

## LAMPIRAN

### PANDUAN NARASI

#### MEKANISME MANAJEMEN IDENTITAS SURVIVOR FAT SHAMING

Panduan ini dibuat untuk membantu Anda, selaku narasumber dalam menceritakan pengalaman Anda, selama mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang disekitar Anda. Kisah Anda nantinya akan membantu jalannya penelitian ini. Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Anda, dan tidak akan menyebarkan identitas pribadi Anda. Kisah yang Anda bagikan ini murni akan menjadi sumber data bagi penelitian. **Mekanisme Manajemen Identitas Survivor Fat Shaming** membahas tentang pengelolaan identitas yang dilakukan oleh para wanita yang merupakan *survivor dari fat shaming* sebagai langkah untuk melawan standar kecantikan yang telah di idealkan oleh masyarakat.

#### Data Diri:

- a. Nama :
- b. Umur :
- c. Jenis Kelamin :
- d. Pekerjaan :

Berikut ini adalah beberapa poin terkait dengan penelitian **Mekanisme Manajemen Identitas Survivor Fat Shaming** yang dapat Anda simak dan renungkan. Poin-poin ini akan memandu Anda dalam menceritakan pengalaman-pengalaman yang Anda miliki **sebelum, saat, dan setelah** Anda mengalami **Fat**

*Shaming* atau *bullying* pada bentuk tubuh. Refleksikan dan ceritakan setiap pengalaman yang Anda miliki secara perlahan-lahan dan runtut.

**POIN PERTAMA : Sebelum mengenal *Fat Shaming*.**

Pada poin pertama ini, Anda diminta untuk menceritakan pendapat serta pengalaman Anda sebelum Anda memperoleh *fat shaming* dari orang-orang disekitar Anda, meliputi :

- Pendapat Anda tentang “Kecantikan”.
- Pendapat Anda tentang “Tubuh Ideal”
- “Standar tubuh ideal” yang Anda miliki untuk diri Anda sendiri.
- Pandangan atau pendapat Anda pada bentuk tubuh yang Anda miliki.
- Ceritakanlah semua hal yang Anda rasakan tentang bentuk tubuh Anda jauh sebelum Anda mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh (*Fat Shaming*). Anda dapat bercerita tentang sifat Anda, makanan kesukaan, aktivitas favorit, style berpakaian yang Anda sukai, dan semua hal terkait dengan diri Anda.

**POIN KEDUA : Saat mengenal *Fat Shaming*.**

Pada poin kedua ini, Anda diminta untuk merenungkan dan menceritakan semua pengalaman yang Anda miliki selama Anda memperoleh *fat shaming* dari orang-orang disekitar Anda, meliputi :

- Pengalaman pertama kali Anda memperoleh *fat shaming*.

- siapa saja orang-orang yang memberikan komentar negatif pada tubuh Anda.
- perasaan Anda saat memperoleh *Fat shaming* dari orang-orang disekitar Anda.
- Semua perubahan yang terjadi pada diri Anda serta dampaknya pada diri Anda selama mendapatkan *bullying*.
- Ceritakanlah semua kendala, kesulitan, dan kesedihan, hingga krisis identitas yang pernah Anda alami selama Anda mengalami *fat shaming*.
- Pengaruh *fat shaming* pada kehidupan sosial Anda, seperti hubungan dengan kelurga dan teman-teman Anda.
- Ceritakan pula adakah bantuan atau dukungan yang Anda peroleh dari orang-orang disekitar Anda selama Anda mengalami keterpurukan, dan siapa sajakah orang-orang yang berperan dalam memberikan dukungan pada Anda.
- Keinginan untuk merubah penampilan guna mengikuti standar tubuh ideal yang ada di masyarakat, (seperti diet).
- Image yang Anda bangun dalam media sosial Anda (seperti Instagram, Facebook, Twitter, dll). Apakah Anda mengedit foto Anda, hingga menampilkan image yang berbeda dengan diri Anda.

**POIN KETIGA : Setelah mengenal *Fat Shaming*.**

Pada poin ketiga ini, Anda dapat mulai menceritakan semua pengalaman Anda setelah Anda lebih dekat dengan pengalaman fat shaming, meliputi :

- Semua upaya yang pernah Anda lakukan agar berhasil lepas dari pengaruh buruk *fat shaming* dan perubahan positif yang terjadi pada diri Anda.
- Pendapat Anda tentang diri (tubuh) Anda sekarang. Apakah Anda sudah puas dengan diri Anda sekarang ini, dan hal apa saja yang membuat Anda puas.
- Masihkan Anda terganggu dengan *fat shaming* yang ditujukan pada diri Anda.
- Pengalaman *fat shaming* yang masih Anda alami hingga saat ini, serta perasaan Anda sekarang ini saat mendengar komentar negatif tentang tubuh Anda.
- Tanggapan yang Anda berikan pada orang-orang yang masih memberikan komentar negatif pada tubuh Anda hingga sekarang ini.

## **PENUTUP**

Terima kasih atas bantuan dan kesediaan Anda untuk mau berbagi pengalaman yang Anda miliki terkait dengan *fat shaming* ini. Semoga pengalaman yang Anda miliki dapat menginspirasi banyak wanita yang menjadi korban *fat shaming* untuk dapat bangkit dari keterpurukan serta dapat lebih percaya diri, dan tidak menilai kecantikan hanya dari bentuk fisik semata. Anda dapat mulai bercerita pada halaman berikutnya.

**Hormat Peneliti**

*Berceritalah dalam bentuk narasi (paragraf).*

## **DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA**

### **MEKANISME MANAJEMEN IDENTITAS SURVIVOR FAT SHAMING**

*(Pelengkap Data Narasi)*

Wawancara ini dilakukan sebagai syarat untuk pemenuhan penelitian karya ilmiah. Semua data yang diperoleh dari hasil wawancara ini akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini membahas tentang pengelolaan identitas yang dilakukan oleh para wanita yang merupakan survivor dari fat shaming sebagai langkah untuk melawan standar kecantikan yang telah di idealkan ditengah masyarakat.

#### **DATA DIRI :**

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. Jenis kelamin :
- d. Pekerjaan :

#### **PERTANYAAN :**

1. Wanita tentu saja identik dengan kecantikan. Menurut Anda, wanita yang masuk dalam kriteria “cantik” adalah wanita yang seperti apa?
2. Menurut Anda, apakah memiliki tubuh yang “ideal” sangatlah penting?
3. Menurut Anda, apakah tubuh ideal adalah salah satu patokan dalam menilai kecantikan seorang wanita?
4. Apakah Anda tahu istilah “Fat Shaming”? Bisa Anda jelaskan?
5. Apakah Anda nyaman dengan tubuh yang Anda miliki?

6. Apakah Anda pernah mendapat teguran atau gurauan yang menurut Anda negatif terkait tubuh Anda? Apa saja bentuk teguran atau gurauan yang pernah Anda dapatkan? (Seperti dijadikan bahan lelucon, sindiran, atau pembicaraan negatif terkait bentuk tubuh yang Anda miliki.)
7. Siapa saja yang paling sering memberikan komentar negatif tentang tubuh Anda?
8. Komentar atau teguran negatif apa yang paling membuat Anda terganggu?
9. Hal apa yang membuat Anda sadar, bahwa Anda sedang mendapatkan fat shaming dari orang-orang disekitar Anda?
10. Apakah pernah terjadi konflik dengan orang-orang yang memberikan komentar negatif tentang tubuh Anda?
11. Apakah benar tidak pernah ada konflik tentang bentuk tubuh Anda, dengan orang-orang disekitar Anda yang memberikan komentar negatif tentang tubuh Anda? Walau hanya konflik kecil yang membuat Anda sedih ataupun terganggu? Bila ada, Bisakah Anda ceritakan konflik apa yang pernah terjadi?
12. Anda mengatakan bahwa dibandingkan dengan orang lain, Anda lebih mengalami konflik dengan diri Anda sendiri, bisakah Anda ceritakan lebih detail konflik apa saja yang terjadi dalam diri Anda, dan perubahan serta dampak apa yang terjadi pada Anda dan orang-orang disekitar Anda?
13. Apakah terjadi perubahan pada pandangan standar tubuh ideal yang Anda miliki, setelah Anda mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda? Bisakah Anda ceritakan perubahan pandangan Anda terhadap standar tubuh ideal bagi diri Anda sendiri?

14. Bisakah Anda ceritakan, apa yang Anda rasakan saat Anda mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda? Apa yang Anda lakukan, serta tanggapan apa yang Anda berikan pada orang-orang yang memberikan tanggapan negatif pada Anda?
15. Apakah selama Anda mendapatkan fat shaming, tidak pernah sekalipun Anda merasa sedih dan sangat terganggu dengan komentar negatif di sekitar Anda tentang bentuk tubuh Anda (mood swing)? Dengan kata lain, apakah mood Anda selalu baik, (Anda baik-baik saja) saat mendapat fat shaming dari orang-orang disekitar Anda? Baik dulu maupun sekarang ini.
16. Apakah komentar negatif yang ditujukan orang-orang pada bentuk tubuh Anda memberikan dampak pada diri Anda? Dampak apa yang anda peroleh, positif atau negatif? Bisakah Anda ceritakan dampak apa yang terjadi pada diri Anda? Apakah dampak tersebut menghambat Anda dalam beraktivitas maupun dalam bergaul dengan orang-orang di sekitar Anda?
17. Saat Anda merasa tidak percaya diri, apa yang Anda lakukan? Serta bisakah Anda ceritakan, hal apa sajakah yang Anda lakukan untuk dapat mengembalikan kepercayaan diri Anda lagi?
18. Apakah terjadi perubahan pada diri Anda setelah Anda mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda? Bisakah Anda ceritakan perubahan apa saja yang terjadi pada diri Anda? Apakah perubahan tersebut menghambat Anda dalam beraktivitas maupun dalam bergaul dengan orang-orang di sekitar Anda?

19. Apakah Anda mengalami kesulitan dalam memilih pakaian? Seperti tidak dapat lagi mengenakan pakaian yang Anda sukai, atau tidak berani menggunakan pakaian tanpa lengan, maupun hanya menggunakan pakaian berwarna gelap saja? (keterbatasan berekspresi dalam berpakaian)
20. Apakah Anda pernah menjauhi teman yang memberikan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda? Apakah terjadi perubahan pada diri Anda saat memilih teman bergaul? Bisakah Anda ceritakan mengapa?
21. Apakah Anda pernah menunjukkan “ketidaknyamanan” Anda saat mendapatkan fat shaming pada orang-orang disekitar Anda? Serta seperti apakah bentuk “ketidaknyamanan” Anda pada fat shaming yang Anda peroleh?
22. Apakah Anda sempat mengalami kesulitan, stress, depresi, maupun krisis identitas saat Anda mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda. Bisakah Anda ceritakan kesulitan, stress, depresi, maupun krisis identitas apa yang terjadi pada diri Anda?
23. Saat Anda berada dalam masa-masa sulit, apakah Anda mendapatkan dukungan positif dari orang-orang di sekitar Anda? Dukungan seperti apa yang Anda peroleh? Siapa sajakah orang-orang yang memberikan dukungan pada Anda agar dapat lepas dari masa-masa sulit Anda?
24. Apakah Anda memiliki keinginan untuk merubah diri Anda guna mengikuti standar tubuh ideal yang ada di lingkungan Anda? Perubahan seperti apa yang Anda harapkan? Apakah Anda mencoba mengikuti standar tubuh ideal



tersebut? Apa saja yang pernah Anda lakukan untuk memenuhi standar tubuh ideal?

25. Apakah anda pernah menjalani diet? Apa alasan Anda melakukan diet? Diet seperti apa yang Anda jalani? Apakah diet Anda berhasil?
26. Apakah Anda aktif bermedia sosial? Apakah Anda sering mengunggah foto-foto Anda, ke media social Anda, seperti Instagram? Apakah Anda menampilkan image yang berbeda dengan diri Anda yang asli di media sosial Anda? Apakah Anda pernah mengedit foto Anda menjadi lebih kurus? Bila pernah seberapa sering? Bisakah Anda ceritakan alasan Anda mengedit foto Anda sebelum mengunggahnya ke media sosial milik Anda?
27. Apakah Anda merasa lebih nyaman beraktivitas di media sosial Anda daripada kehidupan nyata? Bisa Anda ceritakan alasan Anda?
28. Apa yang Anda lakukan agar dapat lepas dari masa-masa sulit Anda? Bisakah Anda ceritakan upaya apa saja yang Anda lakukan agar bisa lepas dari pengaruh buruk bullying pada tubuh Anda?
29. Apakah lingkungan, seperti teman-teman di sekitar Anda yang positif dapat membantu Anda dalam proses pengembalian kepercayaan diri Anda? Bagaimana Anda dapat menemukan circle atau lingkungan yang positif tadi?
30. Apakah Anda memilih untuk bersikap “bodo amat” atau “cuek” dalam menyikapi berbagai komentar negatif tentang tubuh Anda? Bisakah Anda jelaskan, sikap “bodo amat” atau “cuek” yang seperti apakah yang Anda lakukan? Serta hal apa yang akhirnya membuat Anda memilih untuk bersikap “bodo amat” atau “cuek” pada komentar-komentar tersebut?

31. Lalu menanggapi sikap “cuek” yang selalu Anda berikan, apakah Anda selalu dapat bersikap “cuek” pada semua komentar negatif yang pernah Anda terima tentang tubuh Anda selama ini? Dari awal hingga akhirnya Anda dapat menerima tubuh Anda sekarang ini.
32. Kejadian apa, atau sebab apa yang membuat Anda memilih untuk “cuek” atau “tidak mendengarkan perkataan orang-orang di sekitar Anda, tentang tubuh Anda? Apakah karena Anda tidak ingin merusak suasana dengan memberikan tanggapan negatif kepada teman serta keluarga Anda, atau ada sebab lainnya?
33. Setelah Anda dapat melalui masa-masa sulit tersebut, apa yang kini Anda rasakan pada diri Anda? Perubahan apa saja yang terjadi pada diri Anda, dan pada tubuh Anda?
34. Apakah Anda sudah merasa nyaman dan dapat menerima diri serta tubuh Anda sekarang ini? Bila iya, hal apa yang membuat Anda merasa nyaman dan dapat menerima tubuh Anda sekarang ini? Bila belum, hal apa yang masih membuat Anda tidak nyaman dan masih belum dapat menerima tubuh Anda sekarang ini? Bisakah Anda ceritakan alasan Anda?
35. Apakah Anda masih mendapatkan berbagai komentar negatif tentang bentuk tubuh Anda? Siapa saja kah yang masih memberikan komentar negatif tersebut? Apa yang sekarang Anda lakukan untuk menanggapi komentar-komentar negatif tersebut? Apakah komentar-komentar negatif tentang tubuh Anda masih mengganggu Anda?
36. Apakah Anda merasa nyaman dengan penampilan Anda sekarang?

37. Anda mengatakan bahwa pada awalnya Anda merasa tidak nyaman dengan tubuh Anda, lalu hal apakah yang akhirnya membuat Anda berubah pikiran (titik balik), dan kini memilih untuk menerima tubuh Anda? Bisakah Anda ceritakan dengan detail, titik balik penerimaan tubuh Anda?
38. Apa harapan Anda pada orang-orang yang sering memberikan komentar negatif tentang tubuh Anda?
39. Bisakah Anda membagikan tips dan trik cara menjadi “cuek” milik Anda kepada saya? Bagaimana cara Anda dapat tetap tidak terganggu dengan fat shaming yang Anda terima sekarang ini? Serta bagaimana akhirnya Anda dapat lepas dari bayang-bayang menakutkan fat shaming?
40. Apakah Anda bisa memberikan masukan kepada para wanita yang memperoleh komentar negatif tentang tubuh mereka?

Terima kasih atas bantuan Anda dalam mengisi pertanyaan wawancara diatas. Bantuan Anda sangat berarti dalam penyelesaian penelitian karya ilmiah ini.

Hormat Peneliti