

PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI KORBAN BODY SHAME DALAM HUBUNGAN ROMANTIS

Hana Surya Widi Astuti¹, Emmanuel Satyo Yuwono²
hanasurya061@gmail.com¹, emmanuel.yuwono@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Fenomena body shaming masih marak dialami remaja putri, khususnya dalam hubungan romantis, dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap harga diri serta kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada remaja putri korban body shaming dalam hubungan romantis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam. Partisipan terdiri dari tiga remaja putri berusia 23–25 tahun yang memiliki pengalaman sebagai korban body shaming dari pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri terbentuk melalui empat tema utama, yaitu: (1) merasa puas terhadap diri sendiri dengan membangun rasa syukur dan cinta diri, (2) bersikap tidak peduli terhadap reaksi sosial dengan mengabaikan komentar negatif, (3) mengelola rasa kesepian melalui strategi coping seperti hobi, journaling, olahraga, dan dukungan sosial, serta (4) menghargai diri sendiri dengan menjaga kesehatan mental dan fisik, serta memberi apresiasi terhadap diri. Proses ini berkembang secara dinamis melalui refleksi diri, resiliensi, serta dukungan sosial, sehingga membantu partisipan membangun harga diri dan menjalin hubungan yang lebih sehat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi remaja putri, lingkungan sosial, praktisi psikologi, serta penelitian selanjutnya dalam menyusun intervensi dan pendampingan bagi korban body shaming.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Body Shaming, Remaja Putri, Hubungan Romantis.

ABSTRACT

The phenomenon of body shaming is still widely experienced by young women, particularly in romantic relationships, and it can have negative impacts on self-esteem and mental health. This study aims to explore the self-acceptance process among young women who have experienced body shaming in their romantic relationships. The research employed a descriptive qualitative method with in-depth interviews. Participants consisted of three young women aged 23–25 who had experienced body shaming from their partners. The findings revealed four main themes of self-acceptance: (1) feeling satisfied with oneself by cultivating gratitude and self-love, (2) being indifferent to social reactions by ignoring negative comments, (3) managing loneliness through coping strategies such as hobbies, journaling, exercise, and seeking social support, and (4) appreciating oneself by maintaining mental and physical health as well as practicing self-appreciation. This process develops dynamically through self-reflection, resilience, and social support, enabling participants to build self-esteem and establish healthier romantic relationships. This study is expected to serve as a reference for young women, social environments, psychological practitioners, and future researchers in developing interventions and support systems for victims of body shaming.

Keywords: Self-Acceptance, Body Shaming, Young Women, Romantic Relationships.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan yang memungkinkan remaja berpartisipasi serta mengikuti perkembangan. Jadi, di antara beberapa pola gaya hidup yang diadopsi oleh para remaja, hanya minoritas yang melindungi mereka yang menentang atau tidak mengikuti tren sosial. Dalam kasus ini, pelecehan yang berkaitan dengan penampilan fisik seseorang atau yang lebih dikenal sebagai body shaming (Fauzia & Rahmijati, 2019). Seorang wanita sangat memperhatikan penampilannya (Hasmalawati, 2017). Sebagian

besar orang menganggap wanita sempurna sebagai mereka yang cantik, pintar, tinggi, langsing, dan memiliki tubuh yang ideal. Pada kenyataannya, definisi ideal wanita bergantung pada bagaimana seseorang melihat dan mengalaminya (Hasmalawati, 2018). Di Indonesia, fenomena body shaming terus terjadi. Pada tahun 2018, polisi telah menangani 966 kasus body shaming, 347 di antaranya diselesaikan melalui penegakan hukum dan pendekatan mediasi antara pelaku dan korban (News.detik.com, 2018).

Saat tubuh wanita tidak sesuai dengan cita-cita mereka, mereka mengalami suasana tidak aman. Ketika seorang wanita terlihat menarik di depan pasangannya, mereka merasa sangat puas, terutama bagi wanita di zaman modern. Salah satu subjek mengatakan bahwa dia malu jika dia tidak terlihat menarik seperti yang diharapkan dari model. Selain itu, dia tidak merasa aman berada di hadapan pasangannya tanpa riasan. Satu-satunya hal yang membuatnya khawatir adalah jika pasangannya merasa malu dan risih jika dia tidak secantik dia. Dari hasil wawancara sebelumnya kepada 5 remaja dewasa putri, mereka memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dengan komentar kekasihnya. Karena subjek berkulit coklat dan menyukai lipstik berwarna merah cerah, mantan kekasih subjek membuat komentar yang tidak memuaskan yang menyakiti hatinya, sehingga subjek akhirnya memutuskan untuk mengubah penampilannya. Namun, upaya tersebut belum mencapai hasil yang diharapkan, untuk memuaskan mantan pasangannya. Para subjek mengubah penampilan mereka, dan hubungan mereka berakhir dalam beberapa saat. Ini hampir membuatnya depresi dan membuatnya khawatir dengan pria baru dalam suatu relasi. Setelah beberapa pekan, subjek mulai bangkit dan meninggalkan masa krisis. Dia mengikuti berbagai prosedur perawatan kulit dan menemukan teknik merias wajah yang sesuai dengan warna kulitnya. Hingga saat ini, para subjek telah terbiasa memakai riasan wajah untuk tetap menarik perhatian orang lain, termasuk pacarnya saat ini. Setiap orang memiliki emosi terbesar dan paling diinginkan yaitu cinta. Stenberg (1986) menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen utama yang saling bergantung: intimacy, passion, dan commitment. Hasrat adalah dorongan untuk percintaan, ketertarikan fisik, dan seksual, sedangkan merasa terhubung secara intim dengan pasangan disebut sebagai cinta. Komitmen adalah ketika seseorang memilih (dalam waktu singkat) serta menegaskan (dalam waktu yang lama) kasih sayang mereka satu sama lain.

Wanita yang dianggap tidak memenuhi standar tubuh ideal seringkali mendapat tindakan berbeda, misalnya sarkasme yang serius atau tidak disengaja. Ini bisa disebut pelecehan verbal, yang kemudian biasa disebut penghinaan fisik. Baik body shaming maupun body image terkait terutama dengan persepsi tubuh ideal yang beredar di masyarakat. Ketika seseorang tidak memenuhi standar tersebut, mereka mengalami perasaan malu dan harga diri (Putri, Kuntjara, & Sutanto, 2018). Misalnya, kulit putih bersih, rambut lurus tanpa lemak, dan hidung mancung adalah tanda bahwa seorang wanita cantik. Perempuan di seluruh dunia dapat mengakses informasi tentang perubahan yang terjadi pada standar kecantikan. Perempuan akan terus menghakimi tubuh ideal yang dibantah oleh media jika mereka mendasarkan penilaian mereka pada fakta-fakta yang mereka terima dari media. Karena tidak semua perempuan terlahir dengan kulit putih, rambut lurus, serta tubuh langsing seperti yang digambarkan dalam iklan-iklan produk kecantikan, berikut menjadi perdebatan.

Tidak mengejutkan jika masyarakat menggunakan kriteria ini untuk mengevaluasi wanita yang menarik. Wanita dengan fisik yang tidak memenuhi standar kecantikan sering menjadi korban pelecehan verbal dan fisik. Body shaming juga berdampak negatif pada kesehatan mental orang yang mengalaminya. Menurut survei Fit-rated yang dilakukan terhadap 1.000 pria dan wanita, 92,7% wanita mengalami ejekan karena penampilan mereka jika dibandingkan dengan 86,5% laki-laki. Menurut Stevanny (dalam Putri,

Kuntjara, dan Sutanto, 2018), kasus body shaming semakin meningkat, yang membuat korban merasa benci pada diri sendiri dan kehilangan kepercayaan diri.

Dalam membina hubungan membutuhkan banyak waktu dan perhatian sehingga dapat membawa kebahagiaan dan kesedihan bagi seseorang. Pasangan menjadi lebih kompleks ketika hubungan mereka mulai bergantung pada kepercayaan dan cinta satu sama lain. Hubungan percintaan dapat didefinisikan sebagai "hubungan intim", menurut Gillies (2003) hubungan romantis memiliki istilah yang luas dan tidak pasti yang mencakup berbagai jenis hubungan di antara anggota keluarga, sahabat, pasangan, serta kerabat. Setiap tahap kehidupan seseorang dipengaruhi oleh relasi serta interaksi yang intim ini saat mereka menyesuaikan diri dengan perubahan tuntutan dan keadaan.

Korban body shaming dapat mengalami stres dan depresi karena penampilan mereka yang tidak pantas. Trauma emosional memerlukan waktu yang lebih lama untuk pulih. Trauma memang membekas dalam ingatan korban dan menyebabkan gangguan psikologis. Karena itu, kesembuhan para korban body shaming ini berkaitan dengan kemampuan mereka untuk bertahan, yang berarti seberapa baik mereka bertahan dari situasi sulit setelah dilaporkan melakukan pelecehan fisik. Lestari (2019) menyatakan bahwa body shaming dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Di antara konsekuensi dari body shaming adalah harga diri yang rendah, gangguan makan, anoreksia, pesta makan, depresi, perilaku obsesif kompulsif, diet ketat, gangguan dismorfik tubuh, serta penarikan diri. Perilaku body shaming dapat memicu perilaku body shaming terkait lainnya. Menurut Fauzia dan Rahmijati (2019), hal ini akan mengurangi kepercayaan diri remaja, menghalangi mereka untuk keluar rumah, dan membuat mereka lebih sensitif terhadap masalah makanan dan kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Mansoer (2021), Beragam perasaan negatif, termasuk kekecewaan, kesedihan, dendam, dan kebencian pada diri sendiri dan orang lain, dapat ditimbulkan oleh body shaming. Berat badan wanita sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik (Misnadiarly, 2007). Ini berkaitan dengan kesehatan, aktivitas fisik, gambar tubuh, dan harga diri. Seseorang dianggap kelebihan berat badan secara klinis jika berat badan idealnya melebihi 15%. Secara ideal, tubuh wanita memiliki 25% hingga 30% lemak. Namun, jika persentase lemak tubuh lebih dari 30%, seseorang dianggap obesitas atau obese (Misnadiarly, 2007).

Pada era modern, berbagai trend masyarakat berkembang pesat karena kemajuan teknologi dan sarana komunikasi seperti internet. Terutama terkait dengan gaya hidup remaja, seperti perawatan diri, kecantikan, dan kesehatan. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa remaja terus mengikuti tren untuk tidak ketinggalan zaman. Menurut Santrock (2007) Masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun hingga 18-22 tahun, yang dapat ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang cepat. Pada tahap tersebut, akhir remaja individu cenderung emosional dan sering menghabiskan waktu dengan teman, sementara perubahan fisik dapat memicu dampak psikologis yang kurang diinginkan. Namun, mempertahankan hubungan romantis untuk waktu yang lama bukanlah hal yang mudah bagi seseorang (Guerrero dan Mongeau, 2008). Menurut data yang telah diambil dari wawancara awal pada kelima remaja putri diketahui bahwa mereka yang pernah mengalami body shaming, ada perbedaan dalam reaksi dan perasaan mereka saat menghadapi tindakan body shaming. Subjek merasa sedih dan kesal saat pertama kali dilecehkan. Namun setelah itu, ia mulai biasa saja dan berusaha untuk tidak terlalu mempertimbangkan ejekan tersebut. Pada kelima subjek tersebut juga menunjukkan bahwa orang yang telah menerima dirinya memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi pada aspek positif daripada berkonsentrasi pada pendapat orang lain, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan potensi diri mereka sendiri. Individu tidak lagi

mempertimbangkan komentar orang lain dan bersyukur atas kondisi tubuhnya. Remaja yang ingin memiliki konsep diri yang positif harus menerima diri mereka sendiri. Menerima diri sendiri akan memudahkan adaptasi. "Self-ideal" serta "real-self" menjadi saling terkait ketika seseorang dapat menerimanya apa adanya, dengan segala kekurangannya. (Feist, J., & Feist, 2010). Untuk kesehatan mental, penerimaan diri sangat penting karena kurangnya penerimaan diri dapat menyebabkan berbagai masalah emosional seperti depresi dan kemarahan yang tidak terkendali. Orang-orang yang terjebak dalam evaluasi diri penerimaan diri sangat membutuhkan perhatian dan fokus pada keadaan mereka untuk membanggakan diri dan mengkompensasi kekurangan mereka. Ridha (2013) menunjukkan bahwasannya citra tubuh, yang mencakup standar sosial serta budaya mengenai penampilan dan daya tarik, seperti gagasan mengenai kurus, gemuk, cantik, serta menarik, memiliki dampak yang signifikan terhadap penerimaan diri. Selain itu, harga diri juga berdampak pada penerimaan diri, yang dievaluasi baiknya secara positif maupun negatif, yang pada gilirannya menyebabkan rasa harga diri atau kegunaan seseorang dalam hidup mereka dan kadang-kadang dapat memberikan dampak yang signifikan pada remaja.

Priscilla Angelina et al. (2021) melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming", yang menunjukkan bahwa bagaimana remaja menggambarkan diri mereka sendiri dengan cara yang buruk dipengaruhi oleh akibat dari body shaming. Hal ini terjadi karena menerima penilaian buruk tentang diri mereka dapat menyebabkan stres dan sulit untuk menerima diri mereka sendiri. Selain itu, studi yang ditulis oleh Alini dan Langen Nidhana Meisyallah (2021) berjudul Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja SMKN 1 Kuok Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang dilecehkan dengan body shaming lebih cenderung mengalami hal buruk karena mereka merasa malu dan tidak percaya diri, yang membuat mereka lebih cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan mengalami hal buruk. Meskipun pelawanan Body Shaming dapat bermanfaat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif ini menekankan pada kedalaman data yang dikumpulkan oleh peneliti. Semakin jelas data yang dibuat, semakin baik kualitasnya. Peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan rangkaian pertanyaan yang telah disiapkan untuk melakukan wawancara terpusat dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode ini untuk menggali data tentang "Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Korban Body Shame Dalam Hubungan Romantis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 18 Januari 2025 hingga 20 Januari 2025. Partisipan dalam penelitian ini adalah 3 orang remaja dewasa putri yang merupakan korban body shaming dalam hubungan romantis. Nama partisipan dalam penelitian ini menggunakan inisial agar identitas dari partisipan tetap terjaga kerahasiannya. Partisipan yang sudah dipilih kemudian diinformasikan untuk kesediannya berpartisipasi dan menentukan waktu untuk dilaksanakan wawancara.

Hasil Penelitian

1. Data Informan

No.	Keterangan	Informan 1	Informan 2	Informan 3
1.	Inisial	F	A	E
2.	Usia	25	25	23
3.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
4.	Tempat Asal	Purwodadi	Kudus	Kudus
5.	Pendidikan Terakhir	S2	SMP	S1

2. Gambaran Partisipan

a. Deskripsi Partisipan 1

Partisipan pertama (P1) adalah seorang individu remaja putri yang berusia 25 tahun, berinisial F dan berasal dari Purwodadi, Jawa Tengah. P1 adalah seorang mahasiswi S2 yang masih sedang dalam tahap pendidikan yang dia tempuh, dia adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Dalam kesehariannya, F dikenal sebagai pribadi yang berusaha menjaga relasi sosial, namun sering kali menahan diri untuk lebih dahulu membuka diri. Dalam hubungan romantis, P1 mengalami body shaming dari pasangannya yang sering mengomentari bentuk tubuhnya, terutama terkait berat badan yang dianggap berlebihan. Komentar tersebut membuat P1 kehilangan kepercayaan diri, bahkan sempat menghindari bercermin dan merasa tertekan untuk melakukan diet ketat. Pengalaman ini menimbulkan trauma dan konflik dalam hubungan yang dijalaninya, hingga pada akhirnya berujung pada perpisahan. Namun, seiring waktu P1 mulai melakukan refleksi diri dan menemukan kekuatan untuk lebih mencintai dirinya. Ia mulai menerapkan pola hidup sehat, menulis jurnal, dan memberi waktu untuk self-care. Kini P1 menunjukkan perubahan sikap dengan menolak standar pasangan yang tidak menghargai dirinya, serta menekankan bahwa ia berhak dicintai apa adanya.

b. Deskripsi Partisipan 2

Partisipan kedua (P2) adalah seorang individu remaja putri yang berusia 25 tahun, berinisial A dan berasal dari Kudus, Jawa Tengah. P2 adalah seorang anak keempat dari 9 bersaudara, pendidikan terakhir P2 yaitu SMP sehingga dia memiliki kesibukan dengan bekerja sebagai karyawan penjaga toko di daerahnya. Dalam hubungan romantis yang dijalani selama kurang lebih dua tahun, P2 sering mendapat komentar merendahkan mengenai penampilannya. Hal ini membuatnya merasa minder, insecure, dan sering membandingkan dirinya dengan perempuan lain. Meski demikian, P2 berusaha untuk tetap bertahan dengan menumbuhkan rasa syukur terhadap kondisi dirinya. Ia berfokus pada hal-hal positif yang dimiliki dan mulai mengembangkan coping yang lebih sehat dengan mengabaikan kritik negatif dari lingkungan sekitar. P2 juga menyadari pentingnya untuk keluar dari hubungan yang toxic, sehingga ia belajar menempatkan kenyamanan pribadi di atas tuntutan sosial. Perjalanan ini menunjukkan bahwa P2 mampu membangun resiliensi emosional dengan cara menerima dirinya, tetap membuka diri terhadap relasi baru, serta menekankan self-love sebagai landasan penerimaan diri.

c. Deskripsi Partisipan 3

Partisipan ketiga (P3) adalah seorang individu remaja putri yang berusia 25 tahun, berinisial E dan berasal dari Kudus, Jawa Tengah. P3 adalah seorang mahasiswi lulusan S1, dia adalah anak kedua dari 2 bersaudara. Ia memiliki pengalaman panjang dalam hubungan romantis yang diwarnai oleh body shaming.

Pasangan P3 sering mengkritik penampilannya, yang membuatnya mengalami trauma emosional dan kerentanan psikologis. Pada awalnya, pengalaman ini membuat P3 merasa sulit untuk percaya diri dan merasa dihargai. Namun, seiringnya berjalan P3 mulai menemukan kekuatan dari dalam dirinya untuk bangkit. Ia berusaha menjaga kesehatan fisik, melakukan aktivitas positif, dan menekankan pentingnya self-love. P3 menyadari bahwa menerima diri bukan hanya soal fisik, tetapi juga menghargai diri dalam aspek emosional dan psikologis. Dari pengalaman tersebut, P3 belajar untuk lebih tegas dalam menetapkan batasan dalam hubungan dan menolak perlakuan yang tidak menghargai dirinya. Perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan resiliensi dan kemampuan menghargai diri sebagai bagian penting dari proses penerimaan diri.

3. Hasil Analisis Data

Penelitian ini telah melewati proses hingga menghasilkan beberapa temuan tema umum yang muncul pada ketiga partisipan secara bersamaan tentang gambaran penerimaan diri pada remaja putri, yaitu: a). Merasa puas terhadap diri sendiri. b). Bersikap tidak peduli akan adanya reaksi sosial. c). Memiliki rasa kesepian. d). Dapat menghargai diri.

a. Merasa puas terhadap diri sendiri

Terlihat dari pengalaman P1 yang mengungkapkan perasaan lebih bahagia setelah mampu menerima dirinya apa adanya. P1 melakukan refleksi pada dirinya dan mencoba untuk belajar mencintai diri sendiri.

“Aku merasa pasanganku nantinya juga harus bisa nerima kondisiku apa adanya.”

P1 juga mengatakan bahwa setelah mengalami berbagai pengalaman buruk, seperti body shaming dan toxic dalam hubungan. P1 mulai mengembangkan sikap cinta pada dirinya sendiri dan merasa puas terhadap dirinya sendiri.

“Aku percaya, selama aku terus berkembang dan nggak berhenti belajar, itu udah cukup jadi alasan buat tetap bangga sama diri sendiri.”

Melalui cerita tentang perubahan fisik dan emosional yang di alami, P1 menunjukkan kepuasan terhadap dirinya sendiri. Bahkan setelah mengalami berbagai bentuk body shaming dari pasangan dan lingkungan, P1 akhirnya belajar menerima dirinya dan bersyukur atas perubahan fisik dan mental yang telah dicapai. Proses ini menunjukkan adanya pengakuan diri sendiri, yang mengarah pada kepuasan diri. Keberhasilan pribadi dalam mengelola emosi dan membangun citra diri yang positif merupakan sumber kepuasan ini dan bukan pengakuan dari orang lain.

P2 menunjukkan sikap positif dan rasa bersyukur terhadap dirinya sendiri. Hal ini tercermin dari pernyataannya, di mana P2 mengakui bahwa dia unik dan dapat berkonsentrasi pada hal-hal baik dalam hidup. P2 juga aktif menjaga kesehatan mental karena bisa peduli dan percaya diri.

“Saya lebih bisa menerima keunikan diri saya dan fokus pada hal positif.”

“Saya lebih bisa bersyukur atas apa yang Allah kasih sama saya.”

Melalui pernyataan tersebut dapat dilihat adanya proses adaptasi emosional yang sehat, dimana P2 dapat mengembangkan penerimaan diri sebagai bentuk coping terhadap tekanan eksternal.

P2 menunjukkan bahwa ia memiliki rasa percaya diri dan kenyamanan terhadap dirinya sendiri meskipun ia belum menjalani hubungan yang serius.

“tapi sebisa mungkin coba bilang kalo aku harus keluar dari zona itu buat lebih percaya sama diriku.”

Hal ini menunjukkan bahwa P2 memiliki kemampuan untuk membangun penerimaan diri sendiri tanpa bergantung pada bagaimana hubungannya dengan orang lain saat ini. Kepercayaan dirinya tercermin dalam cara dia menjalani kehidupan sehari-hari dengan nyaman dan mampu mengelola tuntutan sosial yang ada di sekitarnya.

P2 juga tampak berusaha untuk menerima dirinya sendiri dalam konteks sosial yang berubah. Ini adalah perspektif yang menunjukkan bahwa P2 memiliki fleksibilitas dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika sosial yang ia alami. Salah satu bentuk penghargaan terhadap diri sendiri adalah upayanya untuk tetap menerima diri sendiri, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan psikologis. Ini membantunya tetap stabil dalam menjalani aktivitas sehari-hari meskipun menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam lingkungan sosialnya.

Pada awal wawancara, P3 menuturkan bahwa komentar pasangannya tentang tinggi badan memperkuat perasaan minder yang memang sudah ia rasakan sejak lama.

"Saya merasa semakin minder. Karena tinggi saya juga yang selama ini membuat saya minder."

Hal ini menunjukkan bahwa body shaming yang dialami bukan hanya sekadar ejekan sesaat, melainkan memperdalam luka psikologis yang sudah ada. Namun, yang menarik adalah bagaimana P3 mampu menafsirkan ulang pengalaman negatif tersebut menjadi dorongan untuk menerima diri.

"Aku sekarang malah bisa nerima diriku apa adanya. Justru malah sekarang aku beneran self-love."

Pernyataan ini mencerminkan adanya perkembangan kognitif dan emosional di mana ia mulai melepaskan diri dari standar eksternal dan menumbuhkan penerimaan diri. Menurut teori Rogers, hal ini selaras dengan proses menuju fully functioning person, di mana individu mampu menerima diri apa adanya dan tidak lagi mendasarkan harga dirinya pada validasi orang lain. Dinamika ini memperlihatkan transformasi penting dari ketidakpuasan menuju kepuasan diri melalui refleksi dan penerimaan.

b. Bersikap tidak peduli akan reaksi sosial

P1 menunjukkan apatis terhadap tanggapan negatif orang lain, terutama yang berkaitan dengan fisik atau penampilan. Meskipun terpengaruh pada awalnya, P1 belajar untuk mengabaikan kritik yang tidak berguna seiring waktu.

"Mau orang ngatain ini itu udah gak peduli. Yang penting aku juga ngga merugikan orang lain."

"Aku belajar buat bedain mana yang layak direspons dan mana yang lebih baik dilepasin aja."

Sudut pandang ini menunjukkan bahwa P1 memiliki lebih banyak resiliensi sosial, yang memungkinkannya untuk tetap hidup sesuai dengan nilai pribadinya tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial yang berbahaya.

P2 memiliki kemampuan untuk dapat memilah mana pengaruh sosial meningkat. Ini terutama berlaku untuk menyaring informasi negatif dari lingkungan mereka. P2 telah membuat mekanisme pertahanan psikologis untuk menjaga kesehatan emosionalnya dan menghindari reaksi atau penilaian sosial yang negatif.

"tidak mendengarkan bagaimana orang menilai."

"saya belajar untuk menjalankan hidup yang lebih positif dengan menghindari hubungan toxic."

Sikap asertif dari pernyataan P2 dalam menanggapi penilaian negatif dari lingkungan sekitar, bisa dikatakan bahwa P2 tidak terlalu terpengaruh oleh reaksi atau komentar sosial yang bersifat merugikan.

P2 lebih memprioritaskan kenyamanan pribadi daripada memenuhi harapan orang lain. Dia merasa lebih nyaman menjalani kehidupannya sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi sosial orang lain. Sudut pandang ini menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan sosial dengan fokus pada kebutuhannya sendiri.

Selain itu, sikap P2 yang tidak terlalu terbebani oleh harapan orang lain menunjukkan adanya ketahanan terhadap pengaruh sosial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya. Hal ini menunjukkan bahwa Elma memiliki kontrol diri yang baik saat memilah dan menyaring masukan dari lingkungannya untuk menghindari tekanan yang dapat mengganggu stabilitas emosinya. Kemampuan ini membantunya mengatasi perubahan sosial.

Pengalaman body shaming juga membuat P3 belajar membangun sikap asertif dalam menghadapi lingkungan sosial.

“Mungkin lebih ke cuek jika itu hanya orang yang ingin cari perhatian. Tapi kalau sudah benar-benar mengganggu... biasanya saya langsung mendiskualifikasi orang tersebut, seperti memblokirnya.”

P3 memperlihatkan bahwa mengembangkan strategi coping berupa boundary setting, yaitu kemampuan menetapkan batas jelas terhadap perlakuan orang lain yang dirasa mengganggu. Sikap ini menandakan kematangan dalam mengelola interaksi sosial, di mana ia tidak hanya pasif menerima komentar, tetapi juga mampu menegaskan kontrol terhadap lingkungannya.

“Kalau nantinya aku menjalin hubungan romantis lagi, aku tidak akan menuruti omongan pasanganku lagi... karena aku sudah bisa menerima diriku sendiri.”

Hal ini menunjukkan adanya internalisasi nilai penerimaan diri yang lebih kokoh, sehingga ia tidak lagi mudah dipengaruhi pasangan. Jika dikaitkan dengan konsep resiliensi sosial, P3 berhasil mengembangkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan tekanan sosial melalui penguatan nilai diri dan sikap tegas dalam relasi interpersonal.

c. Memiliki rasa kesepian

Meskipun tidak diungkap secara eksplisit, tetapi P1 menunjukkan tanda-tanda rasa kesepiannya, terutama pada saat mengalami konflik emosional setelah patah hati. Tangisan di malam hari serta perasaan tidak terimanya menjadi proses refleksi diri yang menunjukkan adanya kekosongan pada dirinya.

“Tiap malem itu aku sampe nangis-nangis gara-gara dia...”

“Aku merasa ternyata pasanganku selama ini tidak pernah ada yang nerima aku apa adanya...”

P1 juga mengungkapkan bahwa perasaannya setelah mengalami putus cinta memiliki rasa intropeksi untuk lebih baik lagi.

“dalam kesendirian aku malah jadi instropeksi...”

Kesepian didefinisikan sebagai kondisi yang dapat memicu kerentanan emosional, tetapi P1 tidak larut dalam kondisi tersebut. Melainkan dia menggunakan strategi coping, seperti menyibukkan diri dengan aktivitas positif serta mencari dukungan dari lingkungan yang lebih suportif.

P2 menyampaikan meskipun secara umum tampak kuat secara emosional, kadang-kadang menunjukkan kerentanan, terutama saat merasa sendiri. Meskipun kesepian dikaitkan dengan penurunan rasa percaya diri, hal ini baik karena responden

memiliki strategi koping, seperti melakukan aktivitas positif dan memperbaiki diri, saat merasa kesepian. Perasaan minder dan tidak percaya diri pada diri sendiri seringkali muncul sebagai akibat dari kesepian. Ini menunjukkan bahwa dinamika emosional seperti kesepian dapat muncul ketika kebutuhan akan kehadiran sosial tidak terpenuhi, meskipun seseorang telah berusaha untuk menjaga kesehatan mental dan membangun penerimaan diri.

Namun demikian, P2 mampu mengatasi rasa kesepiannya dengan fokus pada diri sendiri dan melakukan perbaikan diri secara bertahap. Ia juga memilih untuk mengalihkan fokusnya pada hal-hal yang positif, seperti melakukan hobi, dan meminta dukungan dari teman dan keluarga mereka untuk membuat mereka merasa lebih bersyukur. Strategi ini menunjukkan bahwa peserta memiliki mekanisme koping yang adaptif untuk menangani kesepian, yang membantu mereka mempertahankan kondisi emosionalnya dan mengurangi stres yang disebabkan oleh perasaan kesepian.

Sebagai hasil dari wawancara, P2 mengakui bahwa ia merasa kesepian, terutama karena ia belum memiliki hubungan romantis yang kuat saat ini.

“aku selalu ngerasa feeling lonely kayak kapan ya aku bisa kayak mereka yang punya hubungan romantis atau yang setia gitu?”

Perasaan kesepian ini muncul sebagai bagian dari kebutuhan emosionalnya akan keberadaan seseorang yang dapat memberikan dukungan dan rasa aman dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

“bahkan aku sampe ngelakuin hobi ngegambar, makeup juga....”

Ini menunjukkan bahwa meskipun ia dapat berusaha menerima diri dan menjaga stabilitas emosionalnya, dinamika emosional seperti rasa kesepian masih menjadi tantangan bagi remaja putri yang telah dilecehkan fisik dalam proses penerimaan diri mereka.

“ya mau gimana pun aku juga harus bisa buat terbuka, kalo gak gitu ya aku gak akan bisa bangun hubunganku yang baru”

Namun, sebagai upaya untuk mengatasi rasa kesepiannya, P2 tetap terbuka untuk berinteraksi dengan orang lain di masa depan. Sikap terbuka ini menunjukkan keinginan dan kemauan untuk membangun hubungan sosial yang positif, baik dalam hubungan pertemanan maupun hubungan pernikahan. Ini menunjukkan bahwa P2 memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi emosionalnya dan berusaha membangun penerimaan diri meskipun perasaan kesepian yang kadang muncul.

P3 juga menceritakan bahwa pengalaman body shaming membuatnya merasa kesepian dan enggan menjalin hubungan romantis kembali.

“Dampaknya makin minder dengan tinggi badan dan malas untuk menjalin hubungan kembali karena sekarang pria juga suka memandang fisik.”

Kalimat ini memperlihatkan bahwa kesepian pada awalnya menimbulkan dampak negatif berupa penarikan diri dari hubungan sosial. Namun, secara mengejutkan, P3 mampu memaknai kesendirian sebagai ruang refleksi yang justru memperkuat penerimaan diri.

“Selama sendiri itu justru aku lebih ke punya rasa buat bener-bener menerima dan mencintai diriku sendiri, karena selama menyendiri itu aku jadi lebih bisa instropeksi diri.”

Dari pernyataan ini terlihat bahwa kesepian berperan ganda: di satu sisi memunculkan kerentanan, tetapi di sisi lain menjadi medium untuk pertumbuhan psikologis. Menurut Erikson, fase dewasa awal memang menuntut individu menyeimbangkan antara keintiman dan isolasi. Bagi P3, kesepian akhirnya menjadi jalan untuk menemukan keseimbangan tersebut, dengan cara meningkatkan self-

awareness dan memperkuat nilai diri sebelum memasuki hubungan baru. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun kesepian sering dianggap sebagai pengalaman negatif, bagi P3 ia justru berfungsi sebagai katalis untuk penerimaan diri yang lebih utuh.

d. Dapat menghargai diri sendiri

P1 mengalami perubahan yang signifikan dalam menghargai dirinya, yang dari awal P1 merasa rendah diri dan mengikuti keinginan pasangan tanpa batas kini P1 mengenali dan memperjuangkan haknya sebagai individu.

“Aku sekarang malah bisa nerima diriku apa adanya. Justru malah sekarang aku beneran self-love.”

P1 tidak hanya menghargai dirinya dalam konteks fisik, namun juga dalam aspek psikis dan emosional.

“Aku juga sering kasih waktu buat diri sendiri, kayak refleksi atau journaling...”

P2 menyampaikan bahwa betapa pentingnya untuk menghargai diri sendiri setiap hari. Ia menyadari bahwa menghargai diri sendiri dapat mengurangi stres dan menjaga kestabilan emosi, terutama saat kondisi emosional tidak stabil.

“Menghargai diri sendiri dapat mengurangi stres dan mendorong pikiran agar lebih stabil ketika emosional tinggi”

menunjukkan kesadaran penuh dari P2 bahwa penghargaan diri sendiri adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental. Untuk memberikan penghargaan, P2 melakukan hal-hal seperti menjaga kesehatan fisik dan mental, menerima kekurangan, dan merayakan pencapaian kecil. Hal ini menunjukkan bahwa P2 tidak hanya memahami konsep menghargai diri secara kognitif tetapi juga menerapkannya dalam perilaku sehari-hari untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan P2 untuk menghargai diri sendiri berperan penting dalam upaya untuk menghadapi tekanan dan dinamika emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun P2 mengalami perasaan kesepian dan ketidakpastian dalam hubungan, dia tetap optimis tentang dirinya sendiri. Ini terlihat dari upayanya untuk mempertahankan perspektif positif terhadap dirinya meskipun dihadapkan pada tekanan emosional akibat pengalaman body shaming. P2 menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri, yang menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menghargai diri sendiri sebagai bagian penting dari proses penerimaan diri, terutama pada masa remaja, ketika rentan terhadap penilaian sosial terkait penampilan.

Selain itu, sebagai cara untuk menghargai diri sendiri dan lingkungannya P2 berusaha untuk tetap berkomunikasi dengan baik dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa P2 menyadari bahwa membangun hubungan sosial yang sehat adalah cara untuk menjaga kesehatan mental dan penerimaan diri.

P3 menunjukkan perkembangan signifikan dalam kemampuannya menghargai diri dan ia mulai berlatih self-affirmation.

“Aku bisa lebih berani ngaca, jadi lebih bisa afirmasi ke diri sendiri kalau aku ini cantik, aku sempurna, Tuhan udah menciptakan kamu sebaik-baiknya.”

Kutipan ini menegaskan bahwa P3 membangun narasi positif tentang dirinya untuk melawan dampak body shaming. Lebih jauh, ia menyampaikan bahwa pengalaman sebelumnya membuatnya lebih selektif dalam memilih pasangan.

“Lebih berhati-hati juga untuk memilih pasangan. Kalau bisa memilih pasangan yang bisa menerima kekurangan kita bukan mengungkit kekurangan kita.”

Hal ini memperlihatkan bahwa penghargaan diri bagi P3 tidak hanya dalam konteks personal, tetapi juga dalam relasi interpersonal. Ia tidak lagi menempatkan

harga dirinya pada validasi pasangan, melainkan menjadikan penghargaan diri sebagai fondasi untuk menjalin hubungan yang sehat. Menurut Neff (2003), kemampuan self-compassion dan self-respect inilah yang memperkuat kesehatan mental sekaligus membangun resiliensi emosional.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang menjadi korban body shaming dalam hubungan romantis mengalami berbagai proses penerimaan diri yang kompleks. Salah satu aspek yang nyata adalah kemampuan partisipan untuk merasa puas terhadap dirinya sendiri. Kepuasan diri muncul setelah mereka melalui pengalaman emosional yang sulit, termasuk perlakuan negatif dari pasangan maupun lingkungan sekitar. Partisipan menyadari bahwa kebahagiaan dan rasa bangga tidak lagi ditentukan oleh standar kecantikan yang dipaksakan oleh orang lain, melainkan dari kemampuan mereka untuk bersyukur, mencintai diri, serta mengapresiasi usaha yang telah dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2002) yang menyatakan bahwa kepuasan diri merupakan salah satu indikator penting dari penerimaan diri, dimana individu mampu merasakan kebanggaan terhadap dirinya meskipun memiliki kelebihan dan kekurangan.

Selain itu, partisipan juga menunjukkan sikap tidak peduli terhadap reaksi sosial, terutama komentar negatif yang bersifat merendahkan. Pada awalnya, body shaming dari pasangan dan orang sekitar menimbulkan rasa sakit hati dan menurunkan kepercayaan diri. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka belajar untuk memilah kritik yang bermanfaat dan mengabaikan komentar yang merugikan. Mekanisme coping ini membantu mereka membangun resiliensi sosial, yaitu kemampuan untuk tetap bertahan dan hidup sesuai nilai pribadi tanpa terlalu terpengaruh oleh tekanan eksternal. Sikap ini sesuai dengan temuan Fauzia dan Rahmiaji (2019) yang mengungkapkan bahwa korban body shaming dapat mengembangkan strategi bertahan dengan cara mengabaikan kritik negatif dan menekankan pada aspek positif dari diri.

Hal lain yang muncul adalah adanya pengalaman kesepian yang dirasakan partisipan. Perasaan ini biasanya muncul ketika hubungan romantis mereka berakhir atau ketika tidak ada pasangan yang memberikan dukungan emosional. Kesepian dalam hal ini menimbulkan kerentanan psikologis, namun juga menjadi ruang refleksi bagi partisipan untuk memahami diri lebih dalam. Mereka menggunakan strategi coping berupa aktivitas positif, seperti hobi, journaling, hingga mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun kesepian menjadi tantangan emosional, partisipan mampu mengelola perasaan tersebut secara adaptif. Sesuai dengan teori Feist dan Feist (2010), penerimaan diri membantu individu untuk lebih mudah beradaptasi dengan pengalaman emosional negatif dan mengurangi risiko timbulnya masalah psikologis yang lebih berat.

Aspek terakhir yang muncul adalah kemampuan partisipan untuk menghargai diri sendiri. Setelah melalui pengalaman body shaming, partisipan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik, merayakan pencapaian kecil, serta membangun komunikasi positif dengan lingkungan. Mereka berusaha untuk tidak lagi bergantung pada validasi pasangan, melainkan menekankan self-love sebagai dasar dalam menjaga kestabilan emosi. Sikap menghargai diri ini diperkuat dengan tindakan nyata, seperti menjaga pola hidup sehat, mengelola stres, serta membatasi eksposur terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial. Sehingga mendukung penelitian Oktaviani (2019) dan Fardouly et al. (2015) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aktivitas positif mampu memperkuat penerimaan diri remaja putri korban body shaming. Dengan menghargai diri, mereka mampu membangun ketahanan psikologis yang penting untuk menghadapi dinamika hubungan romantis di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa penerimaan diri pada remaja putri korban body shaming terbentuk melalui proses dinamis yang melibatkan refleksi diri, pengelolaan emosi, serta dukungan eksternal dari lingkungan sosial. Proses ini tidak hanya membantu mereka bertahan dari pengalaman negatif, tetapi juga memberikan kekuatan untuk membangun harga diri dan menciptakan hubungan romantis yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bukanlah kondisi yang dinamis, melainkan sebuah perjalanan yang terus berkembang seiring interaksi individu dengan lingkungannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada remaja putri korban body shaming dalam hubungan romantis ditunjukkan melalui:

1. Merasa puas terhadap diri sendiri, dengan membangun rasa syukur dan cinta diri.
2. Sikap tidak peduli terhadap reaksi sosial, dengan mengabaikan komentar negatif dan tetap fokus pada nilai pribadi.
3. Mengelola rasa kesepian, dengan strategi coping seperti hobi, journaling, olahraga, dan dukungan sosial.
4. Menghargai diri sendiri, dengan menjaga kesehatan mental dan fisik, serta memberikan apresiasi terhadap diri.

Secara umum, proses penerimaan diri terbentuk melalui refleksi, resiliensi, dan dukungan sosial sehingga korban body shaming mampu membangun harga diri dan menjalani hubungan yang lebih sehat.

Saran

1) Bagi Remaja Putri

Diharapkan mampu lebih menghargai diri sendiri, menumbuhkan rasa percaya diri, serta tidak menggantungkan kebahagiaan pada validasi pasangan atau standar kecantikan yang tidak realistis. Self-love dan refleksi diri dapat menjadi landasan untuk menghadapi pengalaman body shaming.

2) Bagi Lingkungan Sosial (Teman, Keluarga, dan Pasangan)

Diharapkan dapat menjadi sumber dukungan positif bagi remaja putri. Lingkungan terdekat sebaiknya menghindari komentar negatif terkait fisik, serta membangun komunikasi yang penuh empati untuk membantu korban mengembangkan penerimaan diri.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk studi lebih lanjut dengan memperluas subjek penelitian, misalnya dengan jumlah partisipan yang lebih banyak atau melibatkan perspektif gender yang berbeda. Selain itu, metode campuran (mixed method) dapat digunakan untuk memperkaya data mengenai dampak body shaming terhadap penerimaan diri.

4) Bagi Praktisi Psikologi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan intervensi atau konseling bagi korban body shaming. Fokus dapat diarahkan pada penguatan self-esteem, pengelolaan emosi, serta pengembangan coping yang sehat dalam hubungan romantis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Y. K., & Oktaviani, N. M. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Miskonsepsi Siswa Sd Pada Materi Life Processes and Living Things. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 91–104. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.7988>
- Alini, & meisya, I. N. (2021). Gambaran kejadian body shaming dan konsep diri pada remaja di smkn 1 kuok. *Prepotif jurnal kesehatan masyarakat*, 5(2), 1170–1179.
- Angelina, Priscilla., F. Dessi Christanti., dan happy Cahaya Mulya. 2021. Gambaran Sel-Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Jurnal Experientia* Vol.9.
- Anggraeni, B., Putri, S., Pranayama, A., Sutanto, R. P., Kristen, U., & Surabaya, P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 1–9.
- Anggraeni, B., Putri, S., Pranayama, A., Sutanto, R. P., Kristen, U., & Surabaya, P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 1–9.
- Aran-ramspott, S., & Medina-bravo, P. (2015). Exploring the Spanish youth audience’s interpretation of loving relationships. <https://doi.org/10.1177/0163443715577243>
- Astuti, a. D., & mansoer, w. W. D. (2021). Eksplorasi dampak negatif dan positif pengalaman body shaming melalui pendekatan autoetnografi. *Jurnal psikologi* 25 ulayat, 8, 266–289. <https://doi.org/10.24854/jpu212>.
- Astutik, P., Santoso, H. D., & Mutmainnah, Y. (2020). Perkembangan Psikososial Franny dalam Novel Comanche Magic (1994) karya Catherine Anderson : Keintiman atau Isolasi ? Franny ’ s Psychosocial Development in Catherine Anderson ’ s “ Comanche Magic ” (1994): Universitas Muhammadiyah Semarang , Kota Sem, 3, 270–277
- Bungin, Burhan 2003, Analisis Data Penelitian Kualitatif, PT Raja Grafindo Persada,. Jakarta.
- Chaplin, J.P. 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dolezal. L. (2015). The body and shame, phenomenology, feminism, and the socially shame body. London: lexington book.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fauzia, T. F., & Rahmaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian (31st ed.). Salemba Humanika.
- Fiana, Daharnis, Ridha. 2013. Disiplin Siswa di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. Vol. 2. N0.23. hlm. 23-33. UPI Padang.
- Gillies, R.M. (2003). The Behaviors, Interactions, and Participations of Junior High School Students During Small-Group Learning. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 95, No. 1, pp. 137-147
- Grotberg eh. Resilience for today: gaining strength from adversity.; 2003. Doi:10.5860/choice.41-5592sakinah. “ini bukan lelucon”: body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya. *J emik*. 2018;1:53-67.
- Guerrero, L. K., & Mongeau, P. A. (2008). On becoming “more than friends”: The transition from friendship to romantic relationship. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 175–194). Psychology Press.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 108.
- Hoffman, R. M. (2020). Conceptualizing Heterosexual Identity Development. *Journal Konseling Dan Perkembangan*, 82(3).
- Lebeau, J., Furman, C., Bernier, J.-L., Duriez, P., Teissier, E. and Cotellet, N. 2000. Antioxidant properties of di-tert-butylhydroxylated flavonoids, *Free Radic. Biol. Med.*, 29(9): 900-912.
- Lestari, sumi. 2019. “bullying or body shaming? Young women in patient body dysmorphic

- disorder.” *Philanthropy: journal of psychology* 3(1):59. Doi: 10.26623/philanthropy.v3i1.1512.
- Miller, C.A (2012). *Nursing Care of Older Adult: Theory And Practices*. Philadelphia:JB. Lippincott Company.
- Misnadiarly. 2007. *Rematik : asam urat – Hiperurisemia, Arthritis Gout*, Edisi 1. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Moleong, lexy j.. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: remaja rosdakarya.
- Mutmainnah an. Analisis yuridis terhadap pelaku penghinaan citra tubuh (body shaming) dalam hukum pidana. 2020;26:975-987.
- News.detik.com. (2018). Polisi tangani 966 kasus body shaming selama 2018. Retrieved september 22, 2021, from [www.news.detik.com website: https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasusbody-shaming-selama-2018](https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasusbody-shaming-selama-2018).
- Prayitna, E. Lestari, S. Supriyono, Y. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Orang Tua Anak Autisme. *Jurnal*. Diakses tanggal 13 Juni 2016 dari <http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/jurnal-emylia-prayitna-105120306111001.pdf>
- Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 9. <http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/7275>
- Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Jurnal Equilibrium*, 5, 40-57. RI, D. A. (2010). *Al-Quran dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi.
- Sakinah. (2018). Ini Bukan Lelucon : Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak, Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53-67.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Vol. 2, Sherly Saragih, Trans.). Erlangga.
- Sheerer, Elizabeth. (1949). An Analysis of the Relationship Between Acceptance and Respect for the Self and Acceptance of and Respect for Others in Ten Counseling Cases. *Journal of Consulting Psychology*. XIII, 160 – 75.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119. <https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-psychology-theories/triangular-theory-of-love/>
- Sugiyono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: elfabeta.
- Tri ff, ratri rl. Memahami pengalaman. Body shaming. Published online 2019:4-5. <https://www.semanticscholar.org/paper/memahami-pengalaman-body-shaming-pada-remaja-fauzia-rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36>.
- Tri, F. F. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan* (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Sciences).
- West, R & Turner, LH. 2010. *Introducing communication theory : Analysis and application*, 4th ed, New York: McGraw-Hill.
- Widayati, Lestari. 2019. Model Komunikasi Pendidikan Seksualitas Orang Tua Pada Remaja. *Jurnal IAIN Salatiga*
- Yunisca, c. A., & wibawa, d. S. (2019). Proses resiliensi pada remaja akhir perempuan yang pernah mengalami bullying verbal karena obesitas. *Manasa*, 8(2), 1-22.