

## **STRATEGI *COPING* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA YANG MERUPAKAN KORBAN *BODY SHAMING***

Rr. Aliifah Maurizka Ghaisani dan Budi Andayani

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### **INTISARI**

Pada masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan fisik dengan seiring berjalannya waktu. Kondisi tubuh yang jauh dari kata ideal inilah yang terkadang justru menjadi bahan perbincangan oleh lingkungannya, atau yang biasa disebut dengan perilaku *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses strategi *coping* dan *subjective well-being* pada remaja yang merupakan korban *body shaming*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Jumlah partisipan sebanyak tiga orang. Pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara mendalam sebanyak dua hingga tiga kali pada masing-masing partisipan. Sedaangkan data sekunder didapatkan melalui wawancara dengan *significant others*. Hasil penelitian menunjukkan dalam menghadapi perilaku *body shaming*, sebagian besar partisipan memiliki kemiripan dalam memilih coping yang digunakan. Strategi *coping* yang digunakan ketiga partisipan adalah *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu karakteristik pribadi dan dukungan sosial. Hasil analisis dapat menunjukkan baik buruknya *subjective well-being* setiap partisipan.

**Kata Kunci:** *Subjective well-being*, Strategi *coping*, Remaja korban *body shaming*

***COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENT  
VICTIMS OF BODY SHAMING***

Rr. Aliifah Maurizka Ghaisani dan Budi Andayani

Faculty of Psychology Universitas Gadjah Mada

***ABSTRACT***

At puberty stage, Adolescents will experience physical changes over time. Body condition that is far from the ideal word is what sometimes becomes the subject of conversation by the environment, or what is commonly referred to as body shaming behavior. This study aims to determine the process of coping strategies and subjective well-being in adolescents who are victims of body shaming. This research method uses a qualitative phenomenological approach with data analysis techniques Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Number of participants as many as three people. Primary data collection was carried out by in-depth interviews two to three times for each participant. As for the secondary data obtained through interviews with significant others. The results showed that in dealing with body shaming behavior, most of the participants had similarities in using coping. Coping strategies used by the three participants were emotion-focused coping and problem-focused coping. This is also influenced by internal and external factors, namely personal characteristics and social support. The results of the analysis can show the pros and cons of subjective well-being of each participant.

**Keywords:** *Subjective well-being, Coping strategies, Adolescent victims of body shaming*