentuk <i>Body Shaming:</i>	f	%	f	%	f	%
<i>Fat Shaming</i>	12	70.6	5	29.4	17	34
<i>Thin Shaming</i>	3	37.5	5	62.5	8	16 <sup>456</sup>
Rambut Tubuh	2	66.7	1	33.3	3	6
Warna Kulit	13	59.1	9	40.9	22	44
<b>Total</b>	30	60	20	40	50	100

Sebagian besar bentuk *body shaming* yang dialami oleh remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir adalah warna kulit yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 59.1% dan bentuk *body shaming; fat shaming* yang dialami oleh remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 70.6%. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *fisher exact test* didapatkan nilai  $p = 0,456$  ( $\text{sig} > 0,05$ ), artinya  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima yaitu tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir yang mengalami *Body Shaming*

Putri (2015) menyatakan perempuan dianggap lebih lemah dari laki-laki sehingga peluang mengalami *body shaming* lebih besar daripada laki-laki. *Bullying* bagi perempuan merupakan

tindakan membahayakan bagi orang lain sehingga cenderung memilih untuk menghindari perilaku tersebut. Perilaku *bullying* pada laki-laki dipersepsikan sebagai suatu cara untuk menjalin interaksi dengan teman sebayanya (Silva, Mendonca, Nunes & Abadio de Oliveira, 2013).

Fauzia & Rahmiaji (2019) menjelaskan bahwa *body shaming* mayoritas pada perempuan usia remaja. *Body shaming* tersebut sebagian dari teman sekolah. Pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming* mereka akan memiliki pemikiran dimana orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat. Berbagai macam perubahan emosi turut dirasakan oleh remaja perempuan yang dianggap mudah terbawa perasaan dan emosional, dengan diawali rasa malu, kesal, marah dan sakit hati sehingga merasa sensitif dan mudah tersinggung. Dwipayanti, dkk (2012) menyebutkan siswa remaja laki-laki cenderung lebih banyak mengalami *bullying* secara fisik. Dikarenakan kepribadian, sifat, dan emosional baik secara langsung dan tidak langsung yang dimiliki oleh laki-laki dituntut lebih aktif dan tidak cengeng, menyebabkan anak laki-laki terlihat lebih pemberani dan percaya diri. *Body shaming* terhadap remaja laki-laki cenderung lebih sedikit kejadiannya dikarenakan remaja siswa laki-laki lebih rasional.

### 2. *Body Shaming* pada Siswa/siswi SMAN 2 Mempawah Hilir

Fauzia & Rahmiaji (2019) mengatakan warna Kulit adalah bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi, seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap. *Fat Shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*,

*Skinny / Thin Shaming* adalah bentuk *body shaming* yang banyak diarahkan kepada perempuan. Objektivitas seorang perempuan dilihat dari keindahan atau kecantikan walaupun cantik bersifat relatif yang artinya setiap orang mendefinisikan konsep cantik ini berbeda-beda.

Casper dan Offer (1990) dalam Hartini (2017) menyatakan kepuasan tumbuh berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa pada remaja laki-laki, kepuasan tubuh dikaitkan dengan fisik yang maskulin, sedangkan bagi remaja perempuan, kepuasan tubuh dikaitkan dengan berat badan. *Body shaming* pada siswa laki-laki mayoritas mengalami *thin shaming*, selanjutnya disusul dengan warna kulit, *fat shaming* dan rambut tubuh.

Fadlishoimi (2019) mengungkapkan laki-laki juga memperhatikan penampilan tubuhnya untuk mendapatkan citra tubuh positif, hal ini di latarbelakangi karena adanya tekanan yang diterima dari lingkungan untuk memiliki porsi tubuh ideal yaitu tubuh atletis, maskulin dan berotot yang dianggap sebagai salah satu cara untuk menampilkan kekuatan dan kelelakiannya.

Pahlawani (2019) menyatakan bahwa remaja laki-laki cenderung mengalami *skinny shaming/thin shaming* atau *body shaming* karena tubuhnya yang kurus dan remaja laki-laki usia madya yang mengalami *body shaming* juga dapat mengalami stres. Remaja laki-laki cenderung menggunakan pengelolaan stres yang berfokus pada emosi dan pengelolaan stres berfokus pada permasalahan. Pengelolaan stres yang berfokus pada emosi digunakan untuk melakukan kontrol diri, menerima tanggung jawab, mencari makna positif dan memberi jarak.

### 3. Harga Diri Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir

Harga diri merupakan penilaian diri terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis perilaku individu dan standar ideal diri sendiri. Harga diri selalu melibatkan kepercayaan diri seperti penilaian penampilan, emosi, kepercayaan dan perilaku. Harga diri terdiri dari dua aspek yang meliputi penerimaan diri dan penghormatan diri serta dibagi menjadi lima tingkatan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Individu berupaya menampilkan dirinya sesuai dengan nilai eksternal lingkungan tempat ia berada tanpa mengacu pada nilai dirinya. Nilai eksternal lingkungan berekspreasi sebagai tuntutan lingkungan yang nyata, misalnya tuntutan cara berpakaian dan bertingkah laku (Nurdin, 2012).

Siswi yang memiliki harga diri yang tinggi akan puas dengan apa yang dimiliki, senantiasa akan memanfaatkan apa yang dimiliki sesuai kemampuan yang dimiliki, penerimaan dan penghargaan yang positif yang memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi dalam stimulus dari lingkungan sosial. Pendekatan seseorang terhadap orang lain menunjukkan harapan yang secara positif dapat diterima individu lain (Neumark-Sztainer, 2008; Yusuf dan Chandra, 2012). Dariuszky dalam Linda (2012) menyatakan harga diri yang tinggi ditandai dengan adanya keyakinan yang kukuh, kebebasan, emosi positif, kegairahan dan semangat hidup yang positif.

Rosenberg (1978) dalam Linda (2012), harga diri tinggi lebih peka terhadap kritik yang berasal dari lingkungan, tetapi perlu menerima dan mengharapkan masukan verbal dan non verbal dari orang lain untuk menilai

dirinya sendiri. Remaja yang mempunyai harga diri tinggi lebih menghargai diri sebagai orang yang bernilai, penting, berharga dan mempercayai pandangan serta pengalaman diri sebagai pengalaman yang nyata dan benar. Beberapa siswa/siswi yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki sikap yang ceria dan bahagia. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa *body shaming* yang terjadi pada dirinya dijadikan sebagai masukan atau evaluasi diri untuk menjadi lebih baik hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat menerima kritik dengan baik dan tidak menganggap dirinya sempurna namun tetap mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada didalam diri sendiri.

Harga diri positif yang sebagian besar dialami oleh remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu orang-orang yang berarti atau penting seperti orang tua, saudara kandung, teman sebaya, guru dan sebagainya. Remaja tersebut mampu mengungkapkan *body shaming* terutama kepada teman sebaya dan atau orang tuanya atas yang dialaminya sehingga peran dari faktor ini dapat berfungsi dengan optimal. Harapan peran sosial di lingkungan sekolah bagi usia remaja, membuat remaja menganggap bahwa *body shaming* dalam rangka untuk kebaikkan dirinya dan bisa diterima dalam peran sosialnya tersebut. Krisis setiap perkembangan psikososial tugas perkembangan pada periode remaja adalah pencarian identitas diri, yaitu periode dimana individu akan membentuk diri (*self*), gambaran diri (*self-image*), mengintegrasikan ide-ide individu mengenai dirinya dan tentang bagaimana cara orang lain berfikir tentang dirinya, sehingga remaja pada

penelitian ini memerlukan orang-orang dewasa yang penuh perhatian serta teman-teman sebaya yang kooperatif terhadap *body shaming* yang dialaminya.

Gaya penanggulangan *body shaming* dipilih oleh remaja tersebut kebanyakan dengan memilih strategi menanggulangi situasi yang bisa mengakibatkan stres akibat *body shaming* yang dialami seperti menjadikan *body shaming* sebagai masukan untuk perbaikan diri atau bahan candaan yang tidak sampai melukai hati, strategi inilah yang menentukan keberhasilan remaja untuk beradaptasi pada situasi tersebut dan membentuk kepercayaan diri remaja.

#### **4. Mekanisme Koping Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir**

Mekanisme Koping merupakan strategi mental yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah. Mekanisme koping termasuk pertahanan koping jangka pendek dan jangka panjang serta penggunaan mekanisme pertahanan ego untuk melindungi diri sendiri dalam menghadapi persepsi diri yang menyakitkan (Stuart, 2015).

Mekanisme koping memiliki dua jenis yaitu adaptif dan maladaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan mekanisme koping pada remaja SMAN 2 Mempawah Hilir memiliki mekanisme koping adaptif. Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan dan mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan (Kamas, 2017).

Peneliti menemukan mekanisme koping adaptif yang dimiliki oleh remaja SMAN 2 Mempawah Hilir baik pada

perempuan maupun laki-laki yaitu menerima kenyataan dan cenderung melakukan usaha untuk mengatasi kenyataan tersebut, mencari dukungan sosial seperti mendapatkan simpati dari sahabat dekat, berpikir positif dalam menyelesaikan masalah, menjadikan *body shaming* sebagai bahan candaan yang tidak melukai hati, dan mengembalikan masalah pada agama yang berarti meminta pertolongan kepada Tuhan dengan rajin beribadah berdoa dan lain sebagainya.

Stuart dan Laraia dalam Nofiana (2017) mengemukakan koping adaptif yang digunakan remaja adalah koping yang terfokus pada emosi yaitu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengendalikan respon emosional dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan. Strategi yang digunakan yaitu *accepting responsibility* yang berarti menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik, *positive reappraisal* yaitu mencari makna positif dari permasalahan yang berfokus dengan pengembangan diri biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius, dan *distancing* menganggap masalah sebagai lelucon atau humor dan seakan tidak terjadi apa-apa.

Koping yang terbentuk pada remaja dalam penelitian ini berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yaitu usaha yang dilakukan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Remaja cenderung menggunakan metode *problem focused coping* karena mereka percaya

bahwa sumber atau *demands* dari situasi dapat diubah. Strategi mekanisme koping lainnya yang dipilih remaja dalam penelitian ini antara lain *Seeking social support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain seperti teman sebaya atau anggota keluarganya, serta *Planful problem solving* yaitu usaha remaja untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara hati-hati, bertahap, dan analitis.

##### **5. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Harga Diri Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir**

Febriana (2016) menjelaskan bahwa orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki individu maka akan bertambah tinggi juga rasa kepercayaan diri yang dimiliki. Sakinah (2018) menyebutkan dampak dari *body shaming* ini ada 2 kategori yang dimana pengambilan keputusan sikap pada seseorang ada negatif dan ada positif dan seseorang akan melakukan apa saja untuk menjadikan tubuhnya ideal dan hal ini adalah dampak lain dari *body shaming*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa yang dilakukan remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir ketika mengalami *body shaming* yaitu dengan berupaya mengubah kekurangan menjadi kelebihan sehingga berupaya untuk menjadi ideal.

Azizah, Rohmah dan Hamid (2016) mengatakan bahwa dari hasil penelitian harga diri remaja tergantung pada kemampuan individu menentukan sikap terhadap suatu masalah dan kehendak individu untuk mengerti masalah yang sedang dihadapi, remaja yang memiliki

harga diri negatif cenderung merasa dirinya tidak berharga dan tidak mampu dihadapan orang lain sebaliknya remaja yang memiliki harga diri positif cenderung merasa mampu menghadapi masalah dan merasa dirinya berharga.

Hidayat, Malfasari dan Herniyati (2019) mengemukakan bahwa perilaku *body shaming* merupakan keadaan emosi yang dialami individu ketika individu tersebut merasa bahwa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan diri sendiri maupun lingkungan dan individu tersebut menganggap bahwa orang lain mengetahui keadaan itu. Perlakuan *body shaming* berkembang dan berfungsi bukan hanya sebagai emosi melainkan berupa penilaian diri yang dapat muncul karena ada ketidakpuasan atas apa yang dimiliki dalam individu. Seorang yang mengalami perlakuan *body shaming* faktor utamanya mereka terlalu memasukan ke perasaannya terhadap kata-kata orang lain atau teman-temannya sehingga menyebabkan citra tubuhnya negatif, kalau seorang tersebut citra tubuhnya positif bisa menganggap hinaan dari orang-orang tersebut hanya candaan. Konsep diri mempengaruhi perilaku yang akan ditampilkan oleh individu, bagaimana orang lain memperlakukan dan memandang individu maka hal tersebut akan dijadikan suatu acuan untuk menilai dirinya sendiri.

Thalib (2010) dalam Saraswati dan Sawitri (2015) juga mengatakan konsep diri merupakan filter dan mekanisme dalam pengalaman sehari-hari remaja. Konsep diri dapat ditunjukkan dengan dua pilihan yaitu konsep diri positif dan negatif. Remaja yang memiliki konsep diri negatif akan memandang dirinya sendiri dan juga

lingkungannya secara rendah, sedangkan remaja yang memiliki konsep diri positif akan bersikap sebaliknya yaitu memandang baik dirinya sendiri maupun lingkungan secara positif. Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir memiliki karakteristik harga diri positif tampak dari prestasi dibidang akademiknya, dapat mengekspresikan dirinya dengan baik di lingkungan sekolah seperti ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler dan aktif dikelas, menerima kritikan dengan berespon positif, bisa menghargai pendapat orang lain, serta percaya diri.

#### **6. Hubungan antara *Body Shaming* dengan Mekanisme Koping Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir**

Mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir efektif untuk mengatasi *body shaming* yang dialaminya yaitu menjadikan hal tersebut sebagai humor atau lelucon atau bahan candaan yang tidak sampai melukai hati. Remaja menggunakan dukungan emosional dengan mencari dukungan sosial seperti dukungan moral, simpati dan pengertian dari sahabat, guru atau bahkan peran orang tua dan saudara yang berada dirumah serta remaja menggunakan cara spiritual yaitu dengan meminta pertolongan seperti rajin beribadah dan berdoa dan lainnya.

Stuart dan Laraia dalam Nofiana (2015) yang menyatakan bahwa penggolongan mekanisme koping adaptif yang dimiliki remaja adalah koping yang terfokus pada emosi, strategi yang digunakan yaitu *Distancing, Positif Reappraisal, Accepting Responsibility*. Nurhidayanti, Prabamurti dan Husodo (2019) mengatakan *emotional focused coping* lebih banyak dijumpai pada responden



yang mengalami bullying secara verbal. Handalan, Herlina dan Hasanah (2020) juga mengemukakan bahwa tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan tindakan *bullying*, *bullying* bisa terjadi karena adanya pengaruh dari kelompok teman sebaya dan pola asuh orang tua.

Kamas (2017) mengatakan remaja yang menggunakan mekanisme koping adaptif dapat mengurangi timbulnya suatu permasalahan, mekanisme koping adaptif ini dapat berupa koping aktif yaitu proses pengambilan langkah aktif yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stressor/ memperbaiki akibatnya, penerimaan (*acceptance*) yaitu dimana individu menerima kenyataan adanya situasi yang mengakibatkan stres dan cenderung siap melakukan usaha untuk mengatasi kenyataan tersebut, religi yaitu mengembalikan masalah pada agama guna meminta pertolongan kepada tuhan seperti rajin berdoa dan beribadah, humor yaitu dengan membuat lelucon terhadap masalah yang dialami.

Mekanisme jangka pendek dirancang untuk mengatasi masalah terkini dan mekanisme koping jangka panjang mengatasi sumber kecemasan dan cenderung memberi manfaat yang lebih bagi individu dibanding mekanisme koping jangka pendek. Contohnya adalah teknik relaksasi, umpan balik biologis, olahraga, latihan asertif, menentukan tujuan, mengklarifikasi komunikasi, visualisasi dan imajinasi terbimbing, meditasi, yoga, mencari dukungan sebaya, dan hipnosis-diri (Brien, Kennedy, & Ballard, 2013).

Tingkat adaptasi seseorang sebagai sistem adaptasi dipengaruhi oleh perkembangan individu itu sendiri, dan penggunaan mekanisme koping. Hasil

wawancara dengan remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir diperoleh bahwa mekanisme koping yang remaja lakukan saat mengalami *body shaming* adalah mencari dukungan sebaya, aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, mempersepsikan *body shaming* yang dialaminya sebagai masukan untuk perbaikan dirinya secara fisik, dan melakukan penguatan diri secara spiritual dengan keyakinan bahwa tak ada yang sempurna di diri manusia. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja di MAN 2 Mempawah Hilir memiliki mekanisme koping yang adaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja SMAN 2 Mempawah Hilir. Penggunaan mekanisme koping yang maksimal mengembangkan tingkat adaptasi seseorang dan meningkatkan rentang stimulus agar dapat berespon secara positif, sehingga stressor *body shaming* tidak selalu mempengaruhi harga diri menjadi negatif dan mekanisme koping yang maladaptif.

Keterbatasan penelitian ini tidak memiliki pedoman wawancara sehingga kurang dapat mengeksplorasi penilaian dan respon koping dengan mendalam pada remaja.

## KESIMPULAN

Karakteristik jenis kelamin mayoritas yang mengalami *body shaming* terjadi pada perempuan dan bentuk *body shaming* mayoritas yang dialami berupa warna kulit. Pada remaja laki-laki mayoritas mengalami bentuk *body shaming* berupa *fat shaming* dan *thin shaming* dengan persentasi yang setara.

Harga diri remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir mayoritas memiliki harga diri tinggi atau positif. Harga diri positif yang sebagian besar dialami oleh remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu orang-orang yang berarti atau penting seperti orang tua, saudara kandung, teman sebaya, dan guru. Mekanisme koping mayoritas remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir yaitu mekanisme koping adaptif.

Tidak ada hubungan antara *body shaming* dengan harga diri dan mekanisme koping remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir. *Body shaming* yang dialami remaja diupayakan untuk dipersepsikan positif untuk menjadi lebih baik atau menuju ke ideal. Remaja di SMAN 2 Mempawah Hilir memiliki karakteristik harga diri positif dan mekanisme koping adaptif, dimana terjadinya perlakuan *body shaming* sering dianggap sebagai candaan yang tidak sampai melukai hati. Remaja mampu menerima kritik dari orang lain dan tidak mudah tersinggung dan sebagian remaja memilih untuk mengatasi masalah dengan bersikap religius serta mencari solusi dengan tidak membesarkan *body shaming* yang dialaminya.

## SARAN

Peningkatan program Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menerapkan upaya promotif dan preventif bagi siswa terkait kejadian *bullying*; *body shaming* yang sudah teindikasi sebagai pelaku atau korban. Mengembangkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah agar menumbuhkan jiwa suportif dan mampu menerapkan norma-norma sosial sesuai tingkat usianya. Memasukkan dalam sub materi atau kurikulum dalam pembelajaran anak usia sekolah mulai dari jenjang terendah hingga tertinggi. Bekerjasama dengan lintas sektoral dan lintas program dalam upaya pengembangan program promotif dan preventif masalah *bullying*.

Perilaku *bullying* khususnya *body shaming* tidak harus terjadi bila semua menyadari tidak ada manusia yang sempurna. Sosialisasi hingga penerapan norma atau etika sosial penting untuk dipahami dan diimplementasikan mulai pada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Mencegah terjadinya *bullying* khususnya *body shaming* menjadi peran semua insan. Pola asuh keluarga dalam memberikan pemahaman berbasis agama

penting untuk dilakukan pada anggota keluarganya agar tidak menjadi *habits* dalam berkehidupan sosial.

Penegakkan kasus *bullying* atau *body shaming* juga perlu dilakukan oleh pihak yang berwenang untuk memberikan efek jera sesuai aturan perundang-undangan yang berlaku di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustanadea, C. C., Priyono, D., & Anggraini, R. (2019). Hubungan antara Tingkat Stress dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku *Bullying* pada Remaja di Kota Pontianak. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1–13.
- Azizah, U., Nikmatur, R., & Mohammad, A. H. (2017). Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Harga Diri pada Anak Remaja Usia 12-15 Tahun di SMP Bustanul Ulum Balung Kabupaten Jember. 20, 1–12.
- Brien, P. G., Kennedy, W. Z., & Ballard, K. A. (2013). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik: Teori & Praktik*. EGC.
- Budianti, A. K. (2015). *Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Harga Diri pada Remaja*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.  
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/36447>
- Dwipayanti, I., & Indrawati, K. (2014). Hubungan Antara Tindakan *Bullying* dengan Prestasi Belajar Anak Korban *Bullying* pada Tingkat Sekolah Dasar. 1(2), 251–260.
- Effendi, Y. (2016). *Hubungan Bullying dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Profesi Keperawatan Universitas Andalas Padang*. 5.  
<http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/12163>
- Fadlishoimi, A., Sumarni, & Machira, R. C. (2016). Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku *Bullying* Harga Diri pada Remaja SMA SWASTA di Yogyakarta. 172.
- Fauzia, F. T., & Rahmiaji, R. L. (2019). Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan. *Body Shaming*, 4–5.

- Febriana, B. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 73–84. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.8>
- Handalan, M. A., Herlina, H., & Hasanah, O. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Mekanisme Koping terhadap Tindakan Bullying Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 204. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.204-215>
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hayuputri, M. F. (2018). Stop Body Shaming! *Indonesia Baik.Id*, 4(20), 4–6. <http://indonesiabaik.id/infografis/stop-body-shaming>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Kamas, A. (2017). *Hubungan antara Kejadian Bullying dengan Mekanisme Coping pada Mahasiswa Penerima Program Bidikmisi Departemen Ilmu Keperawatan*. <https://core.ac.uk/download/pdf/141497867.pdf>.
- Linda, L. (2012). *Psikologi suatu Pengantar* (2nd ed.). Erlangga.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori & Aplikasi)*. CV. Andi Offset.
- Nofiana, D. (2017). *Gambaran Mekanisme Koping dan Kemampuan Adaptasi pada Santri di Pesantren Al-Ikhlas Desa Majapura Kecamatan Bobotsari*. <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/4600>.
- Nurdin. (2012). *Tumbuh Kembang Perilaku Manusia*. EGC.
- Nurhidayanti, D. Y., Prabamurti, N. P., & Husodo, T. B. (2019). Strategi Coping Stress Kejadian Bullying (Perundungan) Siswa SMP di Wilayah Kecamatan Banyumanik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 266–272.
- Pahlawani, A. P. (2019). *Gambaran Pengelolaan Stres pada Laki-laki Usia Remaja Madya yang Mengalami Body Shaming*. 85710. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/85710111511133020>
- Saifullah, F. (2015). Hubungan antara Konsep Diri dengan Bullying. *Psikoborneo*, 3(3), 289–301.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Saraswati, A. M., & Sawitri, R. D. (2015). Konsep Diri dan Kecenderungan Bullying pada Siswa Smk Semarang. *Empati*, 4(4), 186–190.
- Silva, M. A. I., Pereira, B., Mendonça, D., Nunes, B., & de Oliveira, W. A. (2013). The Involvement of Girls and Boys with Bullying: an Analysis of Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(12), 6820–6831. <https://doi.org/10.3390/ijerph10126820>
- Stuart, G. . (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- UNICEF. (2018). *Laporan Tahunan 2018 Unicef Indonesia*. 7, 11. <https://www.unicef.org/indonesia/media/1771/file/Laporan>
- Yusuf, L., & Ropyanto, C. B. (2012). Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Journal of Nursing*, 1(1), 225–230.