

KORELASI ANTARA *BODY SHAMING* DENGAN MEKANISME KOPING PADA REMAJA DI SMP

¹Asiah, ²Deby Safitri

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon, Indonesia, asiahaby.912@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon, Indonesia, debysafitri@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: Desember, 11, 2025

Revised: February, 11, 2025

Available online: March, 30, 2025

KEYWORDS

Body Shaming; Remaja; Mekanisme Koping

Body Shaming; adolescent ; coping mechanism

CORRESPONDENCE

Asiah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Indonesia

asiahaby.912@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is marked by physical and psychological changes that can trigger body shaming, defined as ridicule toward a person's physical appearance. This study aimed to examine the relationship between body shaming and coping mechanisms among students of SMPN 1 Pabuaran, Cirebon Regency. This correlational study employed a cross-sectional design with 73 respondents selected through proportional random sampling from a population of 265 students. The instruments used were the Body Shaming questionnaire and the Ways of Coping questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test. Results showed that 67% of respondents experienced moderate body shaming, and 79% used Emotion-Focused Coping. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.030, indicating a significant relationship between body shaming and coping mechanisms. It is recommended to provide educational programs for adolescents to improve understanding and awareness, reduce body shaming practices, and promote the development of more adaptive coping strategies.

ABSTRAK

Masa remaja ditandai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memicu *body shaming*, yaitu ejekan terhadap penampilan fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *body shaming* dan mekanisme koping pada siswa SMPN 1 Pabuaran, Kabupaten Cirebon. Desain penelitian menggunakan korelasi *cross-sectional* dengan 73 responden yang dipilih secara *proportional random sampling* dari 265 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *body shaming* dan *Ways of Coping*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan 67% responden mengalami *body shaming* kategori sedang, dan 79% menggunakan *Emotion Focused Coping*. Uji Chi-Square menghasilkan $p=0,030$, yang menunjukkan hubungan signifikan antara *body shaming* dan mekanisme koping. Disarankan perlu dilakukan penyuluhan bagi remaja untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran, sehingga dapat meminimalkan tindakan *body shaming* serta mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Menurut Hurlock (2011) dalam Rohmawatin, SD (2022), masa remaja awal (*early adolescence*) terjadi pada rentang usia 12-15 tahun, di mana mulai muncul sifat dan sikap negatif yang sebelumnya tidak terlihat pada masa kanak-kanak, seperti kecemasan, kebingungan, kegelisahan, dan ketakutan. Pada fase ini, individu berada dalam masa transisi yang ditandai dengan kebimbangan, perubahan fisik, emosi yang kurang stabil, perasaan tidak puas, mudah merasa kecewa, dan rendahnya kepercayaan diri (Rohmawatin SD, 2022)

Selama masa transisi, remaja mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang dinamis serta pesat, mencakup aspek fisik, psikologis, intelektual, dan sosial (Rohmawati DL, dkk, 2020). Perubahan fisik pada remaja terbagi menjadi dua jenis yaitu perubahan internal, seperti pada sistem pencernaan, pernapasan, dan sirkulasi, serta perubahan eksternal, seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Beragam perubahan fisik ini, terutama jika remaja belum siap menghadapinya, dapat memunculkan rasa tidak percaya diri dan keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri (Zahra ACA, Shanti P, 2021). Karena tidak sedikit remaja yang beranggapan bahwa bentuk fisiknya tidak sesuai dengan standar tubuh ideal (Novieastari E, dkk, 2019).

Menurut Strandbu & Kvalem (2012) dalam Sari (2020), tubuh ideal didefinisikan sebagai keserasian antara berat dan tinggi badan. Pada pria, tubuh ideal digambarkan dengan postur berotot, ramping, dan sehat. Sementara itu, tubuh ideal pada wanita diasosiasikan dengan tubuh yang langsing, pinggang, pinggul, dan paha yang ramping, kulit cerah, wajah mulus, serta kaki jenjang. (Sari, TI & Rosyidah R, 2020). Orang yang sesuai dengan standar ideal cenderung mendapatkan perlakuan istimewa dari orang lain. Hal ini sering terlihat ketika seseorang membutuhkan bantuan; jika orang tersebut tidak terlihat menarik, ia biasanya hanya diperlakukan secara biasa saja. Sebaliknya, mereka yang memiliki

penampilan menarik cenderung mendapatkan perhatian dan perlakuan yang lebih istimewa (Widiyani DS, dkk, 2019). Standar ini sering dijadikan tolok ukur, sehingga remaja yang tidak memenuhi kriteria tersebut cenderung mengalami perlakuan negatif, seperti *body shaming*

Body shaming sering kali berawal dari pengaruh lingkungan, di mana lingkungan mencemooh atau tidak menerima seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal, seolah-olah hal tersebut adalah sebuah kesalahan (Sihotang HNJ, 2023). *Body shaming* merupakan bentuk penilaian terhadap penampilan fisik seseorang yang berbeda dari norma masyarakat. Tanpa disadari, komentar tentang fisik seseorang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, dan pelakunya kerap menganggapnya sebagai candaan. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik, *body shaming* termasuk bentuk perundungan verbal. Perilaku ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman terhadap penampilan seseorang, bahkan membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial. *Body shaming* banyak terjadi pada remaja hingga dewasa awal, dengan contoh seperti memanggil seseorang "gendut," "kurus," "pendek," "hitam," dan sejenisnya (Zakia SN, 2022).

Menurut None (2018) dalam Alini.A & Meisyalla LN (2021). Seorang remaja berusia 17 tahun asal Thailand memutuskan untuk mengakhiri hidupnya akibat menjadi korban *body shaming*. Teman-temannya kerap memanggilnya dengan sebutan "gendut," yang membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan kepercayaan diri (Alini A, & Meisyalla LN, 2021). Fatimah (2016) dalam Kurniawati NWW & Suarya LMKS (2019), *Body shaming* tidak hanya terjadi secara langsung tetapi juga dapat terjadi melalui media sosial sebagai bentuk perundungan siber (*cyberbullying*). Hal ini terlihat pada kasus di Amerika Serikat, di mana seorang gadis berusia 18 tahun mengakhiri hidupnya akibat depresi setelah menjadi korban *cyberbullying*. Komentar negatif mengenai bentuk dan berat tubuhnya di media

sosial menjadi pemicu utama (Kurniawati NWW & Suarya LMKS, 2019).

Menurut survei yang dilakukan oleh ZAP *Clinic* pada tahun 2020, sebanyak 62,2% responden mengaku pernah menjadi korban *body shaming*. Dari jumlah tersebut, 47% mengalami *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu berisi, 36,4% karena memiliki kulit wajah berjerawat, 28,1% karena bentuk wajah yang tembam, dan 19,6% karena tubuh yang dianggap terlalu kurus ((Alini A, & Meisyalla LN, 2021).

Menurut Santoso (2018) dalam Fauzia & Rahmiaji (2019), pada tahun 2018 terdapat 996 kasus *body shaming* yang ditangani oleh kepolisian di Indonesia. Dari jumlah tersebut, 374 kasus berhasil diselesaikan melalui jalur hukum maupun mediasi antara korban dan pelaku (Fauzia TF, Rahmiaji LR, 2020). Berdasarkan data dari KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), jumlah kasus perundungan, baik secara verbal maupun fisik, terus meningkat setiap tahun, dengan mayoritas kasus terjadi di lingkungan sekolah (Putri HS, Febriana B, Setyowati WE, 2023). Sementara itu, data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KemenPPA) mencatat sebanyak 19.232 kasus kekerasan sejak 1 Januari hingga 24 September. Dari jumlah tersebut, 7.322 kasus melibatkan remaja berusia 13–17 tahun, dengan kekerasan psikis menjadi kasus terbanyak ketiga, yakni sebanyak 5.959 kasus. Provinsi Jawa Barat berada di posisi kedua dengan 1.497 kasus kekerasan (SIMFONI-PPA, 2023). Menurut Dedi, Kanit Reskrim Antapani (2020) dalam Meliyana.S (2020), beberapa kasus *body shaming* yang dilaporkan tidak dilanjutkan ke jalur hukum dan diselesaikan secara kekeluargaan. Sebagian besar pelaku adalah remaja yang melakukannya melalui media sosial atau saat berkumpul dengan teman-teman (Meliyana S, 2020).

Mekanisme koping merupakan cara yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalah, menghadapi perubahan, dan mengatasi situasi yang

dianggap mengancam, baik melalui pendekatan kognitif maupun perilaku. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu akan mengambil langkah untuk mengurangi efek negatif agar dampaknya tidak terus berlanjut. Langkah tersebut melibatkan strategi atau pilihan yang dibuat berdasarkan apa yang dapat dilakukan dan risiko yang mungkin dihadapi. Setiap individu menggunakan mekanisme koping dengan strategi yang bervariasi, sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing (Putri RM. Monograf, 2021). Menurut Stuart (2013), mekanisme koping dibagi menjadi dua jenis, yaitu mekanisme koping adaptif, yang mendukung integritas fungsi individu, dan mekanisme koping maladaptif, yang justru menghambat integritas fungsi tersebut (Putri ID, 2021).

Mekanisme koping adaptif dianggap sebagai respons yang lebih baik dibandingkan dengan mekanisme koping maladaptif. Individu yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung menghadapi masalah dengan cara berbagi cerita dengan teman sebaya, mencari dukungan dari mereka, menyusun rencana positif untuk mengatasi masalah, serta berpikir lebih optimis dalam menyikapi situasi. Sebaliknya, individu dengan mekanisme koping maladaptif cenderung mengambil jalan pintas, seperti berperilaku yang justru menambah stres, menghindari masalah, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa rendah diri, dan memiliki pemikiran negatif. Hal ini dapat membuat individu menjadi lebih emosional saat menghadapi masalah (Pradana VP, 2020).

Hasil wawancara acak dengan masing-masing delapan perwakilan dari kelas VII, VIII, dan IX menunjukkan bahwa di kelas VII, tiga orang mengalami perlakuan *body shaming*. Di kelas VIII, dua orang melaporkan hal serupa, sedangkan di kelas IX, jumlahnya lebih tinggi, dengan tujuh orang mengaku menjadi korban *body shaming*.

Dari hasil wawancara dengan delapan siswa kelas IX di SMPN 1 Pabuaran, tujuh di antaranya mengaku

sering mengalami *body shaming*, seperti diejek karena tubuh gemuk, terlalu kurus, kulit gelap, bentuk gigi seperti kelinci, tubuh pendek, atau wajah berjerawat. Para siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak nyaman dan kerap diperlakukan berbeda oleh teman sebayanya. Lima dari delapan siswa mengaku merasa malu dan kehilangan kepercayaan diri, sementara dua lainnya menganggap ejekan tersebut sebagai candaan, meskipun tetap merasa tersakiti. Berdasarkan wawancara ini, peneliti dapat memahami jenis mekanisme koping yang digunakan oleh remaja awal di SMPN 1 Pabuaran dalam menghadapi *body shaming*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 265 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 73 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Untuk mengukur *body shaming*, digunakan kuesioner khusus terkait *body shaming*, sedangkan mekanisme koping diukur menggunakan kuesioner *Ways of Coping*. Data dikumpulkan melalui angket, dan analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, serta analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Body Shaming

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Body Shaming* Responden (n=73)

<i>Body Shaming</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	14	19.2%
Sedang	49	67.1%
Tinggi	10	13.7%
Total	73	100%

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami *body shaming* dengan kategori rendah sebanyak 14 responden (19.2%), dengan kategori sedang sebanyak 49 responden (67.1%), dan dengan kategori tinggi sebanyak 10 responden (13.7%).

2. Mekanisme Koping

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping (n=73)

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
PFC	15	20.5%
EFC	58	79.5%
PFC & EFC	0	0%
Total	73	100%

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (21.5%) menggunakan *Problem Focused Coping* dan sebanyak 58 responden (79.5%) menggunakan *Emotion Focused Coping*.

3. Huburrgan *Body Shaming* Dengan Mekanisme Koping pada Remaja

Tabel 3 Hurburrgan *Body Shaming* Dengan Mekanisme Koping pada Remaja

<i>Body Shaming</i>	Mekanisme Koping								P-Value
	PFC		EFC		PFC & EFC		Presentase		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	6	40	8	13.8	0	0	14	100	0.030
Sedang	9	60	40	69	0	0	49	100	
Tinggi	0	0	10	17.2	0	0	10	100	
Total	15	100	58	100	0	0	73	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukan sebanyak 40 responden (69.0%) mengalami *Body Shaming* sedang dengan menggunakan *Emotion Focused Coping (EFC)*, sedangkan sebanyak 10 responden (13.7%) mengalami *Body Shaming* tinggi dengan menggunakan *Emotion Focused Coping*.

PEMBAHASAN

Body Shaming

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 73 responden, ditemukan bahwa 14 responden (19,2%) mengalami *body shaming* kategori rendah, 49 responden (67,1%) kategori sedang, dan 10 responden (13,7%) kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saifuridin (2022), yang menunjukkan bahwa *body shaming* pada remaja dengan kategori sedang dialami sebanyak 38 responden (47,5%), kategori tinggi oleh 11 responden (13,8%), dan kategori rendah sebanyak 31 responden (38,8%) (Saifudin dkk, 2022). Selain itu,

penelitian ini juga relevan dengan temuan Oktiany (2023), yang melaporkan bahwa responden dengan *body shaming* kategori tinggi mencapai 32 responden (24,6%), kategori sedang sebanyak 71 responden (54,4%), dan kategori rendah sebanyak 27 responden (20,8%). (Oktiany, 2023)

Januarko dan Setiawati (2013) dalam Rilla (2019) menyebutkan bahwa individu yang memiliki sifat lemah dan cenderung penurut (mudah merasa cemas, kurang percaya diri, mudah dipimpin, serta melakukan sesuatu demi menyenangkan atau meredakan kemarahan orang lain) lebih rentan menjadi korban perundungan. Orang yang menjadi sasaran perundungan umumnya adalah mereka yang dianggap lemah, sulit bergaul, tidak percaya diri, kurang menarik secara fisik, atau tidak dianggap menarik. Perundungan seperti *body shaming* sering terjadi pada masa remaja, dan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang memengaruhinya. Beberapa remaja melakukan *body shaming* karena merasa dirinya lebih unggul atau lebih baik daripada orang lain (Rilla EV, 2019).

Menurut Damanik (2018), remaja cenderung memiliki cara berpikir yang lebih abstrak dan idealis, serta mengalami perubahan fisik yang membuat mereka merasa malu karena sering membandingkan diri mereka dengan orang lain (Damanik TM, 2018). Marta-Simões et al. (2016) mengemukakan bahwa *body shaming* lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki, karena perempuan lebih rentan terpengaruh oleh penilaian subjektif dari orang lain dan sering merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki (Marta-Simões J et al, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Brennan et al. (2010) dalam Firdausia & Pramiyanti (2023) menyatakan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban *body shaming* dibandingkan pria, karena perempuan cenderung memiliki skor kepuasan tubuh yang lebih rendah, yang menyebabkan munculnya pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Selain itu, sebagian besar perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka

dibandingkan dengan pria (Firdausia & Pramiyanti, 2023).

Survei *Body Image Perception Resolution* yang dilakukan oleh Yahoo mengungkapkan bahwa 64% remaja laki-laki mengalami *body shaming*, sementara 94% remaja perempuan lebih sering mengalaminya. Menurut Suhardin. S (2016), hormon estrogen yang dihasilkan oleh perempuan diduga mempengaruhi aspek psikologis dan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih rasional dibandingkan perempuan, sementara perempuan lebih sensitif dan emosional (Surhardin. S, 2016).

Menurut hasil penelitian, remaja kelas IX SMPN 1 Pabuaran menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *body shaming* sering kali berkaitan dengan penampilan fisik, seperti kulit yang gelap atau berjerawat. Siswa juga sering dipanggil dengan julukan yang merendahkan, yang kemudian dijadikan bahan candaan. Meskipun dianggap sebagai lelucon, perlakuan tersebut tetap merupakan bentuk perundungan. Siswa yang mengalami *body shaming* merasa malu dengan dirinya sendiri, kehilangan kepercayaan diri, dan sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Mereka yang menjadi korban *body shaming* cenderung memiliki banyak pemikiran negatif. Namun, *body shaming* juga bisa mendorong seseorang untuk memperbaiki diri.

Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 73 responden, ditemukan bahwa sebanyak 15 responden (20,5%) menggunakan mekanisme Problem Focused Coping, sementara 58 responden lainnya (79,5%) menggunakan mekanisme *Emotion Focused Coping*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gurnawan (2018), responden dalam menghadapi masalah menggunakan Problem Focused Coping sebesar 33,8% dan Emotion Focused Coping sebesar 66,2%. (Gurnawan, 2018). Magliano et al. (1998) menyebutkan bahwa strategi coping EFC lebih sering digunakan oleh individu yang

lebih tua. Namun, hal ini berbeda dengan temuan penelitian Richard (2005) dalam Gurnawan (2018), yang menyatakan bahwa usia yang lebih tua cenderung menggunakan strategi koping *Problem Focused Coping* (PFC). Perbedaan ini disebabkan oleh faktor latar belakang pendidikan, budaya, dan pengalaman responden dalam menghadapi masalah yang bervariasi. (Gurnawan, 2018). Hal serupa diungkapkan dalam penelitian Kamila.MY & Sakti .H (2018), yang menyebutkan bahwa kelompok usia dewasa madya cenderung lebih sering menggunakan *Problem Focused Coping* dibandingkan dengan usia dewasa muda (Kamila MY & Sakti H, 2018).

Menurut Boyd, strategi koping merupakan upaya psikologis yang dirancang dan dilakukan secara sadar untuk mengendalikan dampak stres. Koping yang positif menghasilkan adaptasi, yang ditandai dengan keseimbangan antara kesehatan dan penyakit, kesejahteraan, serta fungsi yang optimal. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki strategi koping yang efektif, mereka cenderung melakukan tindakan tidak adaptif yang dapat mengganggu keseimbangan dan mengarah pada kondisi yang lebih buruk (Aris Y, 2015).

Menurut Stuart (2013) dalam Putri ID (2021), mekanisme koping terbagi menjadi dua jenis, yaitu mekanisme koping adaptif (mengurangi fungsi) dan mekanisme koping maladaptif (menghambat fungsi integritas) (Putri ID. (2021). Lazarus menyatakan bahwa tidak ada satu jenis mekanisme koping yang selalu terbaik untuk semua situasi. Kedua mekanisme koping tersebut cenderung terjadi secara otomatis dan berkembang menjadi pola tertentu pada setiap individu. Harapannya, apapun mekanisme koping yang digunakan, dapat berfungsi secara reflektif dan efektif.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian terhadap 73 responden menunjukkan bahwa 15 responden (21%) menggunakan mekanisme *Problem Focused Coping* (PFC), sementara 58 responden (79%) menggunakan mekanisme *Emotion Focused Coping* (EFC). Hal ini

disebabkan oleh kurangnya perasaan positif remaja terhadap diri mereka sendiri setelah menghadapi masalah. Remaja cenderung mengabaikan masalah, menghindari, mengalihkan perhatian, atau bahkan menolak masalah karena pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri. Namun, perlu diwaspadai bahwa ketidakmampuan mengelola stres dengan mekanisme koping yang baik dapat menyebabkan stres yang lebih berat, bahkan depresi serius yang berpotensi berujung pada tindakan bunuh diri. Selain itu, penggunaan mekanisme koping yang reflektif dan resiliensi memerlukan dukungan dari orang tua, keluarga, atau teman, yang merupakan bagian penting dalam menangani masalah. Sistem dukungan sosial sangat membantu individu dalam membentuk kepribadian, sehingga dapat memengaruhi pemilihan mekanisme koping yang efektif untuk menghadapi stresor, seperti *body shaming*.

Hubungan Body Shaming dengan Mekanisme Koping pada Remaja SMPN 1 Pabuaran Kabupaten Cirebon Tahun 2024

Berdasarkan hasil data statistik nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar $0.030 < 0.05$ menunjukkan nilai signifikan yang artinya ada hubungan antara *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja SMPN 1 Pabuaran Kabupaten Cirebon tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nurheni dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, sebanyak 53 responden (76,8%), dengan usia tertinggi 17 tahun (55,1%). Hasil penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara *body shaming* dan mekanisme koping, dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) serta nilai korelasi (r) sebesar 0.742, yang menunjukkan tingkat kekuatan hubungan yang cukup tinggi. Nurheni, dkk. (2023) menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat *body shaming* disebabkan oleh penggunaan mekanisme koping adaptif yang membantu responden mengatasi masalah *body shaming* (Nurheni dkk, 2023). Penelitian ini

menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara *body shaming* dan mekanisme koping pada siswa. Tingkat *body shaming* yang rendah dipengaruhi oleh penggunaan mekanisme koping adaptif, sehingga ketika mekanisme koping adaptif diterapkan, kejadian *body shaming* cenderung lebih rendah (Nurheni dkk, 2023).

Menurut Yossep & Lestari (2015) dalam Fangidare (2020), terdapat enam faktor yang memengaruhi mekanisme koping, yaitu umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, status perkawinan, dan dukungan sosial (Fangidare, 2020). Penelitian Azahra. M (2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat usia dengan mekanisme koping. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme koping seseorang cenderung menjadi lebih baik atau lebih adaptif seiring dengan bertambahnya usia. Remaja laki-laki cenderung menggunakan koping yang berfokus pada emosi, sedangkan remaja perempuan lebih sering menggunakan koping yang berfokus pada masalah, mengalihkan perhatian ke hal-hal positif, serta menyibukkan diri dalam kegiatan yang bermanfaat (Azahra M, 2019).

Penelitian Leitre et al. (2012) dalam Gurnawan (2018) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung berpikir lebih logis, rasional, dan memiliki wawasan yang luas. Selain itu, individu dengan pendapatan rendah lebih sering menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, sedangkan mereka dengan pendapatan tinggi mampu memaksimalkan sumber daya koping yang tersedia, sehingga lebih cenderung menggunakan koping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) (Gurnawan, 2018). Murtoharoh (2010) dalam Nurheni (2023) menyatakan bahwa dalam hubungan keluarga atau hubungan sosial, individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan

lebih mampu menemukan cara untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi bersama teman, keluarga, dan diri mereka sendiri. Hal ini berdampak pada mekanisme koping yang lebih efektif ketika seseorang menghadapi masalah, karena keluarga akan membantu mereka mengatasi masalah atau mengembangkan metode koping yang lebih baik (Nurheni, 2023).

Penelitian ini mengacu pada teori adaptasi Callista Roy, yang menyatakan bahwa setiap individu menggunakan mekanisme koping, baik yang bersifat positif maupun negatif, untuk dapat beradaptasi dengan rangsangan atau stres yang datang, baik dari lingkungan internal maupun eksternal. Individu selalu berada dalam rentang sehat-sakit yang berkaitan erat dengan efektivitas mekanisme koping yang dilakukan untuk mempertahankan kemampuan adaptasinya. Model adaptasi Roy menggambarkan suatu siklus yang terdiri dari input (rangsangan atau stres), proses kontrol (mekanisme koping), dan output (respons atau perilaku) (Pulungan, 2021) ⁽³¹⁾

Menurut asumsi peneliti, *body shaming* berkaitan dengan mekanisme koping pada remaja SMPN, yang sebagian besar dipengaruhi oleh faktor internal seperti persepsi, perasaan dan emosi, situasi, masa transisi kehidupan, perilaku, dan jaringan pertemanan. Remaja juga sering dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial. Perilaku *body shaming* merupakan pengalaman emosional yang dialami individu ketika mereka merasa bahwa tindakan mereka tidak sesuai dengan harapan diri sendiri dan lingkungan, serta percaya bahwa orang lain menghakimi mereka, yang kemudian berujung pada *body shaming*. Akibatnya, individu merasa kurang percaya diri, malu, dan tidak nyaman dengan dirinya. Namun, *body shaming* bisa memotivasi seseorang untuk memperbaiki penampilannya, yang merupakan bentuk pemulihan. Meskipun demikian, tindakan *body shaming* tetap merupakan perilaku yang tidak baik. Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung

menggunakan coping berbasis emosi, karena ketika menghadapi ancaman atau stres, mereka akan mengalami peningkatan emosi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin adaptif mekanisme coping remaja, semakin rendah kejadian *body shaming*, dan respon atau perilaku remaja terhadap *body shaming* akan diterima dengan lebih baik, bukan sebagai ancaman.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara *body shaming* dan mekanisme coping pada remaja SMPN 1 Paburaran Kabupaten Cirebon Tahun 2024, yang terlihat dari hasil uji *chi-square* dengan nilai $p = 0,030 < 0,05$. Peneliti menyarankan agar diberikan penyuluhan kepada remaja mengenai *body shaming*, untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mereka dalam mengurangi perilaku *body shaming*, serta agar remaja dapat mengatasi masalah tersebut dengan mekanisme coping yang lebih efektif. Kesimpulan penelitian ini menyajikan rangkuman hasil dan pembahasan, yang mengacu pada tujuan penelitian. Dari kedua hal tersebut, dikembangkan gagasan-gagasan baru yang merupakan inti dari temuan penelitian.

REFERENSI

- Alini A, Mreisyalla LN. Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsrep Diri Pada Rremaja Di Smkn 1 Kurok. PREPOTIF J Kresrehat Masy. 2021;5(2):1170–9.
- Aris Y. Hubungan tingkat stres dengan strategi coping pada mahasiswa keperawatan universitas andalas padang tahun 2015. Penelit Keperawatan Jiwa. 2015;
- Azahra M. Gambaran Mekanisme Coping Pada Remaja SMP Dengan Riwayat *Bullying*. 2019;
- Damanik TM. Dinamika psikologis perempuan mengalami *body shaming*. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakaultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. 2018.
- Fangidae APE. Hubungan Mekanisme Coping dengan Satatus Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Kupang. 2020;
- Fauzia TF, Rahmiaji LR. Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan. Interak Online. 2019;7(3):238–48.

- Firdausia S, Pramiyanti A. Pengalaman *Body Shaming* Remaja Perempuan di Instagram. *e-Proceeding Manag.* 2023;10(3):1725–31.
- Kamila MY, Sakti H. Hubungan Antara Hardiness Dengan *Problem Focused Coping* Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy* Di Kota Surakarta. J Empati. 2018;7(4):67–73.
- Kurniawati NWW & Suarya LMKS. Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. J Psikol Udayana. 2019;6(02):280.
- Marta-Simões J, Ferreira C, Mendes AL. Exploring theeffect of external shame on body appreciation among Portuguese young adults: The role of self-compassion. *Eat Behav.* 2016;23:174–9.
- Meliyana S. Gambaran Sikap Mahasiswa Tentang Body Shaming di Prodi D III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Tahun 2020. 2020;
- Novieastari E, Ibrahim K, Ramdaniati S, Deswani D. *Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian Edition.* Elsevier (Singapore) Pte Limited; 2019.
- Nurheni., Yanti Rosdiana., Tantry Ajeng Parnawati. *Body Shaming Berhubungan Dengan Mekanisme Coping Pada Remaja Di SMK Winongan Pasuruan Kabupaten Pasuruan.* 2023;7(3):185–94.
- Oktiany T. Konsrep Diri Pada Rremaja Drenang Body Shaming Di SMP Nregreri 3 Gurnung Jati Kaburpatren Cirrebon. *Blantika Murldidiscip J.* 2023;2(2):166–73.
- Pulungan, Zulhaini Sartika A TE. Teori dan Model Konseptual Kesehatan / Keperawatan Jiwa yang Relevan dengan Terapi Kelompok. 2021;4:7–14.
- Putri ID. Hubungan Antara Mekanisme Coping Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Skripsi. 2021;1–29.
- Putri HS, Febriana B, Setyowati WE. Hubungan Antara Peran Kelompok Teman Sebaya Dengan Perilaku *Bullying* (Korban) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung.* 2023;2(1):263–71.
- Putri RM. Monograf: *Coping Mechanism.* Bening Media Publishing; 2021.
- Pradana VP. Gambaran Mekanisme Coping pada Remaja Perempuan yang Mengalami *Dismenore* Primer di SMP Negeri 1 Kabupaten Jember. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember; 2020.
- Rilla EV. *The Correlation Between Bullying and Adolescent Self Concept Junior High School of Garut.* ProNers. 2019;4(1).
- Rohmawati DL, Hidayah N, Marwan M. Pelatihan Konselor Teman Sebaya Dalam Upaya Peningkatan Gizi dan Reproduksi pada remaja. *J Commurnity Engagrem Hreal.* 2020;3(2):194–9.
- Rohmawatin SD. Hubungan Antara Tingkat Keprercayaan Diri Terhadap Perilaku *Body Shaming* Pada Remaja Awal. Univ. Islam Sultan Agung Semarang. 2022;
- Saifudin M, Sholikah S, Aprreliani EW. *The Relationship*

Bretween Body Shaming and Stress Levels of the Ninth-Grade Students At SMPN 4 Bojonegoro. J Vocat Nurs. 2022;3(2):125–9.

Sari TI, Rosyidah R. Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kecendrungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di Surabaya. Prers J Ilmu Psikologi. 2020;11(2):202–17.

Sihotang HNJ, Egidia P, Dinda S, Rresaloista T. *Counseling to SD Al-Washliyah Berastagi Students Regarding Prevention and How to Deal with Body Shaming.* Indonres J Soc Drev. 2023;2(4):283–92.

Suhardin S. Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Tentang Konsep Dasar Ekologi Terhadap Kepedulian Lingkungan. EDUKASI J Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan. 2016;14(1):117–32.

Widiyani DS, Rosanda DA, Cardella TF, Florensa MVA, Ningsih MTAS. Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa. 2019;

Zahra ACA, Shanti P. *Body Image* Pada Remaja Laki-Laki: Sebuah studi literature. In: Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH). 2021. p. 8–21.

Zakia SN. Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Bawu Batealit. 2022;