

FENOMENA BODY SHAMING DI KALANGAN MAHASISWA

Rizka Diannur¹

Abstrak

Fenomena body shaming yang terjadi di kehidupan masa lalu mahasiswa. Fenomena ini kerap kali dialami perempuan dalam kehidupannya terlebih lagi dimasa lalu. Body shaming adalah tindakan atau penilaian individu kepada individu lainnya tentang tubuh maupun penampilan. Nilai-nilai dan standarisai yang berkembang di masyarakat mengenai tubuh dan penampilan ideal memberikan sugesti yang diinternalisasi individu sebagai paradigma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tindakan body shaming yang terjadi dan untuk melihat respon dan dampak yang terjadi akibat body shaming. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang akan menampilkan bagaimana mahasiswa menyadari proses body shaming yang dialami dan apa dampak yang dihasilkan dari proses tersebut. Sumber data yang diperoleh dalam skripsi ini menggunakan teknik aksidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Penelitian memaparkan fenomena body shaming yang terjadi di kalangan mahasiswa dan dampak yang dialami. Ketiga partisipan mengalami penilaian dari lingkungan mengenai tubuhnya. Ketiga partisipan menginternalisasi penilaian lingkungan mengenai tubuh dan penampilannya. Internalisasi yang dilakukan menyebabkan partisipan memperhatikan tubuh mereka partisipan melakukan usaha mengurangi rasa malu yang sebenarnya tidak mengurangi body shaming, justru membuat partisipan mengalami body shaming. Partisipan melakukan perawatan gigi, perawatan wajah dan diet demi mengikuti standar penilaian dari lingkungan. Body shaming yang dialami partisipan menyebabkan mereka mengalami dampak positif yaitu lebih ke segi kesehatan dan memperbaiki penampilan. Dampak negatifnya yaitu partisipan mengalami kecemasan dan kurang percaya diri.

Kata Kunci: *Fenomena, pengalaman, body shaming, standarisasi.*

Pendahuluan

Trend kecantikan di Indonesia tidak pernah lepas dari pengaruh trend kecantikan dunia. Sejak dulu standar kecantikan barat begitu mendominasi pandangan kecantikan dunia. Tetapi belakangan ini standar kecantikan negara barat mulai tergeser dengan kecantikan Asia, terutama Korea Selatan yang mulai banyak menarik perhatian bahkan rujukan kecantikan. Beberapa tahun belakangan ini trend kecantikan Korea Selatan mulai banyak menyedot perhatian sejak masuknya

¹ Mahasiswa Program S1 Sosiatri-Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email: rizkiannur@gmail.com

Korean Wave. *Korean Wave* atau bisa disebut gelombang budaya Korea Selatan berhasil menarik perhatian ke negara-negara di Asia, Eropa maupun Amerika. Budaya Korea Selatan masuk melalui musik, film dan drama yang memadukan nilai tradisional dengan kehidupan modern. *Korean Wave* juga memiliki pengaruh besar bagi trend kecantikan dunia, termasuk Indonesia.

Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar di masyarakat serta lingkungan tempat remaja bergaul memunculkan ketidakpuasan tubuh yang kemudian memengaruhi keadaan remaja secara psikis maupun biologis. Moore dan Franko (Susi, 2012 : 18) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena adanya gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan dampak negatif secara psikologis, seperti perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan pola makan, diet yang tidak sehat, kecemasan, bahkan depresi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Tarigan pada tahun 2007 terhadap 191 remaja obesitas dan 182 tidak obesitas di Yogyakarta yang memberikan hasil bahwa sebanyak 91% remaja obesitas mengalami gangguan citra tubuh dan dinyatakan dengan perasaan tidak puas terhadap ukuran tubuhnya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri (Putri, 2012 : 3).

Fenomena *body shaming* menyebabkan peneliti melakukan penelitian tentang bagaimana pemahaman mahasiswa dan bagaimana mereka merespon *body shaming* yang terjadi. Peneliti juga ingin melihat apa penyebab terjadinya *body shaming* itu sendiri, dan apa pula dampak yang dapat terjadi. Dan sebenarnya permasalahan seputar *body shaming* ini sendiri tanpa disadari sudah terjadi sejak lama hanya saja untuk sebutan "*body shaming*" ini baru saja populer dengan semakin majunya teknologi. Karena akhir-akhir ini para konten *creator* dan para *influencer* yang berpengaruh di sosial media mulai *speak up* untuk menanggapi dan membahas fenomena ini. Ditambah lagi fenomena ini mulai mendapat perhatian karena telah ditetapkannya sanksi untuk para pelaku *body shaming* dikatakan bahwa, komentar *body shaming* di sosial media dapat dikatakan sebagai penghinaan ringan jika komentar tersebut berupa makian yang bersifat menghina, sanksinya berupa pidana penjara paling lama 4 tahun dan atau denda paling banyak Rp.750 juta. Pasal 45 ayat (3) jo. Pasal 27 ayat (3) UU ITE dan perubahannya.

Dari fenomena yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa citra tubuh pada dasarnya merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus sama seperti aspek psikologis lainnya terutama pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada dalam tahap pembentukan citra diri yang positif. Sayangnya, tidak banyak pihak yang menyadari bahwa citra tubuh merupakan komponen penting dalam perkembangan psikis yang sehat. Berbagai pihak perlu terlibat secara aktif dalam menciptakan kondisi lingkungan yang positif guna membantu mahasiswa dalam membentuk citra tubuh yang positif. Salah satu lingkungan yang sangat dominan dalam keseharian remaja adalah lingkungan kampus.

Kerangka Dasar Teori

Fenomena

Fenomena menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hal-hal yang dapat disaksikan dengan pancaindra dan dapat diterangkan serta dinilai secara ilmiah (seperti fenomena alam).

Fenomena adalah sesuatu hal yang bisa disaksikan dengan pancaindra serta dapat dinilai dan diterangkan secara ilmiah (Prof. Dr. Buchari Lapali, dr.MPH: 2012). Fenomena adalah suatu fakta yang kita temui di lapangan (Freddy Rangkuti: 2011:44).

Definisi Body Shaming

Menurut kamus Oxford, *Body shaming* merupakan tindakan atau praktik memperlakukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis tentang bentuk tubuh atau ukurnya. *Body shaming* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Nol & Frederickson, 1998).

Body Shaming merupakan bentuk menyakiti seseorang dengan menjelek-jelekan atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuhnya. *Body shaming* dapat muncul dalam berbagai bentuk, di antaranya yaitu mengkritisi penampilan tubuh sendiri, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain, atau menjelek-jelekan penampilan orang lain tanpa sepengetahuannya. Bagaimanapun bentuknya, *body shaming* merupakan perbuatan yang akan memberikan dampak negatif. *Body shaming* merupakan bentuk bullying yang akan berdampak pada korbannya dalam jangka waktu yang panjang.

Body shaming bisa memunculkan perilaku tidak sehat bagi korbannya. Misalnya saja, terlalu sering dicelaakan membuatnya ingin merubah bentuk tubuhnya yang ia rasa kurang dengan cara apapun bukan tidak mungkin juga ia tidak akan pernah merasa puas dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan malah menjadi kebiasaan buruk bagi dirinya sendiri. Selain itu, *body shaming* juga bisa membuat seseorang tidak percaya diri dengan tubuhnya sendiri dan membuat ia tidak mau bergaul dengan orang lain. Dampaknya, ia akan menjadi orang yang menutup diri dan tidak bisa bersosialisasi dengan orang di sekitarnya.

Body shaming juga bisa membuat korbannya mengalami *eating disorder* seperti anoreksia dan bulimia. Penelitian di Amerika yang dilakukan oleh ANAD menunjukkan bahwa setidaknya satu orang meninggal setiap 62 menit di AS karena *eating disorders*. Dalam penelitian yang dipublikasikan *Journal of Adolescent Health* (2013:117) munculnya citra diri negatif merupakan salah satu prediktor pemikiran buduh diri pada mahasiswa, khususnya perempuan

Tinjauan Teori

Teori Fenomologi

Edmund Husserl merupakan tokoh penting dalam filsafat fenomenologi. Secara khusus Husserl mengatakan bahwa pengetahuan ilmiah telah terpisahkan dari pengalaman sehari-hari dan dari kegiatan-kegiatan dimana pengalaman dan pengetahuan berakar, tugas fenomenologi lah yang memulihkan hubungan tersebut. Fenomenologi sebagai suatu bentuk idealisme yang semata-mata tertarik dengan struktur-struktur dan cara-cara bekerjanya kesadaran manusia serta dasarnya, kendatikerap merupakan perkiraan implisit, bahwa dunia yang kita alami diciptakan oleh kesadaran-kesadaran yang ada di kepala kita masing-masing. Tentu saja tidak masuk akal untuk menolak bahwa dunia yang eksternal itu ada, tetapi alasannya adalah bahwa dunia luar hanya dapat dimengerti melalui kesadaran kita tentang dunia itu (Craib Ian, 1992:127).

Alferd Schutz, seorang murid Husserl mengatakan bahwa sebutan fenomenologis berarti studi tentang cara dimana fenomena, hal-hal yang kita sadari muncul kepada kita dan cara yang paling mendasar dari pemunculannya adalah sebagai suatu aliran pengalaman-pengalaman inderawi yang berkesinambungan yang kita terima melalui panca indera kita (Craib Ian, 1992:128). Secara keseluruhan Schurtz memusatkan perhatian pada hubungan dialektika antara cara individu membangun realitas social dan realitas kultural yang mereka warisi dari para pendahulu mereka dalam dunia social (George Ritzer & Douglas J. Goodman, 2004:95).

Fenomena *body shaming* merupakan suatu fenomena yang dianggap suatu perilaku yang sudah biasa terjadi secara alami di masyarakat padahal *body shaming* sendiri dikategorikan sebagai salah satu tindakan *bullying* namun hal ini terjadi dengan sangat alami seperti tidak terjadi apa-apa. Dalam pandangan kita selama ini mungkin standar ideal kecantikan fisik itu dituntut untuk memiliki kulit putih bersih, gigi yang rapi dan berkilau, rambut lurus dan di tuntutan memiliki tubuh langsing. Begitupula untuk para laki-laki. Perempuan lebih banyak mendapatkan komentar agar mereka memiliki tubuh yang ramping. Perempuan yang kelebihan berat badan akan menjadi target sejumlah komentar negatif tentang tubuhnya (Matlin, 2012).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Sukmadinata (2006) menjelaskan Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya.

Selanjutnya menurut Moleong (2002) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif yaitu suatu penelitian yang bersifat ilmiah, yang bergantung pada suatu pengamatan pada manusia dalam kawasannya sendiri yang berhubungan dengan orang-orang, latar dan perilaku secara holistik (utuh). Menurut Nawawi (2003) jenis penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subyek atau obyek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Dengan demikian penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang dilakukan secara sistematis, faktual, aktual tentang fakta-fakta dan bersifat populasi atau obyek tertentu tanpa membuat perbandingan dengan variabel lain. Peneliti melakukan penelitian untuk mengungkap fenomena yang terjadi, yaitu fenomena tentang *body shaming* terhadap mahasiswa yang akan disajikan dalam bentuk deskripsi.

Dari paparan di atas dan berdasarkan masalah yang diteliti serta tujuan penelitian maka yang menjadi fokus dalam, penelitian ini adalah:

1. Proses mahasiswa mengalami *body shaming*
 - a. Lingkungan
 - b. Pengalaman masa lampau
2. Dampak mahasiswa yang mengalami *body shaming*
 - a. Kepercayaan diri

Hasil Penelitian

Pengetahuan Partisipan sekilas tentang Fenomena Body Shaming dan Dampaknya

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara. Ketiga partisipan memiliki penilaian yang hampir satu pemahaman tentang fenomena *body shaming* dan dampak yang terjadi Berikut pemaparan para partisipan tentang pengetahuan sekilas mereka tentang *body shaming* dan dampaknya.

Partisipan Risha dan Lely terlihat lumayan menguasai topik yang saya pertanyakan kepada mereka. Mereka mengatakan bahwa mereka lumayan mengikuti perkembangan tentang fenomena *body shaming* yang terjadi belakangan ini, berawal dari rasa penasaran. Dan jawaban mereka berdua hampir sama saat peneliti bertanya apa yang dimaksud dengan *body shaming*? Rata-rata jawabannya mengarah ke suatu hal yang negatif yang berhubungan dengan komentar mengenai penampilan seseorang. Hal ini tampak pada wawancara :

“Kalau body shaming saya seringnya sih ngeliat atau baca-baca artikel atau postingan-postingan di IG sih. Lumayan ngikutin juga. Kalau menurut saya ya body shaming itu suatu hal negatif. Contohnya membatin tentang penampilan seseorang saat berpapasan nah itu kan sudah termasuk salah satu perbuatan body shaming nih. Nah terus kalau pandangan saya terhadap body shaming, apa ya? (sambil berpikir lalu tertawa) Mungkin ya

setiap individu harus lebih pintar menghargai orang lain jangan dikit-dikit komentar, eh si ini kok gendutan ya padahal kemaren nggak gitu. Yang kayak gini nih yang nggak baik jadi kebiasaan di masyarakat.” (Risha)

“Yang saya ketahui tentang body shaming itu perlakuan atau mungkin kayak apa ya? Ngebash gitu deh bahasanya tuh berkomentar negatif terhadap bentuk tubuh orang lain gitulah. Contohnya nih, ih tuh cewe kok gendut banget ya, kok double chinnya parah gitu. Terus kalau pandangan saya terhadap body shaming itu ada positif dan negatifnya. Postifnya bagi yang di komentarin positifnya dia terpacu buat berubah atau lebih memilih pola hidup sehat. Kalau negatifnya tuh bakal buat down apalagi cewek nih pasti stress banget.” (Nisa)

“Body shaming yang saya tahu itu adalah bentuk dari penilaian seseorang terhadap orang lain, seolah-olah membenarkan. Seharusnya badannya nggak kayak gitu seharusnya dirinya harus seperti itu. Padahal sudah ketentuannya begitu ya begitu mau diapain lagi (sambil tertawa). Kadang yah diri ini ingin mengkritik orang yang dimata kita ada aja nggak pasnya, padahal kita nggak benar-benar tau sapatau dia ada masalah atau gimana kan. Tapi ya gitu kita ini pasti pernah tanpa disengaja maupun disengaja melakukan body shaming.” (Lely)

Berbeda dengan partisipan Nisa yang masih awam dengan kata kata *body shaming*. Setelah peneliti sedikit menjelaskan barulah ia mengerti. Berikut pemahaman partisipan Nisa tentang *body shaming*.

“Berarti kalau saya ambil dari penjelasan mba tadi. Body shaming ini nggak baik karena terlalu mempermasalahkan bentuk badan orang, nggak penting banget gituloh.” (Nisa)

Pengalaman Body Shaming

Ketiga partisipan memiliki waktu yang berbeda-beda ketika menyadari bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang lingkungan mereka anggap ideal. Standar yang ada di lingkungan memberikan pengaruh pada partisipan. Lely merasa tidak nyaman dengan tubuhnya saat lingkungan memberikan komentar bahwa bibirnya berlebih saat di Sekolah Dasar. Pada saat itu teman-temannya mengejeknya dengan panggilan “Donal bebek, bimoli (bibir monyong lima senti)” sebutan itu masih terbawa sampai sekarang. Awalnya Lely tidak terlalu menggubris penilaian itu karena Lely mengatakan dia saat itu masih SD. Tapi yang menjadi masalah panggilan itu masih melekat kepadanya sampai sekarang. Ini tampak pada wawancara partisipan :

“Iya waktu SD aku sempat punya dua panggilan. Bebek sama bimoli (bibir monyong lima senti). Nah waktu SD kan nggak terlalu gubris kan, karena apasih ya anak SD kalau olok-olokan memang suka gitu. Tapi yang jadi

masalah ini julukan tadi itu masih diingat teman-teman ku sampai sekarang pas ketemu gitu kan jadinya sakit hati ya."

Lely mencoba menganggap bahwa bibirnya biasa saja walaupun sebenarnya ia merasa kepikiran dengan ejekan itu. Lely juga menambahkan jika pengalaman *body shaming* yang paling tidak mengenakan terjadi berlanjut saat SMA. Diejek dengan sebutan "si cempreng" karena suaranya yang melengking ketika bersuara. Hal ini terlihat pada hasil wawancara berikut :

"Semakin parah tuh pas SMA julukan ku ditambah sama teman kelasku. Ya aku tau terus sadar juga kalau suara ku ini cempreng. Ya gitu dijulukin lagi "si cempreng" semakin sempurnalah kan julukan waktu aku SD. Udah bibir kayak bebek kan suara juga mirip bebek (sambil tertawa)."

Hal ini juga terjadi dengan partisipan Risha. Saat di Sekolah Dasar dulu Risha pernah mengalami hal yang serupa dengan Lely. Risha mulai mendapat julukan "Betty La Fea" karena saat itu partisipan memakai kawat gigi untuk alasan memperbaiki kondisi giginya yang berantakan. Alih-alih membuatnya merasa baik Risha malah mendapat julukan tersebut. Awalnya Risha tidak terlalu peduli karena alasan yang sama dengan partisipan Lely karena saat itu mereka masih SD. Tetapi Risha mendapat julukan lain setelah masuk SMA ia mengatakan julukan yang tadinya "Betty La Fea" menjadi "Icha Behel" julukan tersebut disandang Risha sampai dengan sekarang di bangku kuliah.

Sedikit gambaran tentang "Betty La Fea" ia adalah tokoh utama dalam serial telenovela yang berjudul "Yo Soy Betty, La Fea" atau "Betty La Fea" yang artinya "Betty, Si Buruk Rupa". Penampilan Betty yang berwajah tidak cantik, dengan poni jaman dulu, berkacamata lebar dan berkawat gigi inilah yang membuat Risha merasa kesal jika dijuluki seperti itu.

"Gigiku waktu SD itukan agak parah yah maju gitu, terus sama orang tua ku disuruh pakai kawat gigi atau bahasa kerennya tuh behel. Nah yang seharusnya aku jadi percaya diri malahan pas aku masuk sekolah malah diolokin "betty la fea", awalnya kesal sih diolokin terus kan tapi apasih anak SD olok-olokan kan udah biasa ya. Nah pas udah lulus masuk SMP masih tuh dipanggil "betty la fea" pas masuk SMA eh malah dapet panggilan baru "Icha behel"akunya nggak ngerasa gimana-gimana sih kalau dipanggil gitu tapi ya risih. Dapet panggilan "Icha behel" itu gara-gara ada Icha yang lain juga dikelas aku itu. Nah yang parah lagi malah panggilan buat Icha yang satunya mba dia dipanggil "Icha bohay" parah sih ya itu tuh udah melewati batas nggak sih?"

Pada partisipan Nisa, ia merasa tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri yang terkadang dikomentari oleh lingkungan terdekatnya yaitu Ibunya sendiri. Lalu pengalaman *body shaming* yang dialami Nisa terjadi saat SMA ia dijuluki dengan sebutan "Zuko" dengan teman sekelasnya karena tanda lahir yang ia miliki di wajah.

Sedikit gambaran tentang “Zuko”. Zuko adalah seorang tokoh fiktif dalam serial animasi televisi Nickelodion yang berjudul “Avatar: The Legend of Aang”. Tokoh ini dikenali mempunyai bekas luka berwarna merah khas di sisi kiri wajahnya. Hal ini membuat Nisa yang juga mempunyai tanda lahir di bagian yang hampir sama dengan si tokoh menjadi bulan-bulanan ejekan teman-temannya.

“ Biasanya sih Ibuku yang sering komentarin badanku. Ya emang aku juga nggak suka sama badanku sendiri tapi kalau udah disuruhnya agak maksa gitu buat diet ya aku risih. Pengalaman body shaming di aku kejadiannya pas SMA deh. Mba liat sendiri kan yang ini (sambil menunjuk tanda lahir di wajahnya) nah inih tuh tanda lahir mba. Mungkin kalau orang-orang yang nggak kenal gitu pasti aneh ngeliatnya sering akutu dilirik-lirik kalau dilirik gitu doing aku udah biasa nah kalau dikasih julukan itu yang aku nggak suka. Anak-anak cowok di SMA ku itu ngasih julukan “Zuko” ke aku katanya mirip dan nggak ada beda. Zuko itu karakter kartun musuhnya avatar itulah mba, bentar aku searching dulu (Searching di hp lalu menunjukkan tokoh yang dimaksud). Demi apasih kalau ngejek-ngejek gitu mba? Terus ngejeknya tuh nggak cuman dikasih julukan zuko-zuko gitu tapi ditambahin pakai narasi-narasi alay. Kesal sih, tapi ya emang mulut teman-teman cowo gitu ya suka frontal.”

Pengalaman ketiga partisipan merupakan pengalaman awal mereka merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan sejak memiliki pengalaman tersebut ketiga partisipan semakin memperhatikan tubuhnya dan mudah cemas ketika menghadapi komentar orang lain tentang tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian kejadian yang dialami partisipan adalah tahap awal bagaimana lingkungan memberikan penilaian dan sejak saat itu pula partisipan mulai menerima bahwa penilaian tersebut menggambarkan diri partisipan. Pengalaman yang dialami ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka mengalami proses body shaming.

Pengalaman Setelah Mengalami Body Shaming

Pengalaman yang dialami ketiga partisipan sebelumnya membuat mereka menjadi memperhatikan tubuh dan lebih mudah khawatir dengan penampilannya. Sensitifitas partisipan terhadap penilaian lingkungan membuat ketiga partisipan melakukan sesuatu terhadap tubuh mereka agar tidak mendapat penilaian negatif lagi dari lingkungan sekitar. Ketiga partisipan memiliki cara masing-masing untuk mengikuti penilaian lingkungan agar tidak dinilai negatif lagi.

Untuk menghindari penilaian dan julukan yang lebih parah lagi ketiga partisipan ingin melakukan perubahan akan tubuhnya akibat adanya penilaian dari lingkungan. Hal ini terlihat pada hasil wawancara:

“Aku kan pakai behel itu biar gigiku rapi ya. Terus pas dijadiin julukan aneh-aneh aku sampai pengen lepas behel. Tapi masih belum waktunya dilepas. Belum lagi badan aku bobotnya bertambah terus, ditambah suka

ikut aktivitas diluar jadinya kulitku gelapkan. Duh pokoknya kalau liat foto-foto waktu sekolah tuh geli sendiri lah pokoknya.” (Risha).

“Sebenarnya kalau dipanggil-panggil gitu waktu SD sih aku nggak terlalu permasalahanin ya. Yang bermaslah itu sampai sekarang loh kalau ketemu teman SD kadang suka nyeletuk jadi bikin dongkol kan. Awalnya aku nggak terlalu pengen ada yang harus ku ubah sih. Tapi pengalaman diolok-olok di SD itu masih sering muncul” (Lely)

“Aku memang tipe orang yang nggak terlalu peduli sih sama penilaian orang. Cuma rada suka ke triggered aja kalau udah keterlaluan. Jadi aku kalau lagi kesal suka pergi jogging sendiri, agak aneh ya? (tertawa). Biar nggak di julid-in mulu gitu.” (Nisa)

Ketiga partisipan yang awalnya tidak peduli dengan penampilan tubuhnya pada akhirnya setelah mendapat komentar yang parah dari lingkungan mereka, partisipan mencoba mengikuti kriteria tubuh atau penampilan yang dianggap baik di lingkungan. Hal ini menyebabkan partisipan lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya.

Kemudian ketiga partisipan mengatakan dalam wawancara, jika mereka mulai mengikuti standar lingkungan akan kecantikan saat di bangku kuliah. Partisipan Risha mengatakan jika ia mulai melakukan diet saat awal masuk kuliah, itu juga karena lingkungan peretemanannya di kos tempat tinggalnya. Hal ini tampak pada jawaban hasil wawancara berikut :

“Aku mulai ikut-ikutan pengen diet itu gara-gara ajakan teman kosku. Jadi dietnya barengan gitu, sampai ke perawatan bareng-bareng. Terus beli produk-produknya juga barengan biar murah (tertawa) dari produk the-the buat diet sampai produk skincare. Pokonya lingkungan sekitar kita mempengaruhi banget loh.”

Partisipan Lely juga mulai mengikuti standar lingkungan akan kecantikan dan penampilan saat awal ia masuk kuliah.

“Perubahan penampilanku yang paling drastis itu ya pas awal masuk kuliah. Soalnya pas ngeliat teman-teman di kampus tuh keliatan lebih gimana gitu. Terus kan teman dekat ku waktu SMA juga kuliah di UNMUL nah mereka juga pada ngikutin trend tuh. Yaudah aku juga terketuk pintu hatinya buat sedikit berubah, aku mulai pakai hijab. Terus mulai peduli sama kulit. Pokonya lumayan ada perubahan lah dari sebelumnya.”

Pada partisipan Nisa juga mengatakan masa-masa transformasinya sangat terlihat saat masuk kuliah.

“Aku mulai peduli sama penampilan itu ya waktu masuk kuliah, dari suka beli-beli skincare sampai upgrade fashion yang tadinya agak culun jadi agak ada gayanya lah (tertawa). Aku lebih banyak pengeluaran di skincare wajah sih soalnya wajahku kan tipe-tipe sensitiv dan perawatan nah itu aku

sampai ikut perawatan di klinik kecantikan. Waktu SMA kan nggak pernah tuh. Pokoknya ada perbedaan lah dari yang dulu.”

Dampak Body Shaming yang dialami Partisipan

Ketiga partisipan mengalami body shaming yang membuat mereka melakukan sesuatu sesuai dengan penilaian lingkungan. Agar bisa menghindari penilaian negatif dari lingkungan ketiga partisipan Risha, Lely dan Nisa berusaha untuk mengikuti penilaian lingkungan dalam hal ini tentang tubuh dan penampilan mereka.

Untuk partisipan Lely pengalaman sensitif terhadap penilaian lingkungan pada dirinya. Lely membatasi diri untuk bertemu dengan teman-teman SD nya. Karena jika bertemu walaupun temannya tidak mengungkit atau memanggilnya dengan julukan ia akan merasa emosi dan merasa malu sendiri.

“Aku itu udah paling males kalau ketemu teman SD soalnya suka bikin aku keinget julukan ituloh terus nanti aku emosi sendiri minder sendiri. Kemaren aja waktu acara bukber SD aku nggak mau ikut ya karena itu tadi. Oya apalagi aku juga sekarang pake behel nih, awalnya mikir buat ngerapihin gigi buat kesehatan tapi aku mikirnya kalau ketemu teman-teman ku itu nanti pasti diolok lagi kan. ”

Untuk partisipan Risha dan Nisa. Dampak yang mereka alami lebih kearah yang positif karena penilaian lingkungan sekitar mereka walaupun terkadang membuat mereka *down* juga. Risha dan Nisa merasa jika dampak dari penilaian lingkungan terhadap tubuhnya lumayan memberikan efek positif, karena dia mengaku penampilannya yang sekarang lebih baik daripada sebelumnya.

“Aku nggak tau sih apakah aku cuman sok positif thinking aja nih, menurutku body shaming ini juga bisa bikin orang berubah. Tapi tergantung orangnya lagi, kalau aku kan dietnya lebih ke factor kesehatan juga jadi kemaren pas diet aku nggak ada sakit sih Alhamdulillah. Tapi ka nada tuh orang yang sampai diet parah gara-gara di body shaming nah itu yang bahaya. Aku ngerasa penampilanku yang sekarang lebih oke dari sebelumnya.” (Risha)

“Ya Alhamdulillah penampilanku sekarang lebih bagus dari yang dulu walaupun untuk ukuran badan belum ada perubahan ya tapi seenggaknya penampilanku nggak bikin ilfil lah ya. Tergantung sih sama pribadi masing-masing. Mau nerima mentah-mentah kah penilaian orang atau disaring mana yang perlu.” (Nisa)

Hasil penelitian yang telah didapatkan peneliti dari ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka mengalami *body shaming*. Ketiga partisipan ini juga mempunyai kesamaan pengalaman penilaian mengenai tubuhnya ketika mereka memasuki masa sebelum pubertas. Saat itu mereka belum memberikan perhatian lebih terhadap penilaian yang mereka dapatkan.

Penilaian Partisipan terhadap Diri Sendiri & Standar yang Mereka Anggap Ideal

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki penilaian bahwa mereka memiliki penilaian bahwa ada bagian tubuh yang tidak mereka sukai. Partisipan Risha menilai bahwa dia tidak suka dengan bagian paha dan betis. Partisipan Nisa menilai jika seluruh bagian tubuhnya membuatnya tidak percaya diri karena ukurannya yang besarr. Lely menilai jika ukuran bibirnya berlelembih.

Hasil tersebut sesuai dengan pengertian *body shaming* yang merupakan perasaan malu yang dialami individu berkaitan dengan penilaian diri sendiri maupun orang lain terhadap tubuhnya. Tetapi dengan adanya proses internalisasi tidak membuat kelima partisipan termotivasi melakukan perilaku yang bertujuan untuk mengubah hal yang menurut mereka memalukan dalam tubuhnya. Mereka hanya merasa bagian tubuh yang tidak mereka sukai tersebut hanya kurang enak dipandang dan tidak berniat untuk mengubahnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya partisipan penelitian Lely mengalami malu akibat penilaian orang lain mengenai bagian tubuhnya di masa lalu yang membuatnya kehilangan percaya diri dan teringat terus hingga sekarang. Untuk partisipan yang lain tidak terlalu mempermasalahkan penilaian orang lain terhadap mereka. Ketiga partisipan memiliki cara masing-masing untuk tidak menerima mentah-mentah apa yang dinilai oleh lingkungan sekitar mereka tentang tubuh mereka.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Penelitian memaparkan fenomena dan pengalaman *body shaming* yang terjadi di kehidupan sebelum menjadi mahasiswa dan dampak yang dialami pada kepercayaan diri mahasiswa. Ketiga partisipan mengalami penilaian dari lingkungan mengenai tubuhnya. Ketiga partisipan menginternalisasi penilaian lingkungan mengenai tubuh dan penampilannya. Internalisasi yang dilakukan menyebabkan partisipan memperhatikan tubuh mereka partisipan melakukan usaha mengurangi rasa malu yang sebenarnya tidak mengurangi *body shaming*, justru membuat partisipan mengalami *body shaming*.
2. Ketiga partisipan pernah mengalami penilaian dari lingkungan yang menyebabkan partisipan lebih sensitif terhadap penilaian orang lain. Partisipan melakukan perawatan gigi, perawatan wajah dan diet demi mengikuti standar penilaian dari lingkungan. *Body shaming* yang dialami partisipan menyebabkan mereka mengalami dampak positif yaitu lebih ke segi kesehatan dan memperbaiki penampilan. Dampak negatifnya yaitu partisipan mengalami kecemasan dan kurang percaya diri.

Saran

1. Partisipan penelitian kurang beragam karena hanya beberapa partisipan yang mau di wawancarai. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak jumlah partisipan agar mendapat jawaban yang lebih beragam.
2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar bisa menambahkan laki-laki untuk dijadikan partisipan. Agar data yang didapatkan lebih luas lagi.
3. Berasarkan hasil penelitian perlakuan orang di lingkungan partisipan sangat mempengaruhi tinggi rendahnya *bodyshaming* yang terjadi. Oleh karena itu, masyarakat diharapkan memahami resiko atau dampak yang timbul jika mengalami *body shaming*.
4. Bagi Fakultas atau BEM. Mungkin perlu adanya seminar tentang fenomena *body shaming* ini. Agar orang-orang awam mengerti jika fenomena yang terjadi sangat normal ini adalah hal yang kurang baik.

DaftarPustaka

- Andersen, L. Didomenico. 1992. *Diet vs shape content of popular male and female magazine: A dose-response relationship to the incidence of eating disorders?* April: 1992 di unduh dari : https://www.researchgate.net/journal/1098108X_International_Journal_of_Eating_Disorders (diakses 14 September 2018)
- Bagoes, Ida Mantra. 2008. *Filsafat Penelitian dan Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Craib Ian. 1992. *Teori-Teori Sosial Modern dari Parsons sampar Habermas*. Jakarta: CV Rajawali
- Dolezal. 2015. *The Body and Shame Phenomenology, Feminism and The Socially Shape Body*. The United States of America: Lexington Book.
- Gallivan, Heather R. 2016. *Teen, Social Media and Body Image*. Park Nicolet Center
- Husaini Usman, dkk. 1995. *Metodologi penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Knauss, Christine, Paxton, Susan. J. Alasker, Francoise D. 2008. *Body Dissatification in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalizatition of Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media*. November: 2008 di unduh dari :https://www.researchgate.net/publication/226239513_Body_Dissatisfaction_in_Adolescent_Boys_and_Girls_Objectified_Body_Consciousness_Interna_lization_of_the_Media_Body_Ideal_and_Perceived_Pressure_from_Media (diakses 15 September 2018)
- Matlin, Margaret. W. 2012. *Psychology of Woman (7th ed)*. Belmont: Wadsworth.
- Miles dan Huberman.1992. *Analisa Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.

- Moleong, Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Noll, Stephanie M. Fredrickson, Barbara L. 1988. *A meditational model linking self-objection, body shame, and disordered eating*. *Psychology Of Women Quarterly*, 22:1998. 623-636. Printed in the United States of America.
- Ritzer, George and Douglas J. Goodman. 2014. *Teori Sosiologi Sosiologi*. Bantul: Kreasi Wacana.
- Soekanto, Soejono. 1990. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.