

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

A. Pedoman Wawancara *Body Shaming*

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	Komponen kognitif sosial atau eksternal	Dipandang rendah oleh orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa saja pelaku yang sering melontarkan hinaan/ejekan pada Anda? 2. Pernahkah Anda merendahkan diri sendiri karena sering dihina/diejek? 3. Apa yang Anda lakukan ketika mendapatkan perilaku <i>body shaming</i> dari orang lain?
2	Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam	Rendah diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pernahkah Anda berpikir untuk melakukan perubahan pada fisik agar dapat dihargai oleh orang lain?
3	Komponen Emosi	Cemas Marah Muak terhadap diri sendiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan emosi seperti apa yang Anda rasakan ketika berada di situasi ketika Anda di <i>body shaming</i> ? 2. Bagaimana Anda menghadapi situasi tersebut? (marah,sabar, dll)
4	Komponen Perilaku Menghindar	Perasaan tidak nyaman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku apa yang muncul pada diri Anda ketika menghadapi situasi seperti itu? 2. Apakah Anda memiliki perasaan ingin menghindar dari lingkungan? 3. Ketika berada satu tempat dengan pelaku, apakah ada perasaan cemas yang anda rasakan? Bisa deskripsikan
5	Komponen Psikologis	Merasa tertekan terhadap tuntutan atas standart yang ada	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adakah gangguan psikologis yang Anda terima ketika Anda mengalami hal tersebut? 2. Bagaimana pandangan Anda tentang <i>body shaming</i> menurut islam?

B. Pedoman Wawancara Resiliensi

No	Aspek	Pertanyaan
1	I am (siapa saya)	1. Bagaimana Anda mendeskripsikan diri Anda?

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Apakah Anda merasa percaya diri dengan pencapaian Anda sekarang? 3. Pada situasi apa Anda merasa diri Anda berharga? 4. Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> mempengaruhi pandangan Anda terhadap diri sendiri? 5. Apakah menurut Anda bahwa bentuk tubuh Anda ini sudah takdir Allah SWT yang harus di syukuri?
2	I can (apa yang bisa saya lakukan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Anda mengatasi atau menyikapi situasi ketika seseorang mengomentari penampilan Anda secara negatif? 2. Apa yang Anda lakukan atau strategi seperti apa yang Anda lakukan untuk mengatasi <i>body shaming</i> ? 3. Bisakah anda ceritakan sedikit tentang situasi ketika Anda mengalami <i>body shaming</i>, apa yang dikatakan pelaku dan tanggapan Anda Bagaimana? 4. Bagaimana sikap Anda untuk menjaga kesehatan mental Anda ketika menghadapi kritik tentang penampilan fisik? 5. Bagaimana sikap Anda dalam menghadapi perlakuan <i>body shaming</i>? Apakah ada perasaan sabar? 6. Kegiatan apa yang Anda lakukan untuk membuktikan kepada pelaku bahwa Anda memiliki kemampuan yang tidak dimiliki oleh mereka?
3	I have(apa yang saya miliki)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa saja yang mendukung Anda dalam menghadapi <i>body shaming</i> ? 2. Bagaimana dukungan dari orang-orang terdekat membantu Anda dalam situasi seperti ini? 3. Bagaimana peran keluarga dan teman dalam membantu Anda mengatasi dampak <i>body shaming</i> ? 4. Menurut Anda apakah resiliensi (pertahanan diri ketika mengalami situasi tidak menyenangkan) harus dimiliki seseorang? Dan kalau dalam islam menurut Anda bagaimana?

Lampiran 2 *Informed Consent* Subjek Penelitian

A. Subjek RJ

**FORMULIR INFORMED CONSENT**

Judul Penelitian : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Peneliti : Dita Indah
 email : ditaindahhh1701@gmail.com
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
 Partisipan : RJ

Pernyataan Informed Consent:

Saya, RJ, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Dita Indah berjudul "Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin ". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu Untuk mendeskripsikan gambaran Pengalaman Body Shaming dan untuk menganalisis bagaimana resiliensi korban body shaming pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Dita Indah untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
 Tanggal : 22 Juli 2024

Tanda Tangan Peneliti : 
 Dita Indah
 Tanggal : 17 Juli 2024

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

B. Subjek MNF

**FORMULIR INFORMED CONSENT**

Judul Penelitian : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Peneliti : **Dita Indah**
 email : ditaindahhh1701@gmail.com
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
 Partisipan : **MNF**

Pernyataan Informed Consent:


Saya, MNF, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Dita Indah berjudul "Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin ". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.


Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu Untuk mendeskripsikan gambaran body shaming dan untuk menganalisis bagaimana resiliensi korban body shaming pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Dita Indah untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
 Tanggal : 21 Juli 2024

Tanda Tangan Peneliti : 
 Dita Indah
 Tanggal : 17 Juli 2024

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

C. Subjek WL



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Peneliti : Dita Indah
 email : ditaindahhh1701@gmail.com
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
 Partisipan : WL

Pernyataan Informed Consent:

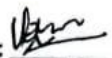
Saya, WL, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Dita Indah berjudul "Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin ". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

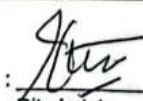
Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu Untuk mendeskripsikan gambaran Pengalaman body shaming dan untuk menganalisis bagaimana resiliensi Korban body shaming pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Dita Indah untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
 Tanggal : 16 Juli 2024

Tanda Tangan Peneliti : 
 Tanggal : 17 Juli 2024

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

Lampiran 3 *Form Penilaian Profesional Judgement 1***Surat Keterangan *Expert Judgement***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ika Putri Wardhany, M. Psi, Psikolog
Jabatan/Instansi : Psikolog di RSUD Ratu Zalecha Martapura

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Dita Indah
NIM : 200103040069
Judul Penelitian : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin
Obyek Penilaian : Resiliensi dan Body Shaming

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, ^{19 Juli 2024}.....
Expert Judgement



Ika Putri Wardhany, M. Psi, Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview


Secara umum Instrumen Guide Interview "Resiliensi dan Body Shaming" pada Desain Penelitian a.n. Dita Indah (NIM:200103040069) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Ada beberapa aitem pertanyaan yg masih perlu disesuaikan agar mudah dipahami oleh subjek penelitian, serta tidak menggiring subjek penelitian pada pola pikir/ sudut pandang peneliti.

Banjarmasin, 15 Juli 2014
Expert Judgement


Ika Puji Wardhany, M. Psi, Psikolog

*) lingkarihlah sesuai dengan penilaian bapak/ibu secara obyektif.

Lampiran 4 Form Penilaian Profesional Judgement 2

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Henny Pujianti, M. Psi, Psikolog
Jabatan/Instansi : Psikolog di RSUD Ratu Zalecha Martapura

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Dita Indah
NIM : 200103040069
Judul Penelitian : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin
Obyek Penilaian : Resiliensi dan Body Shaming

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 15 Juli 2024
Expert Judgement



Henny Pujianti, M. Psi, Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview


Secara umum Instrumen Guide Interview "Resiliensi dan Body Shaming" pada Desain Penelitian a.n. Dita Indah (NIM:200103040069) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Ada beberapa aitem pertanyaan yg masih perlu disesuaikan agar mudah dipahami oleh subjek penelitian, serta tidak mengasing subjek penelitian pada pola pikir/ sudut pandang peneliti.

Banjarmasin, 15 Juli 2014
Expert Judgement


Ika Puji Wardhany, M. Psi, Psikolog

*) lingkarih sesuai dengan penilaian bapak/ibu secara obyektif.

Lampiran 5 Surat Konsultasi Pembimbing 1



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pl.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Dita Indah **Dosen Pembimbing**
NIM : 200103040069 1. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
Judul : Gambaran Pengalaman Body Shaming dan Dampaknya pada Mahasiswa Psikologi Islam 2. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	4 & 7 September 2023	Konsul Judul Proposal	
2	9 September 2023	Konsul bab 1	
3	11 September 2023	Konsul bab 2	
4	12 September 2023	Konsultasi bab 3	
5	15 September 2023	revisi bab 1 2 3	
6	15 Mei 2024	revisi bab 1 2 3	
7	20 Mei 2024	Konsultasi bab 1 2 3 dan guide wawancara	
8	28 Juni 2024	Konsultasi guide wawancara	
9	04 Juli 2024	Konsultasi guide dan acc riset	
10	26 Agustus 2024	Konsultasi bab 4, Data dan analisis	
11	14 Oktober 2024	Konsultasi bab 1, 2, 3, 4, 5	
12	21/10 Oktober 2024	Acc Skripsi	
...			

Banjarmasin, 12 Mei 2024
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

Lampiran 6 Surat Konsultasi Pembimbing 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
 Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Dita Indah **Dosen Pembimbing**
NIM : 200103040069 1. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag
Judul : Gambaran Pengalaman Body Shaming dan Dampaknya pada Mahasiswa Psikologi Islam 2. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	7 September 2023	Konsultasi Judul Skripsi	
2	9 September 2023	Konsultasi bab 1	
3	11 September 2023	Konsultasi bab 2	
4	12 September 2023	Konsultasi bab 3	
5	5 02 Desember November 2023	Revisi bab 1 & 3	
6	13 Mei 2024	Konsul Konsul bab 1,3 + guide wawancara	
7	28 Juni 2024	Konsul guide wawancara	
8	16 Juli 2024	Konsul guide dan revisi bab 3	
9	8 Agustus 2024	Konsultasi bab 4	
10	13 September 2024	Konsultasi bab 4 dan 5	
11	14 Oktober 2024	Konsultasi bab 1,2,3,4,5	
12	21 Oktober 2024	ACC Skripsi	
...			

Banjarmasin, 12 Mei 2024
 Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian





Lampiran 8 Surat Izin Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235

Telepon (0511) 3266593

Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

SURAT RISET

Nomor: 2105/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama : Dita Indah
 NIM : 200103040069
 Semester : VIII (Delapan)
 Jurusan : S1 Psikologi Islam
 Alamat Sekarang : Jl. A. Yani RT 002 Senakin Seberang Kelumpang Tengah Kotabaru Kalimantan Selatan
 Untuk : Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

Resiliensi Korban Body Shaming pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Tempat yang dituju : Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Barang Yang dibawa : Seperangkat Alat Penelitian
 Lamanya Riset : 1(Satu) Bulan
 Dari Tanggal : 12/07/2024
 Sampai Tanggal : 12/08/2024

Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 10 Juli 2024

Dekan

Dzikri Nirwana ↓



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
 Telepon (0511) 3266593
 Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : B-2106/Un.14/III.3/TL.00/07/2024 10 Juli 2024
 Sifat : -
 Lampiran : 1 (Satu) Lembar
 Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Rektor
 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar berkenan kiranya memberikan informasi/data yang diperlukan mahasiswa(i) :

Nama : Dita Indah
 NIM : 200103040069
 Jurusan : S1 Psikologi Islam
 Alamat : Jl. A. Yani RT 002 Senakin Seberang Kelumpang Tengah Kotabaru
 Kalimantan Selatan

sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan sebagaimana surat riset terlampir.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 10 Juli 2024

Dekan,


 Dzikri Nirwana

Lampiran 9 Surat Selesai Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin
Telepon (0511) 3252829; Fax (0511) 3254344
Website : www.uin-antasari.ac.id Email : mikwa@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B.69/Un.14/II.1/TL.00/10/2024

Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a : Dita Indah
NIM : 200103040069
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Prodi : Psikologi Islam

telah selesai melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul : **“Resiliensi Korban Body Shaming pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”** terhitung mulai tanggal 12 Juli 2024 sampai dengan 12 Agustus 2024. Keterangan ini dikeluarkan sesuai dengan izin yang diberikan kepada yang bersangkutan sebagaimana yang tertuang dalam surat Dekan Nomor : B.63/Un.14/II.1/TL.00/08/2024 tanggal 27 Agustus 2024.

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas Korupsi (ZI-WBK), menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari berkomitmen terus menjaga integritas serta meningkatkan Kualitas Kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat keterangan ini diberikan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Banjarmasin, 25 Oktober 2024

a.n. Rektor
Kepala Biro AAKK
u.b. Kabag Akademik dan
Kemahasiswaan,



H. Hans Fadilah, S.Ag, M.Pd.I
NIP. 19760118 200003 1 001

Lampiran 10 Surat Keterangan Ujian Komprehensif



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN
Nomor: 1174 Tahun 2023**

**Tentang
TIM PENGUJI UJIAN KOMPREHENSIF MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UIN ANTASARI BANJARMASIN
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Menimbang : 1. Bahwa yang bersangkutan dianggap sudah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Komprehensif Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024;
2. Bahwa untuk maksud tersebut, dipandang perlu membentuk Tim Penguji Komprehensif dengan Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden No. 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
4. Peraturan Menteri Agama No. 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin;
5. Peraturan Menteri Agama No. 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. Keputusan Rektor UIN Antasari No. 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Mengangkat / mensyahkan Tim Penguji Komprehensif dengan personalia sebagai berikut :

1. Penguji Bid. Keislaman	: Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
2. Penguji Bid. Keushuluddin	: Dra. Mulyani, M.Ag
3. Penguji Bid. Kompetensi Utama Program Studi	: Musfichin, M.A

Kedua : Tim Penguji ini bertugas melaksanakan Ujian Komprehensif Saudara(i) :


Nama	: Dita Indah
NIM	: 200103040069
Tempat / Tanggal Lahir	: Senakin/07 Desember 2001
Alamat Sekarang	: Menteri Empat, Cg. Swakarya I No. 67-B RT. 012 RW. 006 Sei. Paring Martapura KabBanjar Kalimantan Selatan 70613

Ketiga : Waktu pelaksanaan Ujian Komprehensif akan ditentukan kemudian oleh masing-masing anggota Tim Penguji;

Keempat : Setelah pelaksanaan Ujian Komprehensif dan lain-lain yang berhubungan dengannya selesai, maka Tim Penguji ini dinyatakan bubar;

Kelima : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bilamana terdapat kekeliruan akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin
Pada tanggal : 03 November 2023
Dekan,



Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 1972120031210022

Tembusan:

1. Rektor UIN Antasari;
2. Tim Penguji yang bersangkutan;
3. Mahasiswa yang bersangkutan.

BLANGKO NILAI UJIAN KOMPREHENSIF

NAMA MAHASISWA : **Dita Indah**
 N I M : 200103040069
 PROGRAM STUDI : **Psikologi Islam (PI)**

No.	Aspek	Angka*)	Huruf*)	Bobot*)	Predikat*)
1	Bidang Keislaman	90	A+	4	Lulus
		80	A	3,75	Lulus
		75	B+	3,5	Lulus
		70	B	3	Lulus
		65	C+	2,5	Lulus
		60	C	2	Lulus
		55	D+	1,5	Tidak Lulus
		50	D	1	Tidak Lulus
		0	E	0	Tidak Lulus

Catatan Penguji:

Banjarmasin,
Penguji,

2023

Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

No.	Aspek	Angka*)	Huruf*)	Bobot*)	Predikat*)
2	Bidang Keushuluddinan	90	A+	4	Lulus
		80	A	3,75	Lulus
		75	B+	3,5	Lulus
		70	B	3	Lulus
		65	C+	2,5	Lulus
		60	C	2	Lulus
		55	D+	1,5	Tidak Lulus
		50	D	1	Tidak Lulus
		0	E	0	Tidak Lulus

Catatan Penguji:

Banjarmasin,
Penguji,

2023

Dra. Mulyani, M.Ag

No.	Aspek	Angka*)	Huruf*)	Bobot*)	Predikat*)
3	Bidang Kompetensi Utama Prodi	90	A+	4	Lulus
		80	A	3,75	Lulus
		75	B+	3,5	Lulus
		70	B	3	Lulus
		65	C+	2,5	Lulus
		60	C	2	Lulus
		55	D+	1,5	Tidak Lulus
		50	D	1	Tidak Lulus
		0	E	0	Tidak Lulus

Catatan Penguji:

Banjarmasin,
Penguji,

2023

Musfichin, M.A

*) Beri tanda centang (✓) pada kolom-kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu secara obyektif

Lampiran 11 Sertifikat Komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

SERTIFIKAT

Nomor: 2614/Un.14/III.3/PP.01.1/10/2024


Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : DITA INDAH
N I M : 200103040069

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 80,00 (A) bobot : 3,75

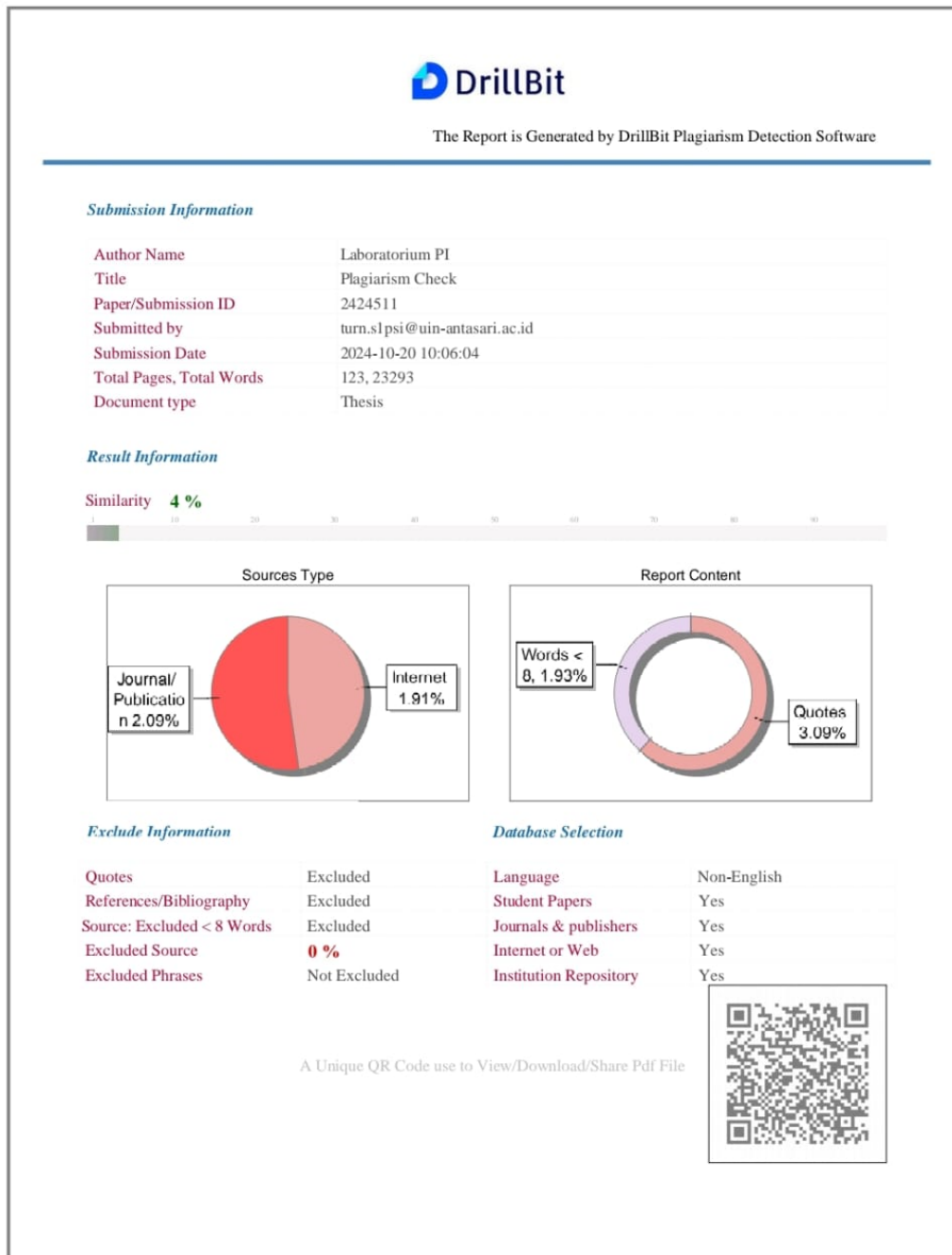
Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 4 Oktober 2024



Dekan
Dokri Nirwana, M.Ag
NIP. 197812272003121002

Lampiran 12 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: PS-LUP.099/Un.14/III.3/PP.00.9/10/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Dita Indah
NIM : 200103040069
Semester : IX
Tahun Akademik : 2024/2025
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Resiliensi Korban Body Shaming Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Telah dinyatakan **lulus uji plagiasi** menggunakan *DrillBit Plagiarism Detection Software* dengan *similarity* sebesar 25% dan *excluded* < 8 words. Hasil uji menunjukkan bahwa karya ilmiah ini mulai dari Bab I hingga Bab V memiliki persentase kesamaan sebesar 4% (terlampir).

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Oktober 2024



D.n. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,

Musfichin, M.A
Musfichin, M.A

Lampiran 14 Surat Keterangan Submit Jurnal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: PS-SJ.0220/Un.14/III.3/PP.00.9/10/2024

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : "Resiliensi Korban *Body Shaming* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin "

Nama Penulis : Dita Indah
NIM : 200103040069
Program Studi : Psikologi Islam

Karya ilmiah tersebut telah di *submit* untuk dipublikasikan di Jurnal Jurnal Psikologi Malahayati (<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI>). Keputusan akhir mengenai publikasi sepenuhnya berada di pihak jurnal, dan karya ini masih dalam proses evaluasi.

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Banjarmasin, 18 Oktober 2024

Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,



Masfichin, M.A

Lampiran 15 Verbatim

A. Verbatim wawancara

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara subjek 1

Nama: WL

Usia: 22 Tahun

Jurusan: Psikologi Islam

Waktu: Kamis, 18 Juli 2024, 11.00- Selesai.

Lokasi: Apung Gedung FUH

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: Assalamualaikum, sebelumnya terimakasih pian	
2	sudah bersedia menjadi subjek penelitian ulun yang	
3	sebelumnya juga sudah kita sepakati bahwa hari ini kita	
4	wawancara. Karena dari beberapa kriteria yang ulun	
5	sampaikan dan juga pian sudah mengiyakan maka	
6	otomatis pian subjek yang ulun cari. Karena kemaren kan	
7	ulun sudah wawancara pian secara tesirat tentang	
8	Gambaran <i>body shaming</i> seperti apa yang diterima dan	
9	apa hal yang membuat pian bertahan dan juga strategi	
10	untuk mengatasi permasalahan tersebut. Disini ulun	
11	lakukan wawancara lagi untuk menggali informasi secara	
12	mendalam kepada pian. Bismillah bisa kita mulai,	
13	sebelumnya bisa deskripsikan siapa diri pian?	

<p>14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45</p>	<p>J: Em oke, ulun Bernama WL, sedang kuliah di UIN Antasari Banjarmasin, ulun orangnya tinggi dan juga kurus</p> <p>T: Okey, pian itu mulai di <i>body shaming</i> dari kapan?</p> <p>J: eeee, ulun itu mulai mengalami itu ketika masa SMA, ulun kan bahari tu kurus banar lo jadi kaya em disambati tepos keitu dan kurus banar tu pang. Pokoknya berat badan ulun pas SMA dibawah standar normal banar waktu itu</p> <p>T: Berarti pian disambati karena kurus lah?</p> <p>J: inggih, em lawan jua Bahari tu lumayan hitam jadi double keitu kurus sama hitam ulun ni disambati</p> <p>T:Ketika di <i>body shaming</i> tu apa yang pian rasakan?</p> <p>J: waktu SMA tu yang ulun rasakan sedih banar, ulun bepikir kenapa ulun disambati keini padahal kada mengganggu buhannya. Tapi pas itu jua ulun sarik pang kaya bisa melawan awalnya tapi pas kerancangan disambati ulun down jadinya, mulai bediam haja ulun pas disambati</p> <p>T:Berarti sedih, marah, dan sedikit melawan lah pian?</p> <p>J: inggih</p> <p>T: Untuk di perkuliahan ni adalah masih <i>body shaming</i> itu?</p> <p>J: ada ka</p> <p>T: bisa jelaskan seperti apa yang diterima, siapa pelakunya, kapan terjadi hal tersebut lah?</p> <p>J: em...pertama kuliah kan covid ka jadi belum ke kampus, nah kan pas itu daring pakai zoom atau google meet, jadi pas itu jua ulun ni belum bisa bedandan segala macam, pas itu kawan sekelas menyambati ai jelek nya jar pas di zoom posisinya dosen sudah keluar, dalam hati</p>	<p>B13-B22, B26-B43, Siapa saya (I Am)</p>
--	---	--

<p>46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77</p>	<p>ulun kenapa ni jadi keini, masih bediam tu ulun, hari-hari makin disambati keitu pastinya sedih lo ka</p> <p>T: inggih, terus apa lagi?</p> <p>J: nah ulun sedih, marah, benci sama diri sendiri jua, dan kemudian tatap muka ke kampus kalo kada salah semester 3 sudah ke banjar ulun nyari kos dan pas itu jua ikut organisasi ada. Itu pas ulun masuk kelas kan ulun ni sadar aja kurus, habistu kawanana bebisik-bisik, ey jeleknya inya ni jar kurus banar habistu tetawaan, nah mulai risih ulun, lalu mencoba mencari tutorial di sosial media cara make up, cara menaikkan berat badan dan segala macam, ulun tu sadar mungkin karena ulun ni memiliki badan keini jadi wajar di <i>body shaming</i>. Dulu pemikiran ulun tu negatif banar tentang diri ulun ni</p> <p>T: berarti dari SMA sampai kuliah sama ai lah ka?</p> <p>J: inggih, mungkin bedanya ulun sekarang lebih berpikir positif dan banyak hal yang merubah ulun</p> <p>T: pian pernah lah bepikir kalo ini ni sudah kehendak Allah SWT keitu nah, mun disambati pun ini sudah takdir?</p> <p>J: inggih, bahkan sering, ulun tu bepikir mun buhannya menyambati ulun berarti inya menyambati penciptanya karena lo kita diciptakan sudah sempurna, jadi bagaimana kita mensyukuri ja lagi menurut ulun, cuman kadang ulun naik turun pang bepikir keitu, kadang ulun kesal jua beisi badan keini karena disambati.</p> <p>T: Kayapa sikap pian pas di <i>body shaming</i> ?</p> <p>J: pertama tu sedih, kesal, merangut, melawan jua ulun, tapi makin kesini biasa ai sudah ulun, bahkan pas kuliah pun ulun disambati, cuman ulun tu bediam aja, terlalu koler ee menurut ulun meladeni hal keitu walaupun ulun kalo di keitui sakit hati tapi menurut ulun em, menurut</p>	<p>B44-B52, B57-B65,B72-B84, Apa yang dilakukan (I can)</p>
--	--	--

<p>78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109</p>	<p>ulun kita kada kawa menutup mulut orang gasan kada menyambati kita, tapi kita bisa menutup telinga kita biar kada mendengar apa jar buhannya</p> <p>T: biasanya pas kuliah disambati apa?</p> <p>J: sama ai kurus, kurus kering jar tulang aja, tapi sekarang ulun berubah sudah , lumayan putih dan menurut ulun kada kaya bahari lagi</p> <p>T: Bisalah pian ceritakan sedikit pas pian di <i>body shaming</i> dan apa yang dikatakan pelaku?</p> <p>J: kalo pas ulun pas SMA sejujurnya itutu kekawanan aja cuman iny tu kaya sifatnya tu dasar ketuju menyambati orang, jadi ulun lewat di hadapannya di teriaki, kurus eh lewat jar, jadi kawananan yang lain tetawaan, ulun supan banar disitu handak sarik kada kawa jadi bediam aja, sampai bulik ulun menangis gegara itu, masih teingat ulun kenapa tu nah inya melakukan itu</p> <p>T: kalau kuliah pang?</p> <p>J: mun kuliah masih tetap ada, cuman kalau tetamu orang dijalan tu bisa jua disambati, masih merasa sedih pang ulun kadang down jua</p> <p>T: terus apa yang pian lakukan supaya kada down?</p> <p>J: biasanya ulun solat, memperbaiki diri, kaya berusaha makan banyak biar gemuk, dan lebih mendekatkan diri sama keluarga pang, karena mereka mensupport, jadi disitu ulun ampih down</p> <p>T: adalah kegiatan yang pian lakukan gasan membuktikan ke pelaku bahwa aku ni bisa melakukan ini?</p> <p>J: ulun memperbaiki diri, kuliah jua salah satunya karena yang menyambati ulun kada kuliah , terus ulun sekarang kaya jadi konten creator di tiktok jadi banyak tu followers ulun dan ulun menekuni itu pang sekarang ni</p>	<p>B85-B99, B102-117, Apa yang dimiliki (I have)</p>
--	--	---

<p>110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141</p>	<p>T: siapa yang mendukung pian melawan dan menghadapi ketika pian di <i>body shaming</i>?</p> <p>J: yang paling paham tu kaka ulun pang, jadi inya yang rancak membela ulun dan menenangkan ulun em kalo itu kalo ulun down, mama abah jua mendukung, kawan disekitar ada jua</p> <p>T: kayapa dukungannya rancak tu?</p> <p>J:ulun rancak dinasehati kaya yakin aja sama diri sendiri kalau kita disambati keitu jangan dengari, ambil hikmahnya aja dan memang benar menurut ulun kalo kita mendangari tu kadada habisnya ka, jadi walaupun susah ulun sedikit sedikit belajar biasa aja dan melakukan yang terbaik aja</p> <p>T: oh inggih, kemudian adakah keinginan mengaitkan ke spiritual keitu?</p> <p>J: maksudnya kayapa ka, kaya solat keitu kah</p> <p>T: inggih</p> <p>J: ada ka, bahkan setiap missal di <i>body shaming</i> lo ulun kan down, jadi handak lakas solat ngaji keitu ka supaya adem, bahkan rancak jua bedoa biar orang yang menyambati ni sadar bahwa kada holeh keitu tu bakal meolah orang sedih tu kada baik keitu nah</p> <p>T: inggih, lalu ke dukungan tadi, jadi banyak lah, efektif lah dukungan itu?</p> <p>J: menurut ulun eee iya, karena meolah ulun kada tertekan lagi, tapi kena bisa ai kadang tepikir lagi</p> <p>T: ketika di <i>body shaming</i> menurut pian resiliensi tu (pertahan) penting lah?</p> <p>J: sangat sangat penting ka, emm... karena kalo kita kadada pertahanan kadada benteng kita down banar kaya ulun awal awal keitu, lalu ada dukungan keluarga teman,</p>	<p>B119-127, Kognitif sosial atau eksternal</p> <p>B128-134, evaluasi diri</p> <p>B135-139, B142-145, emosi</p>
--	---	---

142	perbanyak ibadah berpikir positif, maka itu akan lebih	B146-150, B153-158, perilaku
143	mudah dihadapi ka	
144	T: inggih	
145	T: biasanya siapa yang melakukan itu?	
146	J: kawan- kawan pang ka , bahkan kawan terdekat ada	
147	jua, jadi ulun kadang sedih padahal kita bekawan tapi	
148	keitu, cuman orang yang kurang kenal ada jua ka,	
149	mungkin karena kurus tadi jadi disambati	
150	T: kalo merendahkan diri pian pernahlah pas di <i>body</i>	
151	<i>shaming</i> tu?	
152	J: inggih pernah, kaya merasa diri kada berguna keitu nah	
153	ulun	
154	T: pian pernah lah berpikir handak merubah bentuk tubuh	
155	pian ni?	
156	J: bahh, nyata itu ka, pernah banar, sampai ulun beli susu	
157	penambah berat badan penambah nafsu makan handak	
158	membuktikan ke orang-orang tu cuman mungkin karena	
159	emang ulun susah belamak jadi sedikit aja naik berat	
160	badan ulun beberapa kilo	
161	T: perasaan yang dominan muncul apa mun pian lagi di	
162	<i>body shaming</i> ?	
163	J: sedih ka, bahkan menangis mun sorangan dikamar,	
164	kayaa kenapa aku di keinikan padahal kan aku kada	
165	pernah menyambati orang, keitu ulun em	
166	T: pernah ingin menyakiti diri lah?	
167	J: alhamdulillah kada ka ulun takutan	
168	T: sikap pian menghadapi kayapa?	
169	J: lebih ke bediam aja pang ka ai, paling ulun padahi kada	
170	boleh menyambati keitu habistu ulun bejauh karena	
171	tekutan kalo emosi ulun ka ai	
172	T: adalah perasan ingin menghindar dari lingkungan itu?	
173		

174	J: ada ka, apalagi pas SMA ulun kada turun sekokah	
175	beberapa hari karena tekutan disambati ka, jadi ulun	
176	bealasan ini itu kada handak turun sekolah tapi habistu	
177	dibujuk mama kaka abah hanyar ulun hakun sekolah	
178	T: berarti sampai kada turun pian lah?	
179	J: inggih takutan	
180	T:Ketika berada satu tempat dengan pelaku apa yang	
181	pian lakukan	
182	J: cemas ulun, down, kaya kada handak tu Bahari, tapi	
183	kalo sekarang kaai ulun biasa aja karena menurut ulun	
184	ulun ni sudah berubah lebih baik dan ulun lebih ke	
185	bodoamat aja menghadapi itu	
186	T: ada dendam kah pian?	
187	J: kada ka, menurut ulun itu yang sudah sudah aja,	
188	bahkan sekarang pelaku pernah minta tolong dan ulun	
189	tetap menolongi kesian aja, jadi ulun handak meolah inya	
190	bepikir oh orang yang aku sambati Bahari tetap mau	
191	menolongi jadi ulun harap inya kada lagi bepikir buruk	
192	terhadap bentuk tubuh ulun ka ai	
193	T: menurut pian kita perlu kah menuruti pandiran	
194	buhannya, misal harus lamak dan segala macam?	
195	J: kada perlu pang, cuman ulun em ambil positif nya aja	
196	kalo ulun handak ai jua belamak tapi lambat aja	
197	prosesnya, jadi itu pang ulun ambil positifnya dan	
198	meolah ulun termotivasi belamak	
199	T: berarti sekarang pian kayapa menghadapi itu?	
200	J: menurut ulun yasudahai, apa jar inya tu em itu, kaya	
201	terserah aja menyambat kayapa, yang penting ulun kada	
202	menyambati dan ulun handak focus menekuni tiktok	
203	karena itu sumber penghasilan ulun sedikit sedikit dan	
204	ulun buktikan ulun bisa lebih baik walau menurut	
205	buhannya ulun kada sesuai standar berat badan ulun ni,	

206	dan jua kalo menuruti pandiran buhannya malah makin	
207	sakit hati, jadi ulun sekarang lebih memilik lebih dekat	
208	ke tuhan, terus anu ka itu bekawanan, ebih dekat dengan	
209	keluarga jua jadi ulun lebih emangat lagi keitu ka, ulai	
210	berkurang pang ulun sedih mun meingat di <i>body shaming</i>	
211	tu	
212	T: adalah kaya gangguan psikologis tu ka?	
213	J: emm ada banar ka	
214	T: nah apa itu ka?	
215	J: ulun gampang mikirakan hal keitu, jadi pas SMA ulun	
216	cemas berlebihan tu bisa mun tetamu orang, walaupun	
217	buka pelaku, tekutan kadang, pikiran ni kaya bekelahi	
218	T: kayapa tu ka?	
219	J: kaya cemas pang ka ai tekutan kalo orang ni	
220	menyambati yang kada kada, padahal belum tentu,	
221	karena ke trigger ka ai	
222	T: inggih berarti itu lah, terima kasih banyak ka lah	
	J: inggih	

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara Subjek 2

Nama : MNF
 Usia : 21 tahun
 Jurusan : Tadris Bahasa Inggris
 Waktu : Senin, 22 Juli 2024
 Lokasi : Payung Tarbiyah

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*Interviewer*)

J: Jawab (Subjek/*Interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: Okey ulun mulai lah	
2	J: Inggih silahkan	
3	T: Bsimillah, assalamualaikum, sebelumnya kita	
4	sudah kenalan kan, nama ulun dita. Terima kasih	
5	sudah bersedia menjadi subjek ulun dan nantinya	
6	informasi ini dijamin kerahasiaanya. Sebelumnya	
7	juga sudah ulun jelaskan mengenai penelitian ini	
8	ingin melihat Gambaran <i>body shaming</i> yang diterima	
9	dan ingin menganalisis apa yang pian lakukan untuk	
10	mengatasinya dan juga sebelumnya kita sudah	
11	melakukan wawancara tapi secara tersirat, maka dari	
12	itu hari ini kita wawancara secara mendalam	
13	J: inggih siap	
14	T: Sebelumnya boleh pian deskripsikan diri pian dlu	B14-B55, Siapa saya (I Am)
15	J: Nama ulun MNF, dari UIN Antasari dan juga	
16	sudah melaksanakan siding skripsi ulun	

17	T: Sejak kapan pian mulai di <i>body shaming</i> ?	
18	J: Eee, kalau untuk tepat waktunya merasa di <i>body</i>	
19	<i>shaming</i> itu sudah sejak dari itulah ee bisa dari SD	
20	sudah bisa SMP terus masuk ke MAN, cuman kalau	
21	konteks <i>body shaming</i> ini lebih ke bercanda tapi juga	
22	serius, jadi ada dua keitu	
23	T:bisa ceritakan seperti apa <i>body shaming</i> yang	
24	diterima?	
25	J: eem, jadi ulun tu di <i>body shaming</i> karena ulun	
26	lamak dan lamak banar dan jua kulit ulun rada gelap	
27	kada kaya kawanannya yang lainnya, jadi itu yang	
28	disambati buhannya, hirang dan segala macam keitu	
29	T: Pernah kah jua di <i>body shaming</i> di sosial media?	
30	J: oh, kalau untuk di sosial media belum pernah	
31	alhamdulillah, lebih ke secara langsung aja di	
32	sambati	
33	T: terus, misalkan di <i>body shaming</i> lo, apa yang pian	
34	rasakan?	
35	J: mungkin untuk pertama kalinya tu rasanya kada	
36	biasa karena merasa diremehkan banar ulun kenapa	
37	maka disambati keitu, dan itu meolah ulun kada	
38	percaya diri , dan ulun mempertanyakan ke diri	
39	sendiri kenapa ini beda keitu nah kenapa ulun di	
40	sambati keini	
41	T: kaya ada perasaan sedih kah, marah kah tau pian	
42	memilih sabar aja?	
43	J: kalo marah tu awalnya iya marah banget ulun ada	
44	sedihnya jua, cuman lama kelamaan ulun anggap	
45	angin lalu aja, dan inggih sabar tu penting banar ulun	
46	berusaha menanamkan sabar karena jar mama ulun	
47	apapun pandiran orang kita sabar aja kdpp pang	
48		

<p>49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80</p>	<p>T:dengan keadaan sekarang lo, kan di <i>body shaming</i> walaupun kada bujur, apakah pian pernah terpikir kalo ini ni sudah takdir?</p> <p>J: yaitu, karena sudah ada dasarnya ciptaan tuhan tu memang semuanya tu sudah sempurna keitu macam-macam bentuknya jua jadi ya syukurui apa yang ada karena menurut ulun fisik ulun sudah diberikan Kesehatan jua keitu heeh</p> <p>T: misal di <i>body shaming</i> kan sikap apa yang pian lakukan supaya eee aku ni kada pantas di <i>body shaming</i> ?</p> <p>J:ulun biasanya tu kada menggubris aja pang, kaya sudahai apa lah pandiran yang menyambati tu, ulun anggap angin lalu aja pang</p> <p>T: masuk ke kegiatan, adalah kegiatan yang pian lakukan ke orang orang bahwa aku bisa melakukan ini biarpun buhannya sambati</p> <p>J;Kalo dalam konteks kuliah ni sering jua disambati hirang lamak segala macam keitu, walaupun ulun sadar akan hal itu, jadi kalo sekarang ulun ni ketuju main <i>mobile legend</i> dan itu menghasilkan uang, jadi dari situ pang ulun membuktikan dan jua ulun kan tepat waktu lulusnya jadi sambatan buahannya tu ulun buktikan dengan itu. Pas SMP jua pernah masuk ekskul taekwondo, nah dulu tu kan dilihat dari badan tu memang bulat banar lo dulu tu karena terlalu beda dari yang lain, karena orang dikelas kada yang kaya aku. Jadi umpat taekwondo dalam waktu kurang beberapa bulan aja sudah bisa kaya menurunkan berat badan secasra intensif dulu tu, jadi kaya sudah sama kaya orang lain dan punya skill dari skill itu jua karena ulun mahasiswa bahasa inggris jadi ada basic</p>	<p>B56-B85, apa yang dilakukan (I can)</p>
--	---	--

81	nya dulu itu, dan pas ulun mempunyai skill itu kawan	
82	kawan tu jadi perlu lawan ulun keitu nah dan monta	
83	tolong ke ulun ,jadi kayanya tu kada kawa lagi	
84	menyambati ulun, walau masih ada jua pang yang	
85	menyambati	
86	T: oh jadi dengan skill itu kurang disambati dan	
87	malah buhannya minta tolong lah?	
88	J: inggih, ada beberapa yang awalnya menyambati	
89	ulun lamak, hirang sekalinya minta lajari bahasa	
90	inggris dan segala macam keitu heeh	
91	T: tapi buhannya yang minta tolong masih ada yang	
92	menyambati lah?	
93	J: inggih masih tetap ada yang nyambati, tapi tetap	
94	ulun tolongi aja pang jua, ulun tu kaya berusaha	
95	memberikan terbaik keitu nah mun orang minta	
96	tolong	
97	T.Masyaalaah, ee bagus	
98	J: inggih ulun kesian jua	
99	T: adalah orang sekitar yang mendukung pian	
100	menghadapi <i>body shaming</i> ni?	B99-B146, apa yang dimiliki (I
101	J: yaa alhadulillah banyak aja yang mendukung ulun	have)
102	yang meolah ulun supaya kada down, soalnya ulun	
103	ni perasa keitu nah kaya gampang down mun	
104	disambati keitu heeh, kaya kakawanan parak tu	
105	mendukung ja jangan didangari jar kaya dirangkul	
106	aja ulun tu sekira kada down	
107	T:em okey, kalau orang luar yang baru ketemu pang	
108	pernah lah langsung menyambat?	
109	J: ada pernah, pas ulun bejalan ulun kada ingat itu	
110	pebila, pas ulun bejalan disambati ulun tu	
111	mendangar, ih lamaknya jar bantat jar, ulun seketika	
112	langsung tekajut	

113	T: terus apa yang pian rasakan dan lakukan?	
114	J: bediam dulu ulun kaya bepikir kenapa orang	
115	menyambat keitu, ulun tu sadar aja dengan bentuk	
116	badan ulun ni, tapi jangan jua maksud ulun	
117	menyambat keitu, sedih ai ulun, tapi ulin ni kada bisa	
118	marah langsung karena jua kada kenal ulun inggih	
119	T:pian kalo mengalami itu,bisa mengaitkan ke	
120	spiritual kah?	
121	J: bisa bisa, ulun kalo terpuruk keitu handak solat aja	
122	bawaannya, kaya tenang tu, dan jua mun bangun	
123	Tengah malam ulun berdoa pang	
124	T: terus pentinglah resiliensi menurut pian?	
125	J: inggih, karena kalo kada punya itu bakal down	
126	betarusan, jadi kalo punya itu menurut ulun bisa	
127	bertahan dalam situasi tersebut	
128	T: pernahlah pian ketika di <i>body shaming</i> merasa	
129	terpuruk keitu?	
130	J: ii itu pernah, tapi tapi sudah lawas iya yang tadi	
131	awal masuk SMP, ulu terputuk banar padahal hanyar	
132	masuk, kenapa langsung mendapati hal keitu tekajut	
133	ai ulun	
134	T: bagaimana dukungan orang orang?	
135	J: jar buhannya jangan didengari, berusaha	
136	membentengi diri biar kada tepikiran	
137	T: lalu pernah lah menghubungkan ke spiritual	
138	mengadu ke tuhan?	
139	J: sering ka, ulun kadang bedoa tu nah biar orang-	
140	orang kd menyambati, dan mama ulun sering jua	
141	menyuruh solat tepat waktu biar menjadi pribadi	
142	yang lebih baik	
143	T: menurut pian penting lah resiliensi atau	
144	pertahanan ketika kita di <i>body shaming</i> ?	

145	J: sangat penting, agar kita tidak emosi, agar bisa	
146	tetap maju walau ada yang menyambati ka	
147	T: yang biasanya melakukan itu siapa?	
148	J: kawan, orang sekitar bisa jua ,	B147-154, kognitif sosial atau
149	T: terus pernah lah punya pikiran untuk	eksternal
150	merendahkan diri?	
151	J: kadang pernah tapi kadang kalo lagi disambati	
152	semangat tu hilang ,cuman kadang kaya kd peduli ai	
153	mau disambati apa	
154	T: pernahlah pian berpikir handak merubah diri pian	
155	ni?	B155-168, evaluasi diri
156	J: untuk merubah diri lebih baik ni motivasi ulun tu	
157	naik turun	
158	T: naik turun kaya apa tu?	
159	J: jadi lo kenapa motivasi ulun naik, eee karena eee	
160	kada bisa diam keitu nah ulun harus membuktikan,	
161	membuktikannya tu kada banyak pander pang ulun,	
162	jadi ikut taekwondo kan ulun, jadi bisa bekurus dan	
163	ikut lomba jua ulun, kadi orang tu tau kalo ulun ni	
164	bujur ada kekurangan tapi bisa keitu nah eee umpat	
165	lomba dan menang, dan 10 kilo turun pas SMP,	
166	cuman pas motivasi hilang Kembali lagi berat badan	
167	ulun	
168	T: pian handak mebuktikan itulah?	
169	J: ee nggih, nyaman ulun tu kada dipandang rendah	
170	lagi keitu nah kada kaya bahari	
171	T: oh heeh heeh	
172	J; orang tu kaget sebuurnya dahulu tu ee karena dulu	
173	tu ada masa libur lo pas ketemu orang kaya takajut	
174	karena dulu tu gendut banr lo mengarah ke obesitas	
175	dan sempat kurus	
176	T: oh berarti itu yang pian lakukan	

177	J: inggih tapi karena ee tadi yang itu, kan naik turun	
178	motivasi ulun jadi kena Kembali kena kurus kena	
179	Kembali lagi gendut keitu jadinya	
180	T: berarti yang parah tu pas SMP lah?	
181	J: inggih pas SMP itu heh menurut ulun pengalaman	
182	yang masih ulun ingat sampai sekarang direndahkan	
183	kaya itu	
184	T: sekarang bisa jelaskan kah pengalaman <i>body</i>	
185	<i>shaming</i> pas kuliah, siapa yang melakukan dan	
186	kapan?	
187	J: jadi pas kuliah ni kan BB ulun gemuk, ulu supan	B186-191, emosi
188	nyebut BB ulun, nah awal kuliah ni kan proses nyari	
189	kawan, jadi ulun ni ngalih banar dapat kawan	
190	mungkin kadada yang handak bekawan lawan ulun	
191	karena keini, nah jadi ada satu waktu pas ulun ke	
192	kantin cowo cewe tetawaan keitu melihati ulun, ulun	
193	supan	
194	T: terus kaya apa pian?	B192-198, B202-207, perilaku
195	J: bediam aja ulun pas nukar langsung ai keluar dari	
196	kantin, berulang tu kejadian keitu, pas di kelas	
197	seingat ulun kada pernah, kalo keluar kelas baru	
198	dikucilkan, dan ada satu orang yang mengawani	
199	ulun, lalu inya bekisah bahwa orang-orang tu	
200	menyambati ulun lamak, hirang, kada handak	
201	bekawan lawan ulun jar, disitu ulun sedih banar	
202	campur aduk, syukurnya ada kawan ni yang mau	
203	mengawani, sampai ini ulun masih ingat kaya apa	
204	ulun supannya di perlakukan seperti itu, caka sekali	
205	aja kadapapa, ni berulang bahkan hampir tiap hari	
206	kejadian keitu.	
207	T: perasaan apa yang muncul ketika menghadapi itu?	
208		

<p>209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240</p>	<p>J: sedih em... marah, kecewa sama diri sendiri jua kenapa jadi bisa disambati T: Bagaiman sikap pian? J: sikap ulun anu, bediam ai, ulun koler melawani, dilawani betambah disambati jadi ulun bediam aja T: pernah lah pian ingin menghindar dari lingkungan yang kaya itu? J: Kalo untuk menghindar kada pernah pang, ulun ni menurut ulun introvert jadi kada tapi terlalu bekawan, tapi bekawan tu bekawan aja tapi kada mau yang bekawanan banar tu, yang menghindari bersosial tu kada pang T: oh inggih, yang menyambati tu kawanan jua lah? J: inggih kadang kawan kadang yang kurang patuh tapi satu sekolahan T: misal satu tempat dengan pelaku adalah rasa sedih, marah mun teingat kejadian itu? J: ada pang bepikiran keitu cuman kada terlalu peduli jua ulun akan hal itu, ukup dijadikan Pelajaran ja berarti ulun kada boleh mem <i>body shaming</i> orang karena melihat diri ulun bisa down di <i>body shaming</i> T: menurut pian kita perlu kah mengikuti apa yang di bilang orang diluaran sana? J: menurut ulun lah kada perlu pang, kita tu cukup jadi diri kita sendiri aja biar ha orang bepadah ap akita tetap dengan diri kita sendiri, walaupun ukun di <i>body shaming</i> ulun terima, menurut ulun itu pasti berlalu, ulun merasa down pun berlalu dengan ulun membuktikan bahwa ulun ni punya kebiasaan keitu nah dan minimal kita tu lebih baik dari sebelumnya. Jadi kada harus menuruti orang yang berpikir kalo</p>	<p>B208-219, psikologis</p>
--	--	-----------------------------

241	ganteng tu keini jar cantik tu keini jar cukup jadi diri	
242	kita sendiri aja.	
243	T: pian biasanya mun sudah terpuruk akan hal keitu	
244	apa yang pian lakukan paling pertama?	
245	J: karena ulun dekat sama mama. Ulun mengadu ke	
246	mama dulu cerita jadi mama rancak menguatkan, eee	
247	gitu	
248	T: terus adalagi lah yang pian lakukan?	
249	J: terus ulun biasanya solat pang kaya berdoa keitu	
250	sekira dimudahkan oleh Allah SWT dan disabarkan	
251	lagi keitu pang	
252	T: bisalah pian jelaskan kemampuan yang pian	
253	miliki seberapa yakin dengan diri pian walalupun	
254	sering diremehkan?	
255	J: menurut ulun lah, eem kemampuan orang beda-	
256	beda termasuk ulun dan pian kemampuan kita beda,	
257	tapi eee bagaimana caranya kita menojolkan	
258	kemampuan kita itu, ulun kan taekwono, gamers,	
259	bahasa inggris lumayan, jadi ulun tingkatkan skill itu	
260	untuk menonjolkan hal itu di diri ulun, ulun yakin	
261	kada semua orang yang memiliki kekurangan di	
262	badannya itu juga memiliki kekurangan pada	
263	intelektual, jadi ulun yakin ulun bisa walau sering	
264	diremehkan,	
265	T: seberapa penting dukungan orang orang sekitar?	
266	J: sangat penting terutama keluarga dan teman,	
267	karena ulun sendiri kada kawa sorangan, walaupun	
	introvert seenggaknya ada orang tua dan teman yang	
	mendukung ulun menghadapi masalah itu, jadi biar	
	di <i>body shaming</i> selagi masih ada orang tua dan	
	teman ulun masih merasa terlindungi dan semangat	
	ulun Kembali muncul	

	<p>T: bagaimana dengan kondisi psikologis ka? Menurut pian dengan kejadian itu adalah terganggu,</p> <p>J: ada pang</p> <p>T: apa ka?</p> <p>J: pikiran kada karuan pang ka, gampang tepikir yang kada kada tu nah ulun, lalu jadi overthinking, walau ulun orangnya cuek kada selalu mikirkan hal kaya itu, tapia da aja tu kadang tepikir</p> <p>T: inggih baik terimakasih banyak sudah bersedia menjadi subjek ulun lah, ini ada sedikit kenang-kenangan hehe</p> <p>J: uma repot-repot, terimakasih jua ulun, semoga cepat nyusul ya</p> <p>T: inggih aamiin</p>	
--	---	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara subjek 3

Nama : RJ

Usia : 21 tahun

Jurusan : Manajemen

Waktu : Selasa, 23 Juli 2024

Lokasi : Payung Tarbiyah

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: okey, assalamualaikum WR.WB, sebelumnya	
2	terimakasih banyak sudah bersedia menjadi subjek	
3	penelitian ulun	
4	J: inggih sama sama dengan senang hati hehe	
5	T: Dan pian sudah menyetujui kan menjadi subjek ulun	
6	artinya disini nanti informasi tentang pian akan	
7	dirahasiakan	
8	J: inggih siapa ka	
9	T : okey bismillah kita mulai ya, em... bisa jelaskan kan	B9-B16, B21-25, B28-B31,
10	tentang diri pian?	siapa saya (I am)
11	J: okey, nama ulun RJ punya saudara kembar dan asal	
12	tinggal Banjarmasin sekarang kuliah di UIN Antasari	
13	Banjarmasin dan sudah siding ulun ni	
14	T: wah alhamdulillah hehe, kemudian pian tu sejak kapan	
15	mengalami <i>body shaming</i> ini?	
16	J: Em...SMA	

17	T: SMA?	
18	J: inggih, SMA kelas sepuluh	
19	T: Pas awal masuk berarti lah	
20	J: iyaa	
21	T: pas itu apa yang pian rasakan?	
22	J: sakit sih, tapi kayanya orang yang itu atau pelaku tu	
23	kada meanggap itu <i>body shaming</i> tapikan yang meraskan	
24	ulun lo, jadi sakit hati ulun, selain sakit hati ulun jua sedih	
25	kenapa disambati	
26	T: berarti sakit hati dan sedih lah?	
27	J: inggih	
28	T: pernahlah berpikir kalo sudah takdir mempunyai	
29	badan seperti ini?	
30	J: nah itu yang selalu ulun pikirkan kalo lagi sedih, jadi	
31	kaya sudahai berserah aja mungkin sudah takdir	
32	T: kemudian, sikap yang dilakukan pian apa pas	B32-37, B42-44 B55-B63, Apa
33	mengalami hal itu?	yang dilakukan (I can)
34	J:emm... membentengi diri hehe menjauh dari orang-	
35	orang itu, kalau di ajak bicara baru ulun bicara jua karena	
36	tekutan kalo ulun yang berbaur malah disambati keitu	
37	nah, sampai ulum dibilang apayo eee kelainan	
38	T: kenapa disambati keitu?	
39	J: karena gawian ulun tu main hp ja tarus di kelas karena	
40	kada handak berinteraksi, ya karena bisa disambati keitu,	
41	dan menurut ulun lingkungannya tidak enak	
42	T: bisa ceritakan kah <i>body shaming</i> apa yang diterima?	
43	J:em... yaa disambati pendek, gemuk, jelek jua , oyaaa	
44	sama ini	
45	T: apa?	
46	J: kepintaran, jadi kelas sepuluh semalam tu circle nya	
47	mandang kepintaran, sedangkan entah ulun yang terlalu	
48	apayolah em... bukan bodoh sih, tapi kaya kurang cepat	

<p>49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80</p>	<p>menerima Pelajaran keitu, nah itu jadi salah satu bahan ejekan buhannya, kaya buhannya tu kada yakin dengan ulun, dan kenapa ulun bepikir kaya itu, ulun tup eka orangnya “oh orang ni merendahkan ulun”, padahal kalopun sebenarnya ulun handak bertanding kepintaran hehe bisa aja tapi ulun malas mehadapinya T: terus pas SMA tu apa yang pian lakukan supaya orang yang menyambati tu kada menyambati lagi? J:ya bediam hehe T: bediam aja? J:main hp jua iya disambati kelainan tu karena kadam au bepandir T: kadada hal lain lagi lah? J: kadada, dan itu kelas sepuluh hehe, pas kelas sebelas beda lagi karena mulai nyaman lingkungannya T: oh sudah beda berarti lah? J:sudah lumayan enak kelas sebelas dan dua belas tu T: kalo di perkuliahan kayapa perlakuan yang pian dapatkan? J: emmm...ulun pas kuliah tu masih tebiasa sendiri, sampai suatu hari ulun ikut organisasi awalnya tu di julidi oleh kaka tingkat, nah kaya di anggap remeh kada bisa, dan disambati mulut ulun keini dianggap susah ngomong, nah dari situ ulun sakit hati banar, sedih bahkan sampai seminggu ada ulun bepikiran gegara itu, hari hari ke organsiasi isinya di sambati keitu, alhamduillah ulun diterima dan ulun buktikan ulun bisa, akhirnya ulum jadi ketua divisi sampai sekarang, dan orang yang menyambati tu jadi demisioner sudah, sedih ulun T: okey, eee biasanya siapa yang mendukung dalam menghadapi hal tersebut?</p>	<p>B66-68, B79-B88,B89- B93,B96-B99, Apa yang dimiliki (I have)</p>
--	--	---

81	J:eee...kadada sih jarang bekisah ulun tu	
82	T: jadi dirasakan sendiri aja kah?	
83	J iya dipendam aja, karena insecure mun bekisah, dan	
84	ulun jarang banar bekisah masalah disambati tu ke orang	
85	lain kena menurut ulun orang yang ulun kisahi bisa	
86	bepikir keitu jua dan bahkan umpat menyambati jadi ulun	
87	koler itu bekisah bahkan ke keluarga pun kada bekisah	
88	takut menjadi pikiran keluarga, kalo untuk kan ada	
89	kembaran nih ulun tapi jarang jua berinteraksi ulun tu	
90	kurang dekat jua, cuman pas kelas sepuluh pang pas kelas	
91	sebelas dua belas tu mulai terbuka ulun	
92	T: berarti kelas sebelas dan dua belas itu sudah mulai	
93	cerita lah?	
94	J: iya betul	
95	T: terus respon mereka apa?	
96	J: yaaa, em... jangan di dangari jar, lebih cintai diri	
97	sendiri, hargai diri sendiri dan bepikir bahwa banyak ja	
98	beisi kawan jar dan bisa aja berteman yahh perbedaannya	
99	tu waktu kelas sepuluh ulun pendiam banar terus pas	
100	kelas sebelas dan dua belas mulai pecicilan, karena watak	
101	ulun memang pecicilan	B100-B107, B110-B116,
102	T: terus pernahlah mengaitkan dengan spiritual kaya	kognitif sosail atau eksternal
103	mengadu ke tuhan?	
104	J: pernah, pernah sih waktu sujud terakhir tu kadang	
105	sampai tetangis tangis ibaratnya, dan lega sih cuman	
106	kadang masih tetap kepikiran hal itu	
107	T: oo yaaa	
108	J: overthingking jar orang tu	
109	T: menurut pian penting lah kita membentengi diri atau	
110	harus ada upaya pertashanan ketika mengalami hal keitu?	
111	J; sangat perlu dan penting, agar kita kada down menurut	
112	ulun	

113	T: okey, yang biasanya melakukan itu siapa?	
114	J: eeeeem... kawan sekelas sih atau kawan beda kelas	
115	tapi kada terlalu bekawan banar tapi ada jua yang dekat	
116	T: kalo orang yang baru kenal pang atau ketemu dijalan	
117	adalah?	B117-B125, evaluasi diri
118	J: ada ada, dan itupun meolah kepikiran, dan bingung	
119	apakah ini becanda atau bujukan tapi ya ulun sakit hati,	
120	sana da baru- baru ini pas kuliah	
121	T: berarti sampai kuliah masih adalah?	
122	J: masih	
123	T: berarti pernah merasa terpuruk lah?	
124	J: ihhhh pernah pernah pernah banar, padahal aku tau itu	
125	begaya cuman disaat kondisi atau perasaan ku lagi kada	
126	enak mungkin dan disambati keitu rasa kaya bujukan jadi	B126-B131, B141-B150, Emosi
127	kepikiran lagi, sedih lagi, sampai rumah pun masih	
128	kepikiran bahkan bisa sampai kada guring mikirinya,	
129	terganggu banar	
130	T: terus pernah lah berpikir untuk merubah hal yang	
131	rancak disambati tu?	
132	J: yesss pernah	
133	T: apa yang dilakukan?	
134	J: pernah sekali imbahtu kada lagi	
135	T: em.. ingin merubah apa?	
136	J: meninggikan badan, dan mengecilkan badan terus	
137	mempercantik diri jua hehe, ulun pengen cantik kaya	
138	orang-orang	
139	T:lalu, perasan yang sering muncul tu apa?	
140	J:sedih, sedih sih yang muncul biasanya, emm... dan	
141	juga pernah marah tapi ya apa boleh buat inya lebih ngeri	
142	dari ulun jadi ulun kadang tekutan makanya dipendam	
143	aja, dan itu bakal ngefek kerumah, jadi ulun bisa kebawa	
144	sampai kerumah	

145	T: jadi kada mood kah?	
146	J: nah betul, jadi kaya mengurung diri aja sampai rumah,	
147	kada mau berinteraksi dengan orang rumah karena	
148	masalah diluar, dan merasa diri ini kada pantas jua	
149	kadang	
150	T: kalo sekarang pang?	
151	J:lumayan enjoy sih, walau suka kepikiran, dan seperti	
152	yang ulun bilang tadi sampai sekarang pun masih ada	
153	disambati	
154	T: pian kan ikut organisasi, nah itu apakah salah satu cara	
155	agar membentengi diri pian dan sekira orang bepikir pian	
156	tu bisa?	
157	J:sangat betul, ulun mau membuktikan pada orang yang	
158	menyambati tu bahwa ulun bisa biar disambati, dan	
159	membuktikan bahwa ulun ni kada culu hehehe bisa jua	
160	keitu nah, dan buhannya tekajut	B158-B166, perilaku
161	-khususnya kawan pas kelas sepuluh tu, karena ulun	
162	dikelas kan bediam terus dan byhannya yang lebih	
163	dominan	
164	T: sekarang buhannya kuliah jua?	
165	J: iya kuliah	
166	T: masih interaksi berarti?	
167	J: masih, kadangtu kalau diminta jadi tim Kesehatan dan	
168	buhannya ada dalam organisasi yang minta timkes itu	
169	buhannya bakal tekajut kalau ulun jadi orangpenting lah	
170	bahasanya keitu dan buhannya kada expect hehe	
171	T: kemudian, ketika mengalami itu apakah pernah ingin	
172	menghindar dari lingkungan?	
173	J: yaaa, em... karena kalau bediam disituasi dan	
174	lingkungan itu tekuras energi ulun	
175	T: okey , misal nih satu tempat dengan pelaku, apa yang	
176	dirasakan?	

<p>177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199</p>	<p>J: wah hehe... em... dulu iya cemas bahkan sampai gemetar pernah , bawaanya tum au menghindar aja kada mau tu pang beparak dan betatapan pun kada hakun ulun</p> <p>T: dulu ada ikut organisasi?</p> <p>J: dulu pernah mau ikut pramuka, tapi gara gara minder dan kada jadi</p> <p>T: berarti kadada lah?</p> <p>J: iya, nolep aja dan bediam, dan pas kelas sebelas dan dua belas baru mulai bisa berinterkasi</p> <p>T: berarti selama satu tahun kelas sepuluh jarang interaksi?</p> <p>J: iya jarang karena supan, takut disambati, dan memilih untuk diam ja, interaksi tu kalo penting aja</p> <p>T: menurut pian ketika dihadapkan dengan pengalaman <i>body shaming</i>, adalah terganggu pikiran pian tu?dan apakah kita harus mengikuti standar pelaku yang menyambati?</p> <p>J: kalo ulun pribadi terganggu pang, oleh cemas, sedih, kadang gemetar jua mun ingat tu, teganggu sih, emmm anu jua mudah perasa keitu nah</p> <p>T: perasa gimana?</p> <p>J: perasa pang kaya kada kawa salah sedikit Bahari tu sedih cemas, jadi menurut ulun teganggu ulun Bahari</p> <p>T: lalu apalagi?</p> <p>J: itu aja pang, untuk menuruti standar tu kada perlu pang, cuman ulun berharap pelaku sadar dampak yang terjadi mun inya melakukan <i>body shaming</i>?</p> <p>T: menurut pain perlu kah kita mendangari panderan orangdan menuruti apa yang inya sambat?</p> <p>J: kada, menurut ulun jadi diri sendiri aja</p> <p>T: emm inggih</p> <p>T: okey terimakasih ya, sumasalamualaikum WR.WB</p>	<p>B177-B193, Komponen psikologis</p>
--	--	---------------------------------------

	J: inggih waalaikumussalam	
--	----------------------------	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA

INFORMAN 1 SUBJEK WL

Nama : M

Usia : 21 tahun

Jurusan : Psikologi Islam

Waktu : Selasa, 23 Juli 2024

Lokasi : Kos M

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

No	Verbatim	
	<p>T: Assalamualaikum , terimakasih sudah bersedia menjadi informan ka</p> <p>J: waalaikumussalam, iya sama-sama</p> <p>T: kita mulai lah, bismillah, sealama dekat dengan WL, bujurlah WL ni mengalami <i>body shaming</i>?</p> <p>J: iya bujur, inya sering bekisah ke aku tentang itu, dan sudah dari SMA inya mengalami itu</p> <p>T: menurut ikam, perlakuan apa yang sering muncul?</p>	

<p>J: dari cerita inya dan aku pernah mendengar, inya disambati kurus kerempeng dan itu meolah inya sakit hati, dan jua pas SMA kan inya belum bisa merawat diri jadi ya jua disambati kucel</p> <p>T: menurut ikam, perasaan apa yang muncul pas inya di <i>body shaming</i> ?</p> <p>J: inya rancak bekisah,bahwa inya down bila meingati itu dan bila inya di <i>body shaming</i> , insecure jua inya terus kadang jua sedih mun cerita ke aku</p> <p>T: terus adalah inya tu membentengi diri atau pertahanan sekira inya kada down?</p> <p>J: em, ada ada</p> <p>T: apa?</p> <p>J: jadi sekarang inya berusaha buat belamak, dan bahkan nukar obat lamak yang lumayan mahal, tapi itu pun kurang efektif tapi inya masih bersuah, sekarang jua inya lebih bisa merawat diri sekira cantik jarnya biarpun kurus</p> <p>T: terimakasih banyak sudah bersedia menjadi informan aku yaa</p> <p>J: iya sama-sama</p>	
--	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Informan 2 subjek WL

Nama : SV

Usia : 21 tahun

Jurusan : Psikologi Islam

Waktu : Selasa, 23 Juli 2024

Lokasi : Kos SV

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

Ver	Verbatim	
	<p>T: assalamualaikum, halo, terimakasih sudah bersedia menjadi informan yaa</p> <p>J: iya sama-sama</p> <p>T: kita mulai ya, jadi enurut ikam WL ni pernah di <i>body shaming</i> kah?</p> <p>J: pernah, dan pernah melihat secara langsung jua, di ceritakannya jua pernah</p> <p>T: perlakuan seperti apa yang muncul?</p> <p>J: inya tu sering banar dipadahi kurus kering pang setahu aku dan biasanya inya cerita, padahal menurutku inya cantik dah sekarang cuman berat</p>	

<p>badannya aja dibawah rata rata kalo kada salah 38 dan itu pang maka disambati</p> <p>T: oh jadi karena berat badan lah</p> <p>J: betul</p> <p>T:Kemudian, perilaku apa yang muncul atau apa respon inya terhadap itu?</p> <p>J: awal-awal inya tu down banar sampai sedikit menghindar dari lingkungan tapi lama kelamaan sudah terbiasa, bahkan awal-awal inya down, sedih, kada percaya diri dan supan mun tetamu orang, tapi sekarang inya mencoba percaya diri karena jarnya inya sudah melakukan yang terbaik kaya nukar susu penambah berat badan</p> <p>T: kemudai menurut ikam, inya bertahan karena apa dan pertahanan atau benteng seperti apa yang ada dalam dirinya?</p> <p>J: inya tu di kos sering solat dan kaya berdoa keitu, dan jua kaya mencoba baik aja sama semua orang, dan sekarang inya mulai cuek dengan perkataan orang disekitarnya. Oh iya inya jua aktif di media sosial karena disitu inya sering dibilang cantik dan di kolom komentar tu menyambatinya cantik ,mungkin dari situ inya mulai bangkit lagi dan mulai percaya diri</p>	
--	--

	T: terimakasih sudah bersedia menjadi informan ya J: iya sama-sama	
--	---	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Informan 1 subjek MNF

Nama : A

Usia : 21 tahun

Waktu : Rabu, 24 Juli 2024

Lokasi : Rumah A

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

No	Verbatim	
	<p>T: Assalamualaikum WR.WB, terimakasih lah sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini</p> <p>J: iya, boleh langsung aja</p> <p>T: okey, bismillah, pian kawan dekat MNF kah?</p> <p>J: iya benar</p> <p>T: selama dekat dengan subjek, benar kah inya mengalami <i>body shaming</i>?</p> <p>J: em, iya benar sekali pernah menerima hal itu</p> <p>T: Dimana, di sekolah atau pas kuliah?</p> <p>J: kalau sesuai inya pernah bekisah, dari SMP sudah di <i>body shaming</i> sampa kuliah ini</p> <p>T:Perlakuan seperti apa yang diterima?</p>	

<p>J: biasanya perlakuan em yang inya terima tuh anu, dikata katai “hei hitam” dan juga gendut</p> <p>T: biasanya perasaan seperti apa yang muncul ketika MNF menerima itu?</p> <p>J: em apayo, dari yang nampak tu MNF ni terlihat santai aja, tapi pernah inya cerita kaya sedih banar mun disambati keitu walaupun jarnya tetawa aja bila di anu keitu</p> <p>T: Adalah terlihat hal yang meolah MNF ni bertahan ketika menerima itu?</p> <p>J: em, menurut ulun ada pang, dengan inya main game mobile legend, terus menyelesaikan skripsi tepat waktu jua dan kaya lebih berpikir positif terhadap pelaku</p> <p>T: adalah hal lain lagi menurut pian?</p> <p>J: kadada lagi pang</p> <p>T: inggih, baik terimakasih ya sudah meluangkan waktu untuk melaksanakan wawancara ini</p> <p>J: inggih sama-sama</p>	
---	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA
Informan 2 subjek MNF

Nama : Z

Usia : 22 tahun

Waktu : Rabu, 24 Juli 2024

Lokasi : Rumah Z

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

No	Verbatim	
	<p>T: assalamualaikum, terimakasih lah pian sudah bersedia menjadi informan ulun, sebelumnya kita sudah berkenalan, boleh kita mulai hehe</p> <p>J: waalaikumussalam, boleh boleh</p> <p>T: pian kawan MNF di kelas kah?</p> <p>J: ya betul sekali</p> <p>T: benarkan MNF ni pernah di <i>body shaming</i> ?</p> <p>J: benar sekali</p> <p>T: kapan?</p> <p>J: kami sering <i>sharing</i>, jadi jarnya tu pernah pas SMP pertama kali emm mengalami itu, dan kuliah pun berlanjut</p> <p>T: kawanan kah yang me anu?</p>	

	<p>J: bisa kawan, bisa jua orang yang kurang dikenal</p> <p>T: perlakuan seperti apa yang diterimanya?</p> <p>J: biasanya MNF dipanggil seperti china, badan bontot, dan hitam</p> <p>T: biasanya apa yang dilakukan MNF atau perasaan apa yang muncul pas inya mengala I itu?</p> <p>J: inya ni lebih banyak diam aja menurutulun, jarang curhat atau ceirta, cuman pernah jar nya down kalo disambati keitu handak marah tapi lebih memilih diam</p> <p>T: berarti kada di ungkapkannya kemarahannya lah?</p> <p>J: kada</p> <p>T: kemudian adalah pertahanan atau benteng dari diri MNF untuk menghadapi hal ini?</p> <p>J: sepengetahuanulun ada, subjek kan lebih banyak diam, tapi kaya membuktikan menyelesaikan skripsi tepat waktu, tidak membalas pelaku, mencoba bersikap biasa saja, dan menurutulun jua subjek ni memiliki <i>self esteem</i> yang tinggi pang</p> <p>T: adalagi lah menurut pian?</p> <p>J: oiya, subjek juga bermain mobile legend, mungkin dengan itu bisa melupakan kejadian yang</p>	
--	--	--

	<p>tidak mengenakan dan kerennya MNF ini dia bisa menghasilkan uang dari games tersebut</p> <p>T: jadi begitu ya, terimakasih ta sudah meluangkan waktu untuk wawancara ini</p> <p>J: inggih sama-sama</p>	
--	--	--

VERBATIM HASIL WAWANCARA
Informan 1 subjek RJ

Nama : F

Usia : 21 tahun

Waktu : Kamis, 25 Juli 2024

Lokasi : Rumah F

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

No	Verbatim	
1	T:Assalamualaikum, terimakasih sudah bersedia lah menjadi	
2	informan hehe	
3	J: waalaikumussalam, inggih sama sama	
4	T: emm, bisa kita mulai?	
5	J: inggih bisa	
6	T: okey jadi yang pertama selama pian dekat dengan subjek RJ, apa	
7	benar dia mengalami perlakuan <i>body shaming</i> ?	
8	J:selama kami dekat lah dari Aliyah sampai sekarang memang	
9	pernah inya mengalami itu, setau ulun pernah jua kejadiannya	
10	dihadapan ulun yang inya di ejek ejek bahkan beberapa kali	
11	T: perlakuan seperti apa yang biasanya di alami?	
12	J: setau ulun dalam bentuk verbal dan menurut ulun lumayan sait	
13	sih kalo mendengar hal keitu kaya disambati kada bungas, fisik nya	
14	lah kada baik dan sebagainya keitu, dan kadang orang lewat kalo	
15	dihadapannya bisik-bisik menyambati inya, kaya bergumam keitu	
16	T: berarti lumayan banyak pelakunya lah?	
17	J: lumayan banyak	
18		

19	T: biasanya perasaan apa yang muncul dari inya pas sudah	
20	mengalami itu?	
21	J: inya ni anaknya kalo dilihat sepintas aja kaya cuek tu kada peduli	
22	dengan hal keitu, cuman kadang inya merasa risih dan kada nyaman	
23	pas kejadian kaya itu, dan orangnya gampang kepikiran	
24	T: berarti kaya gampang overthinking lah?	
25	J: nah betul, dipikirnya terus, dan bisa meolah inya jarang ngomong	
26	karena mikiri itu, murung pun sering	
27	T: apakah menurut pian ada pertahanan atau benteng inya untuk	
28	menghadapi itu?	
29	J: ada, terutama pas kuliah inya ikut organisasi kayanya itu salah	
30	satunya untuk membuktikan ke orang-orang kalo inya bisa, dan jua	
31	dengan sikap bodoamatnya jadi kaya cuek tu inya sekira kada	
32	te pikir terus, dan meminimalisir rasa kada nyamannya	
33	T: oh jadi begitu lah, mungkin itu dulu, sekian sumassalamualaikum	
34	wr.wb, terimakasih ya	
35	J: inggih sama-sama	

VERBATIM HASIL WAWANCARA
Informan 2 subjek RJ

Nama : AW

Usia : 22 tahun

Waktu : Kamis, 25 Juli 2024

Lokasi : Rumah AW

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*interviewer*)

J:Jawab (Subjek/*interviewee*)

No	Verbatim	
	<p>T: assalamualaikum, terimakasih sudah berseida menjadi informan RJ ya</p> <p>J: iya sama sama</p> <p>T: bagaimana kabarnya</p> <p>J: alhamdulillah baik</p> <p>T: boleh kita mulai?</p> <p>J: boleh</p> <p>T: okey, bismillah kita mulai, pian kawannya RJ betul?</p> <p>J: betul, lebih tepatnya kawan kuliah</p> <p>T: betulkah RJ pernah di <i>body shaming</i> ?</p> <p>J: betul sekali, inya emang sering di <i>body shaming</i></p>	

	<p>T: perlakuan seperti apa yang biasa dilakukan?</p> <p>J: kalau pas kuliah tu disambati kurcaci karena mungkin tidak terlalu tinggi orangnya, dan mulut hidung RJ ini tidak sama kaya orang pada umumnya,apakah dari lahir atau ada kecelakaan kurang tau kada berani betaken ulun hehe, dan jua sering disambati hitam, oiya RJ pernah cerita pas SMA inya jua di <i>body shaming</i> kurang lebih kaya pas kuliah, cuman pas SMA tu inya uua disambati karena kurang pintar dan dijauhi kawannya. Kalo kada salah itu pas kelas sepuluh pas baru masuk</p> <p>T: berarti pas SMA yang parah lah?</p> <p>J: menurut ulun sama aja</p> <p>T: perasaan apa yang muncul pas inya mengalami itu dan inya bekisah hal itu?</p> <p>J: dari yang ulun lihat orangnya ni lumayan cuek, cuman pernah memperhatikan pas di <i>body shaming</i> di hadapan ulun inya tu bediam aja dan murung ai langsung kaya bediam, kalo pas SMA tu inya bekisah sempat down jar dan sampai kadam au keluar kamar karena sedih</p> <p>T: lalu, dari inya ni adalah pertahanan untuk melewati hal itu?</p> <p>J: em kayapa tuh?</p>	
--	---	--

	<p>T: kaya hal apa yang dilakukannya sekira kada down?</p> <p>J: oiya inya orangnya solat tepat waktu terus, sering jua cerita kalo sekarang inya lebih bisa cerita ke orang tua jarnya, dan inya pun sudah siding bahkan sekarang masih aktif di PMR, kayanya itu beberapa hal yang meolah inya bertahan dengan mencari kesibukan</p> <p>T: begitu lah, baik terimakasih ya ka</p> <p>J: inggih sama-sama</p>	
--	--	--

RESILIENSI KORBAN *BODY SHAMING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Dita Indah¹, Siti Faridah², M. Zainal Abidin³
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Fakultas Ushuluddin dan humaniora
Psikologi Islam

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali resiliensi korban body shaming di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini melibatkan tiga subjek yang mewakili pengalaman berbeda dalam menghadapi body shaming. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan analisis tematik, yang berfokus pada pengalaman pribadi, mekanisme koping, dan dukungan sosial yang diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban body shaming mengembangkan berbagai strategi resiliensi, termasuk penerimaan diri, dukungan dari teman, dan keterlibatan dalam aktivitas positif. Temuan ini menyoroti pentingnya kesadaran dan dukungan lingkungan kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi dampak negatif body shaming serta memperkuat ketahanan mental mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai resiliensi di kalangan mahasiswa dan mendukung inisiatif untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

Kata Kunci: Resiliensi, *Body Shaming*, Dukungan Sosial

Abstract

This study aims to explore the resilience of body shaming victims among students at Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Utilizing a qualitative phenomenological approach, the research involved three subjects representing different experiences in coping with body shaming. Data were collected through in-depth interviews and thematic analysis, focusing on personal experiences, coping mechanisms, and social support received. The findings indicate that body shaming victims develop various resilience strategies, including self-acceptance, support from peers, and engagement in positive activities. This study highlights the importance of awareness and support within the campus environment in helping students confront the negative impacts of body shaming and strengthen their mental resilience. It is hoped that the findings will contribute to a better understanding of resilience among students and support initiatives aimed at fostering a more inclusive environment.

Keywords: Resilience, *Body Shaming*, Social Support

PENDAHULUAN

Era globalisasi merupakan sebuah perubahan global yang menimpa seluruh dunia. Tentunya hal ini memberikan dampak yang begitu besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Pada era ini teknologi dan ilmu pengetahuan yang sangat pesat membuat kemudahan untuk mengakses informasi dari berbagai media, baik itu dari televisi, radio, handphone, dan media lainnya. Hal ini membawa dampak terhadap penyebaran nilai-nilai yang telah dianut oleh masyarakat setempat mengalami pergeseran. Pergeseran nilai-nilai ini tentunya mempengaruhi perspektif dan sikap masyarakat terhadap sesuatu, termasuk standarisasi tubuh ideal, salah satunya bagi mahasiswa.

Seiring dengan berkembangnya teknologi seperti sekarang ini, masyarakat dimudahkan dalam mengakses berbagai informasi dari mana saja. Dari berbagai media informasi yang di akses oleh masyarakat, lalu muncul cara pandang dan standarisasi dalam berbagai hal, termasuk standar kecantikan dalam lingkungan masyarakat. Hal ini dilatarbelakangi oleh masyarakat yang selalu melihat role model seperti yang ada di dalam iklan, film, ataupun tokoh publik yang muncul ketika mereka berselancar di media informasi dengan tubuh

yang ideal, gigi yang rapi, kulit yang bersih, dan hidung yang mancung. Resiliensi merupakan kesanggupan seseorang dalam mengatasi sebuah permasalahan pada situasi yang dianggap sulit dengan melakukan kegiatan produktif dan sehat. Resiliensi juga bisa diartikan sebagai proses individu dalam beradaptasi dengan positif saat menghadapi dampak stressor yang diakibatkan dari pengalaman yang sangat sulit. Resiliensi juga merupakan suatu dinamika pada diri individu yang menunjukkan sikap positif saat berhadapan dengan situasi negatif. Individu akan menjadi sangat lemah dan tidak berdaya apabila individu tersebut tidak mempunyai resiliensi. Artinya dapat disimpulkan bahwa resiliensi ini merupakan pertahanan dari seorang individu, salah satunya ketika individu tersebut dihadapkan dengan situasi *body shaming*. Jika individu tersebut memiliki resiliensi maka dia mampu melewati hal tersebut dan menanggapi dengan positif.

Ketika seseorang memiliki bentuk tubuh yang berbeda dari orang lain, atau bisa dikatakan seseorang tersebut memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, maka tidak sedikit dari mereka akan dikucilkan dan dipandang rendah oleh masyarakat. Lalu ketika mereka dikucilkan oleh masyarakat muncullah perasaan kurang percaya

diri terhadap diri sendiri. Masyarakat yang melihat ada orang yang memiliki bentuk tubuh berbeda pada umumnya akan melakukan tindakan yang disebut *Body shaming*.

Manusia merupakan ciptaan Tuhan yang sempurna, mungkin ketika di ciptakan ada yang cacat dan ada yang normal, terkadang yang cacat ini menjadi sorotan bagi masyarakat karena memiliki stigma yang buruk dipandangan masyarakat sehingga mengurangi harkat dan martabat orang yang memiliki kekurangan ini. Kekurangan yang dimiliki seseorang yang dianggap cacat sebagai suatu hal yang tidak normal di kalangan masyarakat. Seperti dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata cacat sendiri yaitu kekurangan yang mengakibatkan kualitasnya kurang baik atau sempurna. Penyandang disabilitas memiliki kedudukan yang sangat lemah dan dibawah, yaitu selalu menghambat mereka untuk bergabung dan juga berkontribusi dalam berbagai kegiatan yang dilakukan di lingkungan sosial. Keterbatasan fisik, mental, intelektual dan sensorik merupakan kendala utama yang mereka rasakan. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin merupakan salah satu universitas yang ada di Kalimantan Selatan lebih tepatnya berada di kota Banjarmasin dan Banjarbaru. Universitas Islam Negeri terdiri dari 5 fakultas dan 28 jurusan yang ada di Banjarmasin dan Banjarbaru. Tentunya banyak sekali mahasiswa dan mahasiswi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Tidak menutup kemungkinan mahasiswa dan mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin pernah mengalami *body shaming*. Peneliti sudah

observasi dan wawancara pendahuluan terhadap mahasiswa dan mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin dan mereka rata-rata pernah mengalami hal tersebut. Judul peneliti ada terbuat kata "resiliensi" yang memiliki arti pertahanan ketika menghadapi hal terpuruk. Mahasiswa dan mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin ketika diajukan pertanyaan bagaimana resiliensi atau cara mereka bertahan ketika mengalami pengalaman *body shaming* memiliki jawaban yang berbeda-beda. Berarti mereka memiliki resiliensi sehingga bisa bertahan ketika mengalami pengalaman *body shaming* tersebut. Penelitian-penelitian terdahulu belum ada meneliti di Universitas Islam Negeri Antasari tentang resiliensi dan *body shaming*. Tentunya akan berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mana disini akan menjabarkan dan menganalisis pengalaman *body shaming* seperti apa yang dialami mahasiswa dan mahasiswi Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dan menganalisis bagaimana pertahanan mereka menghadapi semua itu sehingga bisa bertahan sampai sekarang dan mampu melanjutkan perkuliahan mereka sampai saat ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*field research*), yang mana peneliti meneliti langsung dan terjun ke lapangan untuk memperoleh data yang diperlukan pada penelitian. Metode

yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk memahami sebuah fenomena tertentu. Fenomena yang dimaksud bisa berupa suatu hal yang dialami oleh subjek yang bersangkutan seperti perilaku, persepsi motivasi, tindakan dan sebagainya yang secara holistik dideskripsikan dalam bentuk kata-kata menggambarkan kondisi apa adanya. Data yang akan diperoleh akan diolah dengan menggunakan metode kualitatif, dengan analisis data bersifat induktif/kualitatif. Hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian kualitatif memiliki arti lain yaitu sebuah penelitian untuk memahami sebuah fenomena manusia maupun sosial dengan memunculkan sebuah gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang disajikan menggunakan kata-kata, memberitahukan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, dan juga dilakukan latar setting ilmiah. Sedangkan pendekatan fenomenologi merupakan sebuah pendekatan yang berusaha memahami arti dari sebuah peristiwa dalam situasi tertentu. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggali bagaimana resiliensi korban *body shaming* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

HASIL

Body shaming di UIN Antasari Banjarmasin tampaknya sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif sosial yang dilakukan oleh individu di sekitar mahasiswa. Penilaian ini sering kali muncul dalam bentuk komentar langsung atau tidak langsung tentang penampilan fisik mahasiswa. Misalnya, mahasiswa dengan tubuh gemuk sering kali mendapatkan komentar yang merendahkan atau bahkan ejekan dari teman sekelas atau anggota komunitas kampus.

Salah satu subjek, WL, menyatakan, "Saya sering diejek karena tubuh saya yang terlalu kurus, bahkan teman sekelas dan dosen pernah mengomentari penampilan saya dengan cara yang membuat saya merasa tidak nyaman." Subjek lainnya, MNF, juga mengungkapkan hal serupa, "Ketika SMP, saya sering kali diejek karena badan saya yang gemuk dan kulit saya yang hitam, dan hingga saat ini, saya masih menerima perlakuan serupa dari teman-teman saya di kampus."

Maka bahwa mereka merasa seperti objek pengamatan atau bahan lelucon yang seringkali tidak nyaman. Penilaian ini tidak hanya berasal dari teman sekelas tetapi juga bisa berasal dari dosen atau staf akademik, yang berkontribusi pada pembentukan persepsi bahwa mereka kurang dihargai atau dianggap tidak memenuhi standar yang diharapkan.

Dalam konteks ini, teori kognitif sosial menjelaskan bahwa persepsi orang lain terhadap individu dapat secara signifikan mempengaruhi cara individu tersebut memandang diri mereka sendiri. Ketika mahasiswa menerima komentar

negatif tentang tubuh mereka, mereka mungkin mulai memandang diri mereka sebagai kurang berharga atau tidak sesuai dengan norma sosial yang diharapkan. Hal ini menyebabkan perasaan rendah diri yang mendalam dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka secara keseluruhan.

Evaluasi diri yang berasal dari dalam diri mahasiswa juga memainkan peran penting dalam gambaran *body shaming*. Mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali menginternalisasi kritik yang mereka terima, sehingga membentuk pandangan negatif tentang diri mereka sendiri.

Sebagai contoh, subjek WL mengungkapkan, "Setelah diejek karena tubuh saya yang kurus, saya mulai merasa tidak berharga dan sering kali merasa tidak pantas berada di sekitar teman-teman saya." Mahasiswa lain, RJ, juga menyatakan, "Saya merasa sedih dan kecewa pada diri sendiri setiap kali ada yang mengomentari bentuk tubuh saya, dan saya mulai melihat diri saya sebagai seseorang yang tidak menarik." Mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial atau lingkungan kampus.

Evaluasi diri ini sering kali disertai dengan perasaan tidak puas dan rendah diri yang berkelanjutan. Misalnya, mahasiswa yang menerima komentar tentang tubuh mereka mungkin mulai melihat diri mereka melalui lensa yang sangat kritis, menganggap diri mereka kurang menarik atau kurang layak dibandingkan

dengan rekan-rekan mereka yang dianggap sesuai dengan standar kecantikan.

Mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali mengalami berbagai emosi negatif yang mendalam. Emosi utama yang muncul meliputi rasa malu, marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri. Perasaan malu sering kali timbul ketika mahasiswa merasa bahwa penampilan fisik mereka dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku. Rasa malu ini bisa sangat kuat, mengarah pada penurunan harga diri dan keinginan untuk menghindari situasi sosial di mana mereka merasa terpapar pada penilaian negatif.

Marah dan cemas juga merupakan emosi yang sering dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami *body shaming*. Kemarahan bisa muncul sebagai respons terhadap ketidakadilan dan perlakuan yang tidak pantas yang mereka terima, sementara kecemasan terkait dengan kekhawatiran akan penilaian lebih lanjut atau pengalaman *body shaming* di masa depan. Selain itu, perasaan muak terhadap diri sendiri adalah reaksi yang sering kali muncul sebagai hasil dari berulangnya *body shaming*, yang mengakibatkan rasa tidak puas yang mendalam terhadap penampilan fisik.

Perilaku mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali mencerminkan upaya mereka untuk menghindari situasi atau lingkungan yang dapat memicu perasaan negatif mereka. Banyak mahasiswa melaporkan menghindari interaksi sosial atau mengisolasi diri dari kelompok sosial tertentu untuk menghindari komentar atau ejekan yang tidak menyenangkan.

Beberapa mahasiswa memilih untuk membatasi kehadiran mereka di acara-acara sosial atau pertemuan kampus untuk mengurangi paparan terhadap *body shaming*. Selain itu, mahasiswa juga dapat menunjukkan perilaku defensif atau reaktif sebagai upaya untuk melindungi diri mereka dari penilaian negatif.

Budaya masyarakat juga mempengaruhi pengalaman *body shaming* mahasiswa. Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat sering kali menjadi faktor pendorong *body shaming*, di mana norma-norma sosial yang menyanjung bentuk tubuh tertentu dan mengabaikan keberagaman dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak sesuai dengan standar tersebut. Budaya yang menekankan pada penampilan fisik sebagai ukuran utama nilai seseorang berkontribusi pada pembentukan norma-norma yang tidak realistis dan dapat menyebabkan perasaan rendah diri di kalangan mahasiswa. Hal ini memperkuat dari semua penelitian terdahulu sebelumnya yang mengakibatkan korban menjadi tidak percaya diri atau minder bahkan menjadi dampak psikologis yang kurang baik bagi dirinya.

Inner strength atau biasa dikenal dengan "*i am*" merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. *Inner strength* berasal dari dalam, seperti perasaan, perilaku, dan keyakinan diri seseorang. Aspek *inner strength* mencerminkan kekuatan pribadi yang dimiliki individu. Dalam wawancara, sejumlah mahasiswa menyoroti pentingnya memiliki sikap positif dan percaya diri sebagai bagian dari resiliensi mereka.

Mereka percaya bahwa penampilan fisik bukanlah penentu nilai diri mereka. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka berusaha untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri yang lebih besar daripada sekadar penampilan fisik, sehingga mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Seperti MNF yang mengikuti berbagai turnamen game *Mobile Legend* sehingga ia mendapatkan penghargaan dan uang dari *skill*-nya tersebut. Sehingga hal ini menunjukkan kekuatan dari dirinya yang baik dan juga tidak dimiliki orang lainnya.

Subjek WL menjelaskan bahwa dirinya pribadi melawan *body shaming* dari pelakunya yaitu dengan meluapkan kemarahannya, seperti ungkapan WL "Tapi pas itu jua ulun sarik pang kaya bisa melawan...."

Ketika wawancara berlangsung, WL menjelaskan tentang dirinya dengan tegas. WL mengatakan dia sedang berkuliah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Subjek WL pertama kali di *body shaming* waktu SMA. WL sedih dan sedikit melawan ketika pertama kali mengalami *body shaming*. Akan tetapi lama kelamaan WL down dan lebih memilih untuk diam ketika menghadapi hal tersebut. WL yakin kalau apa yang dia rasakan sudah kehendak Allah SWT dan harus diterimanya.

Pada saat sesi wawancara dengan subjek kedua, MNF sedikit gugup menceritakan tentang dirinya karena suara MNF sedikit bergetar dan sering menunduk ketika menjawab pertanyaan. MNF pertama kali mengalami *body shaming* ketika SD, SMP, MAN, dan berlanjut hingga kuliah. Pertama kali mendapatkan *body*

shaming, MNF tidak biasa dengan hal itu, MNF jadi kurang percaya diri dan juga sering menanyakan ke diri sendiri kenapa dia harus menerima perlakuan tersebut. MNF juga marah ketika pertama kali di *body shaming*, lama kelamaan dianggap MNF angin lalu saja dan menurut MNF lebih baik sabar saja menghadapinya daripada harus melawan pelaku. MNF juga mengatakan memang benar dia selalu berpikir bahwa apa yang sudah terjadi ini adalah kehendak Allah SWT dan takdir yang sudah ditetapkan kepadanya.

Adapun untuk subjek ketiga dengan RJ, ketika wawancara berlangsung cukup fokus menjawab pertanyaan peneliti, walaupun sesekali dia membuka buku yang dia bawa. RJ pertama kali mengalami *body shaming* ketika dia pertama kali masuk SMA. RJ merasa sakit hati ketika mendapati perlakuan seperti itu dan RJ juga merasakan sedih. RJ mengatakan bahwa apa yang sudah dialami dia sekarang ini adalah kehendak Allah SWT yang tidak bisa diubah tapi harus dia jalani sebaik mungkin.

Interpersonal and problem-solving skill atau biasa disebut "*i can*" merupakan usaha yang dilakukan seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Kemampuan untuk berinteraksi dan memecahkan masalah juga menjadi kunci dalam resiliensi. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung lebih mampu menyampaikan perasaan mereka dan mencari dukungan dari orang lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau

kegiatan sosial merasa lebih percaya diri untuk menghadapi *body shaming* karena mereka memiliki keterampilan untuk berdiskusi dan memecahkan masalah dengan lebih efektif. Seperti yang dilakukan oleh RJ dengan mengikuti sebuah organisasi yang dirinya terlibat dalam berbagai kegiatan-kegiatan penting, sehingga menjadi *personality* yang lebih baik lagi.

"kadangtu kalau diminta jadi tim Kesehatan dan buhannya ada dalam organisasi yang minta timkes itu buhannya bakal tekajut kalau ulun jadi orangpenting lah bahasanya keitu dan buhannya kada expect hehe"

Hasil wawancara dengan subjek pertama yaitu WL, menyatakan terkait sikap WL pertama kali ketika mengalami *body shaming* yaitu kesal, marah, enunjukkan ekspresi muka yang tidak suka. Lama kelamaan pelaku semakin melakukan itu, alhasil WL pun hanya berdiam saja menerima hal tersebut. Ketika SMA, ada salah satu teman WL yang memang wataknya suka melakukan *body shaming* kepada orang-orang yang salah satunya adalah WL. Ketika itu WL lewat dihadapannya dan diteriaki "eh kurus lewat nih" alhasil semua teman yang ada disekitarnya tertawa dan membuat WL sangat malu akan kejadian itu.

WL ketika kuliah juga masih mengalami *body shaming*. Bahkan orang sekitar juga pernah melakukan itu. Ketika menghadapi dan mengalami hal tersebut, WL biasanya solat, berdoa, bahkan mencoba untuk makan dalam jumlah banyak agar berat badannya naik tapi

tidak berhasil. WL juga lebih mendekati diri dengan keluarga agar tidak terlalu sedih. Bahkan WL juga menekuni menjadi konten kreator di tiktok dan itu menghasilkan uang, jadi dari sana jugalah WL mulai melupakan pengalaman itu yang walaupun kadang masih teringat.

Hasil wawancara dengan subjek kedua yaitu MNF, menyatakan terkait sikap MNF ketika pertama kali mengalami *body shaming* cenderung tidak peduli dengan hal itu, walaupun MNF sedih dan kepikiran akan hal itu tapi dia mencoba tidak memperdulikannya. MNF di *body shaming* hitam, gemuk, dan jelek.

Ketika SMP, MNF ikut taekwondo karena ingin membuktikan kepada pelaku bahwa biarpun dia gemuk tetap bisa ikut taekwondo dan berhasil turun 10 kilogram. Ketika kuliah MNF masih juga mengalami *body shaming*, dan hal yang dilakukan MNF ketika kuliah dia membuktikan bahwa dia bisa lulus tepat waktu, dan juga dia senang bermain game mobile legend. MNF menekuni permainan itu dan menghasilkan uang dari game tersebut.

Hasil wawancara dengan subjek ketiga yaitu RJ, menyatakan terkait sikap subjek RJ ketika mengalami *body shaming* adalah membentengi diri dari pelaku dan juga menjauh dari orang-orang yang melakukan hal itu yang membuat RJ makin menutup diri dari orang lain. *Body shaming* yang diterima RJ adalah warna kulit, berat badan, kepintaran, dan juga bentuk hidung serta mulut tidak seperti pada umumnya. RJ menyibukkan diri dengan berdiam diri saja dan tidak ingin berbaur dengan orang lain ketika kelas sepuluh. Ketika sudah kuliah, RJ

menyibukkan diri dengan ikut organisasi PMR yang ada di kampus. Ketika kelas sebelas dan berlanjut hingga kuliah, teman RJ banyak akan tetapi masih sering mendapatkan *body shaming*.

Resiliensi memiliki aspek yang bernama *external support*. *External support* atau nama lainnya adalah "*i have*" memiliki arti bantuan dan sumber daya eksternal yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang. *External support* ini meliputi keluarga, teman dan orang terdekat yang di percaya yang bisa memberikan dukungan kepada individu.

Dari hasil wawancara, banyak mahasiswa yang mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga. Dukungan emosional yang mereka terima menjadi salah satu faktor utama yang membantu mereka merasa lebih kuat dan mampu menghadapi *body shaming*.

Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang solid cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi, karena mereka merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Misalnya, beberapa responden menyebutkan bahwa teman dekat mereka selalu siap mendengarkan dan memberikan semangat ketika mereka menghadapi komentar negatif tentang penampilan fisik mereka. Seperti subjek WL yang dinasehati untuk tidak terlalu menanggapi perkataan negatif dari pelaku-pelaku tersebut, dukungan dari kakak dan orang tua WL yang menjadikan dirinya kuat dalam menghadapi *body shaming*, selain itu juga subjek MNF yang didukung oleh teman dan keluarganya

untuk selalu meningkatkan potensi dirinya. Seperti pernyataan oleh MNF:

yaa Alhadulillah banyak aja yang mendukung ulun yang meolah ulun supaya kada down, soalnya ulun ni perasa keitu nah kaya gampang down mun disambati keitu heeh, kaya kakawanan parak tu mendukung ja jangan didangari jar kaya dirangkul aja ulun tu sekira kada down.

Berdasarkan hasil wawancara subjek pertama, WL memiliki dukungan dari teman serta keluarga dari awal dia mendapatkan perlakuan *body shaming*. WL sering bercerita kepada mereka. Yang paling pajam dengan kondisi WL itu adalah kakak perempuan WL. Kakak WL sering mengatakan bahwa lebih baik jadi diri sendiri saja tidak usah dengarkan orang lian yang mengatakan tentang hal buruk kepada tubuh WL. teman WL juga ada yang mensupport agar WL tidak terlalu terpuruk dengan hal itu. WL ketika mengalami *body shaming* ingin cepat-cepat melaksanakan solat dan mengaji.

Karena menurut WL, hal tersebut bisa mengurangi beban ketika mengalami *body shaming*. WL mengatakan bahwa resiliensi itu sangat penting bagi setiap individu agar mampu bertahan dari setiap keadaan yang tidak diinginkan.

Hasil wawancara dengan subjek kedua, MNF memiliki dukungan dari teman-temannya. Kalau dari keluarganya, MF jarang cerita jadi mereka tidak tahu akan hal tersebut. Biasanya dukungan teman MNF, mereka mengatakan jangan didengarkan omongan pelaku yang sering

melakukan *body shaming* kepada MNF. MNBF orangnya sangat perasa dan gampang down, jadi teman-temannya berusaha membuat MNF agar tidak terlalu memikirkan hal tersebut walaupun kadang MBF orangnya pendiam. MNF selalu berdoa ketika mengalami itu dan melaksanakan solat agar tenang. Menurut MNF juga bahwa bertahan dalam situasi seperti itu sangat harus sekali agar ketika mengalami hal itu berulang kali tidak terlalu down.

Hasil wawancara dengan subjek ketiga, RJ jarang bercerita kepada teman dekat ataupun keluarga ketika dia mendapatkan perlakuan *body shaming*. Hal itu dilakukannya ketika pertama masuk SMA di kelas sepuluh. RJ memilih untuk diam saja dan memendam semuanya sendirian daripada harus menceritakan hal itu kepada temannya atau keluarganya. Lalu, ketika RJ sudah naik kelas sebelas dan dua belas dia mulai bisa menceritakan hal yang dialaminya kepada teman barunya yang mulai akrab dengannya.

Temannya sering memberi nasehat kepada RJ bahwa tidak ada yang perlu didengarkan dari omongan orang yang mengejek RJ. RJ sholat tepat waktu dan selalu berdoa. Menurut RJ itu salah satu hal yang membuat dia tenang selain teman dan keluarganya yaitu mendekati diri kepada sang pencipta. RJ juga mengatakan bahwa pertahanan dari diri seseorang itu penting untuk membuat seseorang bertahan dalam situasi seperti tindakan *body shaming*. RJ mengatakan, bahwa jika orang yang memiliki resiliensi atau pertahanan tidak mudah .

DISKUSI

Seseorang yang memiliki badan yang berbeda dengan orang lain tentunya menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Tubuh ideal di Indonesia dapat diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan, yang dapat dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah angka yang menunjukkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan. Untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), kita bisa menggunakan rumus berikut:

- $IMT = \text{berat badan (kg)} : \text{tinggi badan (m)}^2$

Sebagai contoh, jika berat badan Anda 65 kg dan tinggi badan 1,60 m, maka cara menghitung IMT Anda adalah:

1. Kuadratkan tinggi badan dalam meter: $1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m} = 2,56 \text{ m}^2$
2. Bagi berat badan dengan hasil kuadrat tinggi badan: $65 \text{ kg} : 2,56 \text{ m}^2 = 25,4 \text{ kg/m}^2$
3. IMT Anda adalah $25,4 \text{ kg/m}^2$

IMT merupakan penunjuk untuk menentukan status berat badan seseorang, apakah sudah ideal atau tergolong obesitas. Berikut adalah standar tipe berat badan menurut WHO:

- Di bawah 18,5 = Berat badan dikatakan kurang
- 18,5 – 22,9 = Berat badan dikatakan normal
- 23 – 29,9 = Berat badan dikatakan berlebihan (kecenderungan obesitas)
- 30 ke atas = obesitas.

Untuk Standar kecantikan di Indonesia secara umum mencakup, Kulit putih, rambut lurus, tubuh ideal, wajah simetris, hidung mancung, rambut hitam, kecantikan alami, kesehatan dan kecantikan sehat. Standar kecantikan internasional yang masih digunakan di seluruh dunia adalah kulit yang sehat.

WL mengungkapkan resiliensinya bahwa ketika pertama kali menghadapi perlakuan *body shaming*, ia merasakan perasaan sedih dan kesal, serta merespon dengan menentang tindakan tersebut. Namun, setelah itu, ia memilih untuk tidak lagi menanggapi hal-hal negatif tersebut dengan berpikir bahwa perilaku tersebut merupakan faktor eksternal yang berada di luar kendalinya. Pernyataan ini didukung oleh SV, seorang teman lainnya, yang menyatakan bahwa ia pernah menyaksikan secara langsung bagaimana WL menerima *body shaming* terkait tubuhnya yang kurus. SV menjelaskan bahwa WL terlihat sangat down saat mendapatkan perlakuan tersebut, namun tetap berusaha untuk memperbaiki diri dengan membeli suplemen dan susu penambah berat badan

Untuk mencegah perasaan terpuruk akibat *body shaming*, subjek melakukan ibadah sholat dan memperbaiki hubungan dengan keluarganya, yang turut memberikan dukungan emosional yang signifikan. Subjek juga berupaya memperbaiki dirinya dengan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, sementara para pelaku *body shaming* tidak melanjutkan pendidikan mereka.

Selain itu, subjek juga aktif sebagai konten kreator di *platform* TikTok. Kakaknya juga memberikan dukungan emosional dengan membela dan menenangkannya setiap kali ia menghadapi perlakuan *body shaming*. Ketika merasa down, subjek selalu melakukan sholat, serta mendoakan para pelaku agar mereka tidak lagi melakukan body shaming terhadap orang lain.

Subjek menekankan pentingnya ketahanan diri dan dukungan keluarga dalam menghadapi tindakan *body shaming*. Untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, subjek berusaha memperbaiki penampilannya dengan mengonsumsi susu penambah berat badan dan penambah nafsu makan untuk mencapai berat badan yang dianggap ideal. Menurut M selaku informan subjek WL juga mencatat bahwa WL memang berusaha keras memperbaiki dirinya, meskipun hasilnya tidak selalu memuaskan. Namun, tekad WL untuk tetap mencoba membuatnya terus maju

Saat mengalami *body shaming*, subjek biasanya memilih untuk diam, meskipun sempat berpikir untuk menjauh dari lingkungan tersebut. Namun, ia tidak pernah memiliki keinginan untuk membalas dendam kepada para pelaku. Kini, subjek memiliki tubuh yang dianggap ideal dan kulit yang lebih cerah. Ia tetap fokus pada pengembangan diri dan tidak lagi memperdulikan perlakuan *body shaming* yang ditujukan padanya. SV juga menegaskan bahwa WL kini lebih aktif di media sosial dan telah bangkit dengan memperbaiki penampilannya.

Ketika pertama kali mengalami body shaming dari orang lain, subjek merasa marah dan emosi. Namun, setelah itu, ia mencoba untuk bersabar dan tidak menghiraukan perlakuan tersebut. Dalam resiliensinya subjek berupaya mengembangkan dirinya, subjek aktif bermain game *Mobile Legends* dan berhasil mendapatkan penghasilan dari permainan tersebut. Selain itu, ia membuktikan kemampuannya dengan menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Hal tersebut diperkuat oleh informan A selaku subjek pertama MNF menjelaskan bahwa walaupun MNF mendapatkan *body shaming* namun bertahan dan membuktikan dirinya dengan menjadi jago dalam bermain game, menyelesaikan skripsinya tepat waktu, serta selalu berpikir positif terhadap para pelaku.

Selain itu Z selaku informan kedua dari MNF, juga mencatat bahwa MNF menunjukkan ketahanannya dengan menyelesaikan skripsinya tepat waktu, tidak membalas dendam, dan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Selain itu, bermain game *Mobile Legends* membantu MNF untuk melupakan kejadian-kejadian buruk tersebut.

Pada masa SMP, subjek pernah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dan berhasil mencapai bentuk tubuh yang ideal setelah sebelumnya mengalami masalah dengan berat badan. Selain keahliannya dalam bidang olahraga, subjek juga memiliki keterampilan berbahasa Inggris yang baik. Seiring dengan peningkatan kemampuannya, *body shaming* yang dialami mulai

berkurang, meskipun beberapa pelaku masih melakukan hal tersebut. Ironisnya, orang-orang yang pernah merendahnya juga meminta bantuan dalam pelajaran bahasa Inggris.

Subjek memiliki prinsip untuk selalu memberikan yang terbaik kepada orang lain, meskipun mereka masih melakukan *body shaming* terhadapnya. Dukungan dari orang-orang di sekitarnya turut membantu subjek untuk tetap tegar dan tidak terpuruk. Secara spiritual, subjek mengandalkan sholat sebagai bentuk penguatan diri ketika menghadapi situasi *body shaming*. A juga menyebutkan bahwa MNF selalu berusaha berpikir positif terhadap para pelaku, meskipun mereka masih melakukan *body shaming* terhadapnya.

Subjek menekankan pentingnya resiliensi atau ketahanan diri dalam menghadapi *body shaming*. Ia percaya bahwa mengabaikan perlakuan negatif tersebut serta dukungan dari teman-teman dan keluarga adalah kunci untuk menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, ia terus berusaha memperbaiki diri sebagai bentuk pembuktian kepada orang-orang di sekitarnya. Dalam hal ini, subjek juga sering mengadu kepada ibunya, yang memberikan dukungan dan pengaruh positif. Saat ini, subjek menunjukkan kemampuan yang menonjol dalam beberapa bidang, seperti gaming, taekwondo, dan keterampilan bahasa Inggris yang baik.

Subjek menunjukkan resiliensi dengan memilih menjauh dari orang-orang yang melakukan *body shaming* terhadapnya dan tidak memberikan reaksi terhadap perlakuan buruk tersebut. Ia menahan diri untuk tidak menceritakan pengalaman tersebut kepada orang lain, karena khawatir akan mendapatkan perlakuan serupa. Resiliensi subjek tercermin dari kemampuannya untuk tetap tegar meski harus memendam perasaannya sendiri.

F selaku informan pertama dari RJ menambahkan bahwa sebagai bagian dari resiliensinya, RJ bergabung dalam organisasi untuk membuktikan bahwa dirinya bisa berkembang dan menjadi lebih baik, serta tidak lagi menghiraukan perlakuan negatif tersebut. **AW selaku informan kedua dari RJ** juga mengamati bahwa RJ menunjukkan ketahanan diri melalui spiritualitas yang tinggi, dengan selalu menjalankan sholat tepat waktu dan bercerita kepada orang tuanya untuk mendapatkan dukungan.

Dalam prosesnya, hubungan subjek dengan saudara kembarnya yang awalnya kurang dekat mulai membaik. Saudara kembarnya memberikan dukungan emosional dan nasihat, membantu subjek untuk menghadapi *body shaming* dengan mengabaikannya.

Dari aspek spiritualitas, subjek menunjukkan resiliensi dengan sering berdoa saat sholat, memohon agar pengalaman *body shaming* yang ia alami tidak terulang. Selain itu, ia juga memperkuat ketahanan dirinya dengan bergabung dalam sebuah organisasi, di mana ia memainkan peran penting dalam berbagai kegiatan. Partisipasi ini menjadi bagian dari cara subjek membangun kekuatan internal dan menghadapi tantangan sosial yang dihadapinya.

Dari pemaparan di atas maka dukungan sosial dari teman dan keluarga terbukti menjadi salah satu faktor utama yang membantu mahasiswa merasa lebih kuat dan mampu menghadapi *body shaming*. Dukungan emosional yang diterima dari lingkungan sekitar memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi komentar negatif tentang penampilan fisik mereka. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu bertahan dari tekanan ini.

Selain itu, kekuatan pribadi atau *inner strength* memainkan peran krusial dalam resiliensi. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, yang tidak hanya menilai diri berdasarkan penampilan fisik, tetapi juga berdasarkan potensi dan kemampuan lainnya, mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dengan lebih baik. Mereka menunjukkan bahwa penampilan fisik bukanlah penentu nilai diri mereka, dan berusaha untuk mengembangkan potensi diri dalam berbagai aspek lain yang lebih bermakna.

Kemampuan untuk berkomunikasi dan memecahkan masalah juga menjadi faktor penting dalam resiliensi. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan sosial atau organisasi memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi sulit seperti *body shaming*. Partisipasi dalam kegiatan sosial memberikan mereka rasa percaya diri dan kemampuan untuk berdiskusi serta mencari solusi secara efektif. Tidak terlepas dari nilai spiritualitas yang dilakukan oleh subjek. Disamping itu *self-efficacy* juga memainkan peran yang sangat penting. Mahasiswa yang yakin bahwa mereka mampu mengatasi tantangan *body shaming* cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah. Mereka memahami bahwa penilaian orang lain tidak mencerminkan nilai diri mereka yang sebenarnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi adalah hasil dari interaksi kompleks antara dukungan sosial, kekuatan pribadi, dan berbagai faktor eksternal. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengatasi *body shaming* dengan lebih efektif, menunjukkan bahwa kombinasi dari dukungan sosial, kekuatan internal, dan sikap optimis sangat penting dalam menghadapi tantangan psikologis yang timbul akibat *body shaming*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Body shaming merupakan perlakuan dari individu ke individu lain dengan cara mengomentari bentuk fisik, seperti warna kulit, bentuk mata, bentuk rambut, berat badan, bentuk gigi, serta komentar lain yang berhubungan dengan bentuk fisik seseorang. Setiap orang memiliki tindakan dan pertahanan yang berbeda ketika mengalami situasi seperti tindakan *body shaming*. Seseorang yang mengalami tindakan *body shaming* memiliki perasaan yang berbeda-beda juga. Ketika seseorang mengalami pengalaman negatif, maka akan tumbuh pertahanan dalam diri

seseorang. Pertahanan tersebut bisa disebut dengan resiliensi. Resiliensi adalah bentuk pertahanan dari seseorang yang mengalami situasi negatif seperti halnya *body shaming*.

1. Gambaran *body shaming*

Body shaming yang diterima para subjek beragam. Ternyata di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin banyak yang mengalami tindakan *body shaming*. Salah satunya adalah tiga subjek yang ada dalam penelitian ini. Mereka mengalami *body shaming* karena badan yang terlalu kurus dibawah rata-rata, kelebihan berat badan, memiliki kulit yang hitam, wajah yang tidak cantik, bentuk mulut dan bibir tidak seperti pada umumnya. Hal-hal tersebut lah yang membuat pelaku melakukan *body shaming* pada mereka.

2. Analisis resiliensi korban *body shaming*

Resiliensi pada penelitian ini memiliki tiga aspek yaitu *external support*, *inner strength*, dan *interpersonal and problem-solving skills*. Ketiga subjek memiliki tiga aspek resiliensi tersebut sehingga mereka memiliki pertahanan diri yang bagus ketika menghadapi situasi yang tidak mereka inginkan. Ketiga subjek memiliki resiliensi yang cukup baik. Dengan adanya dukungan sosial dan lingkungan mampu membuat seseorang bertahan karena yakin bahwa orang-orang yang ada disekitarnya mendukungnya. Diperkuat dengan pikiran, perasaan, kekuatan yang ada di dalam diri, dan sikap juga membuat seseorang bisa bertahan dalam situasi apapun. Diperkuat lagi dengan usaha atau cara seseorang bagaimana melewati dan menghadapi situasi negatif tersebut. Dalam penelitian ini ketiga subjek mampu bertahan dengan memiliki aspek-aspek tersebut.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Dita Indah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Senakin, 07 Desember 2001
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jl. A. Yani, RT 002 RW 002, Senakin Seberang, kelumpang Tengah, Kotabaru
7. No. Hp/Alamat Email : [085245425317 /ditaindahhh1701@gmail.com](mailto:085245425317_ditaindahhh1701@gmail.com)
8. Pendidikan :
 - a. SDN 1 Senakin Seberang
 - b. SMPN 1 kelumpang Tengah
 - c. SMAN 1 Kelumpang Tengah
 - d. UIN Antasari Banjarmasin lulus tahun 2024
9. Orang tua :

Ayah : Arbani
Pekerjaan : Wiraswasta
10. Alamat : Jl. A. Yani, RT 002 RW 002, Senakin Seberang, kelumpang Tengah, Kotabaru
Ibu : Nor Jannah
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
11. Alamat : Jl. A. Yani, RT 002 RW 002, Senakin Seberang, kelumpang Tengah, Kotabaru
12. Saudara : 2 orang
13. Pengalaman Organisasi :
 - a. Staff Bidang PFSDM HMJ Psikologi Islam
 - b. Staff Bidang Kerjasama Internal Dema FUH
 - c. Bendahara OSIS periode 2017-2018

Banjarmasin, 28 Maret 2024



Dita Indah