

# STRATEGI *COPING* PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING* DI SMA NEGERI 1 SUMEDANG

## ABSTRAK

Maraknya media sosial membuat Masyarakat saling mengomentari bentuk tubuh seseorang maupun penampilan seseorang yang tidak sesuai dengan standar mereka yang disebut *Body shaming*. Awalnya, *Body shaming* hanya menjadi tren untuk bahan candaan saja, namun lama kelamaan menjadi serius hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain yang mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *Body shaming* tersebut. Namun, hal ini dapat diatasi dengan melakukan strategi yaitu strategi *Coping*. Strategi *Coping* ini bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Sumedang telah mengalami *Body shaming* dalam berbagai bentuk. Oleh karena itu, pemahaman mengenai strategi *Coping* yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi *Body shaming* menjadi sangat relevan untuk memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan intervensi dalam konteks pendidikan dan pekerjaan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan strategi *Coping*, faktor pendukung dan penghambat, dan implikasi praktis dan teoritis pekerjaan sosial pada remaja yang mengalami *Body shaming* di SMA Negeri 1 Sumedang. Teori yang dipakai pada penelitian ini adalah strategi *Coping*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Sumedang dengan tipe *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu Observasi, wawancara, dan studi dokumen dengan Teknik analisis data yaitu Pengkodean Data (*Coding*). Hasil penelitian ini didapatkan (1) Remaja di SMA Negeri 1 Sumedang melakukan Strategi *Coping* menggunakan dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, (2) Faktor pendukung Remaja SMA Negeri 1 Sumedang yaitu dukungan sosial, diri sendiri, dan materi, (3) Implikasi praktik pekerja sosial yaitu konselor, *broker*, motivator dan implikasi teoritis yaitu konseling.

Kata Kunci: *Body shaming*, Remaja, Strategi *Coping*

*COPING STRATEGIES ON ADOLESCENTS WHO EXPERIENCED  
BODY SHAMING AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 SUMEDANG*

**ABSTRACT**

The rise of social media has made people comment on each other's body shape or someone's appearance that does not meet their standards, which is called *body shaming*. Initially, *body shaming* was only a trend as a joke, but over time it became serious to the point of bringing down or badmouthing other people which resulted in discomfort for the person who was the object of the *body shaming*. However, this can be overcome by implementing a strategy, namely the *Coping* strategy. This *coping* strategy aims to overcome situations and demands that are felt to be pressing, challenging, burdensome and exceed the individual's abilities. Most students at SMA Negeri 1 Sumedang have experienced *body shaming* in various forms. Therefore, understanding the *Coping* strategies used by adolescents in dealing with *Body shaming* is very relevant to contribute to prevention and intervention efforts in the context of education and social work. The purpose of this study is to describe *coping* strategies, supporting and inhibiting factors, and practical and theoretical implications of social work on adolescents who experience *body shaming* at SMA Negeri 1 Sumedang. The theory used in this research is *Coping* strategy. The method used in this research is descriptive with a qualitative approach. The sample in this study were students of SMA Negeri 1 Sumedang with Nonprobability Sampling type with Purposive Sampling technique. Data collection techniques are observation, interviews, and document studies with data analysis techniques, namely data coding. The results of this study obtained (1) Adolescents in SMA Negeri 1 Sumedang carry out *Coping* Strategies using two forms, namely problem focused *coping* and emotional focused *coping*, (2) Supporting factors for SMA Negeri 1 Sumedang adolescents are social support, self, and material, (3) (3) The practical implications of social workers are counselors, brokers, motivators and theoretical implications are counseling.

Keyword: *Body shaming*, adolescent, *Coping* Strategy

# STRATEGI MENANGANI REMAJA NU NGALAMUN KELEGHAN FISIK DI SMA NEGERI 1 SUMEDANG

## RINGKESAN

Munculna média sosial ngajadikeun jalma-jalma silih koméntar kana wangun awak atawa penampilan batur anu teu saluyu jeung standarna, anu disebut *body shaming*. Dina awalna *body shaming* ngan ukur jadi trend salaku lulucon, tapi lila-lila jadi serius nepi ka titik bringing down atawa badmouthing jalma séjén anu ngakibatkeun ngarareunah pikeun jalma anu jadi obyek shaming awak. Nanging, hal ieu tiasa diatasi ku ngalaksanakeun strategi, nyaéta strategi *Coping*. Strategi *coping* ieu miboga tujuan pikeun ngungkulan kaayaan jeung tungtutan anu dirasa ngadesek, nangtang, ngabeuratkeun jeung ngaleuwihan kamampuh individu. Seuseueurna siswa SMA Negeri 1 Sumedang ngalaman *body shaming* dina rupa-rupa wangun. Ku alatan éta, pamahaman strategi *coping* dipaké ku rumaja dina nungkulan *body shaming* relevan pisan pikeun nyumbang kana usaha pencegahan sarta intervensi dina konteks atikan jeung karya sosial. Tujuan tina ieu panalungtikan nya éta pikeun ngadéskripsikeun stratégi *coping*, faktor pangrojong jeung panghambat, sarta implikasi praktis jeung téoritis gawé sosial pikeun rumaja anu ngalaman *body shaming* di SMA Negeri 1 Sumedang. Tiori anu digunakeun dina ieu panalungtikan nya éta stratégi *coping*. Méthode anu digunakeun dina ieu panalungtikan nya éta déskriptif kalawan pamarekan kualitatif. Sampel dina ieu panalungtikan nya éta siswa SMA Negeri 1 Sumedang tipe *Nonprobability Sampling* ngagunakeun téhnik *Purposive Sampling*. Téhnik ngumpulkeun data nya éta obsérvasi, wawancara jeung studi dokumén kalawan téhnik analisis data nya éta pengkodean data. Hasil tina ieu panalungtikan nya éta (1) Rumaja di SMA Negeri 1 Sumedang ngalaksanakeun Stratégi *Coping* ngagunakeun dua wangun nya éta *Problem Focused Coping* jeung *Emotional Focused Coping*, (2) Faktor pangrojong Rumaja di SMA Negeri 1 Sumedang, nya éta sosial, diri sorangan, jeung pangrojong matéri, (3) Implikasi praktis pagawé sosial, nya éta pembimbing, calo, motivator jeung implikasi téoritis, nya éta penyuluhan.

Kecap Konci: *Body shaming*, Remaja, Strategi *Coping*