

BAB IV

**SINTESIS DAN ESENSI MAKNA DALAM MEMAHAMI
PENGALAMAN *BODY SHAMING* PADA REMAJA PEREMPUAN**

Langkah terakhir dalam proses penelitian fenomenologi adalah integrasi intuitif dari deskripsi tekstural dan struktural dasar menjadi pernyataan terpadu dari esensi pengalaman fenomena secara keseluruhan (Moustakas, 1994:100). Setelah mendeskripsikan secara tekstural dan struktural pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan, kemudian dilanjutkan dengan sintesis dan esensi makna tekstural dan struktural. Penyajian makna tekstural dan struktural ditujukan untuk mengungkap temuan-temuan hasil penelitian. Kemudian dari makna yang diperoleh dari temuan ini dilakukan proses interpretasi oleh peneliti sehingga dapat memunculkan teori untuk menjelaskan temuan penelitian.

4.1 Sintesis Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan

4.1.1 Proses Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan

Tubuh manusia tidak hanya diartikan secara fisik, akan tetapi juga memiliki makna sosial. Tubuh, terutama pada perempuan menjadi representasi dirinya secara keseluruhan dalam sosial. Disadari ataupun tidak kini terdapat standar-standar tubuh yang disebarkan oleh media dan turut disepakati oleh masyarakat. *Body shaming* pun lahir dan ditujukan pada mereka yang dianggap tidak dapat memenuhi standar tersebut.

Body shaming ini umumnya berupa ujaran-ujaran maupun komentar yang di lontarkan pada seseorang dengan maksud mengejek, menghina, dan mengkritik bentuk fisik maupun penampilan orang lain, berupa wajah, tubuh, kulit, dan sebagainya. Serta membandingkan fisik antara satu orang dengan orang lain, dan menjelek-jelekan penampilan orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan dirinya.

Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sendiri masuk dalam kategori perundungan. Dimana *body shaming* merupakan bentuk perundungan secara verbal yaitu berupa menyakiti seseorang dengan segala komentar dan kritik terkait bentuk serta tampilan fisik seseorang secara buruk dan negatif. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*.

Masa remaja adalah masa yang indah dan merupakan suatu masa perubahan. Pada masa ini remaja mempunyai banyak kesempatan untuk mengembangkan potensi diri dengan bebas. Akan tetapi usia remaja juga rentan terhadap masalah *body shaming*. Dimana pada masa tersebut remaja berada dalam tahap tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikologis, terlebih pada remaja perempuan. Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak-anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada awal 20an tahun (Budiargo, 2015:3).

Setiap orang, terutama kaum perempuan tentu selalu ingin tampil menarik di depan umum atau masyarakat. Harter (1989) melalui penelitiannya menyatakan bahwa perempuan fisik secara konsisten berkorelasi tinggi dengan rasa percaya diri secara umum yang kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebayanya.

(<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-kmntsd5d3f3f83efull.pdf>)

Dari penelitian ini sebagian besar *body shaming* menimpa kaum perempuan dan pada usia-usia remaja atau usia-usia sekolah. Informan dalam penelitian ini menerima perlakuan *body shaming* sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Pada informan III dan IV mengalami *body shaming* dari masa SMP hingga masa SMA. Menginjak SMA juga merupakan masa dimana remaja perempuan mulai memperhatikan penampilan. Sementara pada informan I dan II yaitu pada saat mereka di bangku SMA hingga masa Kuliah. Hingga sebagian besar *body shaming* yang diterima pun berasal dari lingkungan pertemanan informan, khususnya dari teman-teman di sekolah.

Kalimat *body shaming* yang banyak diterima oleh informan dalam penelitian ini berupa komentar-komentar berkaitan dengan wajah yang berjerawat dan tidak mulus, kulit yang hitam dan kusam, wajah yang bulat, serta badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk.

Pada informan I yang selalu dibilang gendut, informan II yang dibilang wajahnya tidak menarik dengan badannya yang gendut dan besar, informan III yang sering dibilang gendut dan jelek, serta informan IV yang sering dibilang “*tepos*” cungring, dan kurus. Pada kasus tertentu, perilaku *body shaming* yang berupa verbal dan diucapkan secara langsung dapat menjalar ke media atau *cyber bullying* bahkan ke perundungan fisik. Seperti dialami oleh informan III yang tidak hanya *body shaming* secara verbal namun juga mengalami kekerasan fisik berupa pemukulan pada lengan dan juga punggung.

Hasil temuan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa para informan mengalami perlakuan *body shaming* yang berkelanjutan baik itu suatu peningkatan atau justru mengalami penurunan. Keberlanjutan yang dirasakan oleh para informan dengan mengalami peningkatan, dalam artian semakin parah *body shaming* yang diterima seperti pada informan I, II, dan IV. Sementara pada pada informan III dirasa bahwa *body shaming* yang dialaminya mengalami penurunan dan mulai berkurang.

Meningkatnya perlakuan *body shaming* yang dialami oleh informan terjadi pada saat mereka menginjak jenjang pendidikan lebih tinggi. Pada informan I masa-masa awal kuliah merupakan titik awal *body shaming* yang menggangukannya. Tidak seperti sebelumnya saat ia smasih SMA ia bisa mengabaikannya namun memasuki perkuliahan informan I merasa mulai terganggu dan terbebani. Pada informan I dimana saat di SMA tidak begitu mempermasalahkan *body shaming* namun beberapa saat

setelah menginjak bangku kuliah dirinya mulai merasakan *body shaming* dikarenakan perubahan lingkungan yang dialaminya. Informan II merasakan pengalaman *body shaming* dari tingkat pendidikan SMA ke tingkat perguruan tinggi. Informan II mengalami *body shaming* saat duduk di bangku sma oleh teman-temannya yang tidak hanya teman perempuan tetapi juga teman laki-laki di kelasnya. Hingga menginjak bangku kuliah informan merasakan kembali *body shaming* dari teman barunya di perkuliahan.

Informan III dan IV mengalami *body shaming* dari tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama menuju Sekolah Menengah Atas. Dimana pada informan III mengalami penurunan dengan berkurangnya orang-orang yang memanggilnya dengan ejekan-ejekan serta dirinya yang tidak mendapat kekerasan lagi. Saat SMA ia kembali bertemu dengan teman-teman SMP yang selalu melakukan *body shaming* padanya. Namun informan justru merasa perlakuan *body shaming* yang diterima berkurang dibandingkan saat ia masih duduk di bangku SMP. Memasuki bangku SMA diakui informan III ia merasa perlu adaptasi baru ia juga merasa cemas akan menerima *body shaming* lagi, informan justru merasa perlakuan *body shaming* yang diterimanya berkurang. Sedangkan informan IV mengalami puncaknya diakhir SMP dan saat awal-awal SMA, dikarenakan masa itu informan tengah menjalin hubungan romantik / berpacaran, serta berada di usia yang labil dan mudah emosional dan tertekan.

Dari penelitian yang dilakukan, para informan tidak hanya menerima perlakuan *body shaming* dari teman-teman di sekolah saja, namun juga dari keluarga dan saudara pada informan II, dari tetangga pada informan III, dan dari mantan kekasih pada informan IV. Pada informan II, III, dan IV mereka tidak hanya menerima perlakuan *body shaming* dari teman sesama perempuan, namun juga dari teman laki-laki. Sementara informan I lebih banyak mendapat *body shaming* dari teman perempuan.

Pada informan I dan IV dengan pribadi *ekstrovert*, terbuka, mudah berinteraksi dan bergaul dalam lingkungan sosial, sebelumnya mereka tidak begitu menanggapi *body shaming* yang diterimanya. Akan tetapi pada setelah menaiki jenjang pendidikan lebih tinggi serta semakin bertambah usia, dengan karakter *ekstrovert* mereka membuat jaringan sosialnya semakin luas dan masuknya informasi-informasi baru kepada mereka. Seperti pengetahuan akan perkembangan mode, tren, serta hal-hal berkaitan dengan kecantikan yang tentunya banyak diikuti perempuan. Mereka juga mulai mengenal dan menjalin relasi dengan lawan jenis. Pada informan I yang menjadi lebih memperhatikan penampilan dengan mulai berdandan, memperhatikan penampilan serta pakaian yang digunakan, dan pada informan IV yang mulai menjalin relasi romantik menjadikan dirinya turut memperhatikan penampilan. Hal-hal tersebutlah yang justru turut memunculkan adanya perlakuan

body shaming baik dirasakan secara eksplisit maupun implisit pada kedua informan.

Sementara pada informan II dan III dengan karakteristik remaja yang *introvert*, mereka semakin menutup diri dan semakin merasa tidak percaya diri. Mereka yang sedari awal membatasi interaksi atau sosialisasi dengan lingkungan sosial, menjadi semakin menghindar terhadap lingkungan sekitarnya. Informan II mudah tidak percaya diri saat berada di tempat ramai dan Informan III lebih banyak menghabiskan waktu dirumah.

Body shaming yang merupakan tindakan melecehkan seseorang melalui tubuhnya, menjadi bukti bahwa tubuh dalam sosial berperan penting bagi seseorang untuk bisa diterima dalam masyarakat. Hal tersebut yang kemudian turut membentuk persepsi atau pola pikir pada informan mengenai bentuk tubuh yang dianggap ideal dan tidak ideal. Seperti pada informan I dan II, mereka turut beranggapan jika perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki badan langsing serta kulit yang putih bersih.

Pada informan I dan II yang mengalami perubahan dari masa SMA ke perguruan tinggi. Kedua informan ini mengalami perubahan lingkungan terbilang drastis karena mereka berpindah kota. Informan perlu beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal dan menempuh pendidikan yang baru. Informan I dan II pun perlu membaaur dan mengenal teman-teman baru di tempatnya menempuh bangku kuliah yang

berasal dari berbagai daerah dengan karakteristik yang berbeda-beda pula. Baik cara bicara, tingkah laku, pola hidup, gaya berpenampilan, dan lain-lain. Beragam hal baru yang diterima menjadikan informan dituntut untuk mengikuti dan beradaptasi dengan lingkungan dan pertemanan barunya hingga akhirnya turut memicu adanya *body shaming*.

Informan I dengan adanya adaptasi baru merasakan intimidasi tidak langsung karena merasa berbeda dari teman-teman di lingkungan barunya. Informan beranggapan di lingkungan barunya yang merupakan ibu kota provinsi dan terbilang salah satu kota besar, orang-orang yang ia temui sangat berbeda dari tempat tinggal asalnya. Di tempatnya berkuliah informan merasa orang-orang leluasa melakukan *body shaming* atau kalimat-kalimat kasar lainnya meski sekedar basa-basi atau bercanda seperti saat dibilang gendut misalnya. Diawal informan tidak menanggapi namun semakin lama ia merasa kesal, meski begitu ia hanya diam saja. Hingga informan mempertanyakan kepada diri sendiri dan teman-teman dekat lainnya apakah dirinya memang segemuk dan sebesar ucapan orang lain.

Pada informan II mulai cukup sering mendapat *body shaming* saat di SMA. Panggilan-panggilan yang semula hanya dianggap candaan namun semakin lama memancing rasa kesal dan sakit hati pada informan II. Tidak hanya oleh teman-teman di sekolah, ia juga mendapat *body shaming* dari tante dan sepupunya dengan sering dibilang bahwa ia selalu terlihat gemuk. Meski begitu ucapan *body shaming* yang membekas

pada informan II adalah saat teman laki-laki informan mengatakan jika informan tidak menarik.

Informan III mendapat body shaming saat ia masih di SMP, informan beranggapan ia jelek dan gemuk sehingga menjadi bahan olokan oleh teman-temannya ditambah ia yang terlalu pemalu dan pendiam menjadikan informan sebagai sasaran bullying oleh teman-temannya.

Informan IV, mengalami body shaming saat ia duduk di bangku smp dan berasal dari kekasihnya. Hal yang memancing dan mengena pada informan adalah saat ia mendapat body shaming dari orang yang di sukainya. Menginjak SMA body shaming juga datang dari teman sekolahnya bahkan adik kelas pun turut melakukan body shaming dengan membicarakannya dibelakang informan.

Keempat Informan merasat tertekan secara perlahan karena baginya ia secara tidak langsung dituntut untuk berubah mengikuti sekitarnya, mengikuti standar masyarakat. Hal tersebut menjadikan informan cukup terbebani dan merasa dituntut untuk dapat beradaptasi akan hal tersebut.

Selain lingkungan keluarga dan lingkup pertemanan, media juga turut andil dalam pembentukan diri dan karakter seseorang. Dilihat dari gaya hidup, jika dilihat para remaja kini sangat cepat dalam mengikuti arus perubahan dari berbagai aspek. Gaya hidup menjelma menjadi suatu komoditas yang dikonsumsi mereka yang menganggap bahwa konsep

perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran (Ibrahim & Suranto, 1998 : 374).

Seperti pada media yang juga sering menampilkan sosok perempuan dengan penggambaran cantik yang ideal. Berupa bentuk tubuh yang langsing, kulit putih bersih, rambut hitam lurus, dan penggambaran lainnya yang banyak di tampilkan di media-media baik dalam bentuk iklan produk ataupun program acara seputar kecantikan. Dimana kemudian terserap oleh masyarakat mengenai penggambaran cantik ideal yang banyak dijadikan standar oleh masyarakat. Mereka yang dianggap tidak sama atau tidak sesuai standar masyarakat akan dianggap berbeda dan aneh sehingga dijadikan bahan ejekan dan olokan. Terlebih kini dengan berkembangnya teknologi dan media komunikasi menjadikan body shaming lebih sering terjadi baik secara langsung maupun melalui media (*cyber bullying*).

Pemikiran fenomenologi Schutz beranggapan bahwa pemaknaan manusia terhadap realitas obyektif tidak akan terlepas dari latar belakangnya. Schutz mempertimbangkan aspek kausalitas dalam proses pemberian makna oleh manusia. (Ishak, 2011:137).

Informan I mengatakan meski dirinya telah berusaha tidak menanggapi *body shaming* atau pendapat-pendapat mengenai tubuh ideal pada perempuan. Namun masyarakat yang secara tidak langsung menetapkan standar demikian kemudian turut memicu adanya *body shaming*. Informan juga memiliki pemikiran mengenai tubuh ideal seperti

yang banyak muncul di masyarakat maupun media dan membandingkan dengan tubuh dan penampilannya sendiri. Pada informan I, baginya baik itu laki-laki maupun perempuan semua sama, karena apapun itu ucapan yang dirasa menghinanya dengan buruk ia tidak dapat menerimanya.

Pada kasus informan II dan IV yang merasa *body shaming* dari lawan jenis lebih memberi tekanan kepada mereka. Hal tersebut dikarenakan kedua informan memiliki pengalaman membekas dalam perlakuan *body shaming* dari lawan jenis.

Pada informan II, komentar yang diterima informan dari teman laki-lakinya di sekolah adalah berupa ungkapan yang mengatakan jika informan terlalu bulat badan informan terlalu besar dan tidak menarik. Entah ucapan tersebut hanya bercanda ataupun tidak, namun bagi informan II kalimat-kalimat yang disampaikan teman laki-lakinya di sekolah itu sangat mengena dan membekas pada informan. Informan II bahkan merasa tidak dapat berkomentar apapun saat itu, terlebih tidak diucapkan hanya dihadapannya namun juga dihadapan temannya yang lain saat ia dan teman-temannya sedang berkumpul bersama di kelas. Bagi informan II kejadian tersebut dianggap paling membekas dan permulaan besar dirinya mengalami *body shaming*. Setelah memasuki perguruan tinggi pun informan II kembali mendapat perlakuan serupa, yaitu mendapat komentar *body shaming* dari teman kuliahnya yang juga laki-laki yang membuat informan II semakin merasa tertekan.

Hal tersebut turut menjadikan informan selalu berpemikiran bahwa orang lain khususnya laki-laki selalu menyukai atau tertarik pada perempuan yang cantik dan kurus. Membandingkan dengan dirinya sendiri, informan merasa dirinya tidak menarik dan tidak cantik seperti itu. Informan II menjadi mudah merasa tidak nyaman terhadap penampilan dan tubuhnya sendiri khususnya saat berada di lingkungan ramai atau berada di sekitar laki-laki. Informan II beranggapan bahwa agar orang tertarik padanya ia harus tampil cantik dan juga harus berubah lebih baik lagi.

Hampir sama dengan informan II, pada informan IV bahkan mendapat komentar *body shaming* dari orang yang menjalin hubungan dekat dengannya. Saat masih menjalin hubungan sebagai sepasang kekasih, informan IV mendapat ujaran *body shaming* dengan dibilang jika badannya terlalu kurus, tidak berisi dan tidak menarik. Bahkan hingga menyuruh informan secara terang-terangan untuk menambah berat badan agar lebih berisi dan menarik. Tidak berhenti di situ, pada saat informan menyukai orang lain, ia kembali mendapat *body shaming* dari orang yang ia suka hingga akhirnya mereka gagal menjalin hubungan karena informan merasa sakit hati. Pengalaman tersebut menjadikan informan IV sempat merasa takut saat akan menyukai orang kembali. Informan mengatakan dirinya takut mendapat *body shaming* dari orang yang disukainya karena berbadan kurus.

Pengalaman tersebut memunculkan rasa tidak nyaman dan tidak aman berkaitan dengan penampilannya. Mereka merasa takut salah dalam berpenampilan hingga mendapat komentar lagi.

Begitupun pada informan III yang mendapatkan *body shaming* disertai kekerasan fisik dari teman laki-laki di sekolahnya. Informan III, ia justru beranggapan dirinya mendapat *body shaming* karena memang berbadan gendut, jelek, dan pendiam. Ia juga merasa terlalu lemah dan penakut sehingga tidak sanggup membalas atau menyangkal. Informan III merasa dirinya buruk karena mengalami perundungan tersebut. Perundungan fisik yang diterimanya pun semula hanya berupa ejekan-ejekan yang mengatainya gendut atau hitam, namun semakin lama terkadang diiringi dengan pukulan pada lengan maupun punggung. Meski bukan perundungan fisik yang keras namun informan merasa tertekan dan sakit hati akibat perlakuan tersebut.

Keempat informan sama-sama beranggapan bahwa orang atau masyarakat hanya menilai seseorang dari luar atau dari penampilannya saja hingga memunculkan *body shaming* tanpa korbannya. Informan pun menjadi beranggapan orang akan lebih diterima jika berpenampilan bagus dan menarik baik itu tubuh maupun wajahnya.

Pada kasus tertentu, dari perundungan secara verbal tersebut, dapat meningkat menjadi perundungan secara fisik. Seperti yang terjadi pada informan III yang tidak hanya mendapat *body shaming* namun juga merujuk pada perundungan secara fisik yang diterimanya.

Banyak hal yang turut dirasakan oleh informan selama mengalami perlakuan *body shaming*. Baik nampak ataupun tidak, *body shaming* menorehkan luka yang tentunya bertahan lama dan membekas pada korbannya. Keempat informan mengalami masa dimana mereka merasa tertekan dan depresi akibat *body shaming* yang diterimanya.

Mendapat perlakuan *body shaming*, informan memiliki beragam emosi yang mudah berubah-ubah. Para informan menjadi mudah marah, kesal, malu, serta sakit hati. Perlakuan *body shaming* yang selalu menilai dan mengomentari penampilan maupun bentuk fisik kemudian munculkan perasaan tidak aman dan tidak nyaman pada diri informan. Informan pun menjadi mudah sensitif akan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan atau tubuh. Mereka merasa tidak nyaman serta tidak puas akan tubuh dan penampilan sendiri bahkan merasa *insecure* atau tidak aman saat berada di lingkungan sosial.

Pada karakter *ekstrovert*, yaitu informan I dan IV, meski terkesan sebagai seseorang yang mudah bergaul dan terbuka pada orang lain, serta terlihat mereka masih memiliki kepercayaan diri, namun kedua informan juga menjadi lebih sensitif, berhati-hati, mudah merasa malu dan tidak percaya diri dalam memilih pakaian dan dalam berpenampilan. Begitupun pada informan II dan III, dengan pribadi *introvert*, Informan II dan III lebih mudah murung dan semakin merasa tidak percaya diri yang menjurus pada rasa rendah diri dengan menyalahkan diri sendiri.

Davis (Allison Davis dalam Sarwono, 2013 : 44) menjelaskan bahwa remaja berkembang sesuai yang diharapkan oleh lingkungan budayanya. Kepribadian mereka akan terbentuk oleh gagasan, kepercayaan, nilai, dan norma yang diajarkan dan ditunjukkan kepada remaja oleh lingkungan budayanya. Proses pembentukan kepribadian oleh lingkungan budaya ini oleh Davis dinamakan sebagai proses “sosialisasi”. Dorongan yang menyebabkan remaja mau mengikuti apa yang dituntut oleh lingkungannya adalah suatu kecemasan akan menghadapi hukuman, ancaman, dan tidak adanya kasih sayang dari orang lain.

Seperti yang dialami dan dirasakan oleh para informan dalam penelitian ini, informan mengalami masa dimana mereka kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, merasa gagal memenuhi harapan status sosial, memiliki jaringan sosial yang buruk serta mengalami kecemasan sosial. *Body shaming* yang dialami informan memunculkan kecemasan pada informan. Informan merasa takut tidak diterima dalam lingkungan sosial karena memiliki penampilan atau bentuk tubuh yang berbeda (gendut, hitam, dll). Hingga informan melakukan perubahan yang secara tidak langsung mereka mengikuti apa yang dituntut oleh lingkungannya.

Pada informan I, ia terkadang menjadi sensitif terkait obrolan atau pembahasan mengenai tubuh ataupun penampilan. Informan I bahkan menjadi lebih pemilih dalam berpenampilan, khususnya pakaian, ia juga mulai memperhatikan penampilan wajahnya dengan menggunakan make

up. Selalu berkomentar saat melihat hasil fotonya yang terlihat gemuk dan tidak bagus.

Informan II juga menjadi sensitif terhadap obrolan yang berkaitan dengan makanan, bentuk badan, serta wajah dan kulit. Informan II selalu beralasan menggunakan masker karena wajahnya kusam. Bahkan saat mendapat ajakan temannya untuk makan malah informan selalu menolak karena takut gemuk. Tidak hanya itu, informan II selalu beralasan jika diajak pergi berkumpul atau ke tempat dengan acara yang ramai, dengan alasan dia akan ikut kalau sudah merasa cantik. Saat melihat artis-artis idolanya yang berbadan langsing pun informan selalu berkomentar kapan dirinya bisa langsing dan cantik seperti itu dan selalu memilih posisi untuk berfoto jauh dari temannya yang dianggap lebih kecil karena tidak percaya diri.

Pada III yang memegang pribadi tertutup, bahkan cenderung menghindari keramaian karena merasa tidak percaya diri. Informan yang merupakan anak rumahan semakin sering di rumah dan jarang pergi-pergi dengan teman-temannya. Informan III mengalami kesulitan dalam mencari pakaian yang pas dan sesuai dengannya. Informan III bahkan sering menolak ajakan teman-temannya untuk berfoto karena dia merasa berbeda dengan badannya yang besar sendiri.

Informan VI merasa tidak nyaman akan penampilan ia sendiri, dan selalu merasa tidak cocok dalam menggunakan pakaian apapun hingga merasa malas untuk pergi-pergi keluar rumah karena tidak menemukan

pakaian yang cocok untuknya agar tidak terlihat kurus. Informan juga merasa malas keluar rumah karena takut mendapat penilaian dari orang-orang mengenai penampilannya.

Pada kasus *body shaming* ini informan II dan III yang merupakan pribadi *introvert* menjadi semakin tidak percaya diri dan menutup diri mereka dari luar. Informan juga mudah merasa tersinggung dan merasa takut salah dalam berbagai hal yang dilakukannya. Sedangkan informan I dan IV yang memiliki kepribadian *ekstrovert*, mendapat perlakuan *body shaming* perlahan turut mengikis rasa percaya diri yang mereka miliki. Dikehendaki atau tidak informan merasa mereka dituntut untuk berubah, dengan merubah penampilan seperti apa yang menjadi standar masyarakat agar tidak mengalami *body shaming*.

Mengalami *body shaming* informan I mulai lebih memperhatikan penampilannya. Informan menghindari menggunakan pakaian-pakaian yang dirasa membuatnya terlihat gemuk. Informan I bahkan menjadi sering membaca-baca atau melihat video berkaitan gaya hidup, maupun perawatan kecantikan, dan tutorial make up. Informan juga mengikuti akun selebgram atau youtuber untuk dijadikan role model akan penampilannya. Informan melakukan berbagai cara diet untuk menunjukkan pada orang-orang bahwa dirinya pun dapat kurus dan tampil menarik. Bahkan selama melakukan diet tekanan pun masih dirasakan informan saat ia tidak mendapat hasil sesuai atau munculnya orang yang tidak mendukung keinginannya berdiet. Hingga suatu ketika

informan melakukan diet rekomendasi temannya, informan memutuskan untuk berhenti karena merasa itu menyiksa dan bukan caranya. Informan perlahan mulai meninggalkan diet yang sering dilakukan, namun informan mulai lebih fokus pada perawatan wajahnya, seperti menghilangkan jerawat dan komedo, dan perawatan kulit wajah lainnya, serta melakukan make up.

Begitupun pada informan II yang melakukan diet demi menurunkan berat badan. Informan menghindari makan malam, dan menghindari beberapa jenis makanan. Bahkan informan menonton video tutorial tari zumba hingga melakukan olahraga gym untuk menurunkan berat badannya. Meski awalnya rutin melakukan diet informan merasa cukup tersiksa, hingga memutuskan untuk melakukan diet secukupnya saja saat dirasa beratnya terlalu berlebihan. Informan juga mulai mengikuti tutorial make up untuk diaplikasikan agar ia bisa tampil menarik. Serta melakukan perawatan wajah seperti menggunakan masker wajah dan juga pernah konsultasi dokter kecantikan.

Pada informan IV dengan body shaming badan yang kurus tentunya melakukan banyak hal untuk menggemukkan badannya, mulai dari obat penambah berat badan dan obat penambah nafsu makan, menambah jumlah dan takaran makan, hingga melakukan olahraga gym untuk membentuk massa otot, agar beratnya naik dan tidak mendapat body shaming atau dikomentari badannya tidak menarik lagi.

Sementara pada informan III ia tidak melakukan banyak hal terkait *body shaming* yang dialaminya. Informan III mengatakan dirinya pasrah saja meski tidak menutup kemungkinan dia masih merasa sakit hati dan kesal. Karena tidak banyak yang dilakukan informan III. Ia hanya sekedar mengurangi takaran makan, namun tidak melakukan program diet. Informan III merasa belum siap, takut dengan efek samping diet yang nantinya dilakukan serta menganggap jika berdiet dapat menyiksa dirinya.

Keempat informan dalam penelitian ini mengalami penurunan terutama pada rasa kepercayaan diri mereka. Para informan merasa tidak percaya diri akan penampilan dan bentuk fisik mereka terlebih jika berada disatu tempat dengan orang yang dianggap memiliki bentuk badan yang lebih bagus atau dapat dikatakan sempurna menurut pendapat informan. Hingga akhirnya mencoba untuk melakukan perubahan pada penampilan ataupun tubuh mereka, agar tidak dianggap berbeda dan tidak mendapat *body shaming* lagi.

4.1.2 Proses Menghadapi Perlakuan *Body Shaming*

Awal mengalami *body shaming*, keempat informan memiliki reaksi yang berbeda-beda. Pada informan I masih dapat menganggap sebagai candaan namun semakin lama informan mulai merasa kesal. Informan memilih diam karena merasa akan sia-sia jika membalas perlakuan *body shaming* yang diterimanya. Informan II lebih banyak diam dan pasrah

saat mendapat perlakuan tersebut karena merasa benar hingga ia tidak sanggup membalasnya.

Sama halnya dengan informan II, informan III memilih diam dan pasrah yang semakin membuatnya mendapat gangguan berupa kekerasan fisik. Awalnya informan III merasa tidak sanggup melawan dan membalas karena takut mendapat perlakuan lebih parah. Pada Informan IV mendapat perlakuan body shaming cenderung diam. Namun semakin lama saat mendapat body shaming langsung dari kekasihnya informan menyalahkan diri sendiri. Informan beranggapan badannya yang kurus dan tidak menarik membuatnya mendapat komentar dan kritikan buruk..

Menghadapi body shaming dapat merupakan suatu proses yang tidak cepat berakhir. Karena body shaming memiliki jejak yang bertahan lama bagi korbannya dan meninggalkan ingatan yang tentunya membekas bagi korbannya. Body shaming memunculkan body shame, yaitu rasa malu dan tidak puas pada tubuhnya sendiri. Informan cenderung menyalahkan bentuk tubuh atau penampilan mereka sendiri. Keempat informan mengalami masa dimana mereka merasa malu dan tidak puas dengan tubuh dan penampilan sendiri. Informan merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan tubuhnya. *Body shame* muncul khususnya di usia remaja beranjak dewasa, serta dengan cara yang berbeda-beda. Pada informan I disaat dirinya berada di lingkungan baru dengan teman-teman baru yang berbeda-beda, membuatnya merasa terintimidasi dan malu terkait penampilannya yang dianggap berbeda karena gemuk dan besar.

dimana mereka mulai mengenal rasa malu pada orang lain. Pada informan II saat ia mendapat komentar dari teman laki-laki membuatnya menyalahkan diri sendiri karena laki-laki sampai berkomentar bahwa ia tidak menarik dan merasa tidak puas dengan tubuhnya. Pada informan III ia merasa malu karena olokan mengenai tubuhnya yang gemuk dan dirinya yang dianggap jelek. Sementara pada informan IV, dirinya merasa tidak puas pada tubuhnya dan menyalahkan diri sendiri saat mendapat *body shaming* dari kekasihnya.

Usia remaja merupakan masa dimana mereka mulai memiliki perhatian khusus pada penampilan, terlebih saat mereka mulai memasuki lingkuan sosial yang lebih luas serta mereka mulai merasa tertarik dan menjalin relasi dengan lawan jenis yang kemudian menjadikan remaja perempuan lebih memperhatikan penampilan. Namun kemudian mereka justru mendapat *body shaming* yang kemudian memunculkan *body shame*.

Pada titik tertentu informan melakukan proses perlawanan pada *body shaming* yang menyimpannya, 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.

Para informan melakukan perubahan, melakukan diet atau program penggemukan badan, serta perawatan untuk memperbaiki diri agar tampil lebih baik dan menarik. Informan melakukan segala kegiatan dan

perubahan selain keinginan pribadi untuk melakukan perubahan namun tidak lepas juga dari *body shaming* yang dialami. Mereka melakukan semua hal tersebut dengan maksud untuk menunjukkan kepada orang-orang yang melakukan *body shaming* pada mereka bahwa mereka pun dapat berubah.

Pada informan I dan II, mereka melakukan berbagai macam program diet untuk menurunkan berat badannya agar tidak dibilang gemuk. Tidak hanya sekali - dua kali, bahkan berkali-kali dan berbagai macam diet di lakukan oleh informan. Mulai dari menghindari makanan tertentu bahkan hingga mengurangi takaran makan. Informan juga menonton dan mengikuti senam-senam untuk menurunkan berat badan yang di lihatnya dari video-video di youtube. Bahkan hingga melakukan kegiatan olah raga rutin di gym. Mereka juga menjadi lebih sering menggunakan make up saat bepergian. Pada informan III ia merasa malu namun tidak melakukan perubahan pada penampilan dan tubuhnya. Informan III mengatakan tidak terlalu ingin melakukan diet atau semacamnya untuk berubah karena tidak berani dengan resiko yang harus didapat. Informan III merasa dengan melakukan diet ketat justru akan menyiksanya. Meski begitu perlawanan yang muncul dikarenakan adanya teman-teman dekat yang mensupportnya dan tidak pernah memaksakan dia untuk berubah. Sementara informan IV melakukan perubahan untuk memilihi badan lebih berisi, dengan mulai menambah takaran makan, penggunaan obat / suplemen makan dan melakukan olah raga berupa gym.

Informan IV berusaha membuktikan bahwa meskipun kurus ia bisa memiliki tubuh yang bagus dengan olahraga gym yang ditekuninya.

Bagi keempat informan, dibutuhkan waktu yang lama untuk dapat menyikapi dan memunculkan perlawanan terhadap body shaming yang mereka alami. Semakin seringnya informan mendengar ujaran-ujaran *body shaming* mereka menjadi lebih terbiasa dan mulai tidak menghiraukannya. Informan mengabaikannya karena merasa sia-sia jika membalasnya.

Pada informan I, merasa jika menanggapi tidak akan membuatnya menjadi kurus saat ia dibilang gemuk. Informan II dan IV juga merasa jika menanggapi pun ia tidak akan ada gunanya. Dan pada informan III, ia mengabaikan ujaran body shaming padanya karena malas menanggapi dan tidak ingin memperpanjang masalah.

Informan mengatakan mulai sanggup membalikkan ucapan orang-orang yang mengkritik atau mengomentarnya. Misalkan pada informan IV saat ada yang mengejeknya kurus, jika informan merasa orang yang mengejeknya gemuk ia akan membalasnya demikian, begitu pula pada informan III. Informan mengatakan hal tersebut sebagai pembelaan diri. Pada informan I saat ada yang mengejeknya ia akan membalasnya dengan menyuruh orang tersebut berkaca dan melihat apakah sudah sempurna. Sedangkan pada informan II saat di bilang gendut ia akan membalas dengan ucapan setengah bercanda, bahwa dia akan kurus atau cantik jika sudah waktunya. Namun jika sudah

keterlaluan informan II pun tidak segan membalikkan ucapan orang yang mengkritiknya. Bagi informan, mereka melakukan hal tersebut sebagai salah satu bentuk pembelaan diri jika dirasa sudah keterlaluan karena mereka pun tidak bisa terus berdiam diri saat mendapat komentar atau hinaan buruk dari orang lain.

Perlawanan yang dilakukan informan di satu sisi merupakan hal positif karena mendorong semangat mereka untuk bangkit dan tidak terpuruk akibat body shaming. Namun di sisi lain perlawanan tersebut juga dapat menjadi hal yang buruk. Informan melakukan pembelaan diri maupun refleksi diri dengan membalikkan ucapan mereka secara tidak langsung mereka juga melakukan body shaming pada orang lain. Bahkan memunculkan keinginan informan dalam membandingkan dirinya dengan orang yang menghinanya. Pada informan penelitian ini, meski mengatakan mampu mengabaikan ucapan-ucapan body shaming yang dilontarkan, namun bukan berarti mereka tidak merasa kesal. Pada informan II, II, III mengatakan tidak menanggapi namun menjadi lebih mudah sensitif, khususnya saat diajak keluar untuk pergi makan malam, atau saat melihat teman yang makan dengan mudah tanpa merasakan beban.

Pada akhirnya dengan informan mengalami suatu proses untuk dapat menghargai dan mengapresiasi tubuh sendiri atau disebut dengan body positivity. Selama melawan body shaming, keempat informan mengatakan mereka mulai melakukan body positivity, menghargai dan menerima mereka seperti apa adanya. Meski mengatakan menerima

dirinya apa adanya dan belajar menghargai tubuh, keempat informan masih melakukan kegiatan yang bertujuan merubah atau memperbaiki penampilan maupun tubuh mereka. Informan melawan body shaming namun masih melakukan perubahan karena body shaming. Pada informan I, saat mengalami *body shaming* di masa perkuliahan menjadikannya menjalani berbagai macam diet. Pada saat mencoba salah satu program diet dari salah satu temannya, informan merasa tidak cocok dan tidak sesuai dengan program yang selama ini dilakukannya. Informan mengalami stres selama menjalakkannya, hingga akhirnya memutuskan untuk berhenti diet. Informan memutuskan tidak perlu melakukan diet lagi karena baginya apapun yang dilakukan pun tidak memberi pengaruh bagi orang lain. Setelah kejadian itu informan mulai mencoba menerima apa adanya, dan tidak perlu menahan diri dalam hal makanan lagi karena takut gemuk. Namun informan I masih mencoba tampil cantik dan menarik dengan menggunakan make up.

Pada informan II, terkadang ia masih merasa sensitif akan hal-hal berkaitan dengan bentuk maupun ukuran badan. Kemudian pada informan II, ia menganggap pengalaman *body shaming* yang dialaminya memberi sisi positif bagi dirinya. Menjadi motivasi untuk dapat berubah lebih baik lagi. Karena informan beranggapan penampilan pun turut menunjang masa depannya nanti. Informan II mengatakan ia mulai percaya diri namun terkadang menggunakan masker untuk menutupi bekas jerawat

yang dimilikinya saat bertemu orang dan masih melakukan diet saat merasa beratnya naik.

Informan III meski terkadang masih merasa kesal pada orang yang mengejeknya namun ia tidak melakukan perubahan apapun pada penampilan maupun tubuhnya. Merasa malu karena memiliki ukuran tubuh yang gemuk dan berkulit gelap, informan tidak melakukan diet apapun. Informan merasa dengan melakukan diet justru akan menyiksa dirinya sendiri dan menurut informan itu bukan caranya. Selain tidak ingin menyiksa diri informan juga merasa takut salah langkah dalam menjalani diet atau program lain. Hingga memilih untuk tetap pada keadaan dirinya apa adanya, karena bagi informan meskipun gemuk asalkan ia sehat ia tidak masalah.

Sama halnya seperti informan III, informan IV mengatakan ia mulai tidak begitu memusingkan dan memikirkan perlakuan *body shaming* yang diterimanya lagi. Informan IV mengatakan ia tidak masalah dengan tubuh kurus, namun ia merasa harus memiliki tubuh yang bagus meskipun kurus sehingga melakukan olahraga gym. Keempat informan mengatakan mereka sudah menerima apa adanya dan melawan *body shaming* namun pada kenyataannya apa yang mereka lakukan tidak benar-benar melawan hingga akhir.

Pada perempuan khususnya, tubuh seperti bukan milik pribadi melainkan milik masyarakat bahkan terkadang juga milik negara. Penampilan seseorang kini diatur dan didisiplinkan sedemikian rupa

untuk dapat seragam dengan masyarakat pada umumnya serta dinilai berdasarkan standar masyarakat. Tubuh atau penampilan yang berbeda atau dianggap berbeda akan mendapat perlakuan dan pembedaan di masyarakat, terutama soal nilai-nilai. Individu seperti kehilangan hak (otoritas) atas tubuhnya sendiri. Apapun yang dilakukan terhadap tubuh umumnya semata-mata untuk memenuhi kriteria dan standar ideal yang sudah ada agar tidak dianggap berbeda dan dikucilkan atau di komentari. Seperti yang dilakukan para informan dalam penelitian ini, mereka berusaha melakukan perubahan agar dapat diterima dan tidak mendapat perlakuan *body shaming* lagi.

Penerimaan identitas diri pada korban *body shaming* bisa jadi apakah korban menerima dengan positif label atas identitas yang diberikan orang lain atau bahkan penerimaan merujuk kearah negatif. Hal tersebut kembali pada bagaimana cara mereka dalam menanggapi dan menghadapi perlakuan *body shaming* tersebut.

Pada akhirnya pengalaman *body shaming* hingga melakukan *Body* positiviti sendiri merupakan suatu proses yang memakan waktu lama dan proses berkelanjutan. Dimana tidak dapat diselesaikan semudah itu dan sesingkat itu. Meskipun informan merasa sudah dapat menanggapi *body shaming* namun tetap ada hal yang dilakukan sebagai perubahan untuk menghindari *body shaming* kembali. Pada informan yang mengalami *body shaming* memakan waktu 3-4 tahun pun belum sepenuhnya bisa lepas dari *body shaming* dan belum sepenuhnya bisa mengabaikan *body*

shaming. Pengalaman keempat informan penelitian ini yang mengalami body shaming belum tentu selesai meski mereka sudah dapat melakukan perlawanan.

4.2 Esensi Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja

Perempuan

Body shaming dialami hampir semua perempuan, terutama yang dianggap berbeda atau tidak normal secara ideal dan menimpa diusia remaja atau usia sekolah menengah, seperti SMP atau SMA serta berasal dari lingkungan terdekat yaitu teman sekolah. Umumnya body shaming berupa ujaran verbal, seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik. Remaja perempuan yang mengalami body shaming 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 meninggalkan bekas dan luka berbeda pada korban. Seperti saat berada di tempat ramai, orang lain turut mendengar komentar body shaming yang ditujukan padanya. Pada *body shaming* disertai kekerasan fisik juga membekas lama bagi korbannya. Body shaming memberi rasa tertekan dan terbebani pada korbannya. Terlebih remaja perempuan dianggap mudah terbawa perasaan. Mereka menjadi mudah malu, kesal, sakit hati hingga mudah tersinggung. Serta

memunculkan body shame dan rasa tidak aman pada tubuh yang menurunkan kepercayaan diri. Individu akan mudah sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif pada obrolan tentang tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, menolak bersosialisasi semakin menutup dan membatasi diri. Body shaming dari laki-laki juga dianggap memberi tekanan lebih besar. Seperti komentar berupa tubuh tidak menarik, terlalu gemuk atau kurus, dan wajah dibilang tidak cantik.

Para remaja perempuan melakukan perubahan agar terhindar dari body shaming kembali. Proses perubahan yang dilakukan berbeda-beda mengikuti body shaming seperti apa yang diterima korban. Mulai dari membaca maupun melihat video seputar gaya hidup dan perawatan tubuh, melakukan program diet, berolahraga, dan belajar merias diri, dimana hal tersebut merupakan upaya pembuktian diri. Namun ada juga remaja yang mengabaikan dengan tidak melakukan upaya apapun dan memilih mendingkan 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*, yaitu mengapresiasi tubuh sendiri. Namun pada remaja perempuan yang melawan *body shaming*, mereka masih melakukan upaya-upaya perubahan tubuh seperti mencoba tampil cantik dan menarik dengan *make up*, berusaha membentuk tubuh yang bagus, dan mudah sensitif pada hal-hal berkaitan dengan tubuh.

Pada akhirnya pengalaman *body shaming* maupun *body positivity* yang dilakukan individu merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan tidak cepat berakhir. Disaat individu telah melakukan *body positivity*, tidak menutup kemungkinan dilain waktu kembali merasakan *insecurity* pada tubuhnya dan melakukan perubahan sebagai upaya pencegahan terjadinya *body shaming*. Mengalami *body shaming* dan melakukan *body positivity* belum tentu selesai meski mereka sudah dapat melakukan perlawanan.