

MEMAHAMI PENGALAMAN *BODY SHAMING* PADA REMAJA PEREMPUAN

Tri Fajariani Fauzia, Lintang Ratri Rahmiaji
Departemen Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Diponegoro

Jl. Prof. H. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269
Telepone (024) 7465407 Faksimile (024) 7465407
Laman : <http://www.fisip.undip.ac.id> email : fisip@undip.ac.id
2019

ABSTRACT

This research was motivated by the number of cases or the phenomenon of body shaming in society. There were 966 cases of physical insult or body shaming which is handled by the police from across Indonesia throughout 2018. A total of 347 cases were completed either through law enforcement or mediation approach between victims and perpetrators.

The purpose of this research is to know and understand body shaming experienced by adolescent girls. The theory used in this research is the Theory of Socialized Anxiety and Theory of Social Phenomenology. Interpretive paradigm and data analysis technique refers to the method of Clark Moustakas phenomenology. Subjects were young women who have or are experiencing body shaming.

The results of this study indicate that the body shaming behavior common to all informants since middle school age and tend to be done by a school friend. The intensity of body shaming tends to rise with age and the emerging awareness of the body and appearance. The shape of body shaming is dominated by color, shape and size of the body in the form of verbal communication and even some up in the form of physical violence. Kind of Body shaming Experienced, such informants got body shaming speech in a crowded place and gets a body shaming accompanied by physical violence. Even body shaming of a male friend or lover puts more stress on the informant, with comment form unattractive body or face. Body shaming pressure and bring shame that lowers body confidence. Informants be easily sensitive to a variety of things, such as in choosing clothes, refused an invitation to leave the house, until further closing and self-limiting.

Informants in this study perform verification effort to avoid the body shaming back with body treatments, a program of diet, exercise, and learn makeup. Resistance of body shaming led to the concept of body positivity, but they still take measures changes in the body's seperti dress, Forming a good body, and sensitive on matters relating to the body. Experiencing body shaming and doing body-positivity may not be completed even though they can take the fight. When the informant has been doing body positivity did not rule out the possibility they feel insecurity on his back and make changes in order to prevent the occurrence of body shaming.

Keywords: *body shaming, teens, perempuani, body shame, body positivity*

PENDAHULUAN

Pada era modern kini didukung perkembangan teknologi dan media komunikasi seperti internet, memunculkan berbagai tren yang berkembang pesat di masyarakat. Terutama tren seputar gaya hidup di kalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Maraknya penggunaan media sosial di kalangan remaja pun turut memunculkan banyak iklan atau akun seputar kecantikan, perawatan tubuh, maupun kesehatan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong para remaja untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma menjadi suatu komoditas dan dikonsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran (Ibrahim & Suranto, 1998 : 374).

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun secara psikologis. Menurut Papalia dan Olds (dalam Budiargo, 2015:3), masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak - anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun. Pada usia remaja itulah fenomena seputar gaya hidup mudah dan cepat berkembang serta banyak diikuti oleh remaja perempuan. Usia remaja dimana merupakan masa transisi yang menjadikan remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan.

Dari tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming*.

Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan *gendut*, *pesek*, *cungkring*, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. (<https://journal.iainnumetrolampung.ac.id/index.php/jf/article/download/143/162>)

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Sisi lain dengan adanya *body shaming*, turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

(<https://kumparan.com/@kumparanstyle/8-perempuan-bicara-tentang-body-positivity-27431110790558943>).

Terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku.

<https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan tindakan *bullying* atau perundungan di dunia pendidikan menempati urutan keempat dalam kasus kekerasan anak yang terjadi di Indonesia. Itu berdasarkan data dari lembaga dunia Unicef. Data Unicef tahun 2014 menyatakan delapan dari 10 anak mengalami *bullying* dan kasus *bullying* di Indonesia menempati urutan atau posisi keempat dalam kasus kekerasan anak.

<http://www.kpai.go.id/berita/kpai-perundungan-urutan-keempat-kasus-kekerasan-anak>).

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus *bullying*, terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku. Hingga Juni 2017, Kementerian Sosial menerima laporan sebanyak 967 kasus; 117 kasus diantaranya adalah kasus *bullying*. Jumlah ini di luar kasus *bullying* yang tidak dilaporkan. Pada tahun 2018 data KPAI menyebutkan dari total 455 kasus pada data bidang pendidikan bahwa kasus *bullying* atau perundungan terdapat 161 kasus dan di antaranya 41 kasus adalah kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying*, sekitar 228 kasus kekerasan dan selebihnya kasus tawuran pelajar dan kasus anak korban kebijakan. Kondisi ini bahkan semakin mengkhawatirkan saat mengetahui jika pelaku perundungan, baik perundungan tradisional (verbal dan fisik) maupun *cyber bullying* didominasi oleh remaja.

<https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>

Disampaikan psikolog anak dan remaja dari EduPsycho Research Institute, Yasinta Indrianti M Psi, fase remaja memang sangat rentan bagi anak

untuk menjadi korban *bullying* atau bahkan pelaku. Menurutnya, fase remaja merupakan masa pencarian jati diri yang terkadang, hal ini tak disikapi secara positif sehingga menyebabkan anak menjadi korban atau pelaku *bullying*.

Terkait dengan fenomena *body shaming* pada remaja perempuan, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana pengalaman remaja perempuan yang mengalami *body shaming*.

Remaja

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Hurlock (1991) mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasakan bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. (Ali & Asrori, 2008:9).

Seperti yang dinyatakan Atkinson (dalam Hurlock, 1996) masa remaja merupakan masa yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang potensial sekaligus rentan. Masa remaja adalah masa krisis identitas yang harus dapat dipecahkan sebelum usia 20 atau pertengahan usia 20 agar individu dapat menjalankan tugas kehidupannya dengan baik, memiliki *consistent sense of self* atau standar internal untuk menilai, sehingga tidak akan mengalami kebingungan identitas (Sastriyani, 2008:99).

Dikatakan bahwa remaja tidak memiliki posisi yang jelas, mereka sudah tidak termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi juga belum secara

penuh diterima dalam golongan dewasa. Remaja merupakan masa peralihan diantara anak dan dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri”.

Pada tahun 1974, *World Health Organization* atau dikenal dengan istilah WHO, memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga membagi kurun usia remaja dalam dua bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Dimana remaja awal dengan rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun. Muangman (1980), dalam definisi oleh WHO tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu, biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut, remaja adalah suatu masa dimana :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksualnya.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (Sarwono, 2013:11).

Perundungan (*Bullying*) *Body Shaming*

Menurut Coloroso (2003) dalam (O'Brennan, Bradshaw & Sawyer, 2009) *bullying* atau perundungan adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan teror.

(ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id).

Menurut Bauman (2008), tipe-tipe *bullying* adalah sebagai berikut :

- a. *Overt bullying* (Intimidasi terbuka), meliputi *bullying* secara fisik dan secara verbal, misalnya dengan mendorong hingga jatuh, memukul, mendorong dengan kasar, memberi julukan nama, mengancam dan mengejek dengan tujuan untuk menyakiti.
- b. *Indirect bullying* (Intimidasi tidak langsung) meliputi agresi relasional, dimana bahaya yang ditimbulkan oleh pelaku *bullying* dengan cara menghancurkan hubungan - hubungan yang dimiliki oleh korban, termasuk upaya pengucilan, menyebarkan gosip, dan meminta pujian atau suatu tindakan tertentu dari kompensasi persahabatan. Perundungan dengan cara tidak langsung sering dianggap tidak terlalu berbahaya jika dibandingkan dengan perundungan secara fisik, dimaknakan sebagai cara bergurau antar teman saja. Padahal *relational bullying* lebih kuat terkait dengan distress emosional daripada perundungan secara fisik.
- c. *Cyberbullying* (Intimidasi melalui dunia maya), seiring dengan perkembangan dibidang teknologi, siswa memiliki media baru untuk melakukan *bullying*, yaitu melalui sms, telepon maupun internet. *Cyberbullying* melibatkan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, seperti *e-mail*, telepon seluler dan *peger*, sms, website pribadi yang menghancurkan reputasi seseorang, survei di website pribadi yang merusak reputasi orang lain, yang dimaksudkan adalah untuk mendukung perilaku menyerang seseorang atau sekelompok orang, yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, secara berulang-ulang kali.

Perilaku perundungan dapat berupa fisik (pukulan, tendangan, gigitan, dorongan, cekikan) atau verbal (penamaan yang buruk, ejekan/celaan,

olokan, ancaman, menyebarkan rumor yang tidak menyenangkan), keduanya merupakan bentuk dari perundungan secara langsung. Sedangkan bentuk perundungan tidak langsung berupa menunjukkan sikap yang tidak bersahabat, menunjukkan raut muka bermusuhan, atau menjauhkan korban dari kelompoknya (Sciarra, 2004). Dalam kajian kesehatan mental, perilaku menyakiti orang lain tidak bisa dianggap remeh karena perilaku tersebut termasuk bagian dari conduct disorder (Morcillo, dkk., 2014; Notoesoedirdjo & Latipun, 2007)

(<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/File/15441/15174>).

Tipe *bully* secara verbal umumnya bertujuan untuk merendahkan harga diri korban. Seperti dengan mengatakan hal-hal buruk terkait atribut fisik seseorang seperti gemuk, kurus, hitam, pendek, dan lain sebagainya. Perundungan secara verbal ini sulit untuk diketahui tanda-tandanya karena tidak ada tanda fisik yang terlihat. Jenis perundungan verbal lebih mengena kepada sisi psikologis yang bisa diingat oleh seseorang seumur hidupnya.

Perundungan secara verbal mudah ditemui dan terjadi dimana-mana. Seperti tindakan memaki, mengejek, menggossip, membodohkan dan mengkerdulkan. Baik itu dalam konteks disengaja ataupun tidak. Baik dilakukan dalam konteks bercanda atau pun serius. Perundungan verbal bisa terjadi baik di lingkungan keluarga, pertemanan, atau bahkan yang lebih parah adalah di lingkungan pendidikan. *Verbal abuse*, terjadi ketika orangtua, pengasuh, teman atau lingkungan disekitarnya sering melontarkan kata-kata yang merendahkan, memojokkan, meremehkan, atau mencap dengan label negatif, yang membuat semua hinaan tersebut mengkristal dalam diri orang tersebut. Setelah dampak tersebut mengkristal dalam diri seseorang, maka rasa percaya diri yang dimiliki akan

relatif rendah dan juga akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupannya baik kehidupan pribadi ataupun kehidupan sosialnya (<https://psychology.binus.ac.id/2015/09/20/6924/>).

Body shaming atau mengomentari kekurangan dari fisik orang lain dapat dikategorikan dalam perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Secara sederhana, *body shaming* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang. Istilah *body shaming* juga merujuk pada istilah *body image* yang menurut kamus psikologi (Chaplin, 2005) citra tubuh atau biasa disebut *body image* adalah ide seseorang mengenai penampilannya dihadapan orang lain. *Body image* ini tentu sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri masing-masing orang.

(<https://www.hipwee.com/list/ayokita-b-erhenti-untuk-melakukan-body-shaming-mulai-sekarang/>)

Bentuk-bentuk *body shaming* sendiri antara lain yaitu :

1. *Fat Shaming*

Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *Fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.

2. *Skinny / Thin Shaming*

Ini adalah kebalikan dari fat shaming tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan memermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.

3. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu

Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih di tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

4. Warna Kulit

Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan pendekatan fenomenologi. Dimana fenomenologi menggunakan pengalaman langsung sebagai cara untuk memahami dunia. Seseorang mengetahui pengalaman atau peristiwa dengan cara mengujinya secara sadar melalui perasaan dan persepsi yang dimiliki orang bersangkutan. Fenomenologi menjadikan pengalaman sebenarnya sebagai data utama dalam memahami realitas. Teori-teori dalam tradisi fenomenologis berasumsi bahwa orang-orang secara aktif menginterpretasi pengalaman-pengalamannya dan mencoba memahami dunia dengan pengalaman pribadinya. Oleh karena itu, fenomenologi merupakan cara yang digunakan manusia untuk memahami dunia melalui pengalaman langsung. (Littlejohn, 2014:57).

Penelitian ini mendeskripsikan pemaknaan umum mengenai tindakan *body shaming* dari sudut pandang korban berupa pengalaman dari setiap korban *body shaming*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara mendalam terhadap subjek penelitian (*indepth interview*). *pada* remaja perempuan usia 17-23 tahun yang pernah dan atau sedang mengalami perlakuan *body shaming*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Esensi Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan

Body shaming dialami oleh hampir semua perempuan, terutama pada perempuan yang dianggap berbeda dan

atau tidak normal secara ideal. *Body shaming* banyak menimpa perempuan di usia remaja atau usia-usia sekolah menengah seperti SMP atau SMA dan berasal dari lingkungan terdekat yaitu teman sekolah, namun tidak jarang juga dari tetangga atau bahkan saudara.

Setiap individu memiliki pengalaman *body shaming* yang berbeda-beda. Seperti dikatai bulat, gemuk, *cungkring*, *tepos*, jerawat, hitam, tiang, dan panggilan buruk lain. Bentuk umum *body shaming* lebih banyak mencela pada ukuran dan bentuk badan, berat dan tinggi badan, serta warna kulit. *Body shaming* umumnya berupa ujaran secara verbal, namun pada kasus tertentu dapat merambah pada *cyberbullying* dan juga kekerasan fisik. Pengalaman *body shaming* ada yang meningkat bahkan ada yang menurun. Hal yang mendasarinya pun beragam, seperti perubahan lingkungan sekolah dengan naik jenjang sekolah lebih tinggi yaitu dari SMP ke SMA atau dari SMA ke perguruan tinggi, perubahan lingkungan tempat tinggal, bertambahnya usia, mulai mengenal dan menjalin suatu hubungan relasi romantis, serta saat perempuan mulai memperhatikan penampilan.

Pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming* mereka akan memiliki pemikiran dimana orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat. Ada yang beranggapan perempuan cantik adalah perempuan dengan tubuh langsing dan tinggi, serta wajah putih dan bersih. Remaja perempuan yang mengalami *body shaming* juga ada yang memiliki pemikiran bahwa mereka dapat diterima jika mereka cantik. Serta muncul pula anggapan jika laki-laki pun akan lebih tertarik pada perempuan yang cantik dan langsing ideal. Pengalaman *body shaming* meninggalkan bekas ingatan dan luka yang berbeda pada tiap individu yang mengalaminya. Setiap individu memiliki pengalaman *body*

shaming yang paling membekas dalam hidup mereka. Pada remaja perempuan khususnya, seperti adaptasi baru di lingkungan sekolah yang baru. Adanya intimidasi tidak langsung yang mengarah pada body shaming karena merasa berbeda dengan lainnya saat berada di tempat yang baru dengan teman-teman yang baru pula. Bagi remaja perempuan, mendapat perlakuan body shaming dari laki-laki atau bahkan dari kekasih turut memberi kesan buruk. Terlebih saat berada di tempat yang ramai atau pada keadaan tidak hanya korban yang mendengar komentar body shaming, namun orang lain juga mendengarnya. Mendapat body shaming yang disertai kekerasan fisik juga memberi ingatan yang membekas lama bagi korbannya.

Mengalami perlakuan body shaming memunculkan rasa tertekan, down, dan terbebani, pada korbannya. Sebagian besar remaja perempuan yang mengalami body shaming langsung dari laki-laki mengalami tekanan lebih besar dan rasa trauma dalam diri tiap individu. Komentar yang diterima tiap individu beragam, mulai dari komentar tubuh yang kurang menarik serta wajah yang dianggap jelek dan tidak cantik, tubuh yang terlalu tambun atau gemuk. Bahkan ucapan tersebut tidak hanya terjadi sekali. Saat individu berada di tempat dan waktu lain mereka bisa kembali mengalami hal serupa dari laki-laki yang berbeda lagi.

Mendapat perlakuan body shaming pertama kali tidak banyak yang bisa dilakukan oleh korbannya. Tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami body shaming memilih untuk diam, memendam sendiri, dan tidak berusaha membalasnya. Bahkan cenderung pasrah pada ucapan body shaming yang dilayangkan padanya, hingga akhirnya sikap tersebut memunculkan konsep diri yang buruk dan menjurus pada sikap menyalahkan diri sendiri. Hal tersebut kemudian memunculkan rasa tidak aman

dan tidak nyaman bagi individu dalam berpenampilan atau bahkan dalam menunjukkan eksistensinya. Remaja perempuan yang mengalami body shaming ada yang merasa buruk pada diri sendiri, serta semakin merendahkan diri. Berbagai macam perubahan emosi turut dirasakan korban body shaming, terlebih para remaja perempuan yang dianggap mudah terbawa perasaan dan emosional. Diawali rasa malu, kemudian kesal dan marah, lalu sakit hati kemudian individu menjadi mudah merasa sensitif dan mudah terseinggung. Pada remaja perempuan dengan karakter ekstrovert yang mudah bergaul dan terbuka pada orang lain, mengalami penurunan kepercayaan diri yang merambat pada sikap yang sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti memilih pakaian, atau berdandan. Pada remaja perempuan introvert, mereka menjadi semakin tidak percaya diri, selalu menyalahkan diri sendiri, kemudian muncul rasa tidak aman pada diri sendiri, sehingga semakin membatasi diri dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dari lingkungan sosialnya.

Mengalami perlakuan body shaming menjadikan individu melakukan perubahan untuk menghindari body shaming kembali. Proses perubahan yang dilakukan berbeda-beda mengikuti body shaming seperti apa yang diterima korbannya. Mulai dari membaca-baca maupun melihat video-video berkaitan dengan gaya hidup, kecantikan, perawatan tubuh, tata rias, hingga memiliki role model untuk diikuti penampilannya, kemudian melakukan program diet demi menyempurnakan penampilan. Ada juga individu yang merubah pola hidupnya dengan diet ketat dimulai dari merubah atau memperbaiki pola makan, melakukan olahraga, serta belajar merias diri. Selain itu ada juga yang menggunakan obat-obatan maupun suplemen tertentu demi meningkatkan berat badan serta

melakukan olahraga demi memperoleh hasil memuaskan dan tidak mendapat komentar orang lain lagi mengenai fisiknya. Mengalami body shaming tidak membuat individu lantas melakukan perubahan. Disamping itu ada juga yang tidak melakukan banyak hal untuk berubah dan memilih diam dan pasrah dengan keadaannya karena merasa belum siap menghadapi resiko atau efek buruk yang mungkin muncul dari perubahan yang dilakukan. Dalam menghadapi perlakuan body shaming tidak sedikit para remaja perempuan yang pernah dan / atau sedang menjadi korban memilih diam karena merasa akan sia-sia jika menanggapi. Namun ada juga yang memilih diam karena merasa ucapan body shaming yang dilontarkan benar adanya dan individu menyalahkan diri sendiri, hingga tidak sanggup membalasnya atau bahkan takut untuk membalas dan mendapat perlakuan yang lebih buruk.

Menghadapi body shaming membutuhkan proses dan tidak cepat berakhir. Body shaming meninggalkan jejak yang membekas pada diri korbannya. Korban akan mengalami body shame, dengan merasa malu dan tidak puas pada tubuhnya sendiri. Hingga memunculkan rasa tidak aman pada korbannya. Pada titik tertentu individu melakukan proses perlawanan pada body shaming yang menimpanya, berupa pengabaian, pembelaan diri, dan refleksi diri. Perlawanan-perlawanan tersebut muncul sebagai titik balik informan setelah merasakan body shame. Informan yang merasa malu atas tubuhnya melakukan perubahan pada diri mereka.

Dibutuhkan waktu yang lama untuk dapat menyikapi dan memunculkan perlawanan terhadap body shaming yang dialami. Mulai dari anggapan bahwa menanggapi kritikan orang lain tidak dapat merubahnya secara langsung atau tidak ingin memperpanjang masalah dan tidak ada gunanya. Perlawanan yang

dilakukan informan disatu sisi merupakan hal positif karena mendorong semangat mereka untuk bangkit dan tidak terpuruk akibat body shaming. Namun disisi lain perlawanan tersebut juga dapat menjadi hal yang buruk. Individu melakukan pembelaan diri maupun refleksi diri dengan membalikan ucapan mereka secara tidak langsung mereka juga melakukan body shaming pada orang lain. Bahkan memunculkan keinginan untuk membandingkan dirinya dengan orang yang menghina. Yang pada akhirnya justru akan memunculkan body shaming yang lain.

Pada pengalaman body shaming, akhirnya individu akan mengalami suatu proses untuk dapat menghargai dan mengapresiasi tubuh sendiri apa adanya atau disebut dengan body positivity. Meski dapat dikatakan menerima apa adanya dan belajar menghargai tubuh, namun banyak remaja perempuan yang melawan body shaming masih melakukan kegiatan yang bertujuan merubah atau memperbaiki penampilan maupun tubuh mereka. Seperti tidak perlu menahan diri dalam hal makanan lagi karena takut gemuk, namun masih mencoba tampil cantik dan menarik dengan menggunakan make up. Menganggap pengalaman *body shaming* menjadi motivasi namun masih merasa sensitif akan hal-hal berkaitan dengan bentuk maupun ukuran badan. Ada juga yang merasa kesal saat mendapat body shaming namun tidak melakukan perubahan apapun pada penampilan maupun tubuhnya. Serta ada yang merasa tidak masalah dengan tubuhnya namun tetap merasa harus memiliki tubuh yang bagus.

Pada akhirnya pengalaman body shaming hingga melakukan Body Positivity sendiri merupakan suatu proses yang memakan waktu lama dan proses yang berkelanjutan dan tidak berakhir. Dimana tidak dapat diselesaikan semudah itu dan sesingkat

itu. Meskipun setiap individu merasa sudah dapat menanggapi *body shaming* namun tetap ada hal yang dilakukan sebagai perubahan untuk menghindari *body shaming* kembali. Mengalami *body shaming* dan melakukan *body positivity* belum tentu selesai meski mereka sudah dapat melakukan perlawanan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan fenomenologi terkait memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan, dari hasil penelitian pada keempat informan diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan informan dalam penelitian ini mengalami perlakuan *body shaming* sejak SMP dan SMA serta berasal dari lingkungan teman sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik. Informan juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat, seperti memiliki tubuh langsing, tinggi, dan wajah putih. Serta anggapan jika laki-laki akan lebih tertarik pada perempuan yang cantik dan langsing ideal.

Pengalaman *body shaming* informan seperti mendapat ujaran *body shaming* di tempat ramai dan mendapat *body shaming* yang disertai kekerasan fisik. Bahkan *body shaming* dari teman laki-laki atau dari kekasih memberi tekanan lebih pada informan, dengan komentar berupa tubuh tidak menarik dan wajah tidak cantik. *Body shaming* memunculkan *body shame* yang menurunkan kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai

tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri. Informan melakukan perubahan seputar gaya hidup, melakukan perawatan tubuh, diet, berolahraga, dan belajar merias diri. Namun ada juga yang tidak melakukan upaya apapun dan memilih mendiamkan komentar-komentar yang ditujukan padanya.

Perlawanan yang dilakukan disatu sisi merupakan hal positif karena mendorong individu untuk tidak terpuruk akibat *body shaming*, disisi lain juga dapat menjadi hal yang buruk. Individu melakukan pembelaan diri dengan membalikan ujaran *body shaming* yang diterima, namun hal tersebut justru menjadikan mereka juga melakukan *body shaming* pada orang lain. Perlawanan *body shaming* memunculkan konsep *body positivity*, namun pada informan yang melawan *body shaming*, mereka masih melakukan upaya-upaya perubahan tubuh seperti berdandan, membentuk tubuh yang bagus, dan sensitif pada hal-hal berkaitan dengan tubuh. Disaat informan telah melakukan *body positivity* tidak menutup kemungkinan mereka kembali merasa *insecurity* pada tubuhnya dan melakukan perubahan sebagai upaya pencegahan terjadinya *body shaming*.

B. Implikasi

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan penjelasan tentang studi fenomenologis memahami pengalaman *body shaming* di kalangan remaja perempuan dari sudut pandang korban. Penelitian ini menemukan bahwa *body shaming* banyak dialami oleh remaja perempuan dengan mendapat komentar buruk pada tubuh dan penampilannya. *Body shaming* memberikan dampak negatif dan positif pada korbannya tergantung pada bagaimana cara menyikapi dan menanggapi *body shaming*. Tidak hanya

pada remaja perempuan namun juga dapat terjadi pada anak-anak, laki-laki, maupun dewasa.

2. Praktis

Penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat agar dapat lebih mengetahui gambaran pengalaman *body shaming*, dampak yang ditimbulkan, serta bagaimana menyikapi dan menanggapi perlakuan *body shaming*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi masyarakat agar lebih memahami pentingnya *body shaming* serta menjadi sumber informasi bagi individu yang mengalami pengalaman serupa untuk menemukan solusi yang tepat serta untuk melatih *body positivity* pada tiap individu.

3. Sosial

Secara sosial penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat agar mereka lebih sadar dan memberi perhatian lebih terkait perilaku *body shaming* yang banyak terjadi di kalangan remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan agar masyarakat dapat mulai menerima perbedaan apapun serta tidak mudah menghakimi orang lain karena perbedaan yang dimiliki.

C. Saran

Diharapkan problema *body shaming* dapat terselesaikan dengan baik dan benar. Serta masyarakat dapat menjadi memberi perhatian lebih pada kasus-kasus *body shaming*. Penelitian selanjutnya, dapat digali lebih dalam tentang *body shaming*. Tidak hanya pada remaja perempuan namun juga pada remaja laki-laki, ataupun dari kategori usia lain seperti anak-anak maupun dewasa. Disamping itu, pada penelitian ini hanya diambil dari pengalaman dan sudut pandang korban. Sehingga akan lebih baik lagi pada penelitian selanjutnya jika digabungkan dari kedua sudut pandang yaitu korban dan pelaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. (2008). Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Basrowi dan Suwandi. (2008). Memahami Penelitian Kualitatif. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Budiargo, Dian. (2015). Berkomunikasi Ala Net Generation. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Bungin, M. Burhan. (2008). Sosiologi Komunikasi. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Bungin, M. Burhan. (2013). Sosiologi Komunikasi. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Djamal, M. (2015). Paradigma Penelitian Kualitatif. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Elíasdóttir, Eva Lind Fells. (2016). *Is Body Shaming Predicting Poor Physical Health and Is There A Gender Difference?. Skripsi. Reykjavik University.*
- Ibrahim, Idi Subandi dan Hanif Suranto. (1998). Wanita dan Media : Konstruksi Ideologi Gender dalam Ruang Publik Orde Baru. Bandung : PT Rosdakarya.
- Laksana, Muhibudin Wijaya. (2015). Psikologi Komunikasi. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Littlejohn, Stephen W dan Karen A. Foss. (2014). Teori Komunikasi : *Theories of Human Communication* (Edisi 9). Jakarta : Salemba Humanika.
- Mercer, Jenny dan Debbie Clayton. (2012). Psikologi Sosial. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Morissan dan Andy Corry W. (2009). Teori Komunikasi. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2012). Psikologi Komunikasi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, John W. (2007a). Remaja (Edisi 11 Jilid 2). Jakarta : Penerbit Erlangga.

- Santrock, John W. (2007b). *Perkembangan Anak*. (Edisi 11 Jilid 2). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Sastriyani, Siti Hariti. (Eds). (2005). *Women in Public Sector* (Perempuan di Sektor Publik). Yogyakarta : Pusat Studi Wanita Universitas Gadjah Mada dan Tiara Wacana.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta. Cv.
- Tantiani, T. (2007). *Perilaku Makan Menyimpang pada Anak Remaja* di Jakarta. *Tesis*. Universitas Indonesia.
- Vialini, Greytha. (2013). *Pemaknaan Tubuh Ideal (Studi Deskriptif Tentang Pemaknaan Tubuh Ideal bagi Komunitas XL ‘SO)*. Skripsi. Universitas Airlangga.
- Wahyuni, Sari. (2012). *Qualitative research Method : Theory and Practice*. Jakarta : Salemba Empat.
- West, Richard dan Lynn H. Turner. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi* (Edisi 3 Buku 1). Jakarta : Salemba Humanika.
- Yusuf, Muri A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Sumber Internet**
https://academiccommons.columbia.edu/..../2011_vol2_pg23...
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/viewFile/114/105>
<http://cewekbanget.grid.id/Love-Life-And-Sex-Education/Eating-Disorder-Dialami-38-Orang-Indonesia?page=2>
<http://eprints.ums.ac.id/35608/1/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>
<https://glitzmedia.co/post/leisure/journal/body-shaming-tindakan-bullying-verbal-yang-mengganggu-psikologis-anda>
<https://journal.iainnumetrolampung.ac.id/index.php/jf/article/download/143/162>
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/viewFile/15441/15174>
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-kmntsd5d3f3f83efull.pdf>
<http://jurnalkesmas.ui.ac.id/kesmas/article/view/245>
<https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312977-S43102-Hubungan%20antara.pdf>
<https://life.idntimes.com/inspiration/pink-a-wima/alasan-kenapa-kamu-harus-berhenti-body-shaming/full>
<https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
<https://psychology.binus.ac.id/2015/09/20/6924/>
<https://skemman.is/bitstream/1946/25652/1/BSc%20thesis%20%20Eva%20Lind%20Fells%20.pdf>
http://www.academia.edu/27059703/Bagaimana_dinamika_psikologis_wanita_yang_mengalami_body_shame
<http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes>
<https://www.haibunda.com/psikologi/d-3700873/apa-dampaknya-kalau-anak-diejek-bentuk-tubuhnya>
<https://www.hipwee.com/list/ayokita-berhenti-untuk-melakukan-body-shaming-mulai-sekarang/>