

**RESILIENSI SISWI YANG MENJADI KORBAN *BODY SHAMING*
DI SMA NEGERI 1 KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

OLEH

**NURUL AZMI
NIM. 1810207070**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2021/1443 H**

**RESILIENSI SISWI YANG MENJADI KORBAN *BODY SHAMING*
DI SMA NEGERI 1 KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kerinci

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program sarjana

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

OLEH

**NURUL AZMI
NIM. 1810207070**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2021/1443 H**

Eko Sujadi, M.Pd.Kons
Harmalis, M.Psi
Dosen IAIN Kerinci

Sungai Penuh, Januari 2022

Kepada
Yth. Bapak Rektor IAIN Kerinci
Di-

Sungai Penuh

NOTA DINAS

AGENDA
NOMOR : 42
TANGGAL : 27 . 01 . 2022
PARAF : 

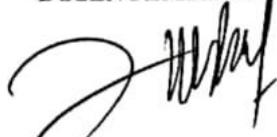
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara: **NURUL AZMI**, NIM: **1810207070** yang berjudul: **Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban Body Shaming di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh**, telah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kiranya kami ajukan skripsi tersebut, agar diterima dengan baik.

Demikianlah kami ucapkan terima kasih, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa, dan Negara.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

DOSEN PEMBIMBING I



EKO SUJADI, M.Pd.Kons
NIP: 19910718 201503 1 004

DOSEN PEMBIMBING II

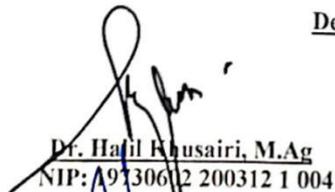


HARMALIS, M.Psi
NIP: 19800517 201412 1 004

PENGESAHAN

Skripsi oleh NURUL AZMI, NIM 1810207070 dengan judul Penelitian “Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh” ini telah di UJI DAN DIPERTAHANKAN pada tanggal 21 Februari 2022.

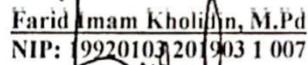
Dewan Penguji


Dr. Hafid Khusairi, M.Ag
NIP: 19730612 200312 1 004

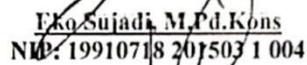
Ketua Sidang


Dr. Nazmi Sasferi, M.Pd
NIP: 19780105 200604 1 001

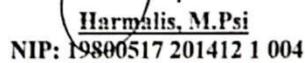
Penguji I


Farid Imam Kholifin, M.Pd
NIP: 19920103 201903 1 007

Penguji II


Eko Sujadi, M.Pd.Kons
NIP: 19910718 201503 1 004

Pembimbing I


Harmalis, M.Psi
NIP: 19800517 201412 1 004

Pembimbing II

Mengesahkan
Dekan



Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd
NIP: 19730605 199903 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan



Harmalis, M.Psi
NIP: 19800517 201412 1 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NURUL AZMI
NIM : 1810207070
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul **Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota sungai Penuh** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik pada perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Sungai Penuh, 27 Januari 2022

Saya yang menyatakan,



NURUL AZMI
NIM. 1810207070

ABSTRAK

Azmi, Nurul. 2021. Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I) Eko Sujadi, M.Pd.Kons, (II) Harmalis, M.Psi.

Kata Kunci: **Resiliensi, *Body Shaming***

Penelitian ini di latar belakang adanya indikasi siswi yang mengalami perlakuan *body shaming*. Yang mana dapat berpengaruh negatif bagi siswi itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Penilaian siswi terhadap tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal; 2) Resiliensi siswi korban *body shaming*; dan 3) Dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami oleh siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 5 orang siswi. Adapun instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara menggunakan sampel bertujuan (*purposive sample*) dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu dengan tujuan utamanya untuk menghasilkan sampel yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses yang dialami terkait *body shaming* memang dipengaruhi oleh lingkungan dan melalui tahap yang hampir sama. Kelima informan ini menginternalisasikan penilaian lingkungan terhadap tubuhnya. Internalisasi yang dilakukan menyebabkan informan memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh sebagai obyek (*self-objectification*). Kelima informan memiliki kriteria tertentu untuk tubuh yang dianggap ideal untuk dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang ideal adalah badan yang kurus ramping, tinggi dan yang wajahnya *glowing*. *Glowing* disini diartikan seperti wajah yang mulus, cerah dan bersih dari jerawat. Ada juga yang tidak memiliki kriteria khusus, namun baginya tubuh yang ideal itu adalah yang bisa memperbaiki diri lebih baik lagi, mengintropeksi diri, dan mengontrol apa-apa saja yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh diri sendiri. *Body shaming* yang dialami informan ini cenderung menyebabkan mereka mengalami kecemasan, *overthinking*, malu keluar rumah dan bertemu orang-orang, tidak percaya diri, sering merenung, merasa sedih, kecewa, sakit hati, menghindari, tidak fokus belajar, *insecure*, dijauhi, dan sering menangis. Hal ini disebabkan karena resiliensi siswi yang rendah. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar bisa memperkuat penelitian yang berjudul resiliensi siswi lebih dalam apalagi berkaitan dengan subjek *body shaming* serta menambah variabel, memperluas populasi serta memperbanyak sampel.

ABSTRACT

Azmi, Nurul. 2021. *Resilience of Students Who Become Victims of Body Shaming at SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Essay. Department of Islamic Education Guidance and Counseling. Kerinci State Islamic Institute.*(I) Eko Sujadi, M.Pd.Kons, (II) Harmalis, M.Psi.

Keywords: *Resilience, Body Shaming*

This research is motivated by the indications of students who experience body shaming treatment. Which can have a negative effect on the students themselves. This study aims to determine: 1) Students assessment of their bodies and the standards they consider ideal; 2) Resilience of female victims of body shaming; and 3) The impact of low resilience experiences experienced by students who are victims of body shaming at SMA Negeri 1 Sungai Penuh.

This research is a type of qualitative research with a phenomenological approach. The number of informants in this study were 5 students. The instrument used to collect data in this study is an interview guide using a purposive sample by determining certain criteria with the main aim of producing a sample that can logically be considered representative of the population.

The results showed that the process experienced related to body shaming was indeed influenced by the environment and went through almost the same stages. These five informants internalized environmental assessments of their bodies. The internalization carried out causes the informant to pay attention to the body and make the body as an object (self-objectification). The five informants have certain criteria for the body that is considered ideal to have. The results show that the ideal body is a slim, tall body with a glowing face. Glowing here is defined as a smooth, bright and clean face from acne. There are also those who do not have special criteria, but for him the ideal body is one that can improve itself even better, introspect itself, and control what is needed and not needed by oneself. The body shaming experienced by these informants tends to cause them to experience anxiety, overthinking, shy to leave the house and meet people, lack confidence, often reflect, feel sad, disappointed, hurt, avoid, not focus on studying, insecure, shunned, and often cry. This is due to the low resilience of students. It is hoped that future researchers can strengthen research entitled student resilience more deeply, especially relating to the subject of body shaming as well as adding variables, expanding the population and increasing sample.

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillah. Puji Serta Syukur Kepada Allah SWT. Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Atas Izin-Mu, Engkau Jadikan Aku Makhluk yang Senantiasa Belajar, Bersabar, Berikhtiar, Beriman Serta Tak Luput dari Ilmu yang Senantiasa Engkau Berikan untuk Menjalani Kehidupan Ini.

Kupersembahkan Sebuah Hasil Karyaku Ini Sebagai Hadiah Untuk

Ayahanda Tercinta Hendra Jaya Dan Ibunda Tersayang Sussi Nidra, S.sos

Terimakasih Telah Menjadi Orang Tua yang Sangat Baik Untukku yang Selalu Menyayangi, Menjaga, Mendidik, dan Membimbingku dengan Rasa Kasih Sayang. Terimakasih Telah Memberikan Motivasi, Inspirasi dan Tiada Henti Memberikan Dukungan Serta Do'a untukku.

Adikku Ardian Fernanda yang Selalu Memberi Semangatku

Teruntuk Keluarga Tercinta Terimakasih Kalian Selalu Mendampingi dikala Susah dan Senang, Telah Memberikan Semangat Untukku dalam Penyelesaian Skripsi Ini.

Terimakasih Teruntuk Semua Sahabat-Sahabatku dan Teman-Teman Seperjuangan yang Senantiasa Menjadi Penyemangat dan Menemani disetiap Hariku yang Selalu Ada disetiap Cerita, yang Selalu Menjadi Alasan Aku Tersenyum dan Terus Melangkah Walau Goyah untuk Terus Berusaha dan Pantang Menyerah.

MOTTO:

لُـمَرَّةٌ هـُمَرَّةٌ لـِدَاكُلِّ وَبِئَل

Artinya: “Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela.” (Q.S. Al-Humazah: 104/1)

اَلْكَثِيْرَ يَشْكُرُ لَمْ اَلْقَلِيْلَ يَشْكُرُ لَمْ مَن

Artinya: “Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak.” (HR. Ahmad: 4/2)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan semesta alam, yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta kasih sayang yang tiada hentinya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan Nabi Muhammad SAW keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Alhamdulillah atas segala rahmat dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA 1 Kota Sungai Penuh”**, dengan diberikan kemudahan dan ketabahan serta kekuatan lahir dan batin sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai. Semoga kebaikan semuanya menjadi amal ibadah dan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Amin. Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua, Ayahanda Hendra Jaya dan ibunda Sussi Nidra, S.sos yang selalu memberi semangat dan mendoakan penulis dalam kelancaran skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Ahmad Jamin, S.Ag., S.IP., M.Ag selaku

WakilRektor I, Bapak Dr. Jafar Ahmad, S.Ag., M.Si selaku Wakil Rektor II, Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag selaku Wakil Rektor III.

3. Bapak Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Suhaimi, M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Eva Ardinal, M.A selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Harmalis, M.Psi selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus pembimbing II atas arahan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan kepada penulis sampai selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Bukhari Ahmad, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
6. Bapak Eko Sujadi, M.Pd.Kons selaku pembimbing I atas arahan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan pada penulis sampai selesainya penulisan skripsi ini.
7. Bapak Farid Imam Kholidin, M,Pd., Bapak Rifyal Novalia, MA.Si selaku penimbang instrument dalam penelitian ini dan Bapak Dr. Nuzmi Sasferi, M.Pd selaku penimbang instrumen sekaligus pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dan membantu penulis selama perkuliahan sampai sekarang ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengampu mata kuliah di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan seluruh Staff Akademik Pegawai Institut

Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, mudah-mudahan ilmu yang telah diberikan bermanfaat.

9. Bapak Edi Suhaimi, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh yang telah bersedia mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
10. Bapak/Ibu guru serta seluruh pegawai SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh yang telah membantu memudahkan kegiatan penelitian penulis demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.
11. Kepada kelima informan yang sudah bersedia berbagi cerita dan pengalaman hidup serta mempercayakan penulis untuk mendengarkan cerita kalian. Kepercayaan kalian sangat berharga.
12. Rekan-rekan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam atas persahabatan dan dukungan selama perkuliahan. Semoga kebaikan semuanya mendapatkan rahmat dengan balasan pahala dan nikmat yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca, aamiin yaa Allah yaa Rabbal 'Alamin.

Sungai Penuh, 27 Januari 2022
Penulis



NURUL AZMI
NIM. 1810207070

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Definisi Operasional	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	14
B. Penelitian yang Relevan.....	46
C. Kerangka Berpikir.....	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	50
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
C. Subjek Penelitian	51
D. Teknik Pengumpulan Data	52
E. Instrumen Penelitian	54
F. Teknik Analisis Data.....	55
G. Teknik Keabsahan Data	56

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian	59
B. Pembahasan	108

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	116
B. Saran.....	117

BIBLIOGRAFI	119
--------------------------	-----

LAMPIRAN

BIOGRAFI PENULIS

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Subjek Penelitian.....	52
Tabel 4.1 : Pelaksanaan Penelitian	61
Tabel 4.2 : Data Demografi Informan Penelitian	62



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Kerangka Berpikir	49
Gambar 3.1 : Komponen dalam Analisis Data.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Pedoman Wawancara	123
2. Hasil Wawancara Informan 1	127
3. Hasil Wawancara Informan 2	135
4. Hasil Wawancara Informan 3	146
5. Hasil Wawancara Informan 4	154
6. Hasil Wawancara Informan 5	163
7. Dokumentasi	172
8. Surat-Surat	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu upaya yang terencana dalam proses pembimbingan dan pembelajaran bagi setiap individu agar berkembang dan tumbuh menjadi manusia yang mandiri, bertanggungjawab, kreatif, berilmu, sehat, dan berakhlak mulia baik dilihat dari aspek jasmani maupun dari aspek rohaninya. Untuk itu, dunia pendidikan harus mampu menjadi motor penggerak yang baik untuk memfasilitasi pembangunan moral bangsa, sehingga setiap peserta didik mempunyai kesadaran kehidupan berbangsa dan bernegara yang harmonis dan demokratis dengan tetap memperhatikan sendi-sendi Negara Kewarganegaraan Republik Indonesia (NKRI) dan norma-norma sosial yang ada di masyarakat yang telah menjadi kesepakatan kita bersama. Terjadinya penyimpangan moral peserta didik di lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab semua pendidik dalam membentuk moralitas seluruh peserta didik (Innana, 1973:28-29).

Kemudian tujuan dari pendidikan nasional Indonesia sesuai dengan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 yaitu, pendidikan diupayakan dengan berawal dari manusia apa adanya (aktualisasi) dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang apa adanya (potensialitas), dan diarahkan menuju terwujudnya manusia yang seharusnya atau manusia yang dicita-citakan (idealitas). Tujuan pendidikan itu tiada lain adalah agar manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cerdas,

berperasaan, berkemauan, mampu berkarya, memenuhi berbagai kebutuhan secara wajar, mengendalikan hawa nafsunya, berkepribadian, bermasyarakat dan berbudaya. Implikasinya, pendidikan juga harus berfungsi untuk mewujudkan (mengembangkan) berbagai potensi yang ada pada manusia dalam konteks dimensi keberagaman, moralitas, individualitas atau personalitas, sosialitas dan keberbudayaan secara menyeluruh dan terintegrasi. Dengan kata lain, sejatinya pendidikan berfungsi untuk memanusiakan manusia (Sujana, 2019:31).

Untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dibutuhkan kerja sama semua pihak yang terkait dengan proses pendidikan. Tidak hanya sebatas pada hubungan antara guru dengan siswa dan orang tua dengan siswa, namun hubungan baik antar siswapun juga ikut mendorong pencapaian tujuan pendidikan di atas. Dengan demikian segala bentuk negatif yang menyangkut dengan hubungan antar siswa harus segera mendapatkan penanganan yang cepat, cermat, dan bijaksana.

Maraknya terjadi berbagai fenomena dan permasalahan sosial kini tengah diisukan di dunia pendidikan formal pada umumnya, salah satunya tentang kasus *bullying* (perundungan) di sekolah. *Bullying* atau perundungan bukan lagi merupakan kasus baru yang baru saja muncul saat ini, namun sudah ada dan terjadi sejak beberapa tahun yang lalu. Dari masa ke masa, perilaku *bullying* masih dianggap sebagai hal yang sangat menakutkan di kalangan para remaja. *Bullying* juga merupakan suatu bentuk perilaku menyimpang yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti sikap mengolok-olok,

memaki, mengancam, mengucilkan, memaksa dengan serangan, menggunjing di depan umum, menghina sampai pada batas tertentu, dan bahkan memunculkan perilaku pertengkaran atau perkelahian yang dapat memicu jatuhnya korban jiwa ataupun korban akan merasa terancam, trauma maupun tertindas (Serni et al, 2020:134).

Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar serta prestasi akademis. Dalam kasus yang cukup langka, anak-anak korban *bullying* mungkin akan menunjukkan sifat kekerasan (Zakiyah et al, 2017:324).

Tingginya kecenderungan bentuk perilaku *bullying* secara verbal dibandingkan dengan bentuk perilaku *bullying* lainnya disebabkan bahwa secara umum seseorang cenderung memandang *bullying* secara verbal adalah hal yang biasa dan tidak memiliki konsekuensi yang serius dibandingkan dengan *bullying* secara fisik atau psikologis. Padahal bentuk perilaku *bullying* verbal memiliki dampak yang sama dengan perilaku *bullying* dalam bentuk fisik maupun psikologisnya. Adapun bentuknya, *bullying* merupakan suatu

masalah serius yang sama-sama memiliki konsekuensi psikologis dan sosial baik itu korban maupun pelakunya (Tumon, 2014:7).

Cukup bermacam-macam kasus *bullying* dan kekerasan yang terjadi di kalangan remaja terutama di kalangan pelajar, salah satunya adalah *verbal bullying* atau kekerasan secara verbal. Salah satu bentuk kekerasan secara verbal yang sering terjadi adalah *body shaming* yang menjadikan peserta didik perempuan (siswi) menjadi target utamanya. *Body shaming* adalah suatu perilaku mengkritik, mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif dan buruk (Puspitasari et al, 2019:111).

Body shaming dapat dikategorikan sebagai suatu tindakan *bullying* karena merupakan suatu kekerasan verbal (ucapan) dan juga *non verbal* (tindakan). *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, kita perlu menjaga kenyamanan dengan saling menghargai kekurangan satu sama lain dan menghindari ucapan dan tindakan yang mengusik kenyamanan orang-orang di sekitar kita dengan tidak melakukan *body shaming* atau menganggap *body shaming* sebagai candaan semata. Selain itu, kita perlu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri masing-masing agar tidak dicemaskan (*insecure*) ketika mengalami *body shaming* dari lingkungan sekitar karena dengan demikian seseorang tidak membiarkan dirinya untuk dikontrol oleh orang lain (Sakinah, 2018:66).

Dinamika psikologis yang mengalami *body shaming* pada perempuan menunjukkan bahwa mereka yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (*self-objectification*). Hal ini menyebabkan rasa cemas dan meningkatkan rasa malu terhadap diri sendiri. Mereka juga melakukan usaha untuk mengurangi rasa malu, sesuatu yang membuat mereka menjadi objek *body shaming*. Ini karena citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya (Sakinah, 2018:55-56).

Perlakuan atas bentuk-bentuk *body shaming* yang dilakukan sekarang sudah ada hukumnya yaitu ditinjau dari pasal 315 Kitab Undang-undang Hukum Pidana Indonesia (KUHP), yang menyatakan “Tiap-tiap penghinaan dengan sengaja yang tidak bersifat pencemaran atau pencemaran tertulis yang dilakukan terhadap seseorang baik di muka umum dengan lisan atau tulisan maupun di muka orang itu sendiri dengan lisan atau perbuatan atau dengan surat yang dikirimkan atau diterimakan kepadanya, diancam karena penghinaan ringan dengan pidana penjara paling lama empat bulan dua minggu atau pidana denda paling banyak empat ribu lima ratus rupiah” (Amri: 2020:102).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemukan berbagai fenomena atau permasalahan yang terjadi di lapangan pada tanggal 26 Juli 2021. Bahwa banyak terjadi kasus *body shaming* secara *verbal* maupun

non verbal terhadap siswi dengan berbagai kasus, seperti siswi yang memiliki berat badan berlebihan (obesitas), badan terlalu kurus, berkulit gelap, bertubuh pendek, berhidung pesek, wajah yang penuh dengan jerawat, dan lain sebagainya. Hal ini diperkuat oleh observasi dan wawancara langsung yang penulis lakukan dengan beberapa siswi, yaitu pada mereka-mereka yang menganggap serius sebuah hinaan atau perundungan secara fisik tersebut. Beberapa mengatakan bahwa itu hanyalah sebuah bentuk lelucon yang kadang menjadi bahan candaan. Tapi tak jarang juga membawa dampak buruk bagi siswi yang mengalami atau yang menjadi korban dari *body shaming* tersebut.

Menurut pendapat peneliti, hal ini disebabkan oleh kurang dan lemahnya kemampuan atau ketahanan diri korban dalam menghadapi keadaan serta tekanan-tekanan yang ada. Sehingga pada saat peneliti melakukan observasi, peneliti melihat tak jarang korbannya mengalami rasa minder, malu, susah bergaul, pilih-pilih teman, menjadi pemurung, pendiam dan menjadi pribadi yang sangat tertutup. Bahkan ada yang melakukan diet dengan berbagai cara yang bahkan juga menyiksa dirinya sendiri. Padahal mereka bisa dikatakan masih berada dalam fase pertumbuhan diri. Sebagaimana seharusnya mereka tumbuh dengan baik dan sehat tapi malah harus memikirkan atau menjaga bentuk tubuhnya bukan perkembangan dan pertumbuhan dirinya. Hal ini mereka lakukan agar bisa memperoleh definisi cantik yang ideal dan sempurna.

Kemudian hal ini didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sanchez et al (dalam Lestari, 2020:65), dimana mereka menyatakan bahwa

body shaming akan meningkat ketika individu (pelaku dan korban) tersebut memiliki relasi kedekatan, maka kecenderungan menilai fisik orang akan semakin *instens* dan dianggap sebagai suatu bentuk hal yang wajar dan sering terjadi. Statement ini diperkuat oleh Dunn dan Gokee (dalam Lestari, 2020:65), yang menjelaskan bahwa tiga proses utama dalam hubungan interpersonal yang berperan penting adalah evaluasi atau penilaian terhadap refleksi diri, timbal balik pada penampilan fisik dan membandingkan diri dengan orang lain (komparasi sosial).

Fathi (dalam Lestari, 2020:61) menjelaskan bahwa perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap pelaku maupun korbannya, yaitu seperti percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress, hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Lamont (dalam Lestari, 2020:61) yang menyatakan bahwa salah satu dampak adanya *body shaming* adalah gangguan makan yaitu bulimia, anorexia dan *binge eating*, serta gangguan mental seperti depresi. Lebih lanjut Mukhlis (dalam Lestari, 2020:61) mengemukakan bahwa *body shaming* memberi dampak terhadap kehidupan sehari-hari dari segi fisik, psikologis dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Lestari (2020:61) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa dampak *body shaming* adalah diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), memunculkan emosi (marah, malu, benci, cemas, takut, dan lain sebagainya), dapat memicu adanya gangguan mental (gangguan makan dan gangguan dismorfik tubuh) serta menarik diri dari lingkungan sekitar.

Oleh sebab itu, diperlukannya resiliensi bagi siswi yang mengalami atau yang menjadi korban *body shaming* tersebut. Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi yang positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi adalah sebuah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan. Demikian pula dengan pendapat Grotberg (dalam Utami dan Helmi, 2017:54) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi efek yang merusak dari kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.

Robbin (dalam Hadianti et al, 2017:227) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni faktor individual, keluarga, dan komunitas. Sedangkan Reivich dan Shatte (dalam Septiani dan Fitria, 2016:63-65) memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi (*emotion regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimis (*optimisme*), kemampuan identifikasi penyebab masalah (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self-efficacy*) dan bangkit dari keterpurukan (*reaching out*).

Namun demikian, seringkali ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik

dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Hal ini berdasarkan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan ketika berada di lapangan, ditemukan bahwa siswi yang menjadi korban *body shaming* ini kerap merasa kurang percaya diri dan bahkan menyerah pada keadaan yang ia terima. Mereka juga kerap kali merasa minder, susah bergaul, dan gampang merasa sedih. Maka dalam hal ini, resiliensi sangat dibutuhkan. Meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistik dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri pribadi (Hadianti et al, 2017:227).

Mencermati fenomena sosial yang terjadi saat ini, maka diketahui betapa pentingnya daya tahan (resiliensi) bagi individu remaja agar mampu menghadapi tantangan-tantangan di dalam kehidupannya, dan dapat terhindar dari stres, depresi, dan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi. Dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika

keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi (Mufidah, 2017:69).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan mengangkat judul penelitian tentang “Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *BodyShaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh”. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui cara siswi sebagai korban *body shaming* memaknai dan menghadapi pengalaman perilaku *body shaming* yang menimpa diri mereka sendiri.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan mengingat luasnya permasalahan yang perlu dikaji serta keterbatasan peneliti, maka peneliti membatasi permasalahan ini pada “Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang peneliti jelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana penilaian siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh terhadap tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal?
2. Bagaimana resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh?

3. Bagaimana dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami oleh siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain untuk:

1. Mendeskripsikan penilaian siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh terhadap tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal;
2. Mendeskripsikan resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh; dan
3. Mendeskripsikan dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami oleh siswi yang menjadi korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya tentang resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*; serta
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Kerinci, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah acuan untuk terus meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap, khususnya sebagai pencegahan dan juga sebagai sebuah penanganan dari permasalahan *body shaming*;
- b. Bagi pimpinan perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah pertimbangan untuk memfasilitasi pengembangan Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, khususnya terkait penguasaan berbagai macam strategi dan pendekatan untuk mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari mahasiswa;
- c. Bagi peneliti, dengan penelitian ini peneliti bisa memperoleh gambaran umum tentang resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*; serta
- d. Bagi perempuan yang mengalami *body shaming*, penelitian ini membantu mereka menyadari penilaian tubuh dan dampak apa yang ditimbulkan *body shaming*. Menyadari kondisi tubuhnya dan tidak melakukan penilaian yang menyimpang tentang tubuhnya serta memiliki resiliensi yang tinggi terhadap diri sendiri.

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalahan pemahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah

dalam judul penelitian yaitu Resiliensi Siswi Yang Menjadi Korban *Body Shaming* Di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Maka definisi operasional yang perlu dijelaskan yaitu:

1. Resiliensi

Resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu bertahan dan tidak gampang menyerah atau putus asa pada tekanan-tekanan dan keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta selalu berusaha, belajar dan beradaptasi dengan keadaan atau situasi tersebut dan kemudian keluar dari keadaan tersebut untuk menjadi lebih baik lagi ke depannya.

2. *Body Shaming*

Body shaming adalah suatu kegiatan menghina atau mengkritik secara negatif terhadap bentuk fisik (tubuh) atau penampilan diri sendiri maupun orang lain yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ideal sehingga menimbulkan rasa malu, kurang percaya diri dan sebagainya.

3. *Bullying*

Bullying adalah suatu bentuk perbuatan atau perilaku kekerasan terhadap psikologis maupun fisik seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara verbal maupun tindakan sehingga korbannya menjadi tertekan dan merasa lemah, dimana pelaku *bully* ini merasa memiliki kekuatan atau kekuasaan untuk melakukan apapun pada korbannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Menurut Setyowati (dalam Mufidah, 2017:69) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk meneruskan hidup secara sehat dengan cara mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi baik. Sedangkan menurut Mangham et al (dalam Mufidah, 2017:69), resiliensi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatasi stres yang ampuh serta dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut dalam mengatasi stres yang ada di kemudian hari. Grotberg (dalam Mufidah, 2017:69) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesusahan yang dialaminya.

Resiliensi mempunyai pengertian sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari pengalaman emosi-emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan yang terus menerus berubah dari pengalaman-pengalaman stres (Ruswahyuningsih dan Afiatin, 2015: 98). Selanjutnya Roges (dalam Utami dan Helmi, 2017:54) menyatakan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan dalam menghadapi tantangan, dimana resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang

sulit dan tahu bagaimana cara untuk menghadapi atau beradaptasi dengannya.

Dari berbagai definisi di atas, maka dapat peneliti tarik sebuah kesimpulan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk selalu bertahan dan tidak gampang menyerah atau putus asa pada tekanan-tekanan dan keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta selalu berusaha, belajar dan beradaptasi dengan keadaan atau situasi tersebut dan kemudian keluar dari keadaan tersebut untuk menjadi lebih baik lagi ke depannya.

Dengan menjadi individu yang resilien, maka individu tersebut tidak akan memperlihatkan tentang suasana hati yang negatif secara terus-menerus dan akan mampu bertahan dibawah segala tekanan ataupun kesedihan yang sedang ia rasakan. Individu akan mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu meningkatkan potensi-potensi dirinya, menjadi percaya diri, kematangan emosi dan muncul keberaniannya jika resiliensi dalam diri individu tersebut juga meningkat (Utami dan Helmi, 2017:73).

Resiliensi dipengaruhi oleh dua aset yaitu aset internal dari diri individu sendiri dan juga aset eksternal berupa dukungan sosial yang dapat diberikan oleh lingkungan rumah, sekolah, masyarakat, dan teman-temannya dalam bentuk hubungan atau rasa peduli serta harapan (Ruswaningsih dan Afiatin, 2015:100).

b. Faktor dan Sumber Kemampuan Yang Mempengaruhi Pembentukan Resiliensi

Menurut Dewanti dan Suprpti (2014:167-168), adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu dapat berasal dari berbagai sumber seperti berikut:

1) Sumber Eksternal (Lingkungan)

Salah satu sumber eksternal yang juga penting untuk resiliensi adalah hubungan dengan teman sebaya. Santrock menjelaskan bahwa teman dapat menjadi sumber kognitif dan emosional dari masa anak hingga dewasa akhir. Teman juga dapat memupuk harga diri dan rasa kesejahteraan.

2) Sumber Internal (Dari dalam diri)

a) *Mind set*

Mind set merupakan suatu pandangan kognitif yang dikembangkan individu untuk dirinya sendiri. Hal yang penting dalam *mind set* adalah pola pikir berkembang karena individu akan memiliki kepercayaan bahwa kualitas mereka dapat berubah sesuai dengan usaha yang akan mereka lakukan.

b) Minat

Hurlock menjelaskan bahwa pada masa remaja mulai muncul minat yang berbeda dengan masa anak-anak. Minat masa anak bisa berkurang dan digantikan dengan minat yang lebih matang.

Menurut Lerner dan Steinberg (dalam Dewanti dan Suprapti, 2014:166), resiliensi memiliki dua faktor yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Resiko

Faktor resiko dapat memberikan efek secara langsung dan dapat menimbulkan perilaku yang maladaptif atau diartikan sebagai suatu perilaku buruk yang ditampilkan seseorang yang tidak sesuai dengan lingkungan atau yang diinginkan oleh lingkungan masyarakat dimana orang tersebut tinggal.

2) Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan karakteristik dari individu atau lingkungan yang terkait dengan hasil yang positif. Faktor protektif berperan penting dalam meredakan efek-efek negatif dari lingkungan yang merugikan dan membantu menguatkan resiliensi.

Herman et al (dalam Utami dan Helmi, 2017:55-56) mengatakan bahwa sumber-sumber resiliensi meliputi beberapa hal yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian meliputi karakteristik kepribadian, *self-efficacy*, *self-esteem*, *internal Locus of control*, optimisme, kapasitas intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, dan suku), harapan, ketangguhan, regulasi emosi, dan sebagainya.

2) Faktor Biologis

Lingkungan awal akan mempengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologisnya.

3) Faktor Lingkungan

Level lingkungan terdekat meliputi suatu dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga dan teman sebaya, *attachment* pada ibu, kestabilan keluarga, hubungan yang aman dan pasti dengan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Lingkungan ini juga berhubungan dengan tingkat resiliensi. Selanjutnya lingkungan yang lebih luas yaitu sistem komunitas seperti lingkungan sekolah yang baik, pelayanan masyarakat, kesempatan untuk melakukan kegiatan olahraga dan seni, faktor-faktor budaya, spiritualitas dan agama serta sedikitnya pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, dan berhubungan dengan tingkat resiliensi.

Hal senada juga dinyatakan oleh Grotberg (dalam Utami dan Helmi, 2017:55-56) yang membagi sumber-sumber pembentukan resiliensi menjadi tiga bagian yaitu:

1) *I am*

I am adalah sumber resiliensi yang berisi tentang sikap, kepercayaan diri dan perasaan seseorang. Resiliensi dapat ditingkatkan ketika seseorang mempunyai sebuah kekuatan yang

berasal dari dalam dirinya sendiri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap menghargai dan empati.

2) *I Can*

I Can adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang. Seperti kemampuan interpersonal dan juga dalam memecahkan masalah.

3) *I Have*

I Have adalah sesuatu yang dimiliki seseorang yaitu dapat berupa dukungan yang ia miliki untuk meningkatkan resiliensinya.

Menurut Hadianti et al (2017:227), adapun beberapa contoh dari sumber-sumber pembentukan resiliensi di atas yaitu sebagai berikut:

1) *I am* : Yakin dengan kemampuan diri yang dimiliki, penuh dengan harapan dan keinginan, memiliki gambaran diri yang positif, selalu memandang orang lain sebagai teman, dan yang terpenting adalah sikap terhadap orang lain.

2) *I can* : Mampu secara akademik dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, mampu menerima keadaan dan situasi yang sebenarnya terjadi, mampu memahami perasaan dan tau cara untuk mengatasinya.

3) *I have* : Lingkungan yang sangat mendukung, memiliki sumber dukungan lain, memiliki peraturan untuk bergaul dan beribadah, mengikuti komunitas atau organisasi yang sangat bermanfaat,

sumber ekonomi serta akses untuk layanan kesehatan tercukupi dengan baik.

Reivich dan Shatte (dalam Septiani dan Fitria, 2016:63-65), menguraikan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1) Regulasi emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi (*emotion regulation*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekannya. Ada dua hal keterampilan yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte yang dapat memudahkan individu untuk melakukan suatu regulasi emosi, yaitu sikap tenang dan fokus. Dua keterampilan ini nantinya dapat membantu individu untuk mengatur emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi tingkatan stres yang dialami atau dirasakan oleh individu tersebut.

2) Pengendalian impuls (*Impulse control*)

Pengendalian impuls (*impulse control*) adalah suatu kemampuan individu untuk dapat mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat memberikan impuls yang tepat pada permasalahan yang ada dengan cara mengendalikan impulsivitas untuk menangkai terjadinya kesalahan pemikiran.

3) Optimis (*Optimisme*)

Individu yang dikategorikan resilien adalah individu yang optimis. Sikap optimis adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cerah. Sikap optimisme yang dimiliki oleh seseorang menandakan bahwa orang tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesengsaraan yang mungkin bisa saja terjadi di masa depan.

4) Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Causal analysis merujuk pada suatu kemampuan individu untuk menemui secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang mereka hadapi. Individu akan terus-menerus berbuat kesalahan yang sama jika ia tidak mampu menemui penyebab dari permasalahan yang tengah mereka hadapi secara tepat.

5) Empati (*Empathy*)

Empati sangat erat hubungannya dengan sebuah kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Hubungan sosial yang positif condong akan dimiliki oleh individu yang memiliki suatu kemampuan untuk berempati.

6) Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi Diri (*self-efficacy*) adalah suatu hasil dari keberhasilan dalam penyelesaian masalah. *Self-efficacy*

mengidentifikasi sebuah keyakinan bahwa kita bisa atau mampu.

7) *Reaching Out*

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seseorang individu memiliki suatu kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpanya.

c. Fungsi Resiliensi

Menurut Septiani dan Fitria (2016:63-65), adapun fungsi resiliensi dalam kehidupan manusia antara lain sebagai berikut:

- 1) Untuk mengatasi, melewati, serta bangkit dari situasi menekan;
- 2) Mengalihkan dampak negatif dari situasi yang menekan menjadi dampak yang positif; serta
- 3) Mencapai kehidupan yang lebih baik.

Resiliensi memiliki tiga fungsi yaitu sebagai *overcoming*, *sterring through*, *bouncing back*, dan *reaching out*. Resiliensi memiliki dua faktor yaitu faktor resiko dan juga faktor protektif. Pada faktor resiko dapat memberikan efek secara langsung dan dapat menumbuhkan perilaku yang maladatif. Sedangkan faktor protektif merupakan suatu ciri khas dari individu atau lingkungan yang terkait dengan hasil yang positif. Faktor protektif ini sangat berperan penting

dalam meredakan efek negatif dari lingkungan yang merugikan dan membantu menguatkan resiliensi (Dewanti dan Suprapti, 2014:166).

d. Karakteristik Individu Yang Memiliki Resiliensi

Mackay dan Iwasaki (dalam Ruswahyuningsih dan Afiatin, 2015:98) menjelaskan tentang individu yang memiliki kemampuan resilien, yaitu sebagai berikut:

- 1) Individu mampu untuk melakukan apa yang dikehendaknya dan tidak terbawa dalam sebuah lingkaran ketidakberdayaannya;
- 2) Individu mampu mengatur berbagai perasaan terutama perasaan negatif yang timbul akibat dari pengalaman-pengalaman traumatik yang dialami; dan
- 3) Individu juga memiliki sebuah pengetahuan atau kemampuan untuk melihat masa depan dengan lebih baik.

Murphey (dalam Utami dan Helmi, 2017:55) menambahkan karakteristik manusia yang memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebagai berikut:

- 1) Cenderung *easygoing* dan mudah bersosialisasi;
- 2) Memiliki keterampilan berpikir yang baik (secara tradisional disebut intelegensi, yang juga meliputi keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu);
- 3) Memiliki orang-orang di sekitar yang mendukung;
- 4) Memiliki satu atau lebih bakat dan kelebihan; serta

- 5) Yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil suatu keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

2. *Body Shaming*

a. Pengertian *Body Shaming*

Saat ini istilah *body shaming* sedang terkenalnya di kalangan masyarakat. Istilah *body shaming* muncul dari bahasa Inggris dan pertama kali muncul di negara Amerika akibat dari kerapnya netizen membully melalui media sosial. *Body shaming* saat ini tengah menjadi *trend* dan menjadi pembahasan yang sangat serius mengingat banyaknya perilaku yang dilontarkan kepada korban atau orang yang terkena perundungan mengenai anggota badannya tersebut. *Body shaming* adalah suatu perbuatan mempermalukan seseorang dengan membuat komentar atau mengkritik bentuk maupun ukuran tubuh (Serni et al, 2020:134).

Dengan kata lain *body shaming* adalah suatu perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri karena penampilan fisiknya, seperti mengejek karna kegendutan (*fat shaming*), mencelanya karna terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*), dan masih banyak contoh lainnya lagi seperti warna kulit, bentuk hidung, tinggi badan, jenis rambut, dan lain sebagainya. *Body shaming* kadang kala digunakan untuk mencela seseorang dan bahkan dianggap menjadi gurauan atau lelucon untuk bahan tertawaan bagi

anak-anak ataupun remaja milenial sekarang ini (Serni et al, 2020:134).

Menurut Gillbert (dalam Lestari, 2019:60), *body shaming* adalah sikap atau perilaku menghina terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri maupun orang lain. Lebih lanjut Fredricson dan Robert (dalam Lestari, 2019:60) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan suatu bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal. *Body shaming* adalah suatu tindakan mengomentari hingga mengolok-olok tubuh seseorang. *Body shaming* didasari atas adanya upaya menilai tubuh seseorang dengan mengacu pada citra tubuh yang ideal. Sehingga individu mengalami *body shame* yakni perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Muhajir, 2019:77).

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat peneliti tarik sebuah kesimpulan bahwa *body shaming* adalah suatu kegiatan menghina atau mengkritik secara negatif terhadap bentuk fisik (tubuh) atau penampilan diri sendiri maupun orang lain yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ideal sehingga menimbulkan rasa malu, kurang percaya diri dan sebagainya.

Perlakuan *body shaming* merupakan sebuah pengalaman emosi yang dialami oleh individu yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak

percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap tubuh atau dirinya sendiri karena merasa bahwa yang dilakukannya atau yang ia miliki tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh dirinya sendiri maupun lingkungannya. Dan individu tersebut menganggap atau merasa orang lain juga tau tentang keadaan itu. Walaupun ada sisi baiknya dari perlakuan *body shaming* ini yaitu menyebabkan individu tersebut mempunyai rasa ingin memperbaiki diri atau tubuhnya (Hidayat et al, 2019:83).

b. Ciri-Ciri *Body Shaming*

Vargas (dalam Muhajir, 2019:78) mengemukakan beberapa ciri-ciri *body shaming*, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain. Seperti “Saya sangat jelek dibandingkan dengan dia”, “Lihatlah betapa luas bahu!”;
- 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka. Seperti “Dengan paha itu, anda tidak akan pernah mendapatkan teman kencan”;
- 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Seperti “apakah anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? (tidak menyanjung), “Paling tidak anda tidak terlihat seperti dia!

c. Penyebab *Body Shaming*

Ada lima penyebab *body shaming* yang dikemukakan oleh Dr. Devie rahmawati (dalam Mutmainah, 2020:980-981) selaku

pengamat sosial yang juga Ketua Program Studi Vokasi UI, yaitu sebagai berikut:

1) Kultur patron klien

Kultur pastron klien adalah orang yang nasibnya sedang berada di atas atau memiliki kelebihan dari segi hartanya, tenar, memiliki kekuasaan untuk bisa melakukan hal apapun. Jika di dalam suatu sekolah ada yang lebih hebat, keren, memiliki kecenderungan tentang sesuatu, dia akan melakukan tindakan dengan kekuasaannya.

2) Patriaki

Patriaki terjadi ketika perempuan condong menjadi objek dari lelucon atau candaan terkait dengan tubuhnya dan jarang sekali kejadian tersebut terjadi pada laki-laki. Perempuan elemennya lebih banyak, ini yang dinamakan dengan budaya patriaki.

3) Minimnya pengetahuan

Minimnya pengetahuan orang-orang tentang *body shaming* yang merupakan perilaku salah atau buruk dan saat ini bisa dipidanakan jika ada aduannya.

4) Post Kolonial

Post kolonial adalah sebuah virus dimana orang-orang di Indonesia selalu melihat sesuatu yang berbau kebarat-baratan (*western*) yang dinilai sebagai sempurna seperti kulit yang putih,

tubuh yang tinggi, serta hidung yang mancung. Sedangkan kebalikannya selalu dipandang buruk.

5) Pengalaman atau masa lalu

Faktor lain yang bisa terjadi yakni karena pengalaman atau masa lalu yang dimilikinya yaitu pernah diperlakukan seperti itu oleh orang lain. Lalu muncul sikap dalam dirinya untuk balas dendam, maka dari itu apa yang terjadi pada dirinya sendiri dilakukannya kembali pada orang lain. Bisa jadi karena adanya rasa iri pada orang lain.

d. Dampak *Body Shaming*

Menurut Sakinah (2018:62-64) meskipun mengomentari (bahkan menghina) bentuk tubuh orang lain seringkali dianggap hanya sebagai “candaan” semata, namun perbuatan tersebut dapat berdampak langsung pada korbannya. *Body shaming* baik melalui ucapan maupun tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat mengganggu kenyamanan dan menimbulkan dampak yang buruk bagi orang yang menjadi objek *body shaming*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Semakin kehilangan percaya diri (*lack of self confidence*) dan merasa tidak aman (*insecure feeling*)

Kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman merupakan dua hal yang tak bisa terpisahkan sebagai dampak *body shaming*. Olok-an *body shaming* yang diterima oleh seseorang dapat mempengaruhi kepribadian para korban dari

body shaming ini. Mereka cenderung menjadi kehilangan kepercayaan diri karena merasa berbeda dengan yang lain pada umumnya.

2) Berupaya untuk menjadi ideal (*strive to be ideal*)

Berupaya untuk melakukan apa saja untuk menjadikan tubuhnya ideal adalah dampak lain dari *body shaming* itu sendiri. Seseorang yang mengalami *body shaming* tapi cenderung menutupi kekurangan dirinya dengan penerimaan diri yang positif, maka ini akan membuat seseorang juga memberi citra positif terhadap tubuhnya. Dengan demikian *body shaming* yang dialaminya tidak akan berdampak apa-apa terhadap dirinya.

Lathi (dalam Lestari, 2020:61) menjelaskan bahwa perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap pelaku maupun korbannya seperti percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress karna ini diperkuat lagi oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Lamont (dalam Lestari, 2020:61) yang menyatakan bahwa salah satu dampak dari adanya *body shaming* yaitu gangguan makan seperti bulimia, anorexia dan *binge eating* serta gangguan mental seperti depresi. Lebih lanjut Mukhlis (dalam Lestari, 2020:61) mengemukakan bahwa *body shaming* memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari dari segi fisik, psikologis, dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

Dampak dari perilaku *body shaming* ini juga dipengaruhi oleh bagaimana cara korban memaknai perilaku itu sendiri. Dikemukakan oleh Schutz (dalam Febrianti dan Fitria, 2020:14) bahwa dalam kehidupan sehari-hari, individu melakukan interpretasi pada segala sesuatu yang dilihat dan dialaminya untuk memberi makna pada tindakannya dan tindakan orang lain. Makna yang diperoleh dikaitkan dengan sesuatu atau objek itu sendiri, yang dirasakan dan yang disadari oleh seseorang melalui tindakan menerimanya, merasakannya, memikirkannya, mengingat dan memutuskan atas makna yang disembunyikan di dalam kesadaran.

e. Bentuk *Body Shaming*

Menurut Amri (2020:103), adapun beberapa bentuk, tindakan dan lain-lain yang berkaitan dengan *body shaming* yaitu sebagai berikut:

1) Ucapan *Body Shaming*

Bentuk-bentuk ucapan *body shaming* antara lain memaki, menghina, menjuluki, mempermalukan di depan umum, menuduh, menyebarkan gosip, memfitnah, dan juga mencibir.

2) Tindakan *Body Shaming*

Bentuk-bentuk tindakan *body shaming* antara lain memandang dengan sinis, mendiamkan, menysihkan, dan memandang rendah orang lain.

3) Bentuk-Bentuk *Body Shaming*

Menganggap tubuhnya paling gemuk, padahal kenyataannya tidak, menyuruh orang lain untuk olahraga, senang membandingkan tubuh orang lain, dan mengkritik makanan orang lain.

4) Bentuk-bentuk ucapan *body shaming*

- a) “Kamu kelihatan makin gemuk deh, diet dong!”
- b) “Kamu pede banget sih pakai baju yang nggak sesuai sama tubuh gitu.”
- c) “Kalau kulitmu gelap gitu, gimana mau keliatan cantik!”
- d) “Yakin mau makan sebanyak itu, pipi kamu bisa kaya bola tuh!”
- e) “Lagi banyak pikiran ya? Kok jerawat di mukanya makin numpuk gitu.”
- f) “Kalau terlalu kurus gitu kan enak ya, bisa makan apa saja gitu.”

5) Bentuk-bentuk tindakan dan ucapan *body shaming*

- a) Mengatakan suatu keprihatinan terhadap bentuk tubuh seseorang;
- b) Ekspresi terkejut ketika ada orang gemuk berolahraga;
- c) Memberi masukan soal memakai baju;
- d) Menghakimi cara-cara diet seseorang; dan
- e) Pujian yang sama sekali tidak pada tempatnya;

6) Mengatasi *Body Shaming*

Menurut Sakinah (2018:64), adapun cara untuk mengatasi perilaku *body shaming* yaitu sebagai berikut:

- a) Memperbaiki kekurangan dengan mengubah gaya hidup dan membuktikan kualitas diri;
- b) Menjauhi mereka yang memberi dampak buruk;
- c) Menerima diri apa adanya beserta kekurangan dan kelebihanannya (*self acceptance*); serta
- d) Berpikir positif.

Untuk menghadapi perilaku *body shaming* ada beragam cara yang dapat dilakukan selain beberapa hal di atas yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan tindakan *body shaming* (Sakinah, 2018:64).

f. Tindak Pidana dan Hukum *Body Shaming*

Pengaturan yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk merujuk pada tindak pidana terhadap perbuatan *body shaming* ini dapat dilihat dalam Pasal 310, Pasal 311 dan Pasal 315 KUHP. Pengertian makna penghinaan sendiri juga pada umumnya dikaitkan dengan tindak pidana terhadap kehormatan seseorang. Untuk tindak pidana kategori penghinaan ringan diatur dalam Pasal 315 KUHP bisa juga dikatakan sebagai tindak pidana penghinaan biasa. Namun sayang, pasal

tersebut dikatakan belum dapat mengakomodir seluruh perilaku atau tindakan terkait penghinaan terhadap citra/ bentuk tubuh seseorang dengan mana juga belakangan ini sering terjadi. Pasal 315 KUHP masih terbatas terhadap pengaturan atas sengaja atau tidaknya penghinaan itu dilakukan seseorang sehingga dapat dikategorikan bersifat pencemaran atau tidak, baik bentuknya berupa perbuatan di muka umum oleh seseorang atau langsung kepada orang itu sendiri menggunakan lisan maupun tulisan. Pada ketentuan Pasal 315 KUHP ini tidak dijelaskan dengan terang dan rinci mengenai penghinaan seperti apa dan dalam bentuk apa saja yang dapat dikatakan penghinaan ringan, atau dengan kata lain rumusan dalam KUHP ini kita hanya dapat menjumpai pengaturan penghinaan dalam arti yang luas dan kurang terperinci sehingga tak jarang multitafsir terjadi dalam penindakannya (Sukmawati et al, 2021:539).

Ketika penghinaan bentuk tubuh ini dilakukan langsung secara verbal kepada orang yang dituju, maka mengacu pada pasal 310 KUHP dapat diancaman pidana selama 9 bulan. Lain halnya jika dilakukan secara tertulis seperti dalam bentuk narasi, melalui media sosial, dapat diancam pidana sebagaimana pasal 311 KUHP dengan hukuman penjara selama 4 tahun. Akan tetapi saat ini yang paling relevan dijadikan dasar menjatuhkan putusan bagi tindak pidana penghinaan citra tubuh (*body shaming*) adalah Pasal 315 KUHP. Pasal ini menyatakan bahwa ancaman pidana penjara dan dengan

yang asing-masih paling lama 4 bulan 2 minggu atau denda sebanyak empat ribu lima ratus rupiah diberikan bagi tiap penghinaan yang dilakukan secara sengaja yang mana tidak bersifat pencemaran maupun dalam bentuk tertulis, baik di hadapan umum atau di hadapan orang bersangkutan langsung, secara lisan ataupun tulisan dan perbuatan, atau bias juga dengan pengiriman surat kepada korban, dianggap sebagai penghinaan ringan atau biasa (Sukmawati et al, 2021:539).

3. *Bullying*

a. Pengertian *Bullying*

Kata *bullying* sendiri berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggerak atau orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminologi pada definisi *bullying* menurut Ken Rigby dalam Astuti bahwa *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Menurut Sejiwa (dalam Zakiyah et al, 2017:325-326), *bullying* adalah suatu tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologisnya sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya.

Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang seringkali dipakai untuk menggambarkan fenomena *bullying* di antaranya adalah penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau

intimidasi. Faizah (dalam Roheti, 2019:2), mendefinisikan *bullying* sebagai sebuah perilaku agresif yang disengaja dan yang melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan atau kekuatan. *Bullying* dapat berupa memukul, menendang, mengancam, menggoda, memanggil nama yang jelek, atau mengirim catatan atau email, dilakukan bukan hanya sekali tetapi berulang ulang, dari waktu ke waktu dan terjadi setidaknya sekali seminggu selama satu bulan atau lebih. Bahwa hal penting dalam definisi *bullying* adalah adanya ketidakseimbangan kekuasaan.

Dari pengertian di atas dapat peneliti tarik sebuah kesimpulan bahwa *bullying* adalah suatu bentuk perbuatan atau perilaku kekerasan terhadap psikologis maupun fisik seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara verbal maupun tindakan sehingga korbannya menjadi tertekan dan merasa lemah, dimana pelaku *bully* ini merasa memiliki kekuatan atau kekuasaan untuk melakukan apapun pada korbannya.

b. Karakteristik *Bullying*

Menurut Sulisrudatin (2015:61), perilaku *bullying* pada pelajar seringkali dicirikan dengan:

- 1) Para siswa yang merasa tidak aman ketika berada di sekolah;
- 2) Ketidakadaan hubungan dengan masyarakat yang ada di sekolah;
- 3) Rasa ketidakpercayaan di antara para siswa;

- 4) Pembentukan geng formal dan informal sebagai alat untuk menghasut tindakan *bullying* atau melindungi kelompok dari tindakan *bullying*;
- 5) Tindakan Hukum yang diambil menentang sekolah yang dilakukan oleh siswa dan orang tuanya;
- 6) Turunnya reputasi sekolah di masyarakat;
- 7) Rendahnya semangat juang para staf dan meningkatnya stress pekerjaan; serta
- 8) Iklim pendidikan yang buruk.

Nuraini (dalam Sulisrudatin, 2015:61) mengemukakan beberapa karakteristik pelaku *bullying* yaitu sebagai berikut:

- 1) Suka mendominasi orang lain;
- 2) Suka memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan;
- 3) Sulit melihat situasi dari sudut pandang orang lain;
- 4) Hanya peduli pada kebutuhan dan kesenangan mereka sendiri;
- 5) Cenderung melukai anak-anak lain ketika tidak ada orang dewasa di sekitar;
- 6) Memandang rekan yang lebih lemah sebagai mangsa;
- 7) Menggunakan kesalahan kritikan dan tuduhan-tuduhan yang keliru untuk memproyeksikan ketidakcakapan mereka kepada targetnya;
- 8) Tidak mau bertanggungjawab atas tindakannya;

- 9) Tidak memiliki pandangan terhadap masa depan, yaitu tidak mampu memikirkan konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan; serta
- 10) Haus perhatian.

c. Peran Dalam *Bullying*

Menurut Zakiyah et al (2017:326), adapun beberapa pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying* dapat dibagi menjadi empat bagian, yaitu:

1) *Bullies* (Pelaku *Bullying*)

Bullies (Pelaku *Bullying*) adalah murid yang secara fisik dan emosional dapat melukai murid lain secara berulang-ulang.

Menurut Stephenson dan Smith (dalam Zakiyah et al, 2017:326), ada beberapa tipe pelaku *bullying* antara lain:

- a) Tipe percaya diri yaitu secara fisik kuat, menikmati agresifitas, merasa aman dan biasanya populer;
- b) Tipe pencemas yaitu secara akademik lemah, lemah dalam berkonsentrasi, kurang populer dan kurang merasa aman; dan
- c) Pada situasi tertentu pelaku *bullying* bisa saja menjadi korban *bullying*;

2) *Victim* (Korban *Bullying*)

Victim (Korban *bullying*) adalah siswa-siswa yang sering menjadi target dari perilaku agresif, tindakan yang menyakitkan,

dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan melawan penyerangnya.

3) *Bully-victim*

Bully-victim adalah pihak yang terlibat dalam perilaku agresif, tetapi juga menjadi korban perilaku agresif. Craig (dalam Zakiyah et al, 2017:326) menjelaskan bahwa *bully victim* menunjukkan tingkat level agresivitas verbal dan fisik yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak lainnya. *Bully victim* juga dilaporkan mengalami suatu peningkatan simptom, depresi, merasa sepi, cenderung merasa sedih dan lebih *moody*-an daripada murid lainnya.

4) *Neutral*

Neutral adalah pihak yang tidak terlibat dalam perilaku agresif atau *bullying*.

d. Faktor Penyebab Terjadinya *Bullying*

Menurut Ariesto (dalam Zakiyah et al (2017:327-328), ada beberapa faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* antara lain sebagai berikut:

1) Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah seperti orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika

mereka mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tuanya dan kemudian menirukannya kepada teman-temannya.

2) Sekolah

Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah karena diakibatkan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, seperti hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah.

3) Faktor Kelompok Sebaya

Beberapa anak melakukan *bullying* untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

4) Kondisi Lingkungan Sosial

Salah satu faktor di lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya yang menimbulkan perilaku *bullying*.

5) Tayangan Televisi dan Media Cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan.

Rosen (dalam Damayanti, 2019:57) juga menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan *bullying* diantaranya:

1) Faktor Internal

Adapun faktor internal yang menyebabkan *bullying* adalah faktor temperamental dan psikologi terhadap intensitas melakukan tindakan agresi. Pelaku juga bersikap impulsif dan minimnya kemampuan regulasi diri. Apabila mereka melakukan suatu tindakan kekerasan, maka mereka tidak merasa bersalah ataupun berempati terhadap korbannya. Demikian juga individu yang melakukan tindakan *bullying* memiliki kemampuan sosial yang rendah.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah pola asuh orang tua yang meliputi bagaimana orang tua melakukan kekerasan kepada mereka dan pola asuh dengan kontrol yang rendah dengan kehangatan yang tinggi.

Menurut Masdin (2013:81) ada beberapa faktor penyebab anak-anak menjadi pelaku *bully*, diantaranya:

- 1) Karena mereka sudah pernah menjadi korban *bully*;
- 2) Ingin menunjukkan eksistensi atau keberadaan dirinya;
- 3) Ingin di akui dan dianggap;
- 4) Pengaruh tayangan TV yang negatif;

- 5) Senioritas atau merasa diri menjadi lebih tinggi dan memiliki kekuasaan;
- 6) Menutupi kekurangan-kekurangan diri;
- 7) Mencari perhatian;
- 8) Balas dendam;
- 9) Iseng atau usil;
- 10) Sering mendapat perlakuan kasar dari orang lain;
- 11) Ingin terkenal (*famous*); serta
- 12) Ikut-ikutan.

e. Jenis *Bullying*

Coloroso (dalam Zakiyah et al, 2017:328-329) membagi tindakan *bullying* menjadi tiga jenis yaitu sebagai berikut:

1) *Bullying* Fisik

Penindakan fisik merupakan salah satu jenis *bullying* yang paling tampak dan dapat diidentifikasi di antara bentuk-bentuk penindasan lainnya. Jenis penindasan secara fisik ini di antaranya seperti memukul, mencekik, meninju, menendang, mencakar dan lain sebagainya. Semakin kuat dan dewasanya si penindas, maka semakin berbahaya pula jenis serangan ini.

2) *Bullying* Verbal

Kekerasan verbal adalah salah satu bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh perempuan maupun laki-

laki. Penindasan verbal ini seperti celaan, fitnah, penghinaan, kritik kejam dan lain sebagainya.

3) *Bullying* Relasional

Penindasan relasional adalah suatu pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penghindaran. Perilaku ini dapat berupa sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

4) *Cyber Bullying*

Ini adalah suatu bentuk *bullying* yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan juga media sosial. Contohnya seperti mendapatkan pesan negatif dari pelaku baik SMS maupun pesan di media sosial lainnya.

f. Dampak Perilaku *Bullying*

Menurut Masdin (2013:81-82) *bullying* memiliki dampak serius pada anak-anak korban *bullying*. Dibanding teman yang lainnya, mereka menjadi depresi, kesepian, dancemas, memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak sehat, selalu sakit kepala dan migrain, serta mungkin berpikir tentang bunuh diri. Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *bullying* memiliki efek-efek negatif seperti:

1) Dampak Terhadap Kehidupan Individu

- a) Gangguan psikologis (seperti cemas dan kesepian);
- b) Konsep diri korban bullying menjadi lebih negatif karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya;
- c) Agresif dan kadang-kadang melakukan suatu tindakan kriminal;
- d) Korban *bullying* merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, ingin keluar sekolah, merana, malu, tertekan, terancam, bahkan *self injury*;
- e) Menggunakan obat-obatan atau alkohol;
- f) Membenci lingkungan sosialnya;
- g) Korban akan merasa rendah diri dan tidak berharga;
- h) Cacat fisik permanen;
- i) Gangguan emosional bahkan dapat menjurus pada gangguan kepribadian, serta
- j) Keinginan untuk bunuh diri.

2) Dampak Terhadap Kehidupan Akademik

Bullying ternyata berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri. *Bullying* juga menurunkan skor tes kecerdasan dan kemampuan analisis para siswa.

3) Dampak Terhadap Perilaku Sosial

Remaja sebagai korban *bullying* sering mengalami ketakutan untuk pergi ke sekolah dan menjadi tidak percaya diri, merasa tidaknyaman dan tidak bahagia. Aksi *bullying* menyebabkan seseorang menjadi terisolasi dari kelompok sebayanya, karena teman sebaya korban *bullying* khawatir akan menjadi korban *bullying* seperti teman sebayanya, mereka menghindari akhirnya korban *bullying* semakin terisolir dari pergaulan sosial.

g. Tingkatan Atau Intensitas Perilaku *Bullying*

Rigby (dalam Halimah et al, 2005:131-132) mengemukakan bahwa untuk menetapkan tingkatan atau intensitas perilaku *bullying*, maka perlu diperhatikan tiga hal, yaitu sebagai berikut:

1) Jenis Perilaku *Bullying*

Jenis perilaku *bullying* ada berbagai macam, misalnya berupa *bullying* verbal seperti menghina, mencaci maki, ataupun *bullying* fisik seperti memukul, menjambak, menampar, dan *bullying gesture* seperti sikap sinis atau menjauhi.

2) Durasi Terjadinya *Bullying*

Durasi *bullying* dapat diketahui dengan menentukan periode waktu yang di gunakan dalam melakukan perilaku *bullying*. Periode *bullying* dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu:

- a) *Bullying* kategori rendah, terjadi dengan periode atau waktu yang singkat yakni 1-8 hari dalam sebulan, dengan bentuk perilaku berupa ejekan, pemberian julukan yang buruk, dan pengucilan sewaktu-waktu.
- b) *Bullying* kategori sedang, terjadi dengan periode atau waktu yang cukup lama yakni 9-16 hari dalam sebulan, dengan bentuk perilaku seperti pelecehan, dan penghinaan yang sistematis.
- c) *Bullying* kategori tinggi, terjadi dengan periode atau waktu yang panjang atau sangat lama dan melibatkan sikap intimidasi, tekanan yang kejam dan intens.

3) Frekuensi *Bullying*

Frekuensi terjadinya perilaku *bullying* misalnya harian, mingguan, atau sangat sering.

h. Cara Mengatasi *Bullying*

Menurut Darmayanti (2019:63-64) adapun tindakan preventif dan intervensi terhadap *bullying* terdapat beberapa poin, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengenalinya sekaligus menyadari bahwa permasalahan itu memang ada;
- 2) Menyusun program-program intervensi untuk menanggulangi kasus yang sedang terjadi;

- 3) Iklim kebaikan, kasih sayang, empati dan simpati perlu ditekankan sebagai suatu norma; serta
- 4) Orang tua perlu terlibat aktif dalam penanggulangan dan penyelesaian masalah *bullying* tersebut.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Penelitian yang relevan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Salsabila Wahyu Hadianti, R. Nunung Nurwati, dan Rudi Saprudin Darwis dengan judul: Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa informan menggunakan upaya resiliensi yang beragam. Upaya resiliensi informan dalam menghadapi permasalahan dengan latar belakang orang tua bercerai yakni mengembangkan potensi diri dan mengarahkan diri ke hal yang positif untuk berprestasi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama mengkaji tentang resiliensi. Perbedaannya yaitu, jika penelitian yang sudah ada melihat resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua yang bercerai. Sedangkan penelitian yang sekarang melihat resiliensi dari siswi yang menjadi korban dari *body shaming*.

2. Penelitian yang dilakukan M. C. Ruswaningsih dan Tina Afiatin dengan judul: Resiliensi Pada Remaja Jawa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa informan menggunakan upaya resiliensi yang beragam. Upaya resiliensi informan dalam menghadapi permasalahannya di dalam keluarga yakni meliputi aspek identitas diri, regulasi emosi, efikasi diri, kompetensi pribadi, toleransi terhadap pengalaman negatif, penerimaan diri positif, hubungan baik dengan orang lain, kontrol diri, mandiri dan religiusitas.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama mengkaji tentang resiliensi. Perbedaannya yaitu, jika penelitian yang sudah ada melihat resiliensi pada remaja Jawa. Sedangkan penelitian yang sekarang melihat resiliensi dari siswi yang menjadi korban dari *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

3. Penelitian yang dilakukan Ayu Dewanti P dan Veronika Suprapti dengan judul: Resiliensi Remaja Putri Terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa informan menggunakan upaya resiliensi yang beragam. Upaya resiliensi informan dalam menghadapi problematika pasca orang tua bercerai yakni pada informan pertama menggunakan *empathy dan impuls control* (mampu membaca tanda-tanda dari kondisi psikologi dan emosional orang lain, dapat mengendalikan keinginan, dorongan kesukaan, dan

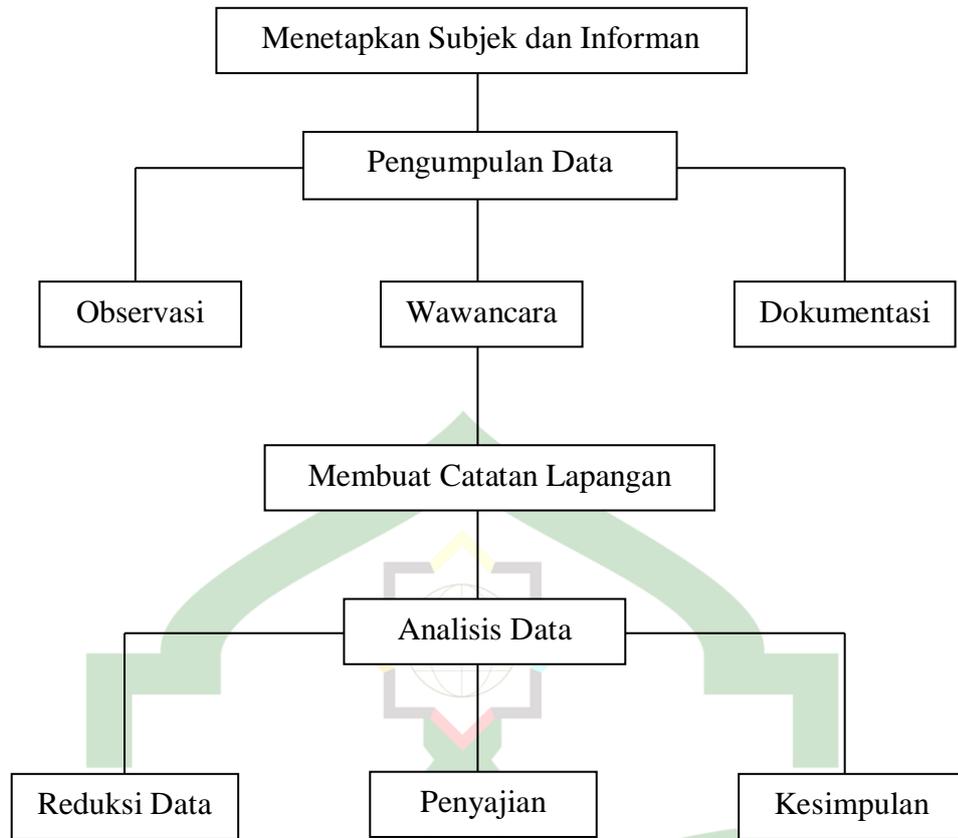
tekanan yang muncul dari dalam dirinya dengan baik). Sedangkan pada informan kedua menggunakan *self efficacy* (menggunakan kemampuannya dan memiliki keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan masalah). Dan pada informan ketiga menggunakan *emotion regulation* dan *emphaty* (mampu mengontrol emosi, bisa menjaga fokus pikirannya, dan mampu mengekspresikan emosi secara tepat).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama mengkaji tentang resiliensi dan subjek penelitiannya sama-sama mengkaji tentang perempuan. Perbedaannya yaitu, jika penelitian yang sudah ada melihat resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. Sedangkan penelitian yang sekarang melihat resiliensi dari siswi yang menjadi korban dari *body shaming*.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan ini belum pernah diteliti oleh peneliti lain sebelumnya.

C. KerangkaBerpikir

Proses atau prosedur penelitian yang akan dilakukan pada Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh dijelaskan dengan bagan di bawah:



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Sugiyono (dalam Prasanti, 2018:16), metode penelitian kualitatif merupakan suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Sedangkan fenomenologi menurut Hegel (dalam Hasbiansyah, 2005:14) berkaitan dengan pengetahuan yang muncul dalam kesadaran, sains yang mendeskripsikan apa yang dipahami oleh seseorang dalam kesadaran dan pengalamannya. Jadi penelitian kualitatif fenomenologi adalah suatu penelitian yang menjelaskan atau mengungkapkan makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu.

Penelitian kualitatif ini bersifat alamiah. Peneliti tidak berusaha memanipulasi keadaan maupun kondisi lingkungan penelitian melainkan melakukan penelitian terhadap suatu keadaan pada situasi dimana keadaan tersebut memang ada dan terjadi. Penelitian ini secara sengaja melihat dan membiarkan kondisi yang diteliti berada dalam keadaan yang sebenarnya. Kondisi alamiah (*natural setting*) dalam penelitian ini adalah perilaku *body shaming* di kalangan para siswi. Perilaku tersebut dapat ditemukan dan

diamati ketika siswi berinteraksi satu sama lain, baik di luar kelas maupun di dalam kelas. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi karena melalui pendekatan kualitatif suatu fenomena diekplorasi melalui kekhasan pengalaman hidup masing-masing informan penelitian ketika mengalaminya, sehingga fenomena itu dapat dibuka dan dipilah sehingga dicapai sebuah pemahaman terhadap kompleksitas fenomena yang ada.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah yang memiliki beberapa siswi yang menjadi korban dari *body shaming* yaitu di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Dan untuk waktu penelitian yang dibutuhkan adalah selama kurang lebih dua bulan yang dimulai pada tanggal 29 Oktober s.d. 29 Desember 2021.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini tidak menggunakan sample acak, tetapi menggunakan sampel bertujuan (*purposive sample*). *Purposive sample* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Tujuan utama dari *purposive sample* untuk menghasilkan sampel yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemukan 9 siswi yang menjadi korban dari *body shaming* dengan kriteria-kriteria tertentu seperti berkulit gelap, berbadan gendut dan terlalu kurus, tubuh terlalu tinggi dan pendek, mulut atau gigi terlalu maju, berhidung pesek, wajah berjerawat, dan lain sebagainya. Namun dari sembilan siswi tersebut hanya lima orang

yang memiliki resiliensi yang rendah dan sesuai dengan kriteria penelitian, satu diantaranya tidak bersedia menjadi informan penelitian, sedangkan tiga lainnya menganggap hal tersebut menjadi hal yang biasa saja dan tak terlalu dipermasalahkan. Adapun yang menjadi informan kunci atau informan utama dari penelitian ini adalah lima siswi yang memiliki resiliensi rendah sesuai kriteria penelitian dan merupakan korban *body shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Adapun kelima informan yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil pengamatan langsung yaitu sebagai berikut:

No	Nama (Inisial)	Kriteria	Keterangan
1.	MGL	Bibir tebal dan wajah berjerawat	Bibir tebal dan bagian wajah berjerawat
2.	NN	Badan gendut dan wajah berjerawat	Berat badan 62 kg dan bagian wajah berjerawat
3.	SPPK	Badan gendut (obesitas)	Berat badan 92 kg
4.	TQAP	Bertubuh pendek dan berkulit hitam	Tinggi badan 142 cm, berat badan 45 dan warna kulit sawo matang
5.	ZLD	Masalah gigi	Gigi kurang rapi dan sedikit maju

Tabel 3.1 Subjek penelitian

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi dan wawancara mendalam (Sugiyono, 2010:225). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi dalam rangka mengumpulkan data-data untuk keperluan penelitian.

1. Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*)

Wawancara yaitu suatu pengumpulan data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek penelitian yang menghasilkan data berupa transkrip wawancara. Wawancara juga merupakan alat mengecek ulang atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya dan juga merupakan teknik komunikasi langsung antara peneliti dan responden.

Menurut Moleong (2005:186), wawancara mendalam merupakan proses menggali informasi secara mendalam, terbuka, dan bebas dengan masalah dan fokus penelitian dan diarahkan pada pusat penelitian. Wawancara merupakan bagian dari metode kualitatif. Ciri khusus/ kekhasan dari wawancara mendalam ini adalah keterlibatannya dalam kehidupan informan.

Dalam wawancara mendalam dilakukan penggalian secara mendalam terhadap satu topik yang telah ditentukan (berdasarkan tujuan dan maksud diadakan wawancara tersebut) dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Penggalian yang dilakukan untuk mengetahui pendapat mereka berdasarkan perspektif informan dalam memandang sebuah permasalahan.

2. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Dokumentasi digunakan

sebagai pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Data hasil wawancara didukung dengan adanya rekaman wawancara, baik berupa foto, video, maupun rekaman suara. Alat-alat bantu perekam data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini, seperti kamera *handphone* dan alat rekam suara yang sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti sehingga memperkuat data dan lebih dapat dipercaya.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi instrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti sebagai instrumen didasarkan pada kemampuan peneliti dari rencana penelitian hingga tahap pengolahan data penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus divalidasi. Validasi terhadap peneliti sebagai instrumen meliputi validasi terhadap pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan terhadap bidang yang diteliti, kesiapan peneliti untuk memasuki objek penelitian, baik secara akademik maupun logistiknya (Sugiyono, 2008:59)

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan validasi sebelum terjun kelapangan penelitian dengan melakukan persiapan meliputi pemahaman metode penelitian kualitatif fenomenologi dan penguasaan teori mengenai objek yang diteliti yaitu Resiliensi Siswi Yang Menjadi Korban *Body Shaming* Di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Peneliti terjun ke lapangan untuk melihat dan mengamati keadaan dan masalah yang terjadi. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan alat bantu berupa pedoman

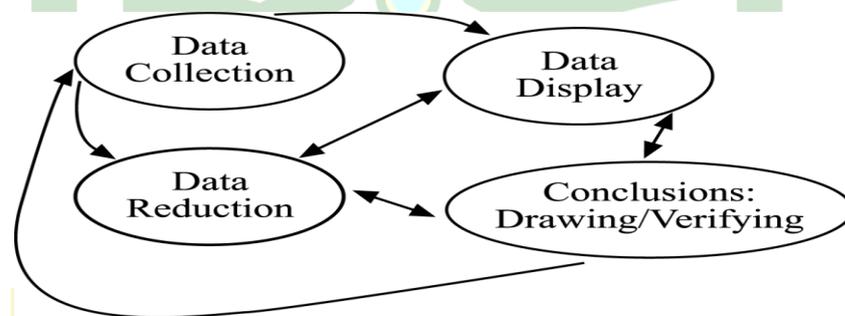
wawancara dan alat perekam untuk memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data terkait Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban *Body Shaming* di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis selama di lapangan model Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2010:225).

Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3.2 Komponen dalam analisis data (*interactive model*)

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah

direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah *mendisplaykan* data. Penyajian data merupakan sajian yang memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Melalui penyajian data tersebut maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusions Drawing/ Verifying*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

G. Teknik Keabsahan Data

Menurut Moleong (2010:327), ada tiga kriteria keabsahan data yakni kredibilitas, kepastian, dan kebergantungan. Peneliti hanya akan menggunakan salah satu dari tiga teknik tersebut yakni uji kredibilitas data. Menurut Moleong (2010:324), kredibilitas pada dasarnya menggantikan konsep validitas internal dan penelitian non kualitatif. Adapun teknik-teknik yang akan peneliti gunakan pada penelitian kualitatif fenomenologi ini antara lain sebagai berikut:

1. Perpanjangan Pengamatan

Dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru ditemui. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan informan akan semakin terbentuk *rapport*, semakin akrab (tidak ada jarak lagi), semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.

2. Ketekunan pengamatan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan kesahihan data yang dimanfaatkan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut. Selanjutnya ia mengatakan bahwa triangulasi berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi yang meliputi:

- a. Triangulasi dengan sumber, pemeriksaan dilakukan dengan membandingkan dan mengecek ulang data hasil wawancara kepada informan kunci;
- b. Triangulasi dengan metode, pemeriksaan dilakukan dengan membandingkan hasil data dengan alat pengumpulan data yang digunakan; dan
- c. Triangulasi dengan teori, pemeriksaan dilakukan untuk membandingkan data hasil tindakan, pengamatan, dan wawancara dengan teori yang terkait. Triangulasi teori dilakukan dengan cara membandingkan teori-teori yang dikemukakan para pakar dengan data hasil penelitian ini.

4. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi yang dimaksudkan disini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Data hasil wawancara didukung dengan adanya dokumentasi baik berupa foto, video, maupun rekaman wawancara. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian kualitatif, seperti kamera dan alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang ditemukan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Pada awal perencanaan, peneliti ingin menggali informasi kepada beberapa siswi diberbagai kriteria *body shaming*. Peneliti ingin memiliki data dengan kriteria *body shaming* yang dapat mewakili semua kriteria. Karna menggunakan sample bertujuan, maka peneliti melakukan observasi dengan penarikan informan berdasarkan dengan teknik yang digunakan, yaitu langsung melihat orang yang memiliki kriteria *body shaming*. Peneliti juga meminta bantuan keluarga yang juga bersekolah disana untuk memberikan informasi siswi yang mengalami *body shaming*.

Peneliti menemukan informan berdasarkan observasi dan saran keluarga peneliti. Pada awalnya peneliti menemukan sebanyak sembilan orang, empat diantaranya merupakan hasil observasi sedangkan lima diantaranya merupakan rekomendasi dari keluarga yang juga sedang menempuh pendidikan disana. Tetapi setelah peneliti melakukan pendekatan dan mencoba menjelaskan tujuan penelitian, tiga informan tidak sesuai dengan kriteria penelitian, satu lainnya yang tidak bersedia di wawancarai dan lima orang informan yang bersedia serta memiliki kriteria sebagai korban *body shaming* dengan daya tahan (resiliensi) yang rendah.

Berhubung karena kelima informan sudah ditemukan dan bersedia sebagai informan penelitian, maka peneliti terlebih dahulu akan melakukan pendekatan dengan informan tersebut agar semakin akrab dan informan dapat terbuka nantinya. Pendekatan yang dilakukan pada awalnya melalui pesan singkat sebelum akhirnya bertatap muka. Hal ini memudahkan peneliti untuk meminta kesediaan informan penelitian untuk berpartisipasi pada penelitian dan informan penelitian lebih merasa nyaman ketika tatap muka dengan peneliti. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti akan menggali informasi mengenai resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming* ini kepada informan penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data yang dilakukan dalam waktu lebih kurang dua bulan untuk kelima informan penelitian. Awalnya peneliti merasa bahwa empat informan penelitian sudah cukup mewakili variasi data. Kemudian setelah peneliti membaca lagi hasil dari ke empat informan penelitian, peneliti menambah satu informan penelitian lagi agar dapat memperkaya data hasil penelitian tentang resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*. Untuk melakukan wawancara, peneliti menyesuaikan waktu informan penelitian dan tempat disepakati bersama. Dalam melakukan penelitian serta pengambilan data kepada informan maka proses penelitian dilakukan beberapa kali.

Setelah adanya komunikasi melalui pesan singkat sebelumnya peneliti yang sudah menyepakati waktu dan tempat dengan informan

penelitian bertemu untuk tatap muka. Dalam pertemuan ini, peneliti membicarakan lagi soal tujuan penelitian yang akan dilakukan. Kemudian peneliti menanyakan persetujuan kepada informan penelitian dan informanpun menyetujuinya serta bersedia tanpa paksaan untuk berpartisipasi sebagai pemberi informasi dalam penelitian ini. Pada persetujuan ini perlu dibahas tentang kesediaan informan penelitian tanpa adanya paksaan untuk memberikan informasi terkait pengalaman informan penelitian mengenai *body shaming*. Dalam persetujuan ini informan penelitian juga memiliki hak untuk berhenti jika informan merasa tidak nyaman atau tidak ingin lanjut berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa adanya sanksi apapun. Kelima informan penelitianpun memahami dan menyetujui persetujuan dan bersedia berpartisipasi sampai akhir. Adapun jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Tempat
1.	Kamis 25 November 2021	Perkenalan awal, menyampaikan tujuan penelitian, mengatur waktu dan tempat untuk tatap muka dengan kelima informan penelitian	Via WhatsApp
2.	Sabtu 27 November 2021	Perkenalan lebih lanjut, menjalin kedekatan, menanyakan persetujuan kepada kelima informan penelitian, dan menjadwalkan kembali waktu dan tempat untuk tatap muka selanjutnya	Lapangan sekolah
3.	Rabu 29 November 2021	Bertanya lebih lanjut tentang hubungan informan penelitian dengan lingkungan sekitar (teman, keluarga, dan lain-lain) serta	Taman sekolah

		menanyakan pengetahuan awal, permasalahan informan mengenai <i>body shaming</i> dan menjadwalkan kembali waktu dan tempat untuk tatap muka selanjutnya.	
4.	Selasa 07 Desember 2021	Wawancara pertama dan menjadwalkan kembali waktu dan tempat untuk tatap muka selanjutnya.	Depan kelas
5.	Sabtu 11 Desember 2021	Wawancara kedua untuk memperdalam data dan menjadwalkan kembali waktu dan tempat untuk tatap muka selanjutnya.	Parkiran sekolah
6.	Selasa 14 Desember 2021	Wawancara ketiga untuk memperdalam data, mengucapkan terima kasih dan memberikan semangat kepada informan penelitian	Dalam ruangan kelas

Tabel 4.1 Pelaksanaan penelitian

3. Data Demografi Informan Penelitian

No	Inisial Nama	Inisial Nama Panggilan	Agama	Usia
1.	MGL	G	Islam	15 tahun
2.	NN	Y	Islam	15 tahun
3.	SPPK	H	Islam	15 tahun
4.	TQAP	T	Islam	15 tahun
5.	ZLD	K	Islam	14 tahun

Tabel 4.2 Data demografi informan penelitian

4. Gambaran Informan Penelitian

Informan penelitian yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sampai selesai berjumlah lima orang dengan berbagai kriteria penelitian. Informan ini memiliki pengalaman *body shaming* sebagai bentuk penilaian diri sendiri dan lingkungan yang diinternalisasi ke dalam dirinya. Berikut gambaran singkat mengenai informan penelitian:

a. Informan Penelitian 1

Informan penelitian pertama berinisial MGL. Pada saat peneliti menghubunginya lewat pesan singkat, responnya sangat ramah dan informan tampak bersemangat untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Ketika bertemu untuk tatap muka pertama kalinya tampak bahwa dia adalah siswi yang sangat ramah namun sedikit pendiam. Tapi pada saat beberapa kali wawancara dilakukan, informan adalah orang yang terbuka namun gampang sedih dan sedikit emosi saat bercerita akibat pengalaman *body shaming* yang sudah ia rasakan saat menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga saat sekarang ini. Awalnya informan penelitian tidak mempermasalahakan tentang tubuhnya walaupun ada komentar-komentar dari lingkungan sekitar, baik dari teman maupun keluarga. Ia merasa tidak percaya diri jika lingkungan mengetahui bahwa dirinya tidak sesuai dengan penilaian lingkungan.

Hal ini membuat informan menjadi lebih sedih dan kesal. Informan memiliki pengalaman menghindar ketika akan bertemu dengan orang lain. Tindakan informan ini terjadi karena informan berpikir bahwa orang lain yang akan bertemu dengan dirinya akan menilai informan yang bukan-bukan seperti orang lain yang juga menilai informan jelek karena memiliki wajah yang berjerawat dan bibir yang tebal. Terkadang ia juga ikut membalas atau melawan perkataan temannya dengan mengejek balik kekurangan fisik si pelaku tadi

karena merasa sakit hati. Informan melakukan tindakan untuk menghilangkan jerawat di wajahnya secara serius akibat perkataan teman-teman yang didapatnya saat SMP hingga SMA sekarang. Teman-teman mengejeknya dan mengatakan “Ihh bibir tebal, muko bintik-bintik, ihh jerawatnya banyak, sedangkan aku ndak”. Ia menjadi sangat *overthinking* akibat perkataan itu dan merasa dibanding-bandingkan. Namun perkataan itu juga yang membuat dirinya rutin untuk terus berusaha merawat wajahnya dengan rutin cuci muka dan mencoba untuk *skincare-an*. Setelah informan menerima komentar itu, informan semakin fokus untuk memperhatikan wajahnya (mengobservasi dirinya).

b. Informan 2

Informan kedua berinisial NN. Ia merupakan salah satu dari keluarga peneliti dan ia juga yang merekomendasikan teman-temannya untuk dijadikan informan penelitian. Ia adalah siswi yang sangat rajin dan ceria. Ketika peneliti menghubunginya lewat pesan singkat, responnya sangat cepat dan ramah. Ia juga sangat semangat untuk mengikuti penelitian kali ini karna tampak pada saat sebelum wawancara, ia selalu antusias bertanya tentang jadwal wawancara. Saat penelitian dimulai, informan bercerita bahwa dirinya sering di ejek gendut, pendek dan jerawatan oleh keluarga dan teman-temannya. Ia sering mendapat julukan “ndut” oleh lingkungannya. Ini sangat membuat dirinya sedih.

Penilaian ini diberikan lingkungannya untuk membandingkan diri informan dengan orang lain. Ia mulai di ejek dari SMP akibat faktor pengaruh masa pubertas yang membuat badannya gendut dan akibat hormon yang membuat wajahnya juga ikut berjerawat. Ia sering di ejek oleh teman-temannya yang mengatakan “Manga lah gapuak se kini?, ehh pendek!, ehh jarawek!”. Akibat perkataan tersebut, ia menjadi tidak fokus belajar karena selalu kepikiran dengan perkataan tersebut. Tapi ia juga berusaha untuk melangsingkan badannya, mencoba diet dengan tidak makan malam atau ketika malam hanya makan buah dan sayur saja. Ia juga sudah banyak menghabiskan uang mencoba berbagai produk kecantikan untuk menghilangkan masalah jerawat di wajahnya. Walaupun perubahannya sangat lama dan kadang jerawat malah tambah banyak tapi ia tetap berusaha. Hingga kini ia mulai fokus untuk merawat tubuhnya baik badan dan juga wajahnya agar peristiwa *body shaming* yang ia alami ini tidak terulang lagi.

c. Informan 3

Informan ketiga ini berinisial SPPK. Ia adalah pribadi yang sedikit pendiam dan pemurung. Ketika peneliti menghubunginya lewat pesan singkat, responnya sangat cepat dan *to the point*. Saat bertemu tatap mukapun ia adalah anak yang sangat ramah. Namun pada saat proses wawancara berlangsung, informan beberapa kali tampak mudah senang juga mudah sedih. Dari ceritanya, ia sudah

sangat sering sekali mendapatkan perlakuan *body shaming*. Dan pelakunya adalah teman-teman dan keluarganya sendiri. Ia mendapatkan perlakuan *body shaming* sedari SMP hingga sekarang. Ia sering di ejek karna ukuran tubuhnya yang besar dan beda dari kebanyakan orang-orang. Teman-teman dan keluarganya sering mengatakan “Ihh diet kek! Ndak mau diet? Kapan kurus?”. Perkataan itu seringkali membuatnya kepikiran sampai bergadang karna *overthinking*, sakit hati dan merasa sangat kesal. Baginya tidak semua orang itu sama dan manusia tidak ada yang sempurna. Ia menjadi minder dan *insecure* terhadap lingkungannya. Namun ia juga berusaha untuk merubah diri agar lebih baik lagi

d. Informan 4

Informan keempat ini berinisial TQAP. Informan memiliki pribadi yang sangat lucu, ceria, tapi gampang menangis. Ketika peneliti menghubunginya lewat pesan singkat, informan membalas dengan sangat ramah. Ketika bertempun, dia termasuk tipe orang yang mudah menyapa dan mudah bergaul dengan orang baru. Dia juga ceria karna diantara yang lain, dialah yang selera humornya lebih tinggi. Setiap bertemu pun dia menjadi pencair suasana, ada saja tingkah-tingkah lucunya yang membuat gelak tawa peneliti dan informan yang lain.

Dia adalah pribadi yang sangat terbuka, ini tampak saat ia bercerita, informan mengeluarkan segala uneg-uneg yang ia rasa.

Bahkan pada sesi wawancara, informan sempat menangis saat menceritakan pengalaman *body shaming* yang di alaminya. Ia mendapatkan perlakuan *body shaming* sedari SMP oleh teman-temannya. Teman-temannya mengatakan “kenapa gelap betul? Mau senter untuk foto?”. Karna perkataan yang cukup kasar itu ia menjadi sangat *insecure*, sedih dan juga sakit hati. Karena warna kulitnya juga beda dari yang lain. Informan bercerita bahwa ia sempat minder jika diajak berfoto baik pada acara keluarga karena dia merasa tidak pede sampai tidak berani untuk menunjukkan muka. Tapi ia mempunyai keinginan kuat untuk merawat diri agar terhindari dari perlakuan *body shaming*.

e. Informan 5

Informan kelima ini berinisial ZLD. Ia adalah pribadi yang sangat berani, lucu, dan ramah. Hal ini tampak pada saat peneliti menghubunginya lewat pesan singkat, ia merespon dengan sangat ramah, cepat, dan juga antusias bertanya. Pada saat bertempun kami menjadi akrab karna informan ini gampang berbaur dengan orang baru. Tapi ia selalu memakai masker dan enggan membukanya didepan orang baru.

Menurut cerita yang ia tuturkan, ia merasa tidak pede dengan giginya yang sedikit agak maju dan kurang rapi. Ia adalah orang yang mudah sekali marah. Hal ini tampak pada saat peneliti mewawancarainya dan ia bercerita dengan penuh energik. Informan

bercerita bahwa ia sering sekali mendapatkan perlakuan *body shaming* dari temannya. Temannya sering mengejeknya dengan mengatakan “Ehh Elly Sugigi!”. Elly Sugigi adalah salah satu artis yang juga sering mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh netizen akibat kondisi giginya yang sedikit lebih maju. Temannya juga mengatakan “Manga gigi kau kayak gitu?”. Perkataan tersebut membuatnya sangat sedih. Informan mengatakan bahwa ia sering sekali menangis di malam hari karena kepikiran dengan kata-kata kasar tersebut. Tapi dengan perkataan tersebut, ia berusaha untuk memperbaiki diri dan menjadi pribadi yang lebih sabar lagi.

5. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan pada kelima informan ditemukan bahwa informan memiliki pengalaman *body shaming*. *Body shaming* merupakan penilaian yang dilakukan individu bahwa tubuhnya yang memunculkan rasa malu karena penilaiannya tidak sesuai dengan standar lingkungan untuk segala aspek tubuhnya. Data kelima informan menunjukkan bahwa proses yang dialami terkait *body shaming* memang dipengaruhi oleh lingkungan dan melalui tahap yang hampir sama. Pada awalnya kelima informan mengalami olokan atau ejekan dari lingkungan. Berdasarkan cerita kelima informan, ada yang mencoba biasa saja dengan komentar baik bercanda ataupun serius dari lingkungan. Namun kemudian informan mulai memikirkan penilaian yang diberikan lingkungan terhadap dirinya. Selain

itu, ada pula yang memang merasa tidak nyaman ketika mendapatkan komentar yang dianggap negatif oleh informan. Berikut akan dijelaskan lebih lengkap mengenai resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*.

- a. Penilaian informan terhadap tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal untuk dirinya

Kelima informan memiliki kriteria tertentu untuk tubuh yang dianggap ideal untuk dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara kelima informan memang terbukti memiliki pengalaman tidak menyenangkan terhadap penghinaan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dibahas oleh peneliti. Berikut akan dipaparkan bagian tubuh informan yang membuat mereka merasa mendapatkan perlakuan *body shaming*:

- 1) Informan MGL

Informan MGL menuturkan bahwa ia menyukai tinggi badannya karena semua orang juga ingin punya tinggi badan seperti dirinya. MGL tidak menyukai wajahnya karena berjerawat dan ia juga memiliki bibir yang tebal. MGL merasa tidak nyaman terhadap tubuh yang tidak disukainya tersebut yang menjadi bahan ejekan dan olokan dari teman-temannya. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan MGL sebagai berikut:

“Hmm.. tinggi. Iya. Soalnya kawan-kawan banyak bilang “ehh G ni tinggi, suka” gitu-gitu. Soalnya ee iya. Soalnya

kawan itu lebih kurang tinggi daripada G gitu aa. Orang lebih suka lihat G tinggi. Yang nggak disukai muka, kalau muka nggak tapi karna jerawat jadinya nggak suka gitu. Ingin glow up iya glowing. Ee.. Misalnya muka nggak ada jerawat, nggak ada bruntusan. Iya kalo skincare biar muka sehat iya untuk biar bruntusan hilang. Lebih menjaga diri, apa ee.. sama menjaga wajah. Biasanya kayak jarang cuci muka kan, kalau gara-gara body shaming kayak mau cuci muka terus, apa skincare-an terus biar jerawatnya hilang.”

Menurut informan, tubuh yang ideal itu adalah yang wajahnya *glowing* dan tidak ada bruntusan jerawat. *Glowing* disini diartikan berdasarkan cerita informan antara lain yaitu wajah yang mulus dan bersih dari jerawat.

2) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa pipi adalah bagian tubuh yang ia sukai karna menurut informan sendiri pipinya *chuby* dan lucu jika dipegang-pedang. Sedangkan bagian tubuh yang tidak ia sukai adalah badan yang gendut, hidung yang kembang dan wajah yang berjerawat. Bagian itu sangat tidak ia sukai karna ia sering di ejek dan diolok-olok oleh teman dan keluarganya.

Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan NN sebagai berikut:

”Yang disuko pipi, ee.. tembem samo lucu dipegang-pegang gitu aa hahaha. Yang ndak disuko jarawek ehh hoo bagian tubuh? apo yo? Ndak do do, ndak do. Hoo hiduang, ngambang hehehe. Haa Y iri gai jo urang yang kuruih karempeng haha, Y nio lo kuruih. Iyo ma ado, ma ado. Yaya tu harus merubah aa dah tu harus diet gitu kan, aa dah tu nak hehehe dah tu hoo harus baa? Harus mencerahkan wajah, aa harus good looking ee.. hehe aa dah tu itu”.

Menurut informan, tubuh yang ideal itu adalah badan yang kurus ramping dan wajah yang cerah tanpa jerawat. NN juga mengatakan bahwa berat badannya yang sekarang mengharuskannya dia untuk diet.

3) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa bagian tubuh yang ia sukai adalah wajah, alasannya karna ia suka saja sama wajahnya sedangkan bagian tubuh yang tidak ia sukai adalah badan karna menurutnya badannya lebih besar dibandingkan dengan orang lain. Sehingga ia kerap dijauhi oleh lingkungannya. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan SPPK sebagai berikut:

“Yang disukai wajah, gatau hehe gatau hehe suka aja. Yang nggak disukai badan karna besar dari yang lain hehehe. kayak lebih memperbaiki diri gitu, lebih kayak ”ohh ini yang salah dari diri” gitu. “ohh ini yang harus diperbaiki”. “ohh ini yang harus di kontrol” gitu-gitu”.

Menurut informan, tubuh yang ideal itu adalah yang bisa memperbaiki diri lebih baik lagi, mengintropeksi diri, dan mengontrol apa-apa saja yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh diri sendiri.

4) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia menyukai mata dan pipinya. Karna menurutnya pipinya *chuby* dan matanya ada ciri khas tersendiri yaitu tahi lalat sebagai pemanis dan pembeda.

Sedangkan bagian tubuh yang tidak ia sukai yaitu bibir karna baginya bibirnya sering kering dan gelap warnanya (warna kulit). Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan TQAP sebagai berikut:

“Kadang mata sama pipi. Nggak tau kalau misalnya pipi tu gara-gara chubby hahaha. Kalau mata tu gimana ya? Beda aja ada tahi lalat sini hehehe. Bibir, ee.. sering kering sama agak gelap warnanya. Pengen glow up, yaa ngontrolnya gitu skincare-an, rajin iya. Kalau untuk glow up gitu tu harus beli skincare, harus iya nabung biar bisa beli produk-produk untuk bikin lebih hehehe lebih ya misalnya lebih cerah biar kulitnya lebih cerah biar ndak harus putih sih yang penting cerah. Ee.. tapi hehehe kalo standar kawan SMP dulu tu harus putih, iya putih kurus tinggi hehehe.”

Menurut informan, tubuh yang ideal itu adalah *glow up*.

Dalam artian kulit yang lebih cerah, putih, kurus dan tinggi.

5) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa tidak ada satupun bagian tubuh yang ia sukai. Adapun bagian tubuh yang paling tidak ia sukai adalah gigi karena menurutnya giginya tidaklah rapi dan sedikit maju kedepan. ZLD merasa tidak nyaman terhadap bagian tubuhnya tersebut karena sering diejek oleh teman-temannya. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan ZLD sebagai berikut:

“Ndak do kak. Iyo ndak do. Gigi, ee.. ndak, kusuk se, ndak rapi. Ee.. ndak do.”

Menurut ZLD tidak ada kriteria khusus baginya untuk tubuh yang ideal dan ia lebih memilih untuk diam walaupun

sering diejek. Ia juga sering menangis di malam hari karna kepikiran oleh kata-kata kasar yang dilontarkan oleh si pelaku *body shaming* tadi.

Berdasarkan penilaian kelima informan tersebut terhadap bentuk tubuhnya dan standar yang mereka anggap ideal, dapat peneliti simpulkan bahwa ada beberapa penilaian terhadap bagian tubuh dari kelima informan yang disukai maupun yang tidak disukai. Adapun bagian tubuh yang mereka sukai yaitu seperti tinggi badan, pipi *chuby*, wajah, mata (ciri khas sendiri berupa tahi lalat), dan bahkan ada yang tidak memiliki satupun bagian tubuh yang mereka sukai. Sedangkan bagian tubuh yang tidak mereka sukai yaitu seperti wajah berjerawat, bibir tebal, badan gendut bahkan ada yang menilai bahwa badannya lebih besar dari ukuran badan perempuan seusianya, bibir kering, warna kulit gelap, gigi tidak rapi dan sedikit maju.

Adapun standar yang mereka anggap ideal yaitu wajah yang *glowing* dan tidak ada bruntusan jerawat (wajah mulus dan bersih dari jerawat), badan yang kurus ramping dan wajah cerah tanpa jerawat, *glow up* (kulit lebih cerah, putih, kurus, dan tinggi), bahkan ada yang tidak memiliki kriteria khusus untuk standar yang mereka anggap ideal dan bahkan salah satu informan mengatakan bahwa baginya kecantikan ideal bukan hanya dari penilaian fisik saja melainkan juga dari kepribadian seperti bisa memperbaiki diri lebih

baik lagi, mengintropeksi diri, dan bisa mengontrol apa-apa saja yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh diri sendiri.

b. Resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*

1) Regulasi emosi

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa ia ingin berusaha untuk berubah lebih baik lagi namun ia masih *overthinking*. Saat mendapatkan perlakuan *body shaming* pun, informan MGL berusaha mengontrol atau menahan emosi dengan cara menghindari pelaku agar tak merasakan sakit hati lagi dikemudian hari. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan MGL sebagai berikut:

“Ingin berubah tapi masih overthinking. Mengontrol emosi? Kayak, kayak mano tu kak? Ee.. menahan emosi, trus menghindar, iyo menghindari biar nggak sakit hati lagi. Iya bisa berubah terus, terus ee.. mau belajar lagi kayak gimano kayak perawatan gitu misalnya, iya merawat badan. Menyikapi hal tersebut? Usahanya kayak skincare-an iya. Kalau badan? Nggak ada.”

Menurut Informan MGL dengan berusaha berubah lebih baik lagi merupakan sebuah sikap atau kemampuan yang ia miliki agar tetap tenang dibawah kondisi yang menekannya seperti masih sering bersikap *overthinking* akan beberapa hal. Ia juga fokus untuk menghindari pelaku *body shaming* agar tidak kembali merasakan sakit hati lagi

dan juga mau belajar menjadi lebih baik lagi agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan berusaha merawat diri, terutama pada permasalahan wajahnya yang menjadi fokus atau objek dirinya mendapatkan perlakuan *body shaming*.

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa dia akan berusaha berubah lebih baik lagi agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming* yang serupa yaitu dengan cara diet dan merawat diri terutama wajah. Hal ini ia niatkan dan tanamkan dalam dirinya. Ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* pun, ia berusaha untuk menahan dan mengontrol emosi dengan berbicara pelan atau menasehati secara halus agar tak menyinggung si pelaku *body shaming* tadi. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan NN sebagai berikut:

“Yaya tu harus merubah aa dah tu harus diet gitu kan, aa dah tu nak hehehe dah tu hoo harus baa? Harus mencerahkan wajah, aa harus good looking ee.. hehe aa dah tu itu. Ndak usah terlalu emosi bana jo urang, haa harus, harus baa? Harus lambek-lambek ngecek gitu aa tu. Ee.. baa yo? Hehehe aa iyo secara halus. “Hoo iyo bisuak den harus ee.. ndak nio sagapuak ko yo”, “yo bisuak den harus diet” gitu aa.”

Menurut Informan NN dengan berusaha berubah lebih baik lagi dan tidak mudah emosi merupakan sebuah sikap

atau kemampuan yang ia miliki agar tetap tenang berada dibawah kondisi yang menekannya. Ia juga akan berkata atau menasehati si pelaku dengan berbicara pelan dan menasehati secara halus. Ia juga fokus dan menanamkan pada dirinya untuk menjadi lebih baik lagi agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan berusaha diet dan merawat diri, terutama pada permasalahan wajah dan berat badannya yang menjadi fokus atau objek dirinya mendapatkan perlakuan *body shaming*.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa dia berusaha memperbaiki diri dengan cara intropeksi diri dan bersikap lebih sabar lagi terhadap perilaku *body shaming* yang ia terima. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan SPPK sebagai berikut:

*Ee.. kayak lebih memperbaiki diri gitu, lebih kayak "ohh ini yang salah dari diri" gitu. "ohh ini yang harus diperbaiki". "ohh ini yang harus di kontrol" gitu-gitu. Ada kayak ee.. "sabar aja" gitu, kayak "jangan marah". Ee.. soalnya kan kadang kalau di *body shaming* tu suka kesel gitu kan, karna kayak di kontrol-kontrol gitu. Ee.. sabar aja sih, iya. Yaa kadang di bawa bercanda aja sih. Kayak dibawa lucu-lucuan aja, ada yang sedih, ada yang enggak hehe iya.*

Menurut informan SPPK, ia menjadi tenang dengan fokus pada memperbaiki diri sendiri melalui intropeksi diri dan sikap yang sabar. Ia berusaha untuk dapat mengontrol

dan menahan emosi dengan menanamkan dalam dirinya untuk tidak marah saat mendapatkan perlakuan *body shaming* dan berusaha menganggap hal itu adalah candaan semata agar dirinya tak merasa sedih, walaupun ia merasa sangat kesal karna baginya seperti di kontrol oleh orang-orang atau seperti diatur ia harus seperti apa dan menjadi apa yang orang lain inginkan.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia berusaha untuk lebih semangat, percaya diri, dan tidak *insecure* lagi. Ketika mendapatkan perlakuan *body shaming* pun, ia mencoba untuk diam, sabar, menutup telinga dan lebih merawat diri lagi agar dihargai oleh orang lain. Pernyataan ini tampak pada wawancara langsung dengan informan TQAP sebagai berikut:

“Harus lebih semangat, lebih percaya diri, kurang-kurangnya insecurenya biar percaya diri. Ada mencoba kayak diam aja misalnya kayak lagi di body shaming tu diam, ya biarin aja sampai mereka capek sendiri. Mau di bilangin juga tetap diulang. Hmm.. gimana ya, usaha? Iya sabar, lebih tutup telinga kalau bisa, trus lebih merawat diri biar bisa, iya. Hoo.. pengen glow up biar ya biar bisa lebih di apa sih? Iya percaya diri, lebih di hormat ee.. bukan di hormati, tapi dihargain sama orang lain.”

Menurut informan TQAP, ia berusaha untuk tetap tenang dengan lebih semangat lagi dan percaya diri agar tidak mudah *insecure*. Ketika mendapatkan perlakuan *body*

shaming pun, ia berusaha untuk bersikap diam saja, bersikap bodoamat dengan menutup telinga karna menurutnya mau bagaimanapun orang yang tidak suka dengan kita, mau di jelaskan ataupun dinasehati juga tidak akan berhenti membenci dan menjelekkkan kita. Jadi biarkan saja sampai si pelaku *body shaming* ini merasa capek. Karna baginya fokus berubah dengan cara merawat diri agar *glow up* suatu saat pasti akan di hargai dan dihormati oleh orang lain. Karna kebanyakan manusia hanya menilai manusia lainnya dari fisik atau dari *cover* yang tampak saja.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ketika ia mendapatkan perlakuan *body shaming*, ia berusaha untuk tidak kepikiran dan mempedulikannya. Ia berusaha untuk tetap santai dan lebih memilih mengistirahatkan diri dengan tidur. Walaupun beberapa hal yang ia alami membuatnya menjadi sakit hati. Pernyataan ini tampak pada saat

wawancara langsung dengan ZLD sebagai berikut:

"Ee.. baok lalok se kak. Yo lalok, iyo.. iyo hehehe. Ado kak, cuma diam se lah, ndak usah dipedulian bana. Iyo. Ee.. ndak usah dipikiaan bana. Iyo. Menyikapi baa kak? Kayak di baok enjoy sih, iyo ado cuma yo sakik hati, Cuma yo ndak usah di padulian bana, diam se."

Menurut informan ZLD, ketika ia mendapatkan perlakuan *body shaming*, ia berusaha untuk tidak kepikiran,

tidak mepedulikannya, berusaha untuk tetap santai dan lebih memilih mengistirahatkan diri dengan cara tidur. Ini merupakan sebuah sikap tenang yang dimiliki oleh informan dalam menahan ataupun mengontrol emosinya ketika berada dalam situasi yang menekannya. Walaupun beberapa hal yang ia alami membuatnya menjadi sakit hati akibat perlakuan *body shaming* yang ia alami.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa regulasi emosi yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. Adapun regulasi emosi ini adalah sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bersikap tetap tenang ketika berada dibawah kondisi yang menekannya.

Adapun regulasi emosi yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti berusaha berubah atau belajar lebih baik lagi, menghindari pelaku *body shaming* sebagai sebuah bentuk pencegahan agar kejadian tersebut tidak terulang kembali atau sebagai pencegahan agar tidak merasa sakit hati lagi, berusaha merawat diri, diet, berbicara pelan atau halus saat menasehati pelaku, introspeksi diri, sabar, mengontrol atau menahan emosi, menganggap itu candaan, lebih semangat, percaya diri, tidak *insecure*, diam, menutup telinga, bersikap

bodoamat, tidak kepikiran, tidak mempedulikan, tetap santai, dan mengistirahatkan diri.

2) Kontrol impuls

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa ia memiliki keinginan terpendam saat mendapatkan perlakuan *body shaming* yaitu dengan membuktikan bahwa bagian wajahnya yang menjadi objek *body shaming* suatu saat bisa berubah menjadi *glowing* tanpa jerawat dan bruntusan seperti cantik ideal yang ia harapkan dengan cara dirawat menggunakan *skincare* agar mendapatkan kulit wajah yang sehat. Untuk menempuh hal ini ia berusaha menyisihkan uangnya untuk ditabung. Pernyataan ini tampak pada wawancara langsung dengan informan MGL sebagai berikut:

Ingin glow up iya glowing. Ee.. Misalnya muka nggak ada jerawat, nggak ada bruntusan, iya. Mengontrol diri? Iya kalo skincare biar muka sehat iya untuk biar bruntusan hilang. Yang kena body shaming? Menabung untuk beli skincare kadang-kadang, dari sekarang, dari uang pribadi.

Menurut informan MGL ia memiliki keinginan terpendam berupa impuls yang tepat pada permasalahan yang ada untuk bisa membuktikan bahwa ia mempunyai keinginan yang kuat dan bisa berubah lebih baik lagi suatu saat agar tidak mendapatkan perlakuan *body shaming* kembali.

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa ia tidak ingin memiliki dendam terhadap pelaku *body shaming* tersebut dan akan bersikap biasa saja serta menjadi lebih kuat. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan NN sebagai berikut:

“Ndak. Ndak nio do. Ndak usah lah. Iyo. Baa caro Y itu? Bersikap b (biasa) aja, aa b aja hehehe iyo. Hoo.. iyo harus kuek, ndak usah sampai nangih gitu aa.”

Menurut informan NN ia memiliki keinginan terpendam berupa impuls yang tepat pada permasalahan yang ada untuk bisa bersikap biasa saja, tidak ingin memiliki dendam, dan berusaha untuk menguatkan diri agar tidak mudah menjadi orang yang cengeng (mudah menangis). Karna dari wawancara langsung yang peneliti lakukan dengan informan, tampak bahwa informan NN adalah sosok pribadi yang lumayan pendiam apabila dihadapkan dengan orang-orang baru. Ia mudah sekali kepikiran jika ada yang memberikan perlakuan *body shaming* padanya.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa ia memiliki sedikit keinginan untuk membalas si pelaku atas perlakuan *body shaming* yang ia terima. Ia juga mempunyai keinginan

yang kuat untuk merubah diri lebih baik lagi dan bersikap sabar serta diam saat mendapatkan perlakuan tersebut. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan SPPK sebagai berikut:

“Hoo buat apa? Buat bales gitu? Ee.. keinginan buat lebih baik lagi tu ada, ada banget. Soalnya kan kayak mau merubah diri gitu. Tapi untuk membalas kayaknya dikit. Ya sabar aja. Ya kayak yaudahlah gitu terima aja gitu. Keinginan? Diam aja sih kalau ee.. juga kalau baru-baru kenal sama orang itu kayak nggak terlalu gimana-gimana gitu, lebih diam nggak terlalu aktif ngomong gitu.”

Menurut pernyataan informan SPPK di atas, tampak bahwa ia memiliki kontrol impuls tersendiri. Ia memiliki sedikit keinginan untuk membalas perbuatan si pelaku namun ia juga memiliki keinginan kuat untuk merubah diri lebih baik lagi kedepannya agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming*. Dari pernyataan yang diperoleh, informan SPPK lebih memilih diam, pasrah dan berlaku sabar. Hal ini juga ia lakukan apabila bertemu dengan orang-orang baru yang berkemungkinan akan melakukan hal yang sama dengan si pelaku terhadap dirinya, maka dari itu ia memilih untuk diam dan tak terlalu banyak berbicara ketika baru mengenal orang.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia memiliki keinginan terpendam untuk bisa melawan orang-orang yang

melakukan *body shaming* padanya. Salah satunya dengan cara membuktikan bahwa dia akan merawat diri agar bisa lebih percaya diri lagi karna standar kecantikan menurut teman-temannya adalah memiliki kulit yang putih kurus dan tinggi sebagai suatu ukuran atau standar yang ideal baginya. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan TQAP sebagai berikut:

“Ada ya pengen glow up, mau lebih merawat diri, yaa lebih, lebih percaya diri pokoknya biar ndak, biar bisa melawan orang-orang yang body shaming hehehe. Mengontrol keinginan maksudnya? Pengen glow up, yaa ngontrolnya gitu skincare-an, rajin iya.. iya. Memenuhi? Kalau untuk glow up gitu tu harus beli skincare, harus iya nabung biar bisa beli produk-produk untuk bikin lebih hehehe lebih ya misalnya lebih cerah biar kulitnya lebih cerah biar ndak harus putih sih yang penting cerah. Ee.. tapi hehehe kalo standar kawan SMP dulu tu harus putih, iya putih kurus tinggi hehehe.”

Menurut informan TQAP ia memiliki keinginan terpendam untuk membalas perbuatan si pelaku tetapi dengan kontrol impuls ia berharap melalui cara untuk berusaha membuktikan diri dengan merawat diri dapat membuat ia lebih percaya diri lagi. Karna menurut standar lingkungan sekitarnya bahwa perempuan cantik itu adalah perempuan yang memiliki kulit putih, kurus dan juga tinggi. Ia mengusahakannya dengan cara menabung agar dapat membeli produk *skincare* kecantikan.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia memiliki keinginan untuk melawan tapi ia tak ingin membuat rusuh. Ia lebih memilih sikap diam, menjaga jarak dengan menjauh, menepi dari orang lain lebih memilih mengajak teman lain untuk mengobrol agar tak kepikiran akan hal itu. Pernyataan ini tampak pada saat wawancara langsung dengan informan ZLD sebagai berikut:

“Nio malawan cuma ancak diam daripada marusuh gitu, beko masuak BP lo. Oiyo BK. Ndak usah di danga bana kecek urang tu. Yo kalo di danga tambah sakik hati. Ee.. manjauh se awak, manyuduik, kalau ndak apo, ngajak kawan lain ngota. Iyo bia ndak dipikia bana.”

Menurut informan ZLD, ia memiliki sebuah keinginan terpendam untuk melawan perlakuan dari si pelaku *body shaming* tersebut. Namun ia tak ingin membuat rusuh dan merugikan dirinya sendiri dengan bertengkar dan resiko ujungnya adalah masuk dan berkasuk di BK. Adapun sikap kontrol impuls yang ia miliki ialah dengan mengontrol dirinya agar bersikap diam saja dan kalau bisa memilih untuk menjauh dari orang-orang yang suka *body shaming* terhadapnya. Ia lebih suka menyudut ataupun mengajak teman-temannya mengobrol agar ia tidak terus kepikiran terhadap hal yang bisa membuatnya sakit hati lagi berkenaan dengan *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa kontrol impuls yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. Kontrol impuls adalah sebagai suatu kemampuan individu untuk dapat mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari diri sendiri.

Adapun kontrol impuls dari kelima informan penelitian yaitu seperti memiliki keinginan kuat untuk berubah lebih baik lagi kedepannya, bersikap biasa saja, berusaha untuk tidak dendam, menguatkan diri agar tidak cengeng (mudah nangis), bersikap diam, pasrah, sabar, tak banyak bicara ketika bertemu atau mengenal orang baru, merawat diri agar percaya diri, menjaga jarak, menjauh, atau menepi dari orang lain, mengajak teman mengobrol agar tak kepikiran, dan bahkan ada yang memiliki keinginan untuk membalas perbuatan dan melawan si pelaku *body shaming*.

3) Optimisme

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa kedepannya ia akan lebih mengubah diri menjadi lebih baik lagi agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming* kembali.

“Lebih menjaga diri, apa sama menjaga wajah. Biasanya kayak jarang cuci muka kan, kalau gara-gara body shaming kayak mau cuci muka terus, apa skincare-an terus biar jerawatannya hilang.

Masa depan? Kayaknya, gimana? Ya mau kalo kedepannya mau, mau bisa berubah biar teman-teman juga lihat kayak nggak ada lagi itu apa kekurangan dari wajah G kayak jerawat gitu. Kalau, kalau masih terpendam masih, kalau nggak ya nggak. Kalau.. kalau dianya masih, masih ngomong-ngomong ya kayak masih terpendam lah, iya. Mencapai keinginan G tadi? Ya santai, bodo amat gitu iya.”

Menurut informan MGL, ia berusaha untuk bersikap optimis bahwa kedepannya pasti ia bisa berubah dan membuktikan bahwa tak ada lagi kekurangan dalam dirinya yang bisa menjadi bahan *body shaming* oleh teman-temannya. Ia mendapatkan perlakuan *body shaming* terhadap wajahnya yang jerawat, tapi optimis untuk berubah dengan membiasakan hal-hal yang akan mempengaruhi proses perubahannya. Namun dalam sikap optimis yang ia miliki, ia masih menyimpan sedikit perasaan kesal dan dendam terhadap si pelaku *body shaming* apabila si pelaku tersebut masih mengulangi perbuatan yang sama pada informan MGL ini. Tapi untuk sementara ini ia masih berusaha untuk bisa bersikap santai.

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa ia termotivasi untuk berubah ketika melihat perempuan yang memenuhi kriteria ideal menurut dirinya sendiri. Ia mulai optimis bisa berubah

dengan memulai untuk merawat diri dan juga menerapkan pola hidup terutama pola makan yang sehat.

“Motivasi? Baa yo? Ee.. oiyo mancaliak badan urang tu kayak lesuik, tinggi, aa tu Y nio lo kayak gitu. Hah pandangan? Ee.. mudah-mudahan se pas Y pandangan masa depan tu, pas Y lah kuruih gitu. Ndak usah sampai gapuak bana. Iyo harus menjago badan bia ndak terlalu gapuak bana gitu aa. Kalau untuak muko nyo ee.. apo? Bia bisa putih, ndak do banyak jarawek, ndak do banyak, banyak aa tu yang bintiak-bintiak tu aa. Masa depan? Oiyo diet harus tu secara sehat. Contohnyo malam-malam tu makan buah, iyo makan sayur-sayuran stek, bayam iyo, yang lain ndak suko do, baa lai, bayam kan sehat juo.”

Menurut informan NN ia merasa optimis untuk berubah ketika termotivasi melihat perempuan yang sesuai dengan definisi kriteria ideal yang ia inginkan. Ia mulai berusaha untuk merubah diri dengan cara merawat wajah maupun dengan cara menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga berat badannya agar tak mendapatkan perlakuan *body shaming* lagi.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa ada hal yang membuat dirinya termotivasi dan tidak. Apa yang menjadi motivasi untuknya akan ia usahakan yaitu kedepannya bisa berubah lebih baik lagi. Dan ia optimis bahwa masa di masa depan semoga ia bisa mengejar cita-citanya.

“Ee.. kayak mereka tu nyuruh kayak pokoknya termotivasi kalau mereka tu kayak yang ee.. kadang

termotivasi kadang nggak. Ee.. kadang gara-gara kadang ada juga sih yang semangatin gitu kayak ee.. keluarga hehe. Kayak lebih kayak “gapapa itu”, kayak “semua orang nggak sempurna juga”. Kayak lebih nenangin gitu. Iya, belum kepikiran karna masih baru masih SMA hehe. Planingnya sih pengen masuk polwan kalau bisa, kalau bisa. Ee.. kalau bisa. Iya hahaha aamiin. Ingin lebih baik lagi, lebih apa ee.. kayak nggak terlalu nanggungin apa yang orang bilang trus juga pengen sukses, bisa membanggain orang tua. Kayak belajar sih, belajar ee.. apalagi hehe belajar sih yang terpenting sekarang.”

Menurut informan SPPK, ada hal yang membuatnya termotivasi dan tidak. Motivasi tersebut terutama berasal dari keluarganya yang selalu memberi semangat dengan *support* yang positif. Ia belum terbayangkan bagaimana ia di masa depan, namun ia mempunyai *planning* sendiri untuk cita-citanya. Ia optimis untuk berusaha lebih baik lagi kedepannya dengan tetap fokus belajar dan berusaha tak terlalu menanggapi perlakuan *body shaming* tersebut.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia mendapatkan bantuan dari teman-teman ketika mendapatkan perlakuan *body shaming*. Ia optimis bisa berubah di masa depan. Ia mempunyai harapan agar tidak ada lagi orang-orang yang suka *body shaming* di masa depan.

“Biasanya kalau misalnya kawan-kawan cewek ni lagi body shaming, kawan-kawan yang cewek bantu semangatin misalnya. Tu ada kemaren kata mereka, tu juga di bantu ee.. untuk nyari skincare biar lebih

paham. Hehehe gimana ya? Bingung. Ee.. pandangannya berarti ee.. pengen ee.. pengennya cita-cita ganti-ganti, kalau sekarang jadi chef, pengennya T jadi chef. Lumayan lah bantu-bantu mama, ya misalnya bantu-bantu goreng ikan, racik-racik bumbu. Untuk ee.. memotivasi orang-orang biar ndak insecure, biar nggak apa? Ee.. kalau bisa stop orang-orang yang suka body shaming. Dari ee.. kalau dari kecil pengen bisa stop orang-orang yang lagi ngomongin orang lain, kalau bisa tu di stop, misalnya bantuin, belain gitu.”

Menurut informan TQAP ketika mendapatkan perlakuan *body shaming*, teman-temannya selalu ada untuk membantunya dengan memberikan semangat dan solusi atas permasalahannya. Ia optimis bisa berubah di masa depan karna ia ingin sukses dan membanggakan orang tuanya. Ia mempunyai harapan agar tidak ada lagi orang-orang yang suka *body shaming* menerapkan diri stop untuk melakukan tindakan tersebut.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia belum memikirkan masa depan, tapi ia ingin sukses dengan tetap rajin dalam belajar.

“Hmm.. ndak do do. baa yo? Ndak do. Masa depan? Alun mikia masa depan lai do. iyo masih kelas 10. Nio sukses se kak. Hmm.. ndak do do. baraja dengan rajin. Menabung iyo juo kak.”

Menurut informan ZLD, ia sama sekali belum memikirkan masa depan karna masih kecil dan masih

SMA. Namun ia optimis untuk sukses di masa depan dengan belajar sungguh-sungguh dan rajin menabung.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa sikap optimisme yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. Sikap optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cerah. Sikap optimisme yang dimiliki oleh seseorang menandakan bahwa orang tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesengsaraan yang mungkin bisa saja terjadi di masa depan.

Adapun sikap optimis yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti berusaha untuk bersikap optimis bahwa kedepannya pasti bisa berubah dan membuktikan bahwa tak ada lagi kekurangan dalam dirinya yang bisa menjadi bahan *body shaming* oleh teman-temannya, membiasakan hal-hal yang akan mempengaruhi proses perubahannya, memulai untuk merawat diri dan juga menerapkan pola hidup terutama pola makan yang sehat, optimis bahwa masa di masa depan semoga ia bisa mengejar cita-citanya, bahkan ada yang belum memikirkan masa depan, tapi ia ingin sukses dengan tetap rajin dalam belajar.

4) Causal analysis

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa akibat dari perlakuan *body shaming* yang ia terima, ia menjadi sering merenung dan memilih untuk sabar.

“Pernah. Merenung gitu. Ada. Hmm... ya lebih tenang trus ee.. lebih sabar. Sabar aja. Enggak, biasa aja tapi kalau lah keterlaluannya gitu baru kayak terasa sakitnya gitu.”

Menurut informan MGL, ia mendapatkan perlakuan *body shaming* karena wajahnya yang jerawat tadi menjadi bahan olok-an teman-temannya. Sedangkan si pelaku tadi mengolok wajahnya karena wajah si pelaku tak berjerawatan layaknya wajah informan MGL. Akibatnya ia menjadi sering merenung karena baginya itu sedikit membuatnya lebih tenang. Ia hanya bisa berusaha sabar walaupun jika nantinya olok-an yang keterlaluannya itu membuatnya sangat sedih dan sakit hati.

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa akibat perlakuan *body shaming* tersebut, ia menjadi sering melamun sendirian dan berharap agar suatu saat ia tidak mendapatkan perlakuan *body shaming* yang sama.

“Pernah. Hmm.. manuang-manuang surang hehehe iyo. Pernah ado saketek-saketek. Ndak tapikia ulang lai do. Hmm.. kayak.. kayak apo? Ee.. baa kayak

angin lalu haa. Y ndak nio lai di bully jo urang. Ndak lamak do, ndak sero. Ndak usah sampai di bully lai.”

Menurut informan NN, akibat *body shaming* yang ia terima, ia menjadi sering melamun sendirian dan berusaha agar tak selalu kepikiran dan menganggap hal itu seperti angin lalu. Dari cerita yang ia sampaikan sebelumnya, ia mendapatkan perlakuan *body shaming* karna wajahnya yang jerawat dan juga badannya yang gendut. Si pelaku berani bertindak seperti itu padanya karna si pelaku tidak memiliki kekurangan fisik yang sama atau bahkan pelaku sendiri datang dari orang-orang terdekat karna mendefinisikan informan berdasarkan ciri tertentu seperti “ndut” karna badannya yang gendut, ia berharap agar suatu saat tidak mendapatkan *body shaming* lagi.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa ketika mendapatkan perlakuan *body shaming*, ia berusaha untuk tetap berpikiran positif pada si pelaku. Informan juga menanamkan dalam diri bahwa ia bisa berubah menjadi lebih baik lagi.

“Hmm.. pernah kayak ee.. mungkin apa yang orang bilang tu benar tapi salah, salah buat nyampaiin gitu, kurang tepat gitu. Ee.. juga kayak H mungkin bisa nunjukin kalo H itu bisa gitu. Mungkin kayak ee.. jauh lebih baik sih. Ya lebih ke diri sendiri sih.”

Sabar aja sih. Ee.. enggak. Soalnya mau ngebuktiin kalau H itu bisa jadi lebih baik lagi.”

Menurut informan SPPK ia berusaha tetap berpikir positif pada si pelaku *body shaming* karna apa yang telah orang katakan padanya memang benar bahwa ia gendut dan badannya tak seperti remaja perempuan pada umumnya namun mungkin penyampaian orang-orang padanya sedikit membuatnya kepikiran dan menjadi sedih. Tapi ia tetap berusaha membuktikan pada orang-orang bahwa ia akan berubah lebih baik lagi.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia selalu intopeksi diri untuk berubah lebih baik lagi. Ia menjadikan pengalaman ini sebagai pelajaran kedepannya.

“Me.. ee.. mengevaluasi tu tu me.. ee.. iya kayak ee.. intropeksi diri? Hmm.. pernah. Gimana ya? Hmm... kayak melihat orang lain misalnya ya atau ndak nanya ke orang gimana diri T ni di mata mereka jadi kalau ada kesalahan bisa diubah. Lumayan sih kalau untuk insecuritas udah lumayan berkurang dari dulu yang ndak berani nunjukin muka sekarang udah mulai berani ya. Memaknai? Kayak dijadiin pelajaran biar bisa me.. ya mengevaluasi diri lagi hehe jadi itu pembelajaran. Hmm.. nggak mau lagi. Nggak mau merasa lemah lagi. Ya kalau kayak gitu kayak gitu terus ya kapan bangkitnya hehe.”

Menurut informan TQAP, salah satu cara untuk berubah yaitu dengan mengevaluasi diri melalui intropeksi diri dari orang lain, memperbaiki setiap kesalahan, dan

menjadi lebih berani lagi tanpa rasa *insecure*. Dari cerita sebelumnya, TQAP di *body shaming* karna si pelaku menganggap TQAP memiliki kekurangan dalam segi warna kulit dan menjadikannya bahan candakan maupun olokan. Maka dari itu ia tak ingin lagi menjadi lemah dan harus mampu bangkit kembali atas perkataan kasar dari pelaku *body shaming* tersebut.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia merasa mendapatkan perlakuan *body shaming* karna apa yang orang itu katakan dan olokkan padanya memang benar tapi dia berusaha untuk merubah dirinya waupun olokan itu membuat dirinya sakit hati.

“Hmm... pernah. Kayak urang mangomentari K ee.. hahaha baa kak? iyo Kironyo yang urang tu kecek batua tu berusahalah nio marubah diri. Iyo buek sakik hati se nak. Ee.. pernah. Yo lebih tenang, lebih tenang. Hmm... ndak do. Ndak. Ndak nio lai do. Yo maleh hahaha makan hati.”

Menurut ZLD penyebab dari perlakuan *body shaming* yang ia terima adalah karna apa yang dikatakan tentang kekurangan fisik informan oleh si pelaku memang benar adanya. Hal itu membuatnya menjadi sakit hati namun ia tetap berusaha untuh merubah diri lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa *causal analysis* yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima

informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. *Causal analysis* merujuk pada suatu kemampuan individu untuk menemui secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Adapun *causal analysis* yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti ada yang mengatakan bahwa akibat dari perlakuan *body shaming* yang mereka terima, mereka menjadi sering merenung dan memilih untuk sabar, sering melamun sendirian dan berharap agar suatu saat tidak mendapatkan perlakuan *body shaming* yang sama, berusaha untuk tetap berpikiran positif pada si pelaku, selalu intpeksi diri untuk berubah lebih baik lagi, dan menjadikan pengalaman ini sebagai pelajaran kedepannya. Penyebab mereka mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah adanya kekurangan pada fisik atau tubuh tertentu yang juga tak mereka sukai dan mereka merasa mendapatkan perlakuan *body shaming* karna apa yang orang itu katakan dan olokkan pada mereka memang benar tapi mereka berusaha untuk merubah dirinya waupun olokkan itu membuat mereka sakit hati.

5) Empati

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa ia tetap memberikan semangat dan nasehat kepada para korban

body shaming yang lainnya. Sebagai sesama korban *body shaming*, ia juga menghibur temannya.

“Pernah. Hmm.. tanggapan G? jangan ee.. jangan terlalu dipikirkan ee.. orang yang bilang-bilang gitu. Kayak nasehat, nasehat biar nggak *overthinking* terus, trus ee.. kalau misalnya lagi sedih tu, sering G bawa kayak misalnya jalan-jalan biar *overthinkingnya* hilang. Itu nggak ingat, malahan kayak ee.. dia tu kayak ee.. nggak-nggak keingat lagi yang masalah-masalah kemaren.”

Menurut informan MGL, sesama korban tetap harus saling *support* dengan memberikan semangat maupun nasehat seperti yang ia lakukan pada korban *body shaming* yang lainnya. Ia mempunyai empati yang cukup baik kepada korban lainnya seperti teman-temannya. Ia berusaha menghibur dengan mengajak teman yang juga merupakan korban *body shaming* tadi jalan-jalan agar tak *overthinking* lagi mengenai penilaian orang-orang.

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa ia juga memberi semangat kepada korban-korban *body shaming* lainnya.

“Pernah. Kecek.. kecek se ee.. basaba se lah wak lu. Menambah semangat se. Semangat? Ee.. ndak usah talampau tapikia bana gitu aa. Yo samo lah kayak urang tu.”

Menurut informan NN, ia juga berempati kepada korban *body shaming* lainnya dengan memberikan

semangat agar tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain akan penilaian fisiknya.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa ia merasakan hal yang sama terhadap orang-orang yang menjadi korban *body shaming* ini tapi ia tetap memberikan semangat.

“Pernah, banyak. Kasian sih. Kayak menyemangatin juga ee.. kayak kalau nggak ee.. dia nggak ada teman gitu ditemenin gitu. Kayak kalau dia nggak ada teman, sendiri-sendiri gitu, ditemenin gitu biar nggak sendiri gitu. Kayak lebih ee.. lebih kayak orang biasa sih. Kan biasanya tu kan kayak diam gitu, sekarang tu kayak udah berinteraksi gitu-gitu. Iya.”

Menurut informan SPPK, dia merasa kasihan terhadap orang-orang yang juga menjadi korban *body shaming* seperti dirinya. Ia juga memberikan semangat dan menurutnya orang-orang yang menjadi korban seperti itu jangan dijauhi tetapi di dekati.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia merasa kasihan terhadap temannya yang juga mendapatkan perlakuan *body shaming*. Ia sama-sama berusaha untuk saling menyemangati satu sama lainnya.

“Ada kawan dekat sendiri, anak ipa 7. Hmm gimana ya? Ee.. tanggapan terhadap kawan yang kena juga? Yang membully atau yang di bully? Gimana ya? Kasian, sedih nengok kawan digituin juga. Membantu semangatin biasanya kalau

misalnya lagi di body shaming berdua sama-sama nyemangatin diri masing-masing hehe atau menyemangatin satu sama lain. Ya kayak ngasih kata-kata motivasi misalnya, ndak tu ee.. ya ndak usah di dengar kata-kata mereka iya.”

Menurut informan TQAP, ia merasa kasihan pada temannya yang juga menjadi korban *body shaming* namun mereka berusaha untuk saling menyemangati satu sama lain. Dengan memberikan kata-kata motivasi, informan berharap dapat menghilangkan pikiran tentang perkataan si pelaku *body shaming*.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia juga menyemati temannya yang menjadi korban dari *body shaming* ini.

“Pernah. Ee.. adu nasib ehh apo hmm.. yo saba yo. Yo menyemangati diri yo. Ee yo suruah saba se, ndak usah di danga bana. Hmm.. kurang tau. Alun nampak.”

Menurut informan ZLD dengan menyemangati dan menyuruh untuk bersikap sabar lah yang mampu ia berikan kepada temannya yang juga menjadi korban *body shaming* dan tidak terlalu mendengarkan perkataan orang-orang atau si pelaku.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa sikap empati yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. Sikap empati adalah sebuah kemampuan

individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

Adapun sikap empati yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yaitu seperti sesama korban tetap harus saling *support* dengan memberikan semangat maupun nasehat seperti yang mereka lakukan pada korban *body shaming* lainnya, berusaha menghibur dengan mengajak teman yang juga merupakan korban *body shaming* tadi jalan-jalan agar tak *overthinking* lagi mengenai penilaian orang-orang, merasa kasihan terhadap orang-orang yang juga menjadi korban *body shaming* seperti mereka dan menurut mereka orang-orang yang menjadi korban seperti itu jangan dijauhi tetapi di dekati, memberikan kata-kata motivasi, menyuruh untuk bersikap sabar dan tidak terlalu mendengarkan perkataan orang-orang atau si pelaku *body shaming* tersebut.

6) Efikasi diri

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa ia mampu menyelesaikan masalahnya, namun ia kerap merenung.

“Mampu (mengangguk). Menyelesaikan masalah? Hmm.. ya memberi semangat kepada diri sendiri, ee.. lebih pokoknya yang kalau misal orang-orang yang bilang itu ee.. lebih ke bodo amat aja sekarang. Ee.. kadang-kadang kepikiran. Menyelesaikan masalah kalau kepikiran gitu? Ee.. merenung gitu.”

Menurut informan MGL ia mampu untuk menyelesaikan masalah namun ia kerap merenung apabila teringat atau tiba-tiba kepikiran akan hal itu. Dia berusaha untuk memberikan semangat pada dirinya sendiri

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa ia berusaha untuk menyelesaikannya namun pikiran-pikiran negatif selalu membayangnya.

“Ado. Hmm.. apo yo? Usahanyo? Padiakan se lah urang tumangecek-ngecek gitu aa, wak diam se gitu aa. Yo kesal-kesal. Urang tu kan bully Y. Hah? Hmm.. kayak pikiran negatif se.”

Menurut informan NN, ia memiliki usaha untuk menyelesaikan masalahnya dengan bersikap diam dan bodoamat atau tidak peduli. Namun perasaan kesalnya kerap muncul apabila kepikiran terhadap orang yang melakukan *body shaming* kepadanya.

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa dia belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri karna masih ada hal-hal yang menghambat dirinya.

“Belum. Apa ya? Iya masih kepikiran, iyaa. Hmm.. sabar. Sabar aja hehe. Usaha? Ee.. kayak ngomong ke diri sendiri kalau kamu tu bisa gitu kamu bisa ngebuktiin kalau yang dikatain mereka tu nggak ee nggak bener gitu.”

Menurut informan SPPK, ia belum bisa menyelesaikan masalahnya karna masih sering kepikiran. Dia hanya bisa sabar dan menanamkan dalam diri bahwa dia bisa membuktikan kalau yang orang lain katakan tentang dirinya itu tidaklah benar. Karna berdasarkan wawancara sebelumnya dia pernah mengatakan bahwa baginya semua perempuan itu cantik dan semua manusia itu tidak ada yang sempurna.

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa dirinya belum sepenuhnya bisa menyelesaikan masalah karna ada hal yang menghambatnya. Tapi dia berusaha untuk tetap introspeksi diri.

“Belum, belum sepenuhnya bisa. Menghambat gimana ya? Hmm.. iya sering overthinking. Sikap? Maksudnya? Hmm.. gimana ya? kalau misalnya bisa di selesaiin ya di selesaiin, kalau biasanya gimana yah? Biasanya tu dulu tu termasuk orang yang gampang emosian jadi tu apa-apa langsung hehe. Hm.. gimana ya? Hehe usaha ya lebih introspeksi diri aja.”

Menurut informan TQAP bahwa ia belum bisa sepenuhnya menyelesaikan masalah karna merasa masih sering *overthinking* terhadap ucapan orang-orang yang melakukan *body shaming* pada dirinya. Karna dia dulu juga orangnya gampang emosian jadi dia memilih untuk tetap berusaha mengintrospeksi dirinya.

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia belum bisa menyelesaikan masalahnya, tapi ia berusaha melakukan beberapa hal yang bisa membantunya.

“Kurang. Hmm.. ndak do. Dilupoan se. Padahal sedih iyo. Hmm.. lalok se kak, baok lalok se hehe. Yo ndak dipedulian bana.”

Menurut informan ZLD bahwa ia belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tapi ia berusaha untuk melakukan beberapa hal yang membuat dirinya agar tak kepikiran seperti berusaha melupakan, tidur, dan tidak mempedulikannya walaupun ia sering merasa sedih.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa efikasi diri yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* sendiri. Efikasi Diri (*self-efficacy*) adalah suatu hasil dari keberhasilan dalam penyelesaian masalah.

Adapun efikasi diri yang dimiliki oleh kelima informan yaitu seperti ada yang mampu menyelesaikan masalahnya, namun ia kerap merenung, ada yang berusaha untuk menyelesaikannya namun pikiran-pikiran negatif selalu membayangnya, bahkan ada yang belum bisa dan belum sepenuhnya bisa menyelesaikan masalahnya sendiri karna masih ada hal-hal yang menghambat dirinya, dan ada yang belum bisa

menyelesaikan masalahnya, tapi ia berusaha melakukan beberapa hal yang bisa membantunya.

7) *Reaching out*

a) Informan MGL

Informan MGL mengatakan bahwa ia akan berusaha menjadi lebih baik lagi kedepannya dan tidak mudah untuk *overthinking* lagi.

“Apa? Hmm.. menjadi lebih baik lagi. Hmm.. jangan ee.. kebanyakan overthingking terus, ee.. iya.”

b) Informan NN

Informan NN mengatakan bahwa ia berusaha untuk melupakan perlakuan *body shaming* tersebut dan berharap agar tak terulang lagi.

“Yang Y bangkit? Kecek se itu ka Y lah lupo-lupo gitu aa. Iyo. Jan.. jan sampai kaulang baliak eh jan sampai taulang baliak.”

c) Informan SPPK

Informan SPPK mengatakan bahwa ia berusaha untuk menenangkan diri dan lebih memperbaiki diri lagi kedepannya.

“Ee.. nenangin diri sih. Kayaknya hmm.. lebih memperbaiki diri.”

d) Informan TQAP

Informan TQAP mengatakan bahwa ia akan menyemangati dirinya sendiri dengan memotivasi diri.

Baginya dengan melihat perempuan yang cantik ideal merupakan motivasi untuk bangkit dan membuktikan bahwa dia bisa berubah dan dia tidak akan membalas perbuatan yang sama pada si pelaku karna jika menemukan orang yang seperti dirinya maka dia akan menghargai orang tersebut tanpa membeda-bedakan dan tanpa menjadikan kekurangan orang sebagai ajang *body shaming*.

“Ya nyemangatin diri sendiri, ya cari motivasi misalnya, motivasi misalnya ada kawan yang cantik, jadiin dia motivasi. Apa ya? hehe. Ee.. apa tadi kak? Hmm.. ya kalau misalnya ada orang yang punya kekurangan tu jangan di bully, ya pokoknya kalau bisa tu hargain satu sama lain, nggak membeda-bedakan satu sama lain.”

e) Informan ZLD

Informan ZLD mengatakan bahwa ia berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal tersebut dan lebih semangat lagi untuk berubah ke arah yang lebih baik.

“Ee.. baa kak? Iyo ndak dipikiakan bana kak. Ee.. lebih semangat untuak barubah kearah yang lebih baik iyo.”

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa *reaching out* yang cukup berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian yang merupakan korban dari *body shaming* itu sendiri. *Reaching out* adalah suatu kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan suatu

kemampuan seseorang dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpanya.

Adapun *reaching out* yang dimiliki oleh kelima informan yaitu seperti berusaha menjadi lebih baik lagi kedepannya dan tidak mudah untuk *overthinking* lagi, berusaha untuk melupakan perlakuan *body shaming* tersebut dan berharap agar tak terulang lagi, menenangkan diri, menyemangati dirinya sendiri dengan memotivasi diri, dan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal tersebut dan lebih semangat lagi untuk berubah ke arah yang lebih baik

c. Dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami informan

1) Informan MGL

Informan mengatakan bahwa ia membalas setiap ejekan yang ia terima dengan ejekan yang sama seperti ejekan atas kekurangan fisik si pelaku *body shaming*. Ini menandakan bahwa informan sendiri memiliki dendam dan keinginan untuk membalas perlakuan si pelaku dengan perlakuan yang sama atau setimpal. Tujuannya adalah agar merasa adil dalam artian sama-sama tersakiti. Dampak yang diterima oleh informan adalah ia menjadi sering *overthinking*. Dan sejauh ini yang paling berat adalah ia mengatakan bahwa ia sampai malas untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang-orang. Hal ini bisa dilihat dari pernyataan informan MGL sebagai berikut:

“Ya kadang marah, kadang G bilangin balik apa kekurangan dia gitu, misalnya dia kulit dia hitam gitu nak, G bilang hmm.. “ya daripada kamu kulit hitam” gitu. jadinya biar kayak sama-sama tersakiti gitu. Suka overthinking sendiri gitu aa kayak setiap malam kayak kepikiran gitu kadang sampai-sampai kayak malas keluar gitu. Iya overthinking terus setiap malam.”

2) Informan NN

Disini informan mengatakan bahwa ia merasa sangat kecewa. Ia menyampaikan bahwa ia sakit hati dan merasa sedih atas perlakuan *body shaming* yang ia terima. Bahkan dampak yang ia alami sangat mempengaruhi kefokusannya dalam belajar. Ia sering merenung dan sering kepikiran atas perkataan orang yang telah melakukan *body shaming* padanya. Hal ini bisa dilihat dari pernyataan informan NN sebagai berikut:

“Sakik hati yo kayak sedih-sedih gitu aa. Hoo ee.. ndak fokus Y baraja, tu jadi ndak fokus banyak urang ngecek-ngecek Y gitu, ndak fokus Y jadinya, aa ndak fokus baraja, ndak fokus.. acok mikia-mikia surang-surang gitu aa.”

3) Informan SPPK

Walaupun mendapatkan perlakuan *body shaming*, informan tetap berusaha untuk berpikiran positif. Beberapa hal ia anggap biasa saja dan tidak apa-apa karna ada baiknya, namun sebagian lagi ia merasa sakit hati atas perlakuan *body shaming* yang ia terima. Akibat perlakuan tersebut, dulu ia sempat dijauhi oleh teman-temannya akibat ukuran badannya yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan-perempuan lain seusianya. Ia sering merasa *insecure* dan menjadi *overthinking*. Sejauh ini

dampak berat yang ia alami adalah ketika ia dijauhi oleh lingkungan sekitarnya dan sering begadang di malam hari akibat selalu kepikiran perkataan orang atas penilaian fisiknya dan ia juga menjadi sering membandingkan dirinya dengan diri orang lain. Hal ini bisa dilihat dari pernyataan informan SPPK sebagai berikut:

“Kadang gapapa sih, kadang ada baiknya, kadang juga sakit hati gitu. Suka insecure, overthinking gitu, kalau malam-malam tu begadang mikirin tu kan, kayak “kenapa orang bisa kurus? kenapa ee.. badan orang bagus-bagus? gitu. Kayak suka mikirin terus.”

4) Informan TQAP

Informan mengatakan bahwa ia merasa sangat sedih dan sakit hati karna mendapatkan perlakuan *body shaming*. Ia menjadi mudah *insecure-an*. Dampak yang paling berat sejauh ini adalah ketika ia mengatakan bahwa ia mengalami *insecure* parah akibat warna kulitnya yang lebih gelap dibandingkan dengan teman-teman perempuannya. Hal ini dapat dilihat ketika ia tidak mau ikut foto setiap ada acara, baik acara keluarga maupun acara apapun. Setiap berfoto, ia selalu tidak berani untuk menunjukkan wajahnya. Karna ia sempat menyampaikan kepada peneliti saat wawancara bahwa penilaian lingkungan sekitarnya menganggap bahwa yang cantik itu adalah yang berkulit putih, tinggi dan kurus. Hal ini bisa dilihat dari pernyataan informan TQAP sebagai berikut:

“Ee.. perasaannya sedih, sakit hati, ee.. kalau insecure juga. Ee.. itu. Kalau dulu pas SMP tu sering insecure ee.. sampai ndak mau ikut foto kalau misalnya ada acara tu jadi dimarahin, mama bilang “coba ikut foto sekali-sekali kalau misalnya ada acara”. Tapi nggak berani foto, nggak berani nunjukin muka hehehe.”

5) Informan ZLD

Informan merasa sedih karena mendapatkan perlakuan *body shaming*. Ia mengatakan bahwa ia sering menangis di malam hari karna kepikiran dengan kata-kata orang yang menghina fisiknya.

Hal ini bisa dilihat dari pernyataan informan ZLD:

“Ee.. sedih kak. Yo kadang malam-malam nangih se gara “manga urang ko ngomentari hiduik urang, kadang nyo ndak sempurna juo” gitu.

Adapun dampak pengalaman resiliensi rendah yang dialami oleh kelima informan penelitian yaitu seperti sering *overthinking*, malas untuk keluar rumah, bertemu dengan orang-orang dan berfoto, merasa sangat sedih, kecewa, dan sakit hati, mempengaruhi kefokusannya dalam belajar, sering merenung, menangis, mudah *insecure*, dijauhi oleh lingkungan sekitar, sering begadang di malam hari akibat selalu kepikiran perkataan orang atas penilaian fisiknya, sering membandingkan dirinya dengan diri orang lain,

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan penelitian mengalami perlakuan *body shaming*. Kelima informan memiliki penilaian bahwa tubuhnya memalukan dan membuat mereka tidak suka.

Informan MGL pernah menilai bahwa ia tidak menyukai bibirnya yang tebal dan wajahnya karena jerawat. Akibatnya ia menjadi sedih dan sering *overthinking*. Informan NN menilai dirinya gendut, pendek, hidungnya kembang dan wajahnya jerawat. Akibatnya ia menjadi sedih, sakit hati, sering melamun dan tidak fokus belajar. SPPK menilai bahwa dirinya berbeda akibat badan yang terlalu besar dan beda dari orang-orang atau remaja seusianya. Akibatnya ia merasa *insecure*, sedih, di jauhi dan malu. Informan TQAP menilai bahwa dirinya jelek akibat warna kulit yang sangat gelap. Akibatnya ia sering merasa minder ketika diajak berfoto. Sedangkan ZLD menilai bahwa giginya tidak rapi, sedikit maju dan ia sering menangis di malam hari karena perkataan orang-orang.

Hasil tersebut sesuai dengan pengertian *body shaming* yang merupakan perasaan malu yang di alami individu berkaitan dengan penilaian terhadap tubuhnya. Ini juga sesuai dengan pengertian resiliensi yang merupakan bentuk ketahanan diri individu, ada yang merasa sedih, kesal, sakit hati, sering merenung, menangis, dan *overthinking*. Pengalaman *body shaming* yang dialami kelima informan penelitian ini merupakan sebuah resiliensi dari pengalaman tubuh yang di anggap memalukan korbannya sendiri.

Hal ini disebabkan karena kelima informan mendapatkan penilaian dari diri sendiri dan penilaian lingkungan akan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh dewanti dan suprpti (2014: 167-168) bahwa ada hal-hal yang dapat mempengaruhi resiliensi yang berasal dari beberapa sumber yaitu seperti sumber internal (lingkungan), contohnya dari

teman sebaya serta lingkungan sekitar dan sumber internal (diri sendiri) yang muncul dari *mind set* dan minat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan menilai tubuhnya memalukan dipengaruhi oleh penilaian lingkungan. Penilaian lingkungan yang didapatkan informan kemudian diinternalisasi dan menjadi standar tubuh ideal menurut informan. Kelima informan menjelaskan bagaimana penilaian lingkungan sekitar terhadap tubuhnya. Hal ini sesuai dengan pemahaman *body shaming* yang menjelaskan bahwa adanya suatu bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal (Fredricson dan Robert dalam Lestari, 2019:60).

Informan ZLD menilai bahwa hampir tidak ada bagian tubuhnya yang menarik dan ia sukai. TQAP mengatakan bahwa pipi *chuby* dan mata adalah bagian yang paling ia sukai karena memiliki ciri khas tersendiri. SPPK mengatakan bahwa wajah adalah bagian tubuh yang ia sukai. NN mengatakan bahwa pipi yang *chuby* merupakan bagian tubuh yang paling ia sukai. Dan MGL mengatakan bahwa tinggi badan adalah hal yang paling ia sukai karena menurutnya banyak teman-teman yang selalu memujinya dan menginginkan tinggi badan seperti nya.

ZLD mengatakan bahwa tidak ada kriteria khusus baginya untuk menjadi cantik yang ideal. TQAP mengatakan bahwa cantik ideal menurut lingkungan sekitarnya adalah berkulit putih, kurus, dan tinggi. MGL mengatakan bahwa tinggi badan adalah hal yang paling ia sukai dari dirinya

karna semua cantik ideal menurutnya yaitu wajah glowing dan tidak ada bruntusan jerawat. Sedangkan NN mengatakan bahwa wajah yang glowing, mulus, dan tanpa jerawat adalah impian semua perempuan termasuk dirinya. Dan SPPK mengatakan bahwa memiliki badan kurus adalah impian yang ia inginkan karna badannya terlalu besar untuk ukuran remaja perempuan seusianya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan melalui proses internalisasi penilaian lingkungan atas tubuhnya. Proses internalisasi merupakan ciri individu yang mengalami *body shaming*. Internalisasi penilaian lingkungan sudah memotivasi kelima informan melakukan perilaku yang bertujuan untuk mengubah hal yang dinilai memalukan dalam tubuhnya baik dalam bentuk ukuran tubuh (NN=badan gendut dan wajah berjerawat, MGL=bibir tebal dan wajah berjerawat, SPPK=badan gendut, TQAP=berkulit gelap, dan ZLD=gigi tidak rapi atau sedikit maju) dan semua hal yang berkaitan dengan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan penelitian mengalami berbagai dampak akibat resiliensi atau pertahanan dirinya yang rendah. Informan mengalami rasa malu, cemas, minder, *insecure*, *overthinking*, susah tidur, menjadi tidak fokus belajar dan lain sebagainya. Hal ini diakibatkan oleh penilaian orang lain mengenai tubuhnya. Seringkali ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak

mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi. Dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi (Mufidah, 2017:69).

Lestari (2020:61) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa dampak *body shaming* adalah diet ketat, munculnya perilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), memunculkan emosi (marah, malu, benci, cemas, takut, dan lain sebagainya), dapat memicu adanya gangguan mental (gangguan tidur, belajar dan gangguan dismorfik tubuh) serta menarik diri dari lingkungan sekitar.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa melakukan diet seperti yang dilakukan oleh informan NN dan SPPK menyebabkan informan semakin memperhatikan tubuhnya dan lebih cemas dengan perubahan yang dialaminya apabila gagal dalam mencapai target berat badan yang mereka inginkan.

Fathi (dalam Lestari, 2020:61) menjelaskan bahwa perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap pelaku maupun korbannya, yaitu seperti percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress, hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Lamont (dalam Lestari, 2020:61) yang menyatakan bahwa salah satu dampak adanya *body*

shaming adalah gangguan makan yaitu bulimia, anorexia dan *binge eating*, serta gangguan mental seperti depresi.

MGL dan NN melakukan upaya untuk mengglow-kan wajahnya agar tampak mulus dan tidak ada jerawat lagi dengan berusaha mencoba berbagai produk kecantikan. TQAP sendiri mengupayakan agar kulitnya tampak lebih cerah, ia tak menginginkan kulit yang seputih wanita lain, karna baginya yang terpenting adalah cantik itu tak harus putih, yang penting kulit menjadi cerah dan lebih sehat agar hal ini bisa membuatnya lebih percaya diri lagi.

Pengalaman *body shaming* semakin meningkat karena informan menerima penolakan. Kondisi ini menyebabkan kelima informan menghindari penolakan dari lingkungan terhadap tubuhnya. Kelima informan memiliki cara masing-masing untuk menghindari penolakan. Namun pertahanan diri atau resiliensi yang rendah dan usaha yang dilakukan tidak mampu mengurangi *body shaming* yang dialami oleh kelima informan, bahkan usaha yang dilakukan ada yang membuat informan menjadi sering *overthinking*, menangis, hingga mengganggu waktu tidur dan tingkat fokus belajarnya. Informan MGL menjadi sering *overtinking*. NN mengalami gangguan terhadap kefokusannya belajarnya. SPPK menjadi sangat *insecure* dan tidak percaya diri untuk bertemu orang lain. TQAP merasa tidak percaya diri dan menutupi wajahnya saat diajak berfoto. Dan ZLD menjadi minder, sering menangis, dan selalu menutupi wajahnya dengan masker apabila bertemu dengan orang baru.

Dalam penelitian ini, informan mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar seperti teman-teman dan keluarga bahkan ada yang mengatakan bahwa mereka juga pernah mengalami pengalaman body shaming di masa lalu. Bahkan kurangnya pengetahuan orang-orang tentang body shaming dan undang-undang yang bisa dipidanakan. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sanchez et al (dalam Lestari, 2020:65), dimana mereka menyatakan bahwa *body shaming* akan meningkat ketika individu (pelaku dan korban) tersebut memiliki relasi kedekatan, maka kecenderungan menilai fisik orang akan semakin *instens* dan dianggap sebagai suatu bentuk hal yang wajar dan sering terjadi.

Hal ini juga sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh rahmawati (dalam mutmainah, 2020:980-981) bahwa ada beberapa penyebab terjadinya *body shaming* yaitu kultur patron (orang yang nasibnya sedang berada diatas atau memiliki kelebihan dari segi hartanya, tenar, memiliki kekuasaan untuk bisa melakukan hal apapun), patriaki (ketika perempuan condong menjadi objek dari lelucon atau candaan terkait tubuhnya dan jarang sekali kejadian tersebut terjadi pada laki-laki), minimnya pengetahuan tentang *body shaming*, post kolonial (virus dimana orang-orang di Indonesia selalu melihat sesuatu yang berbau kebarat-baratan (*western*) dinilai sebagai sebuah kesempurnaan), dan adanya pengalaman dari masa lalu.

Teman SPPK mengatakan bahwa SPPK harus diet. NN yang selalu dijuluki “ndut”. MGL yang diejek karna memiliki bibir yang tebal dan wajah yang berjerawat. TQAP yang diejek harus menggunakan senter agar kulitnya

putih saat berfoto. Dan ZLD yang diejek karna kondisi giginya yang disamakan dengan salah satu artis yang juga sempat mendapatkan perlakuan *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang resiliensi diri yang telah peneliti bahas pada hasil penelitian sebelumnya, ada beberapa regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, efikasi diri, dan *reaching out* yang berbeda-beda yang dimiliki oleh kelima informan penelitian.

Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Sakinah (2018:64) tentang cara mengatasi perilaku *body shaming*. Untuk menghadapi perilaku *body shaming* ada beragam cara yang dapat dilakukan selain beberapa hal di atas yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan tindakan *body shaming*.

Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilakukan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu: 1) Sedikitnya jumlah informan sehingga informasi yang didapatkan masih kurang untuk menggambarkan keseluruhan keadaan yang sesungguhnya; 2) Beberapa pembahasan masih belum mendalam karna terbatasnya sumber, kemampuan serta pengetahuan peneliti dalam menyusun tulisan ini; 3) Terdapat beberapa penyusunan kalimat dan kata kurang baku yang peneliti paparkan dalam hasil penelitian; dan 4) keterbatasan data, waktu, biaya, dan tenaga sehingga penelitian ini kurang maksimal.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini memaparkan resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*. Kelima informan penelitian mengalami penilaian dari lingkungan mengenai tubuhnya. Kelima informan penelitian ini menginternalisasikan penilaian lingkungan terhadap tubuhnya. Internalisasi yang dilakukan menyebabkan informan penelitian memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh sebagai obyek (*self-objectification*). Meningkatnya *self-objectification* menyebabkan individu semakin cemas, merasa malu, minder, *insecure*, kurang percaya diri, sering merenung dan menangis. Hal ini disebabkan karena resiliensi siswi yang rendah. Informan melakukan usaha mengurangi dampak akibat resiliensi yang rendah yang sebenarnya tidak mengurangi *body shaming*, justru membuat informan penelitian mengalami *body shaming*.

Kelima informan penelitian pernah mengalami penolakan dari lingkungan dan menyebabkan informan penelitian menjadi lebih sensitif terhadap penolakan dan menghindari penolakan. Informan penelitian melakukan diet, menghindari orang lain, merawat diri dengan produk perawatan kulit dan kecantikan, dan bahkan ada satu informan penelitian yang menutupi bagian tubuh yang di anggap memalukan. *Body shaming* yang di alami informan penelitian ini menyebabkan mereka mengalami kecemasan, malu, tidak percaya diri, sering merenung, menghindar, tidak fokus belajar, dan sering menangis.

B. Saran

Kriteria *body shaming* dari informan penelitian kurang beragam karena informan penelitian yang bersedia hanya sebanyak lima orang siswi saja. Hal ini menyebabkan teori yang mengatakan bahwa *body shaming* bisa terjadi di semua kriteria tubuh menjadi tidak dapat dibuktikan dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak jumlah informan penelitian dan memperdalam wawancara karena penelitian yang saat ini dianggap belum terlalu jenuh. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti baik dalam segi waktu, sumber informasi dan lain sebagainya.

Peneliti menemukan bahwa data mengenai resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming* dapat digali lebih mendalam untuk kepentingan penelitian berikutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian serta analisis data yang lebih kompleks agar bisa mendapatkan data yang lebih komprehensif mengenai resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian, perlakuan orang di lingkungan informan penelitian sangat mempengaruhi semakin tinggi atau rendahnya resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming*. Oleh karena itu, masyarakat diharapkan mampu memahami resiko yang dapat ditimbulkan jika mengalami *body shaming* dan diharapkan dukungan masyarakat agar informan penelitian tidak meningkatkan peluang terjadinya *body shaming*.

Berdasarkan resiliensi siswi yang menjadi korban *body shaming* dalam penelitian ini, perlu diadakan terapi bagi siswi yang menjadi korban *body*

shaming dengan tingkat resiliensi yang rendah agar pengalaman *body shaming* tidak semakin buruk dan berakhir pada gangguan mental seperti depresi, stress, dan gangguan mental lainnya.



BIBLIOGRAFI

- Amri, D.T.S. (2020). Kecenderungan Perilaku Body Shaming dalam Serial Netflix “Insatiable”. *Jurnal Audiens*, 1 (1), 102-103. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ja/article/view/8198/5039>.
- Darmayanti, K.K.H. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17 (1), 57-64. <https://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia/article/view/13980>.
- Dewanti, P.A dan Suprati, V. (2014). Resiliensi Remaja Putri Terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3), 166-168. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp07bfc6d486full.pdf>.
- Febrianti, Y dan Fitria K. (2020). Pemaknaan dan Sikap Perilaku Body Shaming di Media Sosial (Sebuah Studi Etnografi Digital di Instagram). *Jurnal Media dan Komunikasi*, 3 (1), 14. <https://jurnaldiakom.kominfo.go.id/index.php/mediakom/article/download/78/31>.
- Hadianti, S.W., Nurwati, R.N., dan Darwis, R.S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai: Studi Kasus Pada Siswa-Siswi Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMA Negeri 1 Margahayu. *Jurnal Penelitian dan PKM*, 4 (2), 227. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/download/14278/6902>.
- Halimah A., Khumas A., dan Zainuddin K. (2005). Persepsi Pada Bystander Terhadap Intensitas Bullying Pada Siswa SMP. *Jurnal Psikolog.* 42 (2), 131-132. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7168/5612>.
- Hasbiansyah O. (2005). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Jurnal Mediator*, 9 (1), 14. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/download/1146/714>.
- Hidayat R., Malfasari E., dan Herniyanti R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (1), 83. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4770/pdf>.

- Inanna. (1973). Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Bangsa yang Bermoral. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 1 (1), 28-29. <http://ojs.unm.ac.id/JEKPEND/article/download/5057/2888>.
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5 (2), 60-65. <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/download/528/218>.
- Lexy J Moleong. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Masdin. (2013). Fenomena Bullying dalam Pendidikan. *Jurnal Al-Ta'dib*, 6 (2), 81-82. <https://www.neliti.com/id/publications/235764/fenomena-bullying-dalam-pendidikan>.
- Mufidah, A.C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6 (2), 69-70. <http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/download/1484/1326>.
- Muhajir, M.A. (2019). Body Shaming, Citra Tubuh, dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *Jurnal Mimikri*, 5 (1), 77. <https://blamakassar.e-journal.id/mimikri/article/download/247/192/>.
- Mutmainah, A.N. (2020). Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming dalam Hukum Pidana di Indonesia). *Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26 (8), 980-981. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jdh/article/view/5864>.
- Prasanti D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *Jurnal Lontar*, 6 (1), 16. [https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/download/645/634#:~:text=Menurut%20Sugiyono%20\(2007%3A%201\),hasil%20penelitian%20kualitatif%20lebih%20menekankan](https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/download/645/634#:~:text=Menurut%20Sugiyono%20(2007%3A%201),hasil%20penelitian%20kualitatif%20lebih%20menekankan).
- Puspitasari, S.T., dkk. (2019). Upaya Peningkatan Body Acceptance Baseline Melalui Gerakan Say No to Body Shaming di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto. *Jurnal Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 1 (2), 111. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat/article/download/2872/pdf>.
- Roheti, M.M. (2019). Pencegahan Bullying Pada Siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2), 1-2.

<https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/jpm/article/download/295/150/>.

- Ruswahyuningsih M.C dan Afiatin T. (2015). Resiliensi Pada Remaja Jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1 (2), 98-100. <https://media.neliti.com/media/publications/196601-ID-resiliensi-pada-remaja-jawa.pdf>.
- Sakinah. (2018). "Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*. 1 (1): 55-66. <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/download/41/66/>.
- Septiani, T dan Fitria, N. (2016). Hubungan Antara resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (2), 63-65. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/download/59/52/>.
- Serni., Harmin, S., dan Amin, H. (2020). Dampak Body Shaming Siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 5 (2), 134. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/KOMUNIKASI/article/download/10428/8361>.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujana I.W.C. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4 (1), 31. https://www.researchgate.net/publication/335772193_FUNGSI_DAN_TUJUAN_PENDIDIKAN_INDONESIA.
- Sukmawati N.M.Y., Dewi A.A.S.L., dan Karma N.M.S. (2021). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (*Body Shaming*). *Jurnal Konstruksi Hukum*, 2 (3), 539-540. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/jukonhum/article/download/3638/2633>.
- Sulisrudatin N. (2015). Kasus Bullying dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5 (2), 61. <https://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jihd/article/download/109/106>.
- Tumon, M.B.A. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1), 7.

<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/1520/1239/>.

Utami, C.T dan Helmi, A.F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Jurnal Buletin Psikologi*, 25 (1), 54-56. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/18419/pdf>.

Zakiyah E.Z., Humaedi S., dan Santoso M.B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4 (2), 324. <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/viewFile/14352/6931>.



PEDOMAN WAWANCARA UNTUK SISWI

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh

Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh

No	Topik	Indikator Penelitian	Pertanyaan
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	<p>Bagaimana pemahaman anda tentang <i>body shaming</i> itu sendiri?</p> <p>Bagian tubuh mana yang anda sukai/ tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?</p> <p>Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda?</p> <p>Menurut anda apa yang mempengaruhi mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?</p> <p>Bagaimana kronologis cerita mula anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p> <p>Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p> <p>Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?</p> <p>Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di usia berapa?</p> <p>Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut?</p>

			Adakah dampak yang timbul/ tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa demikian?		
2.	Resiliensi	Regulasi emosi	Bagaimana perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?		
			Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana perasaan anda saat itu?		
			Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?		
				Kontrol impuls	Bagaimana cara anda menyikapi hal tersebut?
			Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?		
			Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?		
				Optimisme	Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?
			Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?		
			Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?		
			Apa hal yang ingin anda lakukan di masa depan?		
			Bagaimana usaha anda untuk menggapai keinginan anda?		

		<i>Causal Analysis</i>	Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?
			Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan? jika tidak mengapa demikian?
			Bagaimana usaha anda dalam memaknai keterpurukan anda?
			Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?
		Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?
			Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?
			Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?
			Bagaimana keadaan orang tersebut setelah anda menyemangatnya?
		Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?
			Bagaimana sikap anda ketika

			menghadapi suatu permasalahan?
			Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?
		<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit dari peristiwa yang anda alami?
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?



HASIL WAWANCARA INFORMAN 1

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
 Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh
 Nama Siswa : MGL (Inisial)
 Nama Panggilan : G (Inisial)
 Agama : Islam
 Masalah Utama Informan : Wajah berjerawat dan bibir tebal

No.	Topik	Indikator	Pertanyaan	Jawaban	Ket
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	Bagaimana pemahaman anda tentang <i>body shaming</i> itu sendiri?	<i>Body shaming</i> kayak seperti menghina fisik orang, contohnya muka atau badan gitu.	S E L A S A
			Bagian tubuh mana yang anda sukai/tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?	Hmm.. tinggi. Iya. Soalnya kawan-kawan banyak bilang “ehh G ni tinggi, suka” gitu-gitu. Soalnya ee iya. Soalnya kawan itu lebih kurang tinggi daripada G gitu aa. Orang lebih suka lihat G tinggi. Muka, kalau muka nggak tapi karna jerawatan jadinya nggak suka gitu. Iya.	0 7 D E S E M B E R 2 0 2 1
			Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda?	Pernah. Kemaren pernah juga. Pokoknya kalau misalnya kayak main-main gitu,	

			<p>bercanda-bercanda pasti bawaannya kan <i>body shaming</i> gitu. Bilangnya “Ihh jerawat, jerawat G banyak” gitu.</p>
		Menurut anda apa yang mempengaruhi mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?	<p>Kalau iri ada kak, kalau teman iri sama G. Jadi diburuk-burukkan lah G gitu aa biar tu ee.. dia tu lebih dari G.</p>
		Bagaimana kronologis mula anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	<p>Hmm.. kayak main tadi, bercanda-bercanda, kayak bicara gitu, ngomong-ngomong, trus di bilang hmm... “kau, muko kau bintik-bintik” nyo bilang gitu haa. Itu yang ngomong cowok. Iya cowok, cewek juga banyak juga. Ee.. gitu juga hmm.. “jerawat, ee.. kamu jerawat, aku enggak” gitu. Iya.</p>
		Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	<p>Ya kadang marah, kadang G bilangin balik apa kekurangan dia gitu, misalnya dia kulit dia hitam gitu nak, G bilang hmm.. “ya daripada kamu</p>

				<p>kulit hitam” gitu. jadinya biar kayak sama-sama tersakiti gitu.</p>	
			<p>Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Kadang kalau, kalau G udah ngomongnya udah kasar-kasar gitu, G diam aja gitu kalau nggak tu lari, menghindar iya menghindar.</p>	
			<p>Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di usia berapa?</p>	<p>Ee.. SMP kelas 1, usia 4 eh umur 12 lah. Iya tapi kalau SMP tu kayak misalnya kalau di SMP kan belum ada jerawat G gitu kan, kalau pas SMA ni baru jerawat. Kalau di SMP tu kayak misalnya bilang ee.. “bibir tebal” gitu-gitu aa. iya teman, iya teman sekolah.</p>	
			<p>Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut? Adakah dampak yang timbul/ tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa demikian?</p>	<p>Suka <i>over thinking</i> sendiri gitu aa kayak setiap malam kayak kepikiran gitu kadang sampai-sampai kayak malas keluar gitu. Iya <i>overthinking</i> terus setiap malam.</p>	
2.	Resiliensi	Regulasi	Bagaimana	Ingin berubah tapi	S

		emosi	perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	masih <i>overthinking</i> . Iya.	A B T U 1 1
			Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana perasaan anda saat itu?	Mengontrol emosi? Kayak, kayak mano tu kak? Ee.. menahan emosi, trus menghindar, iyo menghindari biar nggak sakit hati lagi. Iya.	D E S E M B E R 2 0
			Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?	Iya bisa berubah terus, terus ee.. mau belajar lagi kayak gimano kayak perawatan gitu misalnya, iya merawat badan.	2 1
			Bagaimana cara anada menyikapi hal tersebut?	Menyikapi hal tersebut? Usahnya kayak <i>skincare</i> -an iya. Kalau badan? Nggak ada.	
		Kontrol impuls	Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?	Ingin <i>glow up</i> iya <i>glowing</i> . Ee.. Misalnya muka nggak ada jerawat, nggak ada bruntusan, iya.	
			Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut	Mengontrol diri? Iya kalo <i>skincare</i> biar muka sehat	

			selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	iya untuk biar bruntusan hilang.
			Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?	Yang kena <i>body shaming</i> ? Menabung untuk beli <i>skincare</i> kadang-kadang, dari sekarang, dari uang pribadi.
		Optimisme	Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?	Lebih menjaga diri, apa sama menjaga wajah. Biasanya kayak jarang cuci muka kan, kalau gara-gara <i>body shaming</i> kayak mau cuci muka terus, apa <i>skincare</i> -an terus biar jerawatannya hilang.
			Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?	Masa depan? Kayaknya, gimana? Ya mau kalo kedepannya mau, mau bisa berubah biar teman-teman juga lihat kayak nggak ada lagi itu apa kekurangan dari wajah G kayak jerawatan gitu.
			Apa hal yang ingin anda lakukan di masa depan?	Kalau, kalau masih terpendam masih, kalau nggak ya nggak. Kalau.. kalau dianya masih, masih ngomong-ngomong ya

			kayak masih terpendam lah, iya.	
			Bagaimana usaha anda untuk menggapai keinginan anda?	Mencapai keinginan G tadi? Ya santai, bodo amat gitu iya.
	<i>Causal Analysis</i>	Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?	Pernah. Merenung gitu.	S E L A S A 1 4 D E S E M B E R 2 0 2 1
		Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan? jika tidak mengapa demikian?	Ada. Hmm... ya lebih tenang trus ee.. lebih sabar.	
		Bagaimana usaha anda dalam memaknai keterpurukan anda?	Sabar aja.	
		Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?	Enggak, biasa aja tapi kalau lah keterlaluhan gitu baru kayak terasa sakitnya gitu.	
	Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana	Pernah. Hmm.. tanggapan G? jangan ee.. jangan terlalu dipikirkan ee.. orang yang bilang-bilang	

			tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	gitu.	
			Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?	Yang <i>overthinking</i> gitu? Hmm.. memberi semangat.	
			Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Kayak nasehat, nasehat biar nggak <i>overthinking</i> terus, trus ee.. kalau misalnya lagi sedih tu, sering G bawa kayak misalnya jalan-jalan biar <i>overthinkingnya</i> hilang.	
			Bagaimana keadaan orang tersebut setelah anda menyemangatnya?	Itu nggak ingat, malahan kayak ee.. dia tu kayak ee.. nggak-nggak keingat lagi yang masalah-masalah kemaren.	
		Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?	Mampu (mengganggu). Menyelesaikan masalah? Hmm.. ya memberi semangat kepada diri sendiri, ee.. lebih pokoknya yang kalau misal orang-orang yang bilang itu ee.. lebih ke bodo amat aja sekarang.	
			Bagaimana sikap anda ketika menghadapi suatu	Ee.. kadang-kadang kepikiran.	

			permasalahan?	
			Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?	Menyelesaikan masalah kalau kepikiran gitu? Ee.. merenung gitu.
		<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit dari peristiwa yang anda alami?	Apa? Hmm.. menjadi lebih baik lagi.
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?	Hmm.. jangan ee.. kebanyakan <i>overthinking</i> terus, ee.. iya.

HASIL WAWANCARA INFORMAN 2

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
 Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh
 Nama Siswa : NN (Inisial)
 Nama Panggilan : Y (Inisial)
 Agama : Islam
 Masalah Utama Informan : Badan gendut dan wajah berjerawat

No.	Topik	Indikator	Pertanyaan	Jawaban	Ket
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	Bagaimana pemahaman anda tentang <i>shaming</i> itu sendiri?	Kayak hmm.. kayak apo? ohh penghinaan fisik. Gendut ehh ganduik, banyak jarawek gitu aa gitu misalno ado urangnyo gapuak, pendek, tu di, di kecek-kecek lah jo urang gitu aa misalno “ehh gapuak”, “ehh pendek” gitu aa. Aa iyo. (Seperti hmm.. seperti apa? Ohh penghinaan fisik. Gendut ehh gendut, banyak jerawat gitu aa gitu, misalnya ada orangnya gendut, pendek, trus di bilang-bilang lah sama orang gitu aa misalno “ehh gendut”, “ehh pendek” gitu aa. Aa iyo.)	S E L A S A 0 7 D E S E M B E R 2 0 2 1

			<p>Bagian tubuh mana yang anda sukai/ tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?</p>	<p>Pipi, ee.. tembem samo lucu dipegang-pegang gitu aa hahaha. Jarawek ehh hoo bagian tubuh? apo yo? Ndak do do, ndak do. Hoo hiduang, ngambang hehehe. (Pipi, ee tembem sama lucu di pegang-pegang gitu aa hahaha. Jarawat ehh hoo bagian tubuh? Apa ya? Tidak ada, tidak ada. Hoo hidung, mengembang hehehe).</p>	
			<p>Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda?</p>	<p>Ado acok, ndak ee.. ndak terlalu do, hehehe aa baa yo kadang-kadang. (Ada sering, tidak ee.. tidak terlalu, hehehe bagaimana ya kadang-kadang).</p>	
			<p>Menurut anda apa yang mempengaruhi mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?</p>	<p>Urang tu iri jo Y gara-gara Y tu, Y tu gapuak gitu aa, urangnyo tu lesuik, yang iri-iri jo Y tu. Aa tu lah ndak tau Y do, yo “ehh gapuak!” gitu aa gitu se. Haa Y iri gai jo urang yang kuruih karempeng haha, Y nio lo kuruih.</p>	

			<p>Iyo ma ado, ma ado. (Orang tu iri sama Y gara-gara T itu, Y itu gendut gitu aa, orangnya itu kurus, yang iri-iri sama Y itu. Aa itulah tidak tahu Y, ya “ehh gendut!” gitu aa gitu saja. Haa Y iri juga sama orang yang kurus ramping haha, Y mau juga kurus. Iya mana ada, mana ada).</p>	
			<p>Bagaimana kronologis cerita mula anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Caritonyo? Caritonyo dulu tu pas Y kelas 8 SMP aa baru mengembang badan Y gitu aa. Tu banyak di kecek “eh manga lah gapuak se kini?” itu gara-gara Y lah, iyo puber tu aa jarawek Y tambah banyak gitu nyo. Iyo. (Ceritanya? Ceritanya dulu itu saat Y kelas 8 SMP aa baru mengembang badan Y gitu aa. Terus banyak di bilang “eh kenapa udah gendut saja sekarang?” itu karna Y udah, iya pubertas itu aa jerawat Y tambah</p>

				banyak gitu. Iya).	
			Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Sakit hati yo kayak sedih-sedih gitu aa. Ee.. ndak bisa do, ndak bisa hahaha. (Sakit hati ya seperti sedih-sedih gitu aa. Ee tidak bisa, tidak bisa hahaha)	
			Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?	Ndak usah hmm.. ndak usah ee.. bia se “Y nio diet” gitu aa, “malam-malam ndak usah makan” gitu aa. Iyo elok aa tu, hoo berusaha ehh berusaha untuak meng.. ehh melangsingkan badan hehe iyo, “Hee iyo den nio kuruih aa, den malam ndak usah den makan lai aa” gitu. (Tidak usah hmm.. tidak usah ee.. biar saja “Y mau diet” gitu aa, “malam-malam tidak usah makan” gitu aa. Iya baik aa tu, hoo berusaha ehh berusaha untuk meng.. ehh melangsingkan badan hehe iya, “hee iya aku mau kurus aa, aku malam tidak usah aku makan lagi	

				aa” gitu).	
			Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di usia berapa?	Umua, umua, umua bara yo? Kini ee.. 13 iyo pas kelas 8 ehh 7. (Umur, umur, umur berapa ya/ sekarang eh.. 13 iya saat kelas 8 ehh 7).	
			Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut? Adakah dampak yang timbul/ tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa demikian?	Hoo ee.. ndak fokus Y baraja, tu jadi ndak fokus banyak urang ngecek-ngecek Y gitu, ndak fokus Y jadinya, aa ndak fokus baraja, ndak fokus.. acok mikia-mikia surang-surang gitu aa. (Hoo ee.. tidak fokus Y belajar, terus jadi tidak fokus, banyak orang bilang-bilang Y gitu, tidak fokus Y jadinya, aa tidak fokus belajar, tidak fokus.. sering mikir-mikir sendiri-sendiri gitu aa).	
2.	Resiliensi	Regulasi emosi	Bagaimana perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> ?	Y tu harus merubah aa dah tu harus diet gitu kan, aa dah tu nak hehehe dah tu hoo harus baa? Harus mencerahkan wajah, aa harus <i>good looking</i> ee.. hehe aa dah tu itu.	S A B T U 1 1 D

			<p>(Y itu harus merubah aa sudah itu harus diet gitu kan, aa sudah tu kan hehehe sudah tu harus bagaimana? Harus mencerahkan wajah, aa harus <i>good looking</i> ee hehe aa sudah tu itu).</p>	<p>E S E M B E R 2 0 2 1</p>
		<p>Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana perasaan anda saat itu?</p>	<p>Ndak usah terlalu emosi bana jo urang, haa harus, harus baa? Harus lambek-lambek ngecek gitu aa tu. Ee.. baa yo? Hehehe aa iyo secara halus. (Tidak usah terlalu emosi sekjali sama orang, haa harus, harus bagaimana? Harus pelan-pelan bicara gitu aa tu. Ee bagaimana ya? Hehehe aa iya secara halus).</p>	
		<p>Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?</p>	<p>“Hoo iyo bisuak den harus ee.. ndak nio sagapuak ko yo”, “yo bisuak den harus diet” gitu aa. (“Hoo iya besok aku harus ee.. tidak mau segendut ini ya”, “ya besok aku harus diet” gitu</p>	

			aa).
		Bagaimana cara anada menyikapi hal tersebut?	
	Kontrol impuls	Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?	Ndak. Ndak nio do. Ndak usah lah. Iyo. (Tidak. Tidak mau. Tidak usah lah, iya).
		Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Baa caro Y itu? Bersikap b (biasa) aja, aa b aja hehehe iyo. (Bagaimana cara Y itu? Bersikap b (biasa) aja, aa b aja hehehe iya).
		Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?	Hoo.. iyo harus kuek, ndak usah sampai nangih gitu aa. (Hoo.. iya harus kuat, tidak usah sampai nangis gitu aa).
	Optimisme	Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?	Motivasi? Baa yo? Ee.. oiyo mancaliak badan urang tu kayak lesuik, tinggi, aa tu Y nio lo kayak gitu. (Motivasi? Bagaimana ya? Ee.. oiya melihat badan orang tu seperti kurus, tinggi, aa tu Y mau juga seperti itu).

		<p>Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?</p>	<p>Hah pandangan? Ee.. mudah-mudahan se pas Y pandangan masa depan tu, pas Y lah kuruih gitu. (Hah pandangan? Ee.. mudah-mudahan saja saat Y pandangan masa depan tu, saat Y sudah kurus gitu).</p>	
		<p>Apa hal yang ingin anda lakukan di masa depan?</p>	<p>Ndak usah sampai gapuak bana. Iyo harus menjago badan bia ndak terlalu gapuak bana gitu aa. Kalau untuak muko nyo ee.. apo? Bia bisa putih, ndak do banyak jarawek, ndak do banyak, banyak aa tu yang bintiak-bintiak tu aa. (Tidak usah sampai gendut sekali. Iya harus menjaga badan biar tidak terlalu gendut sekali gitu aa. Kalau untuk muka nya ee.. apa? Biar bisa putih, tidak ada banyak jerawat, tidak ada banyak, banyak aa tu yang bintik-bintik tu aa).</p>	
		<p>Bagaimana usaha anda untuk</p>	<p>Masa depan? Oiyoo diet harus tu</p>	

			<p>menggapai keinginan anda?</p>	<p>secara sehat. Contohnya malam-malam tu makan buah, iyo makan sayur-sayuran stek, bayam iyo, yang lain ndak suko do, baa lai, bayam kan sehat juo. (Masa depan? Oiya diet harus tu secara sehat. Contohnya malam-malam tu makan buah, iya makan sayur-sayuran sedikit, bayam iya, yang lain tidak suka, bagaimana lagi, bayam kan sehat juga).</p>	
		<i>Causal Analysis</i>	<p>Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Pernah. Hmm.. manuang-manuang surang hehehe iyo. (Pernah. Hmm... merenung-merenung sendiri hehehe iya).</p>	<p>S E L A S A 1 4</p>
			<p>Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan?</p>	<p>Pernah ado saketek-saketek. Ndak tapikia ulang lai do. (Pernah ada sedikit-sedikit. Tidak terpikir ulang lagi”).</p>	<p>D E S E M B E R</p>
			<p>Bagaimana usaha anda dalam memaknai keterpurukan anda?</p>	<p>Hmm.. kayak.. kayak apo? Ee.. baa kayak angin lalu haa. (Hmm.. seperti..</p>	<p>2 0 2</p>

			seperti apa? Ee.. bagaimana seperti angin lalu haa).	1	
			Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?	Y ndak nio lai di <i>bully</i> jo urang. Ndak lamak do, ndak sero. Ndak usah sampai di <i>bully</i> lai. (Y tidak mau lagi di <i>bully</i> sama orang. Tidak enak, tidak seru, tidak usah sampai di <i>bully</i> lagi).	
	Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Pernah. Kecek.. kecek se ee.. basaba se lah wak lu. (Pernah. Bilang.. bilang saja ee.. bersabar sajalah kita dulu).		
		Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?	Menambah semangat se. (Menambah semangat saja).		
		Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Semangat? Ee.. ndak usah talampau tapikia bana gitu aa. (Semangat? Ee.. tidak usah terlampau dipikirkan sekali gitu aa).		
		Bagaimana keadaan orang tersebut setelah	Yo samo lah kayak urang tu. (Ya sama lah		

			anda menyemangatnya?	seperti orang tu).
		Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?	Ado. Hmm.. apo yo? Usahanyo? Padiakan se lah urang tu mangecek-ngecek gitu aa, wak diam se gitu aa. (Ada. Hmm.. apa ya? Usahanya? Biarkan sajarah orang tu bilang-bilang gitu aa, kita diam saja gitu aa).
			Bagaimana sikap anda ketika menghadapi suatu permasalahan?	Yo kesal-kesal. Urang tu kan <i>bully</i> Y. (Ya kesal-kesal. Orang tu kan <i>bully</i> Y).
			Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?	Hah? Hmm.. kayak pikiran negatif se. (Hah? Hmm.. seperti pikiran negatif saja).
		<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit dari peristiwa yang anda alami?	Yang Y bangkit? Kecek se itu ka Y lah lupo-lupo gitu aa. Iyo. (Yang Y bangkit? Bilang saja itu ke Y udah lupa-lupa gitu aa. Iya).
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?	Jan.. jan sampai taulang baliak eh jan sampai taulang baliak. (Jangan.. jangan sampai terulang kembali eh jangan sampang terulang kembali).

HASIL WAWANCARA INFORMAN 3

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
 Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh
 Nama Siswa : SPPK (Inisial)
 Nama Panggilan : H (Inisial)
 Agama : Islam
 Masalah Utama Informan : Badan Gendut (obesitas)

No.	Topik	Indikator	Pertanyaan	Jawaban	Ket
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	Bagaimana pemahaman anda tentang <i>body shaming</i> itu sendiri?	<i>Body shaming</i> tu kayak ee.. menghina fisik gitu ee.. ngata-ngatain gitu-gitu, ngatain fisik, menghina. Walaupun kadang tu nggak sakit hati tapi tetap menghina.	S E L A S A 0 7 D
			Bagian tubuh mana yang anda sukai/tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?	Wajah, gatau hehe gatau hehe suka aja. Badan karna besar dari yang lain hehehe.	E S E M B E R 2 0 2
			Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda?	Hmm.. lumayan sering, ada yang bilang “ihh diet kek!” gitu-gitu. Dari mungkin SMP pernah. Sebagian dari	1

			teman ada yang dari keluarga juga. Hoo... “H, ndak mau diet?” gitu-gitu. Kalau dari keluarga kayak “Heh H, kapan kurus?” gitu-gitu. Maksudnya keluarga jauh gitu, iya.
		Menurut anda apa yang mempengaruhi mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?	Hmm.. mungkin mereka kayak mandang semua itu sama gitu, kayak mungkin mereka bilang nggak ada yang beda gitu, harus sama semua gitu, iya.
		Bagaimana kronologis cerita mula anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Awal itu bukan di <i>body shaming</i> tapi kayak dijauhin gitu, mungkin sih. Waktu kelas 7 sih, kelas 7 tu kayak dijauhin gitu nggak.. nggak ada yang mau temenan gitu, temenan pun sama kayak sama juga gitu kayak yang juga di <i>bully-bully</i> gitu, iya.
		Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Kadang gapapa sih, kadang ada baiknya, kadang juga sakit hati gitu. Kayak hmm... semua orang kan nggak

			<p>sama gitu kan, nggak sempurna semua gitu. Kenapa harus ngomentarin orang kalau kadang kan ada yang hidupnya juga belum sempurna, kenapa harus ngomentarin hidup orang gitu, gitu.</p>
		<p>Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Hoo.. paling di bercandain aja kayak ya kalau di tanya diet ya kayak “oiya besok-besok”, kalau ditanya olahraga kayak “iya besok, besok langsung di <i>treadmill</i>” gitu, iya.</p>
		<p>Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di usia berapa?</p>	<p>Kayaknya baru-baru masuk SMP, sekitar ee.. 11, 12.</p>
		<p>Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut? Adakah dampak yang timbul/ tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa</p>	<p>Suka <i>insecure</i>, <i>overthinking</i> gitu, kalau malam-malam tu begadang mikirin tu kan, kayak “kenapa orang bisa kurus? kenapa ee.. badan orang bagus-bagus? gitu. Kayak suka</p>

			demikian?	mikirin terus.	
2.	Resiliensi	Regulasi emosi	Bagaimana perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Ee.. kayak lebih memperbaiki diri gitu, lebih kayak "ohh ini yang salah dari diri" gitu. "ohh ini yang harus diperbaiki". "ohh ini yang harus di kontrol" gitu-gitu.	S A B T U 1 1
			Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana perasaan anda saat itu?	Ada kayak ee.. "sabar aja" gitu, kayak "jangan marah". Ee.. soalnya kan kadang kalau di <i>body shaming</i> tu suka kesel gitu kan, karna kayak di kontrol-kontrol gitu.	D E S E M B E R 2 0
			Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?	Ee.. sabar aja sih, iya.	2 1
			Bagaimana cara anada menyikapi hal tersebut?	Yaa kadang di bawa bercanda aja sih. Kayak dibawa lucu-lucuan aja, ada yang sedih, ada yang enggak hehe iya.	
		Kontrol impuls	Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?	Hoo buat apa? Buat bales gitu? Ee.. keinginan buat lebih baik lagi tu ada, ada banget. Soalnya kan kayak mau merubah diri gitu. Tapi untuk membalas	

				kayaknya dikit.
			Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Ya sabar aja. Ya kayak yaudahlah gitu terima aja gitu.
			Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?	Keinginan? Diam aja sih kalau ee.. juga kalau baru-baru kenal sama orang itu kayak nggak terlalu gimana-gimana gitu, lebih diam nggak terlalu aktif ngomong gitu.
		Optimisme	Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?	Ee.. kayak mereka tu nyuruh kayak pokoknya termotivasi kalau mereka tu kayak yang ee.. kadang termotivasi kadang nggak. Ee.. kadang gara-gara kadang ada juga sih yang semangat gitu kayak ee.. keluarga hehe. Kayak lebih kayak “gapapa itu”, kayak “semua orang nggak sempurna juga”. Kayak lebih nenangin gitu.
			Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?	Iya, belum kepikiran karna masih baru masih SMA hehe. <i>Planingnya</i> sih

				<p>pengen masuk polwan kalau bisa, kalau bisa. Ee.. kalau bisa. Iya hahaha aamiin.</p>	
			<p>Apa hal yang ingin anda lakukan di masa depan?</p>	<p>Ingin lebih baik lagi, lebih apa ee.. kayak nggak terlalu nanggapin apa yang orang bilang trus juga pengen sukses, bisa membanggain orang tua.</p>	
			<p>Bagaimana usaha anda untuk menggapai keinginan anda?</p>	<p>Kayak belajar sih, belajar ee.. apalagi hehe belajar sih yang terpenting sekarang.</p>	
		<p><i>Causal Analysis</i></p>	<p>Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Hmm.. pernah kayak ee.. mungkin apa yang orang bilang tu benar tapi salah, salah buat nyampaiin gitu, kurang tepat gitu. Ee.. juga kayak H mungkin bisa nunjukin kalo H itu bisa gitu.</p>	<p>S E L A S A 1 4 D E S E M B E R 2 0 2 1</p>
			<p>Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan? jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Mungkin kayak ee.. jauh lebih baik sih. Ya lebih ke diri sendiri sih.</p>	
			<p>Bagaimana usaha</p>	<p>Sabar aja sih.</p>	

			anda dalam memaknai keterpurukan anda?	
			Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?	Ee.. enggak. Soalnya mau ngebuktiin kalau H itu bisa jadi lebih baik lagi.
		Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Pernah, banyak. Kasian sih.
			Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?	Kayak menyemangatin juga ee.. kayak kalau nggak ee.. dia nggak ada teman gitu ditemenin gitu.
			Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Kayak kalau dia nggak ada teman, sendiri-sendiri gitu, ditemenin gitu biar nggak sendiri gitu.
			Bagaimana keadaan orang tersebut setelah	Kayak lebih ee.. lebih kayak orang biasa sih. Kan

			anda menyemangatnya?	biasanya tu kan kayak diam gitu, sekarang tu kayak udah berinteraksi gitu-gitu. Iya.
		Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?	Belum. Apa ya? Iya masih kepikiran, iyaa.
			Bagaimana sikap anda ketika menghadapi suatu permasalahan?	Hmm.. sabar. Sabar aja hehe.
			Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?	Usaha? Ee.. kayak ngomong ke diri sendiri kalau kamu tu bisa gitu kamu bisa ngebuktiin kalau yang dikatain mereka tu nggak ee nggak bener gitu.
		<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit dari peristiwa yang anda alami?	Ee.. nenangin diri sih.
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?	Kayaknya hmm.. lebih memperbaiki diri.

HASIL WAWANCARA INFORMAN 4

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
 Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh
 Nama Siswa : TQAP (Inisial)
 Nama Panggilan : T (Inisial)
 Agama : Islam
 Masalah Utama Informan : Bertubuh pendek dan warna kulit sawo matang

No.	Topik	Indikator	Pertanyaan	Jawaban	Ket
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	Bagaimana pemahaman anda tentang <i>shaming</i> itu sendiri?	<i>Body shaming</i> tu kayak ee.. <i>pembully-an</i> terhadap fisik trus apa ya? Ya semacam gitu, membanding-bandingin fisik.	S E L A S A 0
			Bagian tubuh mana yang anda sukai/tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?	Kadang ee.. kadang mata sama pipi. Nggak tau kalau misalnya pipi tu gara-gara <i>chuby</i> hahaha. Kalau mata tu gimana ya? Beda aja ada tahi lalat sini hehehe. Bibir, ee.. sering kering sama agak gelap warnanya.	7 D E S E M B E R 2 0 2
			Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda?	Sering dari SMP ee... sampai sekarang.	1
			Menurut anda apa yang mempengaruhi	Kalau gimana yah? hehe.. mungkin ee..	

			<p>mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?</p>	<p>karna huft... (informan sedih dan mulai mengusap mata). Mereka ngerasa lebih sempurna (informan menangis). Yaa gitu. Dari kalau lebih banyak dari teman-teman, iya dari SMP, kurang.</p>	
			<p>Bagaimana kronologis cerita mula anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Hmm.. gimana ya? ee.. mungkin gara-gara mereka melihat warna kulit lebih gelap, jadi mereka lebih putih. Jadi yaa kayak dibandingin gitu (informan menangis).</p>	
			<p>Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Ee.. perasaannya sedih, sakit hati, ee.. kalau <i>insecure</i> juga. Ee.. itu.</p>	
			<p>Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Ada, ya misalnya bilang ee.. “apa untungnya kalian ngomongin orang kayak gitu?”, kurang juga kadang ga bisa membela diri. Ndak tau tu.</p>	
			<p>Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di</p>	<p>SMP ee.. semester terakhir SMP pas lagi makan sama kawan-kawan, tu mau foto, jadi</p>	

			usia berapa?	ee.. emang warna kulitnya lebih ee.. gelap sendiri kan. Terus di bilang “knapa gelap betul? Mau senter buat foto?”. Cowok, cewek ndak. Hmm.. 14. Hmm.. kelas 3.	
			Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut? Adakah dampak yang timbul/ tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa demikian?	Kalau dulu pas SMP tu sering <i>insecure</i> ee.. sampai ndak mau ikut foto kalau misalnya ada acara tu jadi dimarahin, mama bilang “coba ikut foto sekali-sekali kalau misalnya ada acara”. Tapi nggak berani foto, nggak berani nunjukin muka hehehe.	
2.	Resiliensi	Regulasi emosi	Bagaimana perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Harus lebih semangat, lebih percaya diri, kurang-kurangnya <i>insecure</i> nya biar percaya diri.	S A B T U 1 1
			Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana perasaan anda saat	Ada mencoba kayak diam aja misalnya kayak lagi di <i>body shaming</i> tu diam, ya biarin aja sampai mereka capek sendiri. Mau di bilangin juga tetap diulang.	D E S E M B E R 2

			itu?		0
			Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?	Hmm.. gimana ya, usaha? Iya sabar, lebih tutup telinga kalau bisa, trus lebih merawat diri biar bisa, iya.	2
			Bagaimana cara anada menyikapi hal tersebut?	Hoo.. pengen <i>glow up</i> biar ya biar bisa lebih di apa sih? Iya percaya diri, lebih di hormat ee.. bukan di hormati, tapi dihargain sama orang lain.	1
		Kontrol impuls	Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?	Ada ya pengen <i>glow up</i> , mau lebih merawat diri, yaa lebih, lebih percaya diri pokoknya biar ndak, biar bisa melawan orang-orang yang <i>body shaming</i> hehehe.	
			Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Mengontrol keinginan maksudnya? Pengen <i>glow up</i> , yaa ngontrolnya gitu <i>skincare</i> -an, rajin iya.. iya.	
			Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?	Memenuhi? Kalau untuk <i>glow up</i> gitu tu harus beli <i>skincare</i> , harus iya nabung biar bisa beli produk-produk untuk bikin lebih hehehe lebih ya misalnya lebih	

			cerah biar kulitnya lebih cerah biar ndak harus putih sih yang penting cerah. Ee.. tapi hehehe kalo standar kawan SMP dulu tu harus putih, iya putih kurus tinggi hehehe.
	Optimisme	Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?	Biasanya kalau misalnya kawan-kawan cewek ni lagi <i>body shaming</i> , kawan-kawan yang bantu cewek bantu semangat in misalnya. Tu ada kemaren kata mereka, tu juga di bantu ee.. untuk nyari <i>skincare</i> biar lebih paham.
		Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?	Hehehe gimana ya? Bingung. Ee.. pandangannya berarti ee.. pengen ee.. pengennya cita-cita ganti-ganti, kalau sekarang jadi chef, pengennya T jadi chef. Lumayan lah bantu-bantu mama, ya misalnya bantu-bantu goreng ikan, racik-racik bumbu.
		Apa hal yang ingin anda lakukan di	Untuk ee.. memotivasi

			masa depan?	orang-orang biar ndak <i>insecure</i> , biar nggak apa? Ee.. kalau bisa stop orang-orang yang suka <i>body shaming</i> .	
			Bagaimana usaha anda untuk menggapai keinginan anda?	Dari ee.. kalau dari kecil pengen bisa stop orang-orang yang lagi ngomongin orang lain, kalau bisa tu di stop, misalnya bantuin, belain gitu.	
		<i>Causal Analysis</i>	Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?	Me.. ee.. mengevaluasi tu me.. ee.. iya kayak ee.. intropeksi diri? Hmm.. pernah. Gimana ya? Hmm... kayak melihat orang lain misalnya ya atau ndak nanya ke orang gimana diri T ni di mata mereka jadi kalau ada kesalahan bisa diubah.	S E L A S A 1 4 D E S E M B E R
			Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan? jika tidak mengapa demikian?	Lumayan sih kalau untuk <i>insecuritas</i> udah lumayan berkurang dari dulu yang ndak berani nunjukin muka sekarang udah mulai berani ya.	2 0 2 1
			Bagaimana usaha anda dalam memaknai	Memaknai? Kayak dijadiin pelajaran biar bisa	

			keterpurukan anda?	me.. ya mengevaluasi diri lagi hehe jadi itu pembelajaran.
			Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?	Hmm.. nggak mau lagi. Nggak mau merasa lemah lagi. Ya kalau kayak gitu kayak gitu terus ya kapan bangkitnya hehe.
		Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Ada kawan dekat sendiri, anak ipa 7. Hmm gimana ya? Ee.. tanggapan terhadap kawan yang kena juga? Yang membully atau yang di bully? Gimana ya? Kasian, sedih nengok kawan digituin juga.
			Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?	Membantu semangatin biasanya kalau misalnya lagi di <i>body shaming</i> berdua sama-sama nyemangatin diri masing-masing hehe atau menyemangatin satu sama lain.
			Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya	Ya kayak ngasih kata-kata motivasi misalnya, ndak tu ee.. ya ndak usah di dengar kata-kata mereka iya.

		bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	
		Bagaimana keadaan orang tersebut setelah anda menyemangatnya?	
	Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?	Belum, belum sepenuhnya bisa. Menghambat gimana ya? Hmm.. iya sering <i>overthinking</i> .
		Bagaimana sikap anda ketika menghadapi suatu permasalahan?	Sikap? Maksudnya? Hmm.. gimana ya? kalau misalnya bisa di selesaiin ya di selesaiin, kalau biasanya gimnayah? Biasanya tu dulu tu termasuk orang yang gampang emosian jadi tu apa-apa langsung hehe.
		Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?	Hm.. gimana ya? Hehe usaha ya lebih inrtopeksi diri aja.
	<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit	Ya nyemangatin diri sendiri, ya

			dari peristiwa yang anda alami?	cari motivasi misalnya, motivasi misalnya ada kawan yang cantik, jadiin dia motivasi.	
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?	Apa ya? hehe. Ee.. apa tadi kak? Hmm.. ya kalau misalnya ada orang yang punya kekurangan tu jangan di <i>bully</i> , ya pokoknya kalau bisa tu hargain satu sama lain, nggak membeda-bedakan satu sama lain.	

HASIL WAWANCARA INFORMAN 5

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
 Alamat Sekolah : Jalan Arif Rahman Hakim Kota Sungai Penuh
 Nama Siswa : ZLD (Inisial)
 Nama Panggilan : K (Inisial)
 Agama : Islam
 Masalah Utama Informan : Gigi kurang rapi dan sedikit agak maju

No.	Topik	Indikator	Pertanyaan	Jawaban	Ket
1.	<i>Body Shaming</i>	Umum	Bagaimana pemahaman anda tentang <i>body shaming</i> itu sendiri?	Ee.. kayak mengomentari fisik orang. (Ee.. seperti mengomentari fisik orang).	S E L A S A
			Bagian tubuh mana yang anda sukai/tidak disukai? Mengapa demikian? Lalu apa yang membuat anda merasa malu dengan bagian tubuh yang tidak anda sukai tersebut?	Ndak do kak. Iyo ndak do. Gigi, ee.. ndak, kusuik se, ndak rapi. Ee.. ndak do. (Tidak ada kak. Iya tidak ada. Gigi, ee tidak, kusut saja, tidak rapi. Ee.. tidak ada).	0 7 D E S E M B E R
			Apakah teman-teman sering mengomentari tubuh anda? Menurut anda apa yang mempengaruhi mereka melakukan <i>body shaming</i> terhadap anda?	Dulu acok kak pas kelas 7. Iyo nyo kayak diejek-ejek gitu. Hmm.. “Elly Sugigi lah” nyo bilang. Ee.. hmm.. tu lah kak, ndak do. Ee.. ndak tau kak, ndak	2 0 2 1

			<p>peduli. (Dulu sering kak saat kelas 7. Iya dia seperti diejek-ejek gitu. Hmm.. “Elly Sugigi lah” dia bilang. Ee.. hmm.. itulah kak, tidak ada. Ee.. tidak tau kak, tidak peduli).</p>	
			<p>Bagaimana kronologis cerita mula anda mendapatkan perlakuan <i>shaming</i>? <i>body</i></p>	<p>Ee.. dulu kan pas baru masuk sekolah tu biasa se nak kak. Tu lamo-lamo ado anak cowok ko kayak nyo ejek-ejek gitu “manga gigi kau kayak gitu?”. Tu dah tu nyo ajaklah kawannyo yang lain ikuik-ikuik lo galo ngejek-ngejek. Ee.. “gigi lah” gitu. “Elly Sugigi lah”. Iyo, yang padusi ndak do kak, yang laki-laki lah. (Ee.. dulu kan saat baru masuk sekolah tu biasa saja kan kak. Tu lama-lama ada anak cowok ini kayak dia ejek-ejek gitu “kenapa gigi kamu kayak gitu?”. Tu sudah</p>

			<p>tu dia ajaklah kawannya yang lain ikut-ikut juga semua ngejek-ngejek. Ee.. “gigi lah” gitu. “Elly Sugigi lah”. Iya, yang perempuan tidak ada kak, yang laki-laki lah).</p>
		<p>Bagaimana respon dan perasaan anda saat mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Ee.. sedih kak. Yo kadang malam-malam nangih se gara “manga urang ko ngomentari hiduik urang, kadang nyo ndak sempurna juo” gitu. (Ee.. sedih kak. Ya kadang malam-malam nangis aja karna “kenapa orang ini ngomentari hidup orang, kadang dia tidak sempurna juga” gitu).</p>
		<p>Saat anda di <i>bully</i> secara fisik, apakah anda berusaha melakukan pembelaan? Jika iya bagaimana bentuk usaha pembelaan yang anda lakukan? Jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Ee.. kayaknyo bisa barubahlah, ndak usah yo pokoknyo bisa barubah. (Ee.. kayaknya bisa barubahlah, tidak usah ya pokoknya bisa barubah).</p>
		<p>Kapan anda mendapatkan perlakuan <i>body</i></p>	<p>Pas kelas 7, 13. (Saat kelas 7, 13).</p>

			<p><i>shaming</i>? Kira-kira pada saat itu anda sedang berada di usia berapa?</p> <p>Apa saja yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari setelah mendapat perlakuan <i>body shaming</i> tersebut? Adakah dampak yang timbul/tidak terhadap diri anda? Jelaskan seperti apa dan mengapa demikian?</p>		
				<p>Yo nio sih barubah gitu kak bia ndak taka kelas 7 dulu. Hmm.. nio se gitu, nio barubah. Dulu acok nangih, kini ndak lai. Ee.. kalau di pedulian bana tambah manjadi, iyo. (Ya mau sih berubah gitu kak biar tidak seperti kelas 7 dulu. Hmm.. mau saja gitu, mau berubah. Dulu sering nangis, sekarang tidak lagi. Ee.. kalau di pedulikan sekali tambah menjadi, iya).</p>	
2.	Resiliensi	Regulasi emosi	<p>Bagaimana perasaan anda ketika harus mengawali kehidupan setelah mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i>?</p> <p>Saat menerima perlakuan tersebut, apakah anda berusaha mengontrol emosi anda? Jika iya bagaimana usaha yang anda lakukan? Jika tidak bagaimana</p>	<p>Ee.. baik lalok se kak. Yo lalok, iyo.. iyo hehehe. (Ee.. bawa tidur saja kak. Ya tidur, iya.. iya hehehe).</p> <p>Ado kak, cuma diam se lah, ndak usah dipedulian bana. Iyo. (Ada kak, cuma diam sajalah, tidak usah</p>	<p>S A B T U 1 1 D E S E M B</p>

			perasaan anda saat itu?	dipedulikan sekali. Iya).	E R
			Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi anda tersebut?	Ee.. ndak usah dipikiaan bana. Iyo. (Ee.. tidak usah dipikirkan sekali. Iya).	2 0 2 1
			Bagaimana cara anda menyikapi hal tersebut?	Menyikapi baa kak? Kayak di baik enjoy sih, iyo ado cuma yo sakik hati, Cuma yo ndak usah di padulian bana, diam se. (Menyikapi bagaimana kak? seperti di bawa enjoy sih, iya ada cuma ya sakit hati, Cuma ya tidak usah di pedulikan sekali, diam saja).	
		Kontrol impuls	Apakah anda memiliki keinginan terpendam selama mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? Jika iya apa sajakah keinginan anda? Jika tidak mengapa demikian?	Nio malawan cuma ancak diam daripado marusuh gitu, beko masuk BP lo. Oiyo BK. (Mau melawan cuma bagus diam daripada merusuh gitu, nanti masuk BP pula. Oiya BK).	
			Bagaimana anda mengontrol keinginan tersebut selama anda mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ?	Ndak usah di danga bana kecek urang tu. Yo kalau di danga tambah sakik hati. (Tidak usah di dengar sekali	

				bicara orang tu. Ya kalau di dengar tambah sakit hati).
			Menurut anda, apa yang harus anda lakukan untuk bisa memenuhi keinginan anda?	Ee.. manjauh se awak, manyuduik, kalau ndak apo, ngajak kawan lain ngota. Iyo bia ndak dipikia bana. (Ee.. menjauh saja kita, menyudut, kalau tidak apa, ngajak kawan lain bicaras. Iya biar tidak dipikir sekali).
		Optimisme	Apakah ada hal yang membuat anda terus termotivasi selama menjalani dan mendapatkan perlakuan <i>body shaming</i> ? jika iya motivasi seperti apakah itu? jika tidak mengapa demikian?	Hmm.. ndak do do. baa yo? Ndak do. (Hmm.. tidak ada. bagaimana ya? tidak ada).
			Bagaimana pandangan anda tentang masa depan?	Masa depan? Alun mikia masa depan lai do. iyo masih kelas 10. (Masa depan? belum mikir masa depan lagi. iya masih kelas 10).
			Apa hal yang ingin anda lakukan di masa depan?	Nio sukses se kak. (Mau sukses saja kak).

			<p>Bagaimana usaha anda untuk menggapai keinginan anda?</p>	<p>Hmm.. ndak do do. baraja dengan rajin. Menabung iyo juo kak. (Hmm.. tidak ada. belajar dengan rajin. Menabung iya juga kak).</p>	
		<i>Causal Analysis</i>	<p>Apakah anda pernah mencoba mengevaluasi diri? Jika iya bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda? jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Hmm... pernah. Kayak urang mangomentari K ee.. hahaha baa kak? iyo Kironyo yang urang tu kecek batua tu berusaha nio marubah diri. Iyo buek sakik hati se nak. (Hmm... pernah. Seperti orang mengomentari K ee.. hahaha bagaimana kak? iya Kiranya yang orang tu bilang betul tu berusaha mau earubah diri. Iya buat sakit hati saja kan).</p>	<p>S E L A S A 1 4 D E S E M B E R 2 0 2 1</p>
			<p>Apakah anda merasa ada perubahan sikap setelah melakukan evaluasi diri? Jika iya perubahan seperti apa yang anda rasakan? jika tidak mengapa demikian?</p>	<p>Ee.. pernah. Yo lebih tenang, lebih tenang. (Ee.. pernah. Ya lebih tenang, lebih tenang).</p>	
			<p>Bagaimana usaha anda dalam</p>	<p>Hmm... ndak do. Ndak.</p>	

		memaknai keterpurukan anda?	(Hmm... tidak ada. Tidak).
		Apakah anda masih ingin merasa tidak berdaya lagi saat mendapatkan perlakuan yang sama di kemudian hari? Jika iya/ tidak mengapa demikian?	Ndak nio lai do. Yo maleh hahaha makan hati. (Tidak mau lagi. Ya malas hahaha makan hati).
	Empati	Apakah anda pernah melihat orang lain yang bernasib sama seperti anda? Jika iya bagaimana tanggapan anda tentang orang tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Pernah. Ee.. adu nasib ehh apo hmm.. yo saba yo. (Pernah. Ee.. adu nasib ehh apa hmm.. ya sabar ya).
		Apakah yang anda lakukan kepada orang tersebut?	Yo menyemangati diri yo. (Ya menyemangati diri ya).
		Apakah anda pernah memberi semangat kepada orang yang bernasib sama seperti anda tersebut? Jika iya bagaimana anda memberikan semangat tersebut? Jika tidak mengapa demikian?	Ee yo suruah saba se, ndak usah di danga bana. (Ee ya suruh sabar saja, tidak usah di dengar sekali).
		Bagaimana keadaan orang tersebut setelah anda menyemangatnya?	Hmm.. kurang tau. Alun nampak. (Hmm.. kurang tahu. Belum nampak).
	Efikasi diri	Setelah mengevaluasi diri, apakah anda mampu	Kurang. Hmm.. ndak do. Dilupoan se.

			menyelesaikan masalah anda? jika iya bagaimana anda melakukannya? Jika tidak apa yang menghambat anda untuk menyelesaikan masalah anda tersebut?	Padahal sedih iyo. (Kurang. Hmm.. tidak ada. Dilupakan saja. Padahal sedih iya).
			Bagaimana sikap anda ketika menghadapi suatu permasalahan?	Hmm.. lalok se kak, baok lalok se hehe. (Hmm.. tidur saja kak, bawa tidur saja hehe).
			Bagaimana usaha yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah anda?	Yo ndak dipedulian bana. (Ya tidak dipedulikan sekali).
		<i>Reaching out</i>	Bagaimana usaha anda untuk bangkit dari peristiwa yang anda alami?	Ee.. baa kak? Iyo ndak dipikiakan bana kak. (Ee.. bagamanaa kak? Iya tidak dipikirkan sekali kak).
			Menurut pendapat anda, apa pelajaran yang dapat anda ambil dari pengalaman hidup anda?	Ee.. lebih semangat untuak barubah kearah yang lebih baik iyo. (Ee.. lebih semangat untuk berubah ke arah yang lebih baik iya).

DOKUMENTASI WAWANCARA 1





DOKUMENTASI WAWANCARA 2



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI





INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

DOKUMENTASI WAWANCARA 3



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI





INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

DOKUMENTASI WAWANCARA 4





INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 Jl. Kapten Muradi Kec. Pesisir Bukit Sungai Penuh Telp. (0740) 21065 Fax. (0748) 22114
 Kode Pos. 37112 Web : www.iainkerinci.ac.id Email: info@iainkerinci.ac.id

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/249/2021
 Lampiran : -
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

26 Oktober 2021

Kepada
 Yth Kepala SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh
Di Tempat

Assalamualaikum w.w,

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

Nama : NURUL AZMI
 NIM : 1810207070
 Jurusan : BKPI
 Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/ lembaga Bapak/ Ibu, dengan judul skripsi:
Resiliensi Siswi yang Menjadi Korban Body Shaming di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. Penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan dimulai pada tanggal 29 Oktober s.d. 29 Desember 2021.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum w.w



Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd.

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
SUNGAI PENUH



Jl. Arief Rakhman Hakim Kota Sungai Penuh

Tel / Fax Nomor : 0748 - 21128

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 /tpb / SMAN 1-SPN/XI/ 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMA Negeri 1 Sungai Penuh Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : **Nurul Azmi**
NIM : 1810207070
Jenis kelamin : Perempuan
Jurusan : BKPI
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Mahasiswa tersebut di atas benar sudah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 sungai Penuh, dengan judul Skripsi "**Resiliensi Siswi yang menjadi Korban Body Shaming di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh**". Penelitian dilakukan selama lebih kurang 2 Bulan mulai dari Tanggal 29 Oktober Sampai dengan 29 Desember 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Sungai Penuh

Tanggal : 30 Desember 2021

Kepala SMA Negeri 1 Sungai Penuh



BIOGRAFI PENULIS

Nama : NURUL AZMI
 NIM : 1810207070
 Tempat/ Tgl Lahir : Sungai Penuh/ 20 April 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Nama Orang Tua
 Ayah : Hendra Jaya
 Ibu : Sussi Nidra, S.Sos
 Pekerjaan Orang Tua
 Ayah : Wiraswasta
 Ibu : PNS
 Alamat : Desa Sumur Anyir
 Jenjang Pendidikan :



No.	Nama Sekolah	Alamat	Tahun Lulus
1.	TK Negeri Pembina Sungai Penuh	Desa Koto Renah	2006
2.	SD Negeri 001/XI Kelurahan Pasar Sungai Penuh	Kelurahan Pasar Sungai Penuh	2012
3.	MTs Negeri Model Kota Sungai Penuh	Desa Sumur Anyir	2015
4.	SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh	Kelurahan Sungai Penuh	2018
5.	Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci	Desa Sungai Liuk	2022