JHM:
Jurnal Humaniora Multidisipliner
JHM, 8(4), April 2024

TINDAKAN *BODY-SHAMING* SEBAGAI DAMPAK INTERNALISASI STANDAR KECANTIKAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA)

Maya Shafira[1], Elly Malihah[2], Mirna Nur Alia Abdullah[3]
2004979@upi.edu[1], ellyms@upi.edu[2], alyamirna@upi.edu[3]
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Istilah *body-shaming* sudah tidak menjadi suatu hal yang asing untuk diperbincangkan. Secara umum, *body-shaming* merupakan memberikan komentar negatif berupa hinaan terhadap penampilan fisik seseorang. *Body-shaming* dapat terjadi karena kurangnya pemahaman seseorang mengenai konsep "Body-shaming" itu sendiri, kurangnya rasa empati dan adanya tekanan sosial yang beredar didukung dengan standar (kriteria) tertentu. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak internalisasi standar kecantikan terhadap hadirnya tindakan *body-shaming*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan studi literatur. Hasil dari penelitian ini adalah tindakan *body-shaming* masih dinormalisasi di masyarakat hal ini diperkuat dengan pengalaman yang dirasakan oleh informan dalam penelitian yang dominan mendapatkan *fat-shaming* dan *skin color shaming* umumnya di sekolah dan di rumah. Dengan adanya tindakan *body-shaming* tersebut berdampak akan timbulnya rasa tidak percaya diri (*insecure*) dan kesulitan untuk bersosialisasi.
Kata Kunci: *Body-Shaming*, Standar Kecantikan, *Insecure*.

Abstract: *The body-shaming term is now usually heard by society. In general, body-shaming is a negative comment of an insult to one's physical appearance. Body-shaming can result from a lack of understanding anyone has regarding the concept of "body-shaming" itself, a lack of empathy and the absence of social pressure circulating is supported by certain standards. The purpose in the study is to analyze the effects of the standard body-shaming action upon the presence of body-shaming. The approach used in this study is a qualitative approach with data collection techniques through interviews and literature studies. The result of this study is that body-shaming is still normalized in society, which is enhanced by the experience felt by the preconceived informants in the dominant study of fat-shaming and skin color shaming are commonly in schools and at home. Those body-shaming actions have fostered self-doubt and social difficulties.*
Keywords: *Body-Shaming, Beauty Standards, Insecurity.*

PENDAHULUAN

Permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat amat beragam dan kompleks. Seiring berjalannya waktu, masyarakat acap kali dihadapkan dengan polemik-polemik yang mengakar pada perubahan konstruksi sosial yang diciptakan oleh masyarakat itu sendiri. Manusia sebagai bagian dari masyarakat menjadi pelaku sekaligus pihak yang terkena dampak dari adanya perubahan kosntruksi sosial tersebut, seperti perubahan zaman. Seiring dengan perkembangan zaman yang kian melejit, masyarakat dituntut untuk mengenal modernisasi. Salah satu tuntutan yang dinilai "modern" ialah penampilan, khususnya secara fisik. Penampilan fisik dapat berperan sebagai modal dalam bersosialisasi dalam kehidupan sehari-hari. (Juliani & Annissa, 2021). Ditinjau

berdasarkan perkembangan tren gaya hidup, terlebih pada kalangan remaja masih banyak dijumpai kasus perundungan yang disebabkan tidak mengikuti tren atau gaya hidup tertentu. Perundungan ini akrab dikenal sebagai tindakan body shaming atau penilaian terhadap penampilan seseorang dalam bentuk hinaan atau cemoohan. (Araaf et al., 2023)

Body shaming merupakan salah satu bentuk perundungan yang dilakukan oleh seseorang dengan cara mencela bentuk tubuh seorang individu lain, sama halnya dengan memberikan komentar terhadap fisik orang lain melalui cara-cara seperti ejekan maupun hinaan terhadap penampilan seseorang. Body shaming ditujukan untuk memberikan cemooh terhadap seseorang yang dipandang "berbeda" dengan hal pada umumnya, khususnya pada segi fisik juga penampilan. Perilaku body shaming berdampak terhadap kondisi seseorang yang menjadi kurang percaya diri, tidak nyaman bahkan menjadi seseorang yang tertutup. Seseorang yang menjadi korban body shaming tidak berdasarkan latar belakang tertentu, baik berdasarkan kalangan umur (anak-anak, remaja hingga dewasa) maupun klasifikasi lainnya tidak menutup kemungkinan untuk mendapatkan tindakan body shaming. (Fajariani Fauzia & Ratri Rahmiaji dalam (Fadilah Afida et al., 2023).

Kasus body shaming kian menunjukan tren peningkatan setiap tahunnya, dilansir melalui bisnis.com (2019), di tahun 2015 terdapat 206 yang kemudian meningkat sebanyak 966 kasus di tahun 2018. Pada tahun 2020, sebuah klinik kecantikan, ZAP Beauty telah melakukan survey (ZAP Beauty Index) yang kemudian mencatat sebanyak 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban body shaming selama ia hidup. Alih-alih adanya peraturan tertulis apabila terdapat tindakan body shaming secara verbal, sanksi yang dikenakan ialah Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukuman selama sembilan (9) bulan, sedangkan jika tindakan body shaming terjadi secara non-verbal (tertulis) baik berbentuk narasi, secara daring melalui sosial media maka akan dikenakan Pasal 311 KUHP dengan hukuman 4 tahun. (Nurkasihani, 2019), tindakan body shaming realitanya masih banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya tekanan sosial akibat adanya standar kecantikan yang berlaku di masyarakat bagi perempuan. Eksistensi media sosial, fokus industri kecantikan yang didukung oleh standar kecantikan sempit, dan tekanan sosial yang kian meningkat menjadi faktor yang dramatis dalam tindakan body shaming. (Rismalika et al., 2023).Hadirnya tekanan sosial mendorong perempuan untuk mencapai standar kecantikan dengan tujuan menghindari penilaian negatif dari masyarakat. (Araaf et al., 2023).

Perempuan yang dianggap tidak sesuai dengan standar "cantik" maupun memiliki tubuh yang "ideal" kemudian mendapat stiga bahkan perlakuan yang tidak adil dari orang lain, sekalipun oleh sesama perempuan. Hal ini menyebabkan perempuan menjadi kaum yang paling rentan serta berpotensi mengalami tindakan body shaming. Pada akhirnya, Sebagian wanita melakukan beragam upaya agar dipandang "cantik", misalnya dengan memanfaatkan teknologi dalam memanipulasi penampilan fisik seperti pengeditan foto dan penggunaan filter/efek, bahkan akhirnya melakukan tindakan operasi plastik yang mengubah bentuk fisiknya. (Via Utami et al., 2023). Wanita menganggap bahwa memenuhi standar tubuh ideal merupakan hal yang penting dan beranggapan bahwa dapat menginternalisasi atau merealisasikan standar-standar tersebut. Hal ini terjadi akibat adanya tekanan yang menuntut perempuan agar terlihat menarik dari penampilannya yang akhirnya muncul obsesi untuk mencapai standar tubuh yang dianggap ideal. (Rohmah & Suhardi, 2020). Ketika perempuan merasa dirinya tidak memenuhi kriteria standar yang telah diciptakan masyarakat, akhirnya timbul perilaku negatif yang mengarah kepada penampilannya sendiri, salah satunya body shaming. (Moya-Garófano &

Moya, 2019) dalam (Shania et al., 2023a)

Pada tahun 2020, telah dilakukan penelitian yang berjudul "Body Shaming and Its Effect in Film Tall Girl (A Semiotic Analysis)" oleh Wulandari dkk menyatakan bahwa body shaming adalah perilaku pelecehan yang sering terjadi, tetapi banyak orang yang tidak menyadarinya. Pada masyarakat sendiri, terdapat suatu tuntutan yang harus dipenuhi, seperti standar kecantikan. Ada banyak media yang dapat dijadikan referensi dalam meneliti tindakan body shaming seperti koran, majalah, tabloid, film, radio, dan lain-lain. Contohnya melalui film, terdapat beberapa ciri body shaming yang berbentuk konotatif dan denotatif serta efeknya terhadap karakter utama seperti krisis kepercayaan diri, rasa tidak aman, perasaan selalu menjadi objek, perundungan dan perasaan ingin mengubah hal-hal yang seharusnya sudah ditakdirkan untuk dimiliki. Penelitian berikutnya di tahun 2022 yang bertajuk "Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming" oleh Dwi Putri Fauziah, penelitian tersebut menyatakan bahwa Body shaming merupakan bentuk komentar negatif perihal tubuh seseorang. Perempuan yang mengalami body shaming yang tidak terlepas dari budaya patriarki yang beranggapan bahwasannya perempuan merupakan makhluk yang tidak berdaya. Perilaku body shaming juga didukung oleh media dalam membentuk standar ideal dari tubuh seorang perempuan, yang akhirnya perempuan semakin rentan dalam menajdi korban body shaming. Di tahun 2023, kembali dilakukan penelitian mengenai body shaming oleh Salsabila dkk dengan judul "Pengalaman Body Shaming Remaja Perempuan di Instagram" yang menunjukkan bahwa media sosial Instagram mempunyai banyak kelebihan dan kekurangan, salah satu kekurangannya yakni memicu timbulnya tindakan body shaming. Korban yang mendapat perlakuan body shaming secara verbal mendapatkan ujaran yang berbeda-beda, seperti komentar kurus, gendut, berjerawat, dan terlalu pendek, tetapi korban berpandangan bahwa tindakan body shaming melalui media Instagram tidak dapat dihindari sebab menjadi sarana untuk bertukar komentar dengan sebebas-bebasnya, akibatnya korban mengalami degradasi kesehatan mental karena adanya gangguan komentar negatif terhadap fisik mereka dan menyebabkan terganggunya aktivitas dan pola perilaku korban melalui media sosial Instagram. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti "Tindakan Body-Shaming sebagai Dampak Internalisasi Standar Kecantikan (Studi Kasus pada Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia)". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, spesifiknya metode analisis deskriptif dan wawancara. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa analisis deskriptif dan wawancara. Menurut Bogdan dan Taylor dalam (Marinu Waruwu, 2023) penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang memberikan hasil berupa data deskriptif yang berisi kata-kata tertulis berdasarkan beberapa pihak maupun pengamatan suatu perilaku tertentu. Pendekatan kualitatif mempunyai urgensi untuk memahami fenomena maupun permasalahan secara mendalam melalui interpretasi serta analisis deskriptif. (Ardiansyah et al., 2023). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dengan tujuan mengkaji perihal tindakan body shaming yang merupakan dampak dari internalisasi standar kecantikan di masyarakat.

Penelitian ini dilakukan kepada x mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia dengan rentang usia 18 – 22 tahun dan pernah maupun sedang mengalami body shaming. Penelitian akan dilakukan secara daring melalui pengisian instrumen (pedoman penelitian) berupa kuesioner esay singkat melalui google formulir. Hal ini sesuai dengan

karakteristik Penelitian kualitatif yang mendalam sebab berdasarkan kepada pengumpulan data secara langsung kepada partisipan yang mengalami secara langsung mengenai konteks sosial dalam objek penelitian, yang mana dalam penelitian ini ialah tindakan body shaming. Teknik analisis data dalam penelitian ini menerapkan purposive sampling yakni teknik penentuan sampel yang mengacu kepada pertimbangan peneliti maupun evaluator mengenai sampel mana yang paling bermanfaat dan representatif (Babbie, 2004: 183) dalam (Retnawati, 2017) yang selaras dengan urgensi penelitian kualitatif yang berdasar kepada persepsi, pengalaman, dan perasaan individu yang mengakar dari kehidupan sehari-hari masyarakat yang mengalami dan memahami fenomena sosial serta dapat mendeskripsikan fenomena sosial tanpa adanya rekayasa. (Marinu Waruwu, 2023)

HASIL PENELITIAN

Hasil

Tabel 1 Pengetahuan Informan mengenai Tindakan Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Definisi *Body-Shaming*
1	M.D	21	Mengatakan jelek tentang badan orang lain
2	L.A.C	22	Mengejek bagian tubuh orang lain
3	S.I.F	22	Kritikan jahat terkait fisik seseorang yang dinilai seolah tidak pantas dimiliki seorang individu, seperti (kamu gendut, kamu jerawatan, kamu hitam) yang membuat tingkat kepercayaan diri seseorang individu menurun dan *insecure*.
4	D.N.Z	21	Tindakan berupa komentar negatif mengenai penampilan fisik seseorang
5	S.M.A	21	Hinaan atau ejekan terhadap tubuh
6	S.W	22	Memberikan celaan terhadap orang-orang yang dirasa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal (menurut mereka)
7	R.N.F	22	Dicibir tentang fisik lewat *direct message*
8	S.U.M	22	Penghinaan pada fisik

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, sebagian besar informan mengetahui tindakan body-shaming sebagai bentuk hinaan/cemoohan/ejekan/celaan mengenai fisik ataupun penampilan seseorang, body-shaming tidak selalu terjadi di dunia nyata, dapat juga di dunia maya berupa komentar negatif ataupun ujaran kebencian melalui pesan.

Tabel 2 Pihak yang Melakukan Tindakan Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Pelaku Tindakan *Body-Shaming*
1	M.D	21	Keluarga dan Teman
2	L.A.C	22	Keluarga dan Teman
3	S.I.F	22	Keluarga dan Teman
4	D.N.Z	21	Keluarga
5	S.M.A	21	Teman Sebaya
6	S.W	22	Teman Sebaya
7	R.N.F	22	Mantan Pasangan
8	S.U.M	22	Teman Sebaya

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, pelaku tindakan body-shaming kepada informan sebagian besar berasal dari keluarga dan teman, juga teman sebaya hingga mantan pasangan.

Tabel 3 Lokasi terjadinya Tindakan Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Lokasi/Media terjadinya Tindakan *Body-Shaming*
1	M.D	21	Rumah Nenek
2	L.A.C	22	Sekolah dan Rumah
3	S.I.F	22	Rumah dan media sosial Instagram
4	D.N.Z	21	Rumah
5	S.M.A	21	Sekolah
6	S.W	22	Sekolah
7	R.N.F	22	*Direct message* di Instagram
8	S.U.M	22	Sekolah

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, rata-rata informan mendapatkan tindakan body-shaming di sekolah, ranah keluarga (rumah) serta melalui media sosial, Instagram.

Tabel 4 Bentuk Hinaan yang Diterima Korban Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Bentuk Hinaan yang Diterima
1	M.D	21	1) "Jerawatan ya sekarang makanya dijaga kebersihannya" 2) "Sekarang gendut banget ih *gak* bisa jaga badan"
2	L.A.C	22	1) "Jerawatan" 2) "Tambah gendut ya" 3) "Kurusin badan *dong*"
3	S.I.F	22	"Badan kamu gendutan, *gak* kaya dulu yaa, kamu banyak makan ya?
4	D.N.Z	21	Dahulu panggilan saya di rumah "gentong" (memiliki maksud besar) dan pernah dibilang menyeramkan karena memiliki jerawat yang cukup banyak
5	S.M.A	21	"Terlalu kurus"
6	S.W	22	Ejekan "pendek". Biasanya dulu anak laki-laki yang mengejek kalau di sekolah, walaupun aku *nggak* melakukan suatu kesalahan
7	R.N.F	22	"Si tompel", dulu posisinya saya memiliki *karang* kecil dekat hidung yang mana itu tidak nampak sama sekali
8	S.U.M	22	Waktu SD saya pernah mengalami *body shaming* oleh teman lelaki yang sudah terkenal berandalnya, saya *dikatain* hitam olehnya

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, bentuk hinaan yang diterima oleh informan rata-rata mengenai bentuk tubuh dan warna kulit, seperti "gendut", "jerawat", "pendek", "hitam" maupun dalam bentuk "sebutan", seperti "gentong" dan "si tompel".

Tabel 5 Dampak yang Dirasakan oleh Korban Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Dampak yang Dirasakan
1	M.D	21	Tidak percaya diri
2	L.A.C	22	Merasa *insecure*
3	S.I.F	22	Merasa jadi kurang percaya diri
4	D.N.Z	21	1) *Insecure* 2) Tidak mau bersosialisasi 3) Lebih suka menyendiri
5	S.M.A	21	Merasa tidak percaya diri

6	S.W	22	Pernah sempat merasa minder dan *gak* percaya diri. Aku juga berusaha olahraga buat *numbuhin* tinggi badan, tapi yaa mungkin karena faktor genetik juga jadi nggak begitu berpengaruh. Sampai akhirnya semakin dewasa semakin menerima tubuh aku apa adanya dan *nggak* peduli lagi omongan orang
7	R.N.F	22	Waktu saat itu saya merasa sedikit sakit hati dan sampai saat ini masih membekas perkataan dia
8	S.U.M	22	Merasa *insecure*

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dampak yang dirasakan oleh informan setelah mendapatkan tindakan body-shaming yakni timbulnya rasa sakit hati, tidak percaya diri (insecure), menghindar untuk bersosialisasi hingga tidak bisa menerima dirinya.

Tabel 6 Persepsi Informan mengenai Dampak Standar Kecantikan terhadap Tindakan Body-Shaming

No.	Inisial Informan	Usia	Persepsi Informan
1	M.D	21	Adanya standar kecantikan membuat semua orang akan berfokus pada standar kecantikan tersebut, padahal semua orang memiliki jiwa kecantikannya sendiri.
2	L.A.C	22	Standar kecantikan yang diterima secara luas dalam masyarakat sering kali menjadi penyebab utama tindakan *body-shaming*. Saat seseorang tidak memenuhi atau tidak sejalan dengan standar tersebut, mereka rentan untuk dikritik atau dihakimi oleh orang lain. Hal ini dapat menyebabkan tekanan mental, rendah diri, dan bahkan gangguan makan.
3	S.I.F	22	Standar ini cenderung sempit dan sulit dicapai oleh semua orang karena setiap individu memiliki bentuk tubuh, warna kulit, dan ciri fisik yang berbeda-beda. adanya budaya yang mendewakan standar tersebut seolah-olah menjadikannya satu-satunya definisi cantik. hal ini membuat orang yang tidak memenuhi standar merasa rendah diri dan menjadi sasaran *body-shaming* dan juga kurangnya pemahaman dan apresiasi akan kecantikan yang beragam karena pada dasarnya sesungguhnya kecantikan itu subjektif dan tidak bisa diukur hanya dari penampilan fisik semata.

4	D.N.Z	21	Hadirnya standar kecantikan tersebut membuat orang berfikir bahwa manusia secara umum memiliki kriteria tersebut. sehingga jika melihat orang yang berada diluar kriteria dianggap berbeda dan mendapat *body shaming*. nyatanya, manusia diciptakan beragam diikuti dengan pengaruh biologis sehingga perbedaan pada fisik masing masing manusia adalah normal.
5	S.M.A	21	ya, standar kecantikan berdampak terhadap tindakan *body-shaming*. Dengan adanya standar kecantikan tersebut, membuat orang yang tidak memiliki standar tersebut menjadi terlihat beda.
6	S.W	22	Standar kecantikan sangat berdampak pada tindakan *body-shaming.* Standar kecantikan yang dikonstruksikan oleh masyarakat itu jadi gampang bikin masyarakat yang memang nirempati untuk bisa memberikan komentar yang jahat kepada mereka yg dirasa *gak* memiliki standar kecantikan tersebut.
7	R.N.F	22	Sangat berdampak. dalam *platform* Tiktok contohnya, ketika ada suatu tren dan para *creator joined the trend*, ada 2 kejadian yang akan terjadi. Pertama, ketika *creator* tiktok ini berparas cantik dan *good looking*, maka isi kolom komentar nya akan memujinya karena visualnya, sedangkan di kejadian kedua, ketika ada *creator* lain yang mengikuti *trend* tersebut, tetapi dia tidak sesuai standar kecantikan (semisal tidak good looking, hitam, rambut keriting) maka isi komentarnya akan lebih "sarkas" dan malah membicarakan tentang fisiknya, seperti "aura nya maghrib banget", kalimat ini ditandakan dengan seseorang yang memiliki kulit yang gelap, tidak menarik, dan banyak hal lainnya, adapun komen lainnya seperti "*kok* bisa pede ya", "jangan buat lagi ya kak", "itu *kok* ada mie di kepala" dan masih banyak lagi. Dalam kedua kasus tersebut, bisa dilihat dengan jelas bahwa masyarakat kita lebih menikmati

			atau tertarik terhadap standar kecantikan yang telah dijadikan patokan untuk mereka konsumsi.
8	S.U.M	22	Menurut saya berdampak, karena sepengalaman saya orang yang parasnya sempurna nemenuhi standar kecantikan dalam artian putih mulus cantik itu jarang mendapat perlakuan *body shaming* sedangkan perempuan yang tidak pada kriteria tersebut sering mendapatkan perlakuan *body shaming*.

Sumber: Hasil Wawancara terhadap Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia

Berdasarkan hasil wawancara di atas, didapatkan hasil sebagian besar informan setuju bahwa standar kecantikan berpengaruh terhadap adanya tindakan body-shaming, hal ini terlihat dari adanya orang-orang yang tidak memenuhi standar kecantikan tersebut dianggap "berbeda" dan rentan terkena tindakan body-shaming. Adapun informan berpandangan bahwa dampak yang ditimbulkan dari tindakan body-shaming adalah adanya tekanan mental, perasaan rendah diri hingga merasa dirinya berbeda dari yang lain.

Pembahasan

Konsep Body-Shaming

Body-shaming (Penghinaan terhadap tubuh) tanpa disadari sering terjadi dan dilakukan secara tidak sengaja. Fenomena body-shaming didefinisikan sebagai tindakan merendahkan, mencemooh maupun mengomentari penampilan fisik seseorang serta menimbulkan dampak yang merugikan beberapa pihak. (Taunaumang et al., 2023).Body-shaming merupakan sebuah upaya mengomentari fisik, penampilan maupun citra dalam diri seseorang. (Khotimah & Truly Wangsalegawa, 2019).Dilansir melalui Oxford University Press pada 2019 dalam (Azizah et al., 2023) menyatakan bahwa body-shaming merupakan suatu bentuk perilaku yang memberikan komentar pada penampilan fisik orang lain melalui cara-cara seperti mempermalukan maupun mencemooh bentuk atau ukuran tubuh seseorang. Body-shaming merupakan sebuah bentuk dari agresi sosial yang menimbulkan dampak negatif pada individu. Dapat disimpulkan bahwa tindakan body-shaming adalah suatu ungkapan ataupun perilaku dalam memberikan ujaran/komentar berupa cemoohan, hinaan dan ejekan terhadap fisik atau penampilan seseorang yang dianggap "berbeda". Berdasarkan pemaparan sebelumnya, selaras dengan pemahaman informan mengenai definisi body-shaming, rata-rata informan mendefinisikan body-shaming sebagai hinaan/cemoohan berupa komentar kegatif terhadap penampilan atau kondisi tubuh seseorang, informan X menyatakan body-shaming merupakan tindakan pencibiran yang dilakukan pada media sosial (direct message Instagram) sedangkan informan x menyatakan bahwa body-shaming adalah kritikan "jahat" terkait fisik seseorang yang dianggap tidak pantas.

Penyebab, Pelaku dan Media Body-Shaming

Rusyda (2022) dalam (Kissya et al., 2024)Body-shaming muncul akibat adanya ketidaksanggupan dari pelaku dalam mempunyai rasa empati yang akhirnya menyebabkan pelaku kurang mampu untuk melihat pandangan orang yang berbeda, memahami perasaan juga dalam menyesuaikan tingkat kepeduliannya secara tepat. Sedangkan

mengacu kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati & Lestari (2021) menyatakan bahwa 81% remaja masih menganggap wajar tindakan body-shaming karena minimnya pemahaman mengenai body-shaming. Berdasarkan segi sosial budaya, body-shaming disebabkan karena adanya tekanan berupa internalisasi standar kecantikan yang beredar di masyarakat. Standar ini kemudian terinternalisasi dan digunakan oleh beberapa pihak dalam menetapkan nilai serta menjadi alat pembanding fisik melalui eskpektasi kecantikan yang telah beredar. (Kissya et al., 2024)

Hadirnya body-shaming tidak terlepas dari adanya pelaku yang menormalisasi tindakan tersebut, misalnya keluarga yang memberikan dampak langsung karena mengakar kepada keyakinan tertentu dan mempengaruhi persepsi orang mengenai tubuh mereka. Tindakan body shaming dapat terjadi dimana saja, sekalipun dalam ranah Pendidikan mengomentari kekurangan fisik seseorang kerap kali dianggap sebagai gurauan belaka oleh siswa, guru, hingga orang tua. (Widodo & Hakiki, 2022). Selain itu, beriringan dengan perkembangan zaman dan teknologi, kini tindakan body-shaming merebak hingga terjadi melalui dunia maya, khususnya sosial media. (Fatihah, 2023). Hal ini ditunjukkan dengan adanya penghinaan secara verbal melalui kolom komentar pada media sosial seperti tiktok, facebook, twitter maupun Instagram. (Annisa et al., 2024).

Hal ini dapat dilihat berdasarkan data temuan pada hasil wawancara yakni adanya perbedaan antara beberapa informan, sebagian besar informan mengalami body-shaming di rumah yang mana pelakunya adalah keluarga, di sisi lain, keluarga merupakan agen sosialisasi pertama bagi anak. Terdapat pula informan yang mengalami body-shaming di sekolah pelakunya merupakan teman, sekolah yang seharusnya menjadi ranah edukasi, justru menimbulkan rasa ketidaknyamanan di dalamnya. Selaras dengan sebelumnya, dua informan mendapatkan body-shaming melalui media sosial. Media sosial memang menjadi wadah yang dapat menyalurkan aspirasi dan opini setiap orang secara tidak terbatas (unlimited), tetapi dalam penggunaannya, etika harus dijunjung agar tetap bijak dalam bermedia sosial.

Bentuk-bentuk dalam Tindakan Body-Shaming

Secara umum, body-shaming terbagi menjadi dua jenis yakni Actue body-shaming dan Choronic body-shaming. Actue body-shaming erat kaitannya dengan fitur aktivitas tubuh, seperti gerakan maupun tingkah laku. Hal ini akrab dikenal sebagai rasa malu yang biasanya terjadi selama persiapan yang tak terduga, misalnya gagalnya kinerja dalam diri, ketidaksesuaian dengan tingkah laku yang diharapkan, kegagalan dalam berperilaku, penampilan seseorang maupun kekurangan perhatian yang tak terduga. Sedangkan Choronic body-shaming disebabkan oleh ciri khusus dalam penampilan fisik, misal bentuk tubuh, warna kulit, berat dan tinggi badan yang sifatnya permanen dan menetap. Bekas luka maupun kelumpuhan juga dapat menjadi penyebab Choronic body-shaming. Proses fisiologis dan kecemasan yang terjadi pada manusia juga turut berperan dalam Choronic body-shaming misalnya jerawat dan penuaan. (Yunistita et al., 2023a). Bentuk-bentuk body-shaming dalam (Ramahardhila & Supriyono, 2022) dikategorikan sebagai berikut:

1. Fat-Shaming, istilah ini berarti ujaran terhadap bentuk tubuh seseorang yang dianggap besar (gemuk). Sejumlah tiga informan (M.D, L.A.C dan S.I.F) dalam penelitian ini mendapatkan perilaku fat-shaming dari keluarga dan teman sebaya.
2. Skinny (Thin-Shaming), istilah ini mengacu kepada komentar negatif terhadap seseorang yang mempunyai badan terlampau kurus. Informan S.M.A mendapatkan perilaku thin-shaming dari teman yang ia jumpai di sekolah.
3. Rambut Tubuh atau Tubuh yang Berbulu, istilah ini mengacu kepada seseorang mempunyai bulu/rambut halus yang dinilai berlebihan pada bagian lengan ataupun

kaki.

4. Warna Kulit (Skin Color-Shaming), istilah ini berarti pemberian komentar negatif kepada seseorang yang mempunyai warna kulit tertentu (umumnya yang dianggap terlalu pucat atau terlalu gelap). Informan S.U.M pada penelitian ini mendapatkan perilaku skin color-shaming dari teman sebaya yang ia temui di sekolah.

Dampak dari Tindakan Body-Shaming

Tindakan body-shaming yang telah dinormalisasi pada kehidupan sehari-hari tentu akan meninggalkan "jejak" yang membekas dalam diri individu. Body-shaming erat kaitannya dengan harga diri (self-esteem), diet maupun gangguan pada pola makan (eating disorder). Body-shaming dapat meningkatkan kecemasan seseorang hingga beresiko terkena gangguan dismorfik tubuh (Body Dismorphic Disorder/BDD) yang berdampak pengidapnya akan selalu merasa tidak percaya diri dan "kurang" terhadap dirinya. (Imelda Derang et al., 2023). Selain itu, body-shaming juga turut andil dalam menciptakan sikap anti-sosial (sulit beradaptasi), sukar untuk menyesuaikan diri, kecanggungan dalam berinteraksi dengan orang dan lingkungan baru hingga menimbulkan depresi dalam beberapa kasus. (Yunistita et al., 2023b). Evans (2010) dalam (Yunistita et al., 2023) berpandangan bahwa ketika tindakan body-shaming terus menerus terjadi, terdapat beberapa pihak yang merasa dirugikan hingga merasa depresi akibat adanya perasaan stres juga tertekan terhadap lingkungannya yang tidak menerima dirinya yang dianggap tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal di tengah masyarakat.

Berdasarkan data temuan melalui hasil wawancara, terdapat beberapa kesamaan dengan pengalaman yang dirasakan oleh informan dalam penelitian. Sebagian besar informan merasakan insecure (tidak percaya diri) akibat mendapatkan komentar negatif. Terdapat informan yang menjadi lebih suka menyendiri dan merasakan luka hati yang membekas hingga saat ini. Realitanya, tindakan body-shaming memberikan dampak dalam jangka waktu yang tidak dapat ditentukan sebab trauma akibat ujaran negatif tersebut akan membekas dalam hati korban hingga menyebabkan timbulnya rasa untuk tidak menerima dirinya secara utuh.

Body-Shaming dan Internalisasi Standar Kecantikan

Perilaku body shaming atau pemberian cemoohan terhadap penampilan fisik seseorang akan berdampak bagi sang korban. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Silvina Wahyu Febriyani & Zahrotus Sa'idah, 2024) menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mendapatkan perlakuan body-shaming dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan adanya keitmpangan gender yang masih menganut bahwa laki-laki lebih superior (dianggap lebih kuat) dari pada perempuan akhirnya perempuan harus mengalami ketidakadilan juga kekerasan. Sistem patriarki yang masih mengakar di masyarakat acapkali memposisikan perempuan dengan tingkatan yang lebih rendah dibanding laki-laki, baik dalam sektor publik juga urusan domestik. Berdasarkan sumber filosofis di Jawa, perempuan dianggap harus memenuhi tiga kriteria (3M) di antaranya Masak, Manak (Melahirkan), Macak (Berdandan). Konsep ini hadir tidak sekadar untuk menunjukkan nilai tata krama dan kesopanan, tetapu juga menghadirkan anggapan bahwa perempuan harus bisa menghargai tubuhnya sendiri, salah satunya dengan menjaga penampilannya. Tentunya hal ini berkorelasi dengan adanya standar kecantikan yang beredar luas di masyarakat.

Fenomena standar kecantikan dikaitkan dengan standar tubuh yang dianggap "ideal" yang menyebabkan adanya tuntutan bagi seseorang untuk mengikuti maupun mengubah standar tubuh yang ideal terkadang seseorang menuntut dirinya agar sesuai dengan standar yang telah ditetapkan pada masyarakat. (Resa & Soetjiningsih, 2022). Standar

kecantikan pada perempuan dicirikan dengan kriteria tubuh yang ramping, berkulit putih dan rambut yang lurus sehingga banyak perempuan yang berpatokan kepada standar tersebut. Di sisi lain, media juga turut menyebarluaskan stereotip maupun mitos kecantikan, misalnya pada iklan produk kecantikan yang menampilkan klaim seperti penggunaan kata "putih" dan kulit yang bersih bebas dari adanya noda hitam. (Shania et al., 2023)

Konstruksi standar kecantikan yang terinternalisasi di masyarakat pada akhirnya menjembatani adanya fenomena beauty privilege. Realitanya, seharusnya penilaian terhadap seseorang dinilai berdasarkan kemampuannya, tetapi hal tersebut tergerus dengan adanya konsep cantik/tampan. Pada akhirnya, masyarakat memberikan perilaku yang spesial terhadap seseorang yang memenuhi kriteria "cantik". (Aprilianty et al., 2023)

KESIMPULAN

Berdasarkan data temuan pada penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tindakan body-shaming merupakan pemberian komentar negatif berupa cemoohan atau hinaan kepada penampilan fisik seseorang yang dianggap "berbeda". Body-shaming termasuk kepada agresi sosial sebab menimbulkan kerugian kepada salah satu pihak. Bentuk body-shaming yang dialami oleh responden dalam penelitian ini rata-rata mengacu kepada fat-shaming dan skin color shaming. Hal ini berdampak kepada diri individu yang menjadi minder, tidak percaya diri (insecure) maupun sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Di sisi lain, standar kecantikan juga turut berpengaruh terhadap adanya tindakan body-shaming, secara tidak langsung standar kecantikan menciptakan konsep citra tubuh yang dianggap ideal berdasarkan kriteria tertentu, pada perempuan, kriteria tersebut di antaranya berkulit putih, tubuh langsing, hidung mancung, rambut hitam lurus dan lain sebagainya. Pada akhirnya beberapa orang yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut akan dicap "berbeda" dan terkena dampaknya, salah satunya body-shaming.

REFERENSI

Annisa, N., Mahisani, T. P., & Arsini, Y. (2024). Pendekatan Person Centered Yang Menggunakan TeknikEmpati Dalam Menangani Body Shaming. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1, 419–424. https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718

Aprilianty, S., Komariah, S., & Abdullah, M. N. A. (2023). Konsep Beauty Privilege Membentuk Kekerasan Simbolik. Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya, 9(1), 149. https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1253

Araaf, K. L., Nur, M., & Nurdin, H. (2023). HUBUNGAN ANTARA BODY SHAMING DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN DI KOTA MAKASSAR.

Ardiansyah, Risnita, & M.Syahran Jailani. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan

Azizah, D. D., Kustati, M., Amelia, R., & Batubara, J. (2023). PERANAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGANGGULANGI PERILAKU BODY SHAMING PADA PESERTA DIDIK. Journal Islamic Education, 1(4). https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index

Fadilah Afida, K., Rahma Purnama, R., Nurewah Yuni Shaputri, S., Bella Gisella, C., Nadwan, H., Metha Shantika, S., Sandhi Putri, M., Mifta Rofina Thenu Fakultas Hukum, H., & Pasundan, U. (2023). Upaya Pencegahan Terjadinya Body Shaming Berujung Bullying Dilingkungan Sekolah Menengah Pertama 43 Kota Bandung. 1(2), 1–25. https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx

Fatihah, A. (2023). Tindak Pidana Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) dalam Pasal 315 KUHP dalam Perspektif Hukum Pidana Islam. 1(1), 1–26. https://doi.org/10.15575/jaa.v1i1.134

Imelda Derang, O., Novitarum, L., Lestari Hasibuan, Y., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2023).

HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN HARGA DIRI PADA MAHASISWA NERS DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022. In JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah (Vol. 2, Issue 7). http://bajangjournal.com/index.php/JCI

Juliani, M., & Annissa, J. (2021). REPRESENTASI BODY SHAMING DALAM FILM IMPERFECT (Analisis semiotika Roland Barthes). https://www.lexico.com/definition/body_shaming

Khotimah, H., & Truly Wangsalegawa, D. (2019). BODY SHAMING DALAM FILM (ANALSIS RESEPSI PADA FILM IMPERFECT). Jurnal Daring Mahasiswa Komunikasi, 1(2). https://m.tribunnews.com

Kissya, T. A., Dewi, S., & Andriany, M. (2024). FAKTOR PENYEBAB BODY SHAMING PADA REMAJA PEREMPUAN: SCOPING REVIEW. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Marinu Waruwu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). Jurnal Pendidikan Tambusai, 7.

Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya, 8(3), 961. https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952

Resa, F. O., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan antara Konsep diri dengan Kepercayaan diri pada Korban Body Shaming. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(3), 725–731. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.407

Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel.

Rismalika, P. P., Syawalido, L., Putri Nurhaliza, S. A., & Fajrussalam, H. (2023). Urgensi Penanganan Penyimpangan pada Anak: Perilaku Body Shaming. Jurnal Sosial Dan Humaniora, 1(2).

Shania, P., Ristianto, M., Jatnika, R., & Artikel, R. (2023a). Gambaran Self-Concept pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Pernah Mengalami Body Shame (Description of Self-Concept in Students of the Faculty of Psychology, Padjadjaran University Who Have Experienced Body Shame). Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental (KPKM), 1(2), 87–95. https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2371

Shania, P., Ristianto, M., Jatnika, R., & Artikel, R. (2023b). Gambaran Self-Concept pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Pernah Mengalami Body Shame (Description of Self-Concept in Students of the Faculty of Psychology, Padjadjaran University Who Have Experienced Body Shame). Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental (KPKM), 1(2), 87–95. https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2371

Silvina Wahyu Febriyani, & Zahrotus Sa'idah. (2024). Gerakan Perlawanan Body Shaming melalui Musik Video Lagu Berhak Bahagia. MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi, 3(1), 47–57. https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2434

Taunaumang, H., Umboh, J., Ante, R., & Paendong, K. (2023). Perlindungan Hukum terhadap Korban Body Shaming: Analisis terhadap Respons Hukum dan Kebijakan Perlindungan Korban. Jurnal Pendidikan Tambusai.

Via Utami, R., Meilinda, E., Nerwana, A., Jetmi Ardyansyah, W., Nur Wahib, M., Bimbingan dan Konseling Islam, P., & Usluhudin Adab Dan Dakwah, F. (2023). SELF ESTEEM PADA REMAJA YANG MENGALAMI BODY SHAMING DI DESA SUKA MERINDU KECAMATAN SEMIDANG GUMAY KABUPATEN KAUR. https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc

Widodo, A., & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. In Assertive: Islamic Counseling Journal (Vol. 01, Issue 2).

Yunistita, Hanna Niken J Sihotang, Egidia P, Dinda S, & Resaloista T. (2023a). Counseling to SD Al-Washliyah Berastagi Students Regarding Prevention and How to Deal with Body Shaming. Indonesian Journal of Society Development, 2(4), 283–292. https://doi.org/10.55927/ijsd.v2i4.5488

Yunistita, Hanna Niken J Sihotang, Egidia P, Dinda S, & Resaloista T. (2023b). Counseling to SD Al-Washliyah Berastagi Students Regarding Prevention and How to Deal with Body Shaming. Indonesian Journal of Society Development, 2(4), 283–292. https://doi.org/10.55927/ijsd.v2i4.5488.