

BAB III

DESKRIPSI TEKSTURAL DAN DESKRIPSI STRUKTURAL

MEMAHAMI PENGALAMAN BODY SHAMING PADA REMAJA

PEREMPUAN

Pada bab ini akan disajikan fenomena tentang remaja perempuan yang mengalami perlakuan *body shaming* dalam bentuk deskripsi tekstural dan deskripsi struktural. Penelitian ini diawali dengan wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan guna mendapat gambaran akan pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja perempuan dalam kehidupan kesehariannya. Adapun informan dalam penelitian ini adalah narasumber dengan kriteria yaitu remaja perempuan dan pernah atau sedang mengalami perlakuan *body shaming*. Wawancara mendalam dilakukan pada empat informan dengan kriteria usia 17 - 23 tahun serta memiliki kompetensi yang sesuai untuk menceritakan pengalaman ketika mengalami perlakuan *body shaming*. Informan merupakan remaja pelajar Sekolah Menengah Atas maupun mahasiswi Perguruan Tinggi dengan 2 pelajar SMA/SMK dan 2 Mahasiswi Perguruan Tinggi.

3.1. Deskripsi Tematis

Sesuai tahapan penelitian fenomenologi, dilakukan transkrip yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap informan penelitian. Kemudian dilakukan deskripsi tematis dengan melakukan *opencoding* guna memperoleh pengelompokan atau kategorisasi hasil wawancara informan. Adapun data

pengalaman *body shaming* dari hasil wawancara kategorisasikan ke dalam 5 tema pokok dengan kategorisasi berikut :

1. Profil dan Identitas Remaja

Dalam tema Profil dan Identitas Remaja akan dibahas seputar profil dan identitas informan. Terkait bagaimana informan dalam penelitian ini yaitu remaja perempuan mengidentifikasi diri mereka sebagai remaja yang seperti apa, keterbukaan mereka terhadap kehidupan sosial, apakah termasuk remaja yang mengikuti perkembangan tren atau tidak, rutinitas keseharian yang dijalani, serta kegemaran ataupun kegiatan yang di sukai.

2. Pola Interaksi dengan Teman

Pada tema ini akan diulas tentang pengalaman interaksi sosial informan. Interaksi ini terkait cara berkomunikasi informan dalam lingkup pertemanannya, meliputi interaksi secara langsung maupun tidak langsung (*online / offline*); penggunaan media sosial oleh informan yang meliputi media sosial yang sering digunakan dan di gunakan untuk apa, seberapa sering menggunakan media sosial.

3. Pengalaman *Body Shaming*

Tema ini akan membahas tentang pengalaman perundungan verbal dengan menghina, mengomentari, dan mengejek bentuk tubuh atau tampilan fisik, yang di sebut juga dengan istilah *body shaming*. Pengalaman tersebut meliputi pengalaman *body shaming* yang dialami informan, masa-masa awal mengalami *body shaming*, yang

dipikirkan dan dirasakan oleh informan saat mengalami *body shaming*, serta hal atau tindakan yang dilakukan informan saat mendapat perlakuan *body shaming*.

4. Dampak *Body Shaming*

Pada tema ini akan dibahas mengenai dampak yang di timbulkan dari pengalaman *body shaming* yang dialami oleh informan. Seperti ada atau tidaknya dampak positif dan dampak negatif yang di rasakan oleh informan dari pengalaman *body shaming*.

5. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Tema ini akan mengulas seputar bagaimana informan dalam menanggapi *body shaming*. Meliputi bagaimana informan menyikapi dan menanggapi perlakuan *body shaming* yang dialaminya, termasuk tanggapan awal saat di *body shaming*, mengetahui bagaimana menanggapi ucapan bercanda maupun serius yang berkaitan dengan *body shaming*, serta solusi untuk menghindari perlakuan *body shaming*.

Tema - tema tersebut akan membantu dalam mengembangkan penjelasan terkait pengalaman individu yang mengalami *body shaming*, khususnya para remaja perempuan, yang nantinya akan di deskripsikan baik secara tekstural maupun secara struktural. Pada bab ini nantinya akan dijelaskan temuan dari penelitian dalam bentuk deskripsi analisis tekstural.

3.2. Deskripsi Tekstural

Pada bab ini akan dijelaskan temuan penelitian dalam bentuk deskripsi analisis tekstural. Deskripsi tekstural merupakan deskripsi pengalaman tiap individu dalam penelitian yang dikonstruksikan dari tema dan berbagai pernyataan penting dari pengalaman informan. Pada penelitian ini maka penulis medeskripsikan gambaran pemaknaan pengalaman *body shaming* yang dialami oleh seluruh informan penelitian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan.

3.2.1. Informan I

a. Profil dan Identitas Remaja

Informan I adalah seorang remaja perempuan yang tengah mengenyam pendidikan disalah satu universitas negeri di Semarang dan berusia 22 tahun. Informan I mendefinisikan dirinya sebagai remaja yang *ekstrovert* juga terdapat sisi *introvert* dalam dirinya. Informan mengatakan bahwa dirinya dengan mudah bergaul dengan orang lain dan membutuhkan waktu untuk berinteraksi ataupun berbicara dengan orang lain, namun disisi lain juga membutuhkan waktu untuk sendiri.

Dalam perkembangan jaman baik untuk gaya hidup atau tren yang marak dikalangan remaja, informan turut mengikuti tren akan tetapi tidak serta merta mengikuti semua hal yang sedang menjadi tren, namun berdasarkan suasana atau situasi serta kebutuhan. Informan memiliki ketertarikan dalam hal *make up* dan juga gemar menyaksikan video-video di *youtube* seputar *make up* dan tutorial ber-*make up*. Bahkan informan

mengatakan jika dirinya turut men-*subscribe* beberapa *youtuber* yang mengulas *make up* bseperti Tasya Farasya dan Suhay Salim yang merupakan *beauty vlogger*. Meski tidak semua gaya di ikutinya dan hanya beberapa gaya seperti tutorial atau cara ber-*make up* atau cara berpakaian yang sesuai dengan gayanya. Tidak jarang juga turut membeli produk yang memiliki review bagus dari video yang di tontonnya selama itu bermanfaat.

- *Kalau ditanya kenapa aku ngikutin karena mereka cocok jadi role model aku, kaya gitu lo. Kaya yang semacam, karena ada yang sesuai dengan gaya aku."*

Informan juga gemar menonton baik itu film maupun drama-drama korea terlebih untuk mengisi waktu atau saat sedang suntuk dan bosan. Jalan-jalan ke tempat tempat menarik dan berburu makanan juga menjadi kegemaran informan. Informan mengakui jika dirinya sangat suka jalan-jalan dan juga makan. Bahkan tidak jarang informan melihat ulasan tempat untuk makan atau tempat wisata dari media sosial seperti dari instagram. Apabila tempat jika mudah di jangkau dan menurutnya bagus akan ia kunjungi. Dapat dikatakan bahwa informan I merupakan reamaja yang cukup mengikuti perkembangan dan tren.

Rutinius keseharian informan yang berstatus sebagai mahasiswa kini diakui dirinya tidak memiliki kegiatan organisasi seperti sebelumnya bahkan tidak ada kegiatan perkuliahan dikarenakan berada ditingkat akhir dan hanya mengerjakan tugas akhir. Disamping itu informan juga memiliki pekerjaan lain yaitu sebagai *freelance*. Dari pekerjaannya

tersebut ia tidak harus datang ke kantor setiap hari, setidaknya dalam satu minggu hanya perlu sekali atau dua kali ke kantor dan pekerjaannya dapat dikerjakan di rumah. Rutinitas lain, terkadang informan pergi keluar atau jalan-jalan dengan teman-temannya. Dan itu pun menurutnya berkurang tidak seperti masa awal perkuliahan atau semester-semester awal saat dirinya kuliah, informan masih bisa sering berkumpul dan bertemu dengan teman-teman dan masih mudah untuk menjumpai teman-temannya. Akan tetapi dikarenakan sebagian besar temannya sudah lulus dan bekerja atau kembali ke kampung halaman sehingga informan justru lebih banyak menghabiskan waktu dengan pacarnya.

b. Pola Interaksi dengan teman

Ditengah berkembangnya alat komunikasi bahkan media komunikasi seperti media sosial, bagi informan sendiri dalam berkomunikasi dengan teman-temannya lebih senang komunikasi secara langsung atau tatap muka secara langsung dibandingkan berkomunikasi menggunakan perantara media seperti saling berkirim pesan baik untuk percakapan secara personal ataupun dalam obrolan grup. Berkomunikasi secara langsung seperti bertemu dan beratap muka langsung bagi informan bisa menjadikan lebih dekat. Dengan bertatap muka secara langsung saat berkomunikasi bagi informan dapat membantu melihat apakah pihak lain sedang berbicara jujur atau tidak selain itu dianggap dapat mengurangi kesalah pahaman dalam berkomunikasi / *misscommunication* yang sering terjadi jika mengobrol melalui pesan.

“Karena lebih enak aja ngomong secara langsung nggak ada bias kaya gitu loh. Misalnya kalo ngomong gitu orang ngomong jujur apa bohong kaya gitu kan kita bisa ngeliat kalo kita ngomong secara langsung.”

Kegiatan yang sering di lakukan oleh informan saat bersama dengan teman-temannya yaitu berkumpul atau pergi bersama meski sekedar untuk makan bersama atau menonton film bersama. Obrolan yang biasa di bahas pun seputar hal-hal sekitar atau yang sedang terjadi, seperti membahas tren, gosip, atau hal-hal yang sedang banyak di perbincangkan atau yang sedang viral. Disamping itu juga membahas mengenai hal perkuliahan dan tugas akhir, dan juga obrolan remaja perempuan lain seperti mode pakaian, produk kecantikan, atau artis.

Adapun media sosial yang di gunakan oleh informan yaitu Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Line. Akan tetapi hanya beberapa saja yang cukup sering di gunakan yaitu aplikasi instagram dan juga WhatsApp. Bagi informan terkait intensitas dirinya dalam menggunakan media sosial dalam sehari bisa tidak terhingga, terlebih jika sedang bosan atau tidak ada kerjaan sehingga sampai lupa waktu saat bermain media sosial akan tetapi bisa suatu waktu intensitas menggunakan media sosial hanya sebentar. Informan menggunakan media sosial tergantung oleh suasana.

Informan I menggunakan media sosial disamping sebagai hiburan juga sebagai sarana untuk mencari informasi. Seperti dalam menggunakan media sosial instagram selain untuk mengunggah dan berbagi foto maupun video informan juga dapat melihat aktifitas

teman-temannya dari *story/snapgram*, atau melihat foto atau video *update-an* terbaru. Disamping mengikuti akun teman-teman dan artis idola di media sosial, informan juga mengikuti akun-akun berita seperti Tribun dan detik, sehingga informan juga dapat mengetahui berita-berita terbaru tanpa harus melihat di televisi atau membuka *website* portal beritanya. Namun jika dirasa kurang lengkap informasinya informan baru membuka *website* beritanya.

Sementara permasalahan yang dihadapi informan sendiri baginya saat ini masih seputar tugas akhir sebagai mahasiswa lalu pemikiran mengenai pekerjaan nantinya setelah lulus. Di samping itu untuk hal yang berkaitan dengan penampilan informan terkadang masih merasa tidak percaya diri.

c. Pengalaman *Body Shaming*

Pengalaman *body shaming* yang sering di terima Informan I yaitu ujaran-ujaran yang merujuk pada bentuk tubuhnya “*ih, kok gendutan sih*” atau “*wah lu tambah subur aja ya*”. Baik itu berupa candaan meski pada awalnya informan tidak begitu merespon ujaran tersebut atau ia hanya menanggapinya seadanya berupa “*hahaha... masa sih ?*” namun pada akhirnya tetap memberi pengaruh tersendiri bagi informan dan membuatnya merasa kesal. Menurut informan pun ujaran-ujaran yang merujuk *body shaming* yang diterimanya sering dilakukan oleh orang yang justru lama tidak pernah bertemu dengannya.

Informan merasa tidak adil baginya saat orang memberi ujaran *body shaming* kepadanya namun tidak berkaca pada diri sendiri. Meskipun dikatakan basa basi atau bercanda baginya sudah seperti *bullying*. Karena dirinya merasa mendapat hinaan terkait fisiknya.

“jujur pernah juga sampe yang ngerasa sakit hati. Karena aku ngerasanya kamu bisa bilang kaya gitu ke aku, bilang aku gendutan gitu atau gimana atau apa.. emang kamu nggak ngaca diri kamu seperti apa.

Informan mengatakan, menurutnya ia bisa mengetahui mana orang yang mengeluarkan kalimat candaan atau serius saat mengomentari fisiknya yaitu dengan melihat raut mukanya. Menurutnya orang yang bercanda biasanya padanya berupa basa-basi seperti saat lama tidak bertemu kemudian berkata dirinya terlihat lebih gemuk dari sebelumnya. Sedangkan untuk orang yang serius dalam mengomentari fisiknya, menurut informan bisa di lihat saat dirinya tidak melakukan apa-apa namun tiba-tiba seseorang mengatakan dirinya gendut atau harus menurunkan berat badan.

Informan I mengakui bahwa dirinya sempat merasa stres akibat ujaran *body shaming* yang diterimanya. Saat berada di titik rendah atau mengalami tekanan hingga stres informan menceritakan pengalaman *body shaming* yang ia alami kepada teman-teman yang cukup dekat dengannya. Akan tetapi tidak semua temannya memberi tanggapan yang sama terkait masalah *body shaming* yang di alaminya.

“Waktu itu sampai yang stres. Emang yang bener-bener galau banget dan sampai nangis karena bener-bener kepikiran banget gitu”.

Pada saat di bangku SMA Informan mengakui dirinya tidak begitu merasakan dan juga tidak begitu memikirkan perlakuan *body shaming* yang terjadi padanya. Adapun ujaran *body shaming* yang diterimanya dianggap tidak separah saat informan mulai memasuki perkuliahan. Informan berpendapat jika lingkungan sebelumnya yaitu di kota asalnya saat dirinya masih duduk di bangku SMA dan lingkungan baru di kota tempat kuliahnya berbeda, begitu juga dengan pola pikir maupun perilaku orang-orangnya. Sedangkan dirinya menganggap ujaran-ujaran yang menjadikan fisik sebagai objek candaan atau basa-basi tersebut salah dan dapat meyakiti perasaan serta membuat seseorang *down* meskipun yang diucapkan berkesan untuk bahan bercandaan terlebih jika tidak mengenal dekat.

“Karena orang-orang di sini mungkin udah nganggep bahwa, basa-basi kaya cantikan, kurusan, gemukan, putihan, atau iteman, gitu mungkin dianggapnya di sini hal wajar gitu. Tapi menurutku itu cara yang salah, karena ya kita nggak tau kalo lawan bicara kita nanggepnya gimana, apa bercanda, motivasi gitu, atau justru bikin down karna basa-basi yang nggak bermutu gitu.”

Informan mengakui dengan menceritakan pengalaman *body shaming* kepada temannya, ada yang turut empati terhadap pengalamannya dengan memberi tanggapan berupa suport dan menyemangati. Akan tetapi teman informan lainnya ada yang justru menanggapi agar tidak terlalu memusingkan hal tersebut seperti *“halah, nggak usah dianggep serius, dia kan cuman bercandaan”* dan membuat informan cukup kecewa karena dirasa temannya tidak berpihak padanya di saat sedang membutuhkan support. Informan merasa tidak semua orang

bisa memahami apa yang di rasakan dan karena tidak mengalaminya atau mungkin masih banyak orang yang tidak mengetahui dampak *body shaming* sehingga menanggapinya sebagai hal sepele.

Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh informan I membuat informan terfikir mengenai diet bahkan hingga benar-benar melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Informan melakukan diet dengan tujuan agar ia tidak mendapat *body shaming* dan tidak dibilang gemuk. Selain itu juga untuk menunjukkan kepada orang-orang yang mengatainya gemuk bahwa dia juga bisa menurunkan berat badannya. Meskipun sebenarnya informan mengakui bahwa dirinya merasa baik-baik saja dengan bentuk dan ukuran tubuhnya, dirinya merasa tidak se-gemuk seperti yang orang katakan.

“Ya sebenarnya aku ngerasa fine-fine aja dan bahagia gitu. Tapi kenapa orang-orang menganggap seperti yang aku gendut, atau gimana gitu. Semenentara mereka tidak melihat diri mereka sendiri apakah sudah sempurna”.

Informan mengakui bahwa *body shaming* yang di alaminya hingga melakukan berbagai cara untuk diet sempat membuat dirinya down dan selalu terpikir ucapan orang *“kok aku dikatain gini ya.. emang aku gendut banget gitu ya ?”*. Informan merasa bahwa *body shaming* meskipun hanya diucapkan sekedar basa-basi namun merupakan hal yang tidak baik karena dapat melukai perasaan.

Informan mengakui pada saat mendapat ujaran yang merujuk *body shaming* seperti *“kok gendutan, kok iteman”* pada awalnya tidak begitu

menanggapi dan menganggapnya hal biasa. Akan tetapi semakin lama dan semakin sering dirinya merasa hal tersebut semakin keterlaluan. Hingga informan cenderung untuk berfikir “*oke, aku buktikan*”. Dimana merasa ingin membuktikan bahwa dirinya juga bisa memiliki tubuh kurus dan mengikuti apa yang orang katakan kepadanya, yaitu dengan cara melakukan berbagai macam program diet.

Berbagai macam cara berdiet dilakukan Informan, mulai dari puasa bahkan hingga memutuskan hanya memakan oat bahkan menghindari makan malam. Selain itu informan juga sempat menghindari minuman berbahan susu. Hingga pernah menanyakan ke teman-temannya yang berhasil diet mengenai cara diet yang cepat bahkan turut mencobanya. Yaitu berdiet dengan hanya memakan buah dan mengurangi takaran makan siang dan tidak makan saat malam hari. Hingga akhirnya informan merasa bahwa diet yang diikuti dari cara temannya tersebut tidak sesuai dengan dirinya.

Bahkan hingga salah seorang teman mengatakan padanya agar tidak melakukan diet karena menurut temannya dirinya sudah bagus apa adanya, sudah cantik seperti itu. Informan mengatakan bahwa di sekitarnya masih ada orang yang menguatkannya dan memberi motivasi padanya agar tidak terpengaruh ucapan orang lain terkait bentuk dan ukuran tubuhnya. Akan tetapi tidak sedikit pula orang yang informan anggap memiliki bahan bercandaan yang keterlaluan.

Informan merasa bersyukur karena masih ada teman yang menguatkannya dan menghiburnya saat mengalami tekanan akibat *body shaming* dan diet yang dilakukannya. Informan merasa dirinya tidak harus mengikuti perkataan orang-orang yang mengatainya gemuk hingga dirinya harus melakukan diet. Bahkan informan merasa meskipun ia dirinya segala bentuk diet tidak pun tidak akan berpengaruh kepada orang yang mengejeknya. Informan berpikir bahwa tidak ada gunanya dengan menuruti perkataan orang lain untuk menurunkan berat badannya agar sesuai standar masyarakat. Informan merasa hal tersebut bukan dirinya dan bukan cara yang tepat hingga akhirnya memutuskan untuk berhenti melakukan diet dan memutuskan menjadi dirinya seperti biasa.

Informan mengatakan bahwa sejujurnya jika ia mendeskripsikan dirinya, informan lebih suka melihat dirinya saat ini yang tidak terlalu kurus dan juga tidak terlalu gemuk. Namun orang selalu melihatnya dan mengatakan bahwa ia gemuk sehingga membuatnya berpikir untuk melakukan diet. Informan mengatakan mengenai dirinya bahwa sebenarnya ia sudah cukup cantik tanpa perlu berdiet. Meski begitu informan tetap melakukan diet untuk membuktikan pada orang lain. Disamping itu juga informan menganggap dengannya melakukan diet ia bukan hanya menurunkan berat badan namun juga membantunya menjaga kesehatan.

“Sebenarnya diet bisa buat nge-detox diri kita juga, tinggal ngelurusin niat kita aja.”

Informan beranggapan bahwa ujaran yang merujuk pada *body shaming* kembali lagi pada pola pikir masyarakat yang memiliki stigma bahwa perempuan itu harus cantik dan perempuan cantik memiliki bentuk tubuh atau warna kulit yang bagus dan mulus. Sehingga orang-orang yang terlalu kurus dikomentari harus menggemukkan badang dan orang-orang gemuk dikomentari untuk menguruskan badan agar sesuai standar masyarakat. Sementara cantik di mata orang sendiri berbeda-beda.

Menurut informan, *body shaming* sendiri terjadi karena adanya masalah budaya. Seperti di Indonesia, yang rata-rata penduduknya berkulit sawo matang atau kuning langsung, akan tetapi perempuan yang dianggap cantik justru sebagian besar adalah orang-orang yang berkulit putih bersih, berbadan kurus dan langsing seperti orang-orang jepang atau korea. Sedangkan kemungkinan di negara lain seperti di amerika atau eropa sendiri bisa jadi justru orang berkulit gelap atau sawo matang dianggap lebih menarik. Menurut informan hal tersebut kembali lagi pada budaya.

“Soalnya kan bagiku tu yang namanya cantik kan masalah budaya. Itu masalah kebudayaan yang semakin hari dipupuk oleh orang yang ter-mindset dipikiran mereka seperti itu ”

Bagi informan sendiri ia mampu mengatakan dan mengakui dirinya cantik meskipun jika dikatakan cantik itu relatif. Bagi dirinya, informan sudah merasa puas terhadap dirinya sendiri. Informan mengatakan bahwa ia sudah cukup percaya diri dengan dirinya seperti apa adanya. Meski tidak jarang terkadang dia masih merasa minder di beberapa keadaan.

d. Dampak *Body Shaming*

Informan mengakui dirinya merasakan dampak dampak akibat perlakuan *body shaming* yang dialaminya. Dampak-dampaknya antara lain membuatnya mudah merasa tidak percaya diri terlebih jika di sekelilingnya banyak orang yang dianggapnya cantik dengan tubuh proporsional atau lebih kurus darinya.

“Maksudku kan di indonesia sendiri aja standarnya itu cantikan orang yang lebih kurus, langsing, gitu. Jadi ya kadang-kadang nggak pd nya gitu kalau aku.”

Bahkan terkadang informan lebih merasa tidak percaya diri lagi saat sedang melakukan foto terlebih jika berfoto dengan orang-orang yang berbadan kurus atau lebih kecil dari dirinya dan membuatnya terlihat lebih gemuk dan besar.

Dari pengalaman *body shaming* yang dialami oleh informan I, selain menurunnya rasa percaya diri dirinya juga sempat merasa tertekan hingga membuatnya *down*. Bahkan menurutnya perlakuan *body shaming* tidak hanya menyimpannya saja, informan mengatakan bahwa di luar sana pasti ada banyak yang mengalami *body shaming* bahkan mungkin lebih parah dari dirinya.

Informan mengaku sempat mengalami stres bahkan membuatnya selalu menangis hingga terus terpikir ujaran *body shaming* yang diterimanya dan menganggap apa yang orang lakukan dengan mengomentari tubuhnya merupakan hal yang jahat baginya. Hingga informan selalu berpikir apakah dirinya yang terlalu berlebihan

menanggapi ujaran *body shaming* tersebut bahkan hingga dirinya dibilang tidak bisa diajak bercanda karena dianggap terlalu menanggapi dengan serius. Sedangkan menurut informan hal yang dianggap teman-temannya bercanda sudah termasuk *body shaming* termasuk perundungan verbal dan menurutnya juga masih banyak orang yang belum mengetahui *body shaming* dan dampaknya.

Dari pengalaman *body shaming* tidak jarang juga ditemukan sisi positifnya seperti menjadi acuan semangat atau motivasi agar berubah lebih baik lagi. Memotivasi orang untuk rajin berolah raga menjaga pola makan dan diet sehat, bahkan memperbaiki penampilan lebih baik lagi. Akan tetapi bagi informan I dirinya tidak merasakan adanya hal positif baginya dari ujaran yang menghina fisik baik itu serius ataupun bercanda. Informan menganggap apabila seseorang ingin memberikan suatu motivasi terlebih berkaitan dengan memperbaiki ataupun merubah penampilan tidak harus menggunakan kata-kata yang justru dapat menyakiti hati orang lain.

e. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Pada saat belum begitu memahami *body shaming*, diakui dirinya masih biasa saja dalam menanggapi dan menganggap itu hanya gurauan. Akan tetapi semakin lama saat semakin sering di bilang “gendutan” informan semakin merasa kesal dan merasa hal tersebut tidak lucu sama sekali dan tidak pantas untuk bahan bercanda.

Informan I mengakui jika *body shaming* yang dialaminya memang membuatnya kesal dan sedih. Bahkan hingga kini terkadang masih ada orang yang memberi ujaran *body shaming* padanya. Akan tetapi informan kini mulai menanggapinya dengan mencoba biasa saja dan mencoba untuk tidak terlalu mempedulikannya lagi seperti sebelumnya. Bahkan jika ada pembahasan yang berujung kearah penampilan tubuh seperti gemuk atau kurus, informan mencoba menghindari topik yang merujuk pada *body shaming* entah itu kepada dirinya atau orang lain. Jikapun ada yang membahas *body shaming* atau melihat orang yang melakukan *body shaming* kepada orang lain informan terkadang justru menanggapinya dalam hati dengan berujar “*apaan sih, kaya kulit lo mulus-mulus aja*”. Karena informan merasakan dan mengalami sendiri bagaimana di *body shaming* dan dampak yang di rasakannya, sehingga informan memiliki tanggapan dan pemikiran tersebut.

Sebelum mengetahui yang namanya *body shaming* dan belum begitu merasakannya, informan mengakui sebelumnya mungkin secara tidak langsung dirinya juga pernah melakukan *body shaming* kepada orang lain dimana mungkin pada awalnya hanya bercanda. Akan tetapi setelah mengalaminya sendiri dengan dampak yang di rasakan dirinya mengakui perbuatan *body shaming* merupakan perilaku yang salah. Setelah mengalaminya *body shaming*, informan lebih berhati hati saat mengobrol dengan pembahasan mengenai fisik seseorang terlebih jika kepada teman atau keluarga. Informan berpikir bahwa mengomentari fisik orang lain

tidak baik. Dirinya tidak suka orang lain mengomentarnya sehingga ia juga harus menjaga ucapannya, begitu juga sebaliknya dan harus mulai belajar menerima diri sendiri apa adanya, karena menurutnya di dunia ini pun tidak ada yang sempurna. Bahkan standar cantik pun menurutnya hanya masalah budaya yang dibentuk.

Tanggapan informan saat ini jika mendengar atau mendapat ujaran *body shaming* padanya kini lebih ke "*bodo amat*" orang ingin berkomentar apa. Informan berfikir untuk tidak begitu menanggapi karena tidak ingin menambah urusan lagi. Dirinya kini sudah tidak begitu ambil pusing yang hingga menegur si pelaku *body shaming* karena menurutnya hal tersebut nantinya justru akan menambah masalah baru.

Informan beranggapan dirinya mengalami *body shaming* dengan mendapat ujaran ujaran dirinya gendut atau jerawat bukan karena pola hidupnya yang menyebabkan ia bisa gendut. Bahkan informan tidak mengetahui bagaimana orang-orang bisa melakukan *body shaming* padanya. Karena menurutnya pola hidup yang di jalani biasa saja. Informan mengakui meskipun ia suka makan akan tetapi juga tidak makan dalam jumlah besar dan tidak terlalu banyak. Karena bahkan dalam sehari tidak jarang dirinya hanya makan sekali atau dua kali saja. Meskipun begitu informan mengakui jika dirinya memang kurang dalam hal berolah raga.

Informan I mengatakan bahwa dirinya tetap perlu adanya perubahan pada dirinya, khususnya pola hidupnya. Seperti melakukan olah raga yang

menurutnya sangat jarang ia lakukan dan itu merupakan hal yang sangat perlu untuk dirubah menurutnya.

Menurut informan I cara terbaik agar tidak mendapat perlakuan *body shaming* atau setidaknya mengurangi agar orang tidak melakukan *body shaming*, kuncinya ada pada diri sendiri. Menurutya jika dari diri sendiri tidak banyak berkomentar mengenai hidup orang lain, pola ataupun gaya hidup orang lain, bahkan mungkin bentuk tubuh orang lain, mungkin tidak akan mendapat hal serupa.

Disamping itu juga jangan pernah menilai atau melihat orang dari tampilan luarnya, informan mengatakan "*don't judge the book by it's cover*". Karena baginya, jika ingin menjalin pertemanan atau ingin lebih dekat dengan orang lain jangan hanya melihat dari tampilan luarnya saja akan tetapi usahakan lebih mendalami orang tersebut.

Bagi informan, kini dirinya juga sudah lebih memahami *body shaming* selain karena mengalaminya juga tereduksi dari artikel-artikel terkait *body shaming* yang pernah dibacanya. Dengan lebih memahami apa itu *body shaming* dan apa dampaknya, informan sendiri pun mencoba lebih bijak dalam menyikapi sesuatu terlebih yang berkaitan dengan *body shaming* ataupun bullying lainnya. Terlebih saat melihat orang lain jangan hanya melihat dari tampilan atau bentuk fisiknya saja, karena menurutnya terkadang justru sikap dan perilaku orang lebih penting dibandingkan tampilan fisiknya. Apalagi dalam hal berteman, bagi informan meskipun teman sendiri akan tetapi selalu mengejeknya gendut dan sudah

berlebihan meskipun hanya dikatakan sebatas candaan namun bagi informan hal tersebut sudah dianggapnya kasar.

Informan I dalam menyikapi *body shaming* juga mengatasinya dengan penampilannya. Agar tidak terlihat gendut bahkan tidak di bilang gendut terkadang informan perlu mengakalnya dengan pakaian yang di gunakannya sehari-hari. Menurut informan I pemilihan warna baju cukup berpengaruh, warna baju turut mempengaruhi apakah badan akan terlihat gemuk atau tidak, badan terlihat lebih besar dan berisi atau tidak disamping model baju.

3.2.2. Informan II

a. Profil dan Identitas Remaja

Informan II mengakui dirinya merupakan tipe remaja introvert. Ia mengakui bahwa dirinya kurang dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Meski begitu informan termasuk remaja yang cukup mengikuti tren-tren. Informan mengakui dirinya suka mengikuti tren seputar gaya hidup, meskipun tidak semua ia ikuti. Tren yang cukup sering di ikuti informan II yaitu seputar make up dan produk kecantikan. Sedangkan untuk tren seperti *fashion* atau gaya baju dan model baju yang sedang *hits*, informan tidak begitu mengikutinya.

Meski mengikuti tren *make up* dan produk kecantikan, tidak setiap kali ada produk baru informan lantas membelinya. Informan hanya membeli sebagian dan tertentu saja sesuai kebutuhan dan manfaatnya. Informan mengatakan ia tertarik menonton video-video di youtube berupa

video blog yang mengulas produk make up dan juga tutorial make up. Informan mengakui terkadang dari video yang di tontonnya ia mendapat referensi seputar produk kecantikan.

Seperti dari salah seorang *youtuber* Alifah Ratu, informan mengatakan ia menyukai cara bagaimana *youtuber* tersebut menjelaskan tutorial make up-nya dan rekomendasi make up yang bagi informan harganya cukup terjangkau namun berkualitas dan sesuai bagi dirinya. Sehingga informan terkadang turut membeli produk yang direkomendasikan dari video yang ditontonnya tersebut.

Rutinitas harian yang dijalani informan sebagai remaja dan juga mahasiswa, seperti pada umumnya, yaitu bangun pagi dan berangkat kuliah sesuai jamnya baik itu pagi siang maupun sore. Di saat tidak ada kegiatan kuliah informan menghabiskan kegiatan di kamar kosnya ntah itu mengerjakan tugas, menonton televisi atau film, berselancar di internet, bermain ponsel, maupun beberes kamarnya. Jika tidak ada kegiatan informan terkadang pergi keluar dan bermain atau berkumpul dengan teman-temannya, baik itu di tempat makan ataupun di kos temannya.

b. Pola Interaksi dengan Teman

Informan II mengatakan saat berkomunikasi dengan orang lain baik teman atau keluarganya, ia tidak masalah baik berkomunikasi langsung dan bertatap muka, maupun dengan *chat* atau pesan melalui perantara ponsel ataupun perangkat media lain. Baginya dengan bertemu dan bertatap muka secara langsung saat berbicara dengan orang obrolan yang

dilakukan bisa lebih banyak dan bisa lebih mendalam, selain itu dengan bertemu secara langsung baginya sekalian ia dapat berkumpul dengan teman-temannya. Sedangkan berkirim pesan atau *chatting* baginya itu bisa menemaninya dalam mengisi waktu luang disaat posisi jauh dari teman-temannya ia masih bisa berkomunikasi, dan baginya juga merupakan hiburan.

Saat berkumpul dengan teman-temannya, informan mengatakan bahwa mereka bisa membahas berbagai hal, apapun itu mulai dari masalah serius ataupun hal ringan. Menurut informan saat berkumpul dengan teman-temannya ia bisa menceritakan permasalahannya dan meminta solusi dari teman-temannya. Informan seperti kebanyakan remaja lainnya juga membahas tren atau apapun yang sedang hits dan viral, seperti tokoh idola lagu, film, video, penyanyi, atau seputar gaya hidup, bahkan informan dan teman-temannya juga tak jarang bergosip dan membahas seputar masa depan mereka nantinya.

Informan memiliki beberapa akun media sosial seperti Line, Instagram, Twitter, facebook, dan ia juga menggunakan Whatsapp. Dari media sosial yang dimilikinya, informan mengatakan ia lebih sering menggunakan line, instagram dan juga whatsapp. Informan mengatakandirinya cukup sering menggunakan media sosial, sekedar untuk berbalas pesan dengan temannya atau untuk update info-info.

Menurutnya, media sosial dapat menambah informasi. Informan mengatakan ia cukup sering melihat berita-berita yang di *update* dari

media sosial seperti instagram. Dalam menggunakan instagram, selain untuk menambah informasi dari berita-berita yang dilihatnya, informan juga menggunakannya untuk melihat update foto atau video dari teman-temannya dan publik figur seperti artis atau penyanyi yang diikutinya atau melihat kegiatan temannya yang di bagikan melalui insta story.

c. Pengalaman *Body Shaming*

Informan II mengatakan bahwa dirinya pernah mengalami body shaming saat duduk di bangku sekolah tepatnya saat di SMA. Bahkan diakuinya hingga kini informan terkadang masih mendapat perlakuan *body shaming*.

Informan bercerita mengenai pengalaman *body shaming* yang dialaminya saat dulu di sma pernah ada satu teman laki-laki informan yang mengatainya “*kamu tu nggak good looking*”. mendapat perkataan seperti itu informan cukup terkejut terlebih yang mengatakannya laki-laki. Tidak hanya teman, bahkan saudara informan pun mengatakan dengan lebih berani dan secara langsung pada informan jika informan gemuk. “*Tante apa kakak sepupu gitu mereka bilang kok gendut banget si*”. bagi informan sendiri jika ucapan tersebut hanya sekilas tidak begitu menyakitinya namun jika terus-terusan dilontarkan padanya informan merasa kesal dan sakit hati.

“Aku kesel ya karena emang mreka bener si, tapi kan nggak terima gitu. Kenapa harus hal seperti itu dijadikan .. ya nggak tau ya, kaya bercanadaan atau giman gitu.”

Pengalaman body shaming yang bagi informan membuatnya cukup tertekan hingga stres di saat usia informan kisaran 20-an saat ia masa-masa kuliah. Informan bercerita jika pada saat itu berat badannya benar-benar naik total. Hingga suatu waktu, hampir serupa dengan yang dialaminya saat ia duduk di bangku sma. Ada seorang teman informan yang mengatainya bahwa ia terlihat sangat gemuk dan terlihat bulat, terlebih yang mengatainya adalah teman laki-laki informan. Dari situ informan menjadi berpikir jika sampai temannya yang laki-laki saja bisa berkata demikian itu berarti ia sudah parah gemuknya. Mendapat perkataan tersebut informan mengaku dirinya langsung merasa tertekan.

“Aku tu jadi berpikiran kaya, satu cowo aja bisa bilang gitu, terus jadi mikir cowok-cowok lain juga mesti suka cewek yang cantik langsing”

Selain itu informan juga mengakui bahwa dirinya terpengaruh oleh omongan orang-orang yang selalu berkata bahwa ia gendut atau menanyakan kenapa ia terlihat sangat gemuk. Bahkan ada yang berujar bagaimana dirinya bisa mendapat pacar jika tubuhnya gemuk seperti itu. Mendapat perkataan-perkataan seperti itu menjadikan informan memiliki pemikiran bahwa orang cantik itu harus yang langsing, agar bisa mendapatkan pacar pun orang harus langsing. Sementara menurut informan tidak semua harus seperti itu. Hal tersebut menjadikan informan merasa tidak percaya diri. Ia jadi mudah malu apalagi saat foto-foto dia jarang ikut karena merasa minder dan malu akibat badannya yang besar sendiri.

“Terus yaa.. jadi pikiran aku tu gara-gara kaya gitu jadi tuh pikirku gini , emang ya orang yang cantik tu harus langsing, biar bisa dapetin cowok juga harus langsing gitu, hahaha,, padahal kan gak ya semua harus kaya gitu kan.”

Saat mendapat ujaran-ujaran berupa gendut atau hitam dalam hati informan terkadang membatin memang mereka lebih cantik atau lebih bagus darinya hingga bisa berkomentar seperti itu padanya. Informan mengatakan ia selalu berpikir seperti itu jika mendapat perlakuan body shaming. *“kok kamu ngatain aku kaya gitu, .. emang kamu bagus juga?”*. Meski begitu diakuniya jika informan merasa sedih mengapa harus penampilan yang di hujat dan dikomentari.

Bagi informan siapapun yang mengomentari fisiknya atau mengejeknya informan akan menanggapi tergantung siapa yang mengatakannya. Jika yang berujar teman dekatnya informan biasa saja namun jika terjadi terus menerus bagi informan itu cukup mengesalkan. Informan mengatakan jika ia lebih kepikiran jika yang berkata atau berkomentar terkait tubuhnya adalah laki-laki. Karena bagi informan jika temannya yang laki-laki saja sampai bisa bilang jika dia gemuk informan merasa sudah tidak bisa berkomentar dan menanggapi. Karena menurut informan pun jarang laki-laki mengejek atau berkomentar tentang tubuh perempuan.

“Kalo udah cowok ngomong kaya gitu tu berarti udah yang mereka udah liat aku udah terlalu gendut gitu kali ya, hahaha.”

Informan mengakui jika pengaruh dari body shaming yang dirasakannya lebih kepada dirinya sendiri. Informan mengatakan jika itu

berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri informan. Informan berpandangan jika laki-laki saja sampai berkata seperti itu menjadikan informan berpemikiran jika perempuan lebih menarik jika bertubuh kurus dan langsing.

“pandanganku jadi orang-orang, cowok juga gitu berpemikiran lebih menarik cewek yang cantik yang langsing.”

Orang berkata jika cantik itu dari hati, namun kenyataannya setiap orang melihat cantik itu pada penampilan terlebih dahulu baru bisa di katakan cantik. Informan pun berpendapat serupa, baginya karena adanya body shaming membuat penilaian orang terhadap cantik mengikuti penilaian masyarakat. Tidak mungkin melihat orang yang biasa saja kemudian bisa disebut cantik. Menurut informan orang-orang kini lebih menilai ke penampilan luar. Hal tersebutlah yang juga menjadikannya beban pikiran akibat body shaming yang dialaminya.

Informan sendiri berkata jika ia tidak percaya diri untuk menyebut dirinya cantik. Karena dalam pikiran informan bahwa cantik itu masih berpaku pada penampilan yang menarik. Sehingga informan merasa tidak percaya diri dan tidak yakin pada diri sendiri.

Informan selalu berpikir jika ia terlalu gemuk dan menyalahkan diri sendiri. Informan mengakui dan menyadari jika seharusnya ia tidak boleh berpikiran demikian. Akan tetapi informan tidak bisa menghindari untuk tidak berpikiran seperti itu.

Informan bercerita pengaruh body shaming pada dirinya adalah menjadikannya tidak percaya diri. Terlebih di saat ia mendapat perlakuan

body shaming baju-baju miliknya mulai tidak muat untuk dipakai. Sehingga membuat informan semakin terkejut dan tertekan karena menurutnya itu sudah menunjukkan jika beratnya naik drastis. Dari situ informan memutuskan untuk melakukan diet. Informan kemudian benar-benar menjalankan program diet terlebih pada saat itu ada teman informan yang juga merasa berat badannya naik dan akan melakukan diet.

Pengalaman diet yang dilakukan oleh informan tidak hanya sekali dua kali. Informan mengaku bahwa dirinya cukup sering melakukan diet terlebih jika mendengar ada yang yang mengatainya gemukan atau lebih berisi. Menurut informan baginya diet tidak mungkin sekali dilakukan langsung berhasil, melainkan butuh berkali kali dan teratur. Informan bercerita jika dulu, pada awalnya ia sudah berniat untuk melakukan diet, namun cara yang dilakukannya salah sehingga menurutnya gagal dan tidak memberi hasil pada penurunan berat badannya. Baru pada saat kedua kalinya informan mencoba melakukan diet dengan niat yang sungguh sungguh dan juga adanya teman untuk melakukan diet bersama menjadikan informan totalitas dalam melakukan diet. Pada saat itu informan merasa sedikit bersyukur karena dia memiliki teman untuk diet bersama. Setelah itu informan dan temannya benar-benar bekerja keras untuk melakukan diet. Baginya dengan melakukan diet bersama teman dapat saling memotivasi. Informan melakukan program dietnya selama kurang lebih 3 bulan dan saat itu target informan untuk menurunkan berat badan tercapai.

Beberapa program diet sudah pernah dicoba oleh informan. Mulai dari diet pisang, diet protein, kemudian diet menggunakan obat juga pernah di cobanya. Selain itu diimbangnya dengan olah raga. Beberapa kali informan mengikuti olahraga *gym* meski tidak rutin. Karena menurut informan diet jika hanya untuk mengurangi berat badan saja akan susah itu sebabnya benar-benar dibutuhkan olahraga juga.

Informan mengatakan jika diet yang dilakukannya faktor pertama adalah karena *body shaming* yang dialaminya dan kedua adalah karena lingkungan disekitarnya. *Body shaming* yang di alami informan dengan banyaknya ujaran yang mengatainya gendut menjadikan informan ingin menurunkan berat badannya. Selain itu informan juga bercerita jika orang-orang sekitarnya tidak hanya teman bahkan keluarga menjadi salah satu faktor yang membuatnya diet. Seperti saat sedang di rumah orang tuanya pernah berkata padanya agar tidak memiliki badan yang terlalu besar atau gemuk. Sedangkan di sisi lain saat Informan di rumah dan ia tidak makan orang tuanya selalu menanyakan padanya mengapa ia tidak makan. Informan mengaku dirinya bingung dengan orang tuanya dan serba salah. Informan merasa jika orang tuanya memintanya agar tidak terlalu gemuk namun justru menyediakan dan selalu menyuruhnya makan.

Selain karena orang tuanya, yang menjadikan informan melakukan diet adalah teman-temannya. Bagi informan teman-temannya kurus dan langsing-langsing sehingga saat jalan bersama dengan teman-temannya ia

merasa terlihat paling besar. Dari hal tersebut kemudian yang menjadikan informan untuk melakukan program diet. Informan kemudian memotivasi diri bagaimanapun ia harus diet. Informan berpikir setidaknya baju-bajunya yang dulu sempat tidak muat bisa di pakainya kembali dan bisa membuatnya enak di pandang.

Teman-teman informan tidak yang mengatakan jika informan harus diet atau bagaimana yang penting informan baik-baik saja dan sehat. Saat informan melakukan diet teman-teman dekatnya justru memotivasinya. Teman-teman dekat informan mendukung informan untuk melakukan diet selama itu benar, sehat, dan tidak menyiksa diri informan sendiri. Informan mengakui jika dia bersyukur teman-temannya mengerti dirinya.

Informan sendiri berpendapat jika diet yang dilakukannya termasuk diet yang sehat dan ia tidak yang melulu melakukan diet. Informan mengakui bahwa ia pernah merasa terbebani juga dengan diet yang dilakukannya dan membuatnya sedikit tersiksa. Meskipun ada motivasi di sisi lain informan merasa tersiksa. Informan mengatakan bahwa ia orang yang suka makan dan hal tersebutlah yang sempat membuatnya tersiksa.

Menurut informan pun tidak ada diet yang tidak menyiksa. Pengalaman diet informan dia minggu awal melakukan diet informan berkata jika ia masih biasa dan merasa nyaman. Akan tetapi semakin lama ia merasa semakin bosan karena makanan yang dimakan pun tertentu. Saat itu informan melakukan diet yang membutuhkan protein sehingga yang dimakannya yang mengandung protein dan informan merasa bosan.

Meski begitu informan cukup puas dengan hasilnya karena bisa menurunkan berat badannya.

Bagi informan diet yang dilakukannya belum cukup maksimal. Hal tersebut juga di karenakan informan yang terkadang tidak melakukannya dengan niat sungguh-sungguh. Informan berkata jika di mau bersungguh-sungguh dalam menjalankan dietnya dan rutin hasil yang di dapatnya akan lebh maksimal. Sedangkan selama ini informan melakukan diet saat ia benar-benar sudah merasa *down* akibat ucapan orang terkait beratnya yang naik. Setelah diet dan beratnya turun informan berhenti diet namun jika terulang lagi informan akan diet lagi. Meski terkadang memuaskan hasil diet yang berhasil dilakukannya namun bagi informan itu belum maksimal.

d. Dampak *Body Shaming*

Dampak dari *body shaming* yang dialami oleh Informan II, ia mengakui dirinya mudah merasa tidak percaya diri. Informan menjadi selalu memiliki pemikiran bahwa "*orang cantik tu mesti langsing*". Dari *body shaming* yang diterimanya dari teman-temannya terlebih akibat ujaran dari teman lelakinya informan merasa mudah minder dan selalu berpikir jika laki-laki hanya mau dekat dengan perempuan yang cantik langsing dan kurus. Sedangkan informan merasa jika badannya terbilang besar dan gendut.

"Jadi aku punya pemikiran kalo orang cantik tuh harus langsing gitu. Nah, karena ada pemikiran yang kaya gitu di diri aku, aku jadi yang berusaha banget untuk diet."

Informan juga mengakui akibat *body shaming* yang di alaminya jika rasa mindernya semakin dirasakan saat ia bertambah usia. Karena baginya dengan bertambahnya usia bukan hanya pada masalah percintaan namun juga pada masalah pekerjaan. Karena sekarang semua dituntut untuk memiliki penampilan yang menarik menjadikan informan menjadi merasa minder.

Selain itu informan juga terkadang merasa tidak percaya diri dalam hal berpakaian. Karena bajunya yang tidak muat menjadikannya tidak bisa mencoba bermacam-macam model baju yang dimilikinya. Bahkan terkadang untuk mencari baju dengan ukurannya pun model bajunya tidak beragam dan hanya itu itu saja sehingga informan merasa kesusahan. Informan sendiri mengatakan bahwa ia lebih menyukai pakaian dengan model yang kasual dan dalam berpakaian informan memilih pakaian yang bisa menutupi bagian-bagian tubuhnya yang membuatnya terlihat lebih gemuk. Informan mengatakan jika lengannya cukup besar sehingga ia akan menggunakan pakaian yang menutupi lengannya. Informan juga menghindari pakaian yang mengetat di bagian lengan agar tidak terlihat besar.

Selain membuatnya mudah merasa minder dan tidak percaya diri, informan mengakui perlakuan *body shaming* yang dialaminya membuatnya *stres* dan juga *down*. Bahkan saat melakukan diet pun tidak menutup kemungkinan informan juga mengalami *stres*.

“Stres-nya tu ya aku jadi diet karena aku berpikir orang di nilai bagus apa cantik tu orang yang tubuhnya langsing, karena kepikiran kaya gitu aku ikut stres kaya harus nurunin berat badan.”

Meski begitu informan tetap mengambil sisi positif dari pengalaman *body shaming* yang dialaminya. Seperti menganggap dan menjadikannya sebuah motivasi untuk ia agar dapat menurunkan berat badannya. Selain itu juga menjadikannya sebagai motivasi agar informan bisa memperbaiki penampilan lebih baik lagi untuk kedepannya.

e. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Informan mengatakan jika hingga kini terkadang masih ada orang yang suka mengomentari tubuhnya. Namun informan menganggapinya dengan mencoba biasa saja dan akan menjawabnya dengan santai dan mencoba tidak memikirkannya. Seperti saat ada yang mengatakan jika ia terlihat sangat gemuk informan akan menjawabnya dengan sedikit candaan *“ah, ya nggak papa, besok-besok pasti akan kurus dengan sendirinya kok, hehe”*. Bagi informan pun dirinya menjawab seperti itu juga untuk menenangkan diri sendiri agar tidak terlalu menanggapi dan memikirkan komentar orang lain. Kini jika mendapat perlakuan *body shaming* informan sudah tidak begitu memikirkannya. Namun tidak jarang informan membalasnya sebagai bentuk pembelaan diri.

“aku balikkan, tapi ya aku ingetin gitu, ibaratnya “kamu ngomongin aku gini tapi kamu nggak liet km sendiri” gitu. Sekatrang ya udah tegar lah kalo di gituin.”

Menurut informan sendiri jika ditanya mengenai solusi agar ia tidak mendapat perlakuan *body shaming* lagi baginya itu cukup susah. Tidak

hanya untuknya namun juga untuk orang lain. Hal tersebut kembali juga pada orang yang melakukan *body shaming*. Menurutny kini susah bagi orang untuk tidak melakukan *body shaming*, bahkan berupa candaan pun bisa di anggap *body shaming*. Menurut informan pun kini serba salah bagi orang-orang, kurus dikomentari, gemuk pun di komentari. Bagi informan setidaknya kini ia harus memperbaiki diri lebih baik lagi.

“Mana kan sekarang udah ada UU tentang body shaming juga kan ya kalo nggak salah. Jadi yaa.. kalo ada yang keterlaluan banget yaa bisa di laparin, hehe.”

Informan berkata jika dalam pola hidupnya ia merasa berlebihan dalam makan dan itu yang menjadikannya gemuk. Meski sebenarnya informan merasa dirinya baik-baik saja dengan pola makannya asalkan ia sehat dan ia juga mengakui bahwa dirinya juga terkadang lelah dengan segala urusan diet. Informan mengatakan jika kedepannya ia menginginkan perubahan dalam pola hidupnya. Informan mengatakan jika untuk saat ini belum pasti terlebih dengan kondisi dan statusnya yang masih mahasiswa rantau dan tinggal di rumah kos sendiri, ia merasa masih susah untuk merubah pola hidupnya terlebih pola hidup sehat. Informan berkata jika mungkin kedepannya ia bisa lebih berusaha lagi dalam mengatur pola makannya dan juga dalam berolahraga.

3.2.3. Informan III

a. Profil dan Identitas Remaja

Informan III merupakan pelajar kelas 2 di Sekolah Menengah Kejuruan dengan mengambil jurusan tata busana. Informan mengakui bahwa

dirinya merupakan remaja yang kudet dan tidak banyak bergaul ataupun bercerita hal pribadi dengan teman-temannya. Menurutny ia merupakan remaja tidak *update* yang tidak mengikuti bahkan tidak begitu tertarik terhadap tren-tren gaya hidup yang kini banyak di gandrungi para remaja lainnya.

Rutinitas harian yang dilakukan Informan III di pagi hari ia mandi, sholat, makan, dan bersiap berangkat sekolah. Kegiatannya dihabiskan di sekolah untuk belajar, saat jam istirahat terkadang keluar kelas dan pergi ke kantin dengan temannya atau hanya duduk-duduk di dalam kelas dan bermain ponsel. Kegiatan di sekolah yang diikuti oleh informan pun hanya kegiatan pramuka. Informan jarang berkegiatan di luar rumah selain pergi ke sekolah. Sepulang sekolah ia mengaku lebih sering berada di rumah dan menghabiskan waktu dengan menonton televisi atau bermain ponsel saat di rumah, selain itu informan juga sering mendengarkan musik. Informan mengatakan bahwa dirinya gemar mendengarkan musik. Ia mengakui senang mendengar musik dan lagu lagu islami berupa qasidah sholawat. Informan mengatakan bahwa ia jarang bermain keluar rumah karena dilarang oleh orang tuanya untuk bernain-main di luar dan disuruh untuk berada di rumah saja. Saat ditanya mengenai alasan pun informan mengaku bahwa ia tidak begitu memahami alasan mengapa orang tuanya melarang informan untuk pergi bermain keluar. Meski dilarang bermain keluar informan sendiri merasa biasa saja meski hanya berdiam diri di rumah. Namun tidak jarang juga

jika ada kegiatan karang taruna di lingkungan tempat tinggalnya informan ikut berkumpul.

b. Pola Interaksi dengan Teman

Informan mengaku nyaman berkomunikasi baik itu bertatap muka secara langsung dengan orangnya ataupun tidak langsung seperti *chatting* atau berkirim pesan. Menurutnya saat berbicara dengan orang lain secara langsung atau *face to face*, baginya dapat lebih mengetahui ekspresi orang yang diajaknya berbicara. Sedangkan jika melalui *chat* atau berlimirim pesan, bagi informan dapat mengisi waktu saat tidak ada kegiatan atau saat sedang bosan yaitu dengan berkirim pesan pada teman-temannya.

Informan III lebih sering bertemu dan berkumpul dengan teman-temannya saat di sekolah. Ia mengaku jarang pergi-pergi atau bermain ke rumah teman atau keluar dengan teman-temannya selain di sekolah. Saat sedang berkumpul dengan teman-temannya, berbagai hal menjadi topik obrolan yang di bahas. Seperti masalah tugas-tugas sekolah, hal-hal yang sedang ramai di bicarakan atau yang sedang viral, tidak jarang juga bergosip seputar orang-orang sekitar. Menurutnya ia tipe pendengar, sehingga saat berkumpul dengan teman-temannya informan lebih suka untuk mendengarkan cerita orang-orang.

Meski mengaku tidak begitu mengikuti tren-tren yang ada, informan memiliki dan menggunakan beberapa akun media sosial seperti facebook, whatsapp dan instagram meski diakuinya ia jarang membuka miliknya. Informan menggunakan instagram biasanya untuk melihat

story/instastory yang di unggah teman-temannya di instagram, atau melihat postingan-postingan teman-temannya. Informan terkadang juga menggunakan instagram untuk mencari-cari info atau berita atau saat ingin mengetahui atau mencari tau seseorang terkadang informan mencari akunnya diinstagram. Sedangkan untuk berkomunikasi dengan teman-temannya informan lebih sering menggunakan WhatsApp. Informan juga senang menonton video di youtube. Ia mengaku senang menonton video di *youtube* berupa video-video qashidah dan solawatan. Bahkan informan mengatakan dirinya mengidolakan Hafidzhul Ahkam, yaitu seorang pelantun lagu qasidah / sholawat. Informan mengaku ia mengidolakannya karena menurut informan idolanya tersebut memiliki suara yang bagus dan ia sering mendengar lagu maupun menonton videonya di *youtube*.

c. Pengalaman *Body Shaming*

Informan mulai sering mendapat perlakuan *body shaming* sedari ia duduk di bangku smp. Saat smp ia sering mendapat ejekan-ejekan berupa “*ih, gendut banget sih*”. Informan mengaku bahwa dulu dirinya sering mendapat ejekan-ejekan yang mengatainya gendut, hitam, atau bahkan jelek. *Body shaming* yang diterimanya tersebut datang dari teman-temannya di sekolah. Selain perundungan secara verbal berupa *body shaming* yang diterimanya, tidak jarang informan juga mengalami kekerasan fisik seperti dipukul.

Informan mengakui bahwa dulu dirinya sempat merasa down saat

mendapat perlakuan *body shaming* dan di-*bully* terus menerus bahkan hingga mengalami kekerasan fisik berupa pukulan saat smp. Informan merasakan beban dan merasa sedih dengan apa yang di alaminya bahkan ia selalu memikirkannya. “*Kepikiran kalo sampe rumah, kenapa kaya gini, orang kok nilainya fisik apa penampilan gitu*”. Bahkan yang memukulnya justru teman lelaki. Informan bercerita bahwa temannya tersebut suka tiba-tiba datang dan memukulnya. Saat di sekolah salah satu teman lelakinya suka tiba-tiba memukul atau menonjok lengannya. Saat mendapat perlakuan tersebut pun informan hanya bisa diam saja.

Informan mengakui bahwa dirinya pun tidak mengetahui secara jelas alasan mengapa temannya tersebut sering menonjok atau memukulnya. “*Mungkin ya dia berpandangan aku tuh jelek, gendut, gitu, trus mungkin dia nggak suka*”. Tidak hanya informan saja yang mendapat perlakuan tersebut, ada temannya yang lain juga pernah dipukul baik itu lelaki atau perempuan. Anak yang sering memukul informan tersebut terkadang tidak hanya bertindak sendiri, bahkan teman-temannya turut ikut *membully*-nya, meski sebagian besar *membully* informan dengan lebih sering mengejek dibanding memukul.

Mendapat perlakuan *body shaming* dengan ejekan-ejekan pada penampilan fisiknya hingga mendapat perlakuan perundungan secara fisik membuat informan merasa kesal. Tidak hanya merasa sakit hati namun juga merasakan sakit fisik akibat pukulan yang terkadang dialaminya.

“Diejekin dipukul juga gitu, dia nggek ngrasa apa yang ku rasain. Coba mereka di posisi ku, gimana rasanya kalo di gituin, mikir gitu sih aku.”

Disamping sakit hati dan kesal yang dirasakannya, informan mengaku ia dan teman-temannya tidak bisa berbuat apa-apa “*takut juga gitu sama anaknya*”. Informan mengatakan dirinya tidak berani untuk membalas perlakuan anak yang sampai memukulnya tersebut atau yang mengejeknya jelek atau gendut. Baginya walaupun ia membalas perlakuan tersebut ia takut jika akan mendapat perlakuan yang lebih buruk bahkan tambah menyakiti dirinya sendiri. Informan mengaku dirinya kesal dengan segala ejekan yang dilayangkan padanya. Meski begitu informan mengatakan ia tidak dapat berbuat apa-apa karena menurut informan apa yang di ucapkan teman-temannya benar.

“Tapi aku juga sadar diri, iya aku jelek, gendut, dll. Tapi ya sejelek apapun aku, aku kan ciptaan Allah, di mata Allah semuanya sama, nggak ada yang sempurna gitu. Tapi ya aku diem aja, di pendem sendiri, ngrasainnya di rumah.”

Informan III mengatakan tidak pernah menceritakan apa yang dialaminya tersebut kepada orang lain. Ia lebih memilih untuk memendam sendiri apa yang di rasakannya saat mendapat perlakuan *body shaming* dari orang lain. Informan bercerita, bahkan terkadang ia mendapat perlakuan *body shaming* di lingkungan tempat tinggalnya. Saat berpapasan dengan kumpulan ibu-ibu di lingkungan tempat tinggalnya informan selali di bilang “*dulu kamu kecil, dulu kamu kurus kok sekarang besar, lebih besar dari ibunya*”. Meskipun ucapan yang dikeluarkan tidak mnejek secara langsung informan tetap merasa kesal dan menjadi semakin tidak percaya diri, terlebih saat bertemu dengan

tetangga-tetangganya tersebut. Mendapat perlakuan seperti itu yang bisa informan lakukan hanya diam saja. Meski terkadang sekali dua kali ia meresponnya kembali dengan nada candaan, atau hanya membatin "*bodo amat, biarin badan-badan saya*".

Informan bercerita, menurutnya dulu saat smp ia mendapatkan *body shaming* dan ejekan-ejekan dikarenakan orang-orang baru mengenalnya dan dulu melihatnya yang gendut dan hitam sehingga terkesan berbeda. Namun seiring berjalannya waktu setelah orang-orang lebih mengenal informan ejekan dan perlakuan *body shaming* padanya mulai berkurang bahkan orang-orang yang sudah dekat dengannya bisa dibilang tidak melakukannya lagi. Termasuk temannya yang dulu sempat memukulnya. Informan mengatakan setelah sma dan mereka ternyata masuk di sekolah yang sama lagi, anak yang dulu memukulnya mulai berubah tidak senakal dan sejahat dulu lagi meski terkadang masih suka meledeknya namun sudah tidak pernah memukulnya bahkan terkadang justru menyapanya.

Menurut informan untuk saat ini terkadang ia masih mengalami *body shaming* namun hanya beberapa orang saja dan berupa candaan, meski tidak jarang menurut informan masih ada yang mengejek dengan serius dan membuatnya kesal. Informan menanggapi itu semua dengan mencoba bersikap biasa atau mencoba untuk mengabaikannya.

"Pernah kepikiran kaya, aku aja biasa aja, kenapa yang lain yang ngurusin gitu."

Terkait seringnya dibilang gendut, informan mengatakan bahwa

dirinya tidak pernah sampai melakukan diet secara ketat. Jika ingin diet, terkadang informan melakukannya sekaligus dengan menjalankan puasa Senin-Kamis. Tidak jarang informan juga mengurangi porsi makan dimana sebelumnya 3 kali dalam sehari menjadi 2 kali dalam sehari dan juga menghindari makanan-makanan berlemak. Meski begitu informan tidak sampai memaksakan diri untuk melakukan program diet.

Informan mengakui dirinya pernah mencari informasi-informasi seputar diet di internet atau bahkan bertanya kepada temannya. Meski begitu informan mengaku dirinya tidak berani mencoba dikarenakan takut akan efek samping yang mungkin dia rasakan nanti. Informan juga mengakui bahwa dirinya tidak begitu menyukai dan tidak tertarik dengan program diet yang menggunakan obat-obatan. Informan tidak pernah melakukan diet ekstra atau diet ketat karena ia berfikir dengan melakukan diet justru akan menyiksa dirinya sendiri "*jadi yaudah biarin aja*". Teman-teman informan ada juga yang menyarankannya untuk berdiet atau setidaknya berolahraga, namun informan hanya menjawab sekenanya saat disuruh diet dengan kalimat "*aku nggak mau menyiksa diri aku*". Dengan jawaban tersebut teman-teman informan pun akan diam dan tidak menyuruh informan untuk diet lagi.

Informan mengakui bahwa terkadang ia tertarik untuk melakukan diet dengan benar-benar dan serius. Bahkan informan juga menonton video berisi tips-tips mengenai cara agar dapat menurunkan berat badan di instagram maupun di *youtube*. Meski begitu informan belum sampai

pada tahap untuk mengikutinya. "*Kayanya susah ribet gitu. Nggak mau repot sih aku, hehe*". Informan bercerita bahwa ia memiliki teman untuk berbagi mengenai hal yang sama. Berbeda dengan teman-teman dekatnya yang lain, teman informan ini juga memiliki masalah yang sama dengannya yaitu memiliki badan yang juga gemuk. Informan merasa dengan memiliki teman yang sama ia bisa lebih mudah dalam berbagi cerita. Informan bisa bertanya tanya dengan lebih nyaman tentang diet pada temannya tersebut karena mereka dalam situasi yang sama. Bagi informan dengan memiliki teman yang mengalami hal yang sama membuatnya lebih nyaman bercerita dan tidak takut mendapat ejekan seperti yang lainnya.

Informan mengatakan bahwa ia sudah nyaman dan terbiasa dengan keadaannya. Menurut informan untuk merubahnya pun susah, membutuhkan waktu yang lama. Meski sejujurnya informan pun sangat ingin untuk berubah setidaknya ia bisa menurunkan berat badannya, namun ia mengaku tidak mengetahui caranya dan harus memulai dari mana. Informan mengatakan ia takut salah langkah dan membahayakan kesehatannya sendiri.

Informan bercerita jika kini ia secara perlahan sudah mulai merubah pola hidupnya dengan mengurangi porsi makan dan lebih banyak bergerak meskipun belum begitu rajin dalam berolahraga. Informan mengakui bahwa sejujurnya ia memiliki hal yang ingin dicapai dengan merubah pola hidupnya, yaitu untuk menurunkan berat badan. Terlebih

informan mengatakan ia ingin menjadi seorang desainer, itu sebabnya kini ia mengambil jurusan tata busana di sekolahnya. Sehingga demi menunjang masa depannya informan berpikir setidaknya ia harus berusaha sedikit demi sedikit merubah penampilannya disertai dengan perilaku agar lebih baik lagi.

d. Dampak *Body Shaming*

Dampak yang informan III rasakan dari pengalamannya mendapat perlakuan *body shaming* menjadikan informan sering merasa tidak percaya diri dan juga mengalami beberapa kesulitan dalam beberapa hal. Seperti saat sedang mencari baju, informan mengaku kesulitan untuk mencari pakaian yang ukurannya seseuai dengannya. Informan tidak terlalu pemilih atau ribet dengan *fashion* atau model-model pakaian yang mengikuti perkembangan jaman sekarang. Baginya asalkan pakaian itu dirasa pas dan nyaman ia menyukainya. Meski begitu informan tetap merasa kesulitan mencari pakaian sesuai selera dengan ukuran yang pas.

Hal lain yang membuatnya merasa tidak percaya diri yaitu saat ia berfoto dengan teman-temannya atau dengan orang lain. Informan merasa minder dan tidak berani karena ia merasa paling besar dibandingkan teman-temannya yang lebih kurus darinya. Hingga terkadang informan menolak ajakan untuk berfoto saat diajak oleh temannya yang memiliki badan kurus atau lebih bagus. Bahkan saat ia sedang berjalan bersama temannya yang berbadan kecil informan sering mendengar ejekan dengan

di bilang seperti angka 10 karena tubuhnya yang besar dan bulat seperti angka 0.

Dampak negatif lain yang dirasakan informan selain mudah merasa minder dan tidak percaya diri, informan mengaku menjadi mudah sakit hati, kesal, mudah murung, dan mudah sedih. Disisi lain informan mengambil sisi positif dari pengalaman *body shaming* yang ia alami dengan menjadikannya sebuah motivasi untuk menjadi orang yang lebih baik lagi. Setidaknya ia bisa berubah sedikit demi sedikit, seperti memulai untuk olahraga atau dengan menjaga pola makan.

e. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Informan mengakui bahwa dulu diawal ia sering mendapat perlakuan *body shaming* dengan diejek gendut, hitam dan jelek ia mudah merasa sakit hati dan membuat ia selalu kepikiran. Namun kini informan sudah mulai menanggapi dengan berlaku biasa saja. “*Jadi bodo amat mau di bilang apa. Yaudahlah ini diri diri aku*”. Informan menanggapi cukup dengan mendiamkan saja, meski tidak jarang terkadang ada yang membuatnya masih merasa kesal bahkan ia kini lebih berani untuk membalas ucapan orang yang mengejeknya. Pada saat posisi orang yang mengejeknya memiliki keadaan yang juga sama namun justru malah mengomentari fisik informan.

“Dia bilang aku gendut terus aku bilang, nggak ngaca kamu juga gendut ! Aku mikirnya, biarin aku mau gendut, kurus, jelek, cantik, itu juga kan bukan urusan kalian gtu, aku kaya gini juga yang ngasih makan orang tua ku bukan kalian. Lihat diri kamu sendiri udah baik belum atau aku kaitain balik.”

Kini informan mulai mencoba menyikapi ucapan-ucapan *body shaming* yang dilayangkan padanya dengan mencoba tidak memasukkan kedalam hati, dan menganggapnya sebagai angin lalu. “*Sekarang biasa aja, buat apa di masukin hati gada mafaat juga*”. Jika ia bertemu orang kemudian dibilang gendut, dulu informan selalu menjadikannya beban pikiran dan memasukkannya kedalam hati. Sedangkan kini informan menanggapi dengan mencoba untuk tidak terlalu memikirkan dan memusingkan ucapan orang-orang. Informan sudah terlalu sering mendengar ejekan serupa sehingga merasa cukup terbiasa.

“Aku bosan dari dulu dibilang seperti gitu terus, ya aku tau kalau aku emang gendut, nggak perlu diberitahu lagi. Malas juga menanggapi, nggak penting dan bisa bikin masalah nanti.”

Meski begitu informan terkadang terpikirkan mengapa orang lain mencampuri urusannya. Baginya selama ia merasa nyaman seperti apapun keadaannya dia yang menjalani, dan tidak perlu merubah-rubah dirinya.

3.2.4. Informan IV

a. Profil dan Identitas Remaja

Informan IV merupakan remaja yang dapat dengan mudah membaur. Menurutnya, ia pribadi yang mudah kenal dengan orang lain namun tidak jarang juga mudah merasa malu. Informan mengatakan bahwa baik membaur atau menutup diri pada sekitar tergantung pada situasi *mood*-nya.

Dalam perkembangan jaman terkait kehidupan remaja masa kini dengan maraknya tren atau gaya hidup yang menarik banyak minat remaja, bagi informan dirinya selalu berusaha untuk mengikuti tren yang muncul asalkan hal tersebut baik. Informan juga tertarik dan mengikuti *vlog-vlog* di *youtube* atau akun di media sosial yang berisi kegiatan *gym* dan olahraga.

Informan IV gemar bernyanyi, bahkan informan mengaku ia sangat mengidolakan Beyonce karena menurutnya sangat keren dan memiliki suara yang bagus. Kegemaran informan dalam bernyanyi menjadikannya memiliki rencana untuk membuat *cover* lagu secara profesional. Akan tetapi keinginannya tersebut belum terlaksana secara keseluruhan karena ia mengakui belum memiliki peralatan-peralatan yang dibutuhkan secara lengkap. Informan cukup sering meng-*cover* lagu-lagu tetapi jarang ia publikasikan di media sosial miliknya. Kegemaran informan dalam bernyanyi dan mengkover lagu diakuinya karena hal tersebut merupakan kegiatan yang menyenangkan.

Kegiatan sehari-hari informan menurutnya rutinitas biasa seperti halnya berangkat sekolah pagi hari dan menghabiskan kegiatan belajar di sekolah hingga waktu pulang sekolah. Sepulang dari sekolah informan selalu menyempatkan untuk pergi ke tempat *gym*. Ia akan menghabiskan waktu untuk berolah raga kurang lebih sekitar satu jam. Kegiatan saat di rumah selain berkumpul bersama keluarganya yaitu, menonton televisi atau film, belajar dan mengerjakan tugas dari sekolah, dan bermain

handphone. Untuk kegiatan *gym*, informan melakukannya secara rutin tiga kali dalam seminggu. Selain itu tidak jarang informan juga menghabiskan waktunya pergi ke keluar untuk bermain dan berkumpul bersama teman-temannya.

b. Pola Interaksi dengan Teman

Informan IV lebih menyukai bertatap muka atau bertemu secara langsung saat berkomunikasi dengan orang lain dibandingkan berkomunikasi melalui perantara seperti menggunakan ponsel dan berkirim pesan atau *chatting* dengan aplikasi berkirim pesan atau melalui media sosial. Bagi Informan dengan berbicara dan bertatap muka secara langsung dapat memperjelas maksud pesan yang disampaikan sehingga dapat menghindari kesalahpahaman.

Menurut informan, ia dapat mengetahui bagaimana ekspresi orang saat berbicara secara langsung atau bertatap muka dibandingkan melalui pesan atau *chatting* yang menurutnya terkadang apa tidak sesuai kenyataannya. Seperti saat bertatap muka langsung dapat terlihat jelas raut wajah lawan bicara sedangkan jika melalui media ekspresi yang disampaikan dengan menggunakan *emoticon* bisa jadi tidak sesuai kenyataan seperti jika orang mengiriminya *emoticon* tertawa ia tidak bisa mengetahui apakah lawan bicaranya benar-benar tertawa.

Informan senang menghabiskan waktu dengan berkumpul bersama teman-temannya. Informan dan teman-temannya sering mengobrolkan berbagai hal saat sedang berkumpul. Seperti membahas kisah percintaan,

kegiatan sekolah, atau membahas artis maupun *public figure* dan juga hal-hal yang sedang ramai diperbincangkan. Informan juga cukup sering pergi ke luar dengan teman-temannya seperti ke tempat makan. Tidak jarang berkumpul di rumah salah satu temannya meski hanya sekedar mengobrol atau untuk menonton film bersama.

Media sosial yang sering di gunakan oleh informan yaitu instagram. Informan menggunakan instagram untuk melihat foto dan video yang ada di *timeline*-nya. Selain itu informan menggunakan instagram juga untuk mengunggah video ataupun foto, informan juga terkadang melihat aktivitas teman-temannya yang diunggah melalui *snapgram / instastory* di instagram. Informan mengakui bahwa dirinya senang melihat video-video berisi tutorial gym baik itu di instagram maupun di *youtube*. Disamping itu informan juga sering menggunakan aplikasi pesan WhatsApp untuk berhubungan dan berkomunikasi dengan keluarga dan teman-temannya.

c. Pengalaman *Body Shaming*

Informan IV mengakui dirinya memiliki badan yang kurus bahkan berat badannya pernah hanya 38 kg yang terbilang kecil dibandingkan teman lainnya. Terlebih dengan tinggi badan yang di milikinya menjadikan informan terlihat kurus hingga dirinya pun menganggap bahwa tubuhnya sangat kurus. Informan sering mengalami *body shaming* terkait tubuhnya yang kurus tersebut, tidak hanya dari teman-temannya akan tetapi juga dari mantan pacarnya. Bahkan mantan pacarnya pun tidak segan mengucapkan kata-kata *body shaming* terhadap informan hingga

membuatnya merasa sangat sakit hati.

Setelah putus, mantan pacar informan sempat mengatakan bahwa tubuh informan terlalu kurus dan mengatakan pada informan "*coba aja, misal kamu tu body-ne bagus dikit*" dan itu membuatnya sakit hati hingga informan selalu terpikirkan akan kata-kata tersebut. Informan pun mengatakan pada saat itu ia hanya bisa menanggapi dengan diam saja. Pada saat itu informan mengakui dirinya yang masih suka menyalahkan dirinya sendiri.

Dari pengalaman tersebut informan mengakui dirinya menjadi lebih memikirkan lagi, terlebih saat melihat orang yang disukainya dan orang tersebut justru mengatakan pada informan bahwa kurus itu tidak bagus atau menyuruhnya agar lebih berisi sehingga enak di lihat. Hal tersebut bagi informan justru membuatnya semakin *down*. Informan cukup menyesalkan sikap mantan pacarnya dan teman-temannya yang selalu mengolok tubuh kurusnya. Informan selalu berpikir mengapa orang harus melihat tampilan atau bentuk tubuh saat menyukai seseorang atau tidak.

"Jadi bikin lebih mikir gitu si. Apalagi kalo liat orang-orang yang aku suka lagi terus dy bilang kalo kurus tu nggak bagus, kaya, mbok di isiin lagi gitu biar enak di liat lah , apalah, gitu tu bikin down lagi."

Informan pertama mengalami perlakuan *body shaming* saat ia duduk di bangku SMP, namun saat itu dirinya tidak yang terlalu memikirkan ucapan-ucapan orang terkait fisik maupun penampilannya. Informan lebih kepikiran dan terpengaruh ucapan-ucapan *body shaming* yang ditujukan padanya saat ia mulai menginjak bangku sma. Setelah mengalami *body*

shaming informan mengaku ia mudah murung dan menangis.

Dari pengalam informan tidak hanya dari ucapan mantan pacarnya, informan juga tidak jarang merasakan perlakuan *body shaming* dari teman-temannya. Informan pernah menceritakan yang dialaminya kepada temannya bahkan hingga menangis terkait dirinya yang sering dibilang kurus. Tidak jarang temannya memberi respon dengan kalimat kalimat berupa “*aku juga kurus kok*” atau kalimat berupa “*yo wis lah han , itu juga biasa, segitu itu tuh dah biasa*” dan menurut informan tanggapan tersebut ditujukan untuk menenangkan informan agar tidak terlalu terbebani.

Akan tetapi tidak jarang juga ada temannya yang memberi komentar “*yo hoo si, kowe kurus banget*” dan terkadang justru membuatnya kesal. Bagi informan dengan menceritakan yang ia alami atau ia rasakan ke teman-teman dekatnya ia bisa merasa lebih tenang. Meskipun tanggapan yang diperoleh tidak selalu berupa kalimat dukungan, karena terkadang ada juga yang menanggapi dengan candaan yang menurutnya mengesalkan.

Informan mengakui dulu pernah merasa sangat tertekan, bahkan sering menangis dan memikirkan kenapa dirinya begitu kurus. Informan terkadang menjadi mudah merasa minder. Oleh temannya informan mengaku sering mendapat panggilan “*tepos*” karena badannya yang kurus dan pantat yang rata. Meski maksud dari panggilan tersebut hanya sebagai candaan dan informan sendiri mengakui pada awalnya ia biasa

saja namun semakin lama informan merasa kesal dan terkadang merasa malu juga. Bahkan informan mengakui saat di sekolah pun pernah ada seorang adik kelas yang bertanya mengenai dirinya dengan bilang *“kuwi sopo si mbak, kok awak e lurus tok”*. Informan sendiri mengetahui hal tersebut dari temannya yang justru ditanyai oleh si adik kelas. Di bilang seperti itu informan merasa kesal namun juga sedih karena orang yang tidak dikenalnya pun bisa berkata seperti itu.

“Aku kesal karena yang mereka ucapin itu benar, dan itu membuat aku merasa aneh sendiri gitu. Jadi merasa aku beda dari yang lain aja, karena aku kurus.”

Dari pengalaman *body shaming* yang pernah dialaminya tersebut informan IV menjadi lebih berusaha untuk menaikkan berat badan. Tidak jarang informan menyemangati diri sendiri terkait tidak masalah memiliki tubuh kurus. Dengan berpikiran *“nggak papa kalo kurus emang kenapa”*. Bahkan menurutnya model-model luar negeri yang sering ia lihat di televisi juga memiliki badan yang bahkan bisa lebih kurus darinya namun justru memiliki kepercayaan diri lalu kenapa dirinya tidak. Jadi baginya tidak masalah sebenarnya dirinya kurus namun harus lebih pervaya diri.

“Itu aku kalo bilang gitu lagi nguatn diri aja. Sebenarnya nyaman nggak nyaman. Cuma kalo liat lagi temen-temen aku yang gendut-gendut, yang lebih berisi dari aku gitu, ya aku lumayan bersyukur sih, metabolisme cepet jadi aku gak perlu yang ngrasain diet kaya mereka.”

Informan sendiri kini lebih berusaha dalam menggemukkan badan, karena menurutnya terlalu kurus pun membuat badan menjadi tidak sehat. Informan sedikit melakukan perubahan dalam pola makan, ia mulai makan dengan porsi yang lebih banyak dibandingkan sebelumnya,

memakan makanan yang mengandung lebih banyak protein. Selain makan informan juga mengimbangnya dengan olah raga, informan mengatakan dirinya sering berolahraga ke tempat gym untuk meningkatkan masa otot, karena menurutnya masa otot bisa membantu menambah berat badan dan juga turut membentuk badannya lebih bagus dan sehat.

Selain dengan pola makan dan juga kegiatan gym yang dilakukannya, informan mengaku bahwa dirinya juga menggunakan obat penambah nafsu makan agar dirinya mudah memiliki nafsu makan sehingga dapat menaikkan berat badannya. Informan mengatakan bahwa pembelian obat penambah nafsu makan yang dilakukannya dengan inisiatif sendiri dan dengan sepengetahuan keluarga dan teman-temannya. Bahkan menurut informan kini tekadang ia pun masih tidak begitu mengetahui apakah penambahan berat badannya akibat obat penambah nafsu makan yang dikonsumsinya ataupun olahraga gym yang dilakukannya. Informan pun mengaku cukup puas dengan usaha yang dilakukannya dalam menaikkan berat badan.

d. Dampak *Body Shaming*

Dampak *body shaming* yang dirasakan informan IV, menurutnya ia mudah merasa tidak percaya diri dan minder. Terlebih saat dirinya menggunakan baju yang pas badan atau sedikit ketat justru akan membuatnya terlihat sangat kurus. Saat menggunakan celana berbahan jeans pun informan selalu merasa badannya terlihat lurus dan kurus.

“*Rasanya tu nyampe bisa bikin males keluar soale ngerasane bajue tu gak ada yang fit gitu*”.

Informan juga terkadang merasa minder saat sedang berkumpul dengan teman-temannya terlebih saat sedang berfoto dirinya selalu terlihat paling kecil bahkan tidak jarang dibanding-bandingkan. Disamping itu informan juga mengakui dirinya menjadi mudah tidak percaya diri dengan penampilannya saat bertemu dengan orang yang disukainya.

Bagi informan IV selain dampak negatif dari *body shaming* dirinya juga merasakan adanya sisi positif. Menurut informan dari pengalaman *body shaming* yang dialaminya mampu menjadikan informan lebih berusaha untuk berubah. Perubahan yang dimaksud yaitu dalam artian informan mencoba untuk merubah pola hidupnya lebih baik lagi. Seperti pola makan dan olahraga yang ia lakukan serta menjaga kesehatannya dengan tujuan agar informan tidak memiliki tubuh yang kurus lagi atau setidaknya informan memiliki tubuh yang menarik sesuai yang ia inginkan. Namun kembali ke sisi negatifnya, informan menjadi merasa bahwa dirinya terlalu mendengarkan apa ucapan orang terkait perubahan yang dilakukannya tersebut.

“*Kalo pun aku berubah seenggak e aku gak harus ngikutin kemauan atau aturan orang lain juga gitu.*”

e. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Bagi informan mengalami *body shaming* dulu dan sekarang dirinya mulai bisa menanggapi dengan cara yang berbeda. Jika dulu informan mudah

merasa *down* dan menjadikannya beban dan pikiran terkait ucapan orang-orang. Sedangkan kini informan sudah bisa menanggapi dengan mampu berpikir lebih baik lagi. Yaitu dengan melakukan perubahan dan membuktikan pada orang-orang yang mengejeknya.

Sebelumnya informan mengaku tidak tau harus berbuat apa, sedangkan kini ia bisa lebih mengetahui apa yang harus dilakukannya. Seperti melakukan *gym*, karena menurutnya itu dapat menambah masa otot sehingga selain menaikkan berat badan juga turut membentuk badan lebih bagus lagi.

Informan dalam menanggapi dan menyikapi ujaran-ujaran *body shaming* yang diterimanya, informan berusaha untuk tidak begitu memikirkannya. Tidak jarang informan turut menanggapi dengan balasan berupa candaan juga meski tidak menutup kemungkinan ia tetap merasa kesal dan. Terkadang karena terlalu kesal informan kembali membalas ucapan teman yang mengejeknya dengan mengejek balik. Terkait ucapan orang lain yang mengatainya kurus kini informan lebih belajar untuk menerima diri namun di sisi lain juga berusaha untuk berubah. Dalam hal ini, karena selalu dibilang kurus informan berusaha berubah untuk bisa lebih menggemukkan badan lagi atau setidaknya membuat badannya terlihat lebih bagus yaitu dengan olah raga *gym* yang ditekuninya.

“Antara bodo amat sama omongan orang, sama lebih nerima diri sendiri, sama diem-diem berusaha buat berubah”.

Informan IV mengatakan dirinya membutuhkan perubahan dalam pola hidupnya. Seperti pola makan dan olah raga agar tubuhnya lebih berisi lagi dan juga sehat. Karena menurutnya perubahan yang dilakukannya demi masa depannya juga. Informan ingin memperoleh hasil yaitu bentuk badan seperti yang dia inginkan sehingga bisa lebih percaya diri lagi ke depannya.

3.3. Deskripsi Struktural

Pada penelitian ini setelah dilakukan deskripsi tekstural kemudian dilanjutkan dengan deskripsi struktural pengalaman informan yang mengalami perlakuan body shaming. Pada deskripsi struktural ini akan memuat *invariant horizon* yaitu pengalaman-pengalaman unik yang terjadi pada informan dan berbeda dari informan lainnya. Deskripsi struktural adalah deskripsi yang memberikan penjelasan mengenai dinamika hal-hal mendasar dari pengalaman, tema, dan kualitas yang menceritakan bagaimana perasaan dan pemikiran terkait suatu pengalaman.

3.3.1. Profil dan Identitas Remaja

Berkaitan dengan kehidupan sosial para informan, informan I dan informan IV mengakui bahwa mereka cenderung bersifat *ekstrovert* dalam artian yaitu mereka mudah berbaur dan berinteraksi dengan orang lain ataupun sekitarnya. Kedua informan mengatakan mereka mudah bergaul dengan orang lain dan cukup terbuka dengan teman-temannya. Meski begitu informan juga mengatakan bahwa tidak menutup kemungkinan informan tetap membutuhkan waktu untuk sendiri.

Sementara itu pada informan II dan informan III mengatakan jika mereka merupakan pribadi yang introvert dan cenderung menutup diri dari sosial. Informan II dan III mengakui bahwa mereka kurang dalam bersosialisasi dan tidak banyak bergaul. Pada informan II dan informan III mereka tidak begitu terbuka pada orang-orang.

Rutinitas yang dijalani oleh informan dengan melihat pribadi para informan terdapat kesamaan dan juga perbedaan dari masing-masing informan. Pada informan I dan informan IV dimana mereka termasuk pribadi yang *ekstrovert* dan terbuka dalam kehidupan sosialnya mereka lebih banyak memiliki kegiatan di luar selain di sekolah atau kampus dan rumah. Informan I yang merupakan mahasiswa akhir meski sudah tidak banyak kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan perkuliahan namun informan memiliki kegiatan di luar yaitu bekerja sebagai karyawan tidak tetap di Zambert Course & EO sebagai *content creator*. Dimasa kuliah informan cukup aktif dalam kegiatan organisasi baik di kampus ataupun di luar. Seperti organisasi mahasiswa BEM UNDIP dan Paguyuban Karya Salemba Empat. Saat tidak ada kegiatan informan I menghabiskan waktu di kamar kosnya jika tidak pergi keluar dengan teman-temannya atau pacarnya.

Informan IV lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah. Terlebih bagi informan IV yang menginjak tingkat akhir SMA dimana memiliki kelas tambahan di sekolahnya. Meski begitu informan juga memiliki kegiatan di luar selain di sekolah dan di rumah. Informan IV sepulang

sekolah ia memiliki les tambahan pelajaran di luar sekolah untuk ujian kelulusan yang akan dijalaninya. Selain itu informan juga selalu menyempatkan waktunya untuk pergi ke tempat gym kurang lebih satu jam secara rutin tiga kali dalam seminggu. Selain itu informan IV juga cukup sering menghabiskan waktu pergi keluar untuk bermain dan dengan teman-temannya sepulang sekolah atau sepulang les yang dijalaninya.

Pada informan II yang kini merupakan mahasiswa tingkat akhir dirinya sudah tidak banyak kegiatan dan hanya mengerjakan tugas akhir serta mengikuti beberapa mata kuliah tambahan. Saat tidak ada kegiatan informan lebih banyak menghabiskan waktu di kamar kos dengan mengerjakan tugas atau menonton film maupun drama atau sekedar berselancar di internet. Informan II meskipun merupakan pribadi yang tertutup dalam kehidupan sosialnya, tidak menjadikan ia terus berada di rumah. Informan II terkadang juga pergi ke luar seperti makan, nongkrong atau menonton dengan teman-teman dekatnya.

Sementara pada informan III dengan pribadi yang *introvert*, rutinitas yang dilakukan cukup berbeda dengan informan I, II, dan IV. Pada informan III lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah. Sepulang kegiatan di sekolah Informan III lebih banyak menghabiskan kegiatan di rumah. Informan III mengatakan jika dirinya jarang keluar rumah dikarenakan dilarang oleh orang tuanya untuk bermain-main di luar sehingga informan lebih sering menghabiskan waktu di rumah. Informan

sendiri tidak mengetahui alasan orang tuanya melarangnya untuk bermain, meskipun begitu ia merasa baik-baik saja.

Terkait dengan maraknya tren yang banyak digandrungi oleh remaja, pada informan I dan IV dengan pergaulan dan keterbukannya dalam bersosialisasi menjadikan mereka termasuk remaja yang mengikuti perkembangan tren. Termasuk tren tentang produk dan alat-alat *make up* serta tutorial *make up* turut menarik minat informan I.

Informan I memiliki ketertarikan dalam hal kosmetik. Informan bahkan sering menyaksikan video-video di *youtube* maupun *instagram* dengan konten tata rias wajah dan mencobanya. Ketertarikan informan pada *make up* membuat informan mengidolakan beberapa *beauty vlogger* seperti Tasya Farasya dan Suhay Salim bahkan hingga mengikuti dan mendaftar sebagai anggota di akun *youtube*-nya. Informan sendiri mengakui ia mengidolakan mereka dan dianggap cocok dijadikan *role model* karena menurut informan mereka memiliki gaya yang sesuai dengan informan. Informan I bahkan tidak jarang turut membeli produk yang memiliki *review* bagus dari video yang di tontonnya selama itu bermanfaat baginya.

Sementara informan IV mengakui dirinya gemar bernyanyi dan mengidolakan Beyonce. Kegemaran informan IV dalam menyanyi menjadikan informan turut mengikuti tren *meng-cover* lagu, meski diakuinya jarang di publikasikan di media sosial atau *youtube* miliknya.

Selain itu informan IV yang memiliki kegiatan *gym* juga senang menyaksikan video-video seputar kegiatan *gym*.

Pada informan II meskipun mengakui dirinya merupakan pribadi yang *introvert* dan tidak banyak berbaur dalam kehidupan sosial, informan II mengakui bahwa ia tetap mengikuti perkembangan tren seputar gaya hidup. Baginya meskipun ia tidak banyak bersosialisasi namun ia tetap tidak boleh tertinggal perkembangan. Sama halnya dengan Informan I, informan II memiliki ketertarikan dalam hal kosmetik dan tata rias wajah. Informan bahkan sering menyaksikan video-video di *youtube* dengan konten tata rias wajah. Informan II mengikuti akun *youtube beauty vloger* Alifah Ratu. Informan II tertarik menonton video - video *beauty vloger* yang mengulas produk *make up* dan juga tutorial *make up* bahkan tidak jarang membeli produk yang di *review*.

Informan III mengakui dirinya *kudet* (kurang update) dan tidak mengikuti perkembangan tren yang marak diikuti orang-orang lainnya seperti *make up* ataupun tren gaya hidup lainnya. Informan III mengatakan ia tidak memiliki kegemaran secara spesifik. Kegiatan yang disukai pun tidak ada, karena informan III lebih sering menghabiskan waktu di rumah sehingga tidak memiliki kegemaran atau kegiatan yang disenangi secara spesifik.

Dari ke empat informan hanya informan III yang mengakui bahwa ia tidak mengikuti tren bahkan dapat dikatakan jika informan III tidak begitu tertarik dengan tren-tren yang marak. Sedangkan informan I, II,

dan IV mengatakan bahwa mereka termasuk orang yang mengikuti tren namun berdasarkan kesukaan serta kebutuhan masing-masing.

3.3.2. Pola Interaksi dengan Teman

Kedua informan memiliki pribadi yang mudah dalam bergaul dan bersosialisasi menjadikan mereka banyak bertemu orang-orang. Dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya informan I dan IV lebih senang dengan komunikasi dan interaksi secara langsung dibandingkan melalui perantara media seperti berkirim pesan baik personal maupun dalam grup obrolan. Bagi informan I dan IV dengan bertemu secara langsung mereka dapat lebih memperjelas maksud pesan yang di sampaikan sehingga tidak menimbulkan kesalah pahaman. Karena mereka dapat lebih mengetahui ekspresi orang lain dan bisa lebih mengetahui apakah mereka berbohong atau tidak dibandingkan obrolan dalam *chat*.

Sementara itu pada informan II dan III, mereka nyaman dan tidak masalah baik itu secara langsung ataupun melalui perantara. Dengan bertemu langsung informan beranggapan dapat sekaligus berkumpul dan bertemu teman-temannya. Jika melalui perantara seperti berkirim pesan atau *chatting* melalui aplikasi berkirim pesan, bagi informan dapat membantu mengisi waktu terlebih saat jenuh atau saat merasa sepi mereka tetap dapat mengobrol dengan temannya meski tidak bertatap muka langsung.

Informan I, II, dan IV cukup sering berkumpul dengan teman-temannya. Mereka biasa menghabiskan waktu dengan pergi ke tempat-tempat makan atau tempat nongkrong dan mengobrol. Atau bermain ke rumah temannya untuk menonton bersama atau sekedar mengobrol. Sementara informan III hanya berkumpul dengan teman-temannya saat di sekolah. Hal tersebut dikarenakan informan jarang diperbolehkan pergi keluar oleh orang tuanya.

Terkait interaksi informan dengan teman-temannya dan lingkungan sosialnya, para informan juga menggunakan media sosial seperti *Facebook, Twitter, Line, Instagram*, dan juga aplikasi pesan *Whatsapp*. Informan I, II, dan IV lebih sering menggunakan *Instagram, Line dan juga Whatsapp*. Sedangkan informan III mengaku meskipun memiliki akun media sosial *Instagram* namun ia jarang menggunakannya. Bagi informan media sosial juga membantu mereka dalam berinteraksi dengan teman. Selain itu sebagai media hiburan dan membantu memberi informasi-informasi terkait kejadian atau peristiwa yang sedang terjadi atau sekedar info seputar idola mereka. Sedangkan dalam berkomunikasi dengan teman-temannya keempat informan mengatakan mereka lebih banyak menggunakan aplikasi pesan *WhatsApp*.

3.3.3. Pengalaman *Body Shaming*

Pada penelitian ini informan III dan IV mengalami *body shaming* dari masa SMP yang kemudian berlanjut ke SMA. Pada informan III *body shaming* saat SMP dirasakan lebih sering dibandingkan saat SMA.

Sementara informan II mengalami perlakuan *body shaming* saat duduk di bangku sma dan berlanjut ke masa kuliah, sedangkan informan I mengalaminya saat memasuki perkuliahan.

Perlakuan *body shaming* yang sering diterima para informan berupa ujaran-ujaran yang mengejek tampilan fisik. Para informan mengalami perlakuan *body shaming* berupa ejekan, hinaan, dan komentar tentang bentuk fisik mereka. Ujaran-ujaran berupa gendut, kurus, jerawat, hitam, dan jelek. Namun pada informan III ia tidak hanya mengalami perundungan *verbal* berupa *body shaming* saja, melainkan juga mengalami perundungan berupa kekerasan fisik. Bahkan yang melakukan kekerasan fisik pada informan adalah anak laki-laki dan merupakan teman di sekolahnya.

Dari pegalaman *body shaming* yang dialami para informan sebagian besar diterima dari lingkungan sekitar informan. Sebagian besar perlakuan *body shaming* di terima informan dari teman-temannya di sekolah. Namun ada juga yang mendapat perlakuan *body shaming* dari lingkungan tempat tinggal seperti tetangga dan juga dari saudara. Informan I lebih sering mendapat perlakuan *body shaming* dari orang yang justru jarang bertemu dengannya atau yang bukan teman dekatnya. Informan II, III, IV mendapat perlakuan *body shaming* dari teman-teman di sekolahnya dan pada informan II juga mendapat perlakuan *body shaming* dari saudaranya.

Mengalami perlakuan *body shaming* turut membentuk persepsi dan pola pikir informan yang berpengaruh pada pribadi informan. Rasa kesal, marah dan sakit hati tentu dirasakan oleh para informan akibat perlakuan *body shaming* yang diterimanya. Bahkan pengalaman *body shaming* yang dialami informan pun memberi pengaruh dan dampak pada masing-masing informan.

Keseluruhan informan hampir mengalami dan merasakan hal yang sama. Merasa sedih, kesal, bahkan sakit hati akibat perlakuan *body shaming* yang di terimanya. Dari ke empat informan, tiga informan yaitu informan II, III, dan IV mengakui bahwa mereka merasa kesal karena apa yang di ucapkan atau komentar orang-orang terkait fisik mereka itu dianggap benar oleh informan. Informan mengakui memang itu kenyataannya, namun yang membuat mereka kesal karena orang-orang justru menggunakan kekurangan atau perbedaan pada orang lain sebagai bahan candaan maupun hinaan yang merugikan dan menyakiti perasaan informan. Sementara pada informan I, ia merasa kesal karena dirasa tidak adil baginya pada saat orang lain mengomentari atau memberi ujaran *body shaming* kepada informan namun orang tersebut tidak berkaca pada diri sendiri.

Dari empat informan, diketahui jika dua diantaranya yaitu informan II dan informan IV mengakui jika mereka lebih memikirkan dan terpengaruh ujaran *body shaming* apabila yang berkomentar laki-laki. Pada informan II dikatakan bahwa tidak hanya sekali ia mendapat

komentar terkait fisik dan penampilannya oleh teman laki-lakinya. Informan II beranggapan jika laki-laki sudah sampai mengomentarnya seperti itu ia benar-benar harus berubah. Akibat ujaran *body shaming* yang diterima dari teman laki-lakinya pada informan yang mengatakannya tidak menarik dan juga gemuk terbentuk pemikiran bahwa laki-laki lebih tertarik pada perempuan yang langsing dan putih. Informan pun menjadi memiliki pemikiran jika orang cantik yaitu orang yang berbadan langsing. Hal tersebut menjadikan informan rendah diri dan beranggapan dirinya bukan orang yang cantik. Sedangkan informan IV menjadi lebih memikirkan jika laki-laki yang berkomentar karena sebelumnya ia pernah dikomentari oleh mantan pacarnya terkait tubuhnya dimana ia kurang menarik karena terlalu kurus. Bahkan pada saat informan sedang dekat dengan orang lain yang disukainya pun ia mendapat komentar serupa. Akibat ujaran yang diterimanya informan IV menjadi lebih memikirkan lagi jika ia suka atau tertarik pada orang lain karena takut mendapat ujaran-ujaran *body shaming* lagi. Pada informan III saat sering mendapat perlakuan *body shaming* bahkan hingga kekerasan fisik oleh temannya di SMP membuatnya berpikiran bahwa teman-temannya melakukan hal tersebut karena dirinya pendiam dan jelek. Sementara itu pada informan I dirinya jarang menerima *body shaming* dari laki-laki, meski begitu *body shaming* yang diterima dari orang-orang disekitarnya baik secara langsung maupun tidak langsung menjadikan informan berpikir apakah dirinya terlalu gemuk atau besar

atau bahkan berbeda dengan lainnya hingga orang-orang mengomentarnya.

Dari pengalaman para informan, Informan I dan informan II, keduanya memiliki pemikiran yang sama mereka beranggapan bahwa perempuan cantik itu langsing atau memiliki kulit putih dan mulus. Pada informan I, ia beranggapan jika perempuan yang cantik adalah perempuan yang berbadan proporsional atau langsing serta memiliki kulit dan wajah cantik dan mulus. Informan I memiliki pemikiran tersebut karena dirinya merasakan jika di lingkungan dan oleh masyarakat pun secara tidak langsung terbentuk pemikiran seperti itu. Sementara informan II memiliki pemikiran serupa akibat ujaran *body shaming* yang diterimanya yang mengatakan bahwa ia tidak menarik dan tidak cantik. Pada informan III, informan beranggapan jika dirinya tidak cantik. Bagi informan III anggapan mengenai perempuan cantik harus langsing tidak begitu mempengaruhinya. Karena informan III pun bukan orang yang begitu memikirkan penampilannya. Baginya orang cantik tidak harus di lihat dari penampilannya melainkan dari perbuatannya. Sementara informan IV tidak spesifik mengatakan jika dirinya jelek atau cantik dengan tubuh kurusnya. Informan IV menjadi beranggapan jika jurus itu tidak bagus. Dan sama halnya dengan informan III, informan IV cukup menyesalkan orang-orang yang hanya melihat tampilan atau bentuk tubuh saat menyukai seseorang atau tidak.

Dari empat informan, informan I, II, dan IV menanggapi *body shaming* yang dialaminya dengan melakukan tindakan pembuktian yaitu dengan melakukan diet pada informan I dan II, juga program penggemukan berat badan pada informan IV. Hal berbeda terjadi pada informan III, dimana ia sering mendapat ujaran-ujaran *body shaming* terkait tubuhnya yang gemuk. Informan III tidak melakukan diet seperti yang dilakukan informan I dan II. Informan III mengatakan dirinya tidak tertarik melakukan diet. Informan juga mengatakan ia tidak melakukan program-program diet ketat karena takut nantinya membuat ia tersiksa, yang dilakukan informan terkadang sekedar mengurangi porsi makan atau menghindari makanan berlemak. Terkadang informan saat melakukan puasa senin-kamis juga ia jadikan momen untuk berdiet meski tujuan utama bukan untuk menurunkan berat badan. Ada kalanya informan memikirkan untuk melakukan diet karena itu juga untuk menunjang informan di masa depan, namun kembali pada pendiriannya informan merasa belum siap dan belum berani mengambil resiko saat dirinya melakukan diet.

3.3.4. Dampak *Body Shaming*

Body shaming termasuk termasuk dalam perilaku perundungan dan merupakan perilaku yang tidak baik. Meski begitu masih banyak orang yang menganggap *body shaming* sebagai hal yang biasa. Seringnya mendapat komentar-komentar dan ujaran-ujaran buruk terkait fisik yang

dimiliki tentunya memberi dampak pada si penerima, begitupula yang dialami para informan.

Berdasarkan pengalaman *body shaming* yang dialami, keempat informan mengalami masa-masa dimana mereka berada di titik terendah. Ke empat informan mengalami stres dan tertekan akibat *body shaming* yang diterimanya. Perlakuan *body shaming* yang diterima informan memunculkan dampak-dampak negatif pada para informan. Para informan mengatakan bahwa mereka menjadi mudah mengalami perubahan emosi seperti mudah kesal, murung, sedih, dan menangis.

Ke empat informan mengalami permasalahan yang sama berkaitan dengan dampak yang dirasakan dari *body shaming* yang dialaminya. Para informan menjadi mudah tidak percaya diri dalam berpenampilan dan berpakaian. Informan I, II, III, dan IV bahkan menjadi kesulitan dalam memilih pakaian. Para informan merasa takut salah dalam berpenampilan yang nantinya justru membuat mereka terlihat gemuk. Informan merasa susah menemukan pakaian yang cocok. Bahkan pada informan IV terkadang dirinya merasa malas pergi-pergi karena merasa tidak ada baju yang cocok dipakai yang membuatnya tidak terlihat kurus.

Ke empat informan juga mengatakan mereka menjadi minder dan tidak percaya diri saat melakukan foto. Informan I, II, dan III merasa tidak percaya diri saat foto bersama teman-temannya karena merasa badannya besar. Pada informan I dan II bahkan mereka menjadi tidak percaya diri saat berfoto atau saat berada di sekitar orang-orang yang

dianggapnya lebih cantik juga dengan tubuh proporsional atau tubuh lebih kurus darinya. Karena hal-hal tersebut informan menjadi beranggapan dirinya memiliki badan gemuk dan besar. Bahkan saat berfoto dengan teman-temannya pun informan III sering menolaknya karena merasa minder badannya lebih besar. Pada informan IV ia juga terkadang merasa tidak percaya diri saat berfoto dengan teman-temannya karena merasa badannya sangat kurus saat difoto. Informan II bahkan saat berfoto dengan teman-temannya memilih posisi tidak didekat temannya yang berbadan kecil atau lebih kurus darinya karena merasa takut terlihat besar. Informan I dan II juga mengatakan saat berfoto mereka menjadi lebih memperhatikan pose agar tidak terlihat besar saat di foto nantinya.

Informan I dan informan IV yang merupakan pribadi yang terbuka dan mudah bersosialisasi pun mengatakan jika *body shaming* yang dialaminya membuat mereka mudah tidak percaya diri. Informan I mengakui bahwa dirinya cukup percaya diri dengan mengatakan ia terbilang cantik, meski menurutnya cantik pun merupakan suatu hal yang relatif. Bagi informan, ia sudah puas bahkan cukup percaya diri. Namun kembali akibat ucapan orang-orang yang selalu mengatakan ia gemuk menjadikan informan terpengaruh dan rasa percaya dirinya menurun. Sementara informan IV mengatakan dirinya selalu mencoba menyemangati diri dengan memikirkan bahwa memiliki badan yang kurus tidak masalah, akan tetapi akibat ujaran-ujarung yang didengar dan diterimanya informan merasa kepercayaan dirinya pun menurun.

Sementara pada informan II dan III yang merupakan pribadi yang tertutup, mengatakan akibat *body shaming* yang dialaminya mereka menjadi lebih menutup diri. Informan III bahkan mengatakan saat sedang berjalan dengan temannya yang lebih kurus informan pun merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri. Informan II bahkan saat diajak pergi makan malam oleh temannya sering menolak karena merasa takut gemuk. Memiliki pemikiran mengenai cantik harus langsing atau kurus, menjadikan informan II mudah merasa tidak percaya diri seperti saat sedang foto. Bahkan informan II menjadi selalu merasa *insecure* dan merasa tidak nyaman pada diri sendiri dan penampilannya saat sedang berkumpul dengan teman-temannya atau saat berada di tempat umum. Informan II juga mengatakan akibat *body shaming* ia juga mudah minder terlebih dengan bertambahnya usia karena menurut informan berpengaruh bukan pada masalah percintaan saja namun juga pekerjaan kedepannya yang menurutnya kini semua dituntut untuk memiliki penampilan menarik.

Menurut informan I, dari pengalaman *body shaming* yang dialaminya tidak ada sisi positif yang dirasakannya sama sekali. Justru rasa kesal, malu, dan sakit hati yang dirasakannya. Meski bagi orang lain pengalaman tersebut dapat menjadi motivasi untuk berubah lebih baik lagi, namun bagi informan *body shaming* tetap hal yang buruk.

Meski pengalaman *body shaming* yang dialami memberi dampak-dampak negatif, informan II, III, dan IV beranggapan dapat

mengambil sisi positif dari *body shaming* tersebut yaitu dengan menjadikannya sebagai sebuah motivasi. Pada informan II dan III mereka jadikan motivasi agar dapat menurunkan berat badan dan juga motivasi untuk memperbaiki penampilan lebih baik lagi. Bagi informan, pengalaman yang dialaminya dapat menjadikan informan lebih berusaha untuk merubah pola hidup lebih baik lagi.

3.3.5. Menanggapi dan Menyikapi *Body Shaming*

Dalam menanggapi *body shaming* yang dialaminya sebagian besar informan memiliki tanggapan yang sama. Mereka lebih banyak diam saat mendapat perlakuan *body shaming*. Informan I menanggapi masih berupa candaan saat berada hadapan orang yang mengomentari penampilannya. Begitupun pada informan IV saat SMP masih belum begitu memikirkannya. Dapat dikatakan informan IV pada masa awal masih cukup santai dan sambil lalu dalam menanggapi. Informan I dan IV awalnya mereka tidak jarang juga menanggapi dengan candaan balik meski diakui informan hal tersebut tetap mengesalkan. Namun pada akhirnya informan merasa hal tersebut sudah keterlaluan dan meyakitinya dan memikirkan ujaran-ujaran *body shaming* yang diterimanya membuat informan sedih sendiri hingga menjadikannya tertekan.

Pada informan II dirinya mengakui bahwa sebelumnya, pada saat mendapat perlakuan *body shaming* informan lebih sering diam dan tidak menanggapi langsung. Terlebih jika teman lelaki yang berkomentar

informan mengaku tidak dapat berbuat atau membalas karena informan merasa langsung tertekan dengan ucapan temannya.

Sementara pada informan III awal mula mengalami dan merasakan perlakuan *body shaming* hanya bisa pasrah dalam menanggapi. Saat mendapat ejekan ataupun komentar yang mengatainya gemuk atau jelek informan hanya bisa diam saja. Begitu pula saat mendapat perlakuan kasar yaitu saat dipukul oleh temannya, informan lebih memilih diam. Informan tidak berani membalas perbuatan temannya yang memukul dikarenakan ia takut mendapat perlakuan yang lebih buruk lagi dan akan menyakiti diri sendiri nantinya.

Keempat informan dalam menanggapi perlakuan *body shaming* dibandingkan awal mengalami *body shaming* mereka lebih berani. Para informan mulai menanggapi lebih santai dan bersikap masah bodoh. Informan akan mengatakan kepada orang tersebut dengan mengingatkan untuk melihat pada diri sendiri terlebih dahulu sebelum berkomentar. Bahkan tidak jarang membalas ujaran yang menghina jika dirasa keterlaluhan dan hal tersebut dilakukannya sebagai bentuk pertahanan diri.

Informan II menanggapi perlakuan *body shaming* pada dirinya dengan melakukan perubahan dan membuktikan pada orang-orang bahwa dirinya yang diejek kurus pun dapat memiliki penampilan yang menarik. Pada informan III mengatakan semakin lama dirinya pun merasa bosan selalu dibilang gemuk ataupun hitam. Hingga informan merasa cukup

terbiasa karena sudah terlalu sering mendengar ejekan-ejekan maupun komentar-komentar tentang tubuhnya.

Menurut informan disaat posisi orang yang memiliki keadaan yang sama dengannya namun justru mengomentari dan mengejeknya, informan akan mengatakan jika dirinya memang gemuk lalu apa masalah bagi orang tersebut. Atau informan mengatakan pada orang yang mengejeknya setidaknya untuk berkaca apakah sudah baik atau belum. Karena bagi informan pun tidak ada manfaatnya jika ia memasukkan dalam hati ucapan-ucapan *body shaming* yang ditujukan padanya.