

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami *Body Shaming*

Priskila Rossi Andriana¹, Heru Astikasari Setya Murti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: priskilarossiandriana@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Correspondent Author: Priskila Rossi Andriana, priskilarossiandriana@gmail.com

Doi : [10.31316/g-couns.v9i2.6775](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775)

Abstrak

Pengalaman *body shaming* kerap dialami remaja yang lekat dengan perubahan fisik dan emosional yang berdampak pada penurunan penerimaan diri. Regulasi emosi berperan penting mengontrol reaksi emosional remaja terhadap pengalaman *body shaming*. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Sampel penelitian ini adalah remaja yang mendapatkan *body shaming* dalam 2 tahun terakhir, berusia 13-21 tahun, dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 134 responden. Pengumpulan data menggunakan Skala Penerimaan Diri dan Skala Regulasi Emosi dengan teknik *purposive sampling*. Metode analisis menggunakan *Spearman Rho* diperoleh nilai r sebesar 0,656 dengan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis diterima atau terdapat hubungan positif dan signifikan dimana peningkatan atau penurunan regulasi emosi maka diikuti dengan peningkatan atau penurunan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Dengan demikian, regulasi emosi dapat mengatasi emosi yang dirasakan sehingga membantu remaja menerima diri dalam menghadapi perlakuan *body shaming*.

Kata kunci: regulasi emosi, penerimaan diri, *body shaming*, remaja

Abstract

The experience of *body shaming* is often experienced by adolescents who are closely related to their physical and emotional changes which have an impact on reducing self-acceptance. Emotion regulation plays an important role in controlling adolescents' emotional reactions to *body shaming* experiences. The purpose of this study was to determine the relationship between emotion regulation and self-acceptance in adolescents who experience *body shaming*. The samples of this study were adolescents who received *body shaming* treatment in the last 2 years, aged 13-21 years, and domiciled in the Special Region of Yogyakarta as many as 134 respondents. Data collection in this study used the Self-Acceptance Scale and Emotion Regulation Scale with purposive sampling technique. The analysis method using *Spearman Rho* obtained an r value of 0.656 with $\text{sig} = 0.000$ ($p < 0.01$) which means that the hypothesis is accepted or there is a positive and significant relationship where an increase or decrease in emotional regulation is followed by an increase or decrease in self-acceptance in adolescents who experience *body shaming*. Thus, emotion regulation can help overcome the emotions felt so that it helps adolescents in accepting themselves in the face of *body shaming* treatment.

Keywords: *emotion regulation, self-acceptance, body shaming, adolescents*

Info Artikel

Diterima Agustus 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Tubuh ideal adalah salah satu penilaian penting setiap individu dari masa ke masa (Sakinah, 2018). Standar tubuh yang ideal tidak jauh dari standar kecantikan yang ada di dalam pandangan kita, tidak hanya untuk perempuan namun bagi laki-laki ssjuga. Secara fisik seseorang diharapkan bahkan dituntut untuk sempurna, seperti memiliki tubuh yang langsing, kulit yang putih, tidak berjerawat, rambut lurus, gigi rapi, dan hidung yang mancung. Komentar negatif mengenai tubuh yang langsing lebih banyak diberikan kepada perempuan dan memiliki kelebihan berat badan (Diannur, 2019). Fenomena ini seringkali terjadi tidak hanya di media sosial tetapi juga secara langsung. *Body shaming* adalah perilaku untuk mempermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisik seperti bentuk dan berat badan ataupun warna kulit dengan membuat komentar jelek. *Body shaming* dapat membuat individu menjadi kehilangan kepercayaan diri karena penilaian pada tubuhnya sehingga individu menjadi tertutup dan tidak ingin bersosialisasi dengan orang lain. Standar dan penilaian dari orang lain mendorong remaja untuk berusaha mengikuti trend yang sedang berkembang sehingga mereka tidak tertinggal. Munculnya beberapa standar tubuh ideal membuat remaja rentan mendapatkan perlakuan *body shaming* (Diannur, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Andika dan Novita (2021) mengenai persepsi remaja tentang *body shaming*, sebanyak 17,9% remaja pernah mendapatkan *body shaming* dari orang lain, sebanyak 67,5% remaja mendapat perlakuan *body shaming* dari temannya. Sementara itu sebanyak 57,1% mendapatkan penilaian mengenai berat badan. Dari perlakuan *body shaming* ini, sebanyak 42,9% memilih untuk ingin melawan dan 57,1% memilih untuk mengabaikan (Gani & Jalal, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (Kurniawati & Lestari, 2021) pada remaja di tingkat pendidikan SMP dan SMA menyebutkan bahwa bagian tubuh yang yang dijadikan objek dalam *body shaming* yaitu wajah (47%), postur tubuh (26,8%), hidung (15,6%), warna kulit (14,8%), bentuk kaki (12,8%), rambut (12%), berat badan (11,8%), perut (10%), tangan (9,4%), dan sisanya yaitu pada bagian bibir, gigi, paha, payudara, pinggang, dahi, alis, pipi, dan lengan. Lestari (2020) menyebutkan bahwa *body shaming* rentan terjadi pada remaja yang merupakan masa pencarian identitas diri dimana penilaian dari masyarakat akan mudah terinternalisasi. Remaja ingin mencari tahu dan mencoba hal baru yang dilihat atau diketahui dari lingkungan sekitar, sekolah, teman, maupun masyarakat. Faktor penyebab dari terjadinya *body shaming* pada masa remaja yaitu adanya ketidaksesuaian standar kecantikan atau penilaian dari masyarakat dengan penampilan individu.

Remaja adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan (Saputro, 2018). Remaja berada pada usia 10-12 tahun sampai 18-21 tahun yang mengalami perubahan dari anak-anak yang akan beranjak dewasa. Perubahan fisik membuat remaja kesulitan untuk menyesuaikan perubahan fisik yang cepat, sering memperhatikan dirinya sendiri, dan menilai bentuk penampilan fisiknya. Selain perubahan fisik, perubahan sosio emosional yang dirasakan remaja seperti mudah menangis, gelisah, dan frustrasi. Remaja lebih sensitif terhadap bentuk badan dan cenderung lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya sehingga memungkinkan menimbulkan permasalahan. Pada masa ini, teman sebaya dapat menjadikan penampilan fisik sebagai ejekan ketika individu tidak memenuhi standar ideal (Safarina, 2021). Santrock (2011) menjelaskan bahwa dalam rentang usia 12-21 tahun, remaja mengalami tingkat *egosentrisme* yang salah satunya terdiri dari komponen *imaginary audience* keyakinan remaja bahwa orang lain memperhatikan penampilan dan perilakunya. Hal tersebut menimbulkan pemikiran



negatif pada remaja sehingga membandingkan dirinya dan merasa malu dengan orang (Fauzia & Rahmiaji., 2019).

Dampak psikologis dari *body shaming* mengakibatkan remaja merasa rendah diri, tidak percaya diri, cemas, dan frustrasi (Lestari, 2020). Sedangkan dampak sosial dari *body shaming* akan membuat remaja menjadi sakit hati, kesepian, enggan bergaul, dan menarik diri dari situasi sosialnya sehingga dapat memicu adanya gangguan mental (Pitayanti & Hartono, 2021). *Body shaming* memberikan tekanan bagi remaja dan berefek pada obsesi perubahan sikap seperti ingin diet ketat, kecemasan, depresi, dan muncul pikiran bunuh diri hingga melakukan bunuh diri (Atsila et al., 2021). Remaja yang mengalami *body shaming* mudah merasakan emosi negatif seperti mudah menangis, merasa kesal, dan kurang percaya diri. Emosi negatif tersebut mengakibatkan terganggunya aktivitas yang dilakukan sehari-hari (Wisnusakti et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seorang remaja tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah. Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung tidak dapat menerima bentuk tubuhnya sehingga berdampak pada penerimaan diri, dimana penerimaan diri berhubungan erat dengan penerimaan fisik pada seseorang. Remaja yang menerima diri akan bersikap positif ketika berhadapan dengan kondisi dan permasalahan di kehidupan (Safarina, 2021)

White (Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa penerimaan diri melalui beberapa proses yang harus dilewati individu agar dapat menerima dirinya, yaitu individu harus mengenali dirinya, menahan diri untuk tidak terkekang dengan kebiasaan sebelumnya, mengubah emosi dari pengalaman yang sudah terjadi, dan bangkit dari kejadian yang ada di kehidupannya. Penerimaan diri yaitu seseorang yang mempunyai sikap untuk mampu menerima suatu keadaan dengan kekurangan dan kelebihan dengan jernih. Selain itu, penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam penerimaan terhadap keberadaan dirinya sendiri (Yanti, 2019). Usaha untuk menerima diri perlu disadari karena pada dasarnya setiap individu berada di kondisi yang berbeda dan memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing. Menerima diri dapat membuat individu lebih menghargai dan mensyukuri kondisi diri sendiri (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Hurlock (2013) menyebutkan salah satu faktor individu mencapai penerimaan diri yang baik adalah tidak memiliki gangguan emosional berat dan merasa bahagia karena tekanan emosional yang kecil sehingga tidak mengganggu keseimbangan individu tersebut. Salah satu cara terhindar dari gangguan emosional berat yaitu ketika seseorang dapat meregulasi emosi dengan baik. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Gross, 2014). Dalam menghadapi komentar negatif terhadap penampilan tubuh, remaja perlu memiliki regulasi emosi yang dapat berdampak pada pengurangan atau penghapusan dari citra tubuh yang negatif, seperti *body dysmorphic disorder*, gangguan makan, ide bunuh diri, dan depresi (Nejati et al., 2014)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 4 remaja perempuan, responden pernah mengalami *body shaming* karena fisik dan penampilan yang tidak disukai oleh sekelompok teman sekelasnya. Responden menerima ejekan yang diberikan karena berat badan, jidat nonong, dan tinggi badan. Hal ini membuat responden merasa sedih dan memilih untuk memendam kesedihannya. Di sisi lain terdapat responden yang menerima dan menjadikan ejekan tersebut sebagai motivasi besar dan melakukan upaya agar tinggi badannya naik. Selain itu, responden juga menarik diri dari sekelompok temannya karena merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan kelompok tersebut. Terdapat 1 dari 4 responden pernah menceritakan kejadian tersebut kepada orang tuanya, namun tidak mendapatkan respon baik. Akibat dari perlakuan *body shaming*, responden



memilih untuk berkonsultasi kepada psikolog karena sering muncul pikiran untuk bunuh diri. Seiring berjalannya waktu, responden memaknai bahwa perlakuan tersebut adalah jalan hidupnya. Responden berusaha untuk menerima, ikhlas, dan mendengar masukan dari psikolog. Disisi lain 3 dari 4 responden tidak menceritakan pengalamannya tersebut kepada orang lain atau pun bantuan profesional dengan alasan bahwa pengalaman yang dirasakan bukan hal yang perlu untuk diceritakan. Mereka lebih memilih untuk berdamai dan menjadikan ejekan tersebut sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki tinggi badannya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khairunissa (2020) menyebutkan bahwa regulasi emosi dan penerimaan diri memiliki hubungan yang sedang pada pasien yang menjalani hemodialisis. Hasil penelitian Dini dan Rinaldi (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel regulasi emosi dengan penerimaan diri pada wanita *premenopause*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka penerimaan diri pada akan semakin tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami, et al (2019) terdapat hubungan positif antara antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada narapidana. Berdasarkan fenomena dari hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti dari sisi regulasi emosi dengan penerimaan dalam konteks remaja yang mengalami *body shaming* di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai keterbaharuan dari penelitian sebelumnya. Maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan analisis korelasional. Penggunaan desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk menilai bahwa aitem dan indikator skala yang digunakan telah sesuai dengan konstruk teoritik yang diukur menggunakan *expert judgement* (Sugiyono, 2013). *Expert judgement* dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing (Azwar, 2012). Selanjutnya, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Skala penerimaan diri merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri. Skala ini di susun oleh Fatonah dan Husna berdasarkan aspek penerimaan diri menurut Powell yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan diri. Berdasarkan hasil uji diskriminasi aitem, diperoleh 39 aitem yang memenuhi standar koefisien ($p > 0,30$) dengan total korelasi berkisar 0,364 – 0,782 dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,950. Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju (STS), skor 2 menunjukkan tidak setuju (TS), skor 3 menunjukkan netral (N), skor 4 menunjukkan sesuai (S), dan skor 5 menunjukkan sangat sesuai (SS). Semakin tinggi jumlah skor maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri pada subjek. Sebaliknya, jika semakin rendah jumlah skor maka semakin rendah pula tingkat penerimaan diri pada subjek.

Skala regulasi emosi merupakan alat ukur yang disusun oleh Sari dan Naqiyah (2023) dalam bahasa Indonesia berdasarkan aspek regulasi emosi Gross (2014). Skala ini mengukur 4 aspek regulasi emosi yakni *Acceptance of emotional response*, *Engaging in goal directed behavior*, *Control emotional responses*, dan *strategies to emotion regulation*. Berdasarkan hasil uji diskriminasi aitem, diperoleh 28 aitem yang memenuhi standar koefisien ($p > 0,30$) dengan total korelasi berkisar 0,357 – 0,684 dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,911. Terdapat 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 menunjukkan sangat



tidak sesuai (STS), skor 2 tidak sesuai (TS), skor 3 sesuai (S), dan skor 4 menunjukkan sangat sesuai (SS). Semakin tinggi jumlah skor maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi pada subjek. Sebaliknya, jika semakin rendah jumlah skor maka semakin rendah pula tingkat regulasi emosi pada subjek. Untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan bantuan program SPSS for Window versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 134 remaja yang mengalami *body shaming* yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 1.
 Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	134	30	112	75,94	13,422
Penerimaan Diri	134	56	195	140,90	25,018
Valid N (listwise)	134				

Dari hasil data statistik deskriptif pada tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan penelitian sebanyak 134 orang memiliki skor minimum 30 dengan skor maksimum 112 memiliki standar deviasi 13,422. Berdasarkan rata-rata 75,94 sebagian partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori sedang. Selanjutnya, pada variabel penerimaan diri menunjukkan bahwa partisipan penelitian sebanyak 134 memiliki skor bergerak dari skor minimum 56 dengan skor maksimum 195 memiliki standar deviasi 25,018. Berdasarkan rata-rata 140,90 sebagian partisipan memiliki tingkat penerimaan diri yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2.
 Kategorisasi Regulasi Emosi

Interval	Kategori	N	Persentase
$95 \leq x < 112$	Sangat Tinggi	13	10%
$78 \leq x < 95$	Tinggi	47	35%
$61 \leq x < 78$	Sedang	65	49%
$44 \leq x < 61$	Rendah	8	6%
$27 \leq x < 44$	Sangat Rendah	1	1%
Jumlah		134	100%
Min=30; Max=112; Mean=75,94; Std=13,422			

Hasil tabel 2 menunjukkan tingkat regulasi emosi partisipan penelitian dari 134 orang yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pada kategori sangat rendah dengan persentase 1% terdapat 1 orang. Pada kategori rendah dengan persentase 6% yaitu 8 orang. Pada kategori sedang dengan persentase paling tinggi yaitu 49% dengan 65 orang. Pada kategori tinggi dengan persentase 35% yaitu 47 orang. Kemudian pada kategori sangat tinggi menunjukkan 13 orang dengan persentase 10%.



Tabel 3.
 Kategorisasi Penerimaan Diri

Interval	Kategori	N	Persentase
$164 \leq y < 195$	Sangat Tinggi	26	19%
$133 \leq y < 164$	Tinggi	57	43%
$102 \leq y < 133$	Sedang	44	33%
$71 \leq y < 102$	Rendah	6	4%
$40 \leq y < 71$	Sangat Rendah	1	1%
Jumlah		134	100%
Min=56; Max=195; Mean=140,9; Std= 25,018			

Hasil pada tabel 3 menunjukkan tingkat penerimaan diri dari 134 partisipan penelitian yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Pada kategori sangat rendah dengan persentase 1% terdapat 1 orang. Pada kategori rendah dengan persentase 4% yaitu 6 orang. Pada kategori sedang menunjukkan persentase 33% yaitu 44 orang. Pada kategori tinggi menunjukkan persentase paling tinggi sebesar 43% dengan 57 orang. Selanjutnya, kategori sangat tinggi menunjukkan persentase sebesar 19% dengan frekuensi sebanyak 26 orang.

Tabel 4.
 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Pada Remaja
 Yang Mengalami *Body Shaming*

		Regulasi Emosi	Penerimaan Diri
N		134	134
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	75,94	140,90
	<i>Std. Deviation</i>	13,422	25,018
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,104	0,052
	<i>Positive</i>	0,104	0,052
	<i>Negative</i>	-0,066	-0,047
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,104	0,052
<i>Asymp Sig. (2-tailed)</i>		0,001	0,200

Berdasarkan tabel 4 perhitungan *Kolmogorov – Smirnov Test* dengan taraf signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji normalitas variabel regulasi emosi diperoleh signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi tidak terdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas variabel penerimaan diri diperoleh signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 ($0,200 > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa variabel penerimaan diri terdistribusi normal.



Tabel 5.
 Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Pada Remaja
 Yang Mengalami *Body Shaming*

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Penerimaan Diri*	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	55619,861	46	1209,127	3,808	0,000
		<i>Linearity</i>	37405,689	1	37405,689	117,790	0,000
Regulasi Emosi		<i>Deviation from Linearity</i>	18214,173	45	404,759	1,275	0,166
		<i>Within Groups</i>	27627,877	87	317,562		
<i>Total</i>			83247,739	133			

Berdasarkan tabel 5 pada uji linieritas di atas, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 117,790 dengan sig = 0,000 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* adalah linier.

Tabel 6.
 Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Remaja Yang
 Mengalami *Body Shaming*

			Regulasi Emosi	Penerimaan Diri
<i>Spearman's rho</i>	Regulasi Emosi	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	0,656**
		<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,000
		<i>N</i>	134	134
	Penerimaan Diri	<i>Correlation Coefficient</i>	0,656**	1,000
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,000	
		<i>N</i>	134	134

** . *Correlation is significant at the 0,01 level (1-tailed)*

Berdasarkan tabel 4 nilai dari *Correlation Coefficient* sebesar 0,656** dengan sig = 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima dimana terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Dari hasil analisis uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Hal ini dapat dilihat dari *Correlation Coefficient* yaitu $r = 0,656$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula penerimaan diri. Sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Friniar (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menyeimbangkan keadaan emosional yang dialami dimana



ketika individu memiliki kemampuan meregulasi emosi baik dan positif maka individu juga akan dapat menerima diri dengan positif.

Berdasarkan data penelitian, tingkat regulasi emosi pada remaja yang mengalami *body shaming* menunjukkan sebanyak 1 orang atau 1 % memiliki tingkat regulasi yang sangat rendah lalu sebanyak 8 orang atau 6% memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Selanjutnya sebanyak 65 orang atau 49% berada pada kategori sedang lalu sebanyak 47 orang atau 35% berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, sebanyak 13 orang atau 10% memiliki tingkat regulasi emosi sangat tinggi. Berdasarkan dari analisis data tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja yang mengalami *body shaming* dominan berada pada kategori sedang. Remaja yang mendapatkan pengalaman *body shaming* dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosinya. Sejalan dengan penelitian, pengalaman *bullying* verbal yang dialami remaja dapat membentuk persepsi individu dalam menyikapi suatu persoalan dan selalu diingat dalam pikiran dan perasaannya yang menimbulkan dampak stress pada kesehatan mental remaja sehingga cenderung sulit mengontrol dan memodifikasi emosinya (Hikmah Diajeng E.F. et al., 2021)

Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan penerimaan diri memiliki sumbangan efektif dengan kategori cukup pada variabel regulasi emosi yaitu nilai *R Squared* sebesar 0,449 atau 44,9%. Berdasarkan hasil tersebut, regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Maryam & Ifdil (2019) menyebutkan bahwa penerimaan fisik atas bentuk tubuh yang dimiliki individu menjadi faktor yang sangat berpengaruh pada penerimaan diri. Penyesuaian diri pada perubahan didasarkan oleh penilaian individu terhadap fisik dan penampilan yang dimiliki dengan yang diinginkannya. Jika individu merasa kurang puas dapat mengalami kekhawatiran sehingga menyebabkan masalah dan ketidakbahagiaan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Friniar (2023) menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosinya dapat mengatasi kesulitan emosi yang timbul sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada kesehatan mental individu yang mendukung individu untuk menerima keadaan diri sendiri.

Regulasi emosi dan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* dalam penelitian ini dapat memberikan pengaruh yang positif pada remaja dalam menghadapi pengalaman *body shaming*. Regulasi emosi dapat mendorong respon negatif yang ditimbulkan dari pengalaman emosional remaja yang mengalami *body shaming*. Dampak negatif remaja yang mengalami *body shaming* dapat menunjukkan konsep diri yang inferior, menunjukkan gejala gangguan psikosomatis, stress yang diikuti dengan masalah emosional, perilaku, dan psikososial seperti depresi dan pikiran bunuh diri (Nasheeda et al., 2017). Gray (Gross, 2014) menyebutkan bahwa emosi memberi sinyal untuk menjalankan fungsi kognitif dan dapat berpotensi untuk mengganggu pencapaian tujuan yang sedang berlangsung sehingga individu harus belajar bagaimana mengelola dan menangani pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan dimana dalam hal ini remaja yang mengalami pengalaman *body shaming*. Partisipan dalam penelitian ini memiliki penerimaan diri yang tinggi sebanyak 43% atau 57 orang. Ryff (2013) menyebutkan bahwa penerimaan diri yang tinggi pada remaja yang mengalami *body shaming* akan memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki serta menerima pengalaman masa lalu dengan memandang positif. Namun sebaliknya jika remaja memiliki penerimaan diri yang rendah, remaja akan mengalami ketidakpuasan dan kecewa dengan apa yang terjadi pada pengalaman masa lalu yang menyebabkan dirinya ingin menjadi berbeda dengan yang



sebenarnya. Sejalan dengan penelitian Kivity (2016), kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu mengatasi kesulitan emosi ketika berhadapan dengan emosi negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi karena kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dalam menghadapi *body shaming* yang pernah dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi berada pada kategori sedang dan penerimaan diri berada pada kategori tinggi. Regulasi emosi juga memberikan sumbangan efektif sebesar 0,449 atau 44,9% yang berarti bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan pada meningkatnya penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*, 10(1), 84–101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Diannur, R. (2019). Fenomena Body Shaming Di Kalangan Mahasiswa. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49. Diakses dari <https://bit.ly/FenomenaBodyShamingDiKalanganMahasiswa>
- Fauzia, T., & Rahmijati, L. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality 7th Edition*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11135_13
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155–161. Diakses dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/966>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hikmah Diajeng E.F., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.164>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 564(2), 564–570. <https://doi.org/10.30653/002.202052.528>
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.13148>



- NASHEEDA, A., NORLIZAH C.HASSAN, & SITI AISHAH HASSAN. (2017). Relationships between bullies, victims and mental health issues among adolescents. *The Maldives National Journal of Research*, 5(1), 23–44. <https://doi.org/10.62338/tfnapv21>
- Nejati, S., Rafienia, P., Parviz, S., & Esfehiani, S. R. (2014). The Comparison of Emotion Regulation Strategies in Obese Women with Negative and Positive Body Image. *Iranian Journal of Cognition and Education*, 1(1), 1–5. Diakses dari <https://bit.ly/TheComparisonofEmotionRegulationStrategiesinObeseWomenwithNegativeandPositiveBodyImage>
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan Body Shaming dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. *Health Science Development Journal*, 2(2), 21–26. Diakses dari <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/HSDJ/article/view/165/156>
- Primadewi, D., & Rinaldi. (2015). Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri Wanita Premenopause. *Jurnal RAP UNP*, 6(1), 11–22. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v2i1.9158>
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Safarina, N. A. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- Sakinah, S. (2018). “Ini Bukan Lelucon.” *Emik*, 1(1), 53–67. <https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology 5th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, ISBN: 979-8433-64-10. In Alfabeta (Issue 465).
- Utami., S. M., Hasnida., & Saragih, J. (2019). The Role of Emotional Regulation on Self Acceptance of the Inmates. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 4(1), 124–127. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i1.2220>
- Wisnusakti, K., Rusyda, A. Y., Imelisa, R., & Bolla, I. N. (2022). Pengalaman Siswi di SMK Kesehatan Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.233>
- Yanti, R. H. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi Single Mother terhadap Penerimaan Diri. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 35–57. homepage: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/KINDERGARTEN>
- Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345–349. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/53358>

