

BODY SHAMING, CITRA TUBUH IDEAL DAN KAUM MUDA KAMPUS: STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA UNS

Dian Yustika Sari¹, Yuyun Sunesti²

Prodi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Sebelas Maret Surakarta Indonesia
Email: dianyustikasari67@student.uns.ac.id¹

Abstrak: *Body shaming* merupakan perbuatan mengolok-olok tubuh seseorang yang dinilai tidak sesuai dengan kriteria tubuh ideal menurut masyarakat luas. Tuntutan untuk mencapai tubuh ideal ini tidak hanya dirasakan oleh perempuan, namun juga laki-laki, serta dialami oleh berbagai usia, mulai dari usia anak, remaja, hingga dewasa. Meskipun banyak penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *body shaming* terbukti berdampak negatif pada kehidupan sosial dan kesehatan psikologis korban, namun tindak *body shaming* ini nyatanya masih terus terjadi sampai sekarang. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS), yang mana seorang mahasiswa dituntut untuk dapat menghargai segala perbedaan yang ada, salah satunya perbedaan bentuk fisik seseorang. Namun nyatanya, tindak *body shaming* ini pun masih terjadi pada mahasiswa UNS. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa UNS. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teori Tubuh Sosial Anthony Synnott dipilih untuk menjelaskan pemaknaan tubuh ideal dan faktor penyebab terjadinya *body shaming*, serta teori Interaksionisme Simbolik Herbert Blumer dipilih untuk menjelaskan respon korban dalam menghadapi *body shaming*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tubuh ideal dimaknai sebagai tubuh yang tinggi dengan berat badan proporsional, berkulit putih atau sawo matang, wajah tidak berjerawat, dan rambut rapih, serta dapat membuat diri sendiri merasa nyaman, memiliki kepercayaan diri, dan pembawaan yang bahagia. Kemudian, faktor penyebab terjadinya *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa UNS yaitu karena adanya konstruksi tubuh ideal dan ketidakpekaan sosial. Selanjutnya, bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima oleh mahasiswa UNS terbagi ke dalam 2 kategori yaitu; (1) Ucapan, dan (2) Ucapan sekaligus tindakan. Kemudian, respon yang diberikan oleh korban *body shaming* yaitu; (1) Mengabaikan, (2) Melawan pelaku, (3) Menanggapi dengan candaan, dan (4) Memberikan pengertian.

Kata Kunci: *Body Shaming, Citra Tubuh Ideal, Kaum Muda Kampus, Respon*

Abstract: *Body shaming* is an act of making fun of someone's body who is considered not following the ideal body standards. The demand to achieve this ideal body doesn't only happen to women, but also men, and is experienced by children, adolescents, and adults. Although many previous studies have found that *body shaming* hurts the social life and psychological health of victims, in fact, *body shaming* is still happening today. This research was conducted at Sebelas Maret University Surakarta (UNS), where a student is required to be able to appreciate all the differences, one of which is the difference in one's physical form. But in fact, *body shaming* still happens to UNS students. Therefore, this study aims to determine the experience of *body shaming* received by UNS students. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Anthony Synnott's Social Body theory was chosen to explain the meaning of the ideal body and the factors that cause *body shaming*, and Herbert Blumer's Symbolic Interactionism theory was chosen to explain the response of

victims to facing body shaming. The results showed that the ideal body is defined as a tall body with proportional weight, white skin, acne-free face, and neat hair, and can make oneself feel comfortable and have self-confidence. Then, the factors that cause body shaming experienced by UNS students are due to the ideal body construction and social insensitivity. Furthermore, the forms of body shaming experienced by UNS students are; (1) Verbal, (2) Both verbal and action. Then, the responses given by victims of body shaming are; (1) Ignoring, (2) Against the perpetrator, (3) Responding with a joke, and (4) Give an explanation.

Keywords: Body Shaming, Ideal Body Image, Campus Youth, Response

PENDAHULUAN

Tubuh ideal sebagai tampilan fisik memang telah menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu, baik perempuan maupun laki-laki. Kriteria tubuh ideal sendiri bersifat dinamis, artinya tubuh yang pada zaman dahulu dinilai ideal belum tentu pada masa kini dinilai ideal pula, begitu pun sebaliknya. Cohen (2001 dalam Cholidah, 2015) memberikan gambaran tentang perubahan model citra tubuh yang dipengaruhi oleh kondisi ekonomi dan politik di Amerika yaitu; tubuh ideal bagi perempuan pada abad ke-18 yaitu tubuh yang berotot, besar, kuat, dan sangat subur. Sedangkan tubuh ideal perempuan pada abad ke-19 yaitu tubuh yang lemah, lesu, dan pucat. Selanjutnya pada abad ke-20, tubuh ideal perempuan mengalami perubahan beberapa kali, mulai dari langsing, kuat dan berotot, keibuan, subur, serta sangat kurus dengan payudara yang besar. Kemudian pada abad ke-21, gambaran tubuh ideal perempuan adalah tubuh yang kurus seperti seorang model. Tubuh kurus sebagai standard ideal ini masih berlaku sampai sekarang.

Tubuh ideal ini seringkali diidentikkan hanya menjadi tuntutan bagi perempuan saja, padahal laki-laki juga mendapat tekanan agar memiliki tubuh ideal dengan kriteria tubuh yang atletis, maskulin, dan berotot yang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk memperlihatkan kekuatan dan kelaki-lakiannya (Frangky, 2012). Standar tubuh ideal ini masih dilanggengkan keberadaannya sampai sekarang dan disetujui oleh sebagian besar orang. Kemudian, dengan realita bahwa tidak semua orang memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan kriteria masa kini, akibatnya seseorang yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal tersebut akan mendapatkan cemoohan berupa

komentar negatif terhadap tubuhnya, atau dalam hal ini disebut *body shaming*. Menurut Siti Mazdafiah (dalam Putri dkk, 2018), *body shaming* adalah suatu pandangan terkait standar tertentu atas tubuh seseorang, yang kemudian menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban.

Lestari (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan seseorang mengalami diet ketat, berperilaku obsesif kompulsif (sering memeriksa penampilan diri, menimbang berat badan), memunculkan emosi (marah, malu, benci, cemas, takut dan lain sebagainya), memicu adanya gangguan mental (gangguan makan dan gangguan dismorfik tubuh), serta menarik diri dari lingkungan. Selain itu, Muhajir MA (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *body shaming* juga menyebabkan seseorang berperilaku konsumtif karena adanya dorongan untuk memenuhi standar tubuh ideal hingga penampilan fisiknya berhasil mendapat pengakuan dari orang lain. Oleh karena itu penelitian ini penting karena setiap individu tentunya memiliki “kekurangan” fisik yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, sehingga tiap individu juga memiliki pengalaman yang berbeda pula dalam menghadapi *body shaming*.

Mahasiswa, menurut Cahyono (2019) merupakan kaum terpelajar yang memiliki 4 peran penting yaitu sebagai *agent of change*, *social control*, *moral force*, dan *iron stock*. Kemudian, Universitas Sebelas Maret (UNS) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri dengan latar belakang mahasiswanya yang berbeda, yaitu berasal dari berbagai macam daerah, negara, dan kebudayaan. Meskipun dengan latar belakang yang berbeda ini, mahasiswa dituntut menjunjung peranan yang sama, dimana ide dan pemikiran kritis para mahasiswa diharapkan dapat menciptakan perubahan ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, mahasiswa juga dituntut peka terhadap lingkungan sosialnya dan bisa menghargai setiap perbedaan yang ada di masyarakat. Namun pada kenyataannya, komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang pun masih terus terjadi pada mahasiswa UNS. Menurut survey awal yg dilakukan peneliti, peneliti menemukan 59,8% (dari 102 responden) mahasiswa UNS pernah mengalami *body shaming* dari teman-teman sebayanya sesama mahasiswa. Sehingga survey awal ini menguatkan alasan peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan melalui wawancara mendalam untuk mengetahui lebih jauh akan pemaknaan tubuh ideal, faktor penyebab

body shaming, bentuk-bentuk *body shaming*, dan respon mahasiswa UNS terhadap *body shaming* yang menimpa mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Untuk menentukan informan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga dapat diperoleh data secara maksimal. Dengan demikian, dalam penelitian ini terdapat 10 informan yang terdiri dari; 6 informan yang sedang mengalami *body shaming*, 2 informan yang pernah mengalami *body shaming*, dan 2 informan yang menjadi korban sekaligus pelaku *body shaming*. Selanjutnya, data yang digunakan oleh peneliti adalah data primer berupa wawancara secara langsung maupun secara virtual kepada informan yang telah ditentukan. Sedangkan, data sekunder diperoleh peneliti dari jurnal, artikel, dan dokumentasi berupa foto pribadi informan yang berkaitan dengan pengalaman *body shaming*. Untuk validitas data, peneliti menggunakan triangulasi sumber yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara para informan dengan pernyataan teman dekat informan. Adapun teknik analisis data menggunakan gagasan dari Miles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemaknaan Tubuh Ideal Menurut Mahasiswa UNS

Tubuh merupakan bagian penting bagi manusia, tidak hanya dilihat sebagai keberadaannya secara fisik saja, namun juga dimaknai sebagai citra individu dalam eksistensinya di lingkup sosial. Bentuk tubuh mendapat perhatian khusus karena menjadi hal pertama yang dilihat oleh orang lain. Dengan demikian, penampilan fisik seseorang menjadi faktor penting sebagai representasi identitas dan visual yang ingin diperlihatkan kepada masyarakat.

Sejak zaman dahulu tubuh telah diatur dengan sedemikian rupa, menghasilkan kriteria tubuh yang dinilai ideal. Di sisi lain, ketika tercipta konsep yang ideal, tentunya

akan diikuti pula dengan konsep tubuh yang tidak ideal. Penilaian terhadap tubuh memang menjadi hal yang subjektif, atau dengan kata lain ideal merupakan hal yang relatif tergantung dengan bagaimana perspektif masing-masing individu. Namun secara garis besar, tubuh ideal selalu diidentikkan dengan tinggi dan berat badan, serta atribut tubuh lainnya berupa warna kulit, kondisi wajah, dan kondisi rambut. Dalam hal ini, kaum muda kampus atau mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* memaknai tubuh ideal sebagai tubuh yang tinggi dan memiliki berat badan proporsional, berkulit putih atau sawo matang, wajah tidak berjerawat, dan rambut rapih. Selain itu sebagai tambahan, perbedaan pemaknaan tubuh ideal bagi perempuan dan laki-laki juga bisa dilihat dari bagian tubuh tertentu. Tubuh perempuan dinilai ideal ketika memiliki payudara bulat dan pantat yang besar, sedangkan laki-laki dinilai ideal ketika memiliki tubuh yang berotot. Dengan adanya kriteria tubuh ideal, memberi dampak negatif berupa rasa ketidakpuasaan individu terhadap bagian-bagian tubuhnya yang dinilai tidak ideal. Meskipun demikian, kriteria spesifik terhadap bagian-bagian tubuh tersebut tidak dijadikan sebagai satu-satunya tolok ukur dalam mencapai “definisi” ideal, tubuh ideal juga dimaknai sebagai tubuh yang membuat diri sendiri merasa nyaman, memiliki kepercayaan diri, dan pembawaan yang bahagia meskipun fisiknya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang dianut oleh masyarakat luas.

Konsep tubuh ideal seperti ini tentunya tidak datang dari dalam diri sendiri, namun juga mendapat pengaruh dari lingkungan eksternal. Pada dasarnya, lingkungan memang berperan penting terhadap perkembangan pikiran setiap individu, baik itu pikiran positif maupun negatif. Dalam hal ini, seluruh informan menyatakan bahwa bagaimana mereka memaknai tubuh ideal tersebut telah dipengaruhi oleh faktor eksternal, baik dari lingkungan masyarakat maupun media massa.

2. Faktor Penyebab Terjadinya *Body Shaming* yang Diterima Oleh Mahasiswa UNS

a. Konstruksi tubuh ideal

Bagian tubuh yang menjadi sasaran *body shaming* dari tiap informan dalam penelitian ini berbeda-beda, diantaranya yaitu komentar negatif yang mengacu pada ukuran tubuh yang besar atau kecil, warna kulit yang hitam, wajah yang berjerawat,

rambut yang keriting, dan tinggi badan yang pendek. Dalam hal ini, komentar-komentar negatif terhadap bagian tubuh informan ini berkaitan erat dengan citra tubuh ideal yang telah melekat pada masyarakat luas. Akibatnya, tubuh seseorang yang dianggap tidak memenuhi kriteria ideal tersebut kemudian akan menerima *body shaming* dari lingkungan di sekitarnya. Artinya, semakin banyak bagian-bagian tubuh seseorang yang dianggap tidak ideal, maka akan semakin besar pula kemungkinan seseorang menjadi target korban *body shaming*.

Apabila tubuh seseorang mengalami perubahan dari waktu ke waktu menuju ke arah tubuh yang dinilai ideal, maka intensitas *body shaming* yang diterimanya pun akan menurun. Sebaliknya, apabila tubuh seseorang mengalami perubahan ke arah yang jauh dari kriteria ideal, maka intensitas *body shaming* yang diterima pun akan semakin bertambah.

b. Ketidakpekaan sosial

Body shaming dapat diterima dari mana saja, baik dari lingkup pertemanan maupun lingkup keluarga. Informan Anggi menjelaskan bahwa, teman-temannya dari Komunitas Daerah lah yang sering melakukan *body shaming* kepada dirinya sebagai bahan bercandaan yang melebihi batas karena sudah menjadi teman dekat. Di sini peneliti melihat bahwa ketika seseorang menjalin pertemanan dan kemudian tergabung dalam sebuah *sirkel*, maka akan menimbulkan perasaan intim antara satu dengan yang lainnya. Sehingga hal inilah yang kemudian menyebabkan lingkup pertemanan menjadi tempat yang paling strategis dalam memberikan komentar negatif tentang bentuk tubuh temannya dengan alasan sebagai bahan bercandaan.

Padahal tidak semua korban *body shaming* setuju dengan topik obrolan yang mengarah pada penghinaan fisik ini. Komentar-komentar yang berkonotasi negatif ini seringkali dilontarkan begitu saja tanpa adanya keingintahuan dari si pelaku untuk memahami perasaan korban yang di *body shaming*, terlebih lagi karena sudah menjalin hubungan pertemanan yang dinilai cukup dekat maka *body shaming* kerap kali diwajarkan.

3. Bentuk-bentuk *Body Shaming* yang Diterima Oleh Mahasiswa UNS

45

Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima oleh informan ini berbeda-beda. Peneliti akan mengklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu dalam bentuk ucapan dan ucapan sekaligus tindakan.

a. Ucapan

Body shaming dalam bentuk ini yaitu berupa komentar negatif terhadap bentuk tubuh seseorang yang paling menonjol dan dinilai tidak memenuhi standar tubuh ideal. *Body shaming* dalam bentuk ucapan yang dialami oleh tiap informan dalam penelitian ini berbeda-beda, ada yang berupa panggilan negatif, misalnya yaitu gendut, bude, unyil, krucil, gajah, gorila, serta disamakan seperti angka nol berjalan. Serta ada pula yang dibanding-bandingkan dengan orang lain yang bertubuh ideal, dianggap jorok dan tidak pernah merawat diri, disamakan seperti wanita hamil, serta dianggap buang-buang uang karena membeli *skincare* namun tidak ada perubahan.

b. Ucapan sekaligus tindakan

Selain dalam bentuk ucapan, *body shaming* juga bisa disertai dengan tindakan. Misalnya yaitu berupa olokan sekaligus mencubit bagian tubuh yang terlihat menonjol seperti pipi, perut, dan lengan. Selain itu, juga terdapat diskriminasi dalam bidang pekerjaan dan kepanitiaan, serta adanya penolakan dalam hubungan asmara karena tubuhnya dinilai tidak sesuai dengan standar ideal.

4. Respon Mahasiswa UNS terhadap *Body Shaming* yang Menimpa Mereka

Dalam hal ini, peneliti melihat bahwa tiap informan menunjukkan respon yang berbeda-beda terhadap *body shaming* yang dialami, tergantung bagaimana ia memaknai *body shaming* tersebut. Dengan demikian, peneliti akan uraikan secara terpisah mengenai pemaknaan terhadap *body shaming* dan pemberian respon terhadap *body shaming*.

a. Pemaknaan terhadap *Body Shaming*

1) *Body shaming* merupakan tindakan yang dapat mengganggu citra diri

Citra diri merupakan pandangan pribadi terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, citra diri yang positif merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap

orang karena berpengaruh terhadap bagaimana ia melihat dirinya sendiri. Namun dalam kasus *body shaming* tentu akan mempengaruhi citra diri korban karena mereka menerima kalimat-kalimat negatif yang dapat menyakiti perasaan. Adanya olokan atau komentar negatif yang terus-menerus di terima oleh korban dapat membuat korban membenarkan perkataan negatif pelaku, sehingga korban merasa tidak bersyukur, merasa jelek dan tidak menarik, tidak mencintai diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, dan menjadi kurang percaya diri.

2) *Body shaming* sebagai motivasi untuk berubah

Selain dimaknai sebagai perbuatan yang negatif, *body shaming* juga dimaknai sebagai hal yang positif karena dapat memberi motivasi kepada diri untuk berubah ke arah yang lebih baik. Misalnya yaitu dapat menciptakan kesadaran untuk memperhatikan tubuh dari yang sebelumnya acuh, atau dapat meningkatkan suasana hati korban agar selalu merawat diri apabila mengingat komentar negatif dari pelaku. Bahkan informan Tiara dan Sekar berhasil membuktikan kepada pelaku bahwa mereka juga bisa mencapai tubuh ideal.

3) *Body shaming* sebagai ungkapan bercanda

Pemaknaan *body shaming* sebagai ungkapan candaan ini dilatar belakangi oleh berbagai alasan yaitu ketika korban sedang dalam suasana hati yang baik atau komentar negatif yang dilontarkan oleh pelaku merupakan sebuah fakta. Selain itu, kedekatan hubungan antara pelaku dengan korban juga dapat mempengaruhi bagaimana korban memaknai *body shaming* yang ia terima.

b. Pemberian Respon terhadap *Body Shaming*

1) Mengabaikan

Mengabaikan yaitu korban sama sekali tidak memberi respon apapun ketika sedang mengalami *body shaming*. Misalnya yaitu memilih untuk diam dan memendam rasa sakit hatinya sendiri, diam karena menjaga citra diri, diam karena tidak ingin disebut *baper* (bawa perasaan) oleh teman-temannya, diam ketika dalam suasana hati yang baik dan tidak ingin mencari keributan, serta diam karena merasa

bahwa *body shaming* yang dilontarkan oleh teman-temannya hanyalah bermaksud candaan.

2) Melawan pelaku

Melawan pelaku dalam penelitian ini maksudnya yaitu korban berani mengungkapkan perasaan kesalnya kepada pelaku. Misalnya yaitu melakukan *body shaming* balik. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri agar diri korban tidak kalah dan semakin tertindas. Selain itu, perasaan kesal korban juga bisa disampaikan dengan cara mempertanyakan kepada pelaku apakah dengan kondisi tubuh korban yang tidak ideal dapat merusak *value* dirinya, serta apakah pelaku bermasalah dengan keadaan tubuh korban yang tidak ideal tersebut.

3) Menanggapi dengan candaan

Dalam hal ini, korban justru sengaja membenarkan perkataan negatif pelaku dan menyampaikannya dengan ungkapan candaan. Korban menanggapi *body shaming* dengan cara seperti ini karena; 1) Untuk menutupi rasa sakit hati korban agar tidak diolok-olok terus menerus, serta agar korban tidak terlihat sedih di depan teman-temannya, dan 2) Agar semakin lucu karena *body shaming* tidak dianggap korban sebagai tindakan yang serius.

4) Memberikan pengertian

Dalam hal ini, korban memberikan pengertian kepada teman-temannya agar tidak melakukan *body shaming* lagi. Hal ini justru membuat teman-teman korban meminta maaf meskipun tetap beralibi bahwa mereka hanya bercanda. Selain itu, memberikan pengertian ini juga dapat disampaikan dengan cara menjelaskan alasan kenapa tubuh korban tidak sesuai dengan standar ideal yang ada.

5. Tubuh Sosial Anthony Synnott

Teori tubuh sosial digunakan untuk melihat bagaimana tubuh dikonstruksi pada masa sekarang, khususnya mengenai tubuh ideal. Serta untuk melihat apa yang melatarbelakangi konstruksi tubuh tersebut. Kemudian teori ini juga menjelaskan keterkaitan antara tubuh ideal dengan tindakan *body shaming* untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya *body shaming*. Synnot (2007: 11) menjelaskan apa tubuh yang

sesungguhnya, bagaimana maknanya, apa nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, apa batasan tubuh dan manfaat sosialnya, serta bagaimana tubuh didefinisikan secara fisik maupun sosial, sangat berbeda dari orang ke orang dan telah berubah dari waktu ke waktu. Tubuh tidak hanya “telah ada” secara alamiah, namun pemaknaan tubuh ini menyesuaikan dengan cara pandang paradigma yang dominan pada zaman tersebut. Tubuh manusia tidak hanya menjadi milik personal namun telah dimasukkan ke ranah sosial. Artinya, manusia seolah-olah memiliki tubuhnya sendiri, namun yang sebenarnya terjadi yaitu manusia mengikuti konstruksi sosial yang telah berkembang saat ini. Begitu pula dengan konstruksi tubuh ideal, bagaimana tubuh didefinisikan secara fisik tentu saja tidak terlepas dari pengaruh media massa dan lingkungan sosial, seperti yang dialami oleh informan dalam penelitian ini.

Media telah memberikan gambaran secara visual mengenai tubuh ideal yang kemudian diterima oleh informan sebagai informasi dan pengetahuan utuh bahwa apa yang ditampilkan di media adalah sesuatu yang benar dan harus diikuti. Media memang tidak menyebutkan dengan lantang mengenai bagaimana tubuh ideal yang sesungguhnya, namun disampaikan secara tersirat melalui program-program yang ditayangkan. Misalnya yaitu melalui artis yang memiliki tubuh tinggi dan langsing serta berkulit putih yang seringkali ditampilkan sebagai bintang utama dalam sebuah acara televisi. Selain itu, ramainya konten-konten di media sosial juga telah memberi pengaruh dalam pemaknaan tubuh ideal.

Nilai-nilai yang berkembang mengenai pemaknaan tubuh ideal ini kemudian menciptakan selera masyarakat yang dominan. Akibatnya, lingkungan masyarakat juga berpengaruh terhadap langgengnya konstruksi tubuh ideal yang diciptakan oleh media massa. Informan mengaku bahwa lingkungan pertemanan maupun lingkungan keluarga juga menjadi salah satu pembentuk dalam mendefinisikan bagaimana tubuh ideal yang seharusnya. Seseorang dengan tubuh ideal seringkali mendapat pujian, dan sebaliknya seseorang dengan tubuh yang tidak ideal seringkali mendapat cemoohan, seperti pengalaman *body shaming* yang dialami oleh informan dalam penelitian ini. Hal inilah yang kemudian mempengaruhi informan dalam memaknai tubuh ideal, yang mana harus selaras dengan dominasi selera masyarakat.

Lebih lanjut, Synnott (2007: 4) menjelaskan bahwa organ dan bagian tubuh, serta atribut tubuh seperti usia, gender, warna kulit, tinggi badan, berat badan, cacat fisik, kecantikan, dan ketidakmenarikan merupakan simbol utama diri dan penentu diri yang utama. Tubuh merupakan penciptaan sosial dengan kompleksitas yang luas dan menjadi sebuah fenomena sosial yang beragam dari waktu ke waktu. Saat ini, penciptaan sosial mengenai tubuh ideal tidak jauh-jauh dari kriteria ukuran tubuh, tinggi, warna kulit, kondisi wajah, dan lain sebagainya. Atribut-atribut yang menempel pada tubuh seperti warna kulit yang putih, tinggi yang semampai, berat badan yang proporsional, serta wajah yang cantik atau tampan, merupakan refleksi dan sebagai simbol dari tubuh ideal yang dibentuk oleh budaya pada masa kini, terutama media massa yang telah memegang peranan besar di dalamnya. Hal ini selaras dengan bagaimana informan memaknai tubuh ideal. Dalam penelitian ini, seluruh informan memiliki pendapat yang sama bahwa tubuh ideal bagi mereka yaitu tubuh yang memiliki tinggi dan berat badan yang proporsional. Selain itu, pemaknaan tubuh ideal juga dijelaskan lebih spesifik lagi dengan kriteria sebagai berikut; tubuh tinggi dengan berat badan proporsional, berkulit putih atau sawo matang, kondisi wajah bersih, serta memiliki rambut rapih.

Dengan fokus lebih sempit kepada tubuh, Synnott menjelaskan makna sosial atas kecantikan pada umumnya, serta wajah pada khususnya yang dapat digunakan untuk menganalisis penyebab terjadinya *body shaming*. Wajah menjadi penentu dasar bagi persepsi mengenai kecantikan dan kejelekan individu, dan semua persepsi ini secara tidak langsung membuka penghargaan diri dan kesempatan hidup (Synnott, 2007: 116). Mistik kecantikan, dalam bentuk yang paling sederhana, adalah keyakinan bahwa kecantikan itu baik, dan kejelekan itu jahat, atau dapat dibalik yaitu apa yang moral baik berarti cantik secara fisik (sedap dipandang), dan yang jahat berarti jelek (Synnott, 2007: 123). Adanya pembeda antara cantik dan jelek ini menyebabkan terjadinya *body shaming*. Individu yang dinilai jelek, dalam hal ini tidak sesuai dengan konstruksi tubuh ideal maka akan menjadi korban tindak *body shaming*. Seperti yang dialami oleh informan dalam penelitian ini, dengan kondisi wajahnya yang berjerawat, lingkungan terdekatnya seringkali menganggap dia sebagai seseorang yang jorok dan tidak pernah merawat diri.

Lebih lanjut, Synnott (2007: 149-150) menjelaskan bahwa menjadi cantik berarti menarik, menjadi menyenangkan berarti dapat dicintai dan implikasinya yaitu dicintai. Sebaliknya, menjadi tidak menyenangkan berarti tidak mampu dicintai dan tidak dicintai, dan menjadi jelek berarti menjijikkan dan ditolak. Adanya konstruksi tubuh ideal tentu saja berdampak pada bagaimana masyarakat mendefinisikan cantik dan jelek. Akibatnya, seseorang akan dinilai jelek apabila tidak dapat memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Kemudian seseorang yang dinilai jelek ini ditolak dan cenderung menerima kerugian sosial dalam bentuk diskriminasi. Bentuk diskriminasi yang dibahas dalam penelitian ini yaitu *body shaming*.

Synnott (2007: 118) menjelaskan bahwa diskriminasi estetik ini tersebar luas namun diterima begitu saja seakan-akan tidak ada, karena mistik kecantikan seolah-olah menjadi sebuah norma budaya. Begitu pula yang terjadi pada *body shaming*, korban seakan-akan dituntut untuk menerima olok-olokan dengan lapang dada karena *body shaming* hanya dinilai sebagai ungkapan candaan. Komentar terhadap tubuh yang berkonotasi negatif ini seringkali dilontarkan begitu saja tanpa memikirkan bagaimana perasaan si korban, terlebih lagi karena sudah menjalin hubungan pertemanan yang dinilai cukup dekat maka *body shaming* kerap kali diwajarkan. Padahal yang sesungguhnya dirasakan oleh korban adalah perasaan sakit hati.

6. Interaksionisme Simbolik Herbert Blumer

Teori interaksionisme simbolik Blumer digunakan untuk menganalisis tindakan seseorang dalam menghadapi *body shaming*, melalui proses *self indication*. Proses *self-indication* (dalam Salim, 2008) adalah proses komunikasi pada diri individu yang dimulai dari mengetahui sesuatu, menilainya, memberinya makna, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna tersebut. Dalam melakukan interaksi secara langsung maupun tidak langsung, individu dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol penafsiran. Adanya simbol dalam proses interaksi ini dapat menjelaskan bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima, yang kemudian dengan simbol-simbol ini dapat digunakan untuk memberikan makna terhadap *body shaming* yang dialami. Pemberian makna ini selanjutnya menghasilkan tindakan sebagai sebuah respon dari pemaknaan tersebut.

Simbol yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami oleh para korban. Berdasarkan hasil penelitian, bentuk-bentuk *body shaming* ini dapat diklasifikasikan menjadi 2 (dua) kategori yaitu dalam bentuk ucapan dan dalam bentuk ucapan sekaligus tindakan. Selanjutnya, melalui bentuk-bentuk *body shaming* ini kemudian korban akan menafsirkan dan memberikan makna terhadap *body shaming* yang dialaminya. Dengan adanya perbedaan bentuk *body shaming* yang diterima oleh tiap korban, maka akan berbeda pula masing-masing korban dalam memaknainya. Adapun pemaknaan korban terhadap pengalaman *body shaming* yaitu; 1) *Body shaming* dimaknai sebagai tindakan yang dapat mengganggu citra diri korban, 2) *Body shaming* sebagai motivasi untuk berubah, dan 3) *Body shaming* sebagai ungkapan candaan.

Blumer menjelaskan bahwa makna tadi ditangani dan dimodifikasi melalui proses interpretasi dalam rangka menghadapi fenomena tertentu lainnya. Makna yang diinterpretasikan individu ini dapat berubah dari waktu ke waktu, sejalan dengan perubahan situasi yang ditemukan dalam interaksi sosial. Perubahan interpretasi ini dimungkinkan karena individu melakukan proses mental, yakni berkomunikasi dengan dirinya sendiri (dalam Poloma, 2007: 258). Oleh karena itu, maka tiap individu dapat berubah dalam pemberian makna terkait *body shaming* yang dialaminya, tergantung pada situasi dan kondisi yang terjadi pada saat terjadinya interaksi. Misalnya dalam penelitian ini yaitu, korban memaknai *body shaming* sebagai tindakan yang dapat mengganggu citra diri, namun di waktu yang berbeda, korban dapat memaknai *body shaming* sebagai ungkapan candaan ketika ia dalam suasana hati yang baik atau pelakunya memiliki bentuk tubuh yang sama dengan korban.

Setelah pemberian makna, kemudian korban akan mengambil keputusan untuk bertindak atas dasar makna tersebut. Karena itulah individu yang terlibat dalam interaksi ini tergolong aktor yang sadar dan reflektif karena dapat bertindak sesuai dengan apa yang telah ditafsirkan, bukan bertindak tanpa rasio atau pertimbangan (dalam Salim, 2008). Konsep inilah yang disebut Blumer dengan *self-indication*. Dalam hal ini, tindakan yang dilakukan oleh korban sebagai upaya dalam merespon *body shaming* yaitu sebagai berikut: 1) Mengabaikan, 2) Melawan pelaku, 3) Menanggapi dengan candaan, dan 4) Memberikan pengertian.

7. *Body Shaming* dan Konstruksi Gender

Dari hasil penelitian ini ditemukan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam memaknai *body shaming* yang mereka alami. Baik laki-laki maupun perempuan memaknai pengalamannya secara subjektif, tergantung dengan masing-masing individu. Hal ini karena pemaknaan tersebut merupakan hasil dari adanya interaksi sosial. Menurut Blumer (dalam Poloma, 2007: 258), pemberian makna ini sifatnya tidak *inherent*, tidak melekat pada benda ataupun fenomenanya itu sendiri, melainkan tergantung pada orang-orang yang terlibat dalam interaksi tersebut.

Secara keseluruhan, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memaknai *body shaming* sebagai tindakan yang dapat mengganggu citra diri, dapat memotivasi diri untuk berubah mencapai tubuh ideal, dan sebagai ungkapan candaan. Dalam hal ini, Synnott (2007: 118), menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memang sama-sama memiliki usaha untuk memenuhi standar kecantikan yang ada, namun tetap saja perempuan masih menjadi kaum mayoritas dalam usaha pencapaiannya. Begitupun dengan informan perempuan dalam penelitian ini, mereka berusaha mencapai kriteria tubuh ideal dengan cara diet, memakai *skincare*, memakai *body care*, dan melakukan perawatan di klinik kecantikan. Sedangkan, 2 dari 4 informan laki-laki sama sekali tidak memiliki keinginan untuk mencapai tubuh ideal sesuai dengan standar yang ada.

Dalam hal ini, perempuan cenderung berusaha mencapai tubuh ideal karena perempuan cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Dengan kata lain, perempuan lebih terbawa perasaan dan pikiran ketika menerima *body shaming* sehingga membuat dirinya kehilangan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian Brennan dkk (2010), hal ini terjadi karena perempuan lebih sering menginternalisasi budaya standar tubuh dan merasa malu ketika penampilan fisiknya tidak sesuai.

Kemudian pemberian respon terhadap *body shaming* yang dialami oleh laki-laki dan perempuan pun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Tidak hanya laki-laki, perempuan juga berani memberikan perlawanan dengan cara menyampaikan perasaan kesalnya kepada pelaku *body shaming*. Namun, perbedaan terlihat pada bagaimana sikap diam yang diberikan oleh laki-laki dan perempuan ketika menerima

body shaming. Dalam hal ini, perempuan memilih diam dan memendam rasa sakit hatinya sendiri. Sedangkan ketika laki-laki memberi respon abai, ini karena mereka memang tidak terlalu menanggapi *body shaming* sebagai tindakan yang serius. Hal ini mencerminkan adanya konsep gender yang melekat pada manusia, di mana laki-laki dikonstruksikan sebagai seseorang yang kuat, sedangkan perempuan dikonstruksikan sebagai seseorang yang emosional atau perasa.

PENUTUP

Dari analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tubuh ideal dimaknai berbeda tergantung dengan masing-masing individu. Namun secara garis besar, tubuh ideal selalu diidentikkan dengan tinggi dan berat badan, serta atribut tubuh lainnya berupa warna kulit, kondisi wajah, dan kondisi rambut. Dalam hal ini, kaum muda kampus atau mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* memaknai tubuh ideal sebagai tubuh yang tinggi dan memiliki berat badan proporsional, berkulit putih atau sawo matang, wajah tidak berjerawat, dan rambut rapih. Meskipun demikian, tubuh ideal juga dimaknai sebagai tubuh yang membuat diri sendiri merasa nyaman, memiliki kepercayaan diri, dan pembawaan yang bahagia meskipun fisiknya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang dianut oleh masyarakat luas.

Faktor penyebab terjadinya *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa UNS yaitu; (1) Konstruksi tubuh ideal, dan (2) Ketidakpekaan sosial. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima oleh mahasiswa UNS ini berbeda-beda, terbagi ke dalam 2 (dua) kategori yaitu; (1) Ucapan (berupa julukan/panggilan negatif, dibanding-bandingkan dengan orang lain, dianggap jorok, dan disamakan dengan sesuatu yang bersifat negatif), dan (2) Ucapan sekaligus tindakan (pemberian komentar negatif mengenai tubuh sekaligus tindakan berupa dicubit, ditolak dalam hubungan asmara, dan mendapat perilaku diskriminatif dalam perusahaan dan kepanitiaan). Dalam hal ini, ketika seseorang mengalami *body shaming*, tentu saja ia akan memberi respon. Bagaimana korban memberi respon terhadap *body shaming* yang dialami ini menyesuaikan dengan bagaimana mereka memaknai *body shaming* tersebut. Respon yang diberikan oleh korban *body shaming* yaitu; (1) Mengabaikan, (2) Melawan pelaku, (3) Menanggapi dengan candaan, dan (4) Memberikan pengertian.

DAFTAR PUSTAKA

- Brennan, M.A. dkk. 2010. Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, Vol. 15, No. 3, P. 130-138.
- Cahyono, H. 2019. Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, Vol. 1, No. 1, P. 32-43.
- Cholidah, L.I. 2015. Citra Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklan Televisi. *Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah*, Vol. 14, No. 2, P. 417-430.
- Frangky. 2012. *Pemaknaan Mengenai Nilai-Nilai Maskulinitas dan Citra Tubuh Dalam Program Komunikasi Pemasaran Oleh Laki-Laki Homoseksual dan Laki-Laki Heteroseksual (Studi Kualitatif pada Program Komunikasi Pemasaran L-Men)*. Skripsi, PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI. Depok: Universitas Indonesia.
- Lestari, S. 2019. Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol. 3, No. 1, P. 1-74.
- MA, Muhajir. 2019. Body Shaming, Citra Tubuh, dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *MIMIKRI*, Vol. 5, No. 1, P. 77-90.
- Poloma, Margaret. 2007. *Sosiologi Kontemporer*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Putri, B.A.S. dkk. 2018. Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 1, No. 12, P. 1-9.
- Salim, A. 2008. *Pengantar Sosiologi Mikro*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Synnott, Anthony. 2007. *Tubuh Sosial: Simbolisme, Diri, dan Masyarakat*. Yogyakarta: Jalasutra.