

ABSTRAK

DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN YANG MENGALAMI *BODY SHAME*

Studi Pada Mahasiswa Psikologi

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Tuti Mariana Damanik

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body shame*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah empat orang perempuan dengan usia dewasa awal. Jenis penelitian penelitian ini kualitatif dengan analisis isi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menggunakan *member checking* untuk menguji kredibilitas penelitian. Hasil menunjukkan bahwa proses yang dialami keempat partisipan memiliki kesamaan tahapan. Keempat partisipan mengalami internalisasi akan penilaian lingkungan tentang tubuhnya. Selain proses internalisasi partisipan melakukan *self-objectification* yang menyebabkan partisipan semakin memperhatikan tubuhnya. Partisipan mengalami *body shame* karena partisipan mengalami distorsi kognitif. Selain itu, *body shame* dapat meningkatkan akibat sensitivitas partisipan terhadap penolakan. *Body shame* menyebabkan partisipan mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, tahapan gangguan makan seperti bulimia, ketidakpercayaan diri.

Kata Kunci: *body shame*, *self-objectification*, sensitivitas terhadap penolakan, distorsi kognitif.

THE PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF WOMEN EXPERIENCING BODY

SHAME

Psychology Faculty
Sanata Dharma University

Tuti Mariana Damanik

ABSTRACT

This research aimed to understand the psychological dynamics of women experiencing body shame. The participants are four women in early adulthood. This is a qualitative study research with content analysis. Data were collected by semi-structured interview method. This research used member checking for examining the credibility. The result showed that all the participants have the same process of the stages. These four participants experienced internalization stage of environment's judgement. After that, participants did self-objectification, so they more noticed their body. Participants experienced body shame because they have cognitive distortion. Body shame also elevated because participants had sensitivity of rejection. Body shame had some psychological impact for the participants such as anxiety, eating disorder stages (bulimia), low confident.

Key words: body shame, self objectification, sensitivity of rejection, cognitive distortion

