

## Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami *Body Shaming* *The Process of Self-Acceptance in Individuals Experiencing Body Shaming*

Iva Kusrini

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [iva.19117@mhs.unesa.ac.id](mailto:iva.19117@mhs.unesa.ac.id)

Satiningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [satiningsih@unesa.ac.id](mailto:satiningsih@unesa.ac.id)

### Abstrak



*Body shaming* merupakan bentuk dari *bullying* yang spesifik menasar pada aspek tubuh seseorang. Mempermalukan tubuh seseorang dapat berdampak terhadap penerimaan dirinya. Kurangnya dalam penerimaan diri, atau buruknya penerimaan diri sebagai dampak dari *body shaming* dapat menyebabkan korban memandang dirinya secara negatif dan tidak memiliki citra yang positif terhadap dirinya. Namun, terdapat pula korban *body shaming* yang mampu menerima dirinya dengan baik, yang mana hal itu dinampakkan dengan bagaimana mereka tidak menilai dirinya secara negatif dan fokus pada aspek positif dalam dirinya. Riset ini hendak mengetahui bagaimana proses yang dilalui oleh korban *body shaming* yang telah mampu menerima dirinya dengan baik. Proses tersebut dimanifestasikan dengan berbagai tahap yang dilalui korban dalam menerima dirinya. Riset yang dilakukan berupa jenis riset kualitatif menggunakan bentuk berupa studi kasus. Subjek dalam penelitian yaitu tiga perempuan yang berusia 22-24 tahun yang pernah mengalami *body shaming* semasa hidupnya. Metode untuk memperoleh data dalam riset yaitu berupa wawancara, yang kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil yang didapatkan menggambarkan bahwa ketiga partisipan mampu menerima dirinya dengan baik walaupun pernah mengalami *body shaming*. Hal tersebut ditunjukkan pula dengan bagaimana ketiga partisipan melalui tahapan proses penerimaan diri yaitu *resisting, exploring, tolerating, allowing, dan befriending*.

**Kata kunci :** *Body shaming, penerimaan diri, korban body shaming*

### Abstract

*Body shaming is a form of bullying that specifically targets the aspects of a person's body. Shaming someone's body can have an impact on self-acceptance. Poor self-acceptance as a result of body shaming can cause victims to view themselves negatively. However, there are also victims of body shaming who are able to accept themselves well, which is shown by how they do not evaluate themselves negatively and focus on the positive aspects of themselves. This research wants to find out how the process that victims of body shaming go through who have been able to accept themselves well. The research carried out is in the form of qualitative research using the form of a case study. Subjects in the study were three women aged 22-24 years who had experienced body shaming during their lifetime. The method for obtaining data in this research is interview, which are then analyzed using thematic analysis techniques. The results obtained illustrate that the three participants were able to accept themselves well even though they had experienced body shaming. This was also shown by how the three participants went through the stages of the self-acceptance process, namely *resisting, exploring, tolerating, allowing, and befriending*.*

**Key word :** *Body shaming, self-acceptance, victim of body shaming*

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 03-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Banyak individu, terutama perempuan, mengidamkan untuk memiliki tubuh yang dianggap sebagai standar keindahan yang dikatakan ideal. Terdapat berbagai macam kontes kecantikan untuk perempuan baik dari skala nasional hingga internasional. Ajang tersebut memberikan sebuah standar bagaimana seorang wanita dapat dikatakan cantik. Bahkan, penampilan tubuh dapat lebih dihargai dari aspek yang lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Fredrickson dan Roberts (Lamont, 2019) bahwa penampilan tubuh perempuan lebih dihargai daripada pengalaman batin mereka.

Hal tersebut sejalan dengan era digitalisasi saat ini, di mana informasi dapat semakin menyebar dengan cepat. Standar kecantikan yang ditayangkan di berbagai linimasa terutama sosial media, membuat standar tersebut semakin mengakar kuat dan terinternalisasi dalam pikiran masyarakat. Bagi seseorang yang mengikuti perkembangan teknologi maka akan mendapat berbagai informasi melalui media sosial, termasuk informasi yang mencakup standarisasi kecantikan yang memberikan kategori bagaimana seseorang dianggap menarik (Nasution & Simanjuntak, 2020).

Standarisasi kecantikan ini pada akhirnya akan menimbulkan masalah bagi sebagian orang, di mana munculnya kategori berupa ketentuan seseorang dikatakan cantik. Selanjutnya, jika seseorang tidak memenuhi standar yang ditetapkan, maka muncul berbagai label yang digunakan untuk mengkategorikan mereka. Sebagai contoh, banyak perempuan yang sering mendapat kata-kata negatif terkait berat badan mereka, seperti diberi label "gemuk" atau "kurus" (Arumugam, Manap, Mello, dan Dharinee, 2022).

Ejekan yang menasar pada tubuh atau yang disebut dengan *body shaming* terutama menjadi lebih umum di kalangan usia dewasa awal, karena banyaknya selebritas yang mempromosikan diet, kebugaran, dan siapa pun yang tidak sesuai dengan tren ini akan diejek atau dipermalukan (Saxena, Mathur, dan Jain, 2020). Tindakan tersebut adalah perilaku yang tercela karena pelaku menghina ataupun mengejek penampilan fisik yang di miliki oleh orang (Safarina & Maulayani, 2021).

*Body shaming* merupakan bentuk umum pelecehan yang melibatkan komentar yang tidak menyenangkan, menghina, menyakitkan, dan seringkali vulgar mengenai tubuh atau penampilan seseorang (Chakraborty, 2021). Entah apakah orang tersebut terlalu kurus, terlalu gemuk, aneh, dan hal semacamnya. *Body shaming* adalah bentuk penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap tubuh orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak sempurna, malu, dan kecewa terhadap penilaian diri sendiri dan orang lain. Hal ini terjadi ketika bentuk tubuh seseorang dianggap tidak ideal atau tidak sesuai dengan harapan yang umumnya diterima oleh masyarakat (Dewi & Arsyi, 2022). *Body shaming* juga adalah suatu bentuk berupa sikap yang negatif terhadap *body image* yang dimiliki oleh seseorang (Novitasari & Hamid, 2021).

Kasus dalam hal memberi komentar negatif terhadap penampilan seseorang menjadi hal yang sering terjadi pada era ini. Menurut laporan polisi dari berbagai wilayah di Indonesia, pada tahun 2018 tercatat sekitar 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang telah ditangani oleh pihak kepolisian (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Dari hasil survei yang dilakukan oleh ZAP, sekitar 62,2% wanita di Indonesia mengungkapkan bahwa mereka pernah

mengalami body shaming. Pengalaman *body shaming* tersebut meliputi berbagai aspek, seperti mendapatkan komentar tentang kebulatan wajah, bentuk tubuh yang lebih penuh, atau warna kulit yang gelap (ZAP Clinix Index & MarkPlus, 2020).

Secara umum, *body shaming* adalah jenis agresi yang menyebabkan dampak negatif pada orang lain (Lyu & Qin, 2023). Pada laki-laki, *body shaming* memiliki fokus utama pada temperamen yang ditampilkan atau pada hal-hal eksterior seperti pakaian atau riasan, bukan pada ciri fisik tubuh (Li, 2021). Sedangkan untuk perempuan, *body shaming* lebih berfokus pada ciri fisik tubuh itu sendiri, yang relatif lebih sulit untuk diubah.

Korban yang pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* tentunya mempengaruhi kondisi psikologisnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramahardhila & Supriyono, 2022) tentang dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*, mengungkapkan bahwa korban akan cenderung merasa kurang percaya diri, perasaan malu yang tinggi, serta perasaan stres dan tertekan. Selain itu, *body shaming* berdampak pada *self-confidence* seseorang terutama pada remaja (Fatmawati et al., 2021). Tak hanya itu, korban *body shaming* juga berdampak terhadap menurunnya sikap penerimaan diri pada seseorang, yang mana penerimaan diri juga memiliki hubungan yang lekat dengan penerimaan fisik atau tubuh seseorang (Safarina & Maulayani, 2021).

Individu yang mengalami body shaming memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Chen, Sun, Ge, Su, dan Li, 2020). Individu yang memiliki kemampuan menerima diri sendiri cenderung memiliki pola pikir yang positif dan mengurangi risiko dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya. Chaplin berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sebuah sikap yang dimiliki oleh seseorang di mana ia merasa puas dengan dirinya, kemampuan yang dimiliki berupa bakat dan kualitas dirinya, dan juga pemahaman terhadap keterbatasan yang dimilikinya (Ibrahim & Toyyibah, 2019).

Penerimaan diri didefinisikan sebagai menerima diri sendiri bersama dengan kekurangan dan ketidakmampuan yang dimiliki (Maryam Khurshid & Mumtaz, 2017). Dalam pandangan Davis, penerimaan diri merujuk pada kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri tanpa mempertimbangkan syarat apapun, termasuk apakah perilakunya dianggap benar atau salah, serta tidak bergantung pada apresiasi orang lain terhadapnya (Cucu-Ciuhan & Dumitru, 2017). Selain itu, definisi penerimaan diri adalah suatu kemampuan individu dalam menerima apapun yang ada dalam dirinya, mulai dari kelebihan maupun kekurangan, sehingga ia mampu untuk berpikir dengan logis apabila mengalami kejadian yang tidak diinginkan, dengan tidak adanya perasaan rendah diri, malu, permusuhan, dan perasaan tidak percaya diri (Nofiyana & Supradewi, 2019).

Tingkat penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya dan dengan aspek lainnya menentukan seberapa positif seseorang dalam memandang tubuhnya (Saxena et al., 2020). Dukungan positif dari lingkungan yang dekat dengan individu dapat mengarah pada persepsi tubuh yang positif (Saxena et al., 2020). Individu yang mengalami *body shaming* seringkali tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat penerimaan dirinya. Korban *body shaming* dapat memiliki penerimaan diri yang buruk dengan memandang negatif dirinya sendiri.

Penerimaan diri yang baik pada seseorang akan ditunjukkan dengan sikap yang mampu untuk melihat sisi positif di dalam dirinya (Bernard, 2013). Perilaku *body shaming* merupakan salah satu bentuk *bullying* yang berpengaruh terhadap seseorang dalam memandang dirinya. Korban *body shaming* yang mampu untuk menerima diri dengan baik tentu akan mampu melihat sisi positif yang dimilikinya. Fauzia & Rahmiaji (2019) meneliti tentang pengalaman remaja yang menjadi korban *body shaming* menunjukkan sikap yang bermacam-macam. Remaja yang menjadi korban *body shaming* dan belum memiliki tingkat penerimaan diri yang positif seringkali merasakan perasaan negatif terhadap diri sendiri, merendahkan diri sendiri,

munculnya perasaan tidak aman, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Penerimaan diri yang buruk pada korban *body shaming* juga akan menimbulkan perasaan tidak disukai, tidak berdaya, berpikir bahwa dirinya tidak diterima dalam sebuah kelompok, dan berbagai pikiran negatif lainnya (Safarina & Maulayani, 2021).

Meski demikian, ditemukan pula individu korban *body shaming* yang mempunyai penerimaan diri yang positif. Penerimaan diri yang baik dapat ditunjukkan dengan bagaimana ia dapat memandang perilaku *body shaming* sebagai refleksi diri, motivasi, hingga memunculkan *body positivity* yaitu sikap untuk menerima dan mengapresiasi bentuk tubuh apa adanya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Mereka yang mampu menerima dirinya dengan baik walau telah menerima perilaku *body shaming* dapat memunculkan konsep diri yang baik (Gayatri & Rahmasari, 2022). Hal itu digambarkan dengan bagaimana subjek memperlihatkan sikap yang menghargai keunikan dan kecantikan setiap orang serta memilih untuk fokus pada perawatan diri yang lebih baik daripada menghiraukan komentar orang lain (Gayatri & Rahmasari, 2022).

Melalui studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada individu yang mengalami *body shaming*, ditemukan bahwa terdapat variasi dalam respon dan perasaan yang dialami ketika menghadapi *body shaming*. Saat pertama kali mengalami perlakuan *body shaming*, ia merasa sedih dan kesal. Namun, pada perlakuan *body shaming* selanjutnya ia mulai biasa saja dan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan ejekan tersebut.

Individu yang telah menerima dirinya juga ditunjukkan dalam studi pendahuluan bagaimana mereka memfokuskan pada sisi positif daripada memfokuskan apa yang dipikirkan oleh orang lain. Lebih baik ia mengembangkan apa yang dapat ia kembangkan dalam dirinya. Individu juga mensyukuri keadaan tubuh yang ia punya, serta tidak lagi memikirkan komentar orang lain.

Berdasarkan pada fenomena tersebut, maka penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan proses psikologis korban *body shaming* terutama dalam hal penerimaan diri mereka. Penerimaan diri merupakan gerbang awal yang menjadi faktor penting kesejahteraan psikologis seseorang. Sebagai akibatnya, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat utama dalam menggambarkan proses penerimaan diri yang dialami oleh individu yang menjadi korban *body shaming*.

## Metode

### *Subjek*

Partisipan penelitian diambil dengan teknik purposif sampling. Teknik dalam menentukan sampel penelitian menggunakan sampling purposif yaitu dengan cara menentukan kriteria seperti apa yang harus dipenuhi oleh responden penelitian (Hadi, Asrori, dan Rusman, 2021). Para peneliti memilih beberapa kriteria agar informan yang tepat dapat memberikan informasi yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Kriteria tersebut dapat berbentuk suatu demografi tertentu seperti usia, jenis kelamin, serta pernah tidaknya responden mengalami suatu peristiwa atau kasus tertentu yang diteliti dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini, kriteria partisipan yang telah ditetapkan adalah individu perempuan yang telah mengalami *body shaming* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial. Kriteria yang telah ditetapkan ini harus dipenuhi oleh partisipan yang akan menjadi informan dalam penelitian ini.

Partisipan penelitian didapatkan dengan menyebarkan formulir yang berisi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Kemudian dari responden yang telah mengisi, di pilih tiga responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Berikut merupakan daftar partisipan penelitian ini.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

AD	Perempuan	24 tahun
FE	Perempuan	23 tahun
NA	Perempuan	22 tahun

Selain sumber utama yang merupakan tiga responden di atas, terdapat sumber data sekunder yaitu *significant other* dari partisipan. *Significant other* partisipan merupakan sahabat dekat dari partisipan.

Tabel 2. *Significant Other*

AZ	24 tahun	Sahabat
YA	24 tahun	AD
AI	24 tahun	Sahabat
PP	22 tahun	FE
PU	24 tahun	Sahabat NA

### *Pengumpulan data*

Wawancara merupakan jenis teknik pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti dalam riset ini. Wawancara merupakan metode pengambilan data yang umum digunakan dalam riset kualitatif. Wawancara sendiri merupakan metode dalam mengumpulkan data dengan berupa komunikasi lisan (Harahap, 2020). Pemilihan teknik pengumpulan data berupa wawancara supaya data yang diperoleh oleh peneliti dapat mendetail dan mendalam. Bentuk wawancara berupa wawancara semi-terstruktur dipilih untuk mengambil data.

### *Analisis data*

Setelah data dikumpulkan melalui wawancara, dilakukan analisis menggunakan metode analisis tematik. Metode ini secara teratur mengenali, mengorganisir, dan menyajikan gagasan-gagasan dalam bentuk pola makna atau tema di seluruh dataset. (Braun & Clarke, 2012).

Metode analisis tema merupakan suatu metode analisis kualitatif yang memberikan mekanisme pengkodean dan analisis kualitatif data secara sistematis, yang kemudian dapat dihubungkan dengan konsep teoritis teoritis yang lebih luas (Braun & Clarke, 2012). Oleh karena itu, metode analisis tematik ini dipilih oleh peneliti agar dapat memberikan gambaran yang secara proses penerimaan diri pada individu yang mengalami *body shaming* secara sistematis sesuai dengan tema dan sub-tema yang telah didapatkan.

## **Hasil**

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan, data wawancara kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Peneliti menemukan terdapat terdapat dua tema besar dalam proses penerimaan diri pada partisipan, yaitu pengalaman *body shaming* dan tahap penerimaan diri. Berikut merupakan tabel pengelompokan tema yang ditemukan oleh peneliti.

### **TEMA 1: Pengalaman *body shaming***

#### **Awal mengalami *body shaming***

*Body shaming* dapat dialami oleh siapa saja dan sejak usia kapan saja. Subjek FE dan AD mengakui sudah mendapatkan perlakuan *body shaming* semenjak masih anak-anak tepatnya saat pendidikan sekolah dasar, hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan sebagai berikut

*Kalo pertama kali kayaknya kurang inget ya, cuman kalo diinget-inget emang dari kecil kayaknya, jadi dari kecil itu, dulu kan apa ya, badanku kan kecil, bukan yang kurus bukan, tapi kecil (FE, 15 April 2023)*

*Paling udah sejak aku SD sih, soalnya aku dari SD gemuk. (AD, 21 April 2023)*

Sedangkan dari subjek NA sendiri baru mengalami *body shaming* semasa remaja awal, yakni saat berada di bangku pendidikan menengah pertama, hal tersebut sesuai dengan pernyataan berikut.

*Yaa mungkin pas SMP kalo gak salah ya, kayak mesti udah mulai ditanya kayak “kok sekarang kamu gendut sih?” (NA, 14 April 2023)*

Dari pernyataan di atas terlihat bahwa ketiga subjek sudah mulai mengalami *body shaming* sudah semenjak subjek berada di usia yang belia, yakni di antara anak-anak hingga masa remaja awal.

### **Terakhir mengalami *body shaming***

Subjek telah mengalami *body shaming* dimulai dari usia yang cukup belia. Ketiga subjek terus mendapatkan perlakuan *body shaming* hingga terakhir kali mendapatkannya kurang lebih pada satu tahun terakhir.

*Contohnya itu kayak temenku kemarin itu aku ketemu sama temenku, temen kerja, tapi udah gak sekantor lagi kan terus ketemu pas bukber, habis itu dia itu ngomong nak aku kan, “tambah lemu ae awkmu” (AD, 21 April 2023)*

*Terakhir, yaa sekitaran setahunan ini lah. (FE, 15 April 2023)*

*Kayak misal pas lebaran gitu yo, itu kan kumpul kumpul toh keluarga, ya kan pas lebaran gitu toh, terus kan keluarga itu kan kumpul, lah itu muesti ditanyain “loh mbak NA rek kok sekarang gendut ya blablabla, sekarang guede” (NA, 14 April 2023)*

Subjek AD menyebutkan terakhir kalinya mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh rekan sekantornya saat bulan Ramadhan tahun 2023, pada subjek FE menyebutkan secara langsung bahwa dirinya mengalami *body shaming* pada satu tahunan ini, dan subjek NA mengalami *body shaming* pada masa idul fitri tahun 2022. Dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami *body shaming* semenjak ketiganya masih di usia belia hingga saat ini di mana ketiga subjek tersebut telah berada pada tahap dewasa awal, dengan rentang usia antara 22 hingga 24 tahun.

### **Sumber *body shaming***

Selanjutnya yaitu sumber *body shaming* yang dialami oleh subjek. *Body shaming* yang dialami oleh subjek berasal dari orang-orang yang beragam, mulai dari keluarga, teman, hingga tetangga.

### **Body shaming oleh keluarga**

*Body shaming* dapat terjadi oleh keluarga sebagai orang-orang yang banyak berinteraksi dengan subjek. Ketiga subjek menjelaskan bahwa mereka pernah mendapatkan *body shaming* oleh keluarga mereka.

*Terus habis itu kalo kayak body shaming yang aku alami dari orang yang dekat itu kayak ya dari ibukku (AD, 21 April 2023)*

*Terus sempet kan ada temenku, itu dia tuh postur badannya tuh pendek, terus dia tuh gemuk, dia main ke rumahku kadang tuh ibukku tuh kayak, “ya allah arek telu, lek dijejer koyok bola, angka nol tiga” (FE, 15 April 2023)*

*kayak misal pas lebaran gitu yo, itu kan kumpul kumpul toh keluarga, ya kan pas lebaran gitu toh, terus kan keluarga itu kan kumpul, lah itu muesti ditanyain “loh mbak NA rek kok sekarang gendut ya blablaba, sekarang guede” (NA, 14 April 2023)*

*Terus juga sering dibeda-bedakan gitu loh kayak, “kamu kok gak kayak si ini seh” (NA, 14 April 2023)*

Berdasarkan pada pernyataan ketiga subjek tersebut, subjek pernah mengalami *body shaming* dari keluarga sendiri, mulai dari keluarga terdekat seperti ibu subjek hingga keluarga jauh seperti kerabat. Dari ungkapan subjek, *body shaming* terjadi secara langsung menyasar pada subjek. Adapun *body shaming* yang dialami oleh subjek NA berbentuk sindiran, yang mana subjek merasa dibanding-bandingkan karena tidak seperti orang lain yang memiliki badan ideal.

### **Body shaming oleh teman sebaya**

Tidak hanya keluarga, subjek juga mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh teman sebaya seperti yang diungkapkan oleh kedua subjek sebagai berikut

*Terus yowes kan item kan, sampe temenku dulu tuh manggil aku “jimbon”, aku masih inget (FE, 15 April 2023)*

*terus habis itu dee bilang, “lek kamu jadi ambek dee nanti kamu bisa kurus laan, bisa lebih cantik dari aku” ya wes gitu lah intinya. Aku nggak tau yo ngejekk ta gimana, cuma dee kok tiba-tiba ngomong gitu loh (NA, 14 April 2023)*

Subjek FE dan NA memaparkan bahwa mereka pernah mendapatkan *body shaming* dari teman sebayanya. Subjek FE mendapatkan *body shaming* dari teman sekolah di mana ia dipanggil dengan sebutan jimbon karena memiliki kulit yang gelap. Subjek NA yang mendapatkan *body shaming* dari teman kuliahnya yang mana ia merasa perkataan teman kuliah tersebut menyinggung dan menyindir dirinya dengan perkataan tersebut.

### **Body shaming oleh tetangga dan lain-lain**

*Body shaming* oleh tetangga banyak dialami terutama oleh subjek FE. Tak hanya tetangga, orang-orang lain seperti rekan kerja dan teman ibu dari subjek FE pun menjadi pelaku *body shaming* kepada subjek. Pernyataan tersebut dinyatakan sebagai berikut

*Maksude iku pas aku lahir orang-orang tuh taunya aku tuh putih gitu, terus begitu ketemu lagi, nah gitu.. sampe temene ibuku tuh bilang “anakmu gak ketuker ta” (FE, 15 April 2023)*

*Ada tetangga, ada temen kerjaku ibukku, wes biasalah tetangga yang julid-julid itu (FE, 15 April 2023)*

*Nah terus tuh tetanggaku tuh bilang “ya allah nduk, sampean dulu loh, pipine loh ada, sekarang kok gak kelihatan, kurus banget yo” iku (FE, 15 April 2023)*

Dapat terlihat bahwa subjek FE mendapatkan perlakuan *body shaming* dari tetangga hingga rekan kerja dan teman ibunda FE. Mulai dari *body shaming* warna kulit FE hingga bentuk badan FE yang terlihat kurus.

## **TEMA 2: Tahap penerimaan diri**

### ***Resisting***

Pada tema tiga yakni memamparkan bagaimana tahapan yang dilalui ketiga subjek dalam menerima diri mereka. Pada tahap pertama yaitu *resisting*. Pada tahap ini, subjek melawan apa yang ia rasakan, yang diungkapkan dari perasaan kesal, kecewa, dan kesedihan mereka. Perasaan kesal tersebut diungkapkan subjek sebagai berikut.

*Yo awale kesal seh aku, kesal (AD, 21 April 2023)*

*Padahal aku makan juga makan sayur, makan buah, banyak minum air, olah raga. Terus berat badanku tuh yo ideal loh, terus aku kayak wong sakit tuh darimana? Terus tujuannya aku sampe punya timbangan tuh apa? Terus tujuannya aku olah raga juga tuh apa? Kan kesal seh (FE, 15 April 2023)*

*Pas pertama kali itu kayak sek males gitu, kek nggak suka gitu loh. (NA, 14 April 2023)*

Perasaan kesal diungkapkan oleh ketiga subjek. Subjek AD dan FE yang secara eksplisit mengungkapkan bahwa mereka merasakan kesal. Pada subjek NA, ia mengungkapkan kekesalannya dengan mengatakan bahwa dirinya tidak suka dan merasa males dengan perkataan *body shaming* yang diterimanya. Selain itu, subjek AD dan FE mengungkapkan rasa kecewanya sebagai berikut.

*Jadi tuh lebih kek kayak oh mungkin aku pengen baju ini tapi baju ini tuh gak ada ukurannya di aku, jadi ada rasa kecewa gitu (AD, 21 April 2023)*

*Kita tuh kayak berharap, di saat orang lain bilang gitu, aku tuh berharap, setidaknya di rumah aku gak pernah denger kayak gitu, tapi ternyata eh.. ya sudah akhirnya kayak kecewa duluan gitu wah. (FE, 15 April 2023)*

*Significant other* NA mengungkapkan bagaimana NA sempat merasakan tidak percaya diri dengan tubuhnya.

*Tapi dia kadang cerita kalo kadang dia muncul rasa minder kadang kadang sama badannya, tapi ya biasanya aku langsung bilangin ya harus pede sama diri sendiri, gak boleh minder terus (PU, 18 April 2023)*

Rasa kecewa diungkapkan oleh subjek AD ketika dirinya sulit mendapatkan baju yang sesuai dengan ukurannya. Rasa kecewa FE diungkapkan bagaimana ia berharap mendapatkan



tempat yang aman dan nyaman di rumahnya, tanpa memperoleh *body shaming*, ternyata kenyataan yang ada justru membuatnya kecewa. Subjek FE juga mengutarakan rasa kesedihannya.

*Diem terus atau engga yo emang udah sakit hati banget yaudah masuk kamar nangis udah. Kayak ini orang kenapa sih? Jahat banget. Padahal aku gak pernah ngomenntarin badan mereka, mau mereka gemuk, kurus, yang penting sehat kan aman gitu loh. (FE, 15 April 2023)*

Subjek FE mengungkapkan dirinya pernah mengalami kesedihan akibat *body shaming* yang ia alami. FE merasa bagaimana orang lain bersikap jahat kepadanya, padahal dirinya tidak pernah mengomentari tubuh orang lain.

### **Exploring**

Tahap kedua yaitu *exploring*, di mana pada tahap ini individu mulai mencari tahu apa yang sedang ia rasakan. Tahap ini ditunjukkan dengan bagaimana subjek mempertanyakan mengapa orang lain melakukan *body shaming* terhadap dirinya. Pernyataan tersebut diungkapkan subjek sebagai berikut.

*Cuman, aku mikir, wong iki sopo yo? Kok ngomong kayak gitu ke aku? (AD, 21 April 2023)*

*Itu yo koyok “kok gitu sih? Kok jahat sih? Terus kenapa meskipun kulitku kayak gini, kan aku juga manusia. Kenapa kalian jahat sama aku toh kulite kalian loh yo sama kayak aku?” gitu (FE, 15 April 2023)*

*Iyaa, kek “loh kok mbahas ini seh?” kek mesti tiap kali ketemu itu mesti mbahas itu gitu loh (NA, 14 April 2023)*

Ketiga subjek mengungkapkan bagaimana dirinya mempertanyakan mengapa orang lain melakukan *body shaming* kepada mereka. Subjek yang AD yang mempertanyakan mengapa orang lain mengatakan hal yang buruk kepadanya. Subjek FE yang mempertanyakan pula mengapa orang lain bisa mengatakan dirinya berkulit gelap padahal orang tersebut memiliki kulit yang sama sepertinya. Subjek NA yang mengungkapkan bagaimana dia berpikir mengapa selalu membahas hal yang sama, yaitu tubuhnya, tiap kali bertemu.

Selain itu, di tahap ini juga ditunjukkan bagaimana subjek FE memikirkan apa yang sedang terjadi. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut.

*Terus dengan berbagai opo yo dinamika pikiran di otakku tuh, ditambah koyok body shaming kayak gitu tuh, waaa gimana yo, lumayan juga (FE, 15 April 2023)*

Subjek FE mengatakan bagaimana *body shaming* yang ia alami sempat membuatnya kewalahan karena banyak ia pikirkan.

### **Tolerating**

Pada tahap ketiga ini, individu berusaha menoleransi apa yang ia rasakan dan berusaha untuk bertahan. Tahap tolerating ditunjukkan dengan subjek seperti mulai menyadari peristiwa dan keadaan yang sedang terjadi, berusaha untuk bertahan, berusaha mengubah pola pikir, dan menoleransi apa yang dirasakan. Subjek AD dan NA menunjukkan proses bagaimana mereka menyadari peristiwa dan kondisi yang sedang terjadi sebagai berikut.

*Terus pas lama-lama, aku ada di tahap ini sih akhirnya menyadari kayak apa ya, di fase aku menyadari kalo misal aku emang gendut (AD, 21 April 2023).*

*Pertama seh iki, aku menyadari lek emang aku jadi gemuk ini ya emang bukan kayak orang lain. (AD, 21 April 2023)*

*Soalnya kek udah mulai sadar seh, kek mulai sadar kenapa yo kok aku gini (NA, 14 April 2023)*

Kedua subjek AD dan NA mulai menyadari kondisi dirinya yang memang tidak seperti orang lain pada umumnya. Subjek AD juga menunjukkan bagaimana mereka berusaha untuk bertahan dengan situasi yang sedang terjadi. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut.

*Kayak pada saat itu aku lebih ke, yoweslah sak onok e ae, gak ada yang bisa ku lakukan soale pas itu aku wes gemuk, dan bajunya adanya itu tok, berarti aku harus milih baju yang ada itu. (AD, 21 April 2023)*

*Tapi aku iku sek berusaha biasa ae gitu loh, tak alihin ke bercandaan gitu (NA, 14 April 2023)*

Subjek AD mengatakan bahwa pada saat dirinya mencari baju, sulit menemukan model yang cocok dengan ukurannya. Akhirnya, AD berusaha untuk tetap bertahan dengan tetap menggunakan pilihan baju yang sudah ada. Subjek NA menyatakan saat ia mengalami *body shaming*, terdapat proses di mana dirinya berusaha untuk bertahan dengan bersikap biasa saja dan mengalihkannya menjadi bercanda. Sedangkan pada subjek FE, ditunjukkan dengan bagaimana subjek berusaha mengubah pola pikirnya dan menoleransi apa yang sedang ia rasakan. Pernyataan subjek FE sebagai berikut.

*Terus ya berusaha yang terbaik dan merubah pikiran kalo apa yang aku lakukan balik ke diriku sendiri. Aku olah raga ya balik ke aku. Aku makan sehat baliknya ke aku (FE, 15 April 2023)*

*Ya aku masih inget apa yang tak bilang ke diriku sendiri, udah gak papa ya, kan ya itu artinya ibukmu memperhatikan kamu, takut kalo kondisi badanmu itu kurang bagus atau apa gitu, sadar aja kayak gitu, nah masalah bener apa enggak kamu penyakitan apa enggak, kan kamu yang punya badan, gak papa. Kan kamu sudah makan sehat, terus minumnya juga teratur, terus tidur olah raga semuanya teratur bahkan sampe tataran poop juga sama, juga teratur, jadi ya yaudah, gak papa (FE, 15 April 2023)*

Subjek FE berusaha mengubah pola pikirnya bahwa apa yang ia lakukan semuanya kembali ke dirinya sendiri, bukan kepada perkataan orang lain. Ia juga melakukan *self-talk* untuk menoleransi apa yang ia rasakan.

### ***Allowing***

Pada tahap ke empat, yaitu *allowing*, dimana individu mulai untuk menyadari suatu hal akan datang dan pergi, ia sudah mampu untuk membiarkan masalah tersebut untuk pergi. Pada tahap ini ditunjukkan oleh ketiga subjek bagaimana mereka telah membiarkan masalah tersebut untuk pergi.

*Aku lebih kek oh yaudah, misal ada satu hal yang aku gak bisa lakukan sebagai orang gendut, yoweslah gitu (AD, 21 April 2023)*

*Jadi ya yaudah diterima aja, gak perlu yang dibawa pusing lagi, kamu kan udah ngerti ya udah maafin mereka. Udah gitu tok. (FE, 15 April 2023)*

*Tapi pas sekarang-sekarang itu pas ditanyai misal sama keluarga gitu, itu udah bisa punya jawaban gitu loh, kayak udah bisa nanggapi, yo wes cari jawaban gitu. (NA, 14 April 2023)*

*Maksude kayak wes biasa aja gitu loh kalo dikritik itu (NA, 14 April 2023)*

*Significant other* FE juga memaparkan bagaimana subjek FE sekarang sudah tidak memipikirkan lagi perkataan orang lain.

*Terus sekarang udah kayak gak dipikirin gitu lah omongannya orang orang gitu. Dia kan sekarang dia itu kalo cerita kayak udahlah gausah dipikirin wes biarin aja yang tau tentang diriku ya aku sendiri. (AI, 7 Mei 2023)*

Berdasarkan pada hasil wawancara di atas, ketiga subjek sudah mulai bersikap biasa dan membiarkan permasalahan tersebut untuk pergi, sehingga tidak lagi banyak dipikirkan. Subjek AD bersikap untuk menerima apabila memang terdapat hal-hal yang tidak bisa ia lakukan dengan kondisi badannya yang sekarang. Subjek FE yang bahkan berusaha memaafkan orang-orang yang melakukan *body shaming* kepada dirinya dan berusaha untuk tidak memikirkannya lagi. Sedangkan untuk subjek NA, dirinya telah mampu menanggapi dan menerima kritik yang ia dapat.

### ***Befriending***

Pada tahap *befriending*, yang merupakan tahap terakhir, individu mampu untuk menerima apa yang ia alami dan mengambil hikmah serta motivasi yang membuat dirinya menjadi lebih baik lagi. Ketiga subjek telah mampu menerima fakta dan peristiwa yang dialaminya, yang dinyatakan sebagai berikut.

*Pas aku menyadari fakta lek aku emang gendut itu, lah itu aku gak menemukan kayak hal yang membuatku merasa buruk gitu (AD, 21 April 2023)*

*Kayak sikapku lebih menerima gituloh, bukan yang aku menyalahkan diriku gak bisa gini gak bisa itu. (AD, 21 April 2023)*

*Terus sekarang tuh yo yawes, mau aku gemuk mau aku apa toh itu tuh badanku kok. Selama aku merasa sehat, ya egp, emang gue pikirin. (FE, 15 April 2023)*

*Pokoknya dari SMP terus kek sampe kuliah ini seh kek baru sadar apa, kek harus nerima gitu. Maksude baru pas kuliah ini aku baru bisa nerima diriku (NA, 14 April 2023)*

Ketiga subjek mengungkapkan bagaimana mereka menerima keadaan dan kondisi dirinya. Subjek AD yang menerima fakta dirinya yang gendut, dengan tidak menyalahkan mengapa dirinya tidak bisa melakukan sesuatu seperti orang lain. Subjek FE yang mulai menerima diri dengan tidak lagi memikirkan perkataan orang lain, yang penting dirinya masih sehat. Subjek NA di mana ia mengatakan bahwa ia baru bisa menerima dirinya saat di bangku perkuliahan.

Hal tersebut didukung juga dengan pernyataan *significant other* sebagai berikut.

*Betul menurutku udah bisa menerima dirinya sendiri sih (AZ, 17 Mei 2023)*

*Nah dia itu gak masalah tentang itu sih karna mungkin aku ngelihat dia itu dia bisa menerima apa yang dia miliki gitu loh. Kalo emang bentuk tubuhku kayak gini, body kayak gini yaudah gak papa. Ya nerima itu. Dan dia gak merasa kayak terbully gitu kalo ada orang yang ngolokin dia (YA, 29 Mei 2023)*

*Kalo sekarang yaa dia itu pede sih percaya diri (AI, 7 Mei 2023)*

Selain telah bisa menerima dirinya, ketiga subjek juga mampu mengambil hikmah dan pelajaran atas peristiwa *body shaming* yang dialaminya. Hal tersebut dipaparkan sebagai berikut.

*Emm, karena aku nganggep orang yang body shaming itu gak bener, akhire perubahan sikapku itu bukan kepada diriku sendiri, tapi ke orang lain. Orang yang melakukan body shaming itu tadi. Jadi misal kalo dia serius kayak gitu, oh yauda berarti dia gak bisa menerima diriku yang gemuk gitu ya, yawes berarti aku gak usahlah berteman sama anak ini. Gitu sih. Tapi kalo emang dia bilang gitu karena emang dia pingin aku jadi lebih baik, ya berarti aku harus menerima sarannya dia, gitu. (AD, 21 April 2023)*

*Akhire pelajaran yang bisa aku ambil tuh, pasti orang ini tuh nganggep aku sama kayak orang yang body shaming, tapi tuh orang tuh punya pilihan ya buat ngeboddy shaming atau engga, jadi itu tuh bikin aku gak takut buat bertemu orang baru gitu. Jadi aku tuh kayak aware ae kek tiba-tiba aku ketemu sama orang pembully tuh jadi aku gak kaget gitu sih, (AD, 21 April 2023)*

*Makanya gara gara ada stigma kayak gitu, ada body shaming kayak gitu, membuat aku lebih apa ya.. lebih concern sama kesehatan diri sendiri (FE, 15 April 2023)*

*Belajar tentang bagaimana kita bersyukur, menerima apa yang Tuhan berikan, terus habis itu menerima apa yang sudah menjadi takdir kita, terus apa lagi kan semua orang kan gak bisa toh milih, aku mau lahir diciptakan seperti ini, pasti kan kalo misalkan kita bisa milih, gak ada orang yang mau diciptakan gendut kan pasti pengen diciptakan yang sempurna maksudnya kan kek kurus, tapi kan manusia kan diciptakan Tuhan sesempurna mungkin kan (NA, 14 April 2023)*

Subjek AD menyatakan, dari *body shaming* tersebut, membuat dirinya semakin mampu untuk menghadapi orang lain. AD mengungkapkan bahwa setiap orang boleh memiliki pandangannya masing-masing, namun orang tersebut bisa memilih apakah ia akan melakukan *body shaming* dengan mengutarakan pendapat yang buruk, tidak. Subjek FE mengutarakan dengan dirinya yang menjadi korban *body shaming*, dengan begitu dirinya mampu untuk lebih menghargai orang lain, karena FE paham bagaimana rasanya mengalami *body shaming*. Selain itu, FE juga semakin peduli dengan kesehatannya. Pada subjek NA, ia mengungkapkan bagaimana ia menjadi individu yang lebih bersyukur dan berpikiran positif. Dengan peristiwa *body shaming* yang pernah dilaluinya, ia menjadi lebih tau bagaimana untuk bersikap dan berpikir ke arah yang lebih positif.

## **Pembahasan**

Ketiga partisipan memiliki pengalaman *body shaming* yang dapat dikatakan cukup lama, yakni semenjak usia mereka masih belia. Mereka menerima perlakuan *body shaming*

hingga satu tahun terakhir, di mana usia mereka sudah mencapai dua puluhan. Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh ketiga subjek sangat bermacam-macam. Seperti yang dikatakan oleh Dewi & Arsyi (2022) bahwa terdapat beberapa jenis *body shaming*, yaitu *fat shaming*, *skinny shaming*, *body hair*, dan warna kulit. Subjek AD dan NA yang memang mendapatkan *body shaming* yang merujuk pada berat badan mereka yang dinilai memang lebih dari ideal. Sedangkan subjek FE mengalami *body shaming* yang cukup beragam. Saat masa kecil ia mendapatkan *body shaming* tentang warna kulitnya yang gelap dan rambutnya yang keriting. Kemudian saat memasuki awal SMA ia sempat mengalami kenaikan berat badan, sehingga ia sempat mengalami *fat shaming*. Pada saat badannya kembali kurus karena sakit, ia kembali mendapatkan *body shaming* karena berat badan yang kurang dari ideal.

Selain itu, ketiga partisipan juga mendapatkan *body shaming* dari bermacam-macam pihak. Subjek AD yang mendapatkan *body shaming* dari teman sebaya, rekan kerja, orang tua, hingga orang anonim (tidak dikenal). Subjek FE yang mendapatkan *body shaming* dari teman sebaya, tetangga, hingga orang tua. Serta subjek NA yang mendapatkan *body shaming* dari keluarga besar, orang tua, serta rekan kuliah.

Berdasarkan pada bentuk *body shaming* yang dikategorikan oleh (Schlüter, Kraag, dan Schmidt, 2021) bahwa *body shaming* dapat berbentuk dari yang ringan seperti *well-meant advice*, seperti “kamu seharusnya mengurangi badanmu untuk menghindari tekanan darah!” hingga *malevolent insult*, seperti “kakimu terlihat sangat jelek”. Ketiga subjek juga mengalami berbagai macam bentuk *body shaming* dari *well-meant advice*. Salah satu contohnya seperti yang dialami oleh subjek NA “kamu itu kuruso biar dapet pacar” hingga *malevolent insult* yang dialami oleh AD, “kamu itu gendut seperti babi”.

Proses partisipan untuk dapat menerima dirinya menempuh lima tahap penerimaan diri yaitu *resisting*, *exploring*, *tolerating*, *allowing*, dan *befriending* (Neff & Germer, 2018). Pada tahap *resisting*, subjek AD menunjukkan bagaimana ia merasakan kesal dan menolak untuk dikatakan gendut karena dirinya belum menyadari apa yang sedang dialami. Subjek FE yang sempat mengalami kesedihan yang cukup dalam, dan subjek NA yang juga merasakan kekesalan setiap kali ia mendapatkan *body shaming*. Hal ini diungkapkan juga oleh Safarina & Maulayani (2021) yang mengungkapkan bahwa korban *body shaming* akan berisiko memunculkan pikiran-pikiran yang negatif seperti perasaan kesal dan merasa tidak disukai.

Pada tahapan *exploring*, partisipan mulai mempertanyakan dan mencari tahu apa yang sedang terjadi. Hal tersebut ditunjukkan bagaimana partisipan memikirkan mengapa orang-orang melakukan *body shaming* kepadanya. Selanjutnya yaitu di tahap *tolerating*. Pada tahap ini, subjek AD dan NA mulai menyadari apa keadaan tubuhnya yang berbeda dari orang lain. Sedangkan pada subjek FE, ia menoleransi apa yang ia rasakan, dengan berbicara pada diri sendiri bahwa perasaan yang ia rasakan adalah suatu hal yang wajar. Hal tersebut seperti yang dikatakan oleh Neff & Germer (2018), di mana di tahap ini individu akan menyadari apa yang ia rasakan dan alami, dan berusaha menoleransi perasaannya.

Selanjutnya yaitu pada tahap keempat, *allowing*. Di tahap ini ketiga partisipan menunjukkan bagaimana mereka mampu membiarkan masalah untuk pergi. Hal itu ditunjukkan bagaimana mereka sudah terbiasa dan bersikap biasa saja saat mendapatkan *body shaming* untuk yang kesekian kalinya. Mereka juga mampu mencari cara untuk bersikap dan menanggapi ejekan *body shaming* kepadanya. Mereka juga mulai menerima kondisi dan peristiwa yang terjadi kepada dirinya, serta mengapresiasi tubuhnya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Fauzia & Rahmiaji, 2019) bahwa korban *body shaming* yang dapat menerima dirinya ditunjukkan dengan bagaimana ia dapat memandang perilaku *body shaming* sebagai refleksi diri, motivasi, hingga memunculkan *body positivity* yaitu sikap untuk menerima dan mengapresiasi bentuk tubuh apa adanya.

Pada tahap terakhir, yang disebut *befriending*, partisipan telah mencapai penerimaan terhadap diri sendiri dengan cara menunjukkan bahwa mereka menerima kondisi diri tanpa

menyalahkan diri atas keterbatasan yang ada. Selain itu, juga tidak terlalu mempedulikan perkataan orang lain, dan fokus pada kesehatan dan kebahagiaan diri sendiri. Di tahap ini pula, individu mampu mengambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi kepada mereka (Neff & Germer, 2018). Seperti yang disampaikan oleh Gayatri & Rahmasari (2022), individu yang menjadi korban *body shaming* yang mampu menerima diri mereka dengan baik menganggap bahwa setiap orang memiliki kecantikan yang unik dan justru lebih fokus untuk tubuhnya daripada mendengarkan komentar orang lain. Hal itu pun dilakukan oleh partisipan di mana mereka menyadari adanya perubahan pola pikirnya dan memilih untuk mengambil dampak positif yang bisa mereka dapatkan dari pengalamannya menjadi korban *body shaming*.

## Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari riset yang telah dilakukan, *body shaming* memiliki pengaruh dan dampak pada diri korban. Korban merasakan perasaan sedih, kesal, dan kecewa. Selain itu, juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri korban. Namun, individu korban *body shaming* juga mampu untuk bangkit dari hal tersebut dengan berusaha menerima dirinya sendiri.

Penerimaan diri juga tidak dapat ditempuh begitu saja. Partisipan menempuh beberapa tahap penerimaan diri yang apada akhirnya membuat mereka mampu menerima dirinya. Tahap tersebut yang pertama yaitu *resisting*, di tahap ini ketiga subjek mengalami perasaan kesal, kecewa, hingga penurunan rasa percaya dirinya.

Tahap selanjutnya yaitu *exploring* di mana ketiga subjek mulai mempertanyakan mengapa orang lain melakukan *body shaming* kepada dirinya. Selanjutnya partisipan mulai menoleransi perasaannya dan berusaha untuk bertahan dengan situasi yang ada. Tahap ke empat yaitu *allowing*, partisipan mulai merasa terbiasa dan membiarkan masalah tersebut pergi dengan sendirinya. Tahap terakhir partisipan mampu menerima kondisi dirinya dan mampu mengambil hikmah atas peristiwa *body shaming* yang dialaminya.

## Saran

*Body shaming* merupakan suatu tindakan *bullying* yang menasar spesifik pada penampilan fisik seseorang. Oleh karena itu, tindakan ini secara langsung ataupun tidak tentunya akan berdampak pada korban, terutama bagaimana korban memandang dan menerima dirinya. Korban *body shaming* akan merasakan di mana mereka berbeda dengan orang lain dan berisiko untuk tidak menerima keadaan dirinya.

Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diimplementasikan oleh korban *body shaming* untuk dapat meningkatkan penerimaan dirinya. Hal tersebut yang pertama yaitu memfokuskan pada karakter positif yang dimiliki. Karakteristik positif tersebut bermacam-macam dapat berupa kepribadian, sikap, hingga kompetensi yang dimiliki. Kedua yaitu mengubah pola pikir dengan tidak menilai diri secara negatif. Salah satu caranya yakni dengan mensyukuri apa yang dimiliki. Terakhir adalah keterbukaan terhadap kritik dan saran. Salah satu hal yang terlihat dari individu yang mampu menerima dirinya yakni kemampuannya dalam menerima masukan.

Penelitian yang dilakukan menasar pada subjek perempuan. Peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk meneliti penerimaan diri pada korban *body shaming* berjenis kelamin laki-laki. Hal ini karena tidak banyak penelitian *body shaming* yang merujuk pada korban laki-laki. Selanjutnya, dapat pula berfokus pada dampak dan faktor yang membuat individu mampu untuk menerima dirinya sendiri.

## Daftar Pustaka

Arumugam, N., Manap, M. R., Mello, G. De, & Dharinee, S. (2022). Body

- Shaming: Ramifications on an Individual. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(4). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i4/13180>
- Bernard, M. E. [Ed]. (2013). *The strength of Self Acceptance: Theory, Practice, and Research*. Springer International Publishing.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (Vol. 2, pp. 57–71). <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Chakraborty, G. (2021). “Body Shaming”: Soft Offence, Softer Target, and Softest Law. *GLS KALP – Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 1–7. <https://glskalp.in/index.php/glskalp/article/view/6>
- Chen, S. Q., Sun, N., Ge, W., Su, J. E., & Li, Q. R. (2020). The development process of self-acceptance among Chinese women with breast cancer. *Japan Journal of Nursing Science*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1111/jjns.12308>
- Cucu-Ciuhan, G., & Dumitru, I. E. (2017). Unconditional Self-Acceptance, Functional and Dysfunctional Negative Emotions, and Self-Esteem as Predictors for Depression in Adolescents: a Brief Pilot Study Conducted in Romania. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 20(4).
- Dewi, E., & Arsyi. (2022). The Phenomenon of Body Shaming and Speech Ethics Shifts among Societies and Social Media Users. *ISLAH: Journal of Islamic Literature and History*, 3(2), 169–184. <https://doi.org/10.18326/islah.v3i2.169-184>
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan Body Shaming Terhadap Keadaan Self Confidence Remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Fauzia, T. ., & Rahmiaji, L. . (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 4–5.
- Gayatri, R., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan Diri Pada Beauty Vlogger yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Penelitian Psikologi Penelitian*, 9(1), 56–65.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. In *Banyumas : CV. Pena Persada*. PENA PERSADA.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Wal ashri Publishing.
- Ibrahim, A. R., & Toyyibah, S. (2019). Gambaran Self-Acceptance Siswi Korban Cyberbullying. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.3020>
- 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>
- Li, J. (2021). Body Shaming in Different Forms for Males and Females in Modern

- Urban Chinese Society. *2021 3rd International Conference on Literature, Art and Human Development (ICLAHD 2021)*, 594, 239–243.
- Lyu, Y., & Qin, Q. (2023). *The Research on the Sense of Body Shaming Brought by Little Red Book Upon Chinese High School and Undergraduate Students* (Vol. 2). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-05-3>
- Maryam Khurshid, M. I. A. N. ul H. A. S. G., & Mumtaz, M. (2017). Self-Acceptance and Life Satisfaction Among Breast Cancer. *Journal of University Medical & Dental College*, 8(4), 46–51.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13770>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Nofiyana, K., & Supradewi, R. (2019). Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar. *Jurnal Imiah*, 1374–1382.
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermeria Clinica*, 31, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Safarina, N. A., & Maulayani, M. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- Saxena, M. S., Mathur, M. A., & Jain, M. S. (2020). *Body Shaming, Emotional Expressivity, and Life Orientation Among Young Adults*. 7(9), 487–493. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.JETIR2009366>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention, November*. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- ZAP Clinix Index, M. P. (2020). *Zap Clinic Index*. <https://zapclinic.com/zapbeautyindex>