

**GAMBARAN RESILIENSI KORBAN *BODY SHAMING* PADA
MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018 - 2019
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

SKRIPSI

“Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi”



Disusun Oleh :

DINDA SUCI FATIMAH

1809110022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2021/2022**

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

17 09 2022

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



(Babunawar, S.Ag., M.Si)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog



2. Syarifah Zainab, S.Psi., M.Si



3. Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog



4. Lisdayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Suci Fatimah

NPM : 1809110022

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “**Gambaran Resiliensi Korban Bodyshaming Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2018 – 2019 Di Universitas Muhammadiyah Aceh**” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar. Maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang undang yang berlaku.

Banda Aceh, 25 Agustus 2022

Yang Menyatakan



Dinda Suci Fatimah

1809110022

MOTTO

“Jika kamu tidak lahir dari keluarga yang mengerti kesehatan mental maka keluarga yang mengerti kesehatan mental berasal dari kamu”

(Dinda Suci Fatimah)

“Kita tidak bisa memaksa orang lain untuk memperlakukan kita sebagaimana yang kita mau”

(Dinda Suci Fatimah)

“ Everyone In Life Is Gonna Hurt You: You Just Have To Figure Out Which Peaople Are Worth The Pain ”

(Anonymous)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ نَحْمَلِرَ لِّلّٰهِ مِحِيرَل

Mama dan Ayah Tercinta

Persembahan karya kecil saya kepada mama (Jojor M Tarihoran) dan ayah (Kapten. Czi. Supriyatno Damanik) yang memiliki peran utama dalam kehidupan saya. Rasa syukur yang sangat besar serta cinta kasih yang selama ini tidak saya utarakan didepan kalian. Saya selaku anak merasa bangga dengan didikan yang telah diberikan kepada saya, sangat luar biasa walaupun di lain sisi saya sering menimbulkan kesalahan yang sama berulang kali dan tidak seperti mama dan ayah harapkan.

Keluarga Besar

Sebagai bentuk rasa cinta kasih saya mengucapkan terima kasih sebesar besarnya saya persembahkan karya kecil ini kepada kakak (Wulan Sari Aristhantia S.H) & abang (Letda. Inf. Dwi Ramadhan Damanik S.Tr.Han). Kepada sepupuku (Novita Evelyn Sitorus) dan keluarga besar saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Teman

Kehadiran kalian di hidup saya merupakan salah satu bentuk rezeki yang telah diberikan Allah SWT, Jannah Mawaddah S.Psi, Dhea Fatmawati, Syifaunnufus. Yang selalu menjadi pendengar dan penyemangat yang baik selama ini.

Dosen Pembimbing

Ibu Endang Setyaningsi, S.Psi., M.Pd., Psikolog & Ibu Lisdayani S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing saya yang selama ini telah bersusah payah dan mengeluarkan energi serta waktunya dalam membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak atas motivasi, ilmu, rasa sabar, dukungan moral yang serta inspirasi yang telah diberikan kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami persembahkan kehadirat Tuhan Yang Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “ Gambaran Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2018 – 2019 Di Universitas Muhammadiyah Aceh “.

Penyusunan Skripsi ini untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak baik dukungan secara moral maupun materi. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Ibu Winda Putri Diah Restya, S.Psi., MA, Selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dan juga selaku Dosen Wali peneliti.
3. Ibu Nur Hasmalawati, S.Psi., M.Si, Kepala Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Ibu Endang Setianingsih, S.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama dan penyemangat dibalik layar selama pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Lisdayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog , selaku dosen pembimbing kedua dan penyemangat dibalik layar selama pengerjaan skripsi ini.
6. Mama, Ayah, mbak, dan abang yang selalu membantu dalam keperluan finansial dan doa, juga sebagai penyemangat dibalik layar selama proses pengerjaan skripsi.
7. Azkia Nazla Mecca, selaku ponakan penulis yang menemani penulis dalam pengerjaan skripsi ini dari malam ke pagi.
8. Mbak Jannah Mawaddah, S.Psi, selaku kakak yang selalu siap siaga memberikan pertolongan dan nasehat serta menjadi pendengar yang baik pada proses pengerjaan skripsi ini.
9. Novita Evelyn Sitorus, selaku adik penulis yang selalu setia menemani dan menjadi pendengar yang baik selama proses pengerjaan skripsi ini.

10. Alexa Gabriella, selaku teman imajinasi yang selalu siaga membantu diri penulis dalam mengontrol diri baik secara emosi ataupun fikiran ketika proses pengerjaan skripsi ini
11. Juga kepada kedua sahabat penulis Dhea Fatmawati dan Syifaunnufus yang selalu menjadi pendengar, penyemangat, dan menemani penulis selama proses penulisan skripsi ini.
12. Kepada mas Crush seseorang yang saya sukai dari 5 tahun lalu terima kasih karena *instastory* mu menjadi penyemangat dan Moodbooster penulis selama proses pengerjaan skripsi.
13. Terima kasih kepada ketiga informan penulis yang bersedia menjadi subjek penelitian hingga akhir pada proses penulisan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu – persatu yang telah membantu penulis baik langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
15. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i recieve. And i wanna thank me for just being me at all times.*

Meskipun demikian, dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua.

Banda Aceh, 25 Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iii |
| HALAMAN MOTTO | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRAK | xii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 13 |
| C. Keaslian Penelitian | 13 |
| D. Tujuan Penelitian | 16 |
| E. Manfaat Penelitian | 16 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|----|
| A. Resiliensi | 18 |
| 1. Pengertian Resiliensi | 18 |
| 2. Faktor – Faktor Pembentuk Resiliensi | 19 |
| 3. Aspek – Aspek Resiliensi | 25 |
| B. <i>Bodyshamming</i> | 30 |
| 1. Pengertian <i>Bodyshamming</i> | 30 |
| 2. Faktor Pembentuk Perilaku <i>Bodyshamming</i> | 30 |
| 3. Bentuk Perilaku <i>Bodyshamming</i> | 33 |
| C. Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2018 – 2019 | 34 |
| D. Resiliensi Korban <i>Bodyshamming</i> | 35 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Pendekatan Penelitian | 38 |
| B. Subjek Penelitian | 38 |
| C. Teknik Sampling | 40 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 40 |
| E. Analisis Data | 44 |
| F. Keterpercayaan Penelitian | 46 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|-----|
| A. Orientasi Kanchah | 49 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 50 |
| 1. Persiapan Penelitian | 50 |
| 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian | 51 |
| 3. Jumlah Dan Karakteristik | 52 |
| C. Hasil Penelitian | 53 |
| 1. Subjek SA | 53 |
| 2. Subjek LC | 78 |
| 3. Subjek M | 98 |
| D. Pembahasan | 122 |
| 1. Dampak Bodyshamming | 122 |
| 2. Faktor Resiliensi Pada Korban Bodyshamming | 123 |
| 3. Aspek-aspek Resiliensi Korban Bodyshamming | 140 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 151 |
| B. Saran | 153 |
| C. Kelemahan Penelitian | 154 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| DAFTAR PUSTAKA | 156 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|----------------------|------------|
| LAMPIRAN..... | 158 |
|----------------------|------------|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----|
| 1. Tabel 1. Panduan Wawancara | 42 |
| 2. Tabel 2. Lembar Observasi Mengenai Faktor Resiliensi | 43 |
| 3. Tabel 3. Gambaran Umum Data Subjek | 52 |
| 4. Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Wawancara Pada Subjek | 52 |
| 5. Tabel 5. Lembar Observasi Resiliensi Pada Subjek SA | 54 |
| 6. Tabel 6. Deskripsi Subjek SA Selama Wawancara | 56 |
| 7. Tabel 7. Lembar Observasi Resiliensi Pada Subjek LC | 79 |
| 8. Tabel 8. Deskripsi Subjek LC Selama Wawancara | 81 |
| 9. Tabel 9. Lembar Observasi Mengenai Faktor Resiliensi Subjek M | 99 |
| 10. Tabel 10. Deskripsi Subjek M Selama Wawancara | 101 |
| 11. Tabel 11. Resiliensi Pada Koban Bodyshamming | 145 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| 1. Lampiran 1. Panduan Observasi | 158 |
| 2. Lampiran 2. Panduan Wawancara..... | 159 |
| 3. Lampiran 3. Hasil Wawancara Subjek SA | 164 |
| 4. Lampiran 4. Hasil Wawancara Subjek LC | 175 |
| 5. Lampiran 5. Hasil Wawancara Subjek M | 184 |
| 6. Lampiran 6. <i>Inform Consent</i> Subjek SA | 192 |
| 7. Lampiran 7. <i>Inform Consent</i> Subjek M | 193 |
| 8. Lampiran 8. <i>Inform Consent</i> Subjek LC | 194 |
| 9. Lampiran 9. SK Pembimbing | 195 |
| 10. Lampiran 11. Surat Pernyataan Selesai Penelitian | 196 |
| 11. Lampiran 12. Biodata | 197 |

**GAMBARAN RESILIENSI KORBAN BODYSHAMMING
PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018–2019
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Dinda Suci Fatimah
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
Dinda.suci.fatimah18@gmail.com

ABSTRAK

Resiliensi merupakan pertahanan diri yang ada di dalam diri tiap individu, berguna untuk membantu individu bertahan dalam menghadapi masalah dan bangkit dari keterpurukan. Resiliensi terbentuk karena dukungan dari lingkungan luar dan dorongan dari dalam diri individu. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pertahanan diri mahasiswa psikologi yang menjadi korban *Bodyshamming* dan untuk mengetahui bagaimana cara para korban memperkuat pertahanan dirinya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Kualitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 3 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Menggunakan teknik *Non Probability Sampling* yaitu *Purposive Sampling*, teknik pengambilan sample tersebut apabila subjek memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Hasil penelitian ini ialah resiliensi yang baik karena terpenuhinya 3 komponen yang membentuk resiliensi individu yaitu *I Am*, *I Can*, dan *I Have*. 2 dari 3 subjek memiliki resiliensi yang baik. Dan juga 2 dari 3 subjek memilih untuk menghindari pelaku dan melampiaskan emosinya terhadap suatu hal atau kegiatan sebagai bentuk untuk memperkuat pertahanan dirinya. Faktor pembentuk resiliensi ini menggunakan teori dari Grotberg.

Kata Kunci: Resiliensi, Bodyshamming, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tubuh manusia merupakan salah satu ciptaan paling sempurna yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Setiap manusia memiliki ciri khasnya tersendiri pada tubuhnya yang mana ciri khas tersebut menjadi salah satu penyebab manusia merasa memiliki perbedaan antara dirinya dengan manusia lain, ciri khas ini bisa berupa warna bola mata, tinggi badan, warna kulit, bahkan hingga berat badan atau model bentuk tubuh antar manusia itu sendiri.

Keunikan pada fisik seseorang yang paling mencolok ialah warna kulit, bentuk badan, tinggi badan, serta bentuk rambut yang mana beberapa hal tersebut menjadi sasaran penglihatan yang paling mudah untuk tertangkap sorot mata antara individu dengan individu lain. Di Indonesia sendiri memiliki 5 (lima) jenis warna kulit yaitu kuning langsung, gelap, sawo matang, putih gading, dan putih porcelain (Latifah, 2021). Tak sampai disitu, bentuk tubuh perempuan indonesia juga bermacam-macam seperti bentuk pisang, bentuk pir, bentuk apel, bentuk oval, bentuk sendok, bentuk jam pasir, dan juga bentuk berlian (Putri, 2020). Begitu juga dengan bentuk rambut baik itu lurus, keriting ataupun bergelombang.

Memiliki perbedaan yang signifikan pada bagian fisik baik itu bentuk badan hingga ke elokan wajah yang mana hal itu disebut sebagai ciri khas dari seorang individu sering kali membuat individu menjadi kehilangan rasa percaya dirinya dalam bersosial. Yang mana sebelumnya ciri khas tersebut dapat memudahkan dalam menandai atau mengenali seseorang, ternyata dibalik ke

indahan ciptaan Nya ada individu-individu yang membandingkan bentuk fisiknya dengan orang lain bahkan juga membandingkan bentuk fisik antar individu.

Perbedaan yang ada antar individu memungkinkan seseorang untuk membandingkan fisiknya dengan tubuh orang lain tidak hanya karena tubuh seseorang tersebut berbeda secara signifikan, namun juga didukung oleh budaya populer yang terjadi di masyarakat salah satunya adalah citra bentuk tubuh ideal, yang mana individu harus memiliki tipe tubuh yang memenuhi standar bentuk tubuh ideal tersebut seperti memiliki tubuh yang ramping atau kurus, kemudian juga memiliki tinggi badan yang tinggi dan tidak memiliki berat tubuh yang berlebih. Sehingga individu yang merasa dirinya tidak memenuhi kriteria tubuh ideal menjadi tidak percaya diri, kemudian juga membuat perbandingan antara dirinya dengan individu lain.

Citra bentuk tubuh ideal banyak terjadi dikalangan wanita, Menurut (Dolezal, 2015) gambaran bentuk tubuh ideal sering terjadi pada remaja putri dan wanita, terobsesi untuk memeriksa penampilannya di depan cermin, dengan pakaian aktif, rias wajah, dan penampilan. Penyanyi asal New York Melanie Martinez dalam lagunya menyebutkan "*No one will love you, if you unattractive*" Lirik tersebut memiliki arti tidak ada yang mencintaimu jika kamu tidak menarik, menceritakan bagaimana seorang remaja wanita yang terpengaruh oleh komersial kecantikan pada tayangan televisi sehingga membuatnya melakukan tindakan perubahan bentuk fisik pada diri wanita tersebut. Lagu tersebut berhasil menarik kembali perhatian publik terutama kaum wanita yang tidak memenuhi standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang berlaku di masyarakat saat ini.

Fenomena citra bentuk tubuh ideal ini banyak menyerang sebagian besar pemikiran kaum wanita baik yang sedang dalam proses pendidikan maupun yang sudah bekerja. Standar kecantikan ini sudah ada sejak lama hal ini juga terkait dengan media yang mendukung representasi kecantikan. Selama beberapa tahun terakhir, media menyajikan makna standar kecantikan seperti yang disebutkan masyarakat memandang kecantikan di Indonesia sama dengan standar kecantikan Asia seperti, kulit putih, rambut lurus dan panjang, seperti kecantikan orang Jepang (Rahma, 2020). Pada saat tertentu fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang serta banyak diikuti oleh kaum wanita. Wanita merupakan sasaran empuk dari fenomena standarisasi kecantikan yang berlaku di masyarakat ini yang mana paling mudah terpengaruh akibat pergaulan dan lingkungan sekitarnya kemudian didukung oleh kurangnya kontrol diri akibat hormon yang terkadang tidak stabil.

Tertanamnya prinsip standarisasi kecantikan pada kaum wanita tak luput juga terhadap pandangan laki-laki dalam memilih tipe ideal pasangannya. Hariningsih (dalam Damanik, 2018) mengatakan bahwa perempuan dikatakan menarik jika bertubuh langsing, pinggang kecil, pinggul dan pantat besar, dada berisi, mata bulat, bibir tipis, rambut lurus. Wanita yang tidak memenuhi standar kecantikan yang ada akan mendapatkan perundungan dari lingkungan. Seperti dari teman teman, saudara, dan bahkan orang tua. Menurut Hurlock (dalam Pratama & Rahmasari, 2020) perkataan dan ucapan yang diberikan lingkungan juga menjadi salah satu pengaruh terbentuknya konsep diri.

Amalia (dalam Palinggi, Dewi, & Ridfah, 2022) mengemukakan bahwa individu yang memiliki tubuh langsing dan tinggi lebih percaya diri ketika bersosial berbanding terbalik apabila seorang individu memiliki tubuh yang berisi sering kali merasa tidak percaya diri dan juga seringkali menjadi bahan olok-olokan. Salah satu perundungan yang sering terjadi adalah *Body Shaming*, *Body Shaming* menurut Putri (dalam *Changes We Need*, 2021) ditunjukkan pada mereka yang memiliki penampilan fisik yang cukup berbeda dari masyarakat pada umumnya, contoh *Body Shaming* adalah penyebutan dengan gendut, kurus, pendek, dan sebagainya. Lestari (2019) Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa latar belakang keluarga informan tidak menjadi filter atau penyelamat untuk tidak mengalami *Body Shaming*, pelaku dari *Body Shaming* bukan hanya dari orang luar atau teman tetapi justru orang terdekat informan yaitu kakak ataupun kedua orang tuanya.

Dewasa ini tidak sedikit pula para orang tua ikut menuntut citra bentuk tubuh ideal ini pada dirinya sendiri atau bahkan anaknya, citra tubuh ideal ini dapat membuat si peminatnya menjadi obsesi untuk memiliki tubuh yang ideal bahkan kini ada yang menjadikan obsesi ini sebagai suatu hal yang menyakiti dirinya sendiri, seperti memberikan hal yang kurang baik akan perilakunya dalam bersosialisasi dan tidak memiliki kesehatan mental yang baik yang diakibatkan oleh obsesinya sendiri pada bentuk tubuh ideal, juga pembiasaan memenuhi keinginan orang sekitar diri individu terhadap bentuk fisiknya sendiri. Berikut salah satu kasus yang terjadi pada remaja perempuan bernama Elle Pada tahun 2015 terdapat kasus seorang gadis bernama Elle yang terobsesi untuk menjaga

berat badannya agar tetap ideal bahkan Elle mengidap *Anorexia* atau gangguan makan. *"Aku ingin kurus agar diterima oleh semua orang. Ketika aku langsing aku mendapatkan banyak teman dan juga pujian. Aku ingin mempertahankan itu, Puncak diet aku ketika selama seminggu tidak makan dan minum sama sekali,"* Jelas Elle. Elle mengaku merasa kehausan dan langsung meminum segelas air. Setelah meneguk air tubuh Elle mengejang hebat. Elle langsung dilarikan ke rumah sakit terdekat (Rona, 2015).

Menurut penelitian (Lamont, 2018) *Body Shaming* dapat menyebabkan seseorang lebih sering mengalami infeksi tubuh bagian dalam akibat diet ketat yang tidak sehat untuk dijalankan, serta mengalami gejala penyakit yang lebih banyak seperti gangguan makan, sering mengalami sakit diare dan sakit kepala. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian bahwa citra tubuh merupakan sebuah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya yang mengarah ke perilakunya (Samosir & Sawitri, 2015). Rasa malu yang menyebabkan kesehatan fisik menjadi menurun. kenyataannya banyak yang sudah berkorban untuk merubah bentuk tubuh yang dimiliki karena efek dari *Body Shaming* tersebut (Fitriana, 2019).

Body Shaming termasuk perundungan atau kekerasan secara verbal. Yunias Setiawati (dalam Rachmah & Baharuddin, 2019) beliau menyatakan bahwa. Ada empat jenis kekerasan yang sering terjadi, yaitu meliputi fisik, verbal-emosional, seksual, dan ekonomi. *Body Shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar dengan harapan memberikan motivasi.

Penelitian Putri dan Santoso (2012) menjelaskan bahwa kekerasan verbal menimbulkan dampak yang buruk dan setara dengan kekerasan fisik. Palinggi, Dewi, & Ridfah (2022) dalam penelitiannya menjelaskan *Body Shaming* memiliki dampak yang besar bagi mental individu. Individu dapat membenci diri sendiri, sehingga harus berusaha keras mengubah dirinya seperti yang diinginkan. Usaha tersebut dilakukan mulai dari melakukan diet ketat, minum obat pelangsing, minum teh pelangsing, dan segala cara akan dilakukan demi badan ideal.

Kenyataannya korban *Body Shaming* dituntut memiliki pertahanan diri, kesiapan hati dan pikiran yang kuat dalam menjalankan aktivitasnya, karena pelaku *Body Shaming* bisa dimana saja dan pelakunya bisa siapa saja serta korban sendiri tidak tahu menahu kapan perundungan tersebut akan dialaminya. Pertahanan diri biasanya disebut dengan Resiliensi yang merupakan salah satu pertahanan diri yang dimiliki manusia sejak lahir yang mana Resiliensi ini bertugas sebagai dinding besar agar dapat menjadi pertahanan diri yang kuat dalam menghadapi masalah masalah yang akan datang pada setiap individu, salah satunya perundungan.

Menurut Kaplan, Turner, Norman & Stillson Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai *Stressor* kehidupan. Singkatnya Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk mampu beradaptasi di situasi apapun (Hendriani, 2017).

Menurut Grotberg (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi

rintangan dan hambatan. Menurut Damon Resiliensi bukan sebuah sifat yang menetap pada diri individu, namun merupakan hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam diri individu. Menurut Coatsworth dan Masten Secara umum Resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu seperti adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan dan ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang sedang ataupun setelah dialami (Hendriani, 2017).

Sigalingging (dalam Palinggi, Dewi, & Ridfah, 2022) mengemukakan bahwa bangkitnya rasa percaya diri individu pada saat berinteraksi atau bersosial dengan orang luar merupakan efek positif yang berasal dari resiliensi individu tersebut. Resiliensi bisa merubah penderitaan menjadi tantangan, kegagalan menrubah menjadi keberhasilan dan keputusan merubah menjadi kekuatan. Korban dapat berubah menjadi lebih kuat dan mendorong orang lain berkembang dan menjadi lebih baik dengan resiliensi. Resiliensi juga dapat membantu individu menghadapi masalah-masalah yang terjadi.

Mahasiswi menjadi salah satu individu yang belajar menjadi individu yang resilien, masa ini adalah dimana para Mahasiswi sedang menginjak proses pertumbuhan menjadi individu yang lebih baik dalam bersikap dan berfikir dari pada sebelumnya baik internal maupun eksternal yang mana kedua hal tersebut mampu membentuk seseorang menjadi individu berkembang dalam segi apapun baik itu kepribadian, cara berperilaku, pengalaman dan lainnya dalam proses pengembangan dalam menjalani kehidupan yang semakin lama semakin banyak yang akan dihadapi baik itu persoalan sosial, pekerjaan, bahkan keluarga

sekalipun. Individu harus terus belajar bagaimana menghadapi persoalan atau masalah yang akan terus ada di setiap situasi dimanapun berada dan dapat berasal dari siapapun.

Penyebutan mahasiswa diberikan kepada individu yang sedang mengikuti pembelajaran di jenjang pendidikan yang lebih tinggi dari SMA (Sekolah Menengah Atas) disebut perguruan tinggi, yang mana para individu yang menjabat sebagai Mahasiswa bukan hanya belajar terkait teori atau materi pembelajaran saja namun juga belajar mempersiapkan diri dalam menghadapi kehidupan sosial baik sebelum atau setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi tersebut. Tiap-tiap perguruan tinggi memiliki fokus pembelajaran yang dibagi menjadi bermacam pilihan peminatan dalam mengikuti jenjang pendidikan di perguruan tinggi tersebut yang dapat dipilih oleh setiap individu.

Fakultas Psikologi atau jurusan Psikologi merupakan salah satu bidang di perguruan tinggi yang mempelajari tentang perilaku manusia serta kesehatan mental manusia, yang mana jurusan ini mendidik para Mahasiswa untuk disiapkan menjadi individu yang resilien sebelum diterjunkan kelapangan dan bertugas mengabdikan serta bekerja sebagai individu yang memberikan pelayanan pada masyarakat. Sehingga Mahasiswa yang sedang mengikuti pendidikan dengan jurusan tersebut harus mampu memiliki kontrol diri yang baik terlebih dahulu atau sederhananya menjadi individu yang resilien sehingga mampu memiliki pertahanan diri yang baik ketika diterjunkan ke masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sofiachudairi & Setyawan, 2018) menjelaskan bahwa Berdasarkan kategorisasi Resiliensi, subjek penelitian berada dalam kategori rendah, tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar masuk kategori tinggi sebanyak 67 subjek (76,1%), disusul resiliensi kategori sangat tinggi sebanyak 11 subjek (12,5%), dan resiliensi kategori rendah sebanyak 10 subjek (11,4%). Jadi rata-rata Resiliensi para Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tergolong tinggi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa banyak Mahasiswi Fakultas Psikologi pada kampus tersebut memiliki Resiliensi atau pertahanan diri yang semakin kuat apabila tekanan atau masalah yang sedang dihadapi semakin berat.

Peneliti melakukan pra-penelitian dengan subjek berinisial SA yang berusia 21 Tahun, pada pukul 14:00 WIB sampai dengan 14:30 WIB. Wawancara dilaksanakan melalui via telfon audio pada hari Sabtu, 09 April 2022:

“ Yang paling sering ngejek fisik itu biasanya keluarga sama saudara – saudara dekat, inti nya kalau udah bertamu atau ada acara apa gitu pasti yang di omongin fisik dulu sebagai bahan basa basi, ya gimana lah cuman bisa senyum aja apa lagi gak ada yang bela bahkan pasangan sendiri aja juga ikut ngejek fisik, kesal sebenarnya cuman ya mau gimana. Aku biasanya kalau udah gitu suka kepikiran, bukannya gak aku cobak diet, udah ku coba semua sampai minum-minum obat diet yang bikin sakit kali perut sampai bikin lemas, olahraga juga udah tapi masih juga kena kalau lagi kumpul keluarga besar, kalau udah mulai hilang percaya diri atau sampai kepikiran lampiasinya itu ke makan yang aku suka biasanya, tau memang itu bikin makin gendut tapi yaudah dari pada nahan-nahan gak ada pelampiasan”

Kesimpulan dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa SA menjadi korban *Body Shaming* dari kalangan keluarganya, baik itu keluarga kandung, suami, dan saudara jauh. Dampak yang timbul akibat perilaku perundungan secara verbal tersebut cukup membuat pertahanan diri subjek SA

menjadi kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat bahwa subjek SA tidak mendapatkan dukungan dari lingkungannya terutama keluarga SA sehingga salah satu point terbentuknya resiliensi yang baik tidak terpenuhi dengan semestinya. Kemudian subjek SA memiliki *Problem Solving* (pemecahan masalah) yang kurang baik, dapat dilihat bahwa subjek SA melampiaskan dampak dari perundungan secara verbal tersebut dengan memakan makanan yang dia suka dan meminum obat penurun berat badan yang memberikan efek tidak baik bagi fisiknya.

Dihari yang sama peneliti melakukan pra-penelitian subjek berinisial N berusia 20 tahun. Wawancara dilaksanakan pada pukul 09:00 WIB sampai dengan 10:00 WIB yang berlokasi di Universitas Muhammadiyah Aceh pada Sabtu, 09 April 2022 :

“Aku udah tau ya kak soal Bodyshaming itu apa, aku juga mengalami gitu kan mungkin sebagian orang yang kena Bodyshaming bakalan biasa aja cuman kalau aku langsung kepikiran langsung mikir apa aku seburuk itu ya dengan fisik aku yang seperti ini, biasanya aku dapat perlakuan gitu dari teman-teman sekitar aku sih kaya teman kelas gitu ngomong soal badan aku kok kurus bangetlah badan aku kecil lah gitu. Namun dilain sisi temen-temen yang lain juga membela aku untuk semangat aku bilang kalau badan aku udah bagus. Cuman kadang aku kepikiran tapi aku juga menjadikan hal itu motivasi aku juga untuk perbaiki diri aku kedepanya lebih mau untuk menunjukkan ke si pelaku Bodyshaming itu sih kalau sebenarnya itu aku gak seperti dia pandang gitu dan kadang juga lebih memilih untuk gak peduli.”

Selanjutnya dihari yang sama peneliti juga melakukan pra-penelitian pada subjek berinisial M berusia 21 tahun. Wawancara dilaksanakan pada pukul 12:00 WIB sampai dengan 12:30 WIB yang berlokasi di Universitas Muhammadiyah Aceh pada Sabtu, 09 April 2022:

“Aku menjadi salah satu korban Bodyshaming biasanya paling sering pertemanan, keluarga juga itu tu udah makanan sehari – hari terutama adik ya saudara kandunglah terus juga ngomong soal Bodyshaming itu juga bahasanya sambil becanda becanda, kadang juga pas lagi dapat Bodyshaming itu ada juga yang bela ada juga yang ikut buat manas manasin lah, perilaku gitu ngasih efek buruk ke aku sih enggak ya kak cuman lebih ke cuek aja sih akunya gak harus di seriusin kali sampai ngasih efek negatif gitu ke aku enggak sih kak, cuman kalau aku mikirnya juga orang memberikan perilaku gitu juga mungkin untuk kebaikan diri kita jugakan, ini gemuk kan badan aku sekarang jadi aku kayak memotivasi untuk olahraga jaga makan. Jadi aku lebih ngambil positifnya aja sih kak”

Kesimpulan dari hasil pra penelitian yang dilakukan kepada subjek N dan subjek M memiliki kesamaan yang mana kedua subjek mendapatkan perlakuan Bodyshaming dari orang orang terdekat mereka. Namun di lain sisi kedua subjek ini lebih memilih untuk tidak memberikan perhatian lebih kepada pelaku dari Bodyshaming tersebut kemudian kedua subjek ini lebih memilih untuk tidak peduli dan mengambil sisi baik dari kejadian tersebut yang memberikan efek positif pada dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian dengan ketiga subjek yang mendapatkan perlakuan Bodyshaming diatas masing – masing subjek memiliki kriteria atau cara yang tidak sama dalam menghadapi masalah tersebut. Menurut Grotberg (dalam, Hendriani 2017) Individu yang memiliki resiliensi yang baik apabila ketiga faktor *I Have* (dukungan sosial), *I Am* (kekuatan dari dalam diri), dan *I Can* (kemampuan subjek dalam memecahkan masalah) terpenuhi dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa subjek SA memilih untuk melampiaskan emosi dari perlakuan Bodyshaming tersebut dengan cara memakan makanan yang disukai olehnya dan meminum obat diet yang memberikan dampak tidak baik bagi tubuhnya.

Sedangkan kedua subjek N dan M memilih untuk tidak peduli terhadap pelaku Bodyshamming tersebut dan lebih memilih mengambil sisi positif dari kejadian tersebut yang memberikan efek baik bagi tubuh kedua subjek tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek N dan M memiliki resiliensi yang lebih baik dari pada subjek SA yang resiliensinya belum cukup baik dalam menghadapi masalah tersebut yang diakibat oleh tidak terpenuhinya ketiga Faktor pembentu resiliensi seorang individu tersebut..

Ketika mengalami dan mendapatkan perlakuan Bodyshamming ketiga subjek memiliki cara tersendiri dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Masing – masing subjek memiliki caranya sendiri untuk bangkit dari keterpurukan permasalahan tersebut. Oleh sebab itu, berdasarkan pemaparan latar belakang dan hasil wawancara pra-penelitian di atas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran resiliensi mahasiswi fakultas Psikologi yang mengalami perlakuan bodyshamming, hal ini berhubungan dengan bagaimana pertahanan diri mahasiswi yang menjadi korban Bodyshamming dalam menghadapi dan bangkit dari keterpurukanya akibat perlakuan Bodyshamming oleh lingkunganya baik itu keluarga, lingkungan pertemanan, dan lingkungan sosialnya.

Peneliti menemukan fenomena menarik dari salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumi Lestari (2019) dalam hasil penelitian yang dilakukannya peneliti menemukan bahwa latar belakang informan tidak menjadi filter atau penyelamat untuk tidak mengalami Bodyshamming. Menemukan fakta

bahwa pelaku dari Bodyshamming bukan hanya dari orang atau teman tetapi justru orang terdekat informan yaitu kakak ataupun kedua orang tua informan.

Dari hasil pemaparan permasalahan diatas maka dapat menjadi acuan bagi peneliti untuk menindak lanjuti fenomena diatas dengan judul Gambaran Resiliensi Korban *Body Shaming* Pada Mahasiswi Psikologi Angkatan 2018 - 2019 Universitas Muhammadiyah Aceh.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diketahui yaitu:

1. Bagaimana gambaran Resiliensi pada korban *body Shaming* ?
2. Faktor-faktor Apa aja yang membentuk resiliensi korban *body Shaming*?
3. Aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi resiliensi korban *body shamminng* ?

C. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang sedikit sama dalam tema, dan kajian. Akan tetapi meskipun berbeda kriteria, subjek, jumlah, dan posisi variabel penelitian atau teknik pengumpulan dan analisis data yang digunakan peneliti tetap mengambil penelitian mengenai Gambaran Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan 2018 – 2019 Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian terkait menjadi perbandingan terhadap judul peneliti, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) dengan judul penelitian *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus karena informan dalam penelitian ini spesifik pada wanita muda mengalami gangguan dismorfik tubuh dan menjadi korban maupun pelaku *Body Shaming*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur (dengan menggunakan *Guideline Interview*) dan observasi non partisipan (Emzir, 2012). Adapun kualifikasi 3 informan adalah wanita muda usia antara 15-25 tahun, mengalami gangguan dismorfik tubuh (dilakukan screening informan dengan menegakan diagnosis berdasarkan pada gejala-gejala DSM V). Hasil dari penelitian ini yaitu menyatakan bahwa latar belakang orang tua atau keluarga tidak menjadi penyelamat bagi korban *Body Shaming* , bahkan pelaku *Body Shaming* itu sendiri adalah kakak dan orang tua korban , sebagian dari hasil wawancara yang dilakukan ada informan yang menyatakan bahwa ia melakukan *Body Shaming* pada dirinya sendiri dan menuntut dirinya agar memenuhi standar kecantikan ideal yang ada di masyarakat, hasil dari *Body Shaming* yang didapat korban membuat korban merasakan emosi negatif seperti, rasa malu, marah, tidak percaya diri, kesal dan lainya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Rahmasari (2020) dengan judul penelitian Hubungan Antara *Body Shaming* dan Happiness Dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 154 siswi SMK. Teknik pengambilan sampel pada

penelitian ini menggunakan simple random sampling, penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana untuk memperkuat peran konsep diri sebagai mediator digunakan sobel test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Body Shaming* dan happiness memiliki hubungan kuat dengan konsep diri sebagai mediator. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsep diri merupakan mediator yang kuat antara *Body Shaming* dan *Happiness*. Hal ini berarti jika individu memiliki konsep diri yang kuat, maka individu tetap merasa *Happiness* walaupun mendapatkan *Body Shaming*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah & Baharuddin (2019) dengan judul penelitian Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* Di Media Sosial, penelitian ini mengkaji mengenai apa yang melatar belakangi orang melakukan *Body Shaming* terhadap postingan foto seseorang di situs jejaring sosial, yang menuai banyak komentar negatif terkait dengan *Body Shaming*. Telaah literatur yang akan dibahas dalam uraian ini adalah mengenai faktor pembentuk *Body Shaming* di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologis. Teknik pengumpulan data diperoleh dengan penelitian lapangan dengan metode observasi wawancara dengan melibatkan beberapa informan yaitu dua orang yang aktif dalam menggunakan instagram. Kajian ini memberikan perspektif tentang faktor pembentuk perilaku *Body Shaming* di media sosial. Hasil dari penelitian ini adalah kedua subjek penelitian mengatakan bahwa hal seperti ini sudah biasa dan banyak dilakukan oleh akun-akun anonim atau tidak menyertakan identitasnya dan kedua subjek menyatakan bahwa kritik-kritikan yang

diberikan dapat membangun diri seseorang namun kembali lagi tergantung penerimaan diri seseorang itu sendiri.

Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah, penelitian diatas lebih terfokus terhadap siapa pelaku pembullying dan apa yang menyebabkan orang orang melakukan pembullying tersebut, namun masih sedikit yang melakukan penelitian tentang bagaimana korban *Body Shaming* dapat bertahan dalam menjalankan aktivitasnya , dan juga tempat, waktu, kondisi yang akan peneliti gunakan akan berbeda dengan penelitian sebelumnya.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- a) Melihat bagaimana gambaran resiliensi korban *body Shaming*.
- b) Melihat faktor yang mempengaruhi resilien korban *body Shamming*.
- c) Melihat aspek yang mempengaruhi resiliensi korban *bodyshamming*

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi ilmiah, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua kalangan dan bisa menambah ilmu dan informasi terkait bagaimana perilaku dari *Body Shaming* tersebut, seperti apa dampak bagi korban *Body Shaming*.

2. Manfaat Praktis

Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pelajaran bagi semua kalangan muda maupun tua sehingga menyadarkan kita bahwa Tuhan menciptakan setiap manusia dengan bentuk fisik yang menjadi ciri khasnya

tersendiri. Memiliki tubuh yang berbeda dari yang lain bukan suatu hal yang memalukan dan tidak pantas menjadi bahan candaan ataupun perbandingan. Dan juga harapan dari penelitian ini adalah agar kedepannya penelitian ini dapat menjadi bahan atau data ketika ingin dilakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Gambaran Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswi Psikologi Angkatan 2018 - 2019 Universitas Muhammadiyah Aceh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Yang artinya bahwa pertahanan diri individu diuji bukan hanya ketika berada di fase menghadapi masalah saja namun pertahanan diri individu tersebut juga dilihat pada saat individu tersebut bangkit dari permasalahan yang membuat individu tersebut jatuh atau tertekan. Sederhananya untuk melihat bagaimana individu tersebut mencari cara dalam bertahan dan bangkit serta menanggulangi emosi negatif dalam diri individu tersebut yang diakibatkan oleh permasalahan yang datang.

Menurut Wolin dan Wolin (dalam Hendriani, 2017) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu pada saat proses berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah ataupun penderitaan. Menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespons kondisi *Adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif. Sederhananya ialah cara individu dalam menghadapi trauma atau masalah yang dihadapinya dengan cara yang sehat.

Resiliensi merupakan pertahanan diri individu yang terbentuk secara alami dari waktu ke waktu, menurut Egeland, dkk (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi ialah kapasitas untuk berhasil dalam beradaptasi, berfungsi secara positif atau

kompeten, khususnya ketika berhadapan dengan situasi/kondisi yang beresiko tinggi, stress kronis, trauma dan sebagainya. Yang artinya adalah setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mentoleransi atau menghadapi setiap masalah yang dihadapi sehingga individu mencari cara bagaimana pertahanan diri yang ada dalam diri individu tersebut dapat merespon dengan cara yang sehat dalam menghadapi masalah dalam hidup.

Resiliensi yang terdapat pada individu terbentuk secara alamiah dalam artian bahwa pembentukan pertahanan diri seseorang dapat terbentuk tergantung pada lingkungannya, menurut Meichenbaum (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi adalah proses interaktif kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas. Sehingga bagaimana terbentuknya pertahanan diri seseorang tersebut juga didukung oleh lingkungan sekitar individu.

2. Faktor – Faktor Resiliensi

Grotberg (dalam Hendriani, 2017) menyebutkan komponen resiliensi dengan istilah sumber. Menurutnya, terdapat tiga sumber Resiliensi individu (*Three Sources Of Resiliensi*), yaitu: *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Ketiganya saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu selanjutnya.

a) *I Have*

Adalah Resiliensi yang berasal dari hubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan

sosial hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. Sumber *I Have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan Resiliensi, yaitu:

- (1). Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (*Trust*).
- (2). Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah.
- (3). Model-model peran.
- (4). Dorongan seseorang untuk mandiri (Otonomi).
- (5). Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

b) *I Am*

I Am adalah Resiliensi yang berasal dari sebuah keterkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang memengaruhi *I Am* dalam membentuk Resiliensi adalah :

- (1). Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai banyak orang.
- (2). Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
- (3). Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- (4). Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya.
- (5). Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

c) *I Can*

Ialah Resiliensi yang berkaitan dengan sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I Can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari :

- (1). Kemampuan dalam berkomunikasi.
- (2). Problem Solving atau pemecahan masalah.
- (3). Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls – impuls.
- (4). Kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain.
- (5). Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Grotberg (dalam Hendriani, 2017) juga menjelaskan lebih lanjut bahwa ketiga komponen *I Have (External Supports)*, *I Am (Inner Strengths)*, dan *I Can (Interpersonal and Problem Solving Skills)* akan mempengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil, dengan respon-respons yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.

Di sisi lain Wolin dan Wolin (dalam Septiana, 2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki Resiliensi yang dapat dikatakan baik, ditunjukkan dengan faktor – faktor sebagai berikut :

a. *Insight*

Wawasan (*Insight*) yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku–perilaku

yang lebih tepat. Hal ini membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dan orang lain serta mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

b. *Independence*

Kemandirian (*Independence*) merupakan kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah. Kemandirian ini melibatkan kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain.

c. *Relationships*

Individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas dalam kehidupannya, atau memiliki role model yang sehat.

d. *Initiative*

Inisiatif (*Initiative*) merupakan keinginan dari dalam diri individu yang kuat untuk bertanggung jawab dalam kehidupannya baik pada dirinya sendiri maupun pada masalah yang dihadapi. Individu yang resilien akan bertanggung jawab terhadap pemecahan masalah dan selalu berusaha memperbaiki diri dan situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. *Creativity*

Kreativitas (*Creativity*) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan ini melibatkan daya imajinasi individu dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang resilien akan memikirkan setiap konsekuensi dari setiap

perilaku sehingga mampu untuk membuat keputusan yang benar.

f. Humor

Kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang situasi yang berat menjadi lebih ringan.

g. *Morality*

Kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu mampu untuk memberikan bantuan terhadap orang yang membutuhkan. Individu yang resilien dapat mengevaluasi dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang.

Menurut Reisman, Gwyther, Roberto (dalam Septiana, 2018), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:

a. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Self Esteem adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya.¹ Hal itu dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten (Dewi, 2015). Memiliki *Self Esteem* yang baik pada masa individu dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan hidup karena dapat menilai sesuatu hal dari sisi yang lebih positif.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Menurut Cobb (dalam Anandar, Wibhawa, & Wibowo, 2015) memberi definisi dukungan sosial sebagai cara untuk mengarahkan individu bahwa ia

diperhatikan, dicintai, dihargai, dan meyakinkan bahwa ia adalah bagian dari satu kelompok yang saling memiliki tanggung jawab. Setiap informasi dari lingkungan sosial yang menyebabkan persepsi individu bahwa ia diterima dengan penerimaan positif, penghargaan atau perhatian merupakan ekspresi dari dukungan sosial

c. Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan (*Hardiness*) dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba.

d. Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stres secara lebih efektif. Individu yang memiliki rasa syukur mampu mengendalikan emosi negatif dalam menghadapi segala permasalahan di dalam kehidupan.

Dari penjelasan faktor - faktor Resiliensi di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi seorang individu berasal dari dukungan sosial, dukungan keluarga serta kemampuan dalam membentuk diri sebagai individu yang resilien. Peneliti memutuskan menggunakan faktor Resiliensi menurut Grotberg (Dalam Hendriani, 2017) yang menjelaskan faktor-faktor Resiliensi terdiri dari 3 sumber

yaitu bersumber dari dukungan sosial (*I Have*), diri sendiri (*I Am*), dan usaha (*I Can*). Sebagai acuan untuk melihat faktor Resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 – 2019 korban *Body Shaming* di Universitas Muhammadiyah Aceh.

3. Aspek – Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2017) mengemukakan adanya tujuh Aspek yang menjadi komponen atau domain utama dari Resiliensi, ketujuh Aspek tersebut meliputi :

a. Emotion Regulation (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain, sebaliknya, kemampuan yang baik dalam meregulasi akan berkontribusi terhadap kemudahan dalam mengelola respons saat berinteraksi dengan orang maupun berbagai kondisi lingkungan.

b. Impulse Control (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang mempunyai kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi ketika berhadapan dengan berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu akan cenderung reaktif, menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitasnya dengan mencegah terjadinya kesalahan

pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat pada permasalahan yang ada.

c. *Optimism* (Optimisme)

Optimisme yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa ia percaya dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan, hal ini juga merefleksikan efikasi diri yang dimiliki, yakni kepercayaan bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya, Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan efikasi diri, Optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (*Realistic Optimism*).

d. *Casual Analysis* (Analisis Kasual)

Faktor keempat ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara tepat akan terus-menerus berbuat kesalahan yang sama. Gaya berpikir eksplanatori memegang peranan penting dalam konsep resiliensi, dalam hal ini individu yang resilien adalah individu yang mempunyai fleksibilitas kognitif individu mampu mengidentifikasi segala yang menyebabkan kemalangan, individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah dibuat demi menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah.

e. *Empathy* (Empati)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain, beberapa individu

mempunyai kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang mempunyai kemampuan berempati cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.

f. *Self Efficacy* (Efikasi diri)

Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan, efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dengan keyakinan dan kemampuan yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

g. *Reaching Out*

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun juga merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *Reaching Out*, hal ini dikarenakan adanya kecenderungan sejak kecil untuk lebih banyak pelajaran menghindari kegagalan dibandingkan berlatih menghadapinya.

Menurut Connor dan Davidson (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016) menyatakan bahwa resiliensi seorang individu terdiri dari lima aspek. Aspek resiliensi tersebut ialah:

1. Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan
2. Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap afek negatif, dan kuat atau tahan dalam kondisi stres.
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain
4. Pengendalian diri
5. Pengaruh spiritual

Menurut Wagnild dan Young (dalam Rachmawati dan Litiyandini, 2014) menggambarkan dimensi resiliensi menjadi 5 dimensi yaitu :

1. *Equanimity*

Equanimity merupakan pandangan yang seimbang mengenai kehidupan dan pengalaman. Seseorang yang memiliki *equanimity* akan memandang bahwa hidup adakalanya diatas dan dibawah, atau bahagia dan sulit. Contoh dari seseorang yang memiliki *equanimity*: Seorang pensiunan memandang bahwa masa pensiun bukan akhir dari segalanya.

2. *Perseverance*

Perseverance merupakan tindakan dalam bentuk ketekunan meskipun dalam situasi sulit dan kehilangan semangat. Seseorang yang memiliki *perseverance* bila mengalami kesulitan atau keputusasaan akan tetap

menginginkan untuk melanjutkan perjuangannya dan melaksanakannya dengan disiplin. Contoh: Meski memasuki masa pensiun, seseorang bekerja kembali dengan berwirausaha, di bidang yang dia senangi.

3. *Self Reliant*

Self reliant adalah kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan mengenal kekuatan serta keterbatasan dirinya. Seseorang yang memiliki self reliant, maka ia yakin pada diri dan kemampuannya. Contoh: Seorang pensiunan yakin mengatasi kondisi keuangannya tidak dengan bergantung pada orang lain, melainkan dengan usahanya sendiri.

4. *Meaningfulness*

Meaningfulness merupakan hidup yang nyata memiliki tujuan dan nilai yang bermakna. Seseorang yang memiliki meaningfulness akan melakukan berbagai hal dengan berdasarkan tujuan dan memberi nilai yang bermakna dalam hidupnya. Contoh: Seorang pensiunan mengisi masa pensiunnya dengan menjadi dosen guna menyalurkan kemampuan dan pengalaman yang dimilikinya kepada mahasiswa sebagai generasi penerus.

5. *Existential aloneness*

Existential aloneness merupakan kenyataan bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang unik. Seseorang yang mempunyai existential aloneness maka ia akan merasa bebas dan unik atau berbeda dengan lainnya.

B. *Body Shaming*

1. Pengertian *Body Shaming*

Body shaming menurut Putri (dalam DPND *Class B*, 2021) Istilah *Body Shaming* di tunjukan pada mereka yang memiliki penampilan fisik yang cukup berbeda dari masyarakat pada umumnya, contoh *Body Shaming* adalah penyebutan dengan gendut, kurus, pendek, dan sebagainya.

Menurut Gilbert & Miles (dalam Rosyidah, 2020), *Body Shaming* merupakan pengalaman memalukan dapat difokuskan dari dalam diri yang meliputi perasaan malu, tingkah laku, perceived personality traits, ataupun keadaan pikiran. Menurut Fredricson dan Robert (dalam Lestari, 2011) *Body Shaming* merupakan perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar Kecantikan ideal. Seperti memiliki tubuh langsing, kulit putih, dan tubuh tinggi indah yang mana standarisasi tersebut yang sudah terbentuk seiring berevolusinya opini dari satu individu dengan individu lain sehingga terbentuknya standarisasi kecantikan yang ada di masyarakat.

2. Faktor Pembentuk Perilaku *Bodyshamming*

Faktor pembentuk dari *Body Shame* menurut Gilbert & Miles (dalam Rosyidah, 2020) meliputi:

- a) Komponen kognitif sosial atau kondisi eksternal mengacu pada pemikiran individu lain yang menilai dirinya sebagai seseorang yang kurang baik dan rendah. Dia juga beranggapan orang lain melihat rendah dirinya sehingga mengakibatkan menilai diri secara rendah.

- b) Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal Dari Dalam Mengacu pada pandangan terhadap diri sendiri yang kurang baik yang didasari dari pemikiran negatif mengenai diri sendiri. Hal ini terjadi karena adanya kritikan yang menyerang dengan kata-kata merendahkan diri sehingga mengakibatkan menurunnya tingkat kepercayaan diri individu dan menanamkan pemikiran malu juga dari dalam diri.
- c) Komponen emosi, emosi yang terdapat dalam perasaan malu berupa perasaan marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini terjadi karena adanya pemikiran negatif atas dirinya sendiri serta ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.
- d) Komponen perilaku perasaan malu sehingga memunculkan kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya. Adanya perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang sekitar sehingga merasa dirinya terancam.
- e) Komponen psikologis perasaan malu akan mengakibatkan seseorang merasa tertekan karena munculnya tuntutan untuk mampu sesuai dengan standar yang ada. Selain itu juga body shaming mampu mengakibatkan gangguan makan karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh sesuai standart ideal lingkungan.

Menurut Rahmawati (dalam Rachmah & Baharuddin, 2019) mengatakan ada empat penyebab *Body Shaming* yaitu:

- 1) Pertama, Kultur Patron klien yang berarti orang yang diatas atau hartanya berlebih, tenar, memiliki kekuasaan itu yang bisa melakukan apapun.

Problemnya, kata dia, dahulu orang yang melakukan *Body Shaming* tidak terdeteksi, namun sekarang meninggalkan jejak di media sosial dan membuat perasaan si objek tidak nyaman karena tersebar lebih luas. Dulu hinaan didengar satu dua orang. Tapi sekarang seluruh dunia dan membuat orang yang terima penghinaan semakin stres.

- 2) Kedua, yaitu Patriarki, ketika perempuan cenderung menjadi objek dari lelucon terkait tubuh. Gendut, kurus, item, jarang laki laki dikatakan begitu. Perempuan banyak elemennya ini adalah budaya Patriarki.
- 3) Ketiga, minimnya pengetahuan bahwa *Body Shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk dan saat ini dapat dipidanakan jika ada aduan.
- 4) Keempat adalah post kolonial. Yaitu virus dimana orang Indonesia selalu melihat sesuatu yang kebarat-baratan seperti putih, tinggi, mancung adalah sempurna. Sedangkan yang pendek, hitam, bertubuh besar itu buruk.

Menurut Smith,dkk (dalam Rachmah & Baharuddin, 2019) menyatakan bahwa yang melatar belakangi individu melakukan *Body Shaming*, yaitu :

- a. Individu tersebut merasa tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri
- b. Tidak bahagia dengan hidupnya
- c. Berasal dari keluarga dengan pola didik yang tidak sehat
- d. Memiliki sifat sombong sehingga membuatnya iri.

Perasaan cemburu tidak hanya pada pasangan saja, ada kalanya seorang individu merasa cemburu pada sahabat bahkan juga saudara sendiri. Rasa cemburu biasanya datang tanpa kita sadari tapi berujung pada perasaan iri dan

khawatir sehingga membuat hidup menjadi tidak tenang. Pada saat ini era media sosial dapat membuat kita lebih mudah merasa iri dengan orang lain terutama pada teman. Menurut Psikolog (dalam Rachmah, 2019) Ada beberapa penyebab mengapa orang melakukan *Body Shaming*. Dimulai dari lingkungan keluarga, dimana orang tua yang seharusnya memberikan dukungan psikis dan emosional, malah melakukan Body Shaming ke anaknya sendiri. Misalnya, berkomentar “*kamu kok gendutan sih dek*”, “*kulitmu ga sebersih kakak*”, “*kamu niru siapa sih rambutnya keriting*”. Kemudian anak yang seperti ini akan membawa nuansa tersebut di lingkungan sekolah, permainan atau pergaulan. Jadi, sebenarnya tidak ada anak yang dilahirkan untuk mempermalukan bentuk tubuh anak lain, sampai orang tua atau lingkungan mengajarnya

3. Bentuk Perilaku Bodyshamming

Menurut Serni, Harmin & Amin (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada beberapa jenis perundungan secara verbal terkait Bodyshamming ini, Bodyshaming adalah tindakan mempermalukan seseorang dengan membuat komentar atau mengkritik bentuk atau ukuran tubuh, dengan kata lain body shaming adalah perbuatan mencela orang lain atau diri sendiri sebab penampilan fisiknya, seperti mengejek karna kegendutan (*fat shaming*), mencelanya karna terlalu kurus (*skinny shaming*), ataupun menghina karena jelek (*ugly shaming*), dan masih banyak contoh lain lagi.

Menurut Vargas dalam (Rachmah, 2019) ciri-ciri perilaku *Body Shaming*, adalah :

- 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan

orang lain (seperti: "Saya sangat jelek dibandingkan dia." "Lihatlah betapa luas bahunya.")

- 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. Mahasiswi Fakultas Psikologi

Mahasiswi adalah sebuah penyebutan bagi perempuan yang sedang mengikuti jenjang pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Sebuah perguruan tinggi memiliki berbagai macam fakultas yang dapat dipilih oleh individu yang ingin mengikuti pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Fakultas Psikologi merupakan salah satu dari banyaknya pilihan yang diberikan oleh pihak perguruan tinggi yang mana fakultas tersebut memberikan pendidikan terkait kesehatan mental, kepribadian, kejiwaan manusia.

Fakultas psikologi mengutamakan individu – individu yang mengambil fakultas ini untuk dapat bekerja membantu masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan baik itu masalah sosial ataupun personal sehingga mahasiswi yang mengambil fakultas ini memiliki kesiapan baik fisik ataupun mental serta memiliki pertahanan diri yang cukup baik ketika diterjunkan ke lapangan sebagai individu yang memberikan pelayanan di masyarakat.

Mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan 2018 – 2019 merupakan mahasiswi yang cukup matang dalam menggunakan atau menerapkan ilmu – ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti 1 – 8 semester bagi mahasiswi angkatan 2018 dan 1-6 semester bagi mahasiswi angkatan 2019 di perguruan tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswi yang memulai jenjang pendidikan di sebuah perguruan tinggi pada tahun 2018 dan 2019 dapat dikatakan bisa menerapkan ilmu – ilmu yang didapatkan di kehidupan pribadi ataupun dilingkungan sekitar karena telah melewati proses kuliah Kerja Nyata (KKN) di sebuah desa sebagai pemberi layanan jasa baik itu secara verbal ataupun non verbal dan juga magang atau PKL (praktik kerja lapangan) di sebuah instansi tertentu sebagai contoh telah berhasil memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Kemudian pada hasil observasi yang telah peneliti dapatkan pada pra-penelitian yang dilakukan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek yang menjadi sample penelitian memberikan penjelasan bahwa mengalami perundungan secara verbal atau *bodyshaming* dari lingkungan pertemanan subjek. Sehingga peneliti mengambil sample mahasiswi di angkatan 2018 sampai 2019 sebagai target subjek dalam penelitian gambaran resiliensi korban *bodyshaming* pada mahasiswi fakultas psikologi di Universitas Muhammadiyah Aceh.

D. Resiliensi Korban *Body Shaming*

Bodyshaming merupakan perilaku yang dapat dimiliki oleh siapa saja, pelaku yang memiliki perilaku memberikan *Bodyshaming* atau perundungan

secara verbal ini sering kali bersembunyi dibalik kata sebagai motivasi agar si korban dari perlakuan *Bodyshamming* tersebut mendapatkan motivasi untuk memperbaiki bentuk fisiknya. Namun dilain sisi sangat disayangkan bahwa perlakuan tersebut tidak dapat diterima oleh seluruh individu sehingga memberikan efek yang tidak baik bagi fisik si korban dari perundungan secara verbal tersebut. Biasanya, korban dari *Bodyshamming* tersebut tidak menanggapi perlakuan tersebut dari pelaku, korban *bodyshamming* lebih memilih diam atau hanya memberikan senyum sebagai bentuk respon dari perlakuan tersebut.

Sebagian individu yang memiliki Resiliensi yang baik seperti disebutkan oleh Grotberg (dalam Hendriani, 2017) Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Kedua variabel tersebut saling berkaitan antara pertahanan diri dan permasalahan yang datang tanpa tahu kapan masalah tersebut akan datang karena pelaku dari *Body Shaming* ini bisa siapa saja. Seperti hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) beliau menyatakan bahwa latar belakang keluarga informan tidak menjadi filter atau penyelamat untuk tidak mengalami *Body shaming* yang mana hasil dari penelitian tersebut memberikan makna bahwa pelaku dari *Body shaming* bukan hanya dari orang luar atau teman tetapi justru orang terdekat informan yaitu kakak ataupun kedua orang tuanya.

Artinya adalah kemungkinan besar perundungan secara verbal tersebut lebih banyak didapatkan dari orang-orang terdekat yang mana pelakunya dapat bertemu dengan korban lebih sering dibandingkan pelaku-pelaku lain dari

lingkungan yang jauh dari korban. Sehingga korban harus memiliki pertahanan diri yang kuat dalam menerima dan melawan serta merespon perundunan secara verbal tersebut.

Resiliensi menjadi titik perbedaan individu dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi dan bangkit dari keterpurukan akibat permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu, perundungan secara verbal juga memberikan efek tidak baik bagi internal dan eksternal individu yang mengalaminya, sehingga individu yang menjadi korban perundungan lebih hati-hati dalam bersosial bahkan tidak jarang menarik diri dari lingkungannya akibat hilangnya rasa kepercayaan dirinya di lingkungan sosial. Kemudian juga individu yang menjadi sasaran perundungan secara verbal memilih langkah berani mengambil resiko dengan meminum obat-obatan diet yang memberikan efek tidak baik bagi tubuh individu tersebut.

Resiliensi bagi korban Bodyshamming memberikan peran penting dalam kehidupan sehari-hari korban yang mana hal tersebut menjadi benteng diri dalam menghadapi permasalahan yang ada. Wolin dan Wolin (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu pada proses berjuang menghadapi kesulitan, masalah atau penderitaan. Dapat diartikan bahwa peran Resiliensi dalam diri individu yang menjadi korban Bodyshamming sangat mempengaruhi diri individu yang menjadi korban tersebut dalam mengambil langkah selanjutnya setiap dihadapkan dengan permasalahan yang sama seperti perundungan secara verbal tersebut atau permasalahan lainnya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Ditinjau dari jenis datanya pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pada umumnya alasan menggunakan metode kualitatif karena, permasalahan belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna sehingga tidak mungkin data pada situasi sosial tersebut dijangkau dengan metode penelitian kuantitatif dengan instrumen seperti test, kuesioner, pedoman wawancara. Selain itu peneliti bermaksud memahami situasi sosial secara mendalam, menemukan pola, hipotesis dan teori (Sugiyono, 2017).

Adapun metode pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan Fenomenologi, peneliti menggunakan pendekatan ini karena peneliti ingin dan berusaha memahami perilaku individu melalui sudut pandang seorang individu tersebut yang mana konsep dari pendekatan fenomenologi ini adalah bahwa masalah itu disebabkan oleh sebuah pandangan dari subjek sehingga apabila subjek yang akan diteliti memiliki perbedaan dengan subjek lainnya walaupun memiliki pengalaman yang sama namun memiliki sudut pandang yang berbeda dalam memahami gejala yang dirasakan (Sujarweni, 2020).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu individu yang memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian untuk dijadikan sumber informasi utama atau kata lainnya sebagai individu yang memberikan respon terkait hal hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data/informasi penelitian. Sampel sumber data pada tahap awal

memasuki lapangan dipilih orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial atau obyek yang diteliti, sehingga mampu “membukakan pintu” kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data (Sugiyono, 2017)

Subjek penelitian diambil dengan menggunakan pendekatan *Non Probability Sampling*, sampel purposif (*Purposive Sampling*) teknik ini adalah salah satu pendekatan yang dilakukan untuk mendapatkan subjek yang akan diteliti. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2010). Beberapa kriteria subjek yang memenuhi syarat menjadi subjek penelitian adalah :

- a) Mahasiswa perempuan fakultas psikologi angkatan 2018-2019 Universitas Muhammadiyah Aceh
- b) Memiliki postur tubuh atau fisik yang membuat mereka mendapatkan perundungan secara verbal (*Body Shaming*)
- c) Sering mendapatkan perundungan secara verbal terkait fisik yang tidak ideal oleh lingkungan sekitar.

Peneliti menggunakan pendekatan ini karena pendekatan ini mengambil sampel dengan teknik atau menentukan sampel dengan kriteria yang sudah ditentukan, karena subjek penelitian ini dipilih secara khusus dan harus memenuhi kriteria yang bisa diambil menjadi sampel, tempat yang akan dilakukannya mencari subjek penelitian adalah salah satu kampus swasta di Aceh yaitu Universitas Muhammadiyah Aceh, dan juga pencarian subjek penelitian hanya dilakukan di Fakultas Psikologi yang ada di kampus tersebut. Pencarian subjek

penelitian dilihat terlebih dahulu yang memenuhi kriteria di atas tanpa memandang ia semester berapa.

C. Teknik Sampling

Peneliti menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*, Sampel ini mengandung arti bahwa kemungkinan terpilihnya masing masing responden sebagai anggota sampel tidak diketahui, peneliti menggunakan teknik ini salah satunya untuk mempermudah jalannya penelitian sehingga pada saat proses penarikan sampel dapat ditentukan berapa dan kenapa serta mengapa dalam proses pengambilan sampel tersebut. Dan juga salah satu peneliti menggunakan *Nonprobability Sampling* adalah untuk menjawab kesulitan yang ditimbulkan dalam menerapkan metode acak, terutama dalam kaitannya dengan pengurangan biaya dan permasalahan yang mungkin timbul dalam pembuatan kerangka sampel.

Teknik pengambilannya adalah Sampel Purposif (*Purposive Sampling*). Menurut Sugiyono (2010) pengertiannya adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif, teknik ini dilaksanakan dengan cara sampel ditetapkan oleh peneliti didasarkan atas kriteria atau pertimbangan yang sudah dibuat terlebih dahulu sehingga proses penelitian tidak dilakukan dengan teknik random.

D. Teknik Pengumpulan Data.

Penelitian ini menggunakan 2 teknik pengumpulan data, yaitu :

1. Wawancara

Informasi terkait gambaran Resiliensi korban *Body Shaming* pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh yang akan digali oleh peneliti, melalui teknik wawancara. Dengan demikian peneliti dituntut bagaimana membuat subjek lebih terbuka dengan leluasa dalam memberi informasi atau data, untuk mengemukakan pengetahuan dan pengalamannya terutama yang berkaitan dengan informasi terhadap permasalahan penelitian agar muncul wacana yang detail.

Adapun jenis wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara tak terstruktur dan wawancara terstruktur. Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono,2017). Sedangkan wawancara terstruktur atau wawancara terarah (*Guided Interview*) Adalah di mana peneliti menanyakan kepada subjek yang diteliti berupa pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan pedoman yang disiapkan sebelumnya. Pewawancara terikat dengan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya sehingga menjadi kurang santai (Sujarweni, 2020).

Peneliti melaksanakan wawancara dengan menggunakan acuan teori dari Grotberg (dalam Hendriani, 2017) sebagai acuan untuk melihat faktor – faktor pembentuk resiliensi pada mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2018-2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh yang mana meliputi tiga poin yaitu: I Am, I

Have, I Can. Adapun daftar wawancara mengenai faktor- faktor pembentu resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Panduan Wawancara

| Faktor | | Indikator |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| Introduksi Permasalahan | | Pelaku |
| | | Durasi |
| | | Onset (verbal/ nonverbal) |
| 1. | <i>I Am</i> (Kemampuan Internal) | Percaya Diri |
| | | Penilaian Diri |
| | | Memiliki empati, peduli dan cinta terhadap lain |
| | | Memiliki tanggung jawab dan mampu menerima segala konsekuensi |
| | | Optimis |
| 2. | <i>I Can</i> (Keahlian) | Komunikasi yang baik |
| | | Problem Solving |
| | | Pengendalian emosi, perasaan dan impuls |
| | | Mengukur tempramen orang lain dan diri sendiri |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan |
| 3. | <i>I Have</i> (Dukungan) | Hubungan sosial |
| | | Hubungan Keluarga |
| Aspek | | Indikator |
| 1. | Regulasi Emosi | Ketenangan dalam menghadapi tekanan |
| 2. | Impuls Kontrol | Pengendalian diri terhadap perubahan emosi |
| 3. | Optimis | Percaya diri untuk bangkit |
| 4. | Analisis Kasual | Analisis masalah |
| 5. | Empati | Menginterpretasikan emosi orang lain |
| 6. | Efikasi Diri | Keyakinan diri dan kemampuan kognitif dalam |

| | | |
|----|---------------------|--------------------------------------|
| | | menentukan sikap dalam suatu masalah |
| 7. | <i>Reaching Out</i> | Meraih aspek positif |

2. Observasi

Hadi (dalam Sugiyono 2013) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Adapun jenis-jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *participant*. Observasi *participant* adalah pengamatan langsung pada subjek yang mana dalam observasi jenis ini peneliti mengamati apa yang sedang dikerjakan, mendengarkan apa yang subjek ucapkan dan berpartisipasi pada kegiatan mereka (Sugiyono, 2017).

Adapun observasi yang dilakukan peneliti diambil dengan menggunakan acuan teori dari Grotberg (dalam Hendriani, 2017) dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2
Lembar Observasi Mengenai Faktor Resiliensi

| No | Faktor Resiliensi | Indikator | Indikator | | Deskriptif |
|----|-------------------|--------------------------|-----------|-------|------------|
| | | | Ya | Tidak | |
| 1. | <i>I Am</i> | Percaya Diri | | | |
| | | Empati | | | |
| | | Optimis | | | |
| | | Penilaian Diri | | | |
| | | Mendapatkan Kasih Sayang | | | |
| | | Tanggung Jawab | | | |

| | | | | | |
|----|---------------|--|--|--|--|
| 2. | <i>I Can</i> | Komunikasi yang baik | | | |
| | | Problem Solving | | | |
| | | Pengendalian emosi, perasaan, impuls | | | |
| | | Mengukur tempramen | | | |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | | | |
| 3. | <i>I Have</i> | Mandiri | | | |
| | | Model Peran | | | |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | | | |
| | | Struktur dan peraturan di rumah | | | |

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution (dalam Sugiyono, 2013) menyatakan analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian, analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya.

Menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2013), kegiatan analisis data terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik analisis data dalam

penelitian kualitatif mencakup transkrip hasil wawancara, reduksi data, analisis, interpretasi dan triangulasi.

Berikut ada beberapa macam analisis data kualitatif yang digunakan oleh peneliti diantaranya:

1. Pengumpulan data

Dalam proses analisis data interaktif ini kegiatan pertama yang dilakukan yang pertama adalah proses pengumpulan data. Kebanyakan data kualitatif adalah data yang berupa kata-kata, fenomena, sikap dan perilaku keseharian yang diperoleh peneliti dari hasil observasi mereka dengan menggunakan beberapa teknik observasi, wawancara, dan menggunakan alat bantu yang berupa kamera. Proses pengumpulan data sebagaimana diungkap di muka harus melibatkan sisi aktor (informan), aktivitas, latar atau konteks terjadinya peristiwa.

Sebagai alat pengumpulan data (konsep human instrument) peneliti harus pandai-pandai mengelola waktu yang dimiliki, menampilkan diri, dan bergaul di tengah-tengah masyarakat yang dijadikan subjek penelitiannya.

2. Reduksi Data

Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data berlangsung secara terus menerus sejalan pelaksanaan penelitian berlangsung.

Tahapan reduksi data merupakan bagian analisis sehingga pilihan-pilihan peneliti tentang bagian data mana yang di kode, dibuang, pola-pola mana yang

merangkum sejumlah bagian bagian tersebut, cerita apa saja yang berkembang, merupakan pilihan-pilihan analisis.

Dengan begitu, proses reduksi data dimaksudkan untuk lebih menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang bagian data yang tidak diperlukan, serta mengorganisasi data sehingga memudahkan untuk dilakukan penarikan kesimpulan yang kemudian akan dilanjutkan dengan proses verifikasi

3. Penyajian Data

Langkah selanjutnya setelah reduksi data adalah penyajian data, menurut Miles & Huberman, (dalam Sugiyono, 2013) sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan mencermati penyajian data ini, penulis akan mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang sedang harus dilakukan. Artinya apakah peneliti meneruskan analisisnya atau mencoba mengambil sebuah tindakan dengan memperdalam temuan tersebut. Kegiatan reduksi data dan proses penyajian data adalah aktivitas yang terkait langsung dengan proses analisis data model interaktif.

F. Keterpercayaan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel, dan obyektif. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 20

1. Validitas

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai waktu. Dengan demikian, triangulasi terdiri atas triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan waktu (Sugiyono, 2013).

a. Triangulasi Sumber

Cara menguji kredibilitas data yang dilakukan adalah dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh kemudian dideskripsikan, dikategorisasikan, dan akhirnya akan memperoleh kesimpulan dari informasi yang didapat baik yang didapatkan melalui narasumber dan Atasan.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data pada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dimana dilakukan dengan cara pengecekan data pada sumber yang sama dengan cara beda. Pada penelitian ini peneliti memakai metode observasi dan wawancara. Seperti, data diperoleh dengan wawancara lalu dicek dengan observasi.

c. Triangulasi Waktu

Waktu sangat mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar dan masih belum banyak masalah akan memberikan data yang valid sehingga lebih kredibel.

2. Reliabilitas (*Dependability*)

Dipenelitian kualitatif, uji *Dependability* dilakukan dengan melakukan pengecekan terhadap keseluruhan penelitian. Dalam proses penelitian sering

terjadi peneliti tidak melaksanakan proses penelitian kelengkapan akan tetapi mendapatkan hasil data. Oleh karena itu cara yang dilakukan dengan pengecekan terhadap proses penelitian, pembimbing turun langsung mengecek keseluruhan aktivitas yang dilakukan pada saat proses penelitian (Faisal, dalam Sugiyono, 2013).

3. Kemampuan Aplikasi (*Applicability / Transferability*)

Merupakan validitas eksternal dalam penelitian kualitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkan hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil. Nilai transfer ini berkenaan dengan pertanyaan sejauh mana hasil penelitian dapat digunakan dalam situasi lain. Dengan demikian, pembaca menjadi jelas dalam memahami hasil penelitian tersebut sehingga dapat memutuskan bisa tidaknya untuk mengaplikasikan hasil penelitian tersebut di tempat lain (Faisal, dalam Sugiyono, 2013).

4. Objektivitas (*neutrality*)

Pengujian *confirmability* dalam penelitian kualitatif disebut juga objektivitas penelitian. Penelitian dikatakan objektif jika hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Menguji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian, berkaitan dengan proses yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi standar *comfortability*. Dalam penelitian jangan sampai prosesnya tidak ada tapi hasilnya ada (Sugiyono, 2013).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah

Orientasi kancah adalah tahapan yang dilakukan untuk mengetahui tindakan seperti apa yang akan dilaksanakan pada saat penerjungan penelitian yang mana hal ini diterapkan agar mempermudah peneliti melaksanakan penelitiannya secara spesifik serta membantu mempersiapkan segala sesuatu yang akan diperlukan ketika melaksanakan penelitian yang mana hal ini berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang fenomena – fenomena permasalahan yang akan diteliti.

Penelitian mengenai “ Gambaran Resiliensi Korban Bodyshamming Pada Mahasiswi Psikologi Angkatan 2018 – 2019 Di Universitas Muhammadiyah Aceh” sasaran utama subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswi fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang mana subjek sedang melaksanakan pendidikan di semester 8 dan semester 6 dan sasaran utamanya ialah individu yang menjadi korban Bodyshamming baik itu dari keluarga ataupun lingkungan sekitar individu. Penelitian ini menggunakan 3 subjek yang mana ketiganya dipilih melalui kriteria – kriteria yang telah ditentukan. Subjek pertama sedang melaksanakan pendidikan di semester 8 dan kedua subjek lain sedang melaksanakan pendidikan di semester 6 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

B. Pelaksanaan Penelitian

Hal pertama yang harus dilakukan adalah mempersiapkan hal – hal yang di perlukan saat melaksanakan penelitian. Adapun hal – hal yang perlu disiapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian diperlukan persiapan – persiapan untuk keperluan proses penelitian, berikut adalah beberapa tahapan yang harus disiapkan, yaitu :

- a. Mengumpulkan data mahasiswi di fakultas psikologi yang telah menjadi korban BodysHAMMING baik dari orang sekitar maupun dari keluarga dekat.
- b. Menyusun pedoman wawancara dan pedoman observasi yang akan digunakan pada saat penelitian.
- c. Melakukan pengumpulan data terkait subjek yang akan menjadi target sasaran penelitian, menghubungi subjek serta memberikan informasi terkait maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Serta meminta persetujuan atau ketersediaan subjek menjadi sumber informan dalam penelitian ini.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan subjek sebagai sumber informan dalam penelitian ini, selanjutnya peneliti membangun rapport atau pendekatan dengan subjek.
- e. Mempersiapkan kebutuhan untuk mengumpulkan data, seperti :
 - 1). Handphone (Alat perekam)
 - 2). Perlengkapan alat tulis

- 3). Menyiapkan lembar panduan wawancara dan lembar observasi yang telah disusun sesuai dengan indikator yang akan digunakan dalam meneliti permasalahan yang ada pada penelitian ini.
- 4). *Informed Consent* (lembar persetujuan)

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah dilakukannya persiapan. Selanjutnya peneliti melakukan penelitian. Wawancara dilakukan sesuai dengan waktu dan lokasi yang sudah disepakati terlebih dahulu oleh kedua belah pihak. Peneliti menjelaskan terkait maksud dan tujuan penelitian ini, adapun tahap pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti menghubungi subjek bertujuan untuk mengkonfirmasi ulang pertemuan yang akan dilaksanakan dengan membahas waktu dan lokasi sebagai tempat wawancara dilakukan. Hal ini dilakukan untuk memastikan kondisi subjek.
- b. Melaksanakan wawancara dengan mengikuti pedoman wawancara yang telah dipersiapkan. Diiringi dengan wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap subjek ataupun lingkungan tempat wawancara.
- c. Setelah proses wawancara dilakukan, peneliti memindahkan data hasil wawancara ke dalam bentuk verbatim.
- d. Setelah seluruh data yang dibutuhkan terpenuhi, kemudian peneliti melakukan analisis data sampai selesai, selanjutnya peneliti mengambil kesimpulan untuk menjawab permasalahan yang ditemui dalam penelitian, serta mengajukan saran bagi pihak baik bersangkutan ataupun tidak bersangkutan.

3. Jumlah dan Karakteristik

Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga orang yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Identitas Subjek Penelitian

Tabel 3
Gambaran Umum Data Subjek

| | Subjek I | Subjek II | Subjek III |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Nama (Inisial) | SA | LC | M |
| Usia | 22 | 21 | 22 |
| Agama | Islam | Islam | Islam |
| Pekerjaan | Mahasiswa | Mahasiswa | Mahasiswa |

Sumber : *Informan Consent*, 2022

b. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 4
Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek

| No | Tanggal Wawancara | Kegiatan | Waktu Wawancara | Tempat Wawancara |
|-------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Subjek I | | | | |
| I | 23 Juli 2022 | Wawancara Observasi | 14:20 – 15:00 WIB | Kamar Subjek |
| Subjek II | | | | |
| I | 4 Agustus 2022 | Wawancara Observasi | 20:40 – 21:10 WIB | Via <i>VideoCall</i> |
| Subjek III | | | | |
| I | 4 Agustus 2022 | Wawancara Observasi | 19:45 – 20:14 WIB | Via <i>VideoCall</i> |

Sumber: Hasil Wawancara, 2022

C. Hasil Penelitian

1. Subjek SA

a. Hasil Observasi

Subjek SA merupakan salah satu mahasiswi di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. SA menjadi mahasiswi mulai dari tahun 2018 hingga sekarang. SA memiliki perawakan dengan postur tubuh tinggi badan \pm 165 cm dan berat badan \pm 85 kg. Subjek SA memiliki tubuh yang cukup berisi dan tidak termasuk dalam kategori ideal pada umumnya dengan kulit sawo matang dan rambut ikal sebau, mulut kecil dan sedikit berisi, hidung yang sedikit pesek, dengan wajah berbentuk oval dan pipi yang cukup berisi.

Subjek SA bertempat tinggal dirumah orang tuanya bersama dengan suami SA yang ber alamat di Ie Masen, Berawe. Kamar SA memiliki kesan minimalis dengan berwarna dasar putih juga didukung dengan warna prabotan di kamar yang berwarna abu abu muda sehingga mencerminkan kesan sederhana namun mewah dengan perpaduan warna putih dan abu abu. Ruangan yang bersih serta dilengkapi dengan pendingin ruangan sehingga terasa cukup nyaman untuk melaksanakan wawancara dengan subjek.

Wawancara dan observasi dilakukan di kamar subjek lebih tepatnya di atas ambal yang dibentang di lantai sebelah kasur subjek dan berhadapan dengan televisi di kamar subjek. Wawancara dan observasi menghabiskan waktu lebih kurang 35 menit, subjek dan peneliti sudah membangun rapport yang cukup baik sebelum dilaksanakanya wawancara dan observasi. Wawancara dilaksanakan dengan subjek dan peneliti yang duduk saling berhadapan dan di lengkapi dengan

dua gelas minuman manis. SA mengenakan pakaian rumahan berbentuk dress selutut berwarna oren muda dan rambut yang tergerai dalam kondisi setengah basah dengan dilengkapi sedikit riasan pada bibir dan wajah subjek. Waktu dan tempat wawancara sesuai dengan kesepakatan antara subjek dan peneliti.

Tabel 5
Observasi Resiliensi Pada Subjek SA

| No | Faktor Resiliensi | Indikator | Indikator | | Deskriptif |
|----|-------------------|---|-----------|-------|---|
| | | | Ya | Tidak | |
| 1. | <i>I Am</i> | Percaya Diri | ✓ | | Subjek menjawab pertanyaan dengan lugas dan tegas diikuti dengan pergerakan tangan. |
| | | Empati | ✓ | | Subjek menawarkan dan minuman diselingan saat melakukan wawancara. |
| | | Optimis | | ✓ | |
| | | Penilaian Diri Mendapatkan Kasih Sayang | | ✓ | |
| | | Tanggung Jawab | ✓ | | Subjek menyediakan |

| | | | | | |
|----|--------------|--|---|---|---|
| | | | | | minuman kepada peneliti selaku tuan rumah dan subjek menggelar ambal sebagai tempat kami akan melakukan wawancara. |
| 2. | <i>I Can</i> | Komunikasi yang baik | | ✓ | |
| | | Problem Solving | ✓ | | Peneliti tanpa sengaja menumpahkan minuman kelantai, subjek langsung sigap membersihkan lantai bekas tumpahan air tersebut. |
| | | Pengendalian emosi, perasaan, impuls | | ✓ | |
| | | Mengukur tempramen | | ✓ | |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | ✓ | | Subjek menjawab pertanyaan dengan jelas |

| | | | | | |
|----|---------------|---|---|---|--|
| | | | | | tanpa terlihat gerak gerak ada sesuatu hal yang disembunyikannya |
| 3. | <i>I Have</i> | Mandiri | | ✓ | |
| | | Model Peran | | ✓ | |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | ✓ | | |
| | | Struktur dan peraturan di rumah | | ✓ | |

Sumber: Observasi, 2022

Tabel 6

Deskripsi Subjek SA Selama Wawancara

| No | Faktor | Deskripsi |
|----|-------------------|--|
| 1. | Ciri – ciri Fisik | SA memiliki perawakan dengan postur tubuh tinggi badan \pm 165 cm dan berat badan \pm 85 kg. Subjek SA memiliki tubuh yang cukup berisi dan tidak termasuk dalam kategori ideal pada umumnya dengan kulit putih langsung dan rambut ikal sebah, mulut kecil dan sedikit berisi, hidung yang sedikit pesek, dengan wajah berbentuk oval dan pipi yang cukup berisi. |
| 2. | Penampilan Subjek | SA mengenakan pakaian rumahan berbentuk dress selutut berwarna oren muda dan rambut yang tergerai dalam kondisi setengah basah dengan dilengkapi sedikit riasan pada bibir dan wajah subjek. |
| | | Subjek menjawab setiap pertanyaan dengan lugas |

| | | |
|----|---|---|
| 3. | Keadaan atau aktivitas subjek saat wawancara | dan tegas walau sesekali subjek meminta mengulang kembali pertanyaan yang diberikan, subjek sesekali memeriksa handphone yang sedang berada di tangannya ketika menjawab pertanyaan peneliti. Subjek beberapa kali mengganti posisinya dari yang searah dengan peneliti menjadi kearah lain dan dari posisi melipat kaki menjadi meluruskan kaki juga bersandar dengan badan kasur. |
| 4. | Ekspresi emosi dengan bahasa tubuh dan nada bicara. | Ketika menceritakan mendapatkan perundungan dan menjelaskan bahwa subjek mendapatkan perlakuan seperti itu dari orang-orang terdekat yang subjek sayangi ekspresi subjek menunjukkan senyum melalui sudut bibir kanan dengan mata yang tidak memandang peneliti ketika menjelaskan hal tersebut, sesekali subjek mengecek handphone yang berada di tangannya dan meminum minumannya juga. Tangan subjek tidak berhenti bergerak ketika menceritakan kesedihannya terkait bentuk fisiknya sesekali memegang dadanya ketika mengatakan itu sedih dan juga menunjukkan tubuhnya ketiak sedang menjelaskan tidak ada yang salah dengan diri subjek. |
| 5. | Hubungan sosial | Subjek menyukai ketenangan dan ruangan yang sunyi namun subjek juga mampu untuk bersosial dengan baik. Subjek sendiri mengatakan bahwa lakukan wawancara dirumahnya saja dan di kamarnya, namun latar belakang subjek sebagai salah satu yang terlibat untuk mengurus suatu yayasan juga menunjukkan bahwa subjek mampu berurusan atau bersosial dengan orang banyak. |
| 6. | Sikap subjek | Subjek mampu menanggapi rapport dengan baik, |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | dengan peneliti dan lingkungan | subjek juga menaruh kepercayaan lebih kepada peneliti. |
|--|--------------------------------|--|

Sumber : Observasi, 2022

b. Hasil Wawancara

1). Informasi Umum

a) Sudut Pandang

Subjek menunjukkan pendapat secara umum mengenai perilaku perundungan secara verbal atau Bodyshamming, subjek mampu menjelaskan sudut pandangannya terkait perilaku tersebut dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek dalam hasil wawancara berikut:

“Hmm.. gak pantes sih ee.. kan setiap diri kita tu ... ciptaan tuhan ya jadi kita gak boleh gitu mencela salah satu ciptaan tuhan mau itu kurus, mau itu gendut, mau pendek, mau itu tinggi atau sebagai sebagainya ya kita harus mensyukuri sih sebenarnya buk..bukan ngejek satu sama lain gitu lohh” (Verbatim, S0025 – S0030)

b) Pelaku

Pelaku yang memberikan perlakuan perundungan secara verbal atau Bodyshamming ke pada subjek yang paling membekas adalah orang orang disekitar subjek. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek dalam hasil wawancara berikut:

“Kalau itu keluarga... lebih tepatnya keluarga dekat sih, tapi yang lebih parahnya itu suami sendiri gituloh bahkan di jelek jelekin sama suami sendiri di banding bandingin gitu” (Verbatim, S0050 – S0053)

Namun juga subjek menyebutkan bahwa pelaku tak hanya dari keluarga dekat namun juga dari lingkungan subjek bersosial. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut :

“.....sih sebenarnya kalau di lingkungan sosial, karena juga pelakunya juga sama kaya saya badannya....” (Verbatim, S0077 – S0078)

Subjek membenarkan bahwa ia juga mendapatkan perlakuan perundungan secara verbal atau Bodyshamming tersebut dari lingkungan sosialnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“iyaa benar” (Verbatim, S0083)

c) Durasi Waktu

Subjek SA sering mendapatkan perlakuan Bodyshamming namun dalam dua tahun ini menjadi yang terberat dalam menghadapi perlakuan Bodyshamming tersebut. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“ee.... Sudah cukup lama sih tapi ee terparahnya sih 1 sampai 2 tahun terakhir ini” (Verbatim, S0056 – S057)

d) Onset atau Penyerang

Subjek mampu menjelaskan perkataan yang diberikan pelaku kepada subjek sebagai bentuk perundungan secara verbla atau Bodyshamming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kok adek gendutan ya kenapa gak kurus gitu sampe di banding bandingin kenapa gak kurus sam.. sama kek temen abang itu, itu yang ngomong suami sendiri ya yang bilang itu. Kurusin lah biar kayak temen abang cantik kurus tinggi putih gitu, tapi ya.. ya gimana namanya juga bukan keinginannya kita untuk gendut gitukan tapi ya jangan sampai di banding bandingin sih” (Verbatim, S0062 – S0068)

e) Defense Mekanism

Subjek tidak melakukan apapun untuk melindungi dirinya dari perlakuan perundungan secara verbal atau Bodyshamming dan subjek lebih memilih diam

dalam menanggapi hal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak respon apapun di diemin aja, males ribet dan males ribut gak penting juga kan gak ada untungnya juga” (Verbatim, S0178 – S0179)

Subjek juga menjelaskan bahwa subjek lebih memilih menghindari lingkungan yang ada keberadaan pelaku di dalam sebuah lingkungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut :

“saya lebih baik menghindari lingkungan yang ada pelaku dari perundungan tersebut karena saya juga harus menjaga kesehatan mental saya, saya juga gak suka ribet dan ribut kan” (Verbatim, S0272 – S0276)

2).Faktor Resiliensi

a) I Am

(1). Percaya Diri

Subjek merasa belum percaya diri dikarenakan masih menjadi bahan perbandingan antara dia dan orang lain oleh pelaku Bodyshamming, Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sedikit tidak percaya diri sih. Karena sering dapat ejekan ejekan atau perbandingan perbandingan” (Verbatim, S0072 – S0073)

(2). Penilaian Diri

Subjek menyukuri dirinya sendiri untuk saat ini karena menurut subjek ia tidak merugikan siapapun dengan bentuk fisiknya sekarang dan mencoba menikmati hidupnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya saya sangat bersyukur dengan diri saya yang sekarang gitu karena selagi saya gak merugikan pihak manapun saya gak.. apa.. gak mengganggu pihak manapun saya menikmati hidup saya dengan kondisi saya

yang sekarang dengan tubuh saya yang sekarang” (Verbatim, S0086 – S0090)

(3). Memiliki empati, peduli dan cinta terhadap orang lain

Subjek menunjukkan rasa empati dan peduli terhadap orang lain. Subjek menjelaskan bahwa subjek akan membela apabila ada seseorang yang mendapatkan perlakuan yang serupa dengannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek dalam hasil wawancara berikut:

“Ohh saya tu akan seperti ini misalkan seperti membelakan seperti mengatakan bahwa hal tersebut tidak boleh dilakukan. Ka..kamu sendiri yang hmm.. maksudnya gini kau yang ngejek pun belum tentu sempurna gituloh bentukan fisiknya gitu kan jadi kenapa harus ee... bodyshaming orang lain padahal dirinya sendiri juga gak sempurna gitu” (Verbatim, S0116 – S0122)

Subjek juga menjelaskan bahwa ia membela korban Bodyshaming yang berada di hadapannya karena sangat mengerti bagaimana perasaan si korban karena ia juga menjadi korban bodyshaming, Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ohh saya langsung ngebantah dong gak di diemin, karna saya sangat paham ya bagaimana di saat saya merasakan.... posisi dimana saya mendapatkan ejekan ejakan yang serupa” (Verbatim, S0099 – S0102).

“Iya benar, saya sangat bisa memposisikan diri apabila permasalahan nya seperti apa yang mereka rasakan seperti apa perasaan si korban tersebut” (Verbatim, S0106 – S0108)

d) Memiliki tanggung jawab dan mampu menerima segala konsekuensi

Subjek merasa tidak melakukan kesalahan karena bentuk fisiknya yang tidak ideal sehingga ia belum bisa menerima sepenuhnya perundungan tersebut dan terkadang memilih merespon dengan emosi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya sih, tapi kalau saya menjawab paling saya bakalan bilang gak usah ngejek ngejek deh kan yang ngejek juga belum tentu sempurna. sesekali saya menjawab sih sesekali saya diem aja tergantung suasana hati” (Verbatim, S0151 – S0155)

Subjek menjelaskan bahwa ia merasa bertanggung jawab atas kesehatan mentalnya sehingga ia memberikan respon untuk membela dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“,,,,tapi ya selagi saya bisa membela diri saya sendiri ya saya mecoba bela untuk menjadi kesehatan mental saya juga kan...” (Verbatim, S0158 – S0161)

Subjek juga menjelaskan bahwa pada saat berada di lingkungan yang ada pelaku *Bodyshamming* ia menerima perundungann tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Itu sering terjadiya tapi ya mau gimana ya di terima aja” (Verbatim,S0376)

Namun di lain sisi subjek menjelaskan bahwa ketika berhadapan dengan pelaku utama yang paling sering memberikan *bodyshamming* terhadap dirinya ia akan diam saja untuk menghindari keributan yang terjadi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaa kalau dengan suami sendiri sih lebih banyak diemnyadi satu sisi.. kalau saya menjawab nanti pasti persoalannya bakalan panjang kan pasti gak akan ada ujungnya loh jadi gak akan selesai jadi lebih baik saya diemin ajasih. Tapi di satu sisi kalau saya diem saya bakalan di... apa... di tindas makin hari makin di tindas gitu kan tapi kalau negbantah saya lebih ke malas untuk ribut aja gitu kayak males” (Verbatim, S0136 – S0143)

e) Optimis

Subjek menjelaskan bahwa ia sedang dalam proses untuk merubah bentuk fisiknya menjadi lebih baik seperti tubuh artis yang ia inginkan. Hal ini didukung oleh hasil wawancara berikut:

“Iya benar sangat ingin dan sangat termotivasi juga masih berusaha sampai sekarang” (Verbatim, S0351 – S0352)

Subjek menjelaskan bahwa ia memiliki keinginan untuk merubah bentuk fisiknya dengan diet yang tidak sehat. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“minum obat diet, ya aku tau bahwa obat diet itu gak bagus dalam artian bakalan ngasih efek efek juga ke tubuh aku, kaya jantung berdebar, sakit perut sampai mules bahkan dapat gangguan pencernaan. Tau gak jatuhnya malah lebih kaya kita minum obat pencuci perut dari pada kaya minum obat diet yang mana tujuannya untuk membantu menahan rasa lapar, tapi aku tetap maksain juga karena memang mau berusahain untuk kurus kan segitunya loh karena dapet perlakuan bodyshamming itu” (Verbatim, S0326 – S0335)

b) I Can

1). Komunikasi Yang Baik

Subjek mampu menceritakan dan menjelaskan perkataan yang diberikan pelaku kepada dirinya pada saat menerima perlakuan perundungan secara verbal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gini sih... ee ih kok adek gendutan ya kenapa gak kurus gitu sampe di banding bandingin kenapa gak kurus sam.. sama kek temen abang itu, itu yang ngomong suami sendiri ya yang bilang itu. Kurusin lah biar kayak temen abang cantik kurus tinggi putih gitu, tapi ya.. ya gimana namanya juga bukan keinginannya kita untuk gendut gitukan tapi ya jangan sampai di banding bandingin sih. Kan jadi sedih jadinya.” (Verbatim, S0062 – S0069)

2). Problem Solving

Subjek menyelesaikan masalah tersebut dengan cara mendiamkan saja apa bila ia berhadapan dengan pasangannya yang menjadi pelaku Bodyshamming terhadap dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaa kalau dengan suami sendiri sih lebih banyak diemnyadi satu sisi.. kalau saya menjawab nanti pasti persoalannya bakalan panjang kan pasti gak akan ada ujungnya loh jadi gak akan selesai jadi lebih baik saya diemin ajasih. Tapi di satu sisi kalau saya diem saya bakalan di... apa... di tindas makin hari makin di tindas gitu kan tapi kalau negbantah saya lebih ke malas untuk ribut aja gitu kayak males” (Verbatim, S0136 – S0143)

Namun dilain sisi apabila subjek menjelaskan bahwa ia akan sesekali menjawab atau memberikan respon sebagai bentuk perlawanan kepada pelaku *Bodyshamming* lainnya yang masih menjadi kategori keluarganya selain pasangan subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...tapi kalau saya menjawab paling saya bakalan bilang gak usah ngejek ngejek deh kan yang ngejek juga belum tentu sempurna.sesekali saya menjawab sih sesekali saya diem aja tergantung suasana hati” (Verbatim, S0151 – S0154)

Kemudian juga subjek memberikan penjelasan bahwa ia tidak melakukan perlawanan dikarenakan subjek malas untuk ribut dan males ribet karena akan membuang buang waktu:

“Gak respon apapun di diemin aja, males ribet dan males ribut gak penting juga kan gak ada untungnya juga” (Verbatim S0178 – S0179)

Subjek juga menjelaskan bahwa ia terkadang menghindari lingkungan yang ada pelaku dari *Bodyshamming* tersebut untuk melindungi dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“saya lebih baik menghindari lingkungan yang ada pelaku dari perundungan tersebut karena saya juga harus menjaga kesehatan mental saya, saya juga gak suka ribet dan ribut kan” (Verbatim, S0273 – S0276)

3). Pengendalian emosi, perasaan dan impuls

Subjek menjelaskan bahwa ia memilih untuk memakan makanan yang subjek sukai sebagai pelampiasan emosi dari perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara:

“Ya kalau misalnya saya mendapatkan tindakan tindakan seperti itu saya larinya lebih ke makan laggi karena gini loh aku udah mencoba cara untuk kurus tapi karena memang tidak berjalan dengan semestinya dengan di dukung juga apabila ada hal hal yang mengganggu fikiran aku bahkan sampai mengganggu aktifitas yang sedang aku lakuin aku bakalan balik lari ke makan dengan memakan makanan yang aku suka jadi karena gak kurus juga ya yaudah lah aku makan aja karena dengan makan aku bisa senang lagi dan gak mikiran tentang hal hal yang membuat pikiran aku cukup terganggu juga kan” (Verbatim, S0299 – S0309)

Subjek juga menjelaskan bahwa ia terkadang menghindari lingkungan yang ada pelaku dari Bodyshamming tersebut untuk melindungi dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“saya lebih baik menghindari lingkungan yang ada pelaku dari perundungan tersebut karena saya juga harus menjaga kesehatan mental saya, saya juga gak suka ribet dan ribet kan” (Verbatim, S0273 – S0276)

4). Mengukur Tempramen Diri dan Orang lain

Subjek menjelaskan bahwa dia tidak yakin bahwa merespon dengan caranya itu dapat dikatakan benar atau tidak namun jika selagi bisa membela dirinya sendiri dia akan membela. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya kalau masalah benar gak benarnya saya gak tau ya harus gimana tapi ya selagi saya bisa membela diri saya sendiri ya saya mecoba bela untuk menjadi kesehatan mental saya juga kan” (Verbatim, S0158 – S0151)

Subjek menjelaskan bahwa ia lebih memilih diam terlebih dahulu sebagai respon, namun apabila sudah berlebihan ia akan memberikan respon dan tidak tinggal diam. Hal ini di dukung dengan wawancara berikut:

“Selagi itu tidak mengganggu atau belum megganggu saya saya akan diem aja sih sebenarnya, tapi kalau tindakanya sudah mengganggu dan sudah merugikan saya gak akan diem” (Verbatim, S0186 – S0189)

Kemudian subjek menjelaskan bahwa sejauh ini ia mencoba tetap mengontrol tempramennya setiap menghadapi pelaku namun ada satu waktu dimana subjek menunjukkan emosinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“sampai sejauh ini saya tetap berusaha agar tetap stabil ya ketika berhadapan dengan si pelaku bodyshamming itu. Tapi ada satu waktu saya akan marah besar gitu kaya apa sih kan aku gak ngerugiin siapapun disini jadi kenapa malah kenak bodyshamming seperti ini” (Verbatim, S0211 – S0215)

5). Menjalin Hubungan Yang Sehat dan Penuh Kepercayaan

Subjek menjelaskan bahwa ia memiliki hubungan yang baik baik saja dengan orang orang di sekitarnya yang mana lingkungan tersebut adalah lingkungan yang memberikan subjek perlakuan Bodyshamming dan subjek menjelaskan bahwa ia memilih menghindari lingkungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya untuk sekarang ya hubungan saya dengan orang orang di sekitar saya cukup baik ya karena saya gak peduliin sih kaya tadi saya bilang saya lebih baik menghindari lingkungan yang ada pelaku dari perundungan tersebut” (Verbatim, S0270 – S0274)

Subjek juga menyebutkan bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan pelaku utama namun subjek juga menjelaskan bahwa ia mencoba memendam sakit hati. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut :

“Hubungan baik sih cuman yang namanya juga manusia ya, yang namanya sakit hati tetap ada tapi ee.. ya saya tetap berbuat baik mencoba meminimalisir perasaan perasaan yang nge janggal di hati ketika mendapatkan perlakuan bodyshamming” (Verbatim, S0287 – S0291)

c) *I Have*

1). Dukungan Sosial

Subjek kurang mendapatkan dukungan dari sekitar dikarenakan pelaku dari Bodyshamming tersebut berasal dari orang-orang terdekat dan lingkungan yang dekat dengan subjek sehingga apabila subjek sedang mendapatkan masalah subjek lebih memilih melampiaskan dengan memakan makanan yang ia sukai sebagai pengalihan dari masalah yang ia hadapi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“apabila ada hal-hal yang mengganggu pikiran aku bahkan sampai mengganggu aktifitas yang sedang aku lakukan aku bakal balik lari ke makan dengan memakan makanan yang aku suka jadi karena gak kurus juga ya yaudah lah aku makan aja karena dengan makan aku bisa senang lagi dan gak mikirin tentang hal-hal yang membuat pikiran aku cukup terganggu juga kan” (Verbatim, S0303 - S0309)

2). Dukungan Keluarga

Subjek menjelaskan bahwa yang menjadi pelaku Bodyshamming memang dari keluarganya sendiri sehingga ia tidak menceritakan masalah ini kepada siapapun dan hanya memendamnya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Saya menyimpannya sendiri saja” (Verbatim, S0386)

Subjek juga membenarkan bahwa keluarga tidak tahu terkait persoalan yang dia rasakan akibat perundungan ini dan juga subjek membenarkan bahwa dia tidak mendapatkan rasa simpati dari keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar” (Verbatim, S0392)

Namun dilain sisi subjek juga menjelaskan bahwa keluarga mendidik subjek untuk tetap berbuat sabar dalam menghadapi apapun. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Orang tua saya selalu mengajarkan saya untuk selalu tetap sabar dalam hal apapun di situasi apapun yang dihadapi, tetap harus menjadi manusia yang ikhlas gitu aja sih , itu sih yang saya pegang sejauh ini” (Verbatim, S0398 - S0398)

3). Aspek-Aspek Resiliensi

(a). Regulasi Emosi

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek lebih memilih untuk menahan emosinya sendiri ketika berhadapan dengan pelaku dari bodyshamming demi mengontrol emosi dan menghindari keributan yang akan terjadi antara subjek dengan pelaku bodyshamming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaa kalau dengan suami sendiri sih lebih banyak diemnyadi satu sisi.. kalau saya menjawab nanti pasti persoalannya bakalan panjang kan pasti gak akan ada ujungnya loh jadi gak akan selesai jadi lebih baik saya diemin ajasih. Tapi di satu sisi kalau saya diem saya bakalan di... apa... di tindas makin hari makin di tindas gitu kan tapi kalau negbantah saya lebih ke malas untuk ribut aja gitu kayak males” (Verbatim, S0136-S0143)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek tetap berusaha meminimalisir rasa sakit hati akibat pelaku dan tetap berusaha menjalin dan memiliki hubungan yang baik dengan pelaku dari bodyshamming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Hubungan baik sih cuman yang namanya juga manusia ya, yang namanya sakit hati tetap ada tapi ee.. ya saya tetap berbuat baik mencoba meminimalisir perasaan perasaan yang nge janggal di hati ketika mendapatkan perlakuan bodyshamming”(Verbatim, S0287-S0291)

Kemudian subjek SA juga menyebutkan bahwa walaupun sakit hati akibat perundungan tersebut subjek SA tetap mencoba tenang dan mencoba kembali seperti sebelumnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya kalau di bilang sama gak ada yang sama ya kalau yang namanya sakit hati kan gitu ya tapi saya berusaha untuk menyamakan atau mensetarakan kembali begitu” (Verbatim, S0368-S0370)

(b). Impuls Kontrol

Subjek SA menyebutkan bahwa subjek berusaha untuk tetap memiliki emosi yang stabil atau berusaha mengontrol emosi ketika mendapatkan perundungan secara verbal dari pelaku namun dilain sisi subjek juga menjelaskan bahwa subjek akan menunjukkan emosinya ketika mendapatkan perlakuan bodyshaming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“sampai sejauh ini saya tetap berusaha agar tetap stabil ya ketika berhadapan dengan si pelaku bodyshaming itu. Tapi ada satu waktu saya akan marah besar gitu kaya apa sih kan aku gak ngerugiin siapapun disini jadi kenapa malah kenak bodyshaming seperti ini” (Verbatim, S0211-S0215)

Subjek SA menjelaskan bahwa dalam mengontrol emosinya yang sampai mengganggu aktivitasnya subjek SA akan melampiaskan emosi tersebut dengan memakan makanan kesukaannya dalam mengatasi emosinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya kalau misalnya saya mendapatkan tindakan tindakan seperti itu saya larinya lebih ke makan laggi karena gini loh aku udah mencoba cara untuk kurus tapi karena memang tidak berjalan dengan semestinya dengan di dukung juga apabila ada hal hal yang mengganggu fikiran aku bahkan sampai mengganggu aktifitas yang sedang aku lakuin aku bakalan balik lari ke makan dengan memakan makanan yang aku suka...” (Verbatim, S0299-S0305)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek lebih memilih memendam sendiri dampak dari perundungan secara verbal tersebut dari pada harus memilih mengutarakan atau menceritakan kepada sekitarnya atau keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Saya menyimpannya sendiri saja”(Verbatim, S0386)

(c). Optimis

Subjek SA menyebutkan bahwa subjek merasa kurang percaya diri akibat dari perundungan secara verbal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sedikit tidak percaya diri sih. Karena sering dapat ejekan ejekan atau perbandingan perbandingan”(Verbatim, S0072-S0073)

Namun di lain sisi subjek SA juga menjelaskan bahwa subjek merasa bersyukur akan dirinya sendiri karena tidak merasa mengganggu lingkungan sekitarnya dengan fisik yang subjek SA miliki. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya saya sangat bersyukur dengan diri saya yang sekarang gitu karena selagi saya gak merugikan pihak manapun saya gak.. apa.. gak mengganggu pihak manapun saya menikmati hidup saya dengan kondisi saya yang sekarang dengan tubuh saya yang sekarang” (Verbatim, S0086-S0090)

Efek dari perundungan membuat subjek SA termotivasi untuk memiliki badan yang idel sesuai dengan citra bentuk ideal yang berlaku dilingkungannya, namun SA sendiri memilih menggunakan cara yang tidak sehat dan memberikan efek menyakitkan pada tubuh subjek SA. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya dari diet, olahraga, minum obat diet yang efek nya tuh bahkan sampe bikin sakit banget perut sampe jantung berdebar juga kan karena efeknya, banyak yang udah dilakuin tapi gak bisa kurus ya mau gimana” (Verbatim, S0316-S0319)

Subjek SA juga menyebutkan bahwa SA masih tetap berusaha untuk memiliki tubuh ideal dan masih mencoba diet hingga sekarang. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar sangat ingin dan sangat termotivasi juga masih berusaha sampai sekarang”(Verbatim, S0351-S0352)

(d). Analisis Kasual

Subjek SA mampu menjelaskan bahwa SA telah lama menjadi korban perundungan secara verbal namun perundungan yang cukup membuat subjek SA merasa sangat terganggu 1-2 tahun terakhir ini. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“ee.... Sudah cukup lama sih tapi ee terparahnya sih 1 sampai 2 tahun terakhir ini” (Verbatim, S0056-S0057)

Subjek SA mampu menjelaskan bentuk dari perundungan secara verbal yang subjek SA dapatkan dari pelaku bodyshaming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gini sih... ee ih kok adek gendutan ya kenapa gak kurus gitu sampe di banding bandingin kenapa gak kurus sam.. sama kek temen abang itu, itu yang ngomong suami sendiri ya yang bilang itu. Kurusin lah biar kayak temen abang cantik kurus tinggi putih gitu....”(Verbatim, S0062-S0066)

Subjek SA menjelaskan bahwa dari perundungan ini bukan sebuah tindakan yang dapat membangkitkan motivasi seseorang menjadi lebih baik namun perundungan ini dapat memberikan efek kepada kesehatan mental individu

yang menjadi korban perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Itu bukan sebuah motivasi ya menurut saya itu malah jatuhnya bisa menjatuhkan kesehatan mental seseorang kan lagian kalau mau ngasih motivasi tu gak harus dengan bodyshaming gak dengan di kata katain kan masih banyak cara lain untuk membangkitkan semangat seseorang gak harus dengan cara bodyshaming” (Verbatim, S0258-S0263)

Kemudian subjek SA juga menjelaskan bahwa perundungan ini bukanlah sebuah hal yang harus diberikan respon yang sama kembali kepada si pelaku atau membalas dengan melakukan perundungan juga kepada si pelaku, sehingga subjek SA lebih memilih menghindari pelaku walaupun tidak dapat menyelesaikan permasalahan akibat dari perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya sebenarnya dengan menghindar kita tidak akan menyelesaikan masalah ya tapi dari pada nantinya keterusan karena belum tentu sesuatu itu harus di balas dengan ee... apa... ada.. ada waktunya memang kita lebih baik menghindar gitu dari pada harus menjawab pernyataan yang gak penting juga” (Verbatim, S0279-S0284)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek telah melakukan banyak hal untuk memenuhi standarisasi kecantikan yang berlaku di lingkungannya seperti melakukan diet yang cukup memberikan efek sakit pada tubuh subjek dengan harapan dapat memiliki tubuh ideal. Hal ini didukung dengan hasil wawancara:

“Pernah minum obat diet, ya aku tau bahwa obat diet itu gak bagus dalam artian bakalan ngasih efek efek juga ke tubuh aku, kaya jantung berdebar, sakit perut sampai mules bahkan dapat gangguan pencernaan. Tau gak jatuhnya malah lebih kaya kita minum obat pencuci perut dari pada kaya minum obat diet yang mana tujuannya untuk membantu menahan rasa lapar, tapi aku tetap maksain juga karena memang mau berusaha untuk kurus kan segitunya loh karena dapet perlakuan bodyshaming itu” (Verbatim, S0326-S0335)

Selanjutnya subjek SA juga menjelaskan bahwa perundungan yang terjadi di keluarga itu sering terjadi namun diterima begitu saja oleh subjek SA juga sesekali memberikan perlawanan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Itu sering terjadiya tapi ya mau gimana ya di terima aja sesekal juga saya bakalan ngebantah sih ya...” (Verbatim, S0376-S0377)

(e). Empati

Subjek SA menyebutkan bahwa subjek akan memberikan bantahan apabila individu yang dekat dengan subjek SA mendapatkan perundungan seperti yang subjek dapatkan karena subjek SA merasa sangat mengerti bagaimana kondisi si korban perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ohh saya langsung ngebantah dong gak di diemin, karna saya sangat paham ya bagaimana di saat saya merasakan.... posisi dimana saya mendapatkan ejekan ejakan yang serupa” (Verbatim, S0099-S0102)

Subjek SA juga membenarkan bahwa subjek sangat bisa memposisikan diri sebagaimana korban bodyshamming tersebut apabila berada dihadapannya.

Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar, saya sangat bisa memposisikan diri apabila permasalahan nya seperti apa yang mereka rasakan seperti apa perasaan si korban tersebut” (Verbatim, S0106-S0108)

Subjek SA memberikan pesan kepada para korban untuk tidak terlalu mendengarkan ucapan dari pelaku bodyshamming tersebut dan tetap menjadi diri sendiri, subjek SA juga mengharapkan kepada para pelaku untuk berhenti melakukan perundungan yang berkaitan dengan fisik seorang individu dan juga subjek berharap bahwa pelaku dapat intropeksi diri sendiri sebelum melakukan

perundungan secara fisik kepada individu lain. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Hmm.. harapan saya sih yah kepada korban kalau harapan saya kepada korban bodyshaming itu ya.. ya jangan jangan di tanggepin deh kata kata orang selagi itu gak merugikan siapapun yah ya yah jadilah diri kita sendiri gitu dengan apa adanya kita bukan dengan ada apanya kita, kalau untuk pelaku sih sebelum ngatain orang yah lebih baik ngaca dulu deh sebelum ngatain orang gitu karna belum tentu diri sendiri sempurna untuk ngata ngatain orang gitu kan” (Verbatim, S0169-S0174)

Subjek SA menyebutkan bahwa subjek akan memberikan semangat dalam bentuk verbal dan masukan kepada korban yang menjadi perundungan secara verbal. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Saya bakalan semangat sih kasih semangat ya gimana yah pokoknya kasih semangat deh kasih masukan juga bahwa kita gak perlu berlarut larut mendengarkan apa yang dikatakan orang lain gitu” (Verbatim, S0202-S0205)

(f). Efikasi Diri

Subjek SA akan memberikan pembelaan apabila melihat individu yang mendapatkan perundungan secara verbal dari sekitarnya dan berada di lingkungan subjek SA sendiri karena subjek SA menyadari bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaaa.. aku selalu ngebantah, ngebantah dalam artian ih gak boleh lah gitu ee.. ngejek ngejek ya karna kan... setiap dari kita punya kelebihan dan kekurangan masing – masing dan.. dan gendut itu bukan suatu kekurangan sih yakan kan namanya manusia gak ada yang sempurna” (Verbatim, S0039-S0043)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek akan membantah perundungan secara verbal yang diberikan oleh individu ke seseorang yang subjek kenal karena

subjek SA mengerti bagaimana perasaan korban bodyshamming tersebut karena subjek SA juga berstatus sebagai korban dari perundungan secara verbal. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ohh saya langsung ngebantah dong gak di diemin, karna saya sangat paham ya bagaimana di saat saya merasakan.... posisi dimana saya mendapatkan ejekan ejakan yang serupa” (Verbatim, S0099-S0102)

Subjek SA memilih diam sebagai bentuk respon ketika mendapatkan perundungan dari pelaku bodyshamming dengan alasan untuk menghindari keributan antara subjek SA dan pelaku perundungan yang berasal dari keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaa kalau dengan suami sendiri sih lebih banyak diemnyadi satu sisi.. kalau saya menjawab nanti pasti persoalannya bakalan panjang kan pasti gak akan ada ujungnya loh jadi gak akan selesai jadi lebih baik saya diemin ajasih. Tapi di satu sisi kalau saya diem saya bakalan di... apa... di tindas makin hari makin di tindas gitu kan tapi kalau negbantah saya lebih ke malas untuk ribut aja gitu kayak males” (Verbatim, S0136-S0143)

Kemudian subjek SA menyatakan bahwa akan memberikan pengertian kepada pelaku bahwa perilaku seperti itu bukan hal yang pantas untuk dibenarkan dan alangkah lebih baiknya untuk melihat diri sendiri sebelum memberikan perundungan secara verbal terkait fisik orang lain. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ohh saya tu akan seperti ini misalkan seperti membelakan seperti mengatakan bahwa hal tersebut tidak boleh dilakukan. Ka..kamu sendiri yang hmm.. maksudnya gini kau yang ngejek pun belum tentu sempurna gituloh bentukan fisiknya gitu kan jadi kenapa harus ee... bodyshaming orang lain padahal dirinya sendiri juga gak sempurna gitu” (Verbatim, S0116-S0122)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek akan memberikan respon dengan memberikan jawaban kepada pelaku dan juga terkadang akan diam saja dan

menerima tergantung situasi hati pada hari itu sebagai bentuk pembelaan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya sesekali saya menjawab sih sesekali saya diem aja tergantung suasana hati sih, tapi kalau saya menjawab paling saya bakalan bilang gak usah ngejek ngejek deh kan yang ngejek juga belum tentu sempurna” (Verbatim, S0151-S0154)

Kemudian subjek SA menyebutkan bahwa subjek akan membela dirinya bagaimanapun kondisinya karena demi menjaga kesehatan mental dirinya sendiri.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...selagi saya bisa membela diri saya sendiri ya saya mecoba bela untuk menjadi kesehatan mental saya juga kan” (Verbatim, S0159-161)

Kemudian subjek SA juga menyebutkan bahwa subjek tidak memberikan respon apapun kepada pelaku dan lebih memilih mendiamkan saja karena terlalu malas untuk ribut dengan pelaku perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak respon apapun di diemin aja, males ribet dan males ribet gak penting juga kan gak ada untungnya juga” (Verbatim, S0178-S0179)

Subjek SA menjelaskan bahwa apabila permasalahan tersebut belum terlalu mengganggu kehidupannya maka subjek akan mendiamkan saja namun apabila masalah tersebut sudah cukup mengganggu kehidupan subjek SA maka subjek tidak akan mendiamkan lagi hal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Selagi itu tidak mengganggu atau belum megganggu saya saya akan diem aja sih sebenarnya, tapi kalau tindakanya sudah mengganggu dan sudah merugikan saya gak akan diem” (Verbatim, S0186-S0189)

Subjek SA membenarkan bahwa sejauh ini subjek hanya mendiamkan saja sebagai bentuk respon perlakuan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar” (Verbatim,S0196)

Kemudian subjek SA menyebutkan bahwa apabila diri subjek masih mampu untuk bersikap baik terhadap individu yang melakukan perundungan kepada dirinya ketika pelaku tidak memberikan perundungan, namun apabila pelaku memberikan perundungan maka subjek SA lebih memilih menghindari pelaku. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yaa.. kalau pribadi saya ya.. selagi saya masih bisa berbuat baik kenapa enggak kan gitu tapi apabila dia tidak melakukan bodyshaming namun apabila dia melakukan hal tersebut saya lebih baik pindah sih dalam artian tidak berada dilingkungan yang ada si pelakunya dalam artian lebih baik saya menghindari” (Verbatim, S0227-S0232)

Subjek SA menyadari bahwa dengan menghindari pelaku tidak dapat menyelesaikan atau menghentikan perundungan secara verbal ini namun subjek SA menyebutkan bahwa ada waktu dimana dapat memberikan respon atau ada waktu juga dimana kita lebih baik diam. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya sebenarnya dengan menghindar kita tidak akan menyelesaikan masalah ya tapi dari pada nantinya keterusan karena belum tentu sesuatu itu harus di balas dengan ee... apa... ada.. ada waktunya memang kita lebih baik menghindar gitu dari pada harus menjawab pernyataan yang gak penting juga” (Verbatim, S0279-S0284)

Subjek SA menjelaskan bahwa subjek pernah melakukan diet yang memberikan efek tidak baik bagi tubuh subjek demi menginginkan memiliki

bentuk tubuh yang ideal dan memenuhi standarisasi kecantikan yang berlaku di lingkungan sekitar subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya dari diet, olahraga, minum obat diet yang efek nya tuh bahkan sampe bikin sakit banget perut sampe jantung berdebar juga kan karena efeknya, banyak yang udah dilakuin tapi gak bisa kurus ya mau gimana” (Verbatim, S0316-S0319)

(g). *Reaching Out*

Subjek SA menyadari bahwa perilaku bodyshamming tersebut bukan perilaku yang baik dan bukan sebuah hal yang dapat ditoleransi sehingga subjek SA akan memberikan penjelasan terkait perundungan tersebut dengan cara sebaik baiknya kepada para individu yang mebiasakan perundungan secara verbal terkait fisik seseorang tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ohh.. kalau seperti itu tidak bisa di diamkan karena kalau di diamkan tidak ada titik temunya ya... tidak ada titik temunya dalam artian ya.. sampai kapan sih membenarkan suatu kesalahan kita tau bahwa perilaku bodyshamming itu adalah perilaku yang salah ya.. kan orang gendut itu gak salah kan gak ada yang salah dari orang gendut jadi untuk apa di ejek ejek di kata katin, saya akan menyampaikan pendapat saya sebaik baik mungkin sih” (Verbatim, S0240-S0248)

2. Subjek LC

a. Hasil Observasi

Subjek LC merupakan salah satu mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh yang menjadi korban Bodyshamming dari lingkungannya. Subjek LC memiliki postur tubuh yang kurang ideal dengan memiliki berat badan \pm 40 kg dengan tinggi \pm 150 cm, memiliki kulit berwarna sawo matang, pipi tirus, bibir kecil yang sedikit berisi, dan hidung yang cukup mancung dengan alis yang sedikit tebal.

LC Sedang tinggal disebuah rumah di salah satu desa di daerah Sibreh dan sedang mengikuti program KKN (Kuliah Kerja Nyata) bersama teman – teman seangkatan LC sehingga kegiatan wawancara dan observasi dilakukan dengan menggunakan via *videocall* antara subjek dan peneliti. Wawancara dilaksanakan ± 30 menit melalui handphone dan sebelumnya peneliti dan subjek telah membangun rapport dengan baik pada saat pra-penelitian.

Observasi dan wawancara dilaksanakan dengan beberapa gangguan yang ada seperti gangguan sinyal yang mana suara subjek tidak terdengar jelas dan juga suara peneliti saat mengajukan pertanyaan juga suara peneliti kurang jelas. Juga gangguan lainya seperti panggilan video call mati beberapa kali akibat gangguan sinyal. Observasi dan wawancara dilakukan hingga akhir dan semua pertanyaan yang diberikan terjawab semuanya. Waktu dan tempat dilakukanya wawancara observasi sudah disepakati terlebih dahulu antara subjek dan peneliti.

Tabel 7
Lembar Observasi Mengenai Faktor Resiliensi

| No | Faktor Resiliensi | Indikator | Indikator | | Deskriptif |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------|---|
| | | | Ya | Tidak | |
| 1. | <i>I Am</i> | Percaya Diri | ✓ | | Subjek menjawab pertanyaan dengan tegas dan mampu menatap peneliti ketika menjawab. |
| | | Empati | ✓ | | Pada saat gangguan sinyal subjek berpindah dari satu lokasi ke lokasi yang lain agar dapat mengakses internet dengan baik |

| | | | | | |
|----|--------------|--|---|---|--|
| | | Optimis | | ✓ | |
| | | Penilaian Diri Mendapatkan Kasih Sayang | | ✓ | |
| | | Tanggung Jawab | ✓ | | Subjek memberhentikan wawancara sejenak untuk mendengarkan teman sesama KKN subjek untuk berbagi informasi. |
| 2. | <i>I Can</i> | Komunikasi yang baik | ✓ | | Subjek meminta ulang beberapa pertanyaan sebelum menjawab agar tidak salah dalam menanggapi pertanyaan. |
| | | Problem Solving | | ✓ | |
| | | Pengendalian emosi, perasaan, impuls | | ✓ | Pada saat menceritakan kejadian perundungan secara verbal tersebut subjek mampu menceritakan dengan baik. Ketika menceritakan nada suara subjek dari normal dan turun menjadi sedikit lirih ketika menceritakannya. |
| | | Mengukur tempramen | | ✓ | |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | ✓ | | Subjek menceritakan dengan lugas dan jelas tanpa terlihat ada tanda tanda menyembunyi sesuatu |
| | | Mandiri | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|---------------|---|---|--|--|
| 3. | <i>I Have</i> | Model Peran | ✓ | | |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | ✓ | | |
| | | Struktur dan peraturan di rumah | ✓ | | |

Sumber : Observasi, 2022

Tabel 8
Deskripsi Subjek LC Selama Wawancara

| No | Faktor | Deskripsi |
|----|--|--|
| 1. | Ciri – ciri Fisik | Subjek LC memiliki postur tubuh yang kurang ideal dengan memiliki berat badan \pm 40 kg dengan tinggi \pm 155 cm, memiliki kulit berwarna sawo matang, pipi tirus, bibir sedikit lebar yang sedikit berisi, dan hidung yang cukup mancung dan kecil dengan alis yang sedikit tebal. |
| 2. | Penampilan Subjek | Observasi dan wawancara dilakukan via videocall sehingga subhej hanya terlihat dari bagian dada ke atas saja. Subjek menggunakan penutup kepala (Jilbab) yang menutupi dada, kulit wajah berwarna sawo matang dan sedikit cerah, dan menggunakan pewarna bibir. |
| 3. | Keadaan atau aktivitas subjek saat wawancara | Subjek sedang duduk bersama sama dengan teman teman seangkatan subjek yang sedang melaksanakan KKN, kemudian subjek menghindari keramaian dan mencari tempat yang cukup sunyi dan mencari tempat untuk dapat mudah mengakses internet. |
| 4. | Ekspresi emosi dengan bahasa tubuh dan nada bicara | Subjek menceritakan kronologi kejadian dengan baik dan jelas juga subjek menjelaskan di ikuti dengan arahan tangan yang terus bergerak seiring subjek menjelaskan kronologi kejadian. Dan juga subjek menaikkan nada bicara ketika mendapati pertanyaan yang didalam nya mengandung pernyataan yang tidak disetujui subjek. Kemudian subjek akan menurunkan nada bicaranya dan terdengar sedih ketika menceritakan bagaimana subjek mendapatkan perlakuan tersebut dari orang orang dilingkungannya. |
| 5. | Hubungan Sosial | Subjek bersosial cukup baik dengan teman teman yang cukup ramai. |
| 6. | Sikap subjek dengan | Subjek dan peneliti sudah membangun raport |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| | peneliti dan lingkungan | cukup baik sehingga ketika melakukan wawancara subjek ataupun peneliti terasa lebih leluasa dalam melaksanakan kegiatan tersebut. Kemudian juga subjek menunjukkan rasa kepercayaannya kepada peneliti dengan menceritakan dengan lugas kronologi <i>Bodyshamming</i> tersebut. |
|--|-------------------------|---|

Sumber : Observasi, 2022

b. Hasil Wawancara

1). Informasi Umum

a) Sudut Pandang

Subjek menunjukkan pendapat secara umum mengenai perilaku perundungan secara verbal atau *Bodyshamming*, subjek mampu menjelaskan sudut pandanganya terkait perilaku tersebut dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek dalam hasil wawancara berikut:

“Hm... setahu saya hmmm. Biasa biasa aja sih bodyshamming itu kan kaya umum ya menurut saya tu kayak yang negatif di hidup orang lain sesuatu hal mulai dari kata kata atau tindakan atau juga bisa jadi tindakan atau perlakuan yang gak baik untuk orang lain” (Verbatim, S0015 – S0020)

b) Pelaku

Pelaku yang memberikan perlakuan perundngan secara verbal atau *Bodyshamming* ke pada subjek yang paling membekas adalah orang orang disekitar subjek. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek dalam hasil wawancara berikut:

“Di lingkungan teman teman” (Verbatim, S0047)

c) Durasi Waktu

Subjek menjelaskan bahwa ia telah menjadi korban Bodyshamming ketika berada di bangku sekolah menengah pertama (SMP) dan hingga sampai sekarang ada beberapa individu yang memberikan perlakuan tersebut kepada korban. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Dari hm.... sebenarnya SMP dulu pernah ada SMA juga ada tapi gak terlalu sering juga pas kuliah adalah satu dua orang yang memberikan” (Verbatim. S0069 – S0071)

d) Onset atau Penyerangan

Subjek mampu menjelaskan seperti apa kata kata yang diberikan oleh pelaku kepada diri subjek dengan baik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kamu tuh terlalu kurus kamu tuh gendutin lagi dong pokoknya lebih ke fisik sih kayak coba kamu pake ini coba kamu pake ini coba aja kamu pakai pakaian gini lebih bagus pasti gini gini, suka ngomentar penampilan orang juga” (Verbatim, S0076 – S0080)

e) *Defense Mecanism*

Subjek memilih untuk menghindari pelaku Bodyshamming sebagai cara untuk melindungi dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya jika dia lagi nyinyir, mau itu di kelas di kantin atau dimana saja lebih baik menjauh aja untuk sementara waktu” (Verbatim, S0237 – S0239)

Subjek memiliki cara untuk menyalurkan emosinya dengan mencari lokasi sebagai tempat pelampiasan emosi subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“mencari lokasi untuk menenangkan diri dengan nangis”
(Verbatim, S0180 – S0181)

2). Faktor Resiliensi

a. I Am

1). Percaya Diri

Subjek masih kurang percaya diri terhadap bentuk fisiknya karena perundungan secara verbal tersebut dan akhirnya menyalahkan dirinya sendiri.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sebenarnya ketika mereka gak ngomong apa apa biasa aja dan terima diri sendiri tapi setelah mereka ngomong gitu suka kepikiran gitu emang iya ya aku kaya gitu, emang iya ya aku gak sebagus itu” (Verbatim, S0084 – S0088)

2). Penilaian Diri

Subjek menilai dirinya dengan apa adanya mencoba mensyukuri apa yang sudah ada dan berusaha untuk tidak menedengarkan perkataan orang lain terhadap fisiknya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya lebih bersyukur aja sih kayak ya ini hidup aku untuk aku dan gak perlu dengar apa kata orang karena yang ngejalani hidup juga kamu, kamu gak perlu berlebihan gak perlu mengikuti apa yang mereka bicarakan cukup menjadi diri kamu aja” (Verbatim, S0103 – S0107)

Namun juga dilain sisi subjek juga menjelaskan bahwa ia menyalahkan dirinya dan merasa kecewa karena fisiknya akibat perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...aku segitunya ya, aku se jelek itu yah,aku juga ngerasa kecewa...”
(Verbatim, S0178 – S0179)

3). Memiliki Empati, Peduli dan Cinta Terhadap Orang Lain

Subjek menjelaskan bahwa apabila ada orang-orang terdekat yang menjadi korban Bodyshaming seperti diri subjek. Subjek akan memberikan pembelaan.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“ya pastinya akan membela sih terus bakalan marah marah juga ke si pelaku bodyshaming nya juga gitulah emosi lah pokoknya” (Verbatim, S0111 – S0114)

Subjek juga menjelaskan bahwa ia menyimpulkan perilaku pelaku berasal dari masa lalunya juga yang mendapatkan perundungan, subjek juga menyatakan bahwa perilaku seperti ini tidak benar dan harus segera dihentikan karena tidak baik bagi diri korban ataupun pelaku. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Menurut saya perilaku seperti itu sangat sangat gak bagus yah untuk si korban juga ke si pelaku karena secara gak sadar si pelaku hm... gimana yah.... itu dia menyindir orang itu karena masalah dia yang gimana gitu sehingga dia bisa membuat itu ke orang lain bisa melampiasikan hal tersebut ke orang lain dan itu membuat si korban hm... bakalan menjadi sebuah jadi kayak bisa gak percaya diri bisa jugak gak percaya diri gak pd yah sama aja sih gitu sih” (Verbatim, S0117 – S0126)

Kemudian juga subjek akan berusaha berperan menjadi pendengar yang baik bagi individu-individu yang menjadi korban bodyshaming baik itu keluarganya sendiri ataupun teman-teman disekitarnya dan juga memberikan semangat. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...saya akan mendengar saya akan mencoba menjadi pendengar yang baik dan juga mencoba memberikan saran kayak gak usah dengeri apa kata orang yang penting kita terima diri kita sendiri dah dari itu inti semuanya kita sesama korban harus saling menguatkan saja dan jangan menjadi pelaku balik” (Verbatim, S0168 – S0174)

4).Memiliki Tanggung Jawab dan Menerima Segala Konsekuensi

Subjek menjelaskan bahwa dari pada memberikan respon kembali kepada si pelaku, subjek lebih memilih untuk diam membiarkan saja dan bersikap bodo amat. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Tapi kalau saya pribadi gak melontarkan kembali seperti apa yang di lakukan, gak membalas seperti itu sih tapi diem aja merespon se adanya aja gak membalas nyinyiran dia dengan nyinyiran balik juga gitu lebih ke bodo amat aja” (Verbatim, S0136 – S0140)

Subjek juga merasa benar terhadap dirinya dan memiliki fisik seperti dirinya bukan sebuah kesalahan. Subjek juga menganggap bahwa cara yang ia lakukan untuk menghadapi pelaku pelaku *Bodyshaming* sudah benar:

“Iya saya merasa benar karena untuk apa kita membalas nyinyiran yang gak penting membuat tenaga kita terkuras, capek capek in diri juga kan sedangkan si pelaku sudah merasa puas dengan memberikan perlakuan tersebut ke orang lain nanti lama lama juga kalau kita gak respon juga dia capek sendiri” (Verbatim, S0143 – S0149)

5).Optimis

Subjek menunjukkan sikap optimisnya untuk bangkit dari keterpurukanya akibat permasalahan ini dan subjek menunjukkan jelas bagaimana dia menjadi penopang dirinya untuk bangkit:

“berkaca suka bilang sama diri sendiri kamu bagus kok gak usah dengar apa kata orang udah begini aja cukup gitu, ya kasih semangat ke diri sendiri lah , aku menjadi diri aku sendiri dia jadi diri nya sendiri, aku versi aku dan dia versi dia gak ada yang sempurna di dunia ini” (Verbstim, S0186 – S0191)

Subjek juga memberikan pernyataan bahwa meski subjek sudah menjadi korban subjek tidak menjadi pelaku dari *Bodyshaming*. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sejauh ini enggak cuman jadi korban aja sih” (Verbatim, S0152)

b. I Can

1). Komunikasi Yang Baik

Subjek mampu menjelaskan dan menceritakan kepada peneliti terkait perlakuan yang subjek terima. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Contohnya kayak fisik , orang tu kayak memandang fisik kita tu kayak gak bagus kayak kamu tuh terlalu kurus kamu tuh gendutin lagi dong pokoknya lebih ke fisik sih kayak coba kamu pake ini coba kamu pake ini coba aja kamu pakai pakaian gini lebih bagus pasti gini gini , suka ngomentor penampilan orang juga” (Verbatim, S0074 – S0080)

2). Problem Solving

Subjek lebih memilih diam sebagai bentuk respon penyelesaian masalah terkait Bodyshamming ia dapatkan dari pelaku. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Tapi kalau saya pribadi gak melontarkan kembali seperti apa yang di lakukan, gak membalas seperti itu sih tapi diem aja merespon se adanya aja gak membalas nyinyiran dia dengan nyinyiran balik juga gitu lebih ke bodo amat aja” (Verbatim, S0136 – S0140)

Kemudian di sisi lain subjek mempunyai cara tersendiri untuk memberikan semangat kepada dirinya ketika teman teman sekitarnya menjadi pelaku Bodyshamming, subjek mengandalkan dirinya untuk bangkit dari keterpurukan nya akibat perlakuan Bodyshamming tersebut:

“Kadang ketika kita pakai outfit apa git terus berkaca suka bilang sama diri sendiri kamu bagus kok gak usah dengar apa kata orang udah begini aja cukup gitu, ya kasih semangat ke diri sendiri lah , aku menjadi diri aku sendiri dia jadi diri nya sendiri, aku versi aku dan dia versi dia gak ada yang sempurna di dunia ini” (Verbatim, S0185 – S0191)

Subjek menjelaskan bahwa terkadang ia menghindari lingkungan yang ada keberadaan pelaku Bodyshamming demi menjaga dirinya, Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya jika dia lagi nyinyir, mau itu di kelas di kantin atau dimana saja lebih baik menjauh aja untuk sementara waktu” (Verbatim, S0237 – S0239)

Kemudian juga subjek memiliki cara sendiri untuk bangkit dari keterpurukannya dengan mengontrol dirinya dan berusaha pendirian dengan dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara:

“ Memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan itu , misalnya kayakhmmm..... intinya dengan cara sendiri kayak oh mereka bilang kalau pakaian saya gak cocok sama saya karena saya terlalu kurus lah, ya saya gak peduli gitu karena ini saya dengan versi saya dan saya gak mau mengikuti apa kata kamu gitu jadi mengikuti kata hati aja” (Verbatim, S0251 – S0257)

3). Pengendalian Emosi, Perasaan dan Impuls

Subjek mampu mengontrol emosinya ketika berhadapan kembali dengan pelaku dengan cara bersikap seperti biasanya saja. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak nganggap serius sih kalau dia ngomong ya kita juga ngomong seperti biasa gak emosian dan nganggap kayak oh udah biasa aja gitu , bisa ngontro diri lah” (Verbatim, S0197 – S0201)

Subjek juga menjelaskan bahwa dirinya sendiri memberikan semangat kepada dirinya akibat perlakuan Bodyshamming tersebut. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“....ya kasih semangat ke diri sendiri lah...” (Verbatim, S0185)

“...tapi coba kuatn diri sendiri juga” (Verbatim, S0279)

Subjek menjelaskan bahwa ia akan bersikap biasa saja apabila pelaku tidak sedang memberikan perundungan kembali kepada subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara:

“Iya bener tapi kalau bahas soal pelajaran atau hal lain yang tidak ada unsur perundungan ya biasa aja bakalan respon dengan semestinya” (Verbatim, S0241 – S0243)

Subjek memiliki cara sendiri untuk mengontrol emosi pada dirinya dengan cara mencari tempat untuk menenangkan dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“aku juga ngerasa kecewa sampai kadang ngerasa sedih banget sampai harus mencari lokasi untuk menenangkan diri dengan nangis” (Verbatim, S0179 – S0181)

4). Menjalin Hubungan Yang Sehat dan Penuh Kepercayaan.

Subjek menjelaskan bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan orang banyak dan juga mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya tersebut untuk bangkit dari keterpurukan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya alhamdulillah baik baik aja ya, sekitar 98% orang-orang di lingkungan aku juga memberikan semangat sama aku kaya meyakinkan aku bahwa aku itu gak seburuk itu sederhananya memberikan semangat dan meyakinkan bahwa aku gak seburuk apa yang di bilang si pelaku pelaku itu yang bagus bagus lah di bilang” (Verbatim, S0221 – S0228)

Subjek memiliki sedikit masalah dengan lingkungan pertemanannya selain dengan pelaku Bodyshaming. Namun subjek tetap berusaha bersikap positif dibalik masalah dengan teman-teman dilingkungan subjek:

“Ya baik baik aja tapi agak lost contact sih dengan apa lagi sama sama sibuk punya kegiatan sendiri jadi kadang suka ngerasa kesepian kadang mikir kek aku kok kayak sendirian gini kaya gak punya temen padahal temen aku banyak tapi aku ngerasa sendiri gitu kalau misalkan lagi sepi,

tapi coba kuatin diri sendiri juga karena kan gak mungkin mereka untuk selalu sama sama dengan aku kan gitu juga” (Verbatim, S0273 – S0281)

5). Mengukur Temperament Sendiri dan Orang Lain

Subjek memiliki kemampuan untuk mengukur temperament dirinya sendiri apabila berhadapan dengan pelaku dari perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak nganggap serius sih kalau dia ngomong ya kita juga ngomong seperti biasa gak emosian dan nganggap kayak oh udah biasa aja gitu , bisa ngontro diri lah” (Verbatim, S0197 – S0201)

c. I Have

1). Dukungan Sosial

Subjek mendapatkan dukungan dari hampir seluruh lingkungannya terkait perundungan secara verbal terhadap fisiknya dan dukungan tersebut sangat membantu diri subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“sekitar 98% orang orang di lingkungan aku juga memberikan semangat sama aku kaya meyakinkan aku bahwa aku itu gak seburuk itu sederhananya memberikan semangat dan meyakinkan bahwa aku gak seburuk apa yang di bilang si pelaku” (Verbatim, S0221 – S0227)

Subjek juga mengucapkan rasa syukurnya dikelilingi orang orang baik disekitarnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Pandangan aku ke merak itu orang orang hebat yang aku temui dan aku bersyukur berada di tengah tengah mereka dan juga kepada teman teman saja mereka juga baik selalu support saya ketika saya lagi ngeluh” (Verbatim, S0284 – S0288)

2). Dukungan Keluarga

Subjek menjelaskan bahwa subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya dan mendapatkan didikan dari kedua orang tuanya dengan penuh kasih sayang. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Mereka mengajarkan saya untuk selalu bersyukur atas apa yang diberikan tuhan kepada kita semua, mengajarkan saya untuk saling menyayangi antar saudara dan juga selalu memberikan dukungan atas hal positif yang saya lakukan” (Verbatim, S0291 – S0295)

3). Aspek-Aspek Resiliensi

(a). Regulasi Emosi

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek akan melupakan kejadian perundungan tersebut dan dapat bersikap seperti sebelumnya namun apabila pelaku melakukan perundungan kembali maka subjek akan ingat kembali perundungan yang sudah subjek lupa. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Tergantung juga kalau si dia (pelaku) ngelakuin perilaku itu lagi sudah pasti teringat lagi tapi kalau dia gak ngelakuin lagi ya gak ingat lagi biasa aja kaya gak kejadian apa apa juga” (Verbatim, S0095-S0098)

Subjek LC menyebutkan bahwa akibat dari perundungan tersebut dapat membuat subjek LC merasa sedih dan merasa bahwa dirinya seburuk yang dikatakan oleh para pelaku perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Perasaan ya? Ya pastinya sedih saya ngerasa kayak aku segitunya ya, aku se jelek itu yah,aku juga ngerasa kecewa sampai kadang ngerasa sedih banget...” (Verbatim, S0177-S0180)

Kemudian subjek LC juga menjelaskan bahwa subjek memiliki cara sendiri untuk membangkitkan rasa percaya dirinya dengan cara meyakinkan dirinya setiap kali bercermin dengan mengatakan hal hal yang membangkitkan semangat. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kadang ketika kita pakai outfit apa git terus berkaca suka bilang sama diri sendiri kamu bagus kok gak usah dengar apa kata orang udah begini aja cukup gitu, ya kasih semangat ke diri sendiri lah...” (Verbatim, S0185-S0189)

Subjek LC menyebutkan bahwa tidak menganggap serius perundungan tersebut ketika berhadapan dengan pelaku perundungan ketika tidak melakukan perundungan dan dapat bersikap seperti biasa saja. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak nganggap serius sih kalau dia ngomong ya kita juga ngomong seperti biasa gak emosian dan nganggap kayak oh udah biasa aja gitu, bisa ngontrol diri lah” (Verbatim, S0197-S0201)

(b). Impuls Kontrol

Subjek LC menjelaskan subjek dapat menerima dirinya ketika tidak mendapatkan perundungan secara verbal terkait fisiknya namun ketika telah mendapatkan perundungan tersebut dapat mengganggu pikiran subjek dan menyalahkan subjek sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sebenarnya ketika mereka gak ngomong apa apa biasa aja dan nerima diri sendiri tapi setelah mereka ngomong gitu suka kepikiran gitu emang iya ya aku kaya gitu, emang iya ya aku gak sebagus itu. Suka kepikiran sebelum tidur tu pasti terbayang yang mereka omongin tadi” (Verbatim, S0084-S0089)

Subjek LC membenarkan bahwa perundungan ini cukup mengganggu pikiran subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar” (Verbatim, S0092)

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek akan mencari lokasi untuk menenangkan diri dan melampiaskan emosi subjek akibat dari perundungan secara verbal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“.....aku juga ngerasa kecewa sampai kadang ngerasa sedih banget sampai harus mencari lokasi untuk menenangkan diri dengan nangis” (Verbatim, S0178-S0181)

(c). Optimis

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek tetap bersyukur akan dirinya sendiri karena subjek meyakini bahwa yang menjalani hidup adalah dirinya sendiri dan tidak harus mendengarkan apa yang dikatakan orang lain:

“Ya lebih bersyukur aja sih kayak ya ini hidup aku untuk aku dan gak perlu dengar apa kata orang karena yang ngejalani hidup juga kamu, kamu gak perlu berlebihan gak perlu mengikuti apa yang mereka bicarakan cukup menjadi diri kamu aja” (Verbatim, S0103-S0107)

Subjek LC meyakini bahwa cara subjek merespon pelaku sudah benar. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Udah” (Verbatim, S0130)

Kemudian subjek LC optimis untuk bangkit dari keterpurukannya dengan tidak berlarut dengan masalah perundungan secara verbal ini dengan cara memberikan semangat kepada dirinya sendiri dan meyakinkan dirinya bahwa tidak seburuk apa yang dikatakan pelaku perundungan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kadang ketika kita pakai outfit apa git terus berkaca suka bilang sama diri sendiri kamu bagus kok gak usah dengar apa kata orang udah begini aja cukup gitu, ya kasih semangat ke diri sendiri lah, aku menjadi diri aku sendiri dia jadi diri nya sendiri, aku versi aku dan dia versi dia gak ada yang sempurna di dunia ini” (Verbatim, S0185-S0191)

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek meyakini dirinya sendiri bagaimanapun dirinya dan tidak akan mengikuti apa yang akan dikatakan pelaku perundungan kepada dirinya untuk mengubah dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“..... intinya dengan cara sendiri kayak oh mereka bilang kalau pakaian saya gak cocok sama saya karena saya terlalu kurus lah, ya saya gak peduli gitu karena ini saya dengan versi saya dan saya gak mau mengikuti

apa kata kamu gitu jadi mengikuti kata hati aja” (Verbatim, S0252-S0257)

(d). Analisis Kasual

Subjek LC menjelaskan bahwa pelaku dari perundungan tersebut adalah individu-individu yang tidak mampu menjadi seperti individu lain sehingga para pelaku menjadi pelaku dari bodyshamming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...kalau bodyshamming orang lain sih itu hmm... gimana ya kayak ngerasa dia tuh gak mampu menjadi orang lain makanya gimana ya bilanganya.. makanya dia berusaha melampiaskan ke orang lain tu dengan nyinyir” (Verbatim, S0034-S0038)

Subjek LC menjelaskan bahwa telah menjadi korban Bodyshamming sudah sejak lama ketika berada di sekolah menengah pertama dan sampai hingga kuliah masih menjadi korban perundungan secara verbal terkait fisiknya dari satu dua orang. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Dari hm.... sebenarnya SMP dulu pernah ada SMA juga ada tapi gak terlalu sering juga pas kuliah adalah satu dua orang yang memberikan” (Verbatim, S0069-S0071)

Subjek LC mampu menjelaskan bagaimana bentuk-bentuk perundungan secara verbal yang diberikan oleh sekitar kepada dirinya terkait fisik subjek LC.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Contohnya kayak fisik , orang tu kayak memandang fisik kita tu kayak gak bagus kayak kamu tuh terlalu kurus kamu tuh gendutin lagi dong pokoknya lebih ke fisik sih kayak coba kamu pake ini coba kamu pake ini coba aja kamu pakai pakaian gini lebih bagus pasti gini gini , suka ngomentar penampilan orang juga” (Verbatim, S0074-S0080)

Selanjutnya subjek LC menjelaskan bahwa perilaku seperti ini (Bodyshamming) sangat tidak bagus bagi individu yang menjadi korban perundungan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Menurut saya perilaku seperti itu sangat sangat gak bagus yah untuk si korban juga ke si pelaku” (Verbatim, S0117-S0118)

Subjek LC menjelaskan bahwa dampak dari perilaku Bodyshamming tidak baik bagi kesehatan mental korban, dan subjek LC mengharapkan bahwa pelaku harus tau dan mengerti bagaimana efek dari perilaku perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Semoga untuk pelaku bodyshamming diharapkan dapat mengerti makna dari bodyshamming tersebut karena bodyshamming itu sebenarnya tidak bagus untuk kesehatan mental si korban dan si pelaku juga harus tau efek dari bodyshamming itu, stop untuk perilaku seperti karena apa yang sudah ada di diri seseorang itu jangan di kaitin tidak bagus” (Verbatim, S0156-S0163)

(e). Empati

Subjek LC memberikan contoh tindakan yang akan subjek lakukan apabila melihat seseorang yang subjek kenal menjadi korban dari perundungan secara verbal. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau dia melakukan untuk orang lain saya bakalan bilang bahwa itu tuh gak bagus loh untuk orang lain tapi gak kayak langsung gitu, tapi gak kaya membuat si pelaku itu ini juga hm.... apa bilanganya ya bahasanya... pokoknya intinya ngomong aja dulu dia udah mencoba bersyukur terhadap dirinya sendiri kamu jangan bikin dia down” (Verbatim, S0051-S0058)

Subjek LC juga menjelaskan bahwa subjek akan cukup emosional apabila melihat keluarga subjek menjadi salah satu korban perundungan secara verbal.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Pihak keluarga gitu?, ya pastinya akan membela sih terus bakalan marah marah juga ke si pelaku bodyshamming nya juga gitulah emosi lah pokoknya” (Verbatim, S0111-S0114)

Subjek LC mampu memberikan pengertian atas perilaku pelaku yang melakukan perundungan tersebut namun tidak membenarkan perilaku tersebut.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“... itu dia menyinyir orang itu karena masalah dia yang gimana gitu sehingga dia bisa membuat itu ke orang lain bisa melampiaskan hal tersebut ke orang lain dan itu membuat si korban hm... bakalan menjadi sebuah jadi kayak bisa gak percaya diri bisa jugak gak percaya diri gak pd yah sama aja sih gitu sih” (Verbatim, S0120-S0126)

Subjek LC juga menyebutkan bahwa subjek akan menjadi pendengar yang baik dan akan memberikan kata kata positif dan memberikan semangat kepada korban yang datang untuk cerita dengan subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau respon saya akan mendengar saya akan mencoba menjadi pendengar yang baik dan juga mencoba memberikan saran kayak gak usah dengeri apa kata orang yang penting kita terima diri kita sendiri dah dari itu inti semuanya kita sesama korban harus saling menguatkan saja dan jangan menjadi pelaku balik” (Verbatim, S0168-S0174)

(f). Efikasi Diri

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek tidak memberikan respon kepada pelaku perundungan kepada dirinya dan hanya mendiamkan saja tidak membalas dengan memberikan perundungan juga. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Tapi kalau saya pribadi gak melontarkan kembali seperti apa yang di lakukan, gak membalas seperti itu sih tapi diem aja merespon se adanya aja gak membalas nyinyiran dia dengan nyinyiran balik juga gitu lebih ke bodo amat aja” (Verbatim, S0136-S0140)

Subjek LC membenarkan perilakunya yang tidak membalas perundungan dengan perundungan kembali kepada pelaku dan hanya diam saja sebagai respon dari perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya saya merasa benar karena untuk apa kita membalas nyinyiran yang gak penting membuat tenaga kita terkuras, capek capek in diri juga kan sedangkan si pelaku sudah merasa puas dengan memberikan perlakuan tersebut ke orang lain nanti lama lama juga kalau kita gak respon juga dia capek sendiri” (Verbatim, S0143-S0149)

Subjek LC menjelaskan bahwa subjek akan memberikan pengertian kepada pelaku perundungan secara verbal terkait perilaku perundungan tersebut dan memberikan opininya kepada para pelaku yang membenarkan perilaku perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Jadi kalau ada situasi seperti itu hm.. yang pertama kita menjelaskan terlebih dahulu bahwa hal seperti itu tidak baik.... hmm kayak memberikan opini bahwa perilaku seperti itu tidak baik memberikan opini lah” (Verbatim, S0205-S0209)

Subjek menjelaskan bahwa subjek akan menghindari pelaku apabila pelaku memberikan perundungan kepada diri subjek namun apabila tidak memberikan perundungan kepada subjek maka subjek akan bersikap biasa saja.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sejauh ini baik baik aja ya kalau ketemu juga ya biasa aja ya kalau dia gak nyinyir tapi kalau dia udah mulai nyinyir aku menjauhkan diri aja sih” (Verbatim, S0232-S0235)

“Iya jika dia lagi nyinyir, mau itu di kelas di kantin atau dimana saja lebih baik menjauh aja untuk sementara waktu” (Verbatim, S0237-S0239)

Subjek LC juga menjelaskan bahwa subjek akan langsung menegur apabila di lingkungan subjek ada yang menganggap bahwa perundungan secara verbal terkait fisik individu akan memberikan motivasi kepada individu yang menjadi korban perundungan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“..... salah banget ya gimana ya cara kasih taunya yah..... kalau aku peribadi sih bakalan langsung bilang ke sipelaku nya bahwa itu salah besar karena motivasi gak seperti yang kamu pikirkan lebih ke kasih tau sih kayak kita membantah opini si pelaku itu sih” (Verbatim, S0213-S0218)

Kemudian subjek LC menjelaskan bahwa subjek tidak akan memberikan perhatian lebih kepada pelaku perundungan dan tidak akan mengikuti perkataan

pelaku perundungan untuk mengubah penampilan subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“..... intinya dengan cara sendiri kayak oh mereka bilang kalau pakaian saya gak cocok sama saya karena saya terlalu kurus lah, ya saya gak peduli gitu karena ini saya dengan versi saya dan saya gak mau mengikuti apa kata kamu gitu jadi mengikuti kata hati aja” (Verbatim, S0252-S0257)

(g). Reaching Out

Subjek LC mampu mengambil sisi baik dari perundungan tersebut dan belajar untuk lebih bersyukur terhadap dirinya sendiri dengan bagaimanapun kondisi dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya lebih bersyukur aja sih kayak ya ini hidup aku untuk aku dan gak perlu dengar apa kata orang karena yang ngejalani hidup juga kamu, kamu gak perlu berlebihan gak perlu mengikuti apa yang mereka bicarakan cukup menjadi diri kamu aja” (Verbatim, S0103-S0107)

3. Subjek M

a. Hasil Observasi

Subjek M merupakan salah satu mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Subjek M memiliki perawakan dengan postur tubuh yang cukup tinggi \pm 170 cm dengan berat badan \pm 95 kg. Subjek memiliki tubuh yang kurang ideal dengan kulit sawo matang yang cukup gelap, wajah berbentuk oval dengan pipi berisi dan hidung berbentuk jambu sedikit pesek. Subjek M memiliki bentuk bibir yang cukup lebar dan cukup berisi pada bagian atas dan bawah bibir subjek. Kemudian memiliki mata sipit dan alis yang sedikit tebal.

Saat ini subjek sedang bertempat tinggal di sebuah rumah kontrakan di daerah Sibreh yang mana daerah tersebut menjadi lokasi kegiatan KKN (kuliah kerja nyata) bersama rekan rekan seangkatan subjek M. Subjek tinggal di sebuah rumah berukuran sedang dan tinggal bersama 4 rekan subjek M, Rumah tersebut memiliki 2 kamar dengan satu kamar mandi, memiliki warna yang berbeda pada dinding di setiap ruangan rumah tersebut. Rumah tersebut tidak memiliki TV ataupun pendingin ruangan (AC) dan hanya ada kasur sebagai tempat tidur beserta lemari dan kipas sebagai pendingin ruangan.

Observasi dan wawancara dilakukan melalui via telephone melalui aplikasi Whatsapp (WA) dengan menggunakan *videocall* atau panggilan video. Dikarenakan susahny bertatap muka antara subjek dan peneliti untuk melakukan tahap wawancara dan observasi sehingga subjek dan peneliti sama sama memutuskan akan melakukan kegiatan tersebut melalui via telephone. Wawancara dilakukan dengan subjek yang duduk diatas kasur dengan latar belakang dinding berwarna hijau cerah sebagai sandaran subjek dan kondisi penerang ruangan atau lampu yang sedikit redup. Subjek menggunakan penutup kepala atau hijab berwarna merah muda yang diikat kebelakang kepala, subjek tidak mengenakan riasan pada wajahnya. Baik subjek atau peneliti sudah membangun rapport yang baik sebelum dimulainya wawancara dan observasi.

Tabel 9

Lembar Observasi Mengenai Faktor Resiliensi

| No | Faktor Resiliensi | Indikator | Indikator | | Deskriptif |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------|-----------------|
| | | | Ya | Tidak | |
| | | Percaya Diri | | | Subjek menjawab |

| | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|
| 1. | <i>I Am</i> | | ✓ | | setiap pertanyaan subjek dengan jelas dan tegas |
| | | Empati | | ✓ | |
| | | Optimis | ✓ | | Subjek menganggukkan kepalanya sesekali ketika menjawab dan melihat keatas sesekali. |
| | | Penilaian Diri Mendapatkan Kasih Sayang | | ✓ | |
| | | Tanggung Jawab | ✓ | | Subjek tetap mengosongkan waktunya untuk melakukan wawancara disela sela padatnya kegiatan yang sedang dilakukan saat KKN Pada saat wawancara subjek meminta izin sebentar untuk berbicara bersama temannya terkait KKN. |
| 2. | <i>I Can</i> | Komunikasi yang baik | ✓ | | Subjek mampu berbasa basi dan menyelipkan candaan ringan saat menjawab pertanyaan peneliti, subjek juga menjelaskan dengan nada tegas dan jelas. |
| | | Problem Solving | ✓ | | Pada saat dilaksanakannya wawancara via telfon subjek meminta izin di sela sela wawancara untuk meminta izin |

| | | | | | |
|----|---------------|--|---|---|--|
| | | | | | berpindah lokasi untuk mendapatkan sinyal. |
| | | Pengendalian emosi, perasaan, impuls | | ✓ | |
| | | Mengukur tempramen | | ✓ | |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | ✓ | | Subjek mampu menceritakan keseluruhan kejadian yang menyimpannya terkait <i>Bodyshamming</i> |
| 3. | <i>I Have</i> | Mandiri | ✓ | | |
| | | Model Peran | | ✓ | |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | ✓ | | |
| | | Struktur dan peraturan di rumah | ✓ | | |

Tabel 10

Deskripsi Subjek M Selama Wawancara

| No | Faktor | Deskripsi |
|----|--|---|
| 1. | Ciri – ciri Fisik | Subjek M memiliki perawakan dengan postur tubuh yang cukup tinggi \pm 170 cm dengan berat badan \pm 95 kg. Subjek memiliki tubuh yang kurang ideal dengan kulit sawo matang yang cukup gelap, wajah berbentuk oval dengan pipi berisi dan hidung berbentuk jambu sedikit pesek. Subjek M memiliki bentuk bibir yang cukup lebar dan cukup berisi pada bagian atas dan bawah bibir subjek. Kemudian memiliki mata sipit dan alis yang sedikit tebal. |
| 2. | Penampilan Subjek | Wawancara dilakukan dengan subjek yang duduk diatas kasur dengan latar belakang dinding berwarna hijau cerah sebagai sandaran subjek dan kondisi penerang ruangan atau lampu yang sedikit redup. Subjek menggunakan penutup kepala atau hijab berwarna merah muda yang diikat kebelakang kepala, subjek tidak mengenakan riasan pada wajahnya |
| 3. | Keadaan atau aktivitas subjek saat wawancara | Subjek sedang duduk bersama sama dengan teman teman seangkatan subjek yang sedang melaksanakan KKN, kemudian subjek menghindari |

| | | |
|----|--|--|
| | | keramaian dan mencari tempat yang cukup sunyi dan mencari tempat untuk dapat mudah mengakses internet. |
| 4. | Ekspresi emosi dengan bahasa tubuh dan nada bicara | Subjek menceritakan kronologi kejadian dengan baik dan jelas juga subjek menjelaskan di ikuti dengan arahan tangan yang terus bergerak seiring subjek menjelaskan kronologi kejadian. Dan juga subjek menaikkan nada bicara ketika mendapati pertanyaan yang didalamnya mengandung pernyataan yang tidak disetujui subjek. Kemudian subjek akan menormalkan kembali nada bicaranya ketika menceritakan bagaimana subjek mendapatkan perlakuan tersebut dari orang orang dilingkungannya dengan diiringi candaan. |
| 5. | Hubungan Sosial | Subjek bersosial cukup baik dengan teman teman yang cukup ramai dan mampu bersosial dengan banyak orang jika di lihat latar belakang subjek yang aktif di beberapa organisasi baik dalam kampus ataupun luar kampus. |
| 6. | Sikap subjek dengan peneliti dan lingkungan | Subjek dan peneliti sudah membangun raport cukup baik sehingga ketika melakukan wawancara subjek ataupun peneliti terasa lebih leluasa dalam melaksanakan kegiatan tersebut. Kemudian juga subjek menunjukkan rasa kepercayaannya kepada peneliti dengan menceritakan dengan lugas kronologi <i>Bodyshamming</i> tersebut. |

b. Hasil Wawancara

1). Informasi Umum

(a). Sudut Pandang

Subjek kurang mampu menceritakan pemahaman atau sudut pandang subjek terkait perundungan secara verbal ini dengan baik namun subjek hanya menjelaskan bahwa hal tersebut terkait soal fisik dan menceritakan bahwa banyak dilingkungannya yang menjadi korban perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kayak apa itu bodyshamming, efek nya seperti apa terus juga lingkungan kan banyak ni teman teman yang jadi korban bodyshaming aku nah kadang kadang sering juga kasih saran ke mereka” (Verbatim, S0013 – S0017)

(b). Pelaku

Subjek menjelaskan bahwa pelaku yang paling membekas adalah orang-orang di sekitar subjek sendiri, baik lingkungan sosial ataupun lingkungan keluarga. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Di lingkungan keluarga, di teman-teman ada tapi lebih ke keluarganya sih keluarga kandung sering kali kan saya gak jaga pola makan jadi kadang sering di bilang kaya udah gendut kali udah bisa jaga pola makan” (Verbatim, S0052 – S0057)

Namun dilain sisi subjek juga menyebutkan bahwa ia selaku korban juga menjadi pelaku dari perundungan secara verbal tersebut di lingkungan keluarga subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“korban iya pelaku juga iya tapi pelaku itu lebih seringnya kepada keluarga” (Verbatim, S0021 – S0022)

(c). Durasi Waktu

Subjek menjelaskan bahwa subjek telah menjadi korban perundungan sejak kecil bahkan hingga saat ini sehingga subjek tidak tau pasti sudah berapa lama. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak tau pasti sejak kapan mulai jadi korban bodyshamming karena itu mulai dari kecil, pas kecil di bodyshamming pas udah besar juga jadi korban bodyshamming juga jadi gak tau berapa tahun” (Verbatim, S0075 – S0079)

(d). Onset Atau Penyerangan

Subjek mendapatkan perundungan sejak kecil yang mana pada saat itu kondisi tubuh subjek berperawakan kecil dalam artian kurus dan juga subjek

mendapatkan perundungan ketika dia besar yang mana pada saat ini perawakan tubuh subjek tergolong cukup gemuk dan tidak ideal:

“Waktu kecil kan badan nya kecil jadi kalau pakai baju suka kebesaran gitu jadi di ejek ejek , atau misalnya pas lagi makan terus porsi nya banyak nantik di bilang makan aja banyak tapi gak besar besar nah sekarang kebalikan bilang nya jangan banyak kali makan badan udah besar” (Verbatim, S0083 – S0088)

Subjek juga berperan sebagai pelaku perundungan secara verbal di lingkungan keluarganya dan salah satu target dari perundungan tersebut adik subjek sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kadang dengan adik saya sendiri manggil nya kan diruumah itu ndut ndut gitu karena emang dia gendut jadi saling menjawab aja satu sama lain” (Verbatim, S0123 – S0126)

(e). Defense Mecanism

Subjek menjelaskan bahwa demi melindungi dirinya sendiri subjek tidak memberikan respon apapun kepada pelaku tergantung suasana saat adanya kejadian perundungan tersebut. Hal ini dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya becanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja” (Verbatim, S0105 – S0109)

Subjek juga membenarkan bahwa ia menghindari keributan dengan pelaku, Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya...” (Verbatim, S0111)

Namun dilain sisi subjek juga menjelaskan bahwa ia sesekali memberikan respon kembali kepada pelaku. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yang sering aku lontarin ya kaya gini gapapa gendut itu tandanya bahagia yang kurus aja belum tentu bahagia contohnya kayak gitu” (Verbatim, S0149 – S0151)

2). Faktor Resiliensi

(a). I Am

1). Percaya Diri

Subjek memiliki kepercayaan diri yang baik pada dirinya terkait perawakan tubuhnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Percaya diri, kalau untuk tubuh ya iya” (Verbatim, S0091)

Subjek membenarkan bahwa subjek lebih memilih menjadi pribadi yang cuek saja terhadap sekitar yang memberikan perundungan kepada subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iyaa..” (Verbatim, S0098)

2). Penilaian Diri

Subjek menilai dirinya dengan apa adanya sebagaimana dirinya yang sekarang tanpa peduli dengan sekitarnya dan subjek juga mengerti bahwa dirinya dengan orang lain berbeda. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya ini aku ya aku baik buruk nya aku ya di diri aku gak peduli apa kata orang karena kebahagiaan orang itu kan beda beda” (Verbatim, S0094 – S0096)

3). Memiliki Empati, Peduli, dan Cinta Terhadap Orang Lain

Subjek menjelaskan bahwa pelaku dari Bodyshaming tersebut memberikan perundungan tersebut untuk memberikan kita motivasi dan bangkit dari keterpurukan kita, subjek mengambil kesimpulan bahwa perilaku tersebut

tidak membuat kita jatuh namun ingin kita menjadi lebih baik lagi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“.. kalau diri sendiri ya itu sebenarnya untuk motivasi yang kayak omongan dari kawan kawan itu bukan untuk down bukan tapi lebih ke untuk semangat lagi untuk kedepannya misal kayak eh ke gendut nahh itu untuk kasih kita biar lebih semangat untuk kurus , jangan di bilang gendut langsung ngerasa gak bisa ngapa ngapain” (Verbatim, S0025 – S0030)

Di lain sisi subjek menunjukkan rasa empati terhadap orang lain dengan menyatakan bahwa tidak semua orang mampu menerima perilaku Bodyshaming tersebut sebagai bentuk pemberian motivasi kepada diri seorang individu dan subjek menjelaskan bahwa dirinya mungkin tidak masalah mendapatkan perilaku tersebut namun belum tentu korban lain menerima. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kalau di bilang setuju ya setuju aja kalau niatnya sebagai motivasi tapi kalau konteks nya lain kan orang gak semuanya bisa menerima perilaku seperti itu, kalau aku pribadi setuju kalau itu untuk motivasi tapi kalau untuk orang lain kayanya gak setuju” (Verbatim, S0035 – S0040)

Subjek juga menunjukkan rasa kepeduliannya kepada korban lain dilingkungannya dengan memberikan dukungan dan pembelaan apabila korban tersebut berada di kondisi yang tidak baik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau si korbanya baik baik aja ya yaudah aku gak ngapa ngapain juga tapi kalau si korbannya ini agak risih hm.. menegur begitu...” (Verbatim, S0061 – S0063)

Kemudian di lain sisi subjek mampu mengerti bagaimana menjadi korban lain terkait perbedaan perasaan yang dirasakan sehingga subjek tidak mengambil

kesimpulan bahwa semua korban memiliki respon yang sama. Hal ini didukung dengan hasil wawancara:

“Pendapat aku hm.....bagus kalau semisal dia melontar kan itu sebagai motivasi untuk si korban cuman kan gak semua korban sama ni pemikirannya ni jadi dia harus lihat kondisi juga ni korbanya terima apa gak” (Verbatim, S00201 – S0205)

Subjek juga menunjukkan kepeduliannya kepada pelaku dengan memberikan penjelasan terkait cara berperilaku ketika membahas fisik seseorang, subjek menyatakan bahwa candaan terkait fisik seseorang itu tidak dapat diterima oleh semua pihak. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau bisa kalau becandanya soal fisik jangan terlalu serius karena gak semua orang itu menerima jadi kalau bisa tu ee.. becandanya soal fisik tu di kurangi karena kadang bisa bikin si penerimanya itu stres gara gara itu” (Verbatim, S0131 – S0135)

4). Memiliki Tanggung Jawab dan Menerima Segala Konsekuensi

Subjek merasa bertanggung jawab atas dirinya untuk memberikan respon balik tergantung kondisi yang sedang dihadapi subjek demi menghindari keributan yang terjadi. Subjek akan menyesuaikan dirinya tergantung lingkungannya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

‘Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya becanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja’ (Verbatim, S0105 – S0109)

5). Optimis

Subjek menunjukkan sikap optimis didalam dirinya dengan bangkit dari keterpurukan dan mengambil sisi positif dari perundungan yang dapatlan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“omongan dari kawan kawan itu bukan untuk down bukan tapi lebih ke untuk semangat lagi untuk kedepannya misal kayak eh ke gendut nahh itu untuk kasih kita biar lebih semangat untuk kurus, jangan di bilang gendut langsung ngerasa gak bisa ngapa ngapain” (Verbatim, S0026 – S0032)

Namun dilain sisi subjek banyak menjelaskan bahwa subjek tidak benar benar peduli terhadap perundungan tersebut dan tidak memberikan perhatian lebih kepada hal tersebut, subjek juga menyatakan bahwa subjek adalah pribadi yang cuek terhadap respon orang lain kepada dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Mungkin karena orang nya cuek dan gak peduli juga jadi kalau ketemu ya biasa aja kadang di bawak becanda sikapnya atau di lontarkan kembali candaanya.” (Verbatim, S00179 – S0182)

Subjek juga menyatakan bahwa subjek harus berubah karena dari hati subjek sendiri bukan dari orang lain atau ber fokus pada satu subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“....tapi kalau unutup merubah diri itu lebih ke hati sendiri gitu kalau mau berubah” (Verbatim, S0222 – S0224)

(b). I Can

1). Komunikasi Yang Baik

Subjek mampu menceritakan perundungan yang subjek dapat selama ini dengan kornologi singkat saja baik dari lingkungan keluarga ataupun lingkungannya kepada peneliti. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Waktu kecil kan badan nya kecil jadi kalau pakai baju suka kebesaran gitu jadi di ejek ejek , atau misalnya pas lagi makan terus porsi nya banyak nantik di bilang makan aja banyak tapi gak besar besar nah sekarang kebalikan bilang nya jangan banyak kali makan badan udah besar” (Verbatim, S0083 – S0088)

Subjek juga menceritakan kronologi terkait bagaimana subjek berperilaku sebagai pelaku perundungan di keluarga subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Itu Cuma dengan keluarga contoh kadang dengan adik saya sendiri manggil nya kan dirumah itu ndut ndut gitu karena emang dia gendut jadi saling menjawab aja satu sama lain” (Verbatim, S0123 – S0126)

2). *Problem Solving*

Subjek menyelesaikan masalah dengan menghindari keributan antara subjek dan pelaku dan subjek memilih untuk tidak memberikan respon ketika mendapatkan perundungan tersebut di kondisi yang serius namun ketika saat kondisi bercanda maka subjek akan memberikan candaan balik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya bercanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja” (Verbatim, S0105 – S0109)

Subjek juga menjelaskan bahwa terkadang subjek menjawab kembali perkataan pelaku sebagai bentuk respon subjek. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“Yang sering aku lontarin ya kaya gini gapapa gendut itu tandanya bahagia yang kurus aja belum tentu bahagia contohnya kayak gitu” (Verbatim, S0149 – S0151)

Kemudian subjek juga menjelaskan bahwa subjek memiliki cara sendiri dalam menyelesaikan masalah, subjek akan mengambil dari beberapa sudut pandang tak hanya dengan satu sudut pandang saja dan mengumpulkan pendapat sebelum memutuskan sesuatu. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau menyelesaikan masalah aku biasanya harus cari tahu dulu ini penyebabnya apa gak dari satu pihak harus dengar dari kedua pihak jadi dengar dari si ini dengar dari si ini kaya tanya kaya mengumpulkan pendapatlah jadi di cari tahu dulu” (Verbatim, S0215 – S0219)

3). Pengendalian Emosi, Perasaan dan Impuls

Subjek menjelaskan bahwa ketika berhadapan dengan pelaku, subjek mampu mengontrol emosi pada dirinya dan tidak ada seperti marah berlebihan karena subjek tidak memberikan perhatian lebih kepada pelaku:

“Emosinya kalau di bilang marah ya gak marah lebih ke stabil stabil aja kayak santai aja di bawak cuek” (Verbatim, S0163 – S0165)

Subjek akan kehilangan kontrol atas emosinya apabila perilaku pelaku sudah sampai tahap membawa orang tua subjek didalam perundungan tersebut.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya itupun gara gara hubungan yang bawak bawak orang tua makanya emosi tapi kalau gak bawak orang tua mungkin biasa aja” (Verbatim, S0173 – S0175)

Subjek membenarkan pernyataan bahwa ia tidak perlu mengontrol dirinya karena pada dasarnya subjek adalah orang yang cuek dan tidak peduli terhadap perilaku negatif yang di terima oleh dirinya:

“Karena pada dasarnya benar benar orang nya cuek kalau udah kenal” (Verbatim, S0186 – S0187)

Subjek juga memberikan penjelasan bahwa ia berada dilingkungan pertemanan yang melakukan perundungan tersebut dan subjek akan berperilaku biasa saja dan tidak menanggapi terlalu serius terkait hal tersebut:

“yaudah di bawak santai aja misalnya kan kalau di kumpulan pertemanan kan perilaku kaya gitu udah rumlah kan jadi di bawa santai aja di bawa becanda aja jangan di bawa serius” (Verbatim, S0192 – S0196)

4). Mengukur Tempramen Sendiri dan Orang lain

Subjek mengerti bagaimana perasaan orang lain yang ikut menjadi korban dan tau bagaimana seharusnya bersikap ketika membahas fisik seseorang, Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau bisa kalau beandainya soal fisik jangan terlalu serius karena gak semua orang itu menerima jadi kalau bisa tu ee.. beandainya soal fisik tu di kurangi karena kadang bisa bikin si penerimanya itu stres gara gara itu” (Verbatim, S0131 – S0135)

Kemudian subjek menjelaskan bahwa tidak semua orang mampu menerima perundungan tersebut sebagai pendorong motivasi namun ada juga yang membuat hal tersebut sampai mengganggu pola hidup korban tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara tersebut:

“...bagus kalau semisal dia melontar kan itu sebagai motivasi untuk si korban cuman kan gak semua korban sama ni pemikirannya ni jadi dia harus lihat kondisi juga ni korbanya terima apa gak” (Verbatim, S0201 – S0205)

Subjek juga mencoba menjadi pendengar yang baik bagi individu individu yang menjadi korban Bodyshaming di lingkungannya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“terkadang buat orang ni termotivasi karna terkadang orang gak mau dengar jadi ya yaudah di dengerin aja ceritanya kadang kadang kasih dai motivasi bukan tambah nge down dan kasih semangat” (Verbatim, S0156 – S0160)

Subjek tidak menanggapi hal tersebut sebagai sesuatu yang serius hingga mampu mengganggu dirinya baik secara perasaan ataupun emosional karena subjek sendiri adalah pribadi yang cuek terhadap hal negatif di lingkungannya:

“Emosinya kalau di bilang marah ya gak marah lebih ke stabil stabil aja kayak santai aja di bawak cuek” (Verbatim, S0163 – S0165)

Subjek mampu mengontrol emosinya ketika berada di lingkungan yang ada pelaku Bodyshamming tersebut dan akan bersikap biasa saja dan juga menanggapi dengan candaan. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara berikut:

“...ya yaudah di bawak santai aja misalnya kan kalau di kumpulan pertemanan kan perilaku kaya gitu udah rumlah kan jadi di bawa santai aja di bawa becanda aja jangan di bawa serius” (Verbatim, S0192 – 196)

5). Menjalin Hubungan Yang Sehat dan Penuh Kepercayaan

Subjek memiliki hubungan yang baik – baik saja dengan lingkungannya sekitarnya baik itu terhadap pelaku Bodyshamming, lingkungan pertemanan maupun keluarga. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Untuk yang di lingkungan sekitar baik baik aja gak ada ribut karena dia bodyshamming aku gak ada sih untuk saat ini, kalau untuk keluarga dan pertemanan juga baik baik aja ya biasa biasa aja gitu” (Verbatim, S0208 – S0212)

Subjek memiliki hubungan keluarga yang baik dan saling percaya satu sama lain sehingga subjek cukup takut untuk melanggar hal hal tertentu yang telah diatur oleh keluarganya karena subjek memiliki kepercayaan penuh keluarganya terhadap diri subjek sehingga subjek tidak ingin mengecewakan keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“...kalau soal kepercayaan itu emang bener bener di jaga bahkan untuk ngelanggar aja takut karena emang udah di kasih kepercayaan penuh gitu” (Verbatim, S0246 – S0249)

(c). I Have

1). Dukungan Sosial

Subjek tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya karena pada dasarnya lingkungan sekitarnya yang menjadi pelaku dari Bodyshamming tersebut di kehidupan subjek, subjek menjelaskan bahwa ia bisa

sangat santai dilingkungan pertemanannya sering melakukan perundungan secara verbal tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“yaudah di bawak santai aja misalnya kan kalau di kumpulan pertemanan kan perilaku kaya gitu udah rumlah kan jadi di bawa santai aja di bawa becanda aja jangan di bawa serius” (Verbatim, S0192 – S0196)

2). Dukungan Keluarga

Subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan keluarga subjek, subjek memiliki keluarga yang mau mendengarkan cerita ketika subjek memiliki masalah, subjek juga menjelaskan bahwa subjek dan semua saudara kandungnya saling bercerita terkait masalah yang dihadapi dan saling menguatkan serta mencari jalan keluar bersama. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kalau dekat itu lebih dekat ke ayah karena kan emang ibu udah lama meninggal tapi kalau sama abang sama adik dekat juga cuman kalau di tanya lebih dekat ke siapa ya gak ada karena sama semuanya dekat kalau ada masalah satu orang jadi bercerita kesemua nya sekeluarga sama ayah sama abang sama adik” (Verbatim, S0228 – S0234)

3). Aspek Aspek Pembentuk Resiliensi

(a). Regulasi Emosi

Subjek M menyebutkan bahwa bagaimana cara subjek menanggapi pelaku bodyshaming sudah benar walaupun dengan tidak memberikan respon kepada subjek dan tidak terlalu memfikirkan apa yang dikatakan pelaku kepada subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“....tapi kalau untuk saya pribadi ehh... baik karena tidak terlalu di fikirkan hm...gak mau di fikiran dan gak mau stres....” (Verbatim, S0115-S0117)

Subjek M menjelaskan bahwa perilaku saling memberikan perundungan secara verbal terkait fisik di lingkungan keluarga subjek sudah menjadi hal yang

biasa dalam konteks candaan antar saudara satu sama lain. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Itu Cuma dengan keluarga contoh kadang dengan adik saya sendiri manggil nya kan dirumah itu ndut ndut gitu karena emang dia gendut jadi saling menjawab aja satu sama lain” (Verbatim, S0123-S0126)

Subjek M juga membenarkan bahwa di lingkungan keluarga subjek perundungan dilakukan dalam konteks candaan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya benar” (Verbatim, S0128)

Subjek M menjelaskan bahwa subjek tidak menjadikan perundungan tersebut masuk ke hati, namun bagaimana respon subjek kepada pelaku tergantung situasi seperti apa yang sedang dihadapi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya becanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja” (Verbatim, S0105-S0109)

Subjek M juga menjelaskan bahwa subjek tidak merasakan stres yang berlebih akibat dari perundungan secara verbal yang diberikan lingkungannya kepada diri subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Enggak biasa aja , bahkan aku pernah konsulkan ke dokter gizi bahkan mereka bilang sendiri biasanya orang dapat perlakuan seperti ini stres tapi ini aku biasa aja karena memang gak bawak beban sampe di tanyak gak stres itu nantik gak dapat pacar atau gak dapat suami ya aku jawab biasa aja” (Verbatim, S0138-A0144)

Kemudian subjek M menjelaskan bahwa subjek menanggapi perundungan tersebut dengan santai tidak dengan emosi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Emosinya kalau di bilang marah ya gak marah lebih ke stabil stabil aja kayak santai aja di bawak cuek” (Verbatim, S0163-S0165)

Subjek M juga menyebutkan bahwa perasaannya pun tidak langsung tersakiti juga akibat perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sama juga karena gak langsung bawak keperasaan” (Verbatim, S0167-S0168)

Subjek M juga menyebutkan sejauh ini hanya memberikan respon biasa saja. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sejauh ini ada cuman respon nya ya yaudah” (Verbatim, S0170)

Selanjutnya subjek M menjelaskan bahwa subjek akan merasakan emosi apabila ada yang bersangkutan dengan keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya itupun gara gara hubungan yang bawak bawak orang tua makanya emosi tapi kalau gak bawak orang tua mungkin biasa aja” (Verbatim, S0173-S0175)

Subjek M menyebutkan bahwa dirinya memiliki pribadi yang kurang peduli akan sekitarnya sehingga memberikan respon kepada pelaku perundungan tergantung dengan situasi yang dihadapi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Mungkin karena orang nya cuek dan gak peduli juga jadi kalau ketemu ya biasa aja kadang di bawak becanda sikapnya atau di lontarkan kembali candaanya” (Verbatim, S0179-S0182)

Subjek M juga menyebutkan bahwa perilaku perundungan ini sudah hal yang biasa terjadi di lingkungan pertemanannya sehingga subjek M tidak

memberikan respon yang serius kepada para pelaku perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Hm.. lebih ke hm... ya yaudah di bawak santai aja misalnya kan kalau di kumpulan pertemanan kan perilaku kaya gitu udah rumlah kan jadi di bawa santai aja di bawa becanda aja jangan di bawa serius” (Verbatim, S0192-S0196)

Subjek M tetap merasa bahagia walau menjadi perundungan di lingkungan keluarga subjek. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Bahagia” (Verbatim, S0236)

(b). Impuls Kontrol

Kemudian subjek M menjelaskan bahwa subjek menanggapi perundungan tersebut dengan santai tidak dengan emosi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Emosinya kalau di bilang marah ya gak marah lebih ke stabil-stabil aja kayak santai aja di bawak cuek” (Verbatim, S0163-S0165)

(c). Optimis

Subjek M juga menjelaskan bahwa maksud dari pelaku perundungan secara verbal ini untuk memberikan kita motivasi menjadi yang lebih baik bukan untuk membuat kita menjadi patah semangat. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“.. kalau diri sendiri ya itu sebenarnya untuk motivasi yang kayak omongan dari kawan kawan itu bukan untuk down bukan tapi lebih ke untuk semangat lagi untuk kedepanya” (Verbatim, S0025-S0029)

Subjek menyebutkan bahwa subjek memiliki rasa percaya diri yang baik terhadap dirinya yang sekarang. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Percaya diri, kalau untuk tubuh ya iya” (Verbatim, S0091)

Subjek M menyebutkan bahwa subjek memiliki caranya sendiri untuk berubah dan tidak memiliki mengambil seorang individu untuk menjadi motivasi untuk berubah karena perubahan datang dari hati subjek sendiri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Gak ada untuk saat ini, tapi kalau untuk merubah diri itu lebih ke hati”
(Verbatim, S0222-S0224)

(d). Analisis Kasual

Subjek M menjelaskan bahwa pelaku dari perundungan secara verbal ini bukan hanya dari lingkungan pertemananya subjek namun juga lingkungan keluarga menjadi pelaku dari perundungan ini. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Di lingkungan keluarga , di teman teman ada tapi lebih ke keluarganya sih keluarga kandung sering kali kan saya gak jaga pola makan jadi kadang sering di bilang kaya udah gendut kali udah bisa jaga pola makan” (Verbatim, S0052-S0057)

Kemudian subjek M juga menjelaskan dengan baik sejak kapan menjadi korban dari perundungan secara verbal atau bodyshaming ini. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Waktu kecil kan badan nya kecil jadi kalau pakai baju suka kebesaran gitu jadi di ejek ejek , atau misalnya pas lagi makan terus porsi nya banyak nantik di bilang makan aja banyak tapi gak besar besar nah sekarang kebalikan bilang nya jangan banyak kali makan badan udah besar” (Verbatim, S0083-S0088)

Subjek M menyebutkan bahwa sejauh ini bentuk respon dari subjek kepada pelaku dengan cara melihat situasi saat perundungan tersebut terjadi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya becanda ya di

becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja” (Verbatim, S0105-S0109)

Subjek M menyebutkan bahwa tidak semua individu dapat mengambil efek positif dari perundungan tersebut dan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk memperbaiki diri. Hal ini didukung dengan hasil wawancara ini:

“Pendapat aku hm.....bagus kalau semisal dia melontar kan itu sebagai motivasi untuk si korban cuman kan gak semua korban sama ni pemikirannya ni jadi dia harus lihat kondisi juga ni korbanya terima apa gak” (Verbatim, S0201-S0205)

Kemudian subjek M juga menjelaskan dalam menyelesaikan masalah subjek akan mendengarkan dari kedua belah pihak bukan hanya dari salah satu pihak saja dan mengumpulkan pendapat. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau menyelesaikan masalah aku biasanya harus cari tahu dulu ini penyebabnya apa gak dari satu pihak harus dengar dari kedua pihak jadi dengar dari si ini dengar dari si ini kaya tanya kaya mengumpulkan pendapatlah jadi di cari tahu dulu” (Verbatim, S0215-S0219)

(e). Empati

Subjek M menyadari bahwa dampak dari perundungan secara verbal bagi tiap individu berbeda beda. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“kalau di bilang setuju ya setuju aja kalau niatnya sebagai motivasi tapi kalau konteks nya lain kan orang gak semuanya bisa menerima perilaku seperti itu, kalau aku pribadi setuju kalau itu untuk motivasi tapi kalau untuk orang lain kayanya gak setuju” (Verbatim, S0035-S0040)

Subjek M juga menyebutkan bahwa tidak semua individu yang menjadi korban bodyshaming memiliki toleransi yang sama besar dalam memaklumi perilaku perundungan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Sebenarnya balik lagi ke korbannya lah dikarenakan gak semua korban pikirannya sama kadang ada yang di bawak pikiran terus stres” (Verbatim, S0043-S0045)

Subjek M juga menyatakan bahwa akan membela individu yang menjadi korban bodyshaming tergantung bagaimana kondisi si individu tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau si korbanya baik baik aja ya yaudah aku gak ngapa ngapain juga tapi kalau si korbannya ini agak risih hm.. menegur begitu... pernah juga dulu juga bertengkar dengan teman karena dulu teman aku ini dapat bodyshaming dia sempat reflek sampai berantam dan di dikeluarkan dari sekolah” (Verbatim, S0061-S0067)

Subjek M juga membenarkan bahwa subjek akan membela individu yang menjadi korban perundungan dengan menegur si pelaku. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“iya..” (Verbatim, S0098)

Subjek M juga menyampaikan masukan kepada individu yang menjadi pelaku dari perundungan secara verbal terkait fisik seorang individu. Hal ini didukung dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau bisa kalau becandanya soal fisik jangan terlalu serius karena gak semua orang itu menerima jadi kalau bisa tu ee.. becandanya soal fisik tu di kurangi karena kadang bisa bikin si penerimanya itu stres gara gara itu” (Verbatim, S0131-S0135)

(f). Efikasi Diri

Subjek M menyatakan bahwa subjek bukan hanya menjadi salah satu korban namun juga subjek menjadi salah satu pelaku dari perundungan secara verbal atau bodyshaming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Hm...korban iya pelaku juga iya tapi pelaku itu lebih seringnya kepada keluarga” (Verbatim. S0021-S0022)

Subjek M juga menyatakan bahwa akan membela individu yang menjadi korban bodyshamming tergantung bagaimana kondisi si individu tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau si korbanya baik baik aja ya yaudah aku gak ngapa ngapain juga tapi kalau si korbannya ini agak risih hm.. menegur begitu... pernah juga dulu juga bertengkar dengan teman karena dulu teman aku ini dapat bodyshamming dia sempat reflek sampai berantam dan di dikeluarkan dari sekolah” (Verbatim, S0061-S0067)

Subjek M menyebutkan bahwa subjek tidak akan peduli terhadap individu yang menjadi korban bodyshamming apabila individu tersebut bersikap biasa saja ketika mendapatkan perundungan tersebut. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Iya..., tapi kalau si korban ini biasa aja ya yaudah aku juga biasa aja gak peduli pun jadi di lihat aja” (Verbatim, S0071-S0072)

Subjek M menyebutkan bahwa sejauh ini bentuk respon dari subjek kepada pelaku dengan cara melihat situasi saat perundungan tersebut terjadi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasana nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasana nya becanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja” (Verbatim, S0105-S0109)

Selanjutnya subjek M menjelaskan bahwa subjek akan merasakan emosi apabila ada yang bersangkutan dengan keluarganya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya itupun gara gara hubungan yang bawak bawak orang tua makanya emosi tapi kalau gak bawak orang tua mungkin biasa aja” (Verbatim, S0173-S0175)

(g). *Reaching Out*

Subjek M dapat mengambil sisi baik dari perundungan ini bahwa perundungan tersebut dapat membangkitkan motivasi beberapa individu termasuk dirinya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Setuju setuju aja, kalau di bilang setuju ya setuju aja kalau niatnya sebagai motivasi tapi kalau konteks nya lain kan orang gak semuanya bisa menerima perilaku seperti itu, kalau aku pribadi setuju kalau itu untuk motivasi tapi kalau untuk orang lain kayanya gak setuju” (Verbatim, S0035-S0040)

Subjek juga menyatakan bahwa dirinya tidak peduli dengan perkataan orang lain terhadap dirinya karena subjek yakin bahwa kebahagiaan setiap individu berbeda beda. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Ya ini aku ya aku baik buruk nya aku ya di diri aku gak peduli apa kata orang karena kebahagiaan orang itu kan beda beda” (Verbatim, S0094-S0096)

Subjek M menyadari bahwa perundungan secara verbal terkait fisik seorang di individu yang di anggap sebagai sebuah candaan memiliki dampak yang tidak baik bagi sebagian individu yang menjadi korban bodyshaming. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Kalau bisa kalau becandanya soal fisik jangan terlalu serius karena gak semua orang itu menerima jadi kalau bisa tu ee.. becandanya soal fisik tu di kurangi karena kadang bisa bikin si penerimanya itu stres gara gara itu” (Verbatim, S0131-S0135)

Subjek M menjelaskan bahwa perundungan secara verbal yang bertujuan sebagai motivasi ini dapat berdampak baik kepada individu yang dapat mengambil sisi baik dari perundungan ini atau dapat di artikan bahwa dampak

perundungan ini berhasil membuat individu yang menjadi korban perundungan termotivasi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara berikut:

“Pendapat aku hm.....bagus kalau semisal dia melontar kan itu sebagai motivasi untuk si korban cuman kan gak semua korban sama ni pemikiranya ni jadi dia harus lihat kondisi juga ni korbanya terima apa gak” (Vebatim, S0201-S0205)

D. Pembahasan

1. Dampak *Bodyshaming*

Dampak dari perlakuan *Bodyshaming* dapat mengganggu kesehatan fisik serta kesehatan mental korban perundungan secara verbal ini. Menurut Lamont (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa setiap individu yang mendapatkan perlakuan *Bodyshaming* lebih sering mendapatkan infeksi tubuh bagian dalam akibat memaksakan diet ketat dan tidak sehat yang dilakukan korban kemudian juga individu tersebut akan mengalami gangguan makan (*Anorexia*), sakit kepala dan diare.

Tindakan perundungan secara verbal atau *Bodyshaming* ini dapat menghilangkan rasa percaya diri individu terhadap dirinya sendiri dan bahkan mampu untuk merubah pola pikir individu yang menjadi korban untuk memaksakan diri melakukan diet ketat yang tidak sehat bahkan memberi efek yang cukup menyakitkan. Subjek SA yang menjadi salah satu korban *Bodyshaming* melakukan diet ketat dengan meminimalkan asupan gizi yang cukup, melakukan olahraga dan meminum obat diet yang memberikan efek tidak baik bagi fisik bagian dalam subjek SA kemudian subjek mendapatkan perlakuan tersebut dari orang-orang sekitarnya sehingga subjek tidak mampu untuk berbagi cerita kepada orang lain seperti apa yang subjek rasakan ketika mendapatkan perlakuan tersebut.

Kurangnya dukungan sosial dan dukungan keluarga membuat subjek memendam perasaan yang subjek rasakan selama ini sehingga hal ini cukup membuat subjek sakit hati, perubahan pola pikir dalam melaksanakan hidup sehat, dan tidak percaya diri kepada dirinya sendiri juga subjek lebih menghindari lingkungan yang ada pelaku dari *Bodyshamming* tersebut.

Kemudian subjek LC merasakan tidak percaya diri dengan dirinya, mendapatkan perundungan secara verbal terkait fisiknya cukup membuat subjek LC menilai buruk dirinya sendiri namun dilain sisi subjek LC mampu bangkit dari keterpurukannya, memiliki cara sendiri untuk melampiaskan emosi, mengerti akan lingkungan di sekitarnya dan juga menghindari pelaku dari *Bodyshamming* sebagai perlindungan untuk diri subjek sendiri. Sedangkan subjek M yang memiliki kepribadian cuek akan sekitarnya tidak terlalu merasa dirinya terganggu akan sekitarnya, subjek lebih memilih tidak memberikan perhatian lebih kepada para pelaku dari pada harus menanggapi perilaku tersebut. Namun dilain sisi subjek M menjadi pelaku *Bodyshamming* di keluarganya sendiri yang mana targetnya adalah adik kandung subjek M namun hal tersebut biasa terjadi di lingkungan keluarga subjek M sehingga hal ini dijadikan bahan candaan bagi subjek M dan keluarganya.

2. Faktor Resiliensi Pada Korban *Bodyshamming*

Menurut Grotberg (dalam Hendriani, 2017) menyatakan resiliensi merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi, bertahan, mampu mengatasi masalah dari kondisi kesengsaraan dan mampu bangkit kembali. Individu resilien

dapat tahan dalam menghadapi tekanan sulit, mampu menghadapi masalah negatif dengan pemikiran yang positif, serta mampu bangkit dari masalah tersebut.

a. *I Am*

Menurut Grotberg (dalam Hendriani, 2017) menyatakan bahwa salah satu sumber pembentuk resiliensi berasal dari dalam diri seorang individu. *I Am* adalah salah satu dari 3 poin pembentuk resiliensi, poin ini adalah sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri individu yang mana hal ini meliputi perilaku, kepercayaan dan perasaan dalam diri individu. Salah satu faktor resiliensi ini juga meliputi nilai – nilai kepribadian yaitu seperti percaya diri, penilaian diri, memiliki empati, peduli dan cinta terhadap orang lain, memiliki tanggung jawab dan mampu menerima segala konsekuensi, dan juga optimis.

1). Percaya Diri

Kurangnya rasa percaya diri dalam diri subjek membuat subjek terkadang kurang percaya diri terhadap perawakan postur tubuhnya sendiri, 2 dari 3 subjek memiliki rasa percaya diri yang kurang terhadap dirinya terkait bentuk fisiknya. Subjek SA yang mendapatkan perlakuan perundungan dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial nya membuat subjek SA menjadi kurang percaya diri ketika ada pelaku perundungan disekitarnya sehingga lebih memilih menghindari pertemuan antara dirinya dan pelaku, Kurangnya rasa percaya diri SA dikarenakan masih menjadi bahan ejekan dan perbandingan dari orang orang di sekitar SA. Begitupun dengan subjek LC yang mendapatkn perlakuan yang sama dari lingkungan pertemananya kemudian membuat subjek LC menjadi kurang percaya

diri terhadap dirinya ketika berpakaian dan merasa bahwa dirinya tidak bagus jika menggunakan apapun. Lain halnya dengan kedua subjek diatas, subjek M yang memiliki pribadi cuek pada lingkungannya merasa dirinya percaya diri ketika bersosial dengan siapa saja dan tidak terlalu mengambil pusing perilaku tersebut sampai mengganggu kesehariannya.

2). Penilaian Diri

Ketiga subjek SA, LC , dan M sama sama menyukai bentk fisik mereka sekarang karena tidak merasa hal tersebut dapat merugikan orang lain dan tidak mau mengambil serius terkait perilaku tersebut sehingga keiga subjek menerima diri mereka dengan apa adanya. Namun di lain sisi subjek LC terkadang merasa dirinya cukup buruk ketika sedang memikirkan kejadian perundungan tersebut dan itu cukup mengganggu isi fikirannya.

3). Memiliki Empati, Peduli dan Cinta Terhadap Orang Lain

Bentuk rasa kepedulian dari dalam diri manusia merupakan sifat natural yang dapat muncul dengan mudah di kehidupan sehari hari. Ketiga subjek SA, LC , dan M mampu menunjukkan rasa atau bentuk kepedulian mereka terhadap sekitar mereka yang mengalami hal yang sama seperti diri tiap subjek. Menjadi pendengar yang baik, memberikan motivasi dan semangat kepada sesama korban perundungan adalah bentuk kepedulian subjek kepada orang orang disekitar yang mendapatkan perlakuan yang sama seperti diri subjek.

4). Memiliki Tanggung Jawab dan Mampu Menerima Segala Konsekuensi

Ketiga subjek memiliki cara sendiri untuk memberikan respon kepada pelaku Bodyshaming sebagai bentuk tanggung jawab dalam diri untuk melindungi diri mereka sendiri. Subjek SA memilih untuk tidak menerima perundungan secara verbal tersebut sebagai bentuk pemberian motivasi kepada para korban dan belum bisa memaklumi apabila perilaku tersebut diwajibkan untuk dilakukan baik lingkungan sosial atau pun lingkungan keluarga, dikarenakan ruang lingkup pelaku lebih besar dibandingkan dirinya subjek SA lebih memilih menghindari keberadaan pelaku dan tidak memberikan respon balik kepada pelaku demi menghindari keributan yang tidak subjek sukai.

Lain halnya dengan subjek LC yang memiliki tanggung jawab atas dirinya untuk bela diri namun subjek lebih memilih menghindari keberadaan pelaku sebagai bentuk untuk melindungi kesehatan mentalnya dan juga subjek LC memilih mencari tempat sebagai pelampiasan emosinya dari pada harus meluapkan emosinya kepada pelaku dan juga subjek menerima juga mengambil sisi baik dari kejadian tersebut dan memotivasi dirinya untuk menjadi lebih baik lagi. Namun dilain sisi subjek M yang pada dasarnya tidak memperdulikan perlakuan tersebut hanya mendingkan saja dan menganggap itu hal biasa, juga subjek M tidak memberikan respon yang serius kepada pelaku untuk menghindari keributan. Hanya saja subjek M merespon kembali sebagai bentuk candaan antar sesama teman, namun subjek M akan membalas perundungan tersebut apabila terjadi di lingkungan keluarganya dengan kembali melakukan perundungan

kepada pelaku sebagai bentuk tanggung jawab kepada dirinya untuk membela dirinya sendiri.

5). Optimis

Sikap Optimis dalam diri ketiga subjek merupakan bentuk salah satu cara untuk bangkit dari keterpurukan yang diakibatkan perundungan secara verbal tersebut. Sikap optimis dari dalam diri subjek SA membuat SA memilih jalan instan untuk melakukan diet ketat dan tidak sehat agar memudahkannya untuk memiliki badan yang ideal, meminum obat diet yang cukup memberikan efek sakit pada tubuh bagian dalam SA adalah salah satu yang dilakukan SA untuk bangkit dari keterpurukannya demi memenuhi keinginannya untuk memiliki tubuh yang Ideal. Sikap optimis dalam diri SA terbentuk akibat efikasi yang baik dari dalam dirinya.

Subjek LC dan M memiliki efikasi yang baik dari dirinya untuk bangkit dari keterpurukan dengan mengambil sisi baik dari kejadian tersebut. Subjek LC dengan di kelilingi oleh lingkungan yang memberikan semangat untuk baik sehingga LC dapat menyusun strategi kedepannya agar lebih baik lagi. Subjek M yang mana menjadi pelaku dan korban *Bodyshaming* hanya mengambil sisi baiknya saja dan tidak ada usaha untuk bangkit karena subjek M tidak merasa disakiti dan dirugikan dari kejadian tersebut sehingga subjek M hanya mengambil sisi baiknya saja dan hanya dijadikan candaan semata.

b. *I Can*

Menurut Grotberg (Hendriani, 2017) faktor pembentuk resiliensi salah satunya adalah *I Can* yang mana sumber resiliensi ini terfokus pada kemampuan dari

dalam diri individu sendiri untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. *I Can* akan di jabarkan sebagai berikut:

1. Komunikasi Yang Baik

Ketiga subjek SA, LC, dan M mampu memiliki komunikasi yang baik dengan peneliti, mampu untuk menceritakan keseluruhan cerita kronologi perlakuan perundungan secara verbal yang mereka dapatkan dengan baik dan cukup detail dengan penyebutan pelaku – pelaku yang melakukan perundungan tersebut.

Subjek SA, LC, dan M mampu menceritakan kronologi perundungan tersebut, ketiga subjek menceritakan dengan terbuka kepada peneliti terkait dimana, siapa, dan bagaimana dengan jelas kronologi perundungan tersebut dan juga bagaimana mereka bertindak, memberikan respon dan bangkit dari keterpurukan yang didapatkan dari perundungan tersebut. Begitupun dengan subjek M yang mampu mmenceritakan bagaimana dia menjadi pelaku perundungan dikeluarganya sendiri dan siapa target dari perundungan subjek M dengan cukup baik.

2. *Problem Solving*

Naluri untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan masalah merupakan sikap yang dimiliki setiap individu. Ketiga subjek memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi akibat perundungan secara verbal yang mereka dapati.

Subjek SA dan LC menyelesaikan masalahnya bersama pelaku dengan menghindari lingkungan yang ada keberadaan pelaku didalamnya lingkungan

tersebut demi menjaga kesehatan mereka. Subjek LC meyakinkan dirinya bahwa dia tidak seburuk yang di katakan para pelaku kepada dirinya sebagai bentuk penyelesaian pola pikirnya yang terganggu akibat perundungan secara verbal. Namun dilain sisi juga subjek SA,LC dan M memilih untuk diam saja sebagai respon dari perundungan tersebut demi menghindari keributan yang terjadi antara subjek dan pelaku. Kemudian juga subjek M sendiri lebih memilih untuk tidak memperdulikan mereka yang menjadi pelaku dan mengambil sisi baiknya untuk menjadi motivasi hidup lebih baik

3. Pengendalian Emosi, Perasaan dan Impuls

Subjek SA mampu mengontrol emosinya ketika berhadapan ataupun berada di lingkungan yang memberikan perundungan secara verbal kepadanya. Di lain sisi subjek memiliki perasaan yang cukup sensitif apabila berhubungan dengan bentuk fisiknya dan juga subjek tidak memberikan respon kepada pelaku demi menghindari keributan yang akan terjadi karena pelaku utama dari perundungan ini adalah keluarga dan pasangan subjek SA. Namun apabila dengan pelaku lain yang diluar keluarganya emosi subjek terangsang impulsnya untuk melakukan perlawanan.

Subjek LC mampu mengontrol emosinya, perasaan dan impulsnya ketika tidak berhadapan dengan pelaku hanya saja subjek LC tidak mampu mengontrol pikirannya ketika berhadapan dengan pelaku perundungan sehingga hal ini memberi efek pola pikir yang tidak baik kepada diri subjek terkait fisik dan penampilannya. Lain halnya dengan subjek M mampu mengontrol emosi, perasaan, dan impulsnya ketika berhadapan ataupun tidak berhadapan dengan

pelaku karena subjek tidak terlalu menanggapi dengan serius persoalan ini hanya saja apabila pelaku sudah menyinggung orang tua subjek maka emosi subjek terangsang impulsnya untuk perlawanan.

4. Mengukur Tempramen Sendiri dan Orang Lain

Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain menunjukkan kemampuan individu untuk menunjukkan emosi dan impuls yang tepat dalam menyelesaikan masalah dengan pertimbangan emosi orang lain. Subjek memiliki kemampuan untuk mengukur tempramen sendiri maupun orang lain, mengambil tindakan dengan memikirkan tempramennya dan tempramen orang lain sebelum mengambil tindakan tertentu sebagai respon tindakan *Bodyshaming*.

Subjek SA mampu mengontrol dirinya ketika dia harus berhadapan dengan pelaku perundungan namun dilain sisi subjek SA merasa ingin marah ketika berhadapan dengan pelaku. Subjek SA mengontrol emosinya sebaik mungkin selagi perundungan tersebut belum mengganggu dirinya namun apabila sudah sangat mengganggu subjek merasa dia harus bertindak untuk membela dirinya sendiri dengan memberi respon balik kepada si pelaku. Subjek SA tidak akan menunjukkan emosinya kepada para pelaku baik lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga subjek SA lebih memilih untuk memendam permasalahannya sendiri tanpa melibatkan orang lain karena subjek merasa bahwa selain tidak merugikan orang lain ya tidak masalah. Subjek SA akan memberikan bentuk pembelaan terhadap korban yang sedang mendapatkan perundungan dihadapannya baik itu individu dari lingkungan sosialnya ataupun lingkungan keluarganya dan mencoba menjadi pendengar yang baik bagi sikorban juga

memberikan semangat sebagai sesama korban karena subjek amat sangat mengerti bagaimana posisi subjek tersebut.

Subjek LC mampu mengontrol tempermentnya sendiri ketika berhadapan dengan pelaku disaat kondisi tidak melakukan perundungan terhadap dirinya. Namun subjek LC lebih memilih untuk menghindari keberadaan pelaku Bodyshaming karena tidak ingin terjadinya keributan. Subjek LC tidak dapat mengontrol emosinya ketika mengingat kembali kejadian perundungan tersebut, subjek akan merasa sedih, marah, dan kecewa terhadap dirinya sendiri akibat dari perundungan tersebut. Namun subjek memiliki cara untuk melampiaskan emosi tersebut dengan mencari tempat atau lokasi untuk melampiaskan emosinya. Subjek akan memberikan bentuk pembelaan terhadap korban yang sedang mendapatkan perundungan dihadapannya baik itu individu dari lingkungan sosialnya ataupun lingkungan keluarganya dan mencoba menjadi pendengar yang baik bagi si korban juga memberikan semangat sebagai sesama korban karena subjek mengerti bagaimana kondisi korban.

Kemudian Subjek M yang pada dasarnya memiliki pribadi yang cuek merasa tidak perlu mengontrol dirinya secara berlebihan karena subjek tidak terlalu menanggapi hal tersebut secara serius. Subjek menganggap bahwa perundungan ini ada baiknya untuk dilakukan jika niat pelaku untuk memberikan motivasi agar korban untuk merubah dirinya. Namun subjek juga menyebutkan bahwa tidak semua orang dapat menerima perlakuan tersebut seperti dirinya ada juga yang tidak menerima dan akan memberikan dampak mengganggu fikiran individu yang mendapat perlakuan tersebut. akan memberikan bentuk pembelaan

terhadap korban yang sedang mendapatkan perundungan dihadapannya apa bila korban sudah merasa mulai tidak nyaman berada diposisi tersebut, baik itu individu dari lingkungan sosialnya ataupun lingkungan keluarganya dan mencoba menjadi pendengar yang baik bagi sikorban juga memberikan semangat sebagai sesama korban karena subjek mengerti bagaimana posisi subjek tersebut.

5. Menjalin Hubungan Yang Sehat dan Penuh Kepercayaan

Subjek SA menutup setiap masalah yang ia hadapi dari lingkungannya dan mencoba bangkit sendirian karena perundungan terjadi di lingkungan terdekat subjek sehingga subjek tidak ingin berbagi pada individu di lingkungannya yang mana adalah pelaku dari perundungan tersebut. Subjek LC mampu untuk terbuka dengan perasaannya dan menjadi individu yang ekspresif ketika menghadapi sesuatu disamping lingkungan pertemanannya yang memberikan perundungan secara verbal subjek memiliki sebagian teman – teman lain untuk bangkit dari keterpurukannya akibat perundungan dan memberikan semangat serta meyakinkan dirinya bahwa subjek tidak seburuk apa yang dikatakan pelaku *Bodyshaming* tersebut.

Kemudian subjek M menjalin hubungan yang kurang sehat dengan lingkungan pertemanannya. Subjek menjadi korban perundungan secara verbal dari teman temannya sendiri dalam bentuk sebuah candaan juga bisa secara serius dan subjek juga memberikan respon membalas kembali sebagai bentuk candaan juga namun subjek akan diam saja menerima perundungan tersebut untuk menjaga hubungan agar tidak ribut karena persoalan perundungan tersebut. Kita

mengetahui bahwa perundungan secara verbal terutara fisik seseorang bukan bahan untuk dijadikan candaan. Subjek juga terlihat menjadi pelaku perundungan di keluarganya sendiri dalam bentuk candaan ringan dan saling membalas antara pelaku dan korban. Namun di balik hal tersebut subjek dan keluarganya memiliki hubungan yang harmonis dan saling menyayangi. Sehingga hal tersebut menjadi acuan subjek memiliki resilien yang baik

c. *I Have*

Menurut Gotberg (dalam Hendriani, 2017) menyebutkan *I have* merupakan sumber resiliensi yang berkaitan erat dengan dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar individu, sebagaimana individu tersebut mempersepsikannya. Dukungan tersebut berupa dukungan sosial dan dukungan keluarga yang menjadi sumber tenaga individu selama proses resiliens. 2 dari 3 subjek mendapatkan tidak mendapatkan dukungan yang dominan dari lingkungan keluarganya dan lingkungan sosial subjek sehingga lebih mengandalkan diri sendiri selama proses membangun resiliensinya. Subjek LC mendapatkan dukungan dari keluarganya dari keluarga dan lingkungan sosialnya terkait perundungan secara verbal yang subjek dapatkan sedangkan subjek SA tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial karena pelaku perundungan yang subjek dapatkan berasal dari lingkungan keluarga dan sosialnya. Sedangkan subjek M tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya dan lingkungan sosial terkait perundungan karena subjek M sendiri termasuk pelaku dan korban di lingkungan keluarganya. Adapun penjelasan terkait sebagai berikut:

(1). Mandiri

Ketiga subjeK memiliki cara masing masing dalam menanggapi perlakuan perundungan tersebut. SubjeK SA dan subjeK LC memilih untuk menghindari keberadaan pelaku demi menjaga dirinya sendiri dan menjaga kesehatan mentalnya. SubjeK SA memiliki resiliensi yang baik dan tau cara menyikapi perundungan tersebut apabila pelaku bukan berasal dari ruang lingkung keluarga subjeK SA. Sedangkan subjeK LC menunjukan resiliensi yang

Baik ketika berada disekitar pelaku yang mana pada saat kondisi pelaku tidak melakukan perundungan kepada dirinya terkait fisik LC. Lain halnya dengan kedua subjeK di atas, subjeK M memiliki resiliensi yang bagus dikeadaan keduanya baik itu lingkungan keluarga atau lingkungan sosialnya apabila terjadi perundungan terhadap dirinya, subjeK M mampu menilai kondisi seperti apa yang sedang dialaminya sebelum mengambil tindakan apa yang akan subjeK lakukan selanjutnya seperti memberikan respon atau tidak untuk menanggapi pelaku *Bodyshaming* tersebut.

SubjeK SA, LC dan M memiliki cara sendiri untuk bangkit dari keterpurukanya, subjeK SA memilih melakukan diet ketat dan tidak sehat untuk memenuhi ekspektasi lingkunganya terhadap fisiknya dengan meminum obat diet yang cukup memberikan efek menyakitkan tubuh bagian dalamnya. SubjeK LC memilih menghindari pelaku untuk sementara waktu dan mencoba menenangkan dirinya kemudian juga memotivasi dirinya sendiri untuk menjadi dirinya sendiri tanpa mendengarkan orang lain. Lain halnya dengan kedua subjeK diatas subjeK M memilih untuk tidak menanggapi hal tersebut secara serius dan menanggapi hal

tersebut dengan candaan, subjek M tidak merasa tersakiti dengan hal tersebut kecuali pelaku sudah membahas orang tua subjek untuk dijadikan bahan perundungan juga. Subjek M meyakini bahwa dia akan berubah dengan caranya sendiri dan niat dari dalam dirinya bukan dengan omongan orang lain.

(2). Model Peran

Subjek SA tidak mendapatkan dukungan dari sekitarnya karena subjek SA pribadi yang tertutup dilingkungan keluarganya maupun lingkungan sekitarnya sehingga subjek SA memendam perasaan yang subjek rasakan sendiri, untuk menyenangkan diri dan mengembalikan semangat serta memperbaiki kondisi perasaannya subjek SA memilih untuk memakan makanan yang dia suka karena hal itu dalam membuat kondisi hatinya membaik.

Kemudian Subjek LC mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan pertemanannya seperti memberikan semangat, membantu subjek untuk meyakini diri bahwa subjek tidak seburuk yang dikatakan orang lain terhadap dirinya. Subjek juga mendapatkan dukungan dari keluarga seperti dukungan verbal yang mana membantu subjek untuk yakin bahwa dia tidak seburuk yang dikatakan pelaku dan meyakini subjek bahwa dia cantik apa adanya sehingga tidak perlu mendengarkan orang lain.

Kemudian subjek M yang mana dia tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungannya terkait perundungan secara verbal yang subjek M dapatkan karena subjek M juga berperan sebagai pelaku di lingkungan keluarganya dan lingkungan pertemanannya dalam konteks candaan. Dan perundungan ini sendiri tidak mengganggu keadaan subjek M sehingga subjek

tidak merasa bahwa dia di sakiti secara internal atau eksternal dirinya dan subjek M menerima perlakuan tersebut.

(3). Ikatan Dibangun Dengan Kepercayaan.

Dua dari tiga subjek memiliki ikatan yang dibangun dengan kepercayaan satu sama lain. Subjek LC memiliki hubungan yang baik antara dirinya dengan lingkungan sosial maupun lingkungan keluarganya sehingga subjek LC mampu untuk mencurahkan isi hatinya kepada keluarga dan lingkungan sosialnya sehingga. Begitupun dengan subjek M yang memiliki kepercayaan penuh keluarganya terhadap diri subjek M sehingga mampu menceritakan permasalahannya kepada keluarganya dan mencari jalan keluar bersama sama. Lain halnya dengan subjek SA yang mana subjek SA tidak memiliki ikatan dengan kepercayaan terhadap sekelilingnya sehingga subjek memendam perasaan atau permasalahan yang subjek hadapi dari pada memilih untuk menceritakan persoalan yang subjek SA rasakan karena persoalan tersebut terjadi berasal dari lingkungannya sendiri.

(4). Struktur dan Peran di Rumah

Subjek LC dan Subjek M berada dalam pola asuh demokrasi sehingga kedua subjek tersebut dapat menceritakan keluh kesahnya kepada keluarganya dan memiliki hubungan dengan secara emosional. Sedangkan subjek SA berada dalam pola asuh otoriter yang mana subjek harus menyelesaikan masalahnya sendiri. Subjek tidak mampu menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga subjek lebih memilih untuk memendamnya sendiri walaupun permasalahan tersebut tidak selesai. Hal ini juga didukung dengan

pelaku dari Bodyshamming berasal dari keluarga SA sehubungan dengan itu SA merasa terintimidasi dengan keluarganya sendiri dan memilih untuk diam saja apabila pelaku bodyshamming tersebut berasal dari keluarganya untuk menghindari keributan.

Berdasarkan gambaran resiliensi subjek yang ditinjau dari faktor dan jabaran indikator resiliensi ketiga subjek menunjukkan tingkat yang resiliensi yang berbeda dari ketiganya. Perbedaan ini dilihat dari dukungan sekitar subjek, pelaku dari perundungan secara verbal dan pengalaman perundungan secara verbal yang didapatkan serta juga pembentukan pertahanan diri subjek yang terbentuk akibat perundungan tersebut.

Subjek SA tidak menunjukkan kemampuan resilien sepenuhnya. Subjek SA menunjukkan kemampuan resilien hampir sepenuhnya dari *I Can* dan *I Am*. Faktor resiliensi *I Can* pada subjek menunjukkan pribadi yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri walaupun dengan cara yang dapat dikatakan berbahaya dan salah, namun di sisi lain subjek mampu berkomunikasi kasih dengan baik dan menunjukkan rasa kepedulian pada lingkungan sekitarnya kemudian subjek mampu mengontrol emosi, perasaan dan impuls di dirinya. Sedangkan faktor *I Am* pada subjek hampir terpenuhi sepenuhnya subjek menunjukkan pribadi yang kurang percaya diri namun dibalik itu subjek mampu mensyukuri dirinya sendiri dan menerima keadaannya, subjek SA juga mampu menunjukkan rasa empati, cinta dan kasih sayang untuk individu individu disekitarnya baik yang bukan korban perundungan maupun yang menjadi korban perundungan dan juga subjek SA optimis akan masa depannya.

Hambatan dalam perkembangan resiliensi subjek SA terdapat pada hubungannya dengan keluarga. Subjek SA berada pada ruang lingkup keluarga yang cukup *toxic* baginya. Kurangnya rasa kepedulian keluarga, menjadi pelaku dari perundungan secara verbal, dan tidak memberikan simpati kepada subjek SA ketika mendapatkan perundungan, merupakan beberapa hal yang membuat subjek tidak memenuhi sumber resilien *I Have*. Sehingga subjek mencari cara lain untuk membantu memperbaiki kondisi perasaan hati dan pikirannya dengan memakan makanan yang subjek sukai walaupun di satu sisi subjek SA menyadari apabila subjek melakukan hal tersebut (setiap ada masalah akan dilampiaskan ke makanan) tidak akan membantu subjek untuk memiliki postur ideal seperti yang diharapkan.

Subjek LC menunjukkan kemampuan resiliensi sepenuhnya. Subjek LC menunjukkan kemampuan resilien sepenuhnya dari *I Am*, *I Can*, dan *I Have*. Subjek LC memiliki pribadi yang kurang percaya diri setelah mendapatkan perundungan namun dilain sisi subjek LC mampu menerima dirinya sendiri dan bangkit dari keterpurukanya, Subjek LC menunjukan rasa kepedulianya kepada sekitar dengan baik, mampu menunjukan empati, kasih sayang dan cinta kepada orang lain baik itu individu yang menjadi korban ataupun tidak menjadi korban kemudian juga subjek merasa bertanggung jawab kepada dirinya sendiri untuk tetap pendirian kepada dirinya sendiri tanpa perlu mendengarkan orang lain. Subjek LC juga memiliki faktor resilien *I Can* yang baik dimana subjek mampu berkomunikasi dengan sekitar dengan baik termasuk kepada peneliti, subjek LC mampu menyelesaikan masalah internalnya. Subjek LC mampu mengontrol

emosi, perasaan dan impuls yang baik walau sulit akibat pola pikirnya yang mudah dipengaruhi oleh perkataan pelaku perundungan kepada subjek namun subjek tetap memiliki pendirian untuk tetap menjadi dirinya sendiri, subjek memiliki hubungan yang dibangun dengan kepercayaan sehingga ia mampu menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi kepada keluarga dan lingkungan sosialnya. Faktor resilien *I Have* pada subjek terbentuk dengan cukup baik yang mana subjek cukup mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri dengan didukung oleh lingkungannya. Subjek LC yang berada dalam pola asuh demokrasi sangat membantu terbentuknya faktor resiliensi *I Have* ini karena peran orang tua dalam mendukung anak cukup penting dilakukan bukan hanya merawat namun menjadi pendengar si anak.

Kekurangan pada hasil pembentukan resiliensi yang baik pada subjek LC terletak pada subjek yang cepat merasa kesepian apabila teman – teman di lingkungan subjek tidak membagi waktu dengan subjek LC sehingga subjek LC akan merasa kesepian, namun dibalik hal ini subjek LC mampu memberikan pengertian terhadap teman - temannya yang memiliki kesibukan tersendiri.

Subjek M menunjukkan kemampuan resiliensi sepenuhnya. Subjek M menunjukkan kemampuan resilien sepenuhnya dari *I Am*, *I Can*, dan *I Have*. Faktor *I Am* yang terlihat pada subjek M adalah percaya diri, memiliki penilaian diri yang baik, memiliki empati, perasaan dan cinta terhadap orang lain, bertanggung jawab untuk masa depan dirinya dan selalu optimis. Pada faktor *I Can* subjek menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik, mampu menyelesaikan masalah dengan adil, mampu mengontrol emosi perasaan dan

impuls pada diri subjek dengan baik. Pada faktor *I Have* subjek tidak memiliki dukungan keluarga dan lingkungan sekitarnya terkait Bodyshamming karena subjek sendiri juga pelaku dari *Bodyshamming*, hanya saja subjek memiliki hubungan yang di bangun dengan kepercayaan sehingga subjek berani dan mampu menceritakan permasalahan yang subjek hadapi juga keluarga subjek saling menceritakan permasalahan dan mencari jalan keluar bersama.

Kekurangan pada subjek dalam pembentukan resiliensi pada dirinya terdapat pada rasa kepedulian subjek terhadap dirinya sendiri, dimana subjek menganggap bahwa segala hal yang terjadi itu ada sisi baiknya sehingga subjek kurang menggunakan perasaannya dan lebih menggunakan logikanya sebagai seorang perempuan yang menjadi korban perundungan secara verbal dari sekitarnya.

3. Aspek-aspek Resiliensi Pada Korban Bodyshamming

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang pada individu ketika menghadapi sebuah kondisi yang menekan psikis. Ketiga subjek SA, LC, dan M memilih untuk tidak memberikan perhatian lebih kepada pelaku bodyshamming, SA dan LC memilih menghindari keberadaan pelaku bodyshamming di lingkungannya namun subjek M lebih memilih tidak merespon kembali perlakuan tersebut dan menganggap hal tersebut sebagai candaan saja.

b. Impuls Kontrol

Impuls kontrol menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan bahwa Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Ketiga subjek memiliki cara sendiri dalam mengelola keinginan atau dorongan dari dalam diri subjek. Subjek SA memilih diam ketika mendapatkan perundungan dan tidak melakukan perundungan kembali kepada pelaku kemudian juga subjek menjadi makanan sebagai pelampiasan dari emosi akibat perundungan tersebut untuk menaikkan kembali suasana hati menjadi lebih baik. Kemudian subjek LC juga memilih untuk diam saja sebagai bentuk respon yang diberikan kepada pelaku bodyshaming namun subjek LC merasa dirinya seburuk apa yang dikatakan para pelaku perundungan di samping itu untuk mengembalikan kepercayaan dirinya dan menenangkan dirinya subjek mencari tempat tertentu sebagai pelampiasan emosinya. Lain halnya dengan kedua subjek SA dan LC, subjek M memilih melihat kondisi ketika mendapatkan perundungan tersebut apabila dalam konteks candaan maka subjek M membalas perkataan perundungan tersebut dengan candaan juga namun apabila dalam konteks yang cukup serius maka subjek M akan mendiamkan saja dan bersikap tidak peduli terhadap pelaku perundungan tersebut.

c. Optimis

Optimis menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan bahwa Optimisme yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa ia percaya dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang

mungkin terjadi di masa depan, hal ini juga merefleksikan efikasi diri yang dimiliki, yakni kepercayaan bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Subjek SA dan LC mencoba menaikkan kembali rasa percaya dirinya yang turun akibat perundungan tersebut dengan cara kedua subjek masing-masing. Subjek SA memilih melakukan diet ketat yang cukup menyakiti tubuhnya. Subjek LC mencoba tidak mendengarkan apa yang dikatakan para perundung terhadap dirinya dan tetap mencintai dirinya dengan memberikan semangat setiap kali bercermin. Lain halnya dengan kedua subjek, subjek LC memilih untuk tidak mendengarkan apa yang dikatakan orang lain terkait bentuk fisik subjek M dan subjek M menyadari bahwa perubahan datang dari hati bukan dari perkataan orang lain.

d. Analisis Kasual

Analisis Kasual menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Kedua subjek SA dan M mendapatkan perundungan dari lingkungan pertemanan dan lingkungan keluarga sebagai pelaku dari Bodyshaming namun subjek LC mendapatkan perundungan dari lingkungan pertemanannya saja. Perundungan pada ketiga subjek ini sudah berlangsung lama dalam hitungan tahun dan ketiga subjek memiliki cara sendiri dalam bertahan di lingkungan tersebut.

e. Empati

Menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda

kondisi emosional dan psikologis orang lain. Ketiga subjek mampu membaca situasi apabila terdapat korban perundungan yang terjadi dihadapan mereka dan akan memberikan perhatian seperti membela dan menjelaskan buruknya perilaku perundungan tersebut bagi si korban perundungan.

f. Efikasi Diri

Menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Ketiga subjek memiliki cara sendiri dalam bangkit dari keterpurukan yang dialami akibat perundungan tersebut. Subjek SA memilih melakukan diet ketat dan mengikuti kemauan lingkungannya untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Subjek LC dan M sama sama memilih untuk tidak mendengarkan perkataan pelaku bodyshaming dan memilih menjadi diri mereka sendiri.

g. Reaching Out

Menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2017) menjelaskan bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun juga merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Subjek M mampu mengambil sisi positif dari perundungan ini yang mana subjek M beranggapan bahwa perundungan ini dapat memberikan energi pendukung untuk membangun motivasi kepada para korban perundungan namun subjek M juga menyadari bahwa tidak semua individu yang menjadi korban perundungan mampu mengambil sisi positif dari perundungan ini.

Lain halnya dengan subjek SA dan LC tidak dapat mengambil sisi positif dari perundungan tersebut namun kedua subjek ini menarik kesimpulan bahwa perundungan ini tidak benar untuk dilakukan karena dapat mengganggu kesehatan mental individu yang menjadi korban perundungan secara verbal dari lingkungannya.

Tabel 11
Resiliensi Pada Korban *Bodyshamming*

| Keterangan | Faktor Resiliensi | | | Aspek Resiliensi |
|------------------|--|--|--|---|
| | I AM | I CAN | I HAVE | |
| Subjek SA | <p>1. Subjek kurang merasa percaya diri di lingkungan sosial maupun keluarganya karena menjadi perbandingan dengan orang lain.</p> <p>2. Mampu menilai dirinya dengan baik, dan belajar dari kesalahan dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badannya namun dengan diet yang tidak sehat.</p> <p>3. Memiliki rasa empati, peduli dan perasaan terhadap sekitar baik sesama korban ataupun bukan korban.</p> <p>4. Subjek SA memiliki tanggung jawab untuk melindungi dirinya sendiri dari pelaku perundungan demi menjaga kesehatan mentalnya dan menerima konsekuensinya akibat sakit meminum obat diet.</p> | <p>1. Mampu menceritakan kronologi kejadian perundungan dengan baik dari lingkungan sosial maupun keluarganya kepada peneliti.</p> <p>2. Mampu menyelesaikan masalah dengan cara apapun, seperti diet yang tidak sehat demi menurunkan berat badannya, tidak memberikan respon apapun kepada pelaku dan menghindari keberadaan pelaku.</p> <p>3. Memendam emosi dan perasaannya sendiri, untuk menetralkan keadaan tersebut subjek akan melampiaskan dengan memakan makanan yang subjek suka.</p> <p>4. Mendingankan pelaku sebagai bentuk respon dari perilaku perundungan yang diberikan pelaku kepada</p> | <p>1. Pengontrolan diri yang baik tanpa dukungan dari sekitar ataupun keluarga dan hanya mengandalkan diri sendiri untuk bangkit dari keterpurukan.</p> <p>2. Tidak memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga secara emosional, terbiasa untuk menyelesaikan masalah sendiri dan memendam rasa sendiri.</p> <p>3. Berada di ruang lingkup pola asuh otoriter membuat subjek terbiasa dengan menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak menceritakan kepada siapapun termasuk keluarga subjek.</p> | <p>1. Mencoba tenang ketika berhadapan pelaku dan mencoba bersikap seperti biasanya (Regulasi Emosi)</p> <p>2. Mampu bersikap baik dan tidak membalas perkataan pelaku (Impuls Kontrol)</p> <p>3. Mencoba bangkit dengan melakukan diet ketat sebagai cara untuk memenuhi standarisasi kecantikan yang berlaku di lingkungannya (Optimis)</p> <p>4. Memilih menghindari pelaku dan menghindari keributan dengan cara tidak memberikan respon kepada pelaku (Analisis Kasual)</p> <p>5. Membantu korban lain (Empati)</p> <p>6. Yakin untuk bangkit dari keterpurukan, namun menahan</p> |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|
| | <p>5.Optimis untuk bangkit demi masa depan walaupun tidak mendapatkan dukungan apapun dari lingkungan terdekat terkait perundungan yang di alami subjek.</p> | <p>subjek.</p> <p>5. Memiliki hubungan yang baik dengan sekitarnya terutama dengan pelaku dari perundungan tersebut, namun dibalik hal itu subjek menyembunyi sakit hati dan tidak berbagi masalahnya terhadap sekitarnya baik dari lingkungan keluarga ataupun sosialnya.</p> | | <p>semua masalah yang dihadapi sendirian dan tidak melibatkan ataupun menceritakan kepada orang lain. Juga menghindari keributan antara subjek dan pelaku (Efikasi Diri)</p> <p>7. Belum bisa mengambisil sisi positif dari kejadian tersebut namun mempercayai bahwa perundungan memiliki dampak yang tidak baik bagi individu yang menjadi korban (<i>Reaching Out</i>)</p> |
| <p>Obervasi Subjek SA</p> | <p>1. Subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan baik dan jelas terkait kronologi kejadian perundungan tersebut.</p> <p>2. Mampu menunjukkan rasa empati kepada peneliti dengan menawarkan minuman kepada peneliti.</p> <p>3.Subjek bertanggung jawab selaku tuan rumah menyediakan ambal sebagai alas duduk untuk dilakukannya wawancara</p> | <p>1. Mampu berkomunikasi dengan baik dan menceritakan kronologi kejadian perundungan yang didapatkan dengan baik.</p> <p>2.Subjek mampu menyelesaikan masalah dengan baik pada saat peneliti tidak sengaja menumpahkan minuman dan subjek dengan cepat membersihkan tumpahan air tersebut.</p> <p>3.Subjek menjelaskan semua kejadian kepada peneliti tanpa ada gerak gerik seperti menyembunyikan sesuatu.</p> | <p>1. Dilarang untuk berbicara terlalu keras ketika menanyakan dan ketika subjek menjawab pertanyaan terkait perundungan tersebut agar tidak terdengar dengan keluarga subjek.</p> | |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|
| <p>Subjek LC</p> | <p>1. Subjek merasa kurang percaya diri setelah mendapatkan perundungan tersebut.</p> <p>2.Mampu belajar dari kejadian tersebut dengan mengambil sisi baiknya saja dan mensyukuri apa yang ada pada dirinya walaupun disisi lain subjek merasa kecewa dengan dirinya.</p> <p>3. Mampu menunjukkan empati, peduli dan kasih sayang kepada sekitar baik itu korban ataupun bukan korban</p> <p>4. Bertanggung jawab atasdirinya sendiri dengan tidak berlarut dalam kesedihan dan meyakini bahwa bagaimama fisiknya sekarang bukan sebuah kesalahan.</p> <p>5.Optimis untuk bangkit dari keterpurukan.dan berusaha tidak menjadi pelaku dari perundungan.</p> | <p>1. Subjek mampu berkomunikasi dengan baik kepada peneliti terkait kronologi kejadian Bodyshamming tersebut.</p> <p>2.Mampu menyelesaikan masalah dengan tenang dan mengambil jalan dengan mendiamkan pelaku dari pada harus memberika respon balasan, subjek juga mempunyai cara sendiri untuk mengembalikan kepercayaan dirinya.</p> <p>3.Subjek memiliki kontrol emosi yang baik ketika berhadapan dengan pelaku dan mampu menanggapi perlaku apabila tidak terkait dengan perundungan sehingga bersikap seperti biasanya.</p> <p>4.Subjek memiliki perasaan yang sensitif terkait bentuk fisiknya sehingga perundungan tersebut memberi dampak kepada subjek seperti rasa kecewa kepada dirinya sendiri.</p> | <p>1. Subjek memiliki hubungan yang dibangun dengan kepercayaan dan kasih sayang baik dengan keluarga dan teman temannya.</p> <p>2. Subjek mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial dan lingkungan keluarganya untuk bangkit dari keterpurukan dan meyakinkan subjek bahwa fisiknya tidak seburuk apa yang dikatakan pelaku.</p> | <p>1. Tetap tenang menghadapi pelaku dan mencari tempat sebagai pelampiasan emosi (Regulasi Emosi)</p> <p>2. Mampu mengontrol diri ketika berhadapan dengan pelaku, tidak memberikan balasan yang serupa kepada pelaku (Impuls Kontrol)</p> <p>3.Yakin untuk bangkit demi masa depan (Optimis)</p> <p>4. Memilih menghindari keberadaan pelaku di sekitar subjek (Analisis Kasual)</p> <p>5. Membantu korban lainnya (Empati)</p> <p>6. Yakin untuk bangkit dan menggunakan kemampuan kognitifnya dengan baik dalam memilih keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalah (Efikasi Diri)</p> <p>7. Belum mampu mengambil aspek postif dari perundungan yang didapatkan dan memilih untuk tidak medengarkan apa yang dikatakan pelaku</p> |
|-------------------------|---|--|---|---|

| | | | | |
|---------------------|--|---|--|---|
| | | 5. Subjek memiliki hubungan yang baik dan dibangun dengan kepercayaan dengan individu di lingkungan sosial maupun lingkungan keluarganya. | | perundungan kepada diri subjek. |
| Observasi Subjek LC | <p>1. Subjek mampu menceritakan kronologi kejadian perundungan dengan baik kepada peneliti.</p> <p>2. Mampu menunjukkan rasa empati ketika wawancara berlangsung subjek membantu peneliti dengan mencari lokasi dengan sinyal yang memadai sehingga wawancara tetap berlangsung dengan lancar.</p> <p>3. Subjek menunjukkan sikap tanggung jawabnya ketika salah satu rekan KKN nya menanyakan hal terkait kegiatan KKN mereka di sela wawancara dan subjek meminta izin untuk menjawab pertanyaan tersebut.</p> | <p>1. Subjek beberapa kali meminta ulang pertanyaan agar tidak salah dalam memberikan jawaban.</p> <p>2. Pada saat menceritakan kejadian perundungan secara verbal tersebut subjek mampu menceritakan dengan baik.</p> <p>3. Ketika menceritakan nada suara subjek dari normal dan turun menjadi sedikit lirih ketika menceritakannya</p> <p>4. Subjek menceritakan dengan lugas dan jelas tanpa terlihat ada tanda tanda menyembunyi sesuatu</p> | <p>1. Subjek berbagi cerita kepada peneliti tentang apa yang subjek lakukan didesa tersebut dengan rekan rekan KKN subjek.</p> <p>2. Subjek berasal dari keluarga dekan didikan demokrasi dimana subjek bisa saling berbagi masalah yang sedang dihadapinya kepada keluarganya dan saling mencari masalah bersama.</p> | |
| | 1. Memiliki kepercayaan diri yang baik terkait fisiknya. | 1. Subjek mampu menceritakan dengan baik | 1, Subjek memiliki keluarga dengan didikan demokrasi | 1. Memiliki kemampuan emosi yang baik dan mampu untuk |

| | | | | |
|----------|---|---|---|--|
| Subjek M | <p>2. Subjek memiliki rasa syukur terhadap perawakan fisiknya dan tidak memperdulikan pendapat orang lain terhadap fisiknya.</p> <p>3. Bertanggung jawab atasdirinya sendiri dengan tidak berlarut dalam kesedihan dan meyakini bahwa bagaimama fisiknya sekarang bukan sebuah kesalahan.</p> <p>4. Subjek memiliki tanggung jawab terhadap dirinya untuk bangkit dan subjek harus mengikuti kata hatinya untuk menjadi lebih baik tanpa mendengarkan pendapat individu lain.</p> | <p>kronologi perundungan yang didapatkan dari sekitarnya dan juga menceritakan bagaimana subjek ketika menjadi pelaku perundungan.</p> <p>2.Subjek mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan mendiamkan pelaku dan menganggap perundungan tersebut candaan.</p> <p>3. Subjek mampu mengontrol emosinya ketika berhadapan dengan pelaku.</p> <p>4.Subjek memiliki pribadi yang cuek kepada sekitarnya.</p> <p>5.Subjek mampu mengukur tempramen orang lain.</p> <p>6. Subjek memiliki hubungan yang dibangun dengan kepercayaan dengan keluarganya dengan saling berbagi cerita dan menyelesaikan masalah bersama.</p> | <p>yang subjek dapat berbagi masalah dengan keluarganya dan saling membantu menyelesaikan masalah</p> <p>2. Subjek mendapatkan kepercayaan penuh dari keluarganya.</p> <p>3. Subjek tidak mendapatkan dukungan terkait perundungan tersebut namun subjek mendapatkan dukungan dalam hal lain.</p> | <p>berbaur kepada pelaku ataupun bukan pelaku dan tidak terlalu memasukan perundungan ini kedalam hati dan dapat menjadikan perundungan tersebut kedalam candaan (Regulasi Emosi)</p> <p>2. Memiliki kontrol diri yang baik ketika berhadapan dengan pelaku, namun akan lepas kendali ketika pembahasan terkait keluarga atau orang tua.(Impuls Kontrol)</p> <p>3. Tetap percaya diri dan meyakini diri sendiri (optimis)</p> <p>4.Memberikan respon kepada pelaku dalam konteks candaan dengan melakukan perundungan kembali pada pelaku. Apabila dalam konteks serius subjek akan mendiamkan saja (Analisis kasula)</p> <p>5. Menolong korban lain tergantung kondisi korban pada saat perundungan terjadi (Empati)</p> <p>6. Yakin untuk bangkit dan</p> |
|----------|---|---|---|--|

| | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|
| | | | | <p>mampu menggunakan kognitifnya dalam memutuskan untuk mengambil langkah yang tepat dalam menyelesaikan masalah (Efikasi Diri)</p> <p>7. Mampu mengambil aspek positif dari perundungan secara verbal atau bodyshaming tersebut (Reaching Out)</p> |
| Observasi Subjek M | <p>1 Subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan baik dan tegas.</p> <p>2. Subjek sesekali mengangguk dan melihat kearah lain ketika menjawab pertanyaan subjek</p> <p>3. Subjek bertanggung jawab sebagai informan dengan mengosongkan waktunya untuk melakukan wawancara disela sela padatnya kegiatan yang sedang dilakukan saat KKN</p> <p>4. Pada saat wawancara subjek meminta izin sebentar untuk berbicara bersama temannya terkait KKN.</p> | <p>1. Subjek mampu berbasa basi dan menyelipkan candaan ringan saat menjawab pertanyaan peneliti, subjek juga menjelaskan dengan nada tegas dan jelas</p> <p>2. Pada saat dilaksanakannya wawancara via telfon subjek meminta izin di sela sela wawancara untuk meminta izin berpindah lokasi untuk mendapatkan sinyal.</p> <p>3. Subjek mampu menceritakan keseluruhan kejadian yang menyimpannya terkait <i>Bodyshaming</i></p> | <p>1. Subjek mampu bersosial dengan siapa saja</p> <p>2. Di didik dengan cara demokrasi namun masih ada aturan yang harus di taati di rumah.</p> | |

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya ketiga subjek mengalami resiliensi yang berbeda-beda. Subjek SA yang mengalami perundungan Bodyshamming oleh keluarga mengalami hambatan terhadap proses resiliensi akibat minimnya dukungan keluarga. Subjek LC dan M memiliki kemampuan resiliensi yang baik dibandingkan subjek pertama. Faktor yang mempengaruhi proses resiliensi yang baik adalah I am (kemampuan dalam diri), I can (usaha untuk berubah), dan I have (dukungan sosial).

Berikut gambaran Resiliensi pada ketiga subjek sebagai berikut:

1. Subjek SA dan subjek LC memilih untuk menghindari keberadaan pelaku, sedangkan subjek M tetap bersikap seperti biasa baik di lingkungan yang ada pelaku atau pun tidak.
2. Subjek M memiliki pertahanan diri yang cukup baik dalam menghadapi pelaku dari pada subjek SA dan subjek LC
3. Subjek LC dan subjek M mendapatkan dukungan dari keluarga sedangkan subjek SA tidak mendapatkan dukungan dari keluarga maupun sosial
4. Subjek LC dan subjek SA sama sama merasa kurang percaya diri akibat perundungan tersebut sedangkan subjek M tetap merasa percaya diri dengan fisiknya

5. Ketiga subjek memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan permasalahan perundungan yang di alami, subjek SA lebih memilih memendam permasalahannya dan mengikuti perkataan orang terhadap fisiknya dengan cara yang tidak sehat. Sedangkan subjek M dan Subjek LC mengambil sisi baik dari kejadian perundungan tersebut dan tidak terlalu mengikuti apa perkataan individu lain terkait fisik mereka.
6. Dampak dari resiliensi ketiga subjek adalah, subjek SA kehilangan rasa percaya dirinya, tidak mengambil sisi baik dari perundungan tersebut, menyakiti dirinya dengan mngonsumsi obat, dan tidak mempercayai sekitarnya untuk saling berbagi cerita dan lebih memilih untuk memendam dan menyelesaikan masalah sendiri. Subjek LC merasa kurang percaya diri, mengambil sisi baik dari kejadian tersebut, mampu mengontrol emosi pada dirinya, dan mempercayai sekitarnya untuk saling berbagi dan menyelesaikan masalah. Subjek M selaku pelaku dan korban *Bodyslamming* memiliki kontrol diri yang baik, memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap dirinya, menunjukkan sikap tidak peduli kepada para pelaku dan menganggap hanya candaan. Dan subjek M mampu mengambil sisi baik dari kejadian perundungan tersebut. Subjek berada di lingkungan keluarga yang harmonis walaupun saling memberikan perundungan terhadap fisik.
7. Subjek M memperkuat resiliensinya dengan tidak memberikan perhatian lebih kepada para pelaku, subjek LC menguatkan resiliensinya dengan mencari lokasi untuk melampiaskan emosinya. Subjek SA melampiaskan dengan

memakan makanan yang subjek sukai agar membuat subjek merasa lebih baik.

Tingkat resiliensi subjek LC dan subjek M lebih tinggi dari pada subjek SA yang mana kedua subjek tersebut mampu bangkit dari keterpurukan dengan cara yang sehat dan tidak menyakiti pihak manapun termasuk diri subjek, sedangkan SA yang memilih bangkit dengan memendam permasalahannya dan menggunakan cara apapun untuk menyelesaikan masalahnya walaupun memberi dampak yang tidak baik bagi subjek SA. Baik tidaknya proses pembentuk resiliensi pada ketiga subjek dipengaruhi oleh kepribadian subjek sendiri, usaha yang dilakukan dan dukungan yang diberikan oleh lingkungan subjek

B. Saran

1. Kepada Korban

Subjek diharapkan mampu menerima diri dari kejadian pelecehan seksual dan subjek diharapkan dapat menjalankan hari-harinya penuh dengan kegiatan positif serta subjek dapat lebih mengembangkan kemampuan diri untuk meraih masa depan yang cemerlang. Korban lainnya agar dapat mengalami proses resilien yang baik. Subjek juga diharapkan optimis untuk bangkit demi diri sendiri ataupun orang yang mendukung anda selama ini. Subjek diharapkan untuk lebih terbuka dengan orang terdekatnya dan tidak memendam masalah sendiri yang akan mempengaruhi keadaan emosional.

2. Kepada Keluarga

Diharapkan keluarga mendukung subjek dan cenderung mendengarkan keluh kesah anaknya. Keluarga juga diharapkan mampu menerima subjek dan menghapus sistem otoriter dan memperbaiki kondisi keluarga yang harmonis.

3. Kepada Mahasiswa/i

Diharapkan dapat mengambil sisi baik mengapa penelitian ini harus dilakukan, mengharapkan bahwa para pembaca juga tidak menganggap bahwa perundungan terkait fisik seseorang adalah hal yang wajar untuk dilakukan dan dapat dimaklumi. Juga untuk dapat saling menegur dan berbagi informasi kepada sekitar terkait dampak – dampak dari perundungan secara verbal ini kepada masyarakat luas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian terkait hal yang sama namun lakukan penggalian lebih dalam terkait informasi resiliensi yang diberikan informan dan memperbaiki cara pengumpulan data yang digunakan serta juga menentukan pendekatan penelitian seperti apa yang lebih baik digunakan untuk meneliti hal ini.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini tidak dapat dikatakan sempurna karena pada saat penelitian dilakukan terjadi permasalahan dengan dua subjek yang akan pergi KKN (Kuliah Kerja Nyata) sehingga penggalian informasi dari informan tidak berlangsung

secara tatap muka dan observasi yang dilakukan terbatas karena hanya dapat diambil melalui tatap muka via *videocall*.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, A. S. N & Rahmasari, D. (2020). Hubungan Antara *Body Shaming* Dan *Happines* Dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 86-87
- Hendriani, W. (2017). *Resiliensi Psikologis*. Surabaya: Prenada Media Group (Divisi Kencana).
- Rachmah, E. N. & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku *Bodyshamming* Di Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial: Surabaya*. 4 Mei.
- Lestari, S. (2019). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body*. *Philanthropy Journal of Psychology*, Volume 03 Nomor 1, 59-62.
- Roellyana, S. & Listiyandini, R. A. (2016) Peranan Optimisme Pada Mahasiswa Tingkah Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016*, Volume 1 Nomor 1, Hal 29-37
- Rachmawati, D. & Listiyandini, R. A. (2014) Peran Konsep Diri Terhadap Resiliensi Pada Pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 3 Nomor , Hal 5-6
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018) Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 7 Nomor 1, 54-59
- Putri, A. N. (2021). *Stop Insecure, Let's Love Yourself*. In K. F. B, *Changes We Need* (p. 16). Sukabumi: CV Jejak, Anggota IKAPI.
- Rona. (2015, Desember 10). Diet ketat, Remaja Ini Alami Kejang Setelah Minum Segelas Air. Retrieved Mei 23, 2021, from Medcom.Id, Melbourne: <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/VNxXgXJN-diet-ketat-remaja-ini-alami-kejang-setelah-minum-segelas-air>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta Cv.

- Fauzia, F. T. & Rahmiaji, R. L. (2019). Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan., *Interaksi Online*. Volume 7 Nomor 3. 238 - 248
- Sujarweni, V. W. (2020). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Septiana, A. S. (2018) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Istri Yang Menikah Dini. Doctoral Dissertation*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Dewi, N. C. (2015) Pengembangan Harga Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Studi Islam*, Volume 2 Nomor 2.
- Anandar, R., Wibhawa, B., & Wibowo, H. (2015) Dukungan Sosial Terhadap Anak Jalanan Di Rumah Singgah. *Share Social Work Journal*, Volume 5 Nomor 1.
- Rizaty, M. A. (2021). Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena *Body Shaming*. <https://databoks.katadata.co.id>. 5 Februari 2022.
- Rahma, S. A. (2020). Bagaimana Beradaptasi Dengan Standar Kecantikan di Indonesia.,fromKetik.Unpad.ac.id:<https://ketik.unpad.ac.id/posts/372/bagaimana-beradaptasi-dengan-standar-kecantikan-di-indonesia>. 24 Mei 2021

Lampiran 1

PANDUAN OBSERVASI

Subjek :

Tempat :

Pukul :

Observasi Faktor Resiliensi Pada Korban *Bodyshamming*

| No | Faktor Resiliensi | Indikator | Indikator | | Deskriptif |
|----|-------------------|--|-----------|-------|------------|
| | | | Ya | Tidak | |
| 1. | <i>I Am</i> | Percaya Diri | | | |
| | | Empati | | | |
| | | Optimis | | | |
| | | Penilaian Diri Mendapatkan Kasih Sayang | | | |
| | | Tanggung Jawab | | | |
| 2. | <i>I Can</i> | Komunikasi yang baik | | | |
| | | Problem Solving | | | |
| | | Pengendalian emosi, perasaan, impuls | | | |
| | | Mengukur tempramen | | | |
| | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | | | |
| 3. | <i>I Have</i> | Mandiri | | | |
| | | Model Peran | | | |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | | | |
| | | Struktur dan peraturan di rumah | | | |

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA

| |
|---|
| <p>PEDOMAN WAWANCARA SEMI-TERSTRUKTUR FAKTOR – FAKTOR PEMBENTUK RESILIENSI KORBAN BODYSHAMING PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018 – 2019 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH</p> <p>1 Jadwal Wawancara 1). Tanggal, Hari : 2). Waktu mulai – selesai :</p> <p>2 Identitas Informan 1. Inisial : 2. Usia : 3. Status : 4. Pekerjaan : 5. Angkatan :</p> |
|---|

| No | Pertanyaan Dasar |
|----|--|
| 1. | Pernah coba cari tau gak soal bodyshaming itu apa ? |
| 2. | Fenomena bodyshaming sedang marak – maraknya terjadi, baik di sosial media ataupun lingkungan sekitar kita, apa kamu termasuk salah satu korban? Atau sebagai pelaku ? |
| 3. | Apa tanggapan kamu terkait perilaku bodyshaming tersebut ? |
| 4. | Biasanya paling sering terjadi atau sering dapat perilaku gitu dimana? |
| 5. | Apa tindakan kamu ketika melihat orang yang kamu kenal dihadapan kamu sedang berada diposisi mendapatkan bodyshaming ? |

Grotberg (1999) Mendefinisikan Resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Menurutny terdapat 3 sumber Resiliensi yaitu I Have, I Can, I Am.

| Variabel | Faktor | Indikator | Pertanyaan |
|------------|--------------------------------|-----------|--|
| Resiliensi | Introduksi Permasalahan | Pelaku | Siapa yang melakukan atau memberikan pembulian secara verbal atau <i>Bodyshaming</i> tersebut? |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|
| 1. | <i>I Am</i> (Kemampuan Internal) | Durasi | Udah berapa lama menjadi korban <i>Bodyshamming</i> ? |
| | | Onset atau serangan (verbal) | Boleh dicontohi seperti apa kata kata yang dilontarkan oleh pelaku? |
| | | Percaya Diri | Kamu percaya diri gak dengan tubuh kamu yang sekarang? |
| | | Penilaian Diri | Bagaimana cara kamu memandang diri kamu yang sekarang? |
| | | Memiliki empati, peduli dan cinta terhadap lain | Bagaimana tanggapan kamu apabila ada teman atau keluarga kamu yang menjadi korban <i>Bodyshamming</i> di hadapan kamu? |
| | | Memiliki tanggung jawab dan mampu menerima segala konsekuensi | Bagaimana kamu menanggapi perlakuan tersebut (<i>Bodyshamming</i>) oleh pelaku? Apa cara kamu menanggapi perlakuan tersebut sudah benar? |
| | | Optimis | Apakah kamu pernah menjadi pelaku <i>Bodyshamming</i> ? Atau hanya menjadi korban saja? Setelah mendapatkan perlakuan perundungan tersebut, apa harapan kamu kedepannya sebagai korban dan juga harapan kamu |

| | | | | |
|--|----|----------------------------|--|---|
| | | | | kepada pelaku? |
| | 2. | <i>I Can</i> (Keahlian) | Komunikasi yang baik | Bagaimana cara kamu merespon kembali perkataan orang-orang sekitar kamu yang menjadi pelaku dari <i>Bodyshamming</i> ? |
| | | | Problem Solving | Bagaimana cara kamu menanggapi perlakuan perundungan tersebut? Bagaimana peran kamu ketika ada seseorang yang menceritakan pengalaman yang sama terkait perundungan secara verbal ini kepada kamu? |
| | | | Pengendalian emosi, perasaan dan impuls | Bagaimana perasaan atau emosi kamu ketika sedang menjadi korban perundungan secara verbal? Bagaimana cara kamu mengontrol diri ketika berhadapan dengan pelaku <i>Bodyshamming</i> ? |
| | | | Mengukur tempramen orang lain dan diri sendiri | Bagaimana cara kamu memposisikan diri disuatu situasi yang memang menganggap bahwa perundungan secara verbal itu hal yang sudah di maklumi? Bagaimana |

| | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|---|
| | | | | tanggapan kamu terkait pelaku yang menganggap perilaku perundungan itu dapat membangkit atau dapat memberikan motivasi? |
| | | | Menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan | Bagaimana hubungan kamu dengan orang-orang sekitar kamu? Bagaimana hubungan kamu dengan orang-orang yang menjadi pelaku utama <i>Bodyshaming</i> di hidupmu? |
| 3. | <i>I Have</i> (Dukungan) | Mandiri | | Bagaimana cara kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi terkait pembulian secara verbal ini? |
| | | Model Peran | | Ada gak panutan kamu seperti idola atau lainnya yang menjadi atau membuat kamu termotivasi dalam mengubah diri akibat perundungan secara verbal ini? |
| | | Ikatan yang dibangun dengan kepercayaan | | Bagaimana hubungan kamu dengan keluarga dan teman baik itu secara emosional ataupun physical? Bagaimana pandangan kamu ketika melihat mereka? |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | Struktur dan peraturan di rumah | Bagaimana cara orang tua mendidik kamu di rumah? |
| | | | | |

Lampiran 3

HASIL WAWANCARA SUBJEK SA

| PEDOMAN WAWANCARA SEMI-TERSTRUKTUR FAKTOR – FAKTOR PEMBENTUK RESILIENSI KORBAN BODYSHAMING PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018 – 2019 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH | |
|---|---|
| i. | Jadwal Wawancara |
| | 3). Tanggal, Hari : 23 Juli 2022 |
| | 4). Waktu mulai – selesai : 14:20 – 15:00 |
| ii. | Identitas Informan |
| | 6. Inisial : SA |
| | 7. Usia : 21 Tahun |
| | 8. Status : Menikah |
| | 9. Pekerjaan : Mahasiswi |
| | 10. Angkatan : 2018 Fakultas Psikologi |

| KODE | VERBATIM | KETERANGAN |
|----------------------------------|---|--------------------|
| P0001 P0002 P0003 | Baik sebelum kita memulai wawancara hari ini silahkan kepada saudari untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu. | OPENING |
| S0004 S0005 S0006 | Baik terima kasih, nama saya berinisial SA berumur 21 tahun, saya salah satu mahasiswi fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh angkatan 2018. | PERKENALAN |
| P0007 P0008 | Baik, untuk pertanyaan pertama, pernahkah saudari SA mencari tahu terkait perlakuan Bodyshamming tersebut? | |
| S0009 | Pernah | |
| P0010 P0011 | Boleh diceritakan sedikit apa yang anda ketahui terkait bodyshamming tersebut? | |
| S0012 S0013 S0014 | Bodyshamming itu kan... suatu.... tindakan tercela yang dilakukan seseorang di depan orang lain... celaan fisik gitu. | SUDUT PANDANG |
| P0015 | Boleh berikan contohnya seperti apa? | |
| S0016 S0017 | ee... contohnya tu kayak “ih Gendut kali kok kayak tong beras” atau sebagai sebagainya | BENTUK PENYERANGAN |
| P0018 P0019 P0020 P0021 | Baik untuk saat ini fenomena Bodyshamming sedang marak – maraknya baik di sosial media ataupun lingkungan sekitar kita apakah saudari menjadi salah satu korban? Atau saudari menjadi salah satu pelaku ? | |
| S0022 | Saya korbannya | PENGAKUAN |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| P0023 P0024 | Bagaimana tanggapan kamu terkait perlakuan Bodyshamming tersebut ? | |
| S0025 S0026 S0027 S0028 S0029 S0030 | Hmm.. gak pantes sih ee.. kan setiap diri kita tu ... ciptaan tuhan ya jadi kita gak boleh gitu mencela salah satu ciptaan tuhan mau itu kurus, mau itu gendut, mau pendek, mau itu tinggi atau sebagai sebagainya ya kita harus mensyukuri sih sebenarnya buk..bukan ngejek satu sama lain gitu loh | SUDUT PANDANG |
| P0031 P0032 | Biasanya paling sering terjadi atau sering dapat perilaku gitu dimana ? | |
| S0033 S0034 | Di keluarga sih ee.. di lingkungan keluarga di lingkungan sekitar | PELAKU |
| P0035 P0036 P0037 P0038 | Terkait dengan tindakan, ketika kamu melihat orang yang kamu kenal dihadapan kamu sedang berada di posisi mendapatkan Bodyshamming, apa yang akan kamu lakukan? | |
| S0039 S0040 S0041 S0042 S0043 | Yaaa.. aku selalu ngebantah, ngebantah dalam artian ih gak boleh lah gitu ee.. ngejek ngejek ya karna kan... setiap dari kita punya kelebihan dan kekurangan masing – masing dan.. dan gendut itu bukan suatu kekurangan sih yakan kan namanya manusia gak ada yang sempurna | I AM & EFIKASI DIRI |
| P0044 P0045 P0046 | Baik, untuk pertanyaan selanjutnya boleh diceritakan gak siapa yang melakukan atau memberikan pembulian atau Bodyshaming tersebut? | |
| S0047 | Hmm lebih ini.. ee... maksudnya gimana? | |
| P0048 P0049 | Ya beginim sebelumnya kamu mengatakan bahwa telah menjadi korban Bodyshamming. Siapa pelakunya? | |
| S0050 S0051 S0052 S0053 | Kalau itu keluarga... lebih tepatnya keluarga dekat sih, tapi yang lebih parahnya itu suami sendiri gituloh bahkan di jelek jelekin sama suami sendiri di banding bandingin gitu. | PELAKU |
| P0054 P0055 | Baik. Sudah berapa lama menjadi korban bodyshamming? | |
| S0056 S0057 | ee.... Sudah cukup lama sih tapi ee terparahnya sih 1 sampai 2 tahun terakhir ini. | DURASI ANALISIS KASUAL |
| P0058 P0059 | Boleh diceritakan sedikit gak atau berikan contoh seperti apa kata kata yang diberikan pelaku ke kamu? | |
| S0060 | Kata katanya? | |
| P0061 | Iya | |
| S0062 S0063 | Gini sih... ee ih kok adek gendutan ya kenapa gak kurus gitu sampe di banding bandingin | BENTUK |

| | | |
|--|--|---|
| S0064 S0065 S0066 S0067 S0068 S0069 | kenapa gak kurus sam.. sama kek temen abang itu, itu yang ngomong suami sendiri ya yang bilang itu. Kurusin lah biar kayak temen abang cantik kurus tinggi putih gitu, tapi ya.. ya gimana namanya juga bukan keinginannya kita untuk gendut gitukan tapi ya jangan sampai di banding bandingin sih. Kan jadi sedih jadinya. | PENYERANGAN ANALISIS KASUAL DAMPAK |
| P0070 P0071 | Untuk sejauh ini, kamu percaya diri gak dengan tubuh kamu yang sekarang? | |
| S0072 S0073 | Sedikit tidak percaya diri sih. Karena sering dapat ejekan ejekan atau perbandingan perbandingan | I AM OPTIMIS |
| P0074 P0075 P0076 | Kalau di sosial sendiri bagaimana kalau kamu bergaul apakah rasa percaya diri kamu meningkat atau bagaimana? | |
| S0077 S0078 S0079 | Ya biasa aja sih sebenarnya kalau di lingkungan sosial, karena juga pelakunya juga sama kaya saya badannya, jadi apa sih yang harus gimana gimana. | |
| P0080 P0081 P0082 | Oh maksudnya di lingkungan sosial kamu itu, kamu juga mendapatkan perundungan secara verbal ini ya berarti ya? | |
| S0083 | Iyaa benar | PELAKU |
| P0084 P0085 | Untuk saat ini ni bagaimana cara kamu memandang diri kamu yang sekarang? | |
| S0086 S0087 S0088 S0089 S0090 | Ya saya sangat bersyukur dengan diri saya yang sekarang gitu karena selagi saya gak merugikan pihak manapun saya gak.. apa.. gak mengganggu pihak manapun saya menikati hidup saya dengan kondisi saya yang sekarang dengan tubuh saya yang sekarang. | OPTIMIS I AM |
| P0091 P0092 P0093 | Oke baik kita lanjut ya, bagaimana tanggapan kamu nih apabila ada teman atau keluarga yang menjadi korban bodyshaming di hadapan kamu? | |
| S0094 | Gimana ? | |
| P0095 | Seperti apa yang akan kamu lakukan? | |
| S0096 | Ya saya akan lakukan gimanayah..... | |
| P0097 P0098 | Maksudnya teman dekat kamu nih di hadapan kamu mendapatkan cemooh nih terkait fisik dia | |
| S0099 S0100 S0101 S0102 | Ohh saya langsung ngebantah dong gak di diemin, karna saya sangat paham ya bagaimana di saat saya merasakan.... posisi dimana saya mendapatkan ejekan ejekan yang serupa. | I AM |

| | | |
|---|---|--|
| P0103 P0104 P0105 | Ohh berarti kamu mengertilah yah kamu menggunakan empati kamu begitu? Dengan memposisikan diri kamu seperti apa diri dia begitu? | EMPATI EFIKASI DIRI |
| S0106 S0107 S0108 | Iya benar, saya sangat bisa memposisikan diri apabila permasalahan nya seperti apa yang mereka rasakan seperti apa perasaan si korban tersebut. | I AM EMPATI |
| P0109 P0110 | Sehingga kamu membela begitu? Boleh di contohin gak tindakan seperti apa yang akan kamu lakukan? | |
| S0111 S0112 | Iya benar sekali.....hmmm boleh di ulang pertanyaan nya? | |
| P0113 P0114 P0115 | Sebelumnya kamu mengatakan bahwa kamu mengerti perasaanya bagaimana yang pasti kamu akan membela nih | |
| S0116 S0117 S0118 S0119 S0120 S0121 S0122 | Ohh saya tu akan seperti ini misalkan seperti membelakan seperti mengatakan bahwa hal tersebut tidak boleh dilakukan. Ka..kamu sendiri yang hmm.. maksudnya gini kau yang ngejek pun belum tentu sempurna gituloh bentukan fisiknya gitu kan jadi kenapa harus ee... bodyshaming orang lain padahal dirinya sendiri juga gak sempurna gitu. | I AM EFIKASI DIRI |
| P0123 P0124 P0125 P0126 P0127 P0128 P0129 P0130 P0131 P0132 P0133 P0134 P0135 | Berarti kamu memberikan kata kata terang terangan begitu ya kepada sipelaku dengan juga memberikan opini kamu terkait perilaku seperti itu ya Bagaimana kamu menanggapi perlakuan tersebut, bagaimana kamu menanggapinya ketika kamu mendapatkan perlakuan bodyshaming dari pelaku, misalnya seperti kamu berada di suatu situasi atau tempat dan kamu mendapatkan pembulian secara verbal terkait fisik kamu seperti salah satunya seperti yang kamu katakan adalah suami atau pasangan kamu sendiri. Bagaimana cara kamu menanggapinya merespon perilaku tersebut seperti apa? | |
| S0136 S0137 S0138 S0139 S0140 S0141 | Yaa kalau dengan suami sendiri sih lebih banyak diemnyadi satu sisi.. kalau saya menjawab nanti pasti persoalannya bakalan panjang kan pasti gak akan ada ujungnya loh jadi gak akan selesai jadi lebih baik saya diemin ajasih. Tapi di satu sisi kalau saya diem | DEFENSE I CAN REGULASI EMOSI EFIKASI DIRI |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| S0142 S0143 S0144 | saya bakalan di... apa... di tindas makin hari makin di tindas gitu kan tapi kalau negbantah saya lebih ke malas untuk ribut aja gitu kayak males. | |
| P0145 P0146 P0147 P0148 P0149 P0150 | Baik , sebelumnya tadi kamu mengatakan bahwa kalau dengan suami sebagai pelaku dan juga tadi kamu menyebutkan bahwa keluarga juga ikut andil dalam menjadi pelaku bodyshamming tersebut, kalau dengan keluarga sendiri apakah kamu akan memberikan respon menanggapi perilaku tersebut? | |
| S0151 S0152 S0153 S0154 S0155 | Ya sesekali saya menjawab sih sesekali saya diem aja tergantung suasana hati sih, tapi kalau saya menjawab paling saya bakalan bilang gak usah ngejek ngejek deh kan yang ngejek juga belum tentu sempurna. | DEFENSE EFIKASI DIRI |
| P0156 P0157 | Untuk saat ini menurut kamu apakah cara kamu menanggapi mereka sebagai pelaku itu sudah benar? | |
| S0158 S0159 S0160 S0161 | Ya kalau masalah benar gak benarnya saya gak tau ya harus gimana tapi ya selagi saya bisa membela diri saya sendiri ya saya mecoba bela untuk menjadi kesehatan mental saya juga kan | I AM EFIKASI DIRI |
| P0162 P0163 P0164 | Baik pertanyaan selanjutnya, apakah kamu pernah menjadi pelaku dari Bodyshamming atau hanya menjadi korban saja? | |
| S0165 | Saya hanya menjadi korban saja | I AM |
| P0166 P0167 P0168 | Setelah mendapatkan perlakuan tersebut apa harapan kamu sebagai korban nih dan juga apa harapan kamu kepada pelaku dari bodyshamming? | |
| S0169 S0167 S0168 S0169 S0170 S0171 S0172 S0173 S0174 | Hmm.. harapan saya sih yah kepada korban kalau harapan saya kepada korban bodyshamming itu ya.. ya jangan jangan di tanggepin deh kata kata orang selagi itu gak merugikan siapapun yah ya yah jadilah diri kita sendiri gitu dengan apa adanya kita bukan dengan ada apanya kita, kalau untuk pelaku sih sebelum ngatain orang yah lebih baik ngaca dulu deh sebelum ngatain orang gitu karna belum tentu diri sendiri sempurna untuk ngata ngatain orang gitu kan | I AM EMPATI |
| P0175 P0176 P0177 | Bagaimana cara kamu merespon kembali perkataan orang orang sekitar kamu yang menjadi pelaku Bodyshamming? | EFIKASI DIRI |

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| S0178 S0179 | Gak respon apapun di diemin aja, males ribet dan males ribut gak penting juga kan gak ada untungnya juga | I CAN |
| P0180 P0181 P0182 P0183 P0184 P0185 | Bagaimana cara kamu menanggapi perlakuan perundungan tersebut, dalam artian seperti ini kamu mendapatkan bodyshamming dan kemudian kamu memilih untuk diam saja selanjutnya apakah di balik diamnya kamu hanya diam saja atau ada tindakan lain yang akan kamu lakukan? | |
| S0186 S0187 S0188 S0189 | Selagi itu tidak mengganggu atau belum megganggu saya saya akan diem aja sih sebenarnya, tapi kalau tindakanya sudah mengganggu dan sudah merugikan saya gak akan diem. | I CAN EFIKASI DIRI |
| P0190 P0191 | Kemudian kamu akan melakukan apa ketika kamu tidak diam saja? | |
| S0192 S0193 | Apa ya.. hmm.. belum tau karena belum pernah kejadian yang saya respon sampai gimana gimana banget | |
| P0194 P0195 | Berarti sejauh ini kamu hanya menanggapinya dengan diem saja begitu | |
| S0196 | Iya benar | DEFENSE EFIKASI DIRI |
| P0197 P0198 P0199 P0200 P0201 | Baik selanjutnya, bagaimana tanggapan kamu apabila ada orang yang datang ke kamu dan menceritakan dalam artian curhat ke kamu yang memiliki pengalaman yang sama karena menjadi korban bodyshamming, bagaimana cara kamu merespon orang tersebut? | |
| S0202 S0203 S0204 S0205 | Saya bakalan semangat sih kasih semangat ya gimana yah pokoknya kasih semangat deh kasih masukan juga bahwa kita gak perlu berlarut larut mendengarkan apa yang dikatakan orang lain gitu | I AM EMPATI |
| P0206 P0207 P0208 P0209 P0210 | Kalau sejauh ini gimana perasaan atau emosi kamu ketika sedang menjadi atau mengalami perlakuan perundungan secara verbal tersebut?apa ketika mendapatkan perundungan tersebut emosi kamu langsung naik atau tidak stabil? | |
| S0211 S0212 S0213 S0214 P0215 | sampai sejauh ini saya tetap berusaha agar tetap stabil ya ketika berhadapan dengan si pelaku bodyshamming itu. Tapi ada satu waktu saya akan marah besar gitu kaya apa sih kan aku gak ngerugiin siapapun disini jadi kenapa | IMPULS KONTROL I CAN |

| | | |
|---|--|--|
| | malah kenak bodyshamming seperti ini | |
| P0216 P0217 P0218 P0219 P0220 | Berarti dapat dikatakan kamu selama tidak ada yang memulai atau tidak ada yang memberikan perundungan secara verbal tersebut kamu akan tetap stabil, namun ketika sudah ada yang melakukan perundungan tersebut emosi kamu langsung tidak stabil benar begitu? | |
| S0221 | Iya benar | |
| P0222 P0223 P0224 P0225 P0226 | Gimana cara kamu mengontrol diri ketika berhadapan dengan pelaku bodyshamming dalam artian dia adalah pelaku namun ketika bertemu kembali pada hari itu dia tidak menjadi pelaku dan tidak memberikan komentar atas fisik kamu, bagaimana cara kamu mengontrol nya? | |
| S0227 S0228 S0229 S0230 S0231 S0232 | Yaa.. kalau pribadi saya ya.. selagi saya masih bisa berbuat baik kenapa enggak kan gitu tapi apabila dia tidak melakukan bodyshamming namun apabila dia melakukan hal tersebut saya lebih baik pindah sih dalam artian tidak berada dilingkungan yang ada si pelakunya dalam artian lebih baik saya menghindar. | DEFENSE I CAN EFIKASI DIRI |
| P0233 P0234 P0235 P0236 P0237 P0238 P0239 | Bagaimana cara kamu memposisikan diri kamu di suatu situasi yang memang menganggap bahwa perundungan secara verbal tersebut adalah sebuah hal yang di maklumi dalam artian kamu berada di sebuah lingkungan yang mana pemikiran atau mindset nya mewajarkan perlakuan perundungan secara verbal atau bodyshamming tersebut? | |
| S0240 S0241 S0242 S0243 S0244 S0245 S0246 S0247 S0248 | Ohh.. kalau seperti itu tidak bisa di diamkan karena kalau di diamkan tidak ada titik temunya ya... tidak ada titik temunya dalam artian ya.. sampai kapan sih membenarkan suatu kesalahan kita tau bahwa perilaku bodyshamming itu adalah perilaku yang salah ya.. kan orang gendut itu gak salah kan gak ada yang salah dari orang gendut jadi untuk apa di ejek ejek di kata katin, saya akan menyampaikan pendapat saya sebaik baik mungkin sih. | I AM & I CAN REACHING OUT |
| P0249 P0250 | Berarti dapat disimpulkan bahwa kamu akan membantah opini tersebut benar? | |
| S0251 | Iya benar | |
| P0252 P0253 | Bagaimana pendapat kamu terkait pelaku yang menganggap bahwa perilaku bodyshamming | |

| | | |
|---|--|---|
| P0254 P0255 P0256 P0257 | ini dapat meningkatkan motivasi, bahwa sejauh ini ada yang mengatakan para pelaku tersebut berlindung dibalik kata agar korban menjadi termotivasi untuk merubah dirinya setelah mendapatkan perlakuan perundungan tersebut | |
| S0258 S0259 S0260 S0261 S0262 S0263 | Itu bukan sebuah motivasi ya menurut saya itu malah jatuhnya bisa menjatuhkan kesehatan mental seseorang kan lagian kalau mau ngasih motivasi tu gak harus dengan bodyshaming gak dengan di kata katin kan masih banyak cara lain untuk membangkitkan semangat seseorang gak harus dengan cara bodyshaming | SUDUT PANDANG I AM ANALISIS KASUAL |
| P0264 P0265 P0266 P0267 P0268 P0269 | Bagaimana hubungan kamu dengan orang orang di sekitar kamu, yang mana sebelumnya kamu menyebutkan bahwa bahkan orang orang di sekitar kamu ikut andil menjadi pelaku bodyshaming? | |
| S0270 S0271 S0272 S0273 S0274 S0275 S0276 | Ya untuk sekarang ya hubungan saya dengan orang orang di sekitar saya cukup baik ya karena saya gak peduli sih kaya tadi saya bilang saya lebih baik menghindari lingkungan yang ada pelaku dari perundungan tersebut karena saya juga harus menjaga kesehatan mental saya, saya juga gak suka ribet dan ribut kan | DEFENSE & I CAN |
| P0277 P0278 | Apakah dengan menghindar dapat menyelesaikan masalah kamu? | |
| S0279 S0280 S0281 S0282 S0283 S0284 | Ya sebenarnya dengan menghindar kita tidak akan menyelesaikan masalah ya tapi dari pada nantinya keterusan karena belum tentu sesuatu itu harus di balas dengan ee... apa... ada.. ada waktunya memang kita lebih baik menghindar gitu dari pada harus menjawab pernyataan yang gak penting juga. | ANALISIS KASUAL DEFENSE I CAN EFIKASI DIRI |
| P0285 P0286 | Bagaimana ni hubungan kamu dengan si pelaku utama yang melakukan bodyshaming di hidup kamu? | |
| S0287 S0288 S0289 S0290 S0291 | Hubungan baik sih cuman yang namanya juga manusia ya, yang namanya sakit hati tetap ada tapi ee.. ya saya tetap berbuat baik mencoba meminimalisir perasaan perasaan yang nge janggal di hati ketika mendapatkan perlakuan bodyshaming | I CAN REGULASI EMOSI |
| P0292 P0293 | Bagaimana ni cara kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi terkait | |

| | | |
|---|--|---|
| P0294 P0295 P0296 P0297 P0298 | perundungan secara verbal tersebut dalam arti kata ketika mendapatkan perlakuan tersebut apa yang kamu lakukan untuk meminimalisir emosi emosi yang ada seperti mencari hiburan atau seperti apa atau kamu ada termotivasi untuk menjaga badan atau hal hal lainnya? | |
| S0299 S0300 S0301 S0302 S0303 S0304 S0305 S0306 S0307 S0308 S0309 | Ya kalau misalnya saya mendapatkan tindakan tindakan seperti itu saya larinya lebih ke makan laggi karena gini loh aku udah mencoba cara untuk kurus tapi karena memang tidak berjalan dengan semestinya dengan di dukung juga apabila ada hal hal yang mengganggu pikiran aku bahkan sampai mengganggu aktifitas yang sedang aku lakuin aku bakalan balik lari ke makan dengan memakan makanan yang aku suka jadi karena gak kurus juga ya yaudah lah aku makan aja karena dengan makan aku bisa senang lagi dan gak mikiran tentang hal hal yang membuat pikiran aku cukup terganggu juga kan. | I CAN I AM IMPULS KONTROL |
| P0310 P0311 P0312 P0313 P0314 P0315 | Tadi kamu ada mengatakan bahwa kamu ada melakukan cara untuk menguruskan badan namun masih saja tetap mendapatkan perlakuan bodyshamming dari orang sekitar, boleh diceritain gak bagaimana atau cara seperti apa yang kamu lakukan untuk mengurangi berat badan kamu? | |
| S0316 S0317 S0318 S0319 | Ya dari diet, olahraga, minum obat diet yang efek nya tuh bahkan sampe bikin sakit banget perut sampe jantung berdebar juga kan karena efeknya, banyak yang udah dilakuin tapi gak bisa kurus ya mau gimana | I CAN OPTIMIS |
| P0321 P0322 P0323 P0324 P0325 | Tindakan apa nih yang paling parah yang pernah kamu lakuin ketika sedang proses dietnya kamu? Yang kamu sendiri berfikir bahwa kalau aku pakai cara ini nih untuk ngurusin badan bakalan kasih efek yang cukup fatal sih, ada gak? Boleh di ceritain ? | |
| S0326 S0327 S0328 S0329 S0330 S0331 S0332 S0333 | Pernah minum obat diet, ya aku tau bahwa obat diet itu gak bagus dalam artian bakalan ngasih efek efek juga ke tubuh aku, kaya jantung berdebar, sakit perut sampai mules bahkan dapat gangguan pencernaan. Tau gak jatuhnya malah lebih kaya kita minum obat pencuci perut dari pada kaya minum obat diet yang mana tujuannya untuk membantu | ANALISIS KASUAL EFIKASI DIRI I CAN |

| | | |
|--|--|------------------------|
| S0334 S0335 | menahan rasa lapar, tapi aku tetap maksain juga karena memang mau berusaha untuk kurus kan segitunya loh karena dapet perlakuan bodyshamming itu. | |
| P0336 P0337 P0338 P0339 P0340 P0341 | Sejauh ini ada gak panutan kamu seperti idola untuk membuat kamu menjadi termotivasi dalam mengubah diri kamu akibat perlakuan perundungan secara verbal itu ada gak kaya aku pengen nih kaya si dia pengen punya badan kaya si ini gitu atau kaya si dia nih walaupun gendut tapi tetap percaya diri punya gak? | |
| S0342 S0343 S0344 | Ada..... ada sih artis tapi aku tuh lupa namanya siapa yah hmm..... lupa akutih duh.. ada sih ada dari kalangan artis | I HAVE |
| P0345 P0346 | Memang dia seperti apa sehingga kamu menunjuk dia sebagai orang yang memotivasi kamu ? | |
| S0347 S0348 S0349 | Ya... gimana ya kaya dengan pola hidupnya yang sehat badan nya bagus bodynya bagus terus juga kayak hmm... keren sih | |
| P0350 | Berarti kamu menginginkan badan seperti dia begitu? | |
| S0351 S0352 | Iya benar sangat ingin dan sangat termotivasi juga masih berusaha sampai sekarang. | I AM OPTIMIS |
| P0353 P0354 | Bagaimana hubungan kamu denga keluarga ataupun teman baik secara emosional ataupun secara physical? | |
| S0355 S0256 S0357 S0358 S0359 S0360 | Alhamdulillah sampai sekarang masih baik baik saja sih ya perlakukan saya tergantung bagaimana perlakukan orang lain ke saya ya orang lain memperlakukan saya dengan baik saya lebih bisa memperlakukan orang lain dengan lebih baik lagi kan begitu gitu aja sih konsep dasarnya. | I HAVE |
| P0361 P0362 P0363 | Walaupun keluarga atau pun teman kamu ini menjadi salah satu pelaku bodyshamming tapi kamu tetap memilih untuk menjadi baik saja begitu? | |
| S0364 | Iya benar | EFIKASI DIRI I HAVE |
| P0365 P0366 P0367 | Kalau secara emosional ini seperti hati ke hati apakah masih sama setelah mendapatkan perlakuan bodyshamming tersebut ? | |
| S0368 S0369 | Ya kalau di bilang sama gak ada yang sama ya kalau yang namanya sakit hati kan gitu ya tapi | I CAN |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| S0370 | saya berusaha untuk menyamakan atau menyetarakan kembali begitu. | REGULASI EMOSI |
| P0371 P0372 P0373 P0374 P0375 | Bagaimana ini pandangan kamu terhadap mereka semisal dalam suatu acara sedang berkumpul dengan teman dekat atau keluarga yang mana kamu mendapat perundungan ini ketika sedang berkumpul kumpul dengan keluarga atau teman kamu . | |
| S0376 S0377 S0378 S0379 S0380 S0381 | Itu sering terjadiya tapi ya mau gimana ya di terima aja sesekal juga saya bakalan ngebantah sih ya ... apa sih yang untung nya ke mereka setelah melakukan bodyshamming gitu ke saya kan gak ada untungnya ngapain saya harus membanding bandingkan atau kemana mana | I AM ANALISIS KASUAL |
| P0382 P0383 P0384 P0385 | Apakah keluarga kamu atau orang sekitar kamu tau bahwa kamu memiliki efek seperti ini dalam diri kamu setelah mendapatkan perundungan secara verbal tersebut atau kamu hanya menyimpan sendiri saja? | |
| S0386 | Saya menyimpannya sendiri saja | DEFENSE IMPULS KONTROL |
| P0389 P0390 P0391 | Berarti keluarga tidak tahu menahu persoalan ini, berarti kamu tidak mendapatkan simpati dari keluarga begitu walaupun mereka melakukan bodyshamming benar? | |
| S0392 | Iya benar | |
| P0393 P0394 | Boleh diceritakan gak bagaimana cara orang tua kamu mendidik kamu ataupun dengan saudara kamu | |
| S0395 S0396 S0397 S0398 | Orang tua saya selalu mengajarkan saya untuk selalu tetap sabar dalam hal apapun di situasi apapun yang dihadapi, tetap harus menjadi manusia yang ikhlas gitu aja sih , itu sih yang saya pegang sejauh ini. | I HAVE REACHING OUT |
| P0399 P0400 P0401 P0402 P0403 | Baik pertanyaan tadi adalah pertanyaa terakhir kita dalam sesi wawancara ini sehingga kita akan mengakhiri wawancara pada hari ini, kemungkinan besar saya akan menghubungi anda kembali untuk melakukan wawancara apakah saudara SA bersedia? | |
| S0404 | Saya bersedia | |
| P0405 P0406 P0407 | Baik sesi wawancara hari ini sudah berakhir sampai . bertemu apabila saya menghubungi saudara kembali, terima kasih. | CLOSING |

Lampiran 4

HASIL WAWANCARA SUBJEK LC

| | |
|---|---------------------------|
| PEDOMAN WAWANCARA SEMI-TERSTRUKTUR FAKTOR – FAKTOR PEMBENTUK RESILIENSI KORBAN BODYSHAMING PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018 – 2019 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH | |
| 3Jadwal Wawancara | |
| 5). Tanggal,Hari | : 24 Juli 2022 |
| 6). Waktu mulai – selesai | : 20:40 – 21:10 |
| 4Identitas Informan | |
| 11. Inisial | : LC |
| 12. Usia | : 21 |
| 13. Status | : Belum Menikah |
| 14. Pekerjaan | : Mahasiswi |
| 15. Angkatan | : 2019 Fakultas Psikologi |

| KODE | VERBATIM | KETERANGAN |
|--|---|---------------|
| P0001 | Assalamu'alaikum adek.. | OPENING |
| S0002 | Wa'alaikumsalam kak.... | |
| P0003 P0004 P0005 | Oke baik saudara LC, kita akan melaksanakan wawancara terkait penelitian yang akan saya lakukan, apakah saudara setuju? | |
| S0006 | Setuju kak... | |
| P0007 P0008 | Baik akan kita mulai ya, sebelumnya silahkan memperkenalkan diri dulu. | |
| S0009 S0010 S0011 | Nama saya berinisial LC salah satu mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019 berusia 21 tahun. | PERKENALAN |
| P0012 P0013 P0014 | Baik kita akan mulai dengan pertanyaan pertama ya, sebelumnya apa kamu pernah mencari tahu terkait Bodyshamming? | |
| S0015 S0016 S0017 S0018 S0019 S0020 | Hm... setahu saya hmmm. Biasa biasa aja sih bodyshamming itu kan kaya umum ya menurut saya tu kayak yang negatif di hidup orang lain sesuatu hal mulai dari kata kata atau tindakan atau juga bisa jadi tindakan atau perlakuan yang gak baik untuk orang lain. | SUDUT PANDANG |
| P0021 | Boleh di berikan contoh gak seperti apa | |

| | | |
|--|--|----------------------------------|
| P0022 | yang di maksud ? | |
| S0023 S0024 S0025 S0026 | Bisa, kaya contohnya nyinyir gitu contohnya kayak hmm... apa namanya... eh kamu tuh kurus banget sih jadi orang eh kamu tuh gendut banget sih kok kamu berjerawatan sih kek gitu. | CONTOH PERILAKU |
| P0027 P0028 P0029 P0030 | Sekarang ini kan fenomena bodyshamming itu sedang marak maraknya ni baik di sosial media atau pun dilingkungan sekitar kita, kamu sendiri menjadi salah satu korban atau menjadi pelaku? | |
| S0031 | Korban | SUDUT PANDANG |
| P0032 P0033 | Gimana tanggapan kamu terkait perilaku Bodyshamming itu? | |
| S0034 S0035 S0036 S0037 S0038 | Kalau saya pribadi sih, kalau bodyshamming orang lain sih itu hmm... gimana ya kayak ngerasa dia tuh gak mampu menjadi orang lain makanya gimana ya bilangnyaa.. makanya dia berusaha melampiaskan ke orang lain tu dengan nyinyir. | SUDUT PANDANG ANALISIS KASUAL |
| P0039 P0040 P0041 P0042 P0043 | Berarti dapat di simpulkan kamu menyatakan bahwa orang yang melakukan Bodyshamming itu merasa dirinya tidak sempurna sehingga dibalik rasa ketidak puasaan nya dia terhadap diri nya itu dia mengkritik fisik orang lain begitu? | |
| S0044 | Iya begitu. | SUDUT PANDANG |
| P0045 P0046 | Biasanya nih paling sering terjadi atau mendapatkan bodyshamming itu dimana? | |
| S0047 | Di lingkungan teman teman | PELAKU |
| P0048 P0049 P0050 | Bagaimana tindakan kamu ketika melihat orang yang kamu kenal sedang mendapatkan perlakuan Bodyshamming, apa yang akan kamu lakukan? | |
| S0051 S0052 S0053 S0054 S0055 S0056 S0057 S0058 | Kalau dia melakukan untuk orang lain saya bakalan bilang bahwa itu tuh gak bagus loh untuk orang lain tapi gak kayak langsung gitu, tapi gak kaya membuat si pelaku itu ini juga hm.... apa bilangnyaa ya bahasanya... pokoknya intinya ngomong aja dulu dia udah mencoba bersyukur terhadap dirinya sendiri kamu jangan bikin dia down. | EMPATI I AM |

| | | |
|---|---|--|
| P0059 P0060 | Selanjutnya, siapa yang memberikan perlakuan bodyshamming itu ke kamu? | |
| S0061 | Teman sendiri kadang kadang. | PELAKU |
| P0062 | Kalau dari pihak terdekat? | |
| S0063 | Ya teman teman dekat | PELAKU |
| P0064 | Kalau dari pihak keluarga bagaimana ? | |
| S0065 S0066 | Kalau dari keluarga gak ada sih gak ada bilang apa apa terkait fisik | I HAVE |
| P0067 P0068 | Udah berapa lama menjadi korban Bodyshamming? | |
| S0069 S0070 S0071 | Dari hm.... sebenarnya SMP dulu pernah ada SMA juga ada tapi gak terlalu sering juga pas kuliah adalah satu dua orang yang memberikan. | DURASI ANALISIS KASUAL |
| P0072 P0073 | Boleh dicontohin gak seperti apa kata kata yang di lontarkan pelaku ke kamu? | |
| S0074 S0075 S0076 S0077 S0078 S0079 S0080 | Contohnya kayak fisik , orang tu kayak memandang fisik kita tu kayak gak bagus kayak kamu tuh terlalu kurus kamu tuh gendutin lagi dong pokoknya lebih ke fisik sih kayak coba kamu pake ini coba kamu pake ini coba aja kamu pakai pakaian gini lebih bagus pasti gini gini , suka ngomentar penampilan orang juga | BENTUK PENYERANGAN ANALISIS KASUAL |
| P0081 P0082 P0083 | Berarti seperti mengomentarin fisik dan penampilan ya, untuk saat ini kamu percaya diri gak sama diri kamu? | |
| S0084 S0085 S0086 S0087 S0088 S0089 | Sebenarnya ketika mereka gak ngomong apa apa biasa aja dan nerima diri sendiri tapi setelah mereka ngomong gitu suka kepikiran gitu emang iya ya aku kaya gitu, emang iya ya aku gak sebegus itu. Suka kepikiran sebelum tidur tu pasti terbayang yang mereka omongin tadi. | I AM IMPULS KONTROL |
| P0090 P0091 | Berarti hal tersebut cukup mengganggu fikiran kamu begitu? | |
| S0092 | Iya benar | DAMPAK IMPULS KONTROL |
| P0093 P0094 | Tapi setelah malam itu apakah ke esokan harinya kamu masih mengingat hal itu lagi ? | |
| S0095 S0096 S0097 S0098 | Tergantung juga kalau si dia (pelaku) ngelakuin perilaku itu lagi sudah pasti teringat lagi tapi kalau dia gak ngelakuin lagi ya gak ingat lagi biasa aja kaya gak kejadian apa apa juga. | REGULASI EMOSI |

| | | |
|--|--|---|
| P0099 | Tergantung situasi ya? | |
| S0100 | Iya benar | |
| P0101 P0102 | Selanjutnya, bagaimana cara kamu memandang diri kamu yang sekarang ? | |
| S0103 S0104 S0105 S0106 S0107 | Ya lebih bersyukur aja sih kayak ya ini hidup aku untuk aku dan gak perlu dengar apa kata orang karena yang ngejalani hidup juga kamu, kamu gak perlu berlebihan gak perlu mengikuti apa yang mereka bicarakan cukup menjadi diri kamu aja | I AM & I CAN OPTIMIS REACHING OUT |
| P0108 P0109 P0110 | Gimana tanggapan kamu ketika ada keluarga atau teman yang menjadi korban bodyshaming di hadapan kamu? | |
| S0111 S0112 S0113 S0114 | Pihak keluarga gitu?, ya pastinya akan membela sih terus bakalan marah marah juga ke si pelaku bodyshaming nya juga gitulah emosi lah pokoknya | I AM |
| P0115 P0116 | Gimana tanggapan kamu terkait perlakuan bodyshaming itu? | |
| S0117 S0118 S0119 S0120 S0121 S0122 S0123 S0124 S0125 S0126 | Menurut saya perilaku seperti itu sangat sangat gak bagus yah untuk si korban juga ke si pelaku karena secara gak sadar si pelaku hm... gimana yah.... itu dia menyinyir orang itu karena masalah dia yang gimana gitu sehingga dia bisa membuat itu ke orang lain bisa melampiaskan hal tersebut ke orang lain dan itu membuat si korban hm... bakalan menjadi sebuah jadi kayak bisa gak percaya diri bisa jugak gak percaya diri gak pd yah sama aja sih gitu sih. | I CAN EMPATI ANALISIS KASUAL |
| P0127 P0128 P0129 | Apakah kamu menganggap cara kamu memperlakukan atau merespon pelaku tersebut sudah benar? | |
| S0130 | Udah | I AM/OPTIMIS |
| P0131 P0132 P0133 P0134 P0135 | Boleh di contohin gak gimana cara kamu ketika berada di situasi yang mendapatkan bodyshaming, boleh diceritain gak gimana cara kamu ? apa yang akan kamu berikan sebagai respon balik? | |
| S0136 S0137 S0138 S0139 S0140 | Tapi kalau saya pribadi gak melontarkan kembali seperti apa yang di lakukan, gak membalas seperti itu sih tapi diem aja merespon se adanya aja gak membalas nyinyiran dia dengan nyinyiran balik juga | I CAN DEFENSE MECANISM |

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| | gitu lebih ke bodo amat aja. | EFIKASI DIRI |
| P0141 P0142 | Dan kamu sudah merasa benar dengan cara kamu seperti itu? | |
| S0143 S0144 S0145 S0146 S0147 S0148 S0149 | Iya saya merasa benar karena untuk apa kita membalas nyinyiran yang gak penting membuat tenaga kita terkuras, capek capek in diri juga kan sedangkan si pelaku sudah merasa puas dengan memberikan perlakuan tersebut ke orang lain nanti lama lama juga kalau kita gak respon juga dia capek sendiri. | I AM EFIKASI DIRI |
| P0150 P0151 | Apakah sebelumnya kamu pernah menjadi pelaku bodyshamming atau hanya menjadi korban saja ? | |
| S0152 | Sejauh ini enggak cuman jadi korban aja sih | I AM |
| P0153 P0154 P0155 | Setelah mendapatkan perilaku bodyshamming tersebut, apa harapan kamu kedepannya sebagai korban untuk si pelaku? | |
| S0156 S0157 S0158 S0159 S0160 S0161 S0162 S0163 | Semoga untuk pelaku bodyshamming diharapkan dapat mengerti makna dari bodyshamming tersebut karena bodyshamming itu sebenarnya tidak bagus untuk kesehatan mental si korban dan si pelaku juga harus tau efek dari bodyshamming itu, stop untuk perilaku seperti karena apa yang sudah ada di diri seseorang itu jangan di katain tidak bagus. | ANALISIS KASUAL I AM |
| P0164 P0165 P0166 P0167 | Gimana cara kamu memberikan respon ke keluarga atau teman dekat kamu yang menceritakan bahwa mereka mendapatkan perlakuan bodyshamming juga? | |
| S0168 S0169 S0170 S0171 S0172 S0173 S0174 | Kalau respon saya akan mendengar saya akan mencoba menjadi pendengar yang baik dan juga mencoba memberikan saran kayak gak usah dengeri apa kata orang yang penting kita terima diri kita sendiri dah dari itu inti semuanya kita sesama korban harus saling menguatkan saja dan jangan menjadi pelaku balik. | I AM & I CAN EMPATI |
| P0175 P0176 | Gimana perasaan kamu atau emosi kamu ketika menjadi korban bodyshamming? | |
| S0177 S0178 | Perasaan ya? Ya pastinya sedih saya ngerasa kayak aku segitunya ya, aku se | DAMPAK IMPULS KONTROL |

| | | |
|---|---|---|
| S0179 S0180 S0181 | jelek itu yah,aku juga ngerasa kecewa sampai kadang ngerasa sedih banget sampai harus mencari lokasi untuk menenangkan diri dengan nangis | REGULASI EMOSI I CAN |
| P0182 P0183 P0184 | Boleh di ceritain gak gimana cara kamu mengontrol diri kamu ketika berhadapan dengan si pelaku? | |
| S0185 S0186 S0187 S0188 S0189 S0190 S0191 | Kadang ketika kita pakai outfit apa git terus berkaca suka bilang sama diri sendiri kamu bagus kok gak usah dengar apa kata orang udah begini aja cukup gitu, ya kasih semangat ke diri sendiri lah , aku menjadi diri aku sendiri dia jadi diri nya sendiri, aku versi aku dan dia versi dia gak ada yang sempurna di dunia ini. | OPTIMIS I CAN & I AM REGULASI EMOSI |
| P0192 P0193 P0194 P0196 | Apakah ketika bertemu dengan si pelaku lagi kamu akan emosi lagi ? atau kamu akan berusaha menjaga emosi aku untuk tetap stabil atau ya kamu gak peduli saja | |
| S0197 S0198 S0199 S0201 | Gak nganggap serius sih kalau dia ngomong ya kita juga ngomong seperti biasa gak emosian dan nganggap kayak oh udah biasa aja gitu , bia ngontro diri lah | I CAN REGULASI EMOSI |
| P0202 P0203 P0204 | Gimana cara kamu memposisikan diri di sebuah lingkungan yang menganggap bahwa perilaku bodyshaming adalah hal yang di maklumi? | |
| S0205 S0206 S0207 S0208 S0209 | Jadi kalau ada situasi seperti itu hm.. yang pertama kita menjelaskan terlebih dahulu bahwa hal seperti itu tidak baik.... hmm kayak memberikan opini bahwa perilaku seperti itu tidak baik memberikan opini lah. | EFIKASI DIRI I CAN |
| P0210 P0211 P0212 | Gimana tanggapan kamu ketika pelaku menganggap bahwa perilaku tersebut dapat meningkatkan motivasi seseorang? | |
| S0213 S0214 S0215 S0216 S0217 S0218 | Hahah..... salah banget ya gimana ya cara kasih taunya yah..... kalau aku pribadi sih bakalan langsung bilang ke sipelaku nya bahwa itu salah besar karena motivasi gak seperti yang kamu pikirkan lebih ke kasih tau sih kayak kita membantah opini si pelaku itu sih | SUDUT PANDANG I CAN EFIKASI DIRI |
| P0219 P0220 | Untuk sejauh ini gimana hubungan kamu dengan orang orang di sekitar kamu? | |

| | | |
|---|--|---|
| S0221 S0223 S0224 S0225 S0226 S0227 S0228 | Ya alhamdulillah baik baik aja ya, sekitar 98% orang orang di lingkungan aku juga memberikan semangat sama aku kaya meyakinkan aku bahwa aku itu gak seburuk itu sederhananya memberikan semangat dan meyakinkan bahwa aku gak seburuk apa yang di bilang si pelaku pelaku itu yang bagus bagus lah di bilang | I CAN & I HAVE |
| P0229 P0230 P0231 | Gimana hubungan kamu dengan orang orang yang menjadi pelaku utama bodyshamming di hidup kamu? | |
| S0232 S0234 S0235 | Sejauh ini baik baik aja ya kalau ketemu juga ya biasa aja ya kalau dia gak nyinyir tapi kalau dia udah mulai nyinyir aku menjauhkan diri aja sih | DEFENSE EFIKASI DIRI |
| P0236 | Menjauhkan lingkungan yang ada sih pelaku ya? | |
| S0237 S0238 S0239 | Iya jika dia lagi nyinyir, mau itu di kelas di kantin atau dimana saja lebih baik menjauh aja untuk sementara waktu | DEFENSE EFIKASI DIRI |
| P0240 | Berarti kembali lagi tergantung situasi ya? | |
| S0241 S0242 S0243 | Iya bener tapi kalau bahas soal pelajaran atau hal lain yang tidak ada unsur perundungan ya biasa aja bakalan respon dengan semestinya. | I CAN |
| P0244 P0245 P0246 P0247 P0248 P0249 P0250 | Gimana cara kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi terkait bodyshamming? Contohnya seperti kamu memperbaiki diri kamu lebih baik lagi dengan menjaga apa begitu atau kamu mengikuti perkataan orang orang yang memberikan perilaku bodyshamming ke kamu atau kamu memiliki cara sendiri nih | |
| S0251 S0252 S0253 S0254 S0255 S0256 S0257 | Memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan itu , misalnya kayakhmmm..... intinya dengan cara sendiri kayak oh mereka bilang kalau pakaian saya gak cocok sama saya karena saya terlalu kurus lah, ya saya gak peduli gitu karena ini saya dengan versi saya dan saya gak mau mengikuti apa kata kamu gitu jadi mengikuti kata hati aja | OPTIMIS I CAN & I AM EFIKASI DIRI |
| P0258 P0259 P0260 | Untuk sejauh ini ada gak panutan kamu seperti idola yang membuat kamu ter motivasi untuk menjadi seperti dia ? | |
| S0261 | Ada sih..... siapa ya lupa..... oh iya cinta | |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| S0262 S0263 S0264 S0265 S0266 S0267 | laura, soalnya dia tu kaya tokoh motivator yang modern dan muda yang bisa eee.... dia bisa meberikan motivasi ke anak muda bahwa kamu punya versi kamu sendiri dan gak bisa jadi orang yang lain, pokok nya dia keren bisa memberikan motivasi ke anak muda untuk menjadi versi dirinya sendiri. | I HAVE |
| P0268 P0269 P0270 | Gimana hubungan kamu dengan keluarga kamu dan teman teman kamu secara emosional ataupun physical.? | |
| S0271 | Baik baik aja sih dengan keluarga | I HAVE |
| P0272 | Kalau dengan teman? | |
| S0273 S0274 S0275 S0276 S0277 S0278 S0279 S0280 S0281 | Ya baik baik aja tapi agak lost contact sih dengan apa lagi sama sama sibuk punya kegiatan sendiri jadi kadang suka ngerasa kesepian kadang mikir kek aku kok kayak sendirian gini kaya gak punya temen padahal temen aku banyak tapi aku ngerasa sendiri gitu kalau misalkan lagi sepi, tapi coba kuatn diri sendiri juga karena kan gak mungkin mereka untuk selalu sama sama dengan aku kan gitu juga . | I HAVE , I AM & I CAN |
| P0282 P0283 | Gimana pandangan kamu ketika melihat mereka baik itu teman ataupun keluarga kamu? | |
| S0284 S0285 S0286 S0287 S0288 | Pandangan aku ke merak itu orang orang hebat yang aku temui dan aku bersyukur berada di tengah tengah mereka dan juga kepada teman teman saja mereka juga baik selalu support saya ketika saya lagi ngeluh | I HAVE & I CAN |
| P0289 P0290 | Pertanyaan terakhir, Boleh di ceritain gak gimana cara orang tua kamu mendidik kamu di rumah? | |
| S0291 S0292 S0293 S0294 S0295 | Merka mengajarkan saya untuk selalu bersyukur atas apa yang diberikan tuhan kepada kita smeua, mengajarkan saya untuk saling menyayangi antar saudara dan juga selalu memberikan dukungan atas hal positif yang saya lakukan . | I HAVE |
| P0296 P0297 P0298 P0299 | Baik itu menjadi pertanyaan terakhir saya selaku peneliti, wawancara kita berakhir untuk hari ini kemungkinan besar saya akan menghubungi saudara LC kembali | |

| | | |
|-------|---|---------|
| P0300 | apa bila membutuhkan informasi lebih lanjut, apa saudara LC bersedia? | |
| S0301 | Saya bersedia | |
| P0302 | Alhamdulillah, saya akhiri ya terima kasih | CLOSING |
| S0303 | Iya sama sama | |

Lampiran 5

HASIL WAWANCARA SUBJEK M

| | |
|---|---------------------------|
| PEDOMAN WAWANCARA SEMI-TERSTRUKTUR FAKTOR – FAKTOR PEMBENTUK RESILIENSI KORBAN BODYSHAMING PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018 – 2019 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH | |
| 5 Jadwal Wawancara | |
| 7). Tanggal, Hari | : 24 Juli 2022 |
| 8). Waktu mulai – selesai | : 19:45 – 20:14 |
| 6 Identitas Informan | |
| 16. Inisial | : M |
| 17. Usia | : 21 |
| 18. Status | : Belum Menikah |
| 19. Pekerjaan | : Mahasiswi |
| 20. Angkatan | : 2019 Fakultas Psikologi |

| KODE | VERBATIM | KETERANGAN |
|----------------------------------|---|---------------|
| P0001 | Assalamu'alaikum.. | OPENING |
| S0002 | Wa'alaikumsalam .. | |
| P0003 P0004 | Baik di persilahkan memperkenalkan diri terlebih dari dahulu ya | |
| S0005 S0006 S0007 | Nama saya berinisial M berusia 21 tahun saya salah satu mahasiswi fakultas psikologi angkatan 2019. | PERKENALAN |
| P0008 P0009 P0010 | Baik kita akan mulai dengan pertanyaan pertama ya, Kamu pernah mencari tahu terkait bodyshamming itu apa? | |
| S0011 | Pernah cari tahu | |
| P0012 | Boleh di ceritain gak apa yang kamu ketauhi? | |
| S0013 S0014 S0015 S0016 | Kayak apa itu bodyshamming, efek nya seperti apa terus juga lingkungan kan banyak ni teman teman yang jadi korban bodyshaming aku nah kadang kadang sering juga kasih saran ke mereka | SUDUT PANDANG |
| P0017 P0018 P0019 P0020 | Sekarang fenomena bodyshamming sedang marak maraknya baik di sosial media ataupun di lingkungan sekitar , kamu termasuk korban atau salah satu pelaku? | |

| | | |
|--|--|---|
| S0021 S0022 | Hm...korban iya pelaku juga iya tapi pelaku itu lebih seringnya kepada keluarga. | PELAKU EFIKASI DIRI |
| P0023 P0024 | Tanggapan kamu terkait perilaku bodyshamming itu bagaimana? | |
| S0025 S0026 S0027 S0028 S0029 S0030 S0031 S0032 | Hmm... sebenarnya hmm.. kalau diri sendiri ya itu sebenarnya untuk motivasi yang kayak omongan dari kawan kawan itu bukan untuk down bukan tapi lebih ke untuk semangat lagi untuk kedepanya misal kayak eh ke gendut nahh itu untuk kasih kita biar lebih semangat untuk kurus , jangan di bilang gendut langsung ngerasa gak bisa ngapa ngapain. | I AM OPTIMIS REACHING OUT |
| P0033 P0034 | Berarti dalam arti apakah kamu menyetujui perilaku tersebut? | |
| S0035 S0036 S0037 S0038 S0039 S0040 | Setuju setuju aja, kalau di bilang setuju ya setuju aja kalau niatnya sebagai motivasi tapi kalau konteks nya lain kan orang gak semuanya bisa menerima perilaku seperti itu, kalau aku pribadi setuju kalau itu untuk motivasi tapi kalau untuk orang lain kayanya gak setuju | REACHING OUT I AM EMPATI |
| P0041 P0042 | Berarti tergantung niat dan tujuannya apa dulu ya? | |
| S0043 S0044 S0045 | Sebenarnya balik lagi ke korbannya lah dikarenakan gak semua korban pikirannya sama kadang ada yang di bawak fikiran terus stres. | I AM & I CAN EMPATI |
| P0046 P0047 | Berarti tergantung bagaimana si korban ini menanggapi si pelaku tadi ya? | |
| S0048 | Iya | |
| P0049 P0050 P0051 | Selanjutnya, biasanya nih kamu bilang bahwa kamu menjadi korban biasanya sering dapat perilaku seperti itu dimana ? | |
| S0052 S0053 S0054 S0056 S0057 | Di lingkungan keluarga , di teman teman ada tapi lebih ke keluarganya sih keluarga kandung sering kali kan saya gak jaga pola makan jadi kadang sering di bilang kaya udah gendut kali udah bisa jaga pola makan . | PELAKU ANALISIS KASUAL |
| P0058 P0059 P0060 | Apa tindakan kamu ketika melihat orang yang kamu kenal mendapatkan perilaku bodyshamming di hadapan kamu? | |
| S0061 S0062 | Kalau si korbannya baik baik aja ya yaudah aku gak ngapa ngapain juga tapi kalau si | EMPATI |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| S0063 S0064 S0065 S0066 S0067 | korbanannya ini agak risih hm.. menegur begitu... pernah juga dulu juga bertengkar dengan teman karena dulu teman aku ini dapat bodyshamming dia sempat reflek sampai berantam dan di dikeluarkan dari sekolah | I AM EFIKASI DIRI |
| P0068 P0069 P0070 | Berarti niat kamu membela dalam artian respon kamu tergantung situasi di lapangan seperti apa begitu? | |
| S0071 S0072 | Iya..., tapi kalau si korban ini biasa aja ya yaudah aku juga biasa aja gak peduli pun jadi di lihat aja | EFIKASI DIRI |
| P0073 P0074 | Selanjutnya, udah berapa lama ini menjadi korban bodyshamming? | |
| S0075 S0076 S0077 S0078 S0079 | Gak tau pasti sejak kapan mulai jadi korban bodyshamming karena itu mulai dari kecil, pas kecil di bodyshamming pas udah besar juga jadi korban bodyshamming juga jadi gak tau berapa tahun. | DURASI ANALISIS KASUAL |
| P0080 P0081 P0082 | Boleh di ceritakan gak atau boleh di berikan contoh gak kata kata seperti apa yang di lontar kan ke kamu? | |
| S0083 S0084 S0085 S0086 S0087 S0088 | Waktu kecil kan badan nya kecil jadi kalau pakai baju suka kebesaran gitu jadi di ejek ejek , atau misalnya pas lagi makan terus porsi nya banyak nantik di bilang makan aja banyak tapi gak besar besar nah sekarang kebalikan bilang nya jangan banyak kali makan badan udah besar | ONSET ANALISIS KASUAL |
| P0089 P0090 | Kamu percaya diri gak dengan diri kamu yang sekarang? | |
| S0091 | Percaya diri, kalau untuk tubuh ya iya | I AM/OPTIMIS |
| P0092 P0093 | Gimana cara kamu memandang diri kamu yang sekarang ? | |
| S0094 S0095 S0096 | Ya ini aku ya aku baik buruk nya aku ya di diri aku gak peduli apa kata orang karena kebahagiaan orang itu kan beda beda | I AM REACHIING OUT |
| P0097 | Berarti kamu cuek aja ya? | |
| S0098 | Iyaa | I AM |
| P0090 P0091 P0092 | Bagaimana ni tanggapan kamu apa bila ada keluarga atau teman kamu yang menjadi korban bodyshamming di hadapan kamu? | |
| S0093 | Tergantung kaya tadi juga tergantung | EMPATI |

| | | |
|---|--|--|
| S0094 S0095 | situasi kaya kalau korbannya biasa aja ya yaudah biasa aja tapi kalau korbannya risih ya agak menegur si pelaku. | <i>I AM</i> |
| P0096 P0097 | Kamu bakalan negur pelaku tidak peduli itu siapa? | |
| S0098 | Iiya... | <i>EMPATI</i> |
| P0099 P0100 | Untuk sejauh ini gimana cara kamu menanggapi perilaku bodyshaming itu? | |
| S0101 S0102 | Sama kaya tadi liat situasi juga gimana, karna kan kadangkala ada orang yang senang di gituin . | |
| P0103 P0104 | Misalnya ini kamu nih gimana cara kamu menanggapi? | |
| S0105 S0106 S0107 S0108 S0109 | Biasa aja sih gak masukin ke hati, tergantung situasi kalau misalnya suasan nya serius ya di diemin aja tapi kalau suasan nya becanda ya di becandain balik lagi gitu, kalau situasinya serius ya gak di balas serius lagi tapi di cuekin aja. | <i>I AM</i> <i>DEFENSE MECHANISM</i> <i>REGULASI EMOSI</i> <i>ANALISIS KASUAL</i> |
| P0110 | Berarti menghindari keributan ya? | |
| S0111 | Iya... | <i>DEFENSE MECHANISM</i> <i>EFIKASI DIRI</i> |
| P0112 P0113 | Menurut kamu apakah cara kamu menanggapi pelaku apa sudah benar? | |
| S0114 S0115 S0116 S0117 S0118 | Kalau untuk orang lain mungkin enggak karena kan setiap orang beda beda, tapi kalau untuk saya pribadi ehh... baik karena tidak terlalu di fikirkan hm...gak mau di fikiran dan gak mau stres tapi kalau untuk orang lain itu gak bagus. | <i>I CAN</i> <i>EFIKASI DIRI</i> <i>REGULASI EMOSI</i> |
| P0119 P0120 P0121 P0122 | Selanjutnya, sebelumnya kamu bilang bahwa kamu juga sebagai pelaku, boleh di ceritain gak kenapa kamu menjadi pelaku? Padahal di kondisi yang sama kamu juga sebagai korban | |
| S0123 S0124 S0125 S0126 | Itu Cuma dengan keluarga contoh kadang dengan adik saya sendiri manggil nya kan dirumah itu ndut ndut gitu karena emang dia gendut jadi saling menjawab aja satu sama lain | <i>REGULASI EMOSI</i> <i>PELAKU</i> |
| P0127 | Jadi konteks nya becandaan aja begitu ya? | |
| S0128 | Iya benar | <i>REGULASI EMOSI</i> |
| P0129 P0130 | Setelah mendapatkan perilaku seperti itu apa harapan kamu sebagai korban untuk pelaku? | |

| | | |
|---|--|---|
| S0131 S0132 S0133 S0134 S0135 | Kalau bisa kalau bebandanya soal fisik jangan terlalu serius karena gak semua orang itu menerima jadi kalalu bisa tu ee.. bebandanya soal fisik tu di kurangi karena kadang bisa bikin si penerimanya itu stres gara gara itu | EMPATI REACHING OUT I CAN |
| P0136 P0137 | Apakah kamu pernah merasakan stres karena perundungan itu? | |
| S0138 S0139 S0140 S0141 S0142 S0143 S0144 | Enggak biasa aja , bahkan aku pernah konsulkan ke dokter gizi bahkan mereka bilang sendiri biasanya orang dapat perlakuan seperti ini stres tapi ini aku biasa aja karena memang gak bawak beban sampe di tanyak gak stres itu nantik gak dapat pacar atau gak dapat suami ya aku jawab biasa aja, | I AM REGULASI EMOSI |
| P0145 P0146 P0147 P0148 | Selanjutnya, gimana cara kamu merespon kembali perkataan orang orang di sekitar kamu yang menjadi pelaku dari bodyshamming terlepas itu dari keluarga? | |
| S0149 S0150 S0151 | Yang sering aku lontarin ya kaya gini gapapa gendut itu tandanya bahagia yang kurus aja belum tentu bahagia contohnya kayak gitu | I CAN & DEFENSE MECANISM |
| P0152 P0153 P0154 | Gimana peran kamu ketika ada seseorang yang datang ke kamu dan menceritakan pengalamannya yang sama dengan kamu terkait bodyshamming? | |
| S0155 S0156 S0157 S0158 S0159 S0160 | Terkadang ngerespon tergantung situasi, terkadang buat orang ni termotivasi karna terkadang orang gak mau dengar jadi ya yaudah di dengerin aja ceritanya kadang kadang kasih dai motivasi bukan tambah nge down dan kasih semangat. | <i>I AM & I CAN</i> EFIKASI DIRI EMPATI |
| P0161 P0162 | Gimana kondisi perasaan atau emosi kamu ketika sedang menjadi korban bodyshamming? | |
| S0163 S0164 S0165 | Emosinya kalau di bilang marah ya gak marah lebih ke stabil stabil aja kayak santai aja di bawak cuek. | REGULASI EMOSI I CAN IMPULS KONTROL |
| P0166 | Kalau perasaan? | |
| S0167 S0168 | Sama juga karena gak langsung bawak keperasaan | REGULASI EMOSI |
| P0169 | Pernah gak sampai dibawa perasaan? | |
| S0170 | Sejauh ini ada cuman respon nya ya yaudah | |

| | | |
|---|--|--|
| P0171 P0172 | Berarti kalau sampai bawa perasaan itu sudah cukup parah begitu? | |
| S0173 S0174 S0175 | Ya itupun gara gara hubungan yang bawa bawa orang tua makanya emosi tapi kalau gak bawa orang tua mungkin biasa aja | I CAN REGULASI EMOSI EFIKASI DIRI |
| P0176 P0177 P0178 | Boleh di ceritain gak gimana cara kamu ngontrol diri ketika berhadapan dengan pelaku bodyshamming? | |
| S0179 S0180 S0181 S0182 | Mungkin karena orang nya cuek dan gak peduli juga jadi kalau ketemu ya biasa aja kadang di bawa becanda sikapnya atau di lontarkan kembali candaanya. | I CAN REGULASI EMOSI |
| P0183 P0184 P0185 | Berarti pengontrolan diri dari dalam itu gak ada gitu ya karena emang pada dasarnya gak peduliin hal itu begitu ya? | |
| S0186 S0187 | Karena pada dasarnya benar benar orang nya cuek kalau udah kenal. | |
| P0188 P0189 P0190 P0191 | Gimana cara kamu memposisikan diri di suatu situasi yang menganggap bahwa perilaku bodyshamming itu hal yang di maklumi atau di wajarkan ? | |
| S0192 S0193 S0194 S0195 S0196 | Hm.. lebih ke hm... ya yaudah di bawa santai aja misalnya kan kalau di kumpulan pertemanan kan perilaku kaya gitu udah rumlah kan jadi di bawa santai aja di bawa becanda aja jangan di bawa serius | I AM REGULASI EMOSI |
| P0197 P0198 P0199 P0200 | Gimana tanggapan kamu terkait pelaku yang menganggap bahwa perilaku bodyshamming ini dapat membangkitkan motivasi atau memberikan motivasi? | |
| S0201 S0202 S0203 S0204 S0205 | Pendapat aku hm.....bagus kalau semisal dia melontar kan itu sebagai motivasi untuk si korban cuman kan gak semua korban sama ni pemikiranya ni jadi dia harus lihat kondisi juga ni korbanya terima apa gak | I AM REACHING OUT ANALISIS MASALAH |
| P0206 P0207 | Untuk sejauh ini gimana hubungan kamu dengan orang orang di sekitar kamu? | |
| S0208 S0209 S0210 S0211 S0212 | Untuk yang di lingkungan sekitar baik baik aja gak ada ribut karena dia bodyshamming aku gak ada sih untuk saat ini, kalau untuk keluarga dan pertemanan juga baik baik aja ya biasa biasa aja gitu. | I HAVE |
| P0213 P0214 | Gimana cara kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi terkait | |

| | | |
|---|---|---------------------------|
| | bodyshamming? | |
| S0215 S0216 S0217 S0218 S0219 | Kalau menyelesaikan masalah aku biasanya harus cari tahu dulu ini penyebabnya apa gak dari satu pihak harus dengar dari kedua pihak jadi dengar dari si ini dengar dari si ini kaya tanya kaya mengumpulkan pendapatlah jadi di cari tahu dulu | I CAN ANALISIS KASUAL |
| P0220 P0221 | Ada gak panutan kamu kaya idola atau artis yang membuat kamu ingin ni menjadi seperti ini? | |
| S0222 S0223 S0224 | Gak ada untuk saat ini, tapi kalau unutup merubah diri itu lebih ke hati sendiri gitu kalau mau berubah. | I AM/OPTIMIS |
| P0225 P0226 P0227 | Sejauh ini hubungan kamu dengan keluarga atau teman dekat baik secara emosional ata physical itu gimana? | |
| S0228 S0229 S0230 S0231 S0232 S0233 S0234 | Biasa aja baik baik aja, kalau dekat itu lebih dekat ke ayah karena kan emang ibu udah lama meninggal tapi kalau sama abang sama adik dekat juga cuman kalau di tanya lebih dekat ke siapa ya gak ada karena sama semuanya dekat kalau ada masalah satu orang jadi bercerita kesemua nya sekeluarga sama ayah sama abang sama adik. | <i>I HAVE</i> |
| P0235 | Gimana pandangan kamu ketika melihat mereka? | |
| S0236 | Bahagia | REGULASI EMOSI |
| P0237 P0238 | Gimana cara orang tua kamu mendidik kamu dirumah? | |
| S0239 S0240 S0241 | Hmm... enhh.. sangat santai penuh kepercayaan ke anak gak terlalu kekang gitu, terus hm... lebih disiplin waktu | <i>I HAVE & I CAN</i> |
| P0242 P0243 | Apakah kamu menerapkannya dengan baik ke diri kamu? | |
| S0244 S0245 S0246 S0247 S0248 S0249 | Hmm... iya tapi kalau waktu enggak , kalau waktu tu harus tepat waktu dirumah tapi kalau urusan sendiri tu gak tepat waktu, kalau soal kepercayaan itu emang bener bener di jaga bahkan untuk ngelanggar aja takut karena emang udah di kasih kepercayaan penuh gitu | I HAVE & I CAN |
| P0250 P0251 P0252 | Pertanyaan tadi jadi pertanyaan terakhir ya, wawancara kita selesai sampai di sini kemungkinan nanti kamu akan saya | |

| | | |
|----------------|---|----------------|
| P0253 P0254 | hubungi kembali apa bila saya membutuhkan informasi kembali apakah kamu bersedia? | |
| S0255 | Saya bersedia | |
| P0256 | Baik terima kasih atas waktunya saya akhiri, | CLOSING |

Lampiran 6

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN*(INFORMANT CONSENT)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SA

Umur : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswi

Angkatan : 2018 Fakultas Psikologi

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Resiliensi Korban Bodyshaming pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh" secara suka rela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Dinda Suci Fatimah

NPM : 1809110022

Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 23 Juli 2022

Peneliti



(Dinda Suci Fatimah)

Responden



()

Lampiran 7

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMANT CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulidia

Umur : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswi

Angkatan : Fakultas Psikologi 2019

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Resiliensi Korban Bodyshaming pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh" secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Dinda Suci Fatimah

NPM : 1809110022

Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, Juli 2022

Peneliti



(Dinda Suci Fatimah)

Responden



()

Lampiran 8

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN*(INFORMANT CONSENT)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LC

Umur : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswi

Angkatan : 2019 Fakultas Psikologi

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Resiliensi Korban Bodyshaming pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2019 di Universitas Muhammadiyah Aceh" secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan oleh :

Nama : Dinda Suci Fatimah

NPM : 1809110022

Pekerjaan : Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 24 Juli 2022

Peneliti



(Dinda Suci Fatimah)

Responden



()

Lampiran 9

SK BIMBINGAN SKRIPSI



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 018/UM.M6/KEP/F/2022

TENTANG

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2021-2022
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tahun akademik 2021-2022;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/AK-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/20202 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Desember 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara;
Endang Setianingsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog
Lisdayani, M.Psi., Psikolog
Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Dinda Suci Fatimah
NPM : 1809110022
Prodi : Psikologi
Judul : Gambaran Resiliensi Korban *Body Shaming* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
- Kedua : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing SKRIPSI mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 29 Jumadil Ula 1443 H
03 Januari 2022 M

Dekan,

Fatmawati, M.Si
NIK: 19700103 200609 1 001

Tembusan:
1. Biro Keuangan & Bendahara
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 10

SURAT PERNYATAAN SELESAI PENELITIAN

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata
Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245
Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 407/UM.M6/KET/2022

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa :

Nama : Dinda Suci Fatimah
NPM : 1809110022

Benar telah melaksanakan penelitian di Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Unmuha.
Dalam melaksanakan kegiatan tersebut tidak mengganggu proses kegiatan Prodi Psikologi Unmuha.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 22 Shafar 1444 H
19 September 2022 M

Dekan,

Barfawati, M.Si

NIK : 19700103 200609 1 001

Lampiran 11

BIODATA**A. Penulis**

Nama : Dinda Suci Fatimah
Tempat Tanggal Lahir : Lhokseumawe, 15 Juli 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
E-mail : Dinda.suci.fatimah18@Gmail.com
Status Dalam Keluarga : Anak Kandung
Anak Ke : 3 (tiga) dari 3 (tiga) bersaudara

B. Orang Tua

Nama Ayah : Supriyatno Damanik
Pekerjaan : TNI - AD
Alamat : Asrama Perwira Keutapang II, Geuce Meunara

Nama Ibu : Jojor M Tarihoran
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Asrama Perwira Keutapang II, Geuce Meunara

C. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 13 Banda Sakti Lhokseumawe
SMP : SMP Negeri 3 Banda Aceh
SMA/SMK : SMK Negeri 3 Banda Aceh