

# GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR STRATEGI KOPING STRES REMAJA AKHIR DALAM MENGHADAPI 'BODY SHAMING' DIKALANGAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA

EVA MULIANA- 25000117140166  
2021-SKRIPSI

Koping stres merupakan usaha yang dilakukan tiap masing-masing individu dalam menyelesaikan masalahnya, mengatasi kondisi baik yang merupakan kategori mengancam secara kognitif maupun perilaku. Setiap orang pun memiliki strategi koping stres yang beragam untuk dirinya sendiri dalam menghadapi suatu masalah, termasuk masalah *body shaming* yang pernah mereka alami. Dimana remaja yang mengalami stres akibat *body shaming* sangat berisiko mempengaruhi kesehatan mentalnya seperti depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang berhubungan dengan strategi koping stres remaja akhir dalam menghadapi *body shaming* dikalangan mahasiswa di Yogyakarta. Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* melalui pendekatan deskriptif. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (36%) dengan mayoritas jenis kelamin perempuan (74%) dan diketahui juga bahwa mayoritas responden berasal dari Perguruan Tinggi Universitas (96%). Diketahui *body shaming* yang paling banyak dialami responden adalah *fat shaming* dan *body shaming* mengenai bagian wajah (21.8%). Strategi Koping Stres yang dilakukan oleh mayoritas responden adalah *problem focused coping* (63%). Mayoritas responden memiliki persepsi kerentanan dan keparahan yang tinggi (67% dan 56%), penilaian dampak yang berat (61%), kemampuan mengontrol situasi dan emosi yang baik (68% dan 69%) serta efikasi diri yang tinggi (81%). Kesimpulan pada penelitian ini adalah responden yang menggunakan strategi koping stres *problem focused coping* adalah responden dengan persepsi kerentanan rendah (70%), persepsi keparahan tinggi (64%), penilaian dampak berat (72%), kemampuan mengontrol situasi baik (62.5%), kemampuan mengontrol emosi baik (64%) serta efikasi diri rendah (68%). Sedangkan, responden yang menggunakan strategi koping stres *emotion focused coping* adalah responden dengan persepsi kerentanan tinggi (40%), persepsi keparahan rendah (39%), penilaian dampak ringan (51%), kemampuan mengontrol situasi kurang (50%) dan kemampuan mengontrol emosi kurang (39%) serta efikasi diri tinggi (39%).

Kata kunci : Remaja, Koping Stres, Mahasiswa, *Body shaming*