

Fenomena Korban *Body Shaming* pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya

The Phenomenon of Body Shaming of FISIP Students, Sriwijaya University

Hanifatunnisa^{1*}, Eva Lidya

¹Sosiology, Universitas Sriwijaya

e-mail: hanifaatunnisa@gmail.com

Abstrak

Perbedaan fisik dari tiap individu melahirkan adanya standarisasi ideal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami alasan individu dapat menjadi korban *body-shaming* dan untuk mengetahui jenis-jenis perilaku *body shaming* yang dirasakan korbannya pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan konsep *stereotype* oleh Hewstone. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat alasan yang melatarbelakangi seseorang menjadi korban body shaming diantaranya terdapat perasaan *insecure*, korban mempunyai perasaan khawatir dan ketakutan, tumbuhnya perasaan sakit hati dan membenci pelaku serta identitas pelaku yang tidak dapat diterima oleh korban. Adapun bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami para korban berupa postur tubuh yang tidak seimbang, area di sekitar wajah dan penampilan yang tidak menarik.

Kata kunci: Konsep Hewstone, Perundungan, Stereotip

Abstract

The physical differences of each individual give birth to an ideal standardization. The purpose of this study was to understand what is behind a person becoming a victim of body shaming and to find out the forms of body shaming experienced by victims in FISIP students of Sriwijaya University. This research uses descriptive qualitative research methods with data collection techniques in the form of observation, interviews and documentation. This research uses the concept of Stereotypical Concepts by Hewstone. The results of this study explain that there are reasons behind a person becoming a victim of body shaming including insecurity, victims having anxiety and fear, growing feelings of heartache and hatred for the perpetrator and the identity of the perpetrator that is unacceptable to the victim. The forms of body shaming experienced by the victims were in the form of unbalanced posture, areas around the face and unattractive appearance.

Keywords: Bullying, Hewstone Concepts, Stereotype,

PENDAHULUAN

Dewasa ini perbedaan fisik dari tiap individu akan melahirkan adanya standarisasi ideal yang mana apabila individu tersebut terlahir dengan berbagai bentuk tubuh yang bermacam-macam. Perbedaan tersebut melahirkan bentuk seperti tubuh yang berwarna kulit hitam, badan yang memiliki tinggi tidak sesuai, gemuk, di sekitar wajah memiliki jerawat dan tidak mulus, memiliki hidung peselek dan rambut tidak lurus. Perbedaan tersebut akan dianggap

masyarakat tidak ideal. Individu yang memiliki kondisi fisik tak sejalan dengan kriteria ataupun standar ideal masyarakat pada umumnya maka sebagian besar di cap dengan persepsi buruk, respon buruk, kata-kata yang tidak enak didengar sampai makian yang membuat tersinggung orang yang mempunyai keadaan fisikal tertentu. Fenomena tersebut dinamakan *body shaming* (Nasution & Simanjuntak, 2020). Perilaku tak terpuji tersebut saat ini menjadi tren yang cukup serius mengingat menjadi perbincangan pada kehidupan sehari-hari. Dikutip dari penelitian Sihombing (2021) menyatakan adanya kasus *body shaming* yang terjadi pada sepanjang tahun 2018 tercatat ada sebanyak 966 kasus yang ditangani oleh pihak kepolisian, hal ini disampaikan oleh Kementerian Sosial. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa memang kasus *body shaming* menjadi fenomena yang sudah semestinya untuk diberikan perhatian lebih serius baik pada masyarakat maupun pemerintah.

Kekerasan verbal atau psikis yang sering ditemukan dan dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar oleh pelaku salah satunya adalah *body shaming*, tindakan ini sebagian besar dipersepsikan secara normal dan hanya dijadikan gurauan. Dalam tindakan tersebut terdapat korban dan pelaku. Korban dimaknai dan dijadikan seseorang yang menumpuk derita secara terus menerus secara keadaan tubuh dan hal tersebut berpengaruh terhadap kesehatan jiwanya. Data yang didapatkan pada tulisan yakni korban dari tindakan *body shaming* beragam mulai dari perempuan hingga laki-laki, dengan jumlah 8 orang yakni 6 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Informan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2019 dan 2020 yang berasal dari keempat jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya yakni berisi 3 orang dari jurusan Administrasi Publik, 3 dari Sosiologi dan masing-masing dari jurusan Ilmu Komunikasi dan Hubungan Internasional adalah 1 orang. Didapati 8 informan tersebut sering kali mengalami tindakan *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari.

Korban dari tindakan *body shaming* juga tidak mengenal usia, beberapa diantaranya sudah mengalami tindakan *body shaming* sejak masa kanak-kanak, masa sekolah ataupun ada yang baru mengalami ketika masuk usia dewasa. Data pada tulisan ini didominasi oleh informan yang mengalami tindakan *body shaming* sejak masa kanak-kanak tepatnya ketika duduk di bangku sekolah dasar, hal tersebut menjadikan pengalaman yang dirasakan para korban terekam dan menjadi salah satu faktor korban terbentuk dengan kualitas yang berbeda-beda, ada yang dengan kualitas diri yang rendah dan ada juga yang memiliki kualitas diri yang tinggi. Ditambah pelaku dari tindakan *body shaming* mempengaruhi kehidupan korban berupa lingkungan internal maupun eksternal. Lingkungan internal seperti sahabat, kerabat, teman sepermainan, kekasih hingga orang tua menjadi pelaku dari lingkungan internal. Sedangkan pelaku pada lingkungan eksternal dapat berupa orang-orang asing yang baru pertama kali berjumpa atau orang-orang yang hanya beberapa kali bertemu.

Dampak yang ditimbulkan akibat dari tindakan *body shaming* bermacam, terutama untuk individu yang memiliki kualitas diri yang kurang baik, korban akan merasa tertekan, merasa direndahkan, bahkan memicu terjadinya keinginan untuk bunuh diri (Prayoga dan Mahadian, 2022). Tak hanya itu, korban akan menutup diri dari lingkungan sekitar, merasa malu, memiliki gangguan mental, tidak pernah puas pada dirinya yang berujung akan merombak diri secara berlebihan seperti diet ketat ataupun olahraga ekstrem. Yang lebih menarik pada tulisan ini difokuskan kepada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya yang nyatanya, para korban yang diketahui sebagai mahasiswa sosial, mempelajari ilmu-ilmu mengenai perilaku manusia, masyarakat dan hal yang berpadu mengenai sosial lainnya justru merasakan dampak *body shaming* yang berpengaruh. Pengalaman yang dialami korban terekam jelas pada ingatan yang membekas. Korban jadi merasa sulit untuk bersosialisasi dengan sekitar dan akan mengalami trauma psikis dalam jangka panjang.

Pada tulisan ini akan dipusatkan pada pembahasan mengenai korban *body shaming*. Hal tersebut dikarenakan individu yang paling dirugikan dalam suatu tindakan *body shaming* ialah korban, dengan dampak yang dialami korban juga dapat dikatakan beragam bahkan dapat dikatakan berpengaruh khususnya terhadap kehidupan sosial dan psikisnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk dapat memperoleh sebagai pemahaman, mendeskripsikan, menjelaskan suatu fenomena atau kejadian dengan menggunakan berbagai bukti yang didapatkan dari berbagai sumber yakni data primer digunakan melalui hasil wawancara mendalam dan data sekunder melalui artikel, buku, jurnal penelitian. Strategi penelitian yang digunakan berupa fenomenologi, yang dilakukan dalam keadaan alami sehingga tidak ada batasan dalam memaknai fenomena yang dikaji. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi melalui 8 orang informan utama dan 3 informan pendukung yang berasal dari mahasiswa aktif berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, yang mana memiliki kriteria dengan sering kali mengalami tindakan *body shaming* pada kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar Belakang Seseorang Menjadi Korban *Body Shaming*

Body shaming biasanya didorong oleh ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan norma masyarakat dan kecenderungan korban untuk menggunakan julukan yang menghina. *Body shaming* merupakan tindakan yang memalukan karena tidak hanya merugikan tubuh fisik korban, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikis korban, yang berdampak negatif pada kehidupan mereka. Penjelasan lebih mendalam tentang latar belakang seseorang sebagai korban *body shaming* dapat dijelaskan sebagai berikut ini :

1. Adanya Rasa Tidak Percaya Diri

Seorang ahli mengatakan bahwa percaya diri berarti memiliki perpaduan antara pikiran dan perasaan yang membuat Anda merasa nyaman dengan diri sendiri. Citra diri adalah langkah pertama menuju kepercayaan diri. Sekarang, dapat dikatakan bahwa kepuasan diri menunjukkan kepercayaan diri. Berbeda dengan individu yang tak mempunyai *life quality* yang bagus, individu yang mempunyai *life quality* yang tidak baik sering kali memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah, dan bisa dikatakan bahwa orang tersebut tidak akan bahagia dengan dirinya sendiri. Merupakan fakta yang tidak dapat dihindari bahwa tidak ada dua orang yang memiliki tingkat kualitas hidup yang sama (Mildawani, 2016).

Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya rasa percaya diri korban disebabkan oleh penghinaan fisik berulang dan tidak sadar yang mereka terima dari orang lain. Selain itu, korban dituntut untuk harus berpenampilan menarik, memiliki tinggi badan yang pas, memiliki psikis yang baik, dan memiliki kekurangan sejak lahir sebagai hinaan dari pelaku. Korban dapat mengalami berbagai akibat negatif sebagai akibat dari kurangnya rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri. Dengan membandingkan diri dengan orang lain, merasa *insecure*, dan takut bercermin, korban juga berubah menjadi penjahat bagi diri mereka sendiri.

2. Memiliki Perasaan Cemas dan Takut

Gangguan kecemasan yang dikenal sebagai kecemasan sosial terjadi ketika seseorang mengalami perasaan tak tenang pada saat terdapat sekelompok individu di sekitarnya dan

cemas mengenai pandangan individu lain mengenai dirinya sendiri. Wanita lebih cenderung tidak puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan pria karena wanita memiliki citra tubuh yang lebih negatif, dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri karena kualitas psikis seseorang yang tidak stabil dan dapat menimbulkan kecemasan (Ayu Setyorini, 2021).

Menurut temuan penelitian ini, korban mengalami perasaan cemas sekaligus takut akan penilaian negatif dari orang lain. Prasangka pelaku membuat korban merasa terancam, yang pada akhirnya dapat menyebabkan korban memunculkan kepribadian tertutup dan membuat para korban enggan keluar rumah, berosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain. Korban memiliki ketakutan yang wajar seperti dilabeli, yang berdampak negatif pada kesehatannya, agorafobia, penyakit mental, dan kecenderungan untuk membuat perbandingan antara pribadinya sendiri dengan individu lainnya. Maka dari itu, orang tersebut nantinya mengadakan pelabelan untuk pribadinya sendiri atau malah berprasangka buruk kepada pribadinya sendiri, merasakan seolah ketidakcocokan dengan siapa pun.

3. Tumbuhnya Perasaan Sakit Hati dan Membenci Pelaku

Sakit batiniah dalam individu bisa dirasakan oleh seseorang atau individu lain dengan kesadaran penuh bahkan secara tidak sadar. Sakit batiniah yang kuat tersebut bisa dirasakan bahkan ketika di dalam rahim. Prinsip pengasuhan, pembelajaran, kondisi tertentu, sikap orang tua dan individu lain di sekitarnya bisa menciptakan sakit batin. Seorang individu yang mempunyai sakit secara jiwa dan semakin lama menumpuk dan diacuhkan nantinya menjadi sesuatu yang berbahaya sehingga mengakibatkan orang tersebut mengalami luka hati yang besar (Siregar, 2012). Pembelajaran dan kejadian tidak mengenakkan di masa lampau yang kurang atau belum dapat di maafkan bisa mengakibatkan munculnya perasaan ingin membala dendam dan perasaan tidak suka yang besar kepada seorang individu yang biasanya merupakan orang yang memberi sakit hati itu. Sejalan dengan perilaku *body shaming* yang dirasakan oleh korban-korbannya, perilaku yang memberikan bekas tersebut merupakan suatu tindakan menghina yang diperuntukkan pada seseorang yang lemah walaupun dalam satu kali bahkan secara terus-menerus mengakibatkan rasa buruk lain yang muncul dalam individu yang menjadi korban.

Tulisan ini memperoleh hasil temuan bahwa timbulnya luka batin yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami *body shaming* ternyata dominan menyebabkan korban merasakan kejatuhan-mental yang berlangsung tidak sebentar dan dalam intensitas yang banyak bahkan bisa berujung kepada dengan sengaja menyakiti diri sendiri, misalnya menjalankan olahraga ekstrem, diet ketat. Selain itu, seseorang yang mengalami *body shaming* pula menjadi susah untuk mengadakan kontak mata dengan seseorang yang diajak bicaranya dikarenakan terdapat perasaan khawatir. Dampak dari hal tersebut yang dirasakan korban, muncullah perasaan membenci kepada pribadinya sendiri dan seseorang yang melakukan tindakan buruk tersebut. Pada akhirnya korban merasa bahwa dirinya telah mendapatkan penghakiman dan ketidakadilan yang berlebih hingga tumbuhnya rasa sakit hati yang mendalam.

4. Identitas Pelaku yang Tidak Diterima oleh Korban

Orang yang melakukan *body shaming* sering kali merasakan pribadinya sebagai orang yang ter-sempurna serta perkataan orang tersebut cuma perkataan yang bercanda dan perkataan menegur pada umumnya. Informasi yang diperoleh tentang profil orang yang melakukan *body shaming* biasanya bermula dari situasi paling dekat misalnya kerabat, sahabat, pasangan dan lain sebagainya merupakan suatu realita. Individu yang mengalami

body shaming nantinya merasakan seperti terbuang dan menjauh dari lingkungan sekitar apalagi dengan mengetahui pelaku yang tidak seharusnya diterima korban.

Tulisan ini memperoleh hasil temuan bahwa orang yang melakukan *body shaming* yang tak diterima orang yang mengalami *body shaming* ialah asalnya dari lingkungan intern misalnya orang tua atau saudara, korbannya akan membuat anggapan bahwasanya telah semestinya orang yang melakukan perilaku tidak terpuji tersebut mengetahui pertumbuhan dan pengembangan korbannya secara fisik dan mental, bisa mengerti mengapa terjadi sesuatu dari fisik korban dan bisa melakukan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan fisik korban. Realitasnya, korbannya tak memperoleh perilaku buruk tersebut dari seseorang terdekatnya, korbannya akan merasakan bahwasanya jika seseorang terdekatnya saja telah lancang melakukan penghakiman terhadap korbannya, lantas bagaimanakah dengan seseorang yang tidak dekat dengan dirinya. Tak lain pula apabila saudara yang dekat tidak jarang menerapkan *body shaming* yang membuat sakit hati korbannya dengan ucapan yang mudah dilontarkan dan sukar untuk di terima dengan ikhlas. Kemudian banyak dari lawan jenis yang tengah melakukan pendekatan dengan korbannya akan berubah sebagai orang yang melakukan perilaku negatif tersebut, hal tersebut menjadikan korbannya menjadi tidak percaya diri dan terus menerus melakukan perbandingan pribadinya dengan individu lain.

Hasil temuan pada tulisan ini selaras dengan prinsip *stereotype* yang diutarakan Hewstone tentang *background* seorang individu dapat menjadi korban perilaku negatif itu. Prinsip tersebut merujuk pada buruk sangka yang buruk dan pembedaan secara sengaja, yang termasuk pada perilaku seksis dan rasis. Maka dari itu, dengan terdapatnya perilaku *body shaming* yang dijadikan sebagai buruk sangka untuk melakukan perbandingan antara pribadi orang yang pernah mengalami tindakan tersebut dengan individu lainnya, upaya korbannya untuk mengutarakan kritik dan profil seorang pelaku yang tak bisa di terima oleh korbannya, nantinya memunculkan perasaan *insecure* pada pribadi korbannya. Si-korban akan mempunyai perasaan khawatir dan ketakutan akan pribadinya sendiri disertai persepsi individu di sekitarnya, korbannya nanti selalu berusaha untuk menerapkan standar yang dicap oleh masyarakat supaya dapat bebas dari buruk sangka dan penghakiman dari masyarakat. Adanya korban yang mempunyai penyakit jiwa dan mental yang jatuh pula dirasakan. Korbannya menjadi sukar untuk melakukan sosialisasi dan nantinya membatasi akses dari rakyat, dan yang paling parah ialah korbannya bisa menyakiti pribadinya sendiri dengan menerapkan beberapa kegiatan ekstrem, misalnya *sport* secara ekstrem, diet secara ketat dan lain sebagainya. Banyak yang dirasakan korbannya dan menjadi *autostereotype* dikarenakan terdapat persepsi buruk yang diperuntukkan kepada korbannya.

Bentuk-Bentuk Tindakan *Body Shaming* yang Dialami Korban

Standarisasi terhadap bentuk badan yang “seharusnya” selalu mengalami perubahan di masyarakat hingga individu lain yang memiliki bentuk badan yang tidak searah dengan keadaan yang “seharusnya” atau standar dijadikan normalisasikan oleh masyarakat sehingga akan berujung kepada persepsi buruk, baik hanya sesekali ataupun secara terus menerus. Tentang tipe atau jenis *body shaming* yang terdapat banyak realitasnya dalam hidup keseharian sangat bervariasi seperti : *fat-shaming*, *skinny-shaming*, *thin-shaming*, rambut tubuh atau tubuh berbulu, warna kulit dan *face-shaming* yang diberikan oleh pelaku kepada korban (Muallifah, Wahyuni & Anggaraini, 2020). Berikut penjelasan lebih rinci tentang jenis-jenis perilaku *body shaming* yang dirasakan korbannya :

1. Bentuk Tubuh yang Tidak Seimbang

Setiap orang ingin memiliki tubuh sempurna yang tidak hanya menarik tetapi juga bebas dari stereotip negatif tentang fisik masyarakat. Namun pada kenyataannya, setiap orang dilahirkan memiliki perbedaan, dimulai dengan bawaan gen dan riwayat kesehatan hingga keadaan di sekitarnya dan tipe tubuhnya yang sukar mengalami perubahan. Dalam masyarakat saat ini, bentuk tubuh seseorang sering dikritik secara kasar. Jenis-jenis *body-shaming* yang sering dirasakan oleh korbannya ialah proporsi tubuh tak setara, seperti *fat-shaming*, *skinny-shaming*, dan tinggi tubuh yang disinyalir tak sesuai yang akan dijadikan intisari dari studi berikut. Mayoritas pelaku menuntut agar korban memenuhi harapan mereka dengan memodifikasi standar umum dengan cara yang tidak tepat. Jadi, korban akan selalu berusaha untuk berubah dengan melakukan olahraga berlebihan, menggunakan produk kecantikan, memeriksakan diri ke dokter, dan mengikuti olahraga ekstrim seperti diet ketat atau olahraga lainnya. Mengenai penyebab faktor genetik, perubahan hormonal dan riwayat kesulitan makan telah menyebabkan korbannya tak bisa menambahkan berat badan, yang dijadikan sebagai sumber caciannya bagi para korban.

2. *Body Shaming* pada Area Sekitar Wajah

Suatu komponen tubuh yang menjadikan pelakunya mudah melontarkan komentar mengenai keadaan fisik seorang individu adalah terdapat pada muka individu tersebut, misalnya adanya jerawat, pipinya bundar dan besar, jidatnya luas dan mempunyai bibir yang berbeda dengan orang kebanyakan. Wajah/muka merupakan hal yang pertama kali diperhatikan oleh individu lain pada saat bertemu, meskipun sekarang juga banyak seseorang yang mengomentari keadaan tubuh seorang individu seseorang seolah-olah lawan bicara khususnya pelaku paling tahu dan mengerti. Tulisan ini mendapatkan temuan mengenai bentuk *body shaming* kedua yang didominasi oleh fenomena wajah berjerawat yang disebabkan oleh bawaan gen, sistem imun dan atau gaya hidup yang tak beraturan. Jerawat merupakan ocehan yang mudah dan sering kali ditemukan pada masyarakat, diterapkan oleh pelakunya dikarenakan lebih mudah terlihat saat bertemu dengan korbannya.

3. Penampilan yang Tidak Menarik

Selain pada bentuk tubuh yang sudah dijelaskan di atas seperti bentuk tubuh yang tidak seimbang dan adanya *body shaming* yang mengarah di sekitar area wajah, adapun penampilan yang tidak menarik menjadi salah satu bahan *body shaming*. Untuk dapat menampilkan versi terbaik dari dirinya, dengan memiliki tubuh ideal dan tampil sempurna setiap saat adalah keinginan setiap orang. Baik pria ataupun laki-laki dari usia muda hingga tua, semuanya ingin tetap bisa tampil menarik di mata orang lain. Tiap orang yang penampilannya menarik maka akan dapat meningkatkan rasa percaya diri, tetapi jika orang tersebut memiliki penampilan yang buruk maka akan menjadi perdebatan bagi masyarakat. Perdebatan yang pada akhirnya akan melahirkan suatu penghinaan fisik yang dilakukan pelaku terhadap korban sering kali terjadi (Prahmadhani, 2019).

Tulisan ini memperoleh hasil temuan mengenai bentuk-bentuk *body shaming* yang ketiga adalah terletak pada bagian penampilan. Penampilan yang tidak menarik menyebabkan para korban akan kian diperlakukan beda oleh masyarakat. Rata-rata korban mengaku bahwa penampilan mereka saat ini berasal dari genetik yang memang sulit untuk diperbaiki seperti mata minus, rambut keriting dan tubuh yang kurus. Sehingga menyebabkan korban dirasa tidak pantas menggunakan setelah apa pun yang pas pada tubuh korban dan menjadi bahan penghinaan.

Hasil temuan pada tulisan ini selaras dengan konsep stereotip oleh Hewstone tentang jenis-jenis perilaku *body-shaming* yang dirasakan oleh korbannya. Melalui terdapatnya tindakan diskriminasi yang dirasakan oleh korbannya dengan men-cap korbannya tidak kuat disebabkan keadaan badannya misal tidak tinggi seperti orang pada umumnya, mengakibatkan munculnya buruk sangka yang diperuntukkan pada korbannya. Korban dari tindakan tersebut yang mempunyai kondisi muka yang tak mulus dan tak sesuai dengan standar yang diterapkan, dengan terdapatnya diskriminasi yang termasuk sikap seksis mengakibatkan buruk sangka dan menjadikan korbannya merasakan bahwa *life quality*-nya buruk dan mengalami sakit hati dan gangguan mental lainnya. Korban yang merasa memiliki penampilan tidak menarik juga kian dibedakan oleh pelaku dari orang yang lebih dari korban. Standarisasi lainnya yang mesti mengadaptasi standarisasi yang banyak diterapkan dapat mengakibatkan terjadinya peristiwa rasis dan muncul persepsi buruk yang menempel pada pribadi korbannya. Persepsi itu bisa berlangsung secara sebentar maupun sangat lama, bergantung kepada intensitas kecepatan korbannya bisa menyembuhkan pribadinya dari anggapan buruk yang menimpa pribadinya.

KESIMPULAN

Tindakan body shaming telah menjadi tren dan perbincangan sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Body shaming menjadi tindakan yang dapat membuat kerugian, jahat, dan membuat sakit korbannya. Latar belakang individu menjadi korban *body-shaming* amat bervariasi yang mana terjadi perasaan insecure yang berujung malu pada dirinya sendiri. Tidak sedikit korban yang mengaku cemas dan takut akan penilaian orang lain terhadapnya bahwa ia memiliki kesehatan mental yang terganggu. Korban merasa sakit hati dan membenci baik pada diri sendiri maupun pelaku. Pelaku tidak dapat menerima identitas pelaku karena rata-rata berasal dari lingkungan terdekat yakni teman atau sahabat, kerabat hingga orang tua. Korban menyadari bahwa tindakan yang mereka alami tidak dapat dituntaskan dengan cepat, ada proses pada setiap perubahan. Ditambah kurangnya dukungan menyebabkan dampak yang merugikan korban seperti trauma, membenci, sakit hati hingga menurunkan kualitas diri korban.

Jenis-jenis perilaku body shaming yang dirasakan korbannya umumnya didominasi dengan pengalaman yang sama yakni tubuh yang tidak seimbang dan berjerawat. Kemudian adapun mengenai penampilan yang tidak menarik. Banyak hal yang memicu terjadinya tubuh yang tidak seimbang dan pertumbuhan jerawat seperti faktor genetik atau keturunan, pola hidup yang tidak sehat seperti begadang, pola makan yang tidak teratur atau susah makan, faktor perubahan hormon atau riwayat penyakit lainnya. Selanjutnya penampilan yang tidak menarik akan menjadi bahan guyongan fisik pelaku jika korban tidak merubah sesuai dengan standarisasi yang beredar. Tuntutan demi tuntutan yang diberikan korban pada masyarakat terus berkembang dan bertambah, akibat dari korban yang tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut lahirlah diskriminasi yang menyebabkan prasangka negatif muncul dan melekat pada korban..

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nunuk P. Murniati. (2004). *Getar Gender*. Magelang: IndonesiaTera.
Andi. (2018). *9 Universitas Internasional Batam*. 6(2016), 9–43.

- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Jurnal Experientia*, 9(2), 94–103.
- Aminudin, K. &. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. Yogyakarta: K-Media.
- Bungin, B. (2012). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ayu Setyorini, I. (2021). Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekaakti Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 22–33.
- Mildawani, T. S. (2016). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Lestari Kirantama.
- Muallifah, Z., Wahyuni, & Anggarian, D. (2020). Fenomena Perilaku Body Shaming di Kalangan Perempuan pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filafat UIN Alauddin Makassar. *Sosioreligius*, 2(5), 10.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 962.
- Prahmadhani, D. T. (2019). Persepsi wanita dewasa dini pengguna produk. *Skripsi*, 95.
- Prayoga, A., & Mahadian, A. B. (2022). Pemaknaan Korban Body Shaming Di Instagram (Studi Fenomenologi Pada Korban Tindak Body Shaming Di Instagram) Interpretation Of The Body Shaming Victims On Instagram (Phenomenological Study On The Body Shaming Victims On Instagram). *Jurnal of Management*, 9(2), 1008–1015.
- Sihombing, J. C. (2021). *Fenomena Body Shaming Terhadap Perempuan (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Usu)*.
- Siregar, C. (2012). Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaaafkan. *Humaniora*, 3(2), 581.