

PENGALAMAN *BODY SHAMING* PADA MAHASISWA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

AEIFATUNNISA

F 100 180 213

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGALAMAN *BODY SHAMING* PADA MAHASISWA

PUBLIKASI ILMIAH

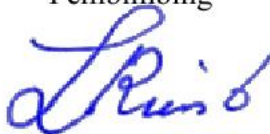
oleh:

AFIFATUNNISA

F 100 180 213

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Rini Lestari, S.Psi., M.Si
NIK.NIDN: 658 / 0611056502

HALAMAN PENGESAHAN

PENGALAMAN BODY SHAMING PADA MAHASISWA

OLEH
AFIFATUNNISA
F100180213

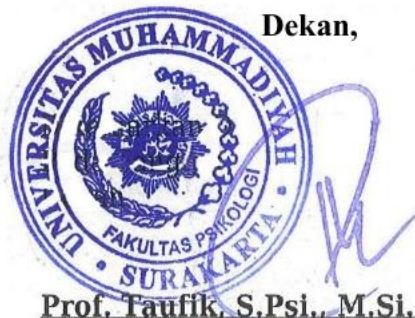
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jumat, 30 Desember 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

- 1. Rini Lestari, S.Psi., M.Si**
(Ketua Dewan Penguji)
- 2. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si**
(Anggota I Dewan Penguji)
- 3. Dra. Partini, M.Si**
(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIK/NIDN : 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Desember 2022

Penulis



AFIFATUNNISA
F100180213

PENGALAMAN *BODY SHAMING* PADA MAHASISWA

Abstrak

Body shaming sering terjadi pada siapa pun, kapan pun, dan dimana pun. Hampir 92% wanita pernah mengalami *body shaming* dan hal ini dilakukan tanpa menyadari dampak dari komentar yang diberikan kepada korban. *Body shaming* adalah komentar atau ejekan mengenai penampilan seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa yang mengalami *body shaming*. Informan dalam penelitian adalah 5 mahasiswi yang pernah mengalami *body shaming*. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Metode pengambilan data menggunakan wawancara semi struktur dengan panduan wawancara dan alat bantu untuk wawancara yaitu alat perekam. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis metode interaktif. Hasil dari penelitian ini didapat para subjek mendapat bentuk ejekan terkait ukuran tubuh, warna kulit dan kondisi wajah mereka. Ketika mengalami ejekan tersebut subjek merasa kesal, sedih, marah dan memberikan respon seperti diam saja, mengalihkan pembicaraan, dan tertawa atau tersenyum. Dampak yang dirasakan subjek yaitu menurunkan kepercayaan diri, merasa stres dan masih banyak lagi. Subjek melakukan usaha atas dampak yang dirasakan yaitu memberi afirmasi positif, melakukan perawatan seperti menjaga makan, olahraga, dan menggunakan *skincare*.

Kata kunci: *body shaming, mahasiswa, pengalaman*

Abstract

Body shaming often happens to anyone, anytime, and anywhere. Nearly 92% of women have experienced body shaming, which is done without realizing the impact of the comments given to the victim. Body shaming is a comment or ridicule about someone's appearance that is not following beauty standards. This research aims to describe the experiences of students who experience body shaming. The informants in the study were five female students who had experienced body shaming. This research was conducted with qualitative methods. Data collection methods used semi-structured interviews with interview guides and tools for interviews, namely tape recorders. The data obtained were analyzed using interactive method analysis. This study showed that the subjects received a form of ridicule related to their body size, skin color, and facial condition. When experiencing ridicule, the subject feels annoyed, sad, and angry and gives responses such as being silent, changing the subject, and laughing or smiling. The impact the subject feels is lowering self-confidence, stress, and much more. Subjects make efforts to the perceived impact, namely giving positive affirmations and carrying out treatments such as maintaining food, exercising, and using *skincare*.

Keywords: *body shaming, student, experience*

1. PENDAHULUAN

Body shaming sudah menjadi hal biasa dan sangat sering dilakukan, tanpa disadari banyak sekali korban perlakuan *body shaming* yang menderita. Pada tahun 2018 terdapat 966 kasus penghinaan

fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Kemudian survei yang dilakukan oleh Study Fit Rated, didapat hasil bahwa sebanyak 92,7% dari 1.000 wanita yang mengisi survei mengatakan pernah mengalami *body shaming*. Dengan standar kecantikan saat ini orang-orang yang dianggap tidak memenuhi standar ini akan menerima omongan, ejekan, dari orang-orang sekitar nya atau bahkan terkadang keluarga. *Body shaming* sering dilakukan tanpa disadari dan menyakiti korban yang menerima perlakuan tersebut. Diharapkan orang-orang lebih sadar akan hal ini dan tidak melakukan nya terhadap orang-orang yang disayangi. Kemudian didapat dari 800 siswa yang berpartisipasi terdapat 44,9% yang mengalami *body shaming* selama satu tahun terakhir (Gam et al., 2020) Hasil penelitian menunjukan (Sri Widiyani et al., 2021) bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *body shaming* yang rendah yaitu sebanyak 85,2%, dan sebesar 2,3% responden mendapat perlakuan *body shaming* yang tinggi.

Body shaming adalah bentuk sikap atau perilaku yang menunjukkan rasa tidak suka maupun negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh dan pada penampilan diri sendiri ataupun orang lain (Tracy et al., 2007). Terdapat lima komponen dalam *body shame* yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi, komponen perilaku, dan komponen psikologis (Gilbert & Miles, 2002). Faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* menurut (Cameron & Russell, 2016) ada 4 yaitu yang pertama adalah *fat shaming*, *skinny/thin shaming*, rambut tubuh, dan warna kulit. Perlakuan *body shaming* sudah dianggap hal yang lumrah. Orang-orang sering tidak sadar telah melakukan *body shaming* kepada orang terdekatnya, jika hal ini berlanjut maka akan memberi dampak buruk pada korban *body shaming*. Evans (2010) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* jika terjadi secara terus menerus pada seseorang akan memberikan dampak depresi pada korban perlakuan *body shaming*. Mukhlis (2013) menyatakan bahwa *body shaming* membawa dampak kepada kehidupan sehari-hari korban baik itu dari segi fisik, psikologis contohnya dalam bentuk menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Lestari, 2019). Penelitian menunjukan bahwa *body shaming* mempengaruhi citra diri individu, semakin sering seseorang menjadi korban *body shaming*, maka semakin negatif citra dirinya (Safarina & Maulayani, 2021).

Pengalaman adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia sehari-hari. Pengalaman juga berharga pada setiap manusia baik itu pengalaman yang menyenangkan maupun tidak. Pengalaman seseorang dapat mempengaruhi bagaimana dia merespon suatu hal. Seperti orang yang pernah mengalami *body shaming* tentu akan lebih sadar akan penampilannya dan takut jika akan di komentari kembali penampilannya. Pengalaman menurut KBBI adalah yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, ditanggung, dan sebagainya). Kemudian menurut (Pine II & Gilmore, 2011),

berpendapat bahwa pengalaman adalah suatu kejadian yang terjadi dan mengikat pada setiap individu secara personal. Tujuan dari penelitian ini sendiri yaitu untuk mendiskripsikan pengalaman *body shaming* pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah memahami yang diartikan sebagai memahami apa yang dirasakan orang lain, memahami pola pikir dan sudut pandang orang lain, memahami fenomena berdasarkan sudut pandang sekelompok orang atau komunitas tertentu dalam latar alamiah (Herdiansyah, 2010) . Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Untuk informan penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengalami perlakuan *body shaming*. Prosedur untuk mendapatkan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan menyesuaikan informan penelitian dengan tujuan penelitian yaitu seseorang yang sudah pernah mengalami *body shaming* dan seorang mahasiswa (Herdiansyah, 2010).

Tabel 1. Informan Penelitian

No	Informan	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Pekerjaan
1.	AYP	P	22	Mahasiswa
2.	ENS	P	22	Mahasiswa
3.	AD	P	20	Mahasiswa
4.	BHP	P	20	Mahasiswa
5.	ONKS	P	23	Mahasiswa

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara yang dilaksanakan menyesuaikan waktu dan tempat informan. Prosedur wawancara dilakukan peneliti dengan bertemu informan di tempat yang telah disetujui sebelumnya, kemudian melakukan *building rapport*, setelah itu peneliti menjelaskan terkait *inform consent* kepada informan, setelah itu wawancara untuk menggali informasi dilakukan. Proses wawancara ini peneliti meminta ijin untuk merekam wawancara yang dilakukan agar memudahkan peneliti untuk membuat verbatim atau transkrip wawancara.

Tabel 2. Pelaksanaan Wawancara

No	Informan	Pelaksanaan	Lokasi	Waktu
1.	AYP	Kamis, 26 Mei 2022	Café	± pukul 13.30-14.30 WIB
2.	ENS	Rabu, 8 Juni 2022	Rumah Subjek	± pukul 09.00-10.10 WIB
3.	AD	Jumat, 27 Mei 22	Kampus	± pukul 14.00-15.05 WIB
4.	BHP	Sabtu, 4 Juni 2022	Kampus	± pukul 09.15-10.00 WIB
5.	ONKS	Sabtu, 4 Juni 2022	Café	± pukul 13.45-14.50 WIB

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah jenis wawancara yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terbuka, dan memiliki batasan tema dan alur pembicaraan. Kemudian

untuk kecepatan wawancara semi-struktur dapat diperkirakan dan fleksibel, namun tetap terkontrol. Wawancara ini juga menggunakan pedoman yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena.(Herdiansyah, 2010). Untuk mendapatkan validitas dari penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode *member check*. *Member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data atau subjek (Sugiyono, 2007). Analisis data yang dipakai yaitu teknik analisis data model interaktif merupakan teknik analisis data yang paling sederhana dan banyak digunakan peneliti kualitatif, yakni reduksi, display data, serta verifikasi data dan penarikan kesimpulan. (Ibrahim, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penelitian dibawah berisi pemaparan data-data penelitian yang sudah dilakukan kepada 5 subjek penelitian yang telah dilakukan. Hasil wawancara yang didapat kemudian dibagi menjadi 5 tema.

Tabel 3. Bentuk ejekan

Subjek	Analisis
AYP	Subjek dikomentari terkait kondisi wajahnya, dikomentari fisik nya oleh orang saat baru bertemu, dan subjek diejek kondisi kulit wajah oleh teman sma subjek
ENS	Keluarga besar subjek juga mengomentari ukuran tubuh subjek namun tidak dengan orangtua dan teman subjek, subjek menerima ejekan yaitu dibandingkan dengan hewan, dan saat acara keluarga subjek menerima ejekan terkait ukuran tubuh nya
AD	Subjek diejek terkait bentuk tubuhnya, subjek diejek karena bentuk mata yang tidak mirip dengan keluarganya, dan subjek diejek ukuran tubuh nya di depan banyak orang
BHP	Subjek dikomentari terkait bentuk tubuh, subjek dikomentari ukuran tubuh nya, dan subjek sering mendapat ejekan
ONKS	Lingkungan subjek adalah orang yang mengejek ukuran tubuh subjek, subjek mengalami body shaming di lingkungan sekolah, dan pertanyaan yang menjurus ejekan yang diterima subjek

Semua subjek mendapat bentuk ejekan terkait penampilan nya baik itu ukuran tubuh, warna kulit, dan kondisi kulit wajah. Bentuk ejekan yang diterima subjek berasal dari keluarga, teman, dan tetangga subjek.

Tabel 4. Perasaan

Subjek	Analisis
AYP	Subjek menjadi sensitif setelah diejek, Dilihat oleh orang asing membuat subjek minder, dan Subjek kaget dengan ejekan yang diterima
ENS	Subjek merasa sakit hati dengan ejekan yang diterima, Subjek <i>bad mood</i> karena ejekan yang diterima tidak bertahan lama, dan Subjek merasa terasingkan karena

	penampilannya
AD	Subjek sakit hati dengan ejekan sampai subjek <i>insecure</i> , Subjek sebal dengan komentar yang diterima, dan Subjek menahan emosi yang dirasakan
BHP	Subjek tidak suka dengan ejekan yang diberi teman nya, Subjek kesal saat mendengar ejekan, dan Subjek tidak percaya diri untuk mengunggah foto ke sosial media
ONKS	Perkataan dari orangtua membuat subjek tertekan, Subjek sakit hati dengan ejekan yang diterima saat sedang down, dan Subjek lebih sedih jika keluarga yang mengomentari penampilan subjek

Perasaan subjek saat menerima ejekan atau komentar mengenai penampilan mereka sedih, sakit hati, kesal, *bad mood*, kaget, hingga subjek merasa kurang percaya diri, sensitif, diasingkan dan tertekan.

Tabel 5. Respon

Subjek	Analisis
AYP	Subjek mengalihkan pembicaraan ketika di ejek, Subjek melakukan berbagai kegiatan untuk mengalihkan pikiran, dan Subjek tidak membalas ejekan yang diterima
ENS	Subjek memilih diam saat diejek terkait penampilannya, Subjek ingin membalas dengan berusaha menjadi lebih baik, dan Subjek mengalami perubahan dalam merespon ejekan yang diterima
AD	Subjek menghindari orang yang mengejek subjek, Subjek diam saat diejek dan menghindari orang yang mengejek, dan Subjek tidak berinteraksi dengan orang yang mengejek subjek
BHP	Subjek hanya tertawa saat diejek, Subjek kesal dengan ejekan yang diterima, dan Subjek hanya diam ketika dikomentari penampilan nya
ONKS	Subjek memilih diam ketika diejek namun marah jika ada yang mengganggu, Subjek lebih memilih diam ketika diejek penampilannya, dan Subjek hanya diam saat dikomentari

Respon yang diberikan subjek setelah menerima komentar atau ejekan yaitu diam, senyum, tertawa, merasa kesal, mengalihkan pembicaraan, dan menghindari orang yang mengejek.

Tabel 6. Dampak

Subjek	Analisis
AYP	Subjek lebih perhatian dengan penampilan nya dan menutup diri, Subjek kurang percaya diri sehingga menghindari orang dan malas untuk keluar rumah, dan Ejekan yang diterima membuat subjek menjadi lebih sensitif
ENS	Subjek tidak percaya diri untuk bersosialisasi, Subjek merasa tidak percaya diri, dan Subjek mengalami perubahan dari sensitif dan marah menjadi tidak peduli dengan ejekan yang diterima
AD	Subjek membatasi interaksi dengan hanya bertemu dengan orang-orang tertentu, Subjek merasa kurang percaya diri dengan ukuran tubuhnya, dan Subjek merasa stres

BHP	Subjek menjadi kurang percaya diri, Ejekan yang diterima membuat subjek kurang percaya diri, dan Ejekan yang diterima membuat subjek overthinking
ONKS	Subjek merasa tidak percaya diri, Subjek menyalahkan diri dari ejekan yang diterima, dan Ejekan yang diterima subjek membuat subjek merasa tidak percaya diri

Dampak dari komentar atau ejekan pada subjek kebanyakan merasa kurang percaya diri, dan juga menjadi lebih sensitif, *overthinking*, merasa stres, marah, tidak berani bersosialisasi, menutup diri, dan menyalahkan diri sendiri.

Tabel 7. Usaha

Subjek	Analisis
AYP	Usaha yang dilakukan subjek berupa afirmasi positif dan pilih-pilih teman, Subjek belajar <i>self-love</i> dengan memberikan kata positif ke diri sendiri, dan Subjek menggunakan skincare sebagai salah satu usaha yang dilakukan
ENS	Subjek mengatur pola makan dan berolahraga untuk menurunkan berat badannya, Subjek ingin menunjukkan diri nya yang lebih baik dengan menurunkan berat badan, dan Subjek memberi afirmasi positif ke diri sendiri dan mengatasi kekurangannya
AD	Subjek mencoba renang untuk merubah ukuran tubuh nya agar lebih tinggi, Subjek meningkatkan self-love terinspirasi dari drama, dan Subjek mencoba belajar make-up dan menggunakan heels sebagai usaha subjek terhadap kurang percaya dirinya subjek
BHP	Menggunakan body care dan skincare sebagai usaha subjek, Subjek mencari usaha untuk merubah ukuran tubuhnya agar lebih berisi, dan Subjek memberikan afirmasi positif dan tidak mendengarkan perkataan orang lain
ONKS	Subjek mengatur pola makan dan berolahraga sebagai usaha subjek, Subjek merasa kesukasan diawal diet namun saat usaha menunjukkan hasil subjek semangat kembali, dan Subjek mengalami perubahan pola pikir

Subjek melakukan berbagai usaha untuk mengatasi masalah akibat dari komentar yang mereka terima terkait penampilan mereka. Ada yang memberi afirmasi positif ke diri sendiri, memilih teman, kegiatan *self-care* seperti olahraga, mengatur pola makan, menggunakan *skincare* dan *make-up*, dan lainnya.

3.2 Pembahasan

Body shaming sering terjadi pada saat ini karena standar kecantikan yang tinggi dan orang sering mengomentari penampilan orang lain yang dianggap tidak sesuai standar bahkan pada orang yang tidak dikenal sekalipun. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data semua subjek mengalami *body shaming*.

Bentuk ejekan yaitu macam-macam ejekan yang diterima subjek. Komentar atau ejekan yang diberikan mengenai ukuran tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan kelima subjek yang menerima ejekan atau komentar terkait penampilan dari orang lain baik teman, keluarga maupun orang asing yaitu:

“...kamu sekarang anu ya, jerawat, gitu. Atau ga eh kok kamu itu sih, emm, kok mukamu

sekarang banyak banget jerawatnya atau mungkin emm kok item haha yaa gitu yang langsung gitu...”(W.AYP/141-144)

“berupa panggilan yang kaya gembrot lah atau gendut lah atau em di sama-samain kaya binatang atau kaya em apa ya sering ya...”(W.ENS/294-296)

“...la wong itu aja kayak keluarga aja bilang kowe di inget-inget kok koyo sipit koyo cino ii mirip sopo ngono lho, gitu”(W.AD/296-299)

“Temen-temen ya ada beberapa yang bilang kok kowe cilik men sih?...”(W.BHP/141-142)

“...diejek ya gendut terus dulu tu juga pernah kalau ejekan yang mainstream itu kan kayak gajah terus kadang kan kayak ada temen ku yang tronton gitu tapi karena emang udah temen dekat jadi dulu tu ya santai aja ya seputar itu”(W.OKNS/195-199)

Dari hasil wawancara di atas para subjek mendapat ejekan atau komentar mengenai penampilan, bentuk tubuh mereka dari orang lain. Subjek AYP mendapat ejekan atau komentar mengenai penampilan nya dari teman-teman nya, untuk subjek ENS dikomentari ukuran tubuhnya yang kemudian disamakan seperti hewan, kemudian subjek AD mendapat komentar mengenai bentuk wajah nya, teman-teman subjek BHP juga memberi komentar mengenai ukuran tubuh nya, dan untuk subjek ONKS mendapat komentar atau ejekan mengenai ukuran tubuh yang dianggap beda dengan standar cantik dari teman-teman. Hal ini seperti pengertian *body shaming* menurut (Tracy et al., 2007) yang mengatakan perilaku tidak suka terhadap berat badan, ukuran tubuh dan penampilan seseorang.

Perasaan subjek saat menerima ejekan atau komentar mengenai penampilan mereka sedih, sakit hati, kesal, *bad mood*, kaget, hingga subjek merasa kurang percaya diri, sensitif, diasingkan dan tertekan.. Seperti hasil dari wawancara yang didapatkan:

“...kadang abis kejadian kaya gitu sensitif sih mbak kadang. Sama orang lain itu jadi sensitif gitu...”(W.AYP/242-243)

“...jadi lebih sensitif. Karena aku kan jadi diem karena aku marah tadi. Ya maksudnya karena ngerasa ga enak hati jadinya aku banyak diem...”(W.ENS/356-359)

“...Saya nangis nya malam sendiri ...cuma ya tak pendem gitu...”(W.AD/427-431)

“perasaannya ya ya kayak sebel gitu lho mba kenapa sih harus bilang kayak gitu ya kan ini aku gitu...”(W.BHP/187-188)

“...jadi sebel sendiri ya emang tau dari dulu pun aku gendut tapi kan kalau diulang-ulang terus jadi sebel gitu paling itu...”(W.ONKS/292-294)

Hasil wawancara di atas menunjukkan perasaan yang ditunjukkan subjek ketika menerima komentar dan ejekan mengenai penampilan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami subjek merupakan pengalaman yang negatif dengan bukti subjek merasakan berbagai emosi mulai dari kesal, marah, menjadi lebih sensitif. Subjek AYP yang menjadi lebih sensitif setelah

menerima komentar mengenai penampilannya, untuk subjek ENS lebih memilih diam karena saat subjek diam itu menandakan subjek sedang marah, kemudian subjek AD yang menahan rasa kesalnya yang kemudian meluapkan di malam hari dengan menangis, untuk subjek BHP merasakan emosi kesal dan mempertanyakan mengapa orang-orang harus mengomentari penampilannya, dan untuk subjek ONKS merasa kesal juga karena komentar atau ejekan dikatakan berulang kali oleh orang sekitar subjek. Seperti menurut Jones (Hasnidar, 2019) yang mengatakan orang dapat mengalami, mengekspresikan, dan mengelola perasaan. Dan perasaan adalah suatu pernyataan jiwa, yang sedikit banyak bersifat subjektif, untuk merasakan senang atau tidak senang. Pernyataan di atas sama seperti yang dialami subjek ONKS yang mengekspresikan perasaannya dengan menunjukkan rasa kesal, dan subjek AD yang mengelola perasaan dari menahan rasa kesal hingga menangis.

Respon yaitu reaksi subjek ketika diejek atau dikomentari penampilannya. Tanggapan atau tindakan subjek saat menghadapi kejadian yang tidak mengenakan berbeda-beda tergantung subjek itu sendiri. Respon yang diberikan subjek setelah menerima komentar atau ejekan yaitu diam, senyum, tertawa, merasa kesal, mengalihkan pembicaraan, dan menjauhi orang yang mengejek.

“...mengalihkan obrolan kalau emang udah keterlaluhan gitu. Emm langsung ga langsung ceplos ceplos sih kaya nunggu waktu bentar terus pamit pulang gitu biasanya”(W.AYP/200-202)

“...emang pas aku ngerasa sakit banget biasanya cuman tak senyumin tok terus ya itu aku jadi kaya lebih diem dan bad mood”(W.ENS/299-301)

“Bete, bete tu langsung mesti terus tenang-tenang ini ada orang banyak terus jangan marah-marah gitu cuma orang tu tak hindari tak diem mesti”(W.AD/453-455)

“Responnya ya saya cuman kaya haha nggih gitu kayak senyum kayak ketawa doang gitu sih”(W.BHP/168-169)

“Aku diam aja sih kalau di kayak gituin paling ya jawab ya seadanya emang kenapa gini-gini, emang aku gendut”(W.ONKS/302-304)

Subjek menunjukkan berbagai respon terkait ejekan yang diterima. Seperti yang dilakukan oleh subjek AYP mengalihkan obrolan agar tidak membahas tentang penampilannya lagi, kemudian untuk subjek ENS yang memilih diam, seperti itu juga yang dilakukan subjek AD yang memilih diam dan menghindari orang yang mengejek subjek. Kemudian untuk subjek BHP hanya senyum dan tertawa saat dikomentari penampilannya dan untuk subjek ONKS yang juga diam namun subjek marah jika diganggu. Hal ini seperti teori behaviorisme Skinner yaitu adanya stimulus yang mengawali perubahan perilaku yang kemudian membuat seseorang merespon terhadap hal tersebut.(Feist et al., 2017)

Dampak yaitu beberapa akibat yang dirasakan subjek karena ejekan atau komentar yang diterima. Dampak dari komentar atau ejekan pada subjek kebanyakan merasa kurang percaya diri, dan juga menjadi lebih sensitif, *overthinking*, merasa stres, marah, tidak berani bersosialisasi, dan

menyalahkan diri sendiri. Dan hal tersebut diungkap dari hasil wawancara para subjek yaitu:

“...Kan mempengaruhi kepercayaan diri sampai akhirnya saya kaya lebih itu menghindari orang orang. Terus menutup ya jadi males buat keluar rumah gitu...”(W.AYP/289-291)

“...bener-bener ngerasa kaya ga percaya diri dan sampai kaya aku ga ngelakuin apa-apa gitu lho mbak. Karena posisi em em, ke, keadaan badan aku. Jadi mau apa apa itu takut...”(W.ENS/466-469)

“...terus malah insecure kadang tu kayak diem gitu malam saat-saat kita overthinking kayak mikir iya juga kok aku kecil banget gitu lho...”(W.AD/351-354)

“...kadang-kadang kayak jadi apa ya kayak minder gitu lho kayak aku masih dianggap kayak gitu ngga ya...”(W.BHP/196-197)

“...gara-gara diejek itu aku insecure, aku nggak pede kan mau ngapain-ngapain itu nggak pede itu sampai mikir aku tu nggak pantas kayak gini nggak pantas buat siapapun juga ya...”(W.ONKS/321-324)

Dari hasil wawancara di atas subjek merasakan dampak terhadap ejekan atau komentar yang diterima dari orang sekitar. Akibat dari ejekan yang diterima terus-menerus menyebabkan subjek merasa tidak percaya diri dan memandang rendah dirinya, merasa tidak pantas untuk apapun. Karena ejekan yang diterima subjek AYP kepercayaan diri nya pun menurun sehingga lebih memilih menutup diri, untuk subjek ENS merasa tidak percaya diri sehingga takut untuk melakukan aktivitas-aktivitas, kemudian subjek AD mengalami *insecure* dan *overthinking* karena komentar yang didapat, subjek BHP kepikiran apakah orang-orang disekitar nya masih menganggap nya seperti ejekan atau komentar yang mereka katakan, dan subjek ONKS merasa *insecure* dan merasa tidak pantas untuk melakukan dan untuk siapapun. Hal ini seperti hasil penelitian yang menyatakan bahwa *body shaming* membawa dampak kepada kehidupan sehari-hari korban baik itu dari segi fisik, psikologis contohnya dalam bentuk menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Lestari, 2019).

Subjek melakukan berbagai usaha untuk mengatasi masalah akibat dari komentar yang mereka terima terkait penampilan mereka. Ada yang memberi afirmasi positif ke diri sendiri, memilih teman, kegiatan *self-care* seperti olahraga, mengatur pola makan, menggunakan *skincare* dan *make-up*, dan lainnya.

“... kalau usahanya paling ya kaya nyoba ngasih kata kata positif sih ke diri sendiri terus juga kaya berusaha buat ngatasin masalahnya itu tadi apa gitu. Terus juga itu, usahanya biar ga tersinggung atau sakit hati atau insecure itu tadi ya emm tem apa ketemu temennya itu pilih pilih. Terus juga kalau lagi ga mau ketemu sama orang yang itu ya saya menjaga jarak gitu...”(W.AYP/332-341)

“...yang penting yakin sama diri sendiri sih...nerima diri kamu secara ikhlas dulu baru kamu bisa itu tadi, bisa lebih emm mengaktualisasi diri lebih bisa percaya diri ... kamu tahu

bagaimana cara emm mengatasi kekurangan kamu itu bukan malah terpuruk dengan keadaan itu... ”(W.ENS/592-599)

“...itu kayak diejek bocil itu ya apa sih saya itu sih mbak kayak beli itu apa itu sepatu itu, terus biar kayak yang diejek saya nggak suka make-up gini-gini saya tu kayak mencoba belajar make-up ... ”(W.AD/633-637)

“...ya kayak cari-cari di internet kayak gimana sih cara gemukin cuman apa ya... ”(W.BHP/203-211)

“...lewat gitu video-video orang diet, orang olahraga nah dari situ karena wah dulu orang gendut tapi sekarang jadi kurus...aku ya harus bisa walaupun nggak secara instan dan ya berat banget sih karena udah terlanjur banyak berat badan e... ”(W.ONKS/400-409)

Usaha yang dilakukan subjek berbeda-beda sesuai dengan ejekan atau komentar yang diterima, subjek AYP mencoba untuk menyakinkan diri dan mengurangi aktivitas sosial seperti bertemu teman, subjek ENS mencoba meningkatkan kepercayaan diri dengan lebih memahami diri sendiri, kemudian subjek AD yang lebih memilih mencoba berbagai hal untuk meningkatkan percaya diri, untuk subjek BHP mencari cara untuk menaikkan berat badan nya, dan untuk subjek ONKS mencoba olahraga agar bisa mengurangi berat badan. Dalam hal usaha yang dilakukan subjek masuk dalam bentuk *problem-focused coping* menurut teori Lazarus (Andriyani, 2019). Dimana *problem-focused coping* itu adalah individu menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya seperti yang dilakukan semua subjek yang melakukan berbagai usaha untuk mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengalaman kelima subjek dalam *body shaming* adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Dibuktikan dari ejekan atau komentar yang didapat para subjek beraneka ragam mulai dari ukuran tubuh, bentuk wajah, dan warna kulit. Subjek mengalami *body shaming* dalam bentuk ejekan dan memunculkan perasaan seperti kesal, sakit hati, sedih dan lainnya, subjek memberikan respon seperti diam saja, senyum, tertawa, dan mengalihkan pembicaraan sehingga subjek melakukan usaha yaitu memberi afirmasi positif ke diri sendiri, memilih teman, melakukan olahraga, mengatur pola makan dan lain-lain untuk dampak yang dirasakan subjek.

Dari uraian pembahasan tentang penelitian ini saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *body shaming*, dapat meneliti pengalaman *body shaming* di komunitas yang lebih luas atau menggali lebih dalam mengenai pengalaman yang dialami seperti berapa sering mendapat komentar atau ejekan mengenai penampilannya. Bagi informan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2).
- Cameron, E., & Russell, C. (2016). *The fat pedagogy reader challenging weight-based oppression through critical education* (Vol. 467). Peter Lang Publishing.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design*. Pustaka Pelajar.
- Fauzia, T. F., & Rahmijati, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body shame: conceptualisation, research and treatment*. Brunner-Routledge.
- Hasnidar, S. (2019). Pendidikan estetika dan karakter peduli lingkungan sekolah. *Jurnal Serambi Ilmu*, 20(1), 97–119.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Penerbit Salemba Humanika.
- Ibrahim. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? young women in patient body dysmorphic disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3, 1–74. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Pine II, B. J., & Gilmore, J. H. (2011). *The experience economy*. Harvard Business Review Press.
- Safarina, N. A., & Maulayani, M. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- Sri Widiyani, D., Aditiya Rosanda, D., Cardella, T. F., Ayu Florensa, M. v, Tri Anggraini Setia Ningsih, M., Keperawatan, F., & Pelita Harapan, U. (2021). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa (the relationship between body shaming behavior and students self image). *Nursing Current*, 9(1).
- Sugiyono. (2007). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self-conscious emotions theory and research*. The Guilford Press.