

## **Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Bodyshaming***

### ***The Impact Of Emotion Regulation On Self-Acceptance Of The Young Adult Women Who Experienced Bodyshaming***

Friniar\*, Sitti Syawaliyah Gismin, Andi Muhammad Aditya S.  
Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa  
Email: [friniar16041999@gmail.com](mailto:friniar16041999@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal, berusia 18-25 tahun yang berada di kota Makassar sebanyak 416 responden. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala, yakni skala Berger's Self-Acceptance Scale dan Emotion Regulation Questionnaire. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-probability sampling dengan teknik sampling purposive. Analisis data yang digunakan yakni teknik analisis sederhana. Adapun hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terhadap pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dibuktikan dari nilai signifikansi  $> 0.05$ .

**Kata Kunci:** Penerimaan Diri, Regulasi Emosi, *Bodyshaming*.

#### **Abstract**

This research aims to determine the influence of emotional regulation on self acceptance of the young adult women who experienced *bodyshaming*. The samples in this research were young adult women, with the age 18 until 25 who are living in Makassar city with total 416 respondents. The method used in this research is quantitative method. The data collection technique used two scales, which are the Berger's Self-Acceptance Scale and the Emotion Regulation Questionnaire. The sampling technique used in this research was a non -probability sampling technique with purposive sampling technique. The data analysis used was a simple analysis technique. The results of this research indicated that the influence of emotional regulation on self acceptance of young adult women who experienced *bodyshaming* is evident from the significance value  $> 0.05$ .

**Keywords:** Self-Acceptance, Emotion Regulation, *Bodyshaming*.

#### **PENDAHULUAN**

Tubuh yang ideal dan terlihat menarik pada umumnya menjadi suatu hal yang diinginkan wanita. Penampilan fisik yang menarik menjadi perhatian wanita, karena fisik cenderung menjadi penilaian ketika bertemu dengan orang lain. Pada umumnya, ketika dua orang atau lebih bertemu, fisik akan menjadi salah satu bahan obrolan. Ketika seseorang mengobrol mengenai fisik, tentu saja kalimat yang muncul dapat berupa kalimat pujian, seperti penampilan hari ini sangat cantik atau bentuk tubuh yang ramping dan lain sebagainya. Hanya saja tidak sedikit dari bahan obrolan tersebut mengandung penilaian fisik yang cenderung mengejek penampilan atau tubuh seseorang. Tindakan mengejek fisik secara verbal ini sering juga disebut dengan *bodyshaming* (Pratama, 2020).

*Bodyshaming* yang merupakan tindakan mengejek secara verbal adalah hal yang dilakukan diberbagai kalangan dan tidak jarang dianggap sebagai bahan bercanda (Pratama, 2020). *Bodyshaming* memiliki dampak negative bagi korban yang mengalami sehingga mereka merasa tidak percaya diri dan merasa tidak diterima dilingkungannya (Rachmah & Baharuddin, 2019). *Bodyshaming* yang merupakan salah satu perilaku bullying secara verbal dapat menimbulkan dampak-

dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis korban, seperti perasaan sedih dan marah serta harga diri menurun (Rigby, 2003). Kesejahteraan psikologis atau kesehatan psikologis individu didasarkan pada fungsi psikologis yang positif, kemampuan membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu menunjukkan potensi yang ada pada diri sendiri, serta memiliki penerimaan diri yang positif (Ryff, 1989).

Muhajir (2019) menyatakan perasaan malu yang dirasakan oleh individu dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap dirinya. Individu yang merasakan ketidakpuasan akan cenderung melakukan hal-hal untuk memperoleh atau membentuk perubahan pada dirinya terutama fisik agar sesuai dengan standar bentuk tubuh yang ideal di dalam masyarakat pada umumnya. Individu yang melakukan diet ekstrim merupakan salah satu bentuk dari upaya untuk memperoleh perubahan pada bentuk tubuh agar memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Upaya-upaya yang ekstrim tersebut timbul karena tidak adanya kemampuan untuk menerima diri apa adanya.

### **Penerimaan Diri**

Sheerer menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima segala aspek yang ada pada dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Selain itu individu yang memiliki penerimaan diri akan terus mengembangkan diri dalam hal-hal yang akan memberi dampak positif bagi diri dan lingkungannya (Berger, 1952). Penerimaan diri pada individu akan nampak dengan perilaku yang positif terhadap diri sendiri, pemikiran yang positif dalam menjalani kehidupan serta menghargai setiap kualitas yang ada pada dirinya baik maupun buruk. Penerimaan diri menjadi gambaran bahwa individu memiliki fungsi yang optimal dan juga menjadi bagian dari gambaran kesehatan mental seseorang (Ryff, 1989). Penerimaan diri dinilai sangat penting di dalam kesehatan mental. Kesulitan emosional yang dirasakan dapat juga terjadi karena individu tidak mampu menerima diri dengan baik. Individu terkadang tidak mampu mengelola amarah serta cenderung merasakan depresi yang tidak terkendali karena tidak adanya penerimaan diri (Langer & Carson, 2006).

### **Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu hal yang dilakukan untuk mengatur emosi yang muncul dan dirasakan sehingga emosi apapun yang dirasakan, individu tetap menunjukkan sikap yang tenang dan kemampuan berfikir yang baik dan jernih (Gross & Jhon, 2003). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi, menunjukkan emosi dan mengatasi emosi negatif yang akan timbul, sehingga hal tersebut membantu individu untuk memperoleh tingkat keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Regulasi emosi adalah proses yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan. Proses tersebut bersifat intrinsik dan ekstrinsik yang berguna untuk menilai, merasakan dan mengubah reaksi emosional untuk mencapai tujuan dari seseorang (Thompson, 1994).

Regulasi emosi berkaitan dengan kesadaran dan ketidaksadaran individu mengenai emosi yang dirasakan terhubung dengan kejadian-kejadian yang terjadi. Regulasi emosi mempengaruhi banyak hal pada individu, seperti proses kognitif dan perilakunya (Gross, 1999). Regulasi emosi juga terkait dengan cara atau strategi yang dilakukan individu dalam mengatur emosi yang akan diungkapkan dengan cara yang berbeda (Dennis, 2007). Strategi regulasi emosi yang efektif ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negative dan mempertahankan atau membangun emosi positif (Gratz & Roemer, 2004).

### **Bodyshaming**

*Bodyshaming* adalah perilaku seseorang yang melakukan kritik, mengomentari atau bahkan membandingkan fisik orang lain ataupun diri sendiri (Dolezal, 2015). *Bodyshaming* menjadi fenomena yang marak dilakukan diberbagai kalangan akhir-akhir ini. *Bodyshaming* merupakan bagian dari perundungan (*bullying*) dimana bagian tubuh atau fisik adalah sasaran utamanya (Ma, 2001). *Bodyshaming* juga dapat diartikan sebagai perasaan malu akibat penilaian negatif individu terhadap

dirinya dan tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang dimiliki serta merasa gagal memenuhi standar ideal yang ada di dalam masyarakat pada umumnya (Fredrickson & Roberts, 1997).

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Adapun sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berjumlah 349 sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampling yaitu non-probability sampling dengan teknik *sampling purposive*.

### **Instrumen penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni emotional regulation questionnaire (ERQ) oleh Gross & Jhon, 2003 untuk variabel regulasi emosi. Kemudian untuk variabel penerimaan diri menggunakan skala siap pakai yang digunakan pada penelitian Anggraeni Tenri Pada (2020) yang disusun oleh Sheerer dan dimodifikasi oleh Emanuel M Berger (1952) dan memiliki sembilan aspek yakni Berpegang pada nilai diri dalam berperilaku, percaya pada potensi atau kapasitas diri dalam menjalani kehidupan, bertanggung jawab serta menerima resiko dari segala perilakunya, menerima pujian atau kritikan dari orang lain secara objektif, menerima fakta mengenai kekurangan dan kelebihan dan tidak menyalahkan diri karena kekurangan yang dimiliki, menyadari bahwa diri berharga dan sama dengan orang lain pada umumnya, tidak mengharapkan penolakan dari orang lain meskipun ada banyak alasan untuk menolaknya, menganggap diri sendiri normal dan sama dengan orang lain pada umumnya, memiliki kepercayaan diri dan kesadaran diri.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji regresi sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS 21.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

*Tabel 1.* Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri

<b>Variabel</b>	<b>*R Square</b>	<b>Kontribusi</b>	<b>**F</b>	<b>***Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Regulasi emosi terhadap penerimaan diri	0,010	1%	4,073	044	Signifikan

Ket :

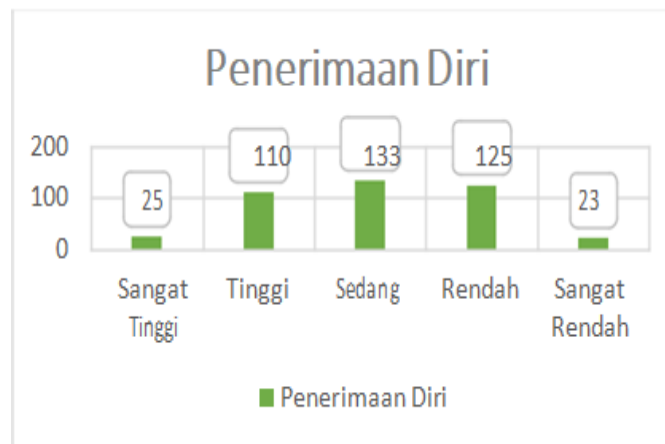
- \*R Square = Koefisien Determinan
- \*\*F = Nilai Uji Koefisien Regresi Stimulant
- \*\*\*Sig = Nilai Signifikansi  $F < 0,05$

Berdasarkan tabel yang telah disajikan oleh peneliti, dapat dilihat bahwa nilai *R Square* yang diperoleh sebesar 0,010. Nilai *R Square* tersebut menunjukkan bahwa kontribusi dari variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri sebesar 1%, karena itu 99% lainnya merupakan sumbangan dari variabel lain diluar dari variabel penelitian. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai F sebesar 4,073 dan nilai signifikansi sebesar 0,044. Nilai signifikansi tersebut digunakan untuk melihat bahwa terdapat pengaruh variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri dengan terpenuhinya syarat nilai signifikansi  $> 0,05$ .

*Tabel 2.* Rangkuman Statistik Skor Penerimaan Diri

<b>Distribusi Skor</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Penerimaan Diri	416	41	92	61.91	7.755

Pada skala penerimaan diri yang terdiri dari 20 item terhadap 416 responden dengan kriteria dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* di Kota Makassar, terdapat variasi distribusi skor. Data ini dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Nilai minimum atau nilai terendah pada penerimaan diri yakni 41 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yakni 92. Diperoleh pula nilai rata-rata (*mean*) sebesar 61,91 dan nilai standard deviasi sebesar 7,755.



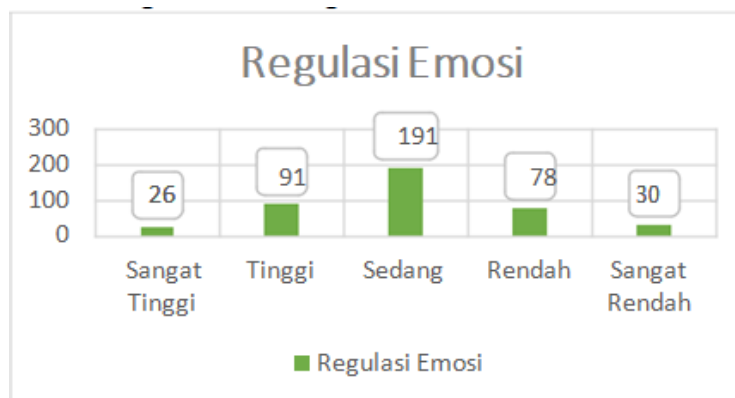
Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Skor Penerimaan Diri

Diagram yang disajikan menunjukkan kategorisasi skor penerimaan diri pada 416 responden. Kategori sangat tinggi sebanyak 25 responden, kategori tinggi sebanyak 110 responden, kategori sedang sebanyak 133 responden, kategori rendah sebanyak 125 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 23 orang. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.

Tabel 3. Rangkuman Statistik Skor Regulasi Emosi

Distribusi Skor	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Penerimaan Diri	416	36	70	58,73	6,646

Pada skala regulasi emosi yang terdiri dari 10 item terhadap 416 responden dengan kriteria dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* di Kota Makassar, terdapat variasi distribusi skor. Data ini dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 20*. Nilai minimum atau nilai terendah pada regulasi emosi yakni 36 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yakni 70. Diperoleh pula nilai rata-rata (*mean*) sebesar 58,73 dan nilai standard deviasi sebesar 6,646.



Gambar 2. Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi

Diagram yang disajikan menunjukkan kategorisasi skor regulasi emosi pada 416 responden. Kategori sangat tinggi sebanyak 26 responden, kategori tinggi sebanyak 91 responden, kategori sedang sebanyak 191 responden, kategori rendah sebanyak 78 responden dan kategori sangat rendah sebanyak 30 responden. Kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi dengan responden tertinggi yakni kategorisasi sedang.

### Pembahasan

#### 1. Gambaran Penerimaan Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Bodyshaming*

Analisis data yang dilakukan untuk melihat kategori penerimaan diri pada responden menunjukkan hasil yaitu sebanyak 25 responden atau 6% memiliki penerimaan diri yang sangat tinggi. Kemudian pada penerimaan diri kategori tinggi terdapat 110 responden atau sebanyak 26,4%. Selanjutnya

responden yang memiliki penerimaan diri pada kategori sedang sebanyak 133 atau 32%. Penerimaan diri pada kategori rendah sebanyak 125 responden atau 30% dan yang terakhir penerimaan diri pada kategori sangat rendah sebanyak 23 responden atau 5,5%. Berdasarkan tingkatan tersebut dapat dilihat bahwa penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dominan berada pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Hamda & Primanita (2021) terhadap 40 responden menunjukkan bahwa terdapat dua responden yang memiliki skor penerimaan diri rendah, kemudian 22 responden atau 55% yang memiliki penerimaan diri sedang dan sebanyak 16 responden atau 40% yang memiliki penerimaan diri tinggi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Maryam & Ifdil (2019) terhadap 242 responden mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada umumnya responden berada pada kategori rendah yakni sebanyak 93,80% dan sisanya ada pada kategori sedang dan sangat rendah. Berdasarkan penelitian ini pula dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah *body image* dari responden tersebut.

Kebervariasian penerimaan diri pada responden ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti usia, pekerjaan, dan faktor yang lain yang berasal dari dalam maupun dari luar diri responden. Faktor yang memengaruhi penerimaan diri juga di dukung oleh beberapa penelitian, seperti *body dissatisfaction*, makna hidup, citra tubuh dan juga dukungan sosial. Penelitian lain menunjukkan salah satu faktor yang berkaitan dengan penerimaan diri adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* sendiri merupakan ketidakpuasan pada diri yang bisa terjadi karena keterpakuan pada penilaian yang negative oleh diri sendiri maupun dari orang lain. Hal ini berpengaruh terhadap ketidakmampuan seseorang menerima keadaan dirinya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *body dissatisfaction* individu maka semakin rendah penerimaan dirinya (Khoiriyah & Rosdiana, 2019).

## 2. Gambaran Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Bodyshaming*

Analisis data yang dilakukan untuk melihat tingkatan regulasi emosi pada responden menunjukkan hasil yaitu sebanyak 26 responden atau 6,3% memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi, kemudian pada regulasi emosi kategori tinggi terdapat 91 responden atau sebanyak 21,9%. Selanjutnya responden yang memiliki regulasi emosi pada kategori sedang sebanyak 191 atau 45,9%. Regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 78 responden atau 18,8% dan yang terakhir regulasi emosi pada kategori sangat rendah sebanyak 30 responden atau 7,2%.

Berdasarkan analisis data tersebut dapat dilihat bahwa regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming* dominan pada kategori sedang. Sejalan dengan ini, hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Satyadi & Rostiana (2019) terhadap 400 responden menunjukkan bahwa regulasi emosi pada kategori sangat tinggi sebanyak 35 responden, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 84 responden, selanjutnya kategori sedang sebanyak 157 responden, kategori rendah sebanyak 96 responden dan kategori sangat rendah sebanyak 28 responden.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki tingkatan skor yang bervariasi. Hal tersebut juga terjadi karena ada berbagai macam hal yang memengaruhi regulasi emosi individu atau responden tersebut. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi diantaranya *hardiness*, *self-compassion*, *attachment*, pengaruh sosial atau nilai budaya dan berbagai macam pengaruh lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi adalah *hardiness*. *Hardiness* yang merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu untuk mampu mengatur dan memaknai secara positif kejadian yang dialami dan hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi (Thanirah & Insan, 2020). Secara khusus *parent attachment* dimana hubungan yang baik antara anak dan orang tua akan memberi rasa aman secara psikologis bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *parent attachment* dengan regulasi emosi, dimana semakin tinggi *parent attachment* semakin baik pula regulasi emosi individu (Amira & Mastuti, 2012).

Salah satu faktor yang berpengaruh juga terhadap regulasi emosi adalah pengaruh sosial atau nilai budaya. Penelitian menunjukkan bahwa di wilayah Madura kondisi sosial dan nilai-nilai budaya yang ada berpengaruh terhadap regulasi emosi individu (Setyaningsih, 2021). Perbedaan suku juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada suku Jawa lebih baik atau lebih tinggi dari regulasi emosi responden di suku Batak (Yolanda & Wismanto, 2017).

### 3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Bodyshaming*

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*” diterima. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,044 yang berarti memenuhi syarat nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hasil analisis juga menunjukkan nilai F sebesar 4,073 dan nilai *R Square* sebesar 0,010 yang berarti bahwa sumbangan dari variabel regulasi emosi terhadap penerimaan diri sebesar 1%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang mampu meregulasi emosi dengan baik dan positif maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan untuk menerima diri secara positif. Regulasi emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi yang dirasakan dan membantu individu untuk memperoleh keseimbangan emosional (Greenberg, 2007). Regulasi emosi juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk memilah emosi yang akan tunjukkan guna mencapai tujuan yang diinginkan dan mencapai keinginan sosial seperti penerimaan masyarakat atau lingkungan sosial (Gross & Jhon 2003).

Penerimaan diri pada individu menjadi gambaran bahwa individu tersebut memiliki fungsi yang optimal dan menjadi gambaran kesehatan mental (Ryff, 1989). Individu yang tidak mampu menerima diri sendiri cenderung memiliki kesulitan secara emosional. Individu tidak mampu mengelola emosi atau amarah yang pada akhirnya menimbulkan efek negative dan tidak jarang merasa depresi karena ketidakmampuan untuk menerima keadaan diri sendiri (Langer & Carson, 2006).

Penelitian yang dilakukan untuk melihat gambaran penerimaan diri pada *beauty vlogger* yang mengalami *bodyshaming* menunjukkan bahwa faktor yang dapat menolong atau faktor yang berperan untuk penerimaan diri subjek tersebut adalah kemampuan memahami keadaan dirinya, mampu memperluas kemampuan dan pengetahuan dan memiliki konsep diri yang positif (Gayatri & Rahmasari, 2022). Ketika mengalami *bodyshaming*, individu tentu merasakan efek yang negative terutama berkaitan dengan emosional. Individu cenderung merasakan sedih, takut, kecewa bahkan tidak menerima keadaan yang dialami dan hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima dirinya. Allport (Feist & Feist, 2008) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan menerima diri ketika seseorang mampu menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan kemauannya atau mengalami situasi yang negatif dengan emosi yang positif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami *bodyshaming*. Kontribusi yang diberikan regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2012). Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *BRPKM : Buletin Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 837-843.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778– 782. <https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200–207. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9069-6>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gayatri, R. R., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan Diri Pada Beauty Vlogger Yang Mengalami Bodyshaming. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 56-65.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2003). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.

- Greenberg, L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 414–421. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00101.x>
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion, 13*(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hamda, A. B. B., & Primanita, R. Y. (2021). Hubungan makna dalam hidup dan penerimaan diri wanita korban KDRT di Sumatera Barat. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 8*(2), 38-46.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang. *EGALITA : Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender, 42-53*.
- Setyaningsih. (2021). Pengaruh Situasi Sosial Dan Nilai Budaya Madura Terhadap Regulasi Emosi Individunya. *PERSONIFIKASI, 21-37*.
- Ma, X. (2001). Bullying and Being Bullied: To What Extent Are Bullies Also Victims? *American Educational Research Journal, 38*(2), 351–370. <https://doi.org/10.3102/00028312038002351>
- Maryam, S., & Ildil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia, 3*(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Pratama, A. N. (2020). Hubungan Antara Bodyshaming dan Happiness dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi, 85-93*.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry, 48*(9), 583–590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Siregar, G. J., Rostiana, R., & Satyadi, H. (2019). Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 3*(2), 403. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Thanirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *JURNAL PSIMAWA, 82-88*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2– 3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia, 72-80*.