

**Citra Tubuh dan Strategi *Coping*
Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019
yang Mengalami *Body Shaming***



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)**

Oleh:
FADILA ELMA RAMADHANI
NIM. 1917101014

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Fadila Elma Ramadhani
NIM : 1917101014
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul **“Citra Tubuh dan Strategi Coping Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*”** secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 6 April 2023
Yang menyatakan



Fadila Elma Ramadhani
NIM. 1917101014



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**CITRA TUBUH DAN STRATEGI COPING MAHASISWA BIMBINGAN
KONSELING ISLAM ANGKATAN 2019 YANG MENGALAMI BODY SHAMING**

Yang disusun oleh Fadila Elma Ramadhani NIM. 1917101014 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, telah diujikan pada hari **Selasa** tanggal **11 April 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum.
NIP. 19661007 20003 1 002

Sekretaris Sidang/Penguji II

Uus Uswatussolihah, S.Ag., MA.
NIP. 19770304 200312 2 001

Penguji Utama

Dr. Nawawi, S.Ag., M.Hum.
NIP. 19710508 199803 1 003

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 17-4-2023.

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi Sdri. Fadila Elma Ramadhani

Lampiran : -

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Fadila Elma Ramadhani
NIM : 1917101014
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : “Citra Tubuh dan Strategi Coping Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*”

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 6 April 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum.
NIP. 19661007 20003 1 002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
(Q.S. Al-Baqarah/2: 286)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Almamater tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Dr. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum. Dosen pembimbing skripsi.
3. Kedua orang tua tercinta Bapak Abdul Qodir dan Ibu Robyati. Kakak, Mba Syifa Olvi Aziza. Adik-adik, Bilqis Eva Salmah, Adinda Raisa Hamidah, dan Muhammad Hafidz Rizaldy.
4. Kekasihku, Mas Zidan Abid Maulana.



Citra Tubuh dan Strategi *Coping* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*

Fadila Elma Ramadhani
NIM. 1917101014

ABSTRAK

Fenomena *body shaming* tidak hanya menasar pada usia, jenis kelamin, strata sosial tertentu dan tingkat pendidikan seseorang, tidak terkecuali di kalangan mahasiswa. Terdapat fakta bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 pernah mengalami tindakan *body shaming*. *Body shaming* yang sering dianggap sebagai hal yang remeh ternyata dapat memberikan dampak negatif bagi para korbannya. Maka dari itu, penelitian ini berusaha menggali bentuk *body shaming*, citra tubuh dan strategi *coping* mahasiswa BKI Angkatan 2019.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini berlokasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang berlangsung selama bulan Maret 2023. Subjek dari penelitian ini terdiri dari 4 mahasiswi dengan inisial WNA, AN, ATL, dan AW. Metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa BKI Angkatan 2019 adalah *face shaming*, *fat shaming*, *thin shaming*, *skinny shaming*, dan *hair shaming*. Mahasiswa BKI angkatan 2019 tetap memiliki citra tubuh yang positif meskipun banyak komentar negatif yang mereka dapat dari orang lain terhadap tubuhnya. Hal itu karena di dalam diri mereka sudah ada penerimaan diri terhadap tubuh mereka yang mana dalam hal ini terdapat nilai religiusitas berupa menerima takdir Allah SWT. Strategi *coping* yang digunakan pada jenis *problem focused coping* terdiri dari melakukan olahraga serta rajin merawat wajah. Sementara itu, strategi *coping* yang digunakan pada jenis *emotional focused coping* secara umum sebagai berikut: berusaha untuk memaknai tindakan *body shaming* secara positif; berupaya menerima keadaan tubuh dan penampilannya; menerima komentar negatif orang lain; menyadari bahwa dirinya cantik; menghindar dan menjaga jarak dari orang-orang yang pernah melakukan *body shaming*.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Strategi *Coping*, *Body Shaming*

Body Image and Coping Strategies for Islamic Counseling Students Class of 2019 Experiencing Body Shaming

**Fadila Elma Ramadhani
NIM. 1917101014**

ABSTRACT

The phenomenon of body shaming does not only target a person's age, gender, social strata and level of education, and students are no exception. There is a fact that several Islamic Guidance and Counseling students Class of 2019 have experienced acts of body shaming. Body shaming which is often considered a trivial thing can actually have a negative impact on the victims. Therefore, this research seeks to explore forms of body shaming, body image and coping strategies for BKI students class of 2019.

The method used in this study uses a qualitative type, with a case study approach. This research is located at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto which took place during March 2023. The subjects of this study consisted of 4 female students with the initials WNA, AN, ATL, and AW. Methods of data collection by observation, interviews, and documentation. Methods of data analysis by means of data reduction, data presentation and drawing conclusions.

The results showed that the forms of body shaming experienced by BKI students class of 2019 were face shaming, fat shaming, thin shaming, skinny shaming, and hair shaming. BKI students class of 2019 still have a positive body image despite the many negative comments they get from other people about their bodies. That's because within them there is already self-acceptance of their body which in this case there is a religious value in the form of accepting the destiny of Allah SWT. The coping strategies used in this type of problem focused coping consist of doing sports and diligently caring for the face. Meanwhile, the coping strategies used for this type of emotional focused coping in general are as follows: trying to interpret the act of body shaming positively; try to accept the state of the body and its appearance; accept other people's negative comments; realize that she is beautiful; avoid and keep your distance from people who have done body shaming.

Keywords: Body Image, Coping Strategies, Body Shaming

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahil robbil 'alamiin, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala karunia, rahmat, barokah, serta hidayah-Nya, sehingga peneliti diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Citra Tubuh dan Strategi *Coping* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*”.

Sholawat dan salam juga senantiasa peneliti sanjungkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, dan keturunannya yang semoga selalu dimuliakan oleh Allah SWT. Semoga dengan kita bersholawat senantiasa mengingatkan kita padanya dan nantinya kita termasuk dalam golongan orang-orang yang mendapatkan syafa'at dari beliau.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir sekaligus persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang dibuat peneliti dengan penuh rasa semangat dan kebahagiaan. Dengan selesainya skripsi ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Abdul Qodir dan Ibu Robyati, yang sudah memberikan banyak pengorbanan dan tak kenal kata lelah dan menyerah berjuang untuk saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, doa, nasihat, serta dukungan baik moril maupun materil selama ini, khususnya dalam proses saya menempuh pendidikan. Dan juga teruntuk Kakak saya Mba Syifa Olvi Aziza, dan Adik-adik saya Bilqis Eva Salmah, Adinda Raisa Hamidah dan Muhammad Hafidz Rizaldy, yang sudah memberikan support dan doanya. Semoga Allah SWT memberikan banyak keberkahan, kemudahan, dan kelancaran selalu dalam segala hal baik yang sedang dan akan dilakukan.
2. Prof. Dr. KH. Moh. Roqib, M.Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

4. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag. Wakil Dekan I Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Hj. Khusnul Khatimah, M.Ag. Wakil Dekan II Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan arahan di awal proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Musta'in, M.Si. Wakil Dekan III Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Nur Azizah, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam.
8. Lutfi Faishol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
9. Dr. Abdul Wachid B.S., S.S., M.Hum. Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah banyak memberikan saran, motivasi, ilmu, pengalaman, dan pelajaran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Segenap dosen dan staff administrasi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membantu semasa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
11. Kepada Mas Zidan Abid Maulana yang senantiasa mendampingi, memberikan arahan, motivasi, support dan doa selama proses pengerjaan skripsi.
12. Kepada teteh Adit, Wulan, Azizah, Armila, Leli, Fatimah, Amel, Aufa, Aisyah yang selalu memberikan support.
13. Kepada teman-teman BKI A angkatan 2019 terima kasih atas memori indah bersama kalian selama proses kuliah.
14. Kepada semua informan dalam penelitian ini yang sudah bersedia untuk bekerja sama dengan penulis dan menjadi bagian yang penting dalam proses penelitian ini.
15. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Tidak ada kata yang dapat peneliti ucapkan sebagai ungkapan terima kasih, kecuali doa kepada Allah SWT agar diberikan kesehatan, kemudahan, keberkahan,

dan kelancaran selalu dalam segala hal baik yang sedang dan akan dilakukan. Peneliti berharap semoga skripsi ini memberikan kebermanfaatan bagi keilmuan dan kehidupan dalam masyarakat. Aamiin.

Purwokerto, 6 April 2023
Peneliti



Fadila Elma Ramadhani
NIM. 1917101014



DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	8
1. Citra Tubuh	8
2. Strategi <i>Coping</i>	9
3. <i>Body Shaming</i>	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10

F. Kajian Pustaka	11
G. Sistematika Penelitian	13
BAB II	15
KAJIAN TEORI	15
A. Citra Tubuh	15
1. Definisi Citra Tubuh	15
2. Aspek-aspek Citra Tubuh	18
B. Strategi <i>Coping</i>	18
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	18
2. Jenis-jenis Strategi <i>Coping</i>	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Coping</i>	24
C. <i>Body shaming</i>	25
1. Definisi <i>Body Shaming</i>	25
2. Ciri-ciri <i>Body Shaming</i>	26
3. Bentuk-bentuk <i>Body Shaming</i>	26
4. Dampak <i>Body Shaming</i>	27
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Subjek dan Objek Penelitian	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
E. Metode Analisis Data	32
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN	33

A. Profil Subjek	33
1. Profil Subjek 1 (WNA)	33
2. Profil Subjek 2 (AN)	33
3. Profil Subjek 3 (ATL)	34
4. Profil Subjek 4 (AW)	35
B. Bentuk <i>Body Shaming</i> yang Dialami Subjek.....	36
1. Komentar Negatif pada Wajah dan Ukuran Tubuh	36
2. Kekerasan Fisik karena Memiliki Tubuh Gemuk	36
3. Diejek Karena Berkulit Hitam dan Berbibir Tebal	37
4. Diserupakan dengan Aktris pada Serial Boboho karena Potongan Rambut dan Tubuh Gemuk.....	38
C. Kondisi Subjek Setelah Mengalami <i>Body Shaming</i>	38
1. Berusaha Mengontrol Diri dan Memaklumi	38
2. Turunnya Kepercayaan Diri	39
3. Tidak Mau Terbuka dengan Lingkungan Baru	41
4. Sulit Bersosialisasi dan Mudah Terpengaruh Perkataan Orang Lain	41
D. Citra Tubuh.....	42
1. Subjek 1 (WNA)	42
2. Subjek 2 (AN)	45
3. Subjek 3 (ATL)	47
4. Subjek 4 (AW)	48
E. Bentuk Strategi Coping.....	49
1. Subjek 1 (WNA)	49
2. Subjek 2 (AN)	51
3. Subjek 3 (ATL)	53

4. Subjek 4 (AW)	55
F. Pembahasan	60
BAB V	63
PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Bentuk Strategi Coping Subjek.....	57
Tabel 2 Verbatim Subjek 1	72
Tabel 3 Verbatim Subjek 2	79
Tabel 4 Verbatim Subjek 3	87
Tabel 5 Verbatim Subjek 4	93



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi	68
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	68
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	71
Lampiran 4 Hasil Wawancara.....	72
Lampiran 5 Hasil Dokumentasi	98



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bullying merupakan suatu fenomena yang sering terjadi di masyarakat. Fenomena *bullying* ini menjadi fenomena yang tidak terdengar asing lagi pada saat ini karena dapat dialami oleh setiap orang, tidak terbatas pada umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan juga strata sosial yang dimiliki oleh masing-masing individu. *Bullying* merupakan salah satu bagian dari perilaku agresi yang dilakukan, baik secara individu, maupun kelompok yang terjadi secara berulang dengan maksud untuk mengganggu, menyakiti, mengancam fisik atau psikis orang lain yang mana korbannya tersebut dianggap sebagai pihak yang lebih lemah dari pelaku *bullying* tersebut.¹

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), *bullying* terbagi menjadi 6 bagian, di antaranya yaitu : *bullying* fisik (menendang, memukul, dan lain sebagainya), *bullying* verbal (menghina fisik, mengancam, mengejek, melontarkan sarkasme, dan lain sebagainya), *bullying* non-verbal (menunjukkan ekspresi wajah yang tidak menyenangkan, sinis, dan lain sebagainya), *cyberbullying* (menghina melalui sosial media, dan lain sebagainya), serta pelecehan seksual.²

Dalam Al-Qur'an terdapat larangan untuk mencela orang lain yang terdapat ada Q.S. Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ
مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ
بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang

¹ Ani Wardah, “Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban *Bullying*,” *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* 2, no. 2 (2020).

² Tasya Firly Febriana and Diana Rahmasari, “Gambaran Penerimaan Diri Korban *Bullying*,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).

diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Q.S. Al-Hujurat/49:11).

Pada ayat tersebut terdapat tiga larangan, di antaranya adalah larangan mengolok-olok atau merendahkan orang lain, larangan mencela orang lain, dan larangan memanggil dengan sebutan yang jelek. Nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ayat tersebut terdiri dari sikap saling menghormati, sikap toleransi (*tasamuh*), sikap kesamaan derajat manusia (*musawah*), sikap kepedulian, dan sikap berbicara yang baik.³ Telah jelas bahwa kita sebagai manusia tidak sepatutnya untuk menyakiti orang lain baik menyakiti secara fisik, verbal, maupun non-verbal karena perbuatan itu termasuk dalam perbuatan yang dzalim. Pada dasarnya semua manusia sama, yang membedakan hanya ketaqwaannya, meskipun terdapat perbedaan dalam fisik dan juga sebagainya namun tidak lantas hal itu menjadi alasan untuk dapat mencela orang lain, sikap saling menghormati dan menghargai perbedaan harus dimiliki oleh masing-masing individu supaya tercipta lingkungan yang aman, nyaman, dan damai.

Dari berbagai bentuk *bullying* yang telah dipaparkan di atas, *bullying* setidaknya dapat memberikan 3 dampak yang diterima oleh korbannya, di antaranya yaitu : dampak fisik, *bullying* yang dilakukan dengan melakukan perlakuan yang kasar berupa menyakiti fisik korban seperti menendang, memukul, mendorong atau menarik tubuh korban sampai terjatuh sehingga dapat mengakibatkan munculnya luka pada tubuh korban. Dampak psikologis, *bullying* dapat mengakibatkan munculnya gangguan pada psikologis korban seperti cemas, stress karena mendapatkan atau mengalami situasi yang menekannya, merasa rendah diri, takut untuk bersosialisasi, hingga depresi, serta berbagai dampak psikologis lainnya. Hal tersebut juga dapat

³ Lismijar, “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 11-13,” *Kalam* 4, no. 2 (2016).

menyebabkan korban tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga memberikan pengaruh pada penerimaan diri korban *bullying* tersebut. Dampak sosial, korban *bullying* akan berpotensi memiliki kecenderungan untuk menghindar dari situasi sosial, menarik diri dari lingkungannya sehingga korban akan sulit untuk dapat berbaur dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, sulit untuk membangun hubungan dengan orang lain terutama dengan orang yang asing terutama di lingkungan dimana korban mendapatkan tindakan *bullying*.⁴

Fenomena yang banyak terjadi pada saat ini adalah *bullying* verbal dan fisik, salah satu contohnya adalah *body shaming* yang dalam hal ini termasuk dalam bagian *bullying* verbal. *Body shaming* diartikan sebagai perilaku, perbuatan menyakiti, mengomentari, menghina orang lain secara verbal melalui kata-kata baik secara lisan maupun tulisan mengenai bentuk tubuh atau fisik dari orang tersebut baik secara sengaja maupun tidak sengaja. *Body shaming* dapat berupa mengomentari secara negatif bentuk fisik diri sendiri maupun bentuk fisik orang lain. Meskipun begitu, perilaku *body shaming* termasuk dalam bentuk *bullying* yang akan membawa dampak negatif bagi korban *body shaming* tersebut karena hal ini dapat memberikan dampak negatif dalam jangka waktu yang panjang, yang tidak jarang akan mempengaruhi psikis dari korbannya.⁵

Orang pada umumnya terkhusus korban yang pernah mengalami *body shaming* pasti memiliki persepsi, penilaian, pemikiran mengenai bentuk tubuh atau fisiknya secara keseluruhan atau bagian tubuh yang menjadi sasaran ejekan, sasaran *body shaming*, yang mana dalam hal ini terdapat istilah citra tubuh. Citra tubuh dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap fisik serta penampilannya. Citra tubuh berkaitan dengan bagaimana persepsi, gambaran, sudut pandang, penilaian, perasaan seseorang mengenai bentuk tubuhnya atau juga penampilannya yang biasanya dikaitkan juga dengan

⁴ Febriana and Rahmasari, "Gambaran Penerimaan Diri Korban *Bullying*."

⁵ Rizka Diannur, "Fenomena *Body Shaming* Di Kalangan Mahasiswa," *EJournal Sosiatri-Sosiologi* 7, no. 4 (2019).

ukuran tubuh, baik berat, tinggi, panjang ataupun pendeknya bagian tubuh dan juga aspek lain dari tubuh atau fisik seseorang.

Cash mengartikan citra tubuh sebagai pengalaman serta perasaan individu yang dituangkan dalam bentuk penilaian mengenai karakteristik dari individu tersebut.⁶ Menurut Honigam dan Castle citra tubuh merupakan persepsi, gambaran mental, serta cara menilai seseorang mengenai fisiknya dan juga persepsi atau penilaian orang lain terhadap dirinya (bentuk fisiknya). Pernyataan yang disampaikan oleh Honigam dan castle tidak berbeda jauh dengan definisi citra tubuh yang disampaikan oleh Hoyt. Hoyt mendefinisikan citra tubuh sebagai bagaimana seseorang bersikap terhadap bentuk, ukuran, dan juga aspek lain dari tubuh seseorang yang berdasar pada evaluasi individu serta pengalaman yang berkaitan dengan perasaan individu terhadap tubuhnya.⁷ Citra tubuh yang dipersepsikan atau dinilai oleh masing-masing orang sangatlah subjektif, karena pandangan masing-masing orang mengenai bentuk serta ukuran tubuhnya memiliki pandangan yang berbeda-beda sesuai dengan sudut pandang masing-masing individu.

Ferron mengemukakan pernyataan bahwa terdapat perbedaan pada pola pikir perempuan dan laki-laki mengenai tubuh idealnya.⁸ Menurut Ferron, laki-laki memiliki pola pikir mengenai tubuh ideal yaitu tubuh yang atletis, dan remaja laki-laki memiliki kecenderungan terhadap kepuasan tubuhnya jika terdapat perubahan pada tinggi dan berat badannya yang berbarengan dengan meningkatnya kemampuan fisik serta efisiensi tubuh, sehingga hal ini akan dapat berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, harga diri dan dapat berdampak baik pada pengendalian dirinya. Hal yang berbeda terdapat pada perempuan, sedangkan perempuan memiliki pola pikir tentang tubuh yang ideal dipengaruhi oleh figur-figur yang dilihatnya di media, sehingga ia

⁶ Iswandi Syahputra, "Membebaskan Tubuh Perempuan Dari Penjara Media," *Musawa* 15, no. 2 (2016).

⁷ Rofiatul Khikmah, "Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri" (Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang, 2017).

⁸ Febian Dwiduonova Wiranatha and Supriyadi, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 1 (2015): 38–47.

cenderung akan berkaca pada figur yang telah dilihatnya tersebut pada media massa yang sedikit banyak akan memberikan pengaruh pada ukuran ideal masing-masing individu yang berjenis kelamin perempuan. Pada remaja perempuan, mereka cenderung lebih puas terhadap ukuran tinggi badannya daripada berat badan dan hal tersebut berhubungan dengan ketertarikan orang lain pada dirinya sehingga dapat berdampak pada timbulnya rasa tidak percaya diri, *lose control*, dan rendahnya harga diri.⁹ Oleh karena itu, untuk menghadapi segala bentuk tekanan yang diakibatkan oleh adanya tindakan *body shaming* terhadap individu, mahasiswa yang menjadi narasumber dalam penelitian ini akan digali mengenai strategi *coping* yang digunakan oleh korban yang mengalami *body shaming*.

Coping merupakan reaksi dan upaya individu untuk mengatasi atau bisa juga menetralkan, mengurangi rasa tegang pada psikis dalam keadaan yang membuatnya tertekan baik yang dapat terlihat maupun yang tersembunyi. Menurut Runyon dan Haber, *coping* diartikan sebagai segala bentuk reaksi yang dilakukan dan pikiran yang dimiliki oleh individu baik dalam bentuk positif maupun negatif yang dipercaya dapat menurunkan beban psikis yang dirasakan oleh individu terhadap kondisi stress yang dialaminya.¹⁰

Kasus *body shaming* yang pernah terjadi di Indonesia yaitu kasus *body shaming* yang menimpa anak SMP berumur 14 tahun yang sempat viral di sosial media Twitter pada 15 Februari 2020 lalu. Remaja dengan inisial RA ini menuliskan cuitannya di Twitter mengenai betapa tertekannya ia menghadapi *body shaming* yang dilontarkan oleh teman-temannya di sekolah. RA dianggap sebagai hewan badak karena ia memiliki tubuh yang gemuk. Ia memilih untuk memendam kecamuk rasa di hatinya seorang diri disaat teman-temannya di sekolah tidak ada yang membelanya. Hingga pada akhirnya RA mencurahkan perasaannya di Twitter yang kemudian cuitannya tersebut menarik perhatian warganet untuk memberikan energi positif kepada RA dengan memberikan

⁹ Khikmah, "Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri."

¹⁰ Laily Amalia Hidayati, "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswi Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Skripsi (Studi Kasus: Di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun 2016)" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2021).

semangat dan menguatkan RA meskipun di dunia nyata tidak ada yang mau untuk membelanya.¹¹

Untuk mendasari penelitian penulis, berikut terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan citra tubuh dan strategi *coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Nezha Hanifah, dkk pada tahun 2020 mengenai strategi *coping* stress pada mahasiswa psikologi saat kuliah daring menunjukkan hasil bahwa sebanyak 61,9% mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut menggunakan jenis *coping* stress yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*) untuk menghadapi stress yang dirasakan pada saat menjalani kuliah online di masa pandemi COVID-19. Upaya *coping* stress yang dilakukan sebagian subjek penelitian berada dalam level cukup baik yang berarti mahasiswa tersebut dapat menghadapi dan menanggulangi keadaan yang menimbulkan stress tersebut. Hasil penelitian ketiga menunjukkan bahwa mayoritas objek penelitian merasakan adanya dampak baik setelah melakukan strategi *coping* stress.¹²

Didukung juga dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Luthfi Fernando mengenai gambaran wanita yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan mengenai citra tubuhnya menunjukkan hasil bahwa terdapat kebiasaan yang berlebihan pada pola makan subjek dan kurang adanya gerak tubuh seperti melakukan aktivitas yang dapat membakar kalori dalam tubuh maupun olahraga rutin sehingga obesitas yang dialaminya berdampak pada gangguan psikososial seperti perasaan rendah diri dan menarik diri dari lingkungan sosialnya, subjek juga mengalami gangguan pada kesehatannya seperti kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuhnya, mudah mengantuk serta mudah lelah. Subjek mempersepsikan citra tubuhnya dengan memiliki anggapan bahwa ia memiliki tubuh dan penampilan yang tidak menarik,

¹¹ Curhatan Perempuan, "Viral Di Twitter: Curhatan Anak SMP Korban Body Shaming Yang Dipanggil Badak," *Kumparan* (blog), 2020, <https://www.google.com/amp/s/m.kumparan.com/amp/curhatan-perempuan/viral-di-twitter-curhatan-anak-smp-korban-body-shaming-yang-dipanggil-badak-IsrGMaS9opd>.

¹² Nezha Hanifah et al., "Strategi *Coping* Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15, no. 1 (2020): 29–43.

penyesuaian diri yang dirasa sulit, namun segala yang dialaminya tidak lantas membuatnya melakukan evaluasi secara konsisten terhadap dirinya sehingga peneliti menyarankan untuk mengagendakan konsultasi dengan dokter atau pakar medis dan psikolog.¹³

Adapun alasan yang mendasari peneliti untuk meneliti citra tubuh dan strategi *coping* mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 yang mengalami *body shaming* yaitu berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, belum ada yang meneliti mengenai hal tersebut. Selain itu, juga karena pembahasan ini menarik untuk diteliti mengenai orang-orang yang mengalami *body shaming* mengatasi permasalahan tersebut dan diharapkan nantinya hasil penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi para korban *body shaming* dan dapat menambah pengetahuan bagi para pembacanya. Kemudian terdapat temuan berupa fakta di lapangan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 terdapat 4 mahasiswa yang penulis dapatkan yang sering kali mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* dari orang lain.

Berdasarkan kuisioner yang disebarakan oleh peneliti terdapat setidaknya 23 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami *body shaming*, namun pada akhirnya penulis menetapkan 4 orang yang akan menjadi narasumber dalam penelitian ini karena 4 orang tersebut masuk dalam kriteria yang sudah ditetapkan penulis, yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami *body shaming* dan tindakan *body shaming* tersebut membuatnya merasa tertekan. Empat orang yang mengalami tindakan *body shaming* yaitu WNA, AN, ATL, dan AW. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh AN adalah *fat shaming* dan *face shaming* yaitu berupa ejekan pada wajahnya yang berjerawat parah serta berat badan yang naik lebih dari 10 kg. Sementara itu, bentuk *body shaming* yang diterima oleh WNA adalah *thin shaming* yaitu berupa ejekan pada tubuhnya yang dianggap kurus. Sedikit

¹³ Muhammad Luthfi Fernando, "Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 101–18, <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>.

berbeda dengan yang dialami oleh ATL, bentuk *body shaming* yang diterima olehnya adalah *fat shaming* dan *face shaming*, yaitu berupa ejekan pada tubuhnya yang dianggap gemuk dan memiliki bibir yang tebal. Kemudian, bentuk *body shaming* yang diterima oleh AW yaitu ejekan pada tubuhnya yang dianggap gemuk dan potongan rambutnya yang pendek sehingga dianggap mirip Boboho oleh teman-temannya (salah satu aktris cilik dalam Film Boboho ada yang memiliki rambut pendek dan bertubuh gemuk).

Sembilan belas orang yang tidak menjadi narasumber penulis adalah orang yang mengalami *body shaming* namun ia tidak merasa tertekan dengan perlakuan tersebut atau menganggap bahwa tindakan *body shaming* yang ditujukan kepadanya adalah hal yang biasa saja, dan juga ada yang mengalami *body shaming*, ia merasa tertekan namun ia tidak berkenan untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini karena hal tersebut adalah masalah yang sensitif bagi dirinya, dan terdapat juga yang mengalami *body shaming* namun tidak merasa tertekan dan tidak berkenan untuk menjadi narasumber sehingga penulis menetapkan 4 orang yang akan menjadi narasumber.

Berdasar pada latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka penelitian ini dimaksudkan untuk menggali citra tubuh dan strategi *Coping* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri angkatan 2019 yang mengalami *body shaming*.

B. Penegasan Istilah

1. Citra Tubuh

Citra tubuh menurut Rice dalam Sukamto didefinisikan sebagai gambaran batin atau mental yang terdapat pada diri seseorang mengenai tubuh atau fisiknya yang terdiri dari rasa, nilai, pikiran, sensasi, kesadaran serta perilaku yang berkaitan dengan fisiknya.¹⁴ Citra tubuh dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap fisik serta penampilannya. Citra tubuh berkaitan dengan bagaimana persepsi, gambaran, sudut pandang, penilaian, perasaan seseorang mengenai bentuk tubuhnya atau juga penampilannya

¹⁴ Monique Elizabeth Sukamto, "Citra Tubuh Perempuan Di Media Massa," *Anima: Indonesian Psychological Journal* 21, no. 3 (2006): 299–305.

yang biasanya dikaitkan juga dengan ukuran tubuh, baik berat, tinggi, panjang ataupun pendeknya bagian tubuh dan juga aspek lain dari tubuh atau fisik seseorang.

Citra tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah citra tubuh yang dipersepsikan oleh mahasiswa BKI yang mengalami *body shaming* yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

2. Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai tahapan dalam pengelolaan tuntutan baik internal maupun eksternal yang diyakini sebagai sesuatu yang memberikan penekanan pada individu karena hal yang dialaminya tersebut dianggap berada diluar kemampuannya. Definisi yang sedikit berbeda disampaikan oleh Matheny dkk, *coping* diartikan sebagai berbagai upaya yang dilakukan oleh individu baik secara sehat ataupun tidak sehat, upaya positif maupun negatif yang dilakukan dengan bertujuan untuk mengurangi, mencegah, menghilangkan sesuatu yang dianggap sebagai stressor dan untuk bertahan dalam kondisi yang menekan individu tersebut.¹⁵

Strategi *coping* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah strategi *coping* yang digunakan oleh subjek penelitian yaitu mahasiswa BKI angkatan 2019 yang mengalami *body shaming*.

3. *Body shaming*

Body shaming diartikan sebagai perilaku, perbuatan menyakiti, mengomentari, menghina orang lain secara verbal melalui kata-kata baik secara lisan maupun tulisan mengenai bentuk tubuh atau fisik dari orang tersebut baik secara sengaja maupun tidak sengaja. *Body shaming* dapat berupa mengomentari secara negatif bentuk fisik diri sendiri maupun bentuk fisik orang lain.¹⁶

¹⁵ Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

¹⁶ Diannur, "Fenomena *Body Shaming* Di Kalangan Mahasiswa."

Body shaming yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *body shaming* yang ditujukan kepada mahasiswa BKI 2019 yang diteliti.

C. Rumusan Masalah

1. Apa saja bentuk *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019?
2. Bagaimana citra tubuh dan strategi *coping* mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 yang mengalami *body shaming*?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019.
2. Untuk mengetahui, mendalami dan mendeskripsikan citra tubuh dan strategi *coping* mahasiswa yang mengalami *body shaming*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan, serta meningkatkan wawasan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam khususnya yang berkaitan dengan persepsi citra tubuh dan strategi *coping*.

2. Manfaat Praktis

Adapun secara praktis antara lain dapat memberikan bermanfaat bagi:

- a. Bagi korban *body shaming*, diharapkan dapat menjadi wawasan baru dan motivasi agar korban dapat mengatasi keadaan yang terjadi dengan baik.
- b. Bagi lembaga, diharapkan dapat menambah bahan pustaka bagi Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri, berupa penelitian pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
- c. Bagi pembaca, diharapkan mampu memperluas pengetahuan mengenai citra tubuh dan strategi *coping*.
- d. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan mengenai ilmu pengetahuan dan implementasi terkait bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

- e. Bagi peneliti selanjutnya, untuk diharapkan mampu menjadi acuan atau juga sebagai rujukan dalam penelitian selanjutnya, menambah wawasan dan supaya penelitian selanjutnya lebih baik dari sebelumnya.

F. Kajian Pustaka

1. Pada penelitian Pusparini dkk pada tahun 2013 mengenai persepsi citra tubuh pada remaja yang kurus dan gemuk dan upaya yang dilakukan untuk dapat mencapai target ukuran tubuh yang ideal pada siswi SMA Negeri 1 Bogor menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh yang diharapkan oleh para siswi di SMAN 1 Bogor baik yang memiliki tubuh kurus maupun gemuk adalah tinggi serta berat badan yang seimbang, serta standar bentuk tubuh tinggi dan langsing seperti apa yang mereka saksikan pada tubuh publik figur pada berbagai film, FTV, dan iklan di media, baik di televisi, handphone, atau media lainnya. Mayoritas informan memberikan pernyataan bahwa mereka merasa tidak puas atas fisik atau bentuk tubuhnya pada saat ini dan pada bagian tubuh tertentu kaki serta pinggul yang dianggap belum sesuai dengan standar yang mereka inginkan. Hal tersebut terjadi disebabkan adanya pengaruh teman dari sekolah dan juga keluarganya di rumah.¹⁷ Persamaannya adalah sama-sama meneliti terkait persepsi citra tubuh. Perbedaannya terdapat pada subjek yang diteliti, dalam jurnal tersebut peneliti mengambil subjek remaja yang kurus dan gemuk.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasmalawati pada tahun 2017 mengenai penerimaan diri pada wanita yang dipengaruhi oleh citra tubuh dan perilaku makan memperoleh hasil bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Citra tubuh yang semakin tinggi, maka penerimaan diri individu terhadap dirinya akan semakin tinggi juga. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif, maka ia akan dapat menerima apapun yang ia miliki baik kelebihan maupun kekurangan dirinya dengan lapang dada dan tanpa adanya perasaan rendah diri terhadap kekurangan

¹⁷ Pusparini Pusparini et al., "Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Bogor," *Jurnal Kesehatan* 6, no. 1 (December 26, 2013): 15–28, <https://doi.org/10.23917/jk.v6i1.5507>.

yang dimilikinya.¹⁸ Persamaannya adalah sama-sama membahas terkait citra tubuh. Perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut citra tubuh dihubungkan dengan penerimaan diri..

3. Dalam penelitian Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widadiasavitri pada tahun 2021 yang meneliti tentang strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi pada masa pandemi COVID-19 memiliki hasil bahwa bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh informan untuk menghadapi permasalahan terdiri dari pengalihan, pemberian afirmasi yang positif kepada diri sendiri, serta melakukan *self talk*.¹⁹ Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai strategi *coping*, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti, dalam penelitian tersebut subjeknya adalah mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19.
4. Selain itu dalam penelitian Nezha Hanifah dkk pada tahun 2020 yang meneliti tentang strategi *coping* stress pada mahasiswa saat kuliah daring di Universitas Andalas. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa jenis *coping* stress yang paling sering digunakan oleh informan saat menjalani kuliah online yaitu jenis *Emotional Focused Coping*, *coping* stress pada sebagian mahasiswa berada dalam kategori cukup baik, dan mayoritas mahasiswa merasakan dampak positif setelah melakukan strategi *coping* stress tersebut.²⁰ Persamaannya pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti strategi *coping*, sedangkan perbedaannya ada pada subjek yang diteliti, dalam penelitian tersebut subjeknya adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah daring.
5. Juga dalam penelitian Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria pada tahun 2020 yang meneliti tentang pemaknaan dan sikap perilaku *body shaming* di media

¹⁸ Nur Hasmalawati, "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (2018): 107–15.

¹⁹ Annisa Rachma Sawitri and Putu Nugrahaeni Widadiasavitri, "Strategi *Coping* Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi COVID," *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 78–85.

²⁰ Hanifah et al., "Strategi *Coping* Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas."

sosial memiliki hasil bahwa korban *body shaming* di Instagram yang menjadi informan dalam penelitian tersebut menyadari dengan betul bahwa mereka adalah korban dari perilaku *body shaming* yang dilontarkan oleh orang lain di akun sosial media Instagram. Dengan menerapkan sikap *body positivity* serta *self love* yang dilakukan, informan dapat lebih menerima dan mensyukuri segala hal yang telah diberikan oleh Tuhan pada diri mereka. Sikap tersebut adalah bagian cerminan diri dari citra diri yang dimiliki oleh informan. Meskipun pada awalnya merasakan kesulitan untuk dapat menerima, menghargai kekurangan yang dimiliki yang menjadi bahan *body shaming* dan mereka juga sempat memiliki kecenderungan untuk merubah bentuk pada apa yang dimilikinya tersebut namun akhirnya mereka dapat menerima kekurangannya dengan lapang dada dan dapat menghargainya, bahkan mereka dapat memaknai secara positif atas kejadian *body shaming* yang dialaminya tersebut.²¹ Persamaannya dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti terkait *body shaming* sedangkan perbedaannya ada pada pendekatan yang digunakan, subjek dan tempat penelitian.

G. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah pembahasan penelitian ini, pembahasan penelitian dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I. Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Sistematika Pembahasan.

BAB II. Kajian Teori, terdiri dari: Citra Tubuh, Strategi *Coping*, *Body shaming*.

BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari: Jenis dan Pendekatan Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Sumber Data Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Metode Analisis Data.

²¹ Yessi Febrianti and Kusnul Fitria, "Pemaknaan Dan Sikap Perilaku Body Shaming Di Media Sosial (Sebuah Studi Etnografi Digital Di Instagram) The Interpretation And Attitude Of Body Shaming Behavior On Sosial Media," *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi* 3, no. 1 (2020).

BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data, terdiri dari: Profil Subjek, Kondisi Subjek Setelah Mengalami *Body Shaming*, Penyajian Data, Analisis Data, dan Pembahasan.

BAB V. Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, Saran-Saran, dan Penutup.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Citra Tubuh

1. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh terdiri dari dua kata yaitu citra dan tubuh. Menurut Frank Jefkins dalam Cholidah, citra memiliki arti pemikiran individu mengenai segala sesuatu yang timbul dari apa yang dia ketahui dan juga berdasarkan pengalaman dari individu tersebut.²² Citra memiliki sifat yang tidak berwujud, tidak berbentuk, tidak dapat terukur dengan cara yang sistematis, tetapi dapat dirasakan berdasarkan anggapan baik atau buruk seperti adanya penerimaan serta tanggapan, dan dapat berupa kesan negatif atau positif yang datangnya dari masyarakat umum.²³

Menurut pandangan Schilder citra tubuh merupakan salah satu aspek pembahasan dalam kajian psikososial yang diartikan sebagai sebuah gambaran tubuh kita dari apa yang terbentuk dalam pikiran kita sendiri.²⁴ Dalam penelitian lain disebutkan juga bahwa citra tubuh ini merupakan sebuah konsep dari segala fungsi dalam diri manusia seperti emosi, pemikiran, hubungan, dan perilaku. Sedangkan pendapat Germov dan William, citra tubuh didefinisikan sebagai sebuah pandangan atau gambaran individu berkaitan dengan ukuran dan bentuk tubuhnya, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh bentuk aktual dari tubuhnya, serta perasaan dirinya terhadap bentuk tubuhnya, juga harapan individu tersebut terhadap ukuran tubuh atau bentuk tubuh yang dirinya inginkan. Jika harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi nyata tubuhnya, maka hal tersebut akan dianggap sebagai *body image* yang negatif.²⁵

²² Lida Imelda Cholidah, "Citra Tubuh Ideal Perempuan Dalam Iklan Televisi," *ANIDA* 14, no. 2 (2015), <http://dx.doi.org/10.15575/anida.v14i2.848>.

²³ Cholidah.

²⁴ Nurmala Hadi Chairinna, "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Jakarta" (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2022).

²⁵ Adelina Elsa Damayanti, "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri" (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga, 2016).

Citra tubuh dapat dikatakan sebagai bentuk kepuasan atau ketidakpuasan seseorang mengenai gambaran tubuhnya. Remaja dalam pembahasan ini dianggap sebagai individu yang pada fasenya sedang membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya agar dapat meningkatkan kondisi psikologis mereka kaitannya dengan ketidakpuasan mereka terhadap citra tubuhnya. Dukungan sosial ini dianggap dapat membantu seseorang agar dirinya dapat memiliki perasaan yang lebih positif, khususnya terhadap keadaan tubuhnya sendiri. Selain sebagai sumber dukungan sosial bagi remaja, lingkungan sosial ini juga memiliki dampak lain dimana lingkungan tersebut akan menjadi sumber ukuran mengenai bentuk tubuh yang ideal yang biasanya juga dapat ditemui di berbagai macam media. Contoh sederhananya seperti media sosial yang saat ini sedang sangat berkembang dan banyak digunakan oleh remaja, dimana didalamnya terdapat konten-konten yang menampilkan figur ideal yang diidamkan oleh para remaja.²⁶

Sedangkan persepsi citra tubuh dapat diartikan sebagai sebuah konsep dari individu mengenai pikiran, persepsi dan perasaannya. Hal ini biasanya berkaitan erat dengan kepuasan berat badan, penampilan, kepuasan tubuh, orientasi penampilan, evaluasi penampilan, serta perhatian dan persepsi tubuh. Namun persepsi citra tubuh sejatinya tidak hanya mengenai konstruksi perseptual dari individu tersebut, melainkan juga sebuah refleksi dari sikap dan interaksi terhadap lingkungan dan orang lain.²⁷

Dalam pendapat lain citra tubuh dapat diartikan sebagai sebuah sikap diri individu yang multidimensi terhadap tubuhnya, khususnya mengenai penampilan yang terlihat oleh orang lain. Sehingga citra tubuh ini akan mengacu mengenai bagaimana individu berpikir, berperilaku, dan

²⁶ Era Kurnia Aristantya and Avin Fadilla Helmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 114–28.

²⁷ Nur Hasmalawati, "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (2018): 107–115.

merasa kaitannya dengan penampilan fisiknya. Sedangkan evaluasi citra tubuh sendiri adalah berkaitan dengan puas dan ketidakpuasan individu terhadap atribut fisik seseorang juga pengalaman evaluatif dan keyakinan berkaitan dengan penampilan individu. Evaluasi ini merupakan bagian dari perbedaan yang dirasakan oleh individu itu sendiri dari standar atau internalisasi gambaran tubuh yang ideal. Citra tubuh ini juga sangat erat hubungannya dengan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai diri atau tubuhnya yang berkaitan dengan ukuran, evaluasi, emosi, dan daya tarik mengenai tubuhnya. Citra tubuh sendiri terlibat dan berkaitan dengan berbagai perilaku yang tidak sehat seperti, seseorang yang menghindari olahraga, atau makanan tertentu karena khawatir akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya.²⁸

Citra tubuh yang dimiliki oleh masing-masing individu salah satunya dapat terbentuk dari hasil interaksi individu tersebut terhadap orang-orang di sekitarnya. Apabila seseorang sering mendapatkan komentar negatif dari orang lain mengenai tubuhnya, maka hal tersebut akan berpeluang untuk dapat mempengaruhi citra tubuh korban terhadap dirinya sendiri, bisa jadi ia akan memiliki citra tubuh yang negatif, dan begitu pula sebaliknya. Misalnya, terdapat seorang perempuan yang mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki wajah yang kusam dan produksi minyak yang berlebih pada wajahnya, setelah itu moodnya menjadi buruk selama seharian penuh setelah mendapatkan komentar tersebut. Hal ini dapat terjadi jika seseorang memiliki kekurangan dalam hal kemampuan manajemen emosi, terutama pada usia remaja yang cenderung memiliki emosi yang labil dibandingkan dengan individu pada usia dewasa, dan usia remaja ini masih dalam proses pembentukan identitas dirinya supaya dapat diterima oleh kelompoknya.

²⁸ Hasmalawati.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Berikut ini aspek-aspek citra tubuh menurut Thompson:²⁹

a. Persepsi terhadap Bagian Tubuh dan Penampilan secara Menyeluruh

Individu memberikan pandangan, penilaian atau persepsi mengenai bagian tubuhnya serta penampilannya secara menyeluruh. Penilaian baik dan buruknya individu akan menimbulkan perasaan senang atau sedih terhadap bentuk tubuh individu itu sendiri.

b. Aspek Perbandingan dengan Orang Lain

Penilaian lebih baik atau lebih buruk, ideal atau tidak ideal penampilan individu dapat diukur jika dibandingkan dengan penampilan orang lain.

c. Aspek Sosial Budaya (reaksi terhadap orang lain)

Individu dapat menilai reaksinya terhadap orang lain jika dinilai orang tersebut dianggap menarik secara fisik, kemudian dari hal tersebut individu akan berusaha untuk menuju hal-hal yang baik untuk *upgrade* dirinya.

B. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Putriana, *coping* diartikan sebagai suatu rangkaian tindakan dimana seseorang berusaha untuk mengatur akan adanya ketidakseimbangan antara persepsi dan tuntutan situasi baik dari luar dirinya maupun dari dalam dirinya yang membuatnya berada dalam tekanan yang dilakukan berdasarkan kemampuan individu tersebut demi memenuhi tuntutan yang ada.³⁰

Sedangkan menurut Taylor, *coping* didefinisikan sebagai pikiran atau sikap yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol tuntutan dari dalam dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal) sebagai respon dari situasi menekan yang dialaminya. Sedikit berbeda dengan pendapat

²⁹ Wiranatha, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar."

³⁰ Angela Putriana, "Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran," *Psikoborneo* 6, no. 3 (2018): 453–61.

MacArthur, ia mendefinisikan strategi *coping* sebagai usaha yang dilakukan oleh individu baik secara psikologis maupun *behavioral* untuk mengontrol dan meminimalisir akibat dari peristiwa yang dapat memicu stress.³¹ Menurut Matheny, coping diartikan sebagai segala upaya yang sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif yang bertujuan untuk menghilangkan, mengurangi adanya stressor serta memberikan pertahanan diri dari adanya dampak stress dari peristiwa yang dihadapinya.³²

Berdasarkan beberapa argumen yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *coping* yaitu :

- a. Reaksi yang ditunjukkan dan dilakukan oleh individu berupa perilaku serta pikiran terhadap situasi yang menekannya.
- b. Upaya yang dilakukan oleh individu dijalankan dengan penuh kesadaran.
- c. Upaya tersebut dilakukan dalam rangka untuk manage, mengontrol, meminimalisir dan mengurangi dampak dari permasalahan yang dimana permasalahan itu munculnya dapat bersumber dari dalam dirinya atau dari luar dirinya.

Menurut Lazarus dan Folkman, kondisi stress yang terjadi pada individu akan memberikan dampak yang negatif baik secara fisik maupun psikis. Individu yang memiliki pemikiran bahwa ia tidak ingin berada dalam situasi yang menekannya tersebut dan ingin keluar atau menyelesaikan permasalahan yang menekannya tersebut ia pasti akan melakukan sesuatu untuk menanggulangnya, upaya yang diambil oleh individu tersebut bisa disebut dengan strategi *coping*. Kondisi latar belakang kebudayaan, pengalaman individu terhadap berbagai peristiwa atau masalah, konsep diri, kepribadian, dan kondisi lingkungan baik lingkungan keluarga maupun kemasyarakatan sangat mempengaruhi pola pikir individu dalam

³¹ Adnani Budi Utami and Niken Titi Pratitis, "Peran Kreativitas Dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Gaya Belajar," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 232–47.

³² Martunus Wahab, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih, "STRATEGI COPING KORBAN BULLYING" 13, no. 02 (2017).

memandang sesuatu sehingga hal tersebut juga akan memberikan pengaruh terhadap bentuk strategi coping yang digunakan oleh individu dalam penentuan bagaimana menyelesaikan dan menghadapi permasalahan yang terjadi.³³

2. Jenis-jenis Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman membagi *coping* menjadi 2 bentuk, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* merupakan suatu upaya dalam mengontrol situasi dan kondisi yang sedang menekan individu yang dilakukan dengan cara mengontrol atau mengatur respon emosional. Jenis coping ini diterapkan jika seseorang merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam mengubah kondisi yang sedang atau telah terjadi, sehingga upaya yang dilakukannya yaitu dengan mengontrol respon emosionalnya.³⁴ Taylor dkk mengatakan bahwa “*coping* yang berpusat pada emosi melibatkan upaya untuk meregulasi atau mengatur reaksi emosional terhadap peristiwa yang memberikan tekanan”. Pernyataan yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Santrock, ia mendefinisikan *coping* yang berfokus pada masalah sebagai upaya dalam menangani stress dengan cara individu tersebut merespon secara emosional terhadap situasi yang menekannya tersebut, terutama melalui penilaian yang defensif.³⁵

Bentuk kedua dari *coping* yaitu *problem focused coping* atau bisa disebut dengan *coping* yang berfokus pada permasalahan. *Coping* ini diartikan sebagai strategi yang dilakukan individu dalam meminimalisir, mengurangi, mengatasi keadaan yang membuat dirinya stress dengan mencari tahu kemudian melakukan cara tersebut dengan maksud untuk menciptakan perubahan atas permasalahan yang dialaminya tersebut. Menurut Taylor dkk. dalam Pranandari, upaya pemecahan masalah adalah

³³ Maryam, “Strategi *Coping*.”

³⁴ Andria Praghlapati and Wida Ulfitri, “Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung,” *Humanitas* 3, no. 2 (2019): 115–26.

³⁵ Forletus Panggah Utama, “Stress Dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial Di Era Milenial,” *MUWAZAH* 11, no. 2 (2019).

upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah keadaan stress atau penuh dengan keadaan yang menekan.³⁶ Smet berpandangan bahwa seseorang yang menggunakan bentuk *coping* ini meyakini bahwa upaya tersebut dapat mengubah situasi dan kondisi yang menekannya tersebut.

Pembagian strategi *coping* yang didasarkan pada apa yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman akan dibahas secara lebih terperinci dalam bagian di bawah ini :

a. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Strategi *coping* ini memfokuskan pada upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memecahkan permasalahan tersebut atau dengan cara mencari jalan keluarnya. Perilaku *coping* ini dipilih oleh individu untuk diterapkan apabila ia meyakini bahwa ia dapat mengubah situasi atau kondisi atas sumber daya yang ia miliki. Berikut ini yang merupakan bagian dari strategi dalam melakukan *coping* yang berfokus pada masalah :

- 1) *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana), yaitu merespon atas situasi yang terjadi dengan cara melakukan berbagai upaya dengan tujuan mengubah situasi dan kondisi yang dibarengi dengan pemikiran yang analitis untuk menentukan upaya apa yang dirasa tepat untuk diterapkan dalam rangka penyelesaian masalah. Misalnya, seseorang yang menggunakan strategi ini harus mempertimbangkan dahulu secara matang resiko yang akan diterimanya dan keuntungan apa yang akan didapatnya dari beberapa opsi cara yang telah disusunnya, kemudian menganalisanya opsi mana yang resikonya lebih dapat ditoleransi.
- 2) *Confrontative coping* diartikan sebagai reaksi yang dilakukan oleh individu terhadap perubahan keadaan yang dari hal tersebut dapat tergambar level resiko yang mesti dihadapi. Misalnya, seseorang

³⁶ Kenes Pranandari, "Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orangtua Tunggal Wanita," *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2008).

yang menerapkan strategi ini penyelesaian masalahnya dengan melakukan upaya yang justru bertentangan dengan aturan yang ada meskipun harus menghadapi resiko yang besar.

3) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial) didefinisikan sebagai strategi yang dilakukan dengan cara mencari dukungan atau bantuan dari berbagai pihak yang pada intinya dukungan itu berasal dari pihak luar, dapat berupa bantuan tenaga, informasi, ataupun emosional.

b. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*)

Strategi ini dilakukan dengan cara berupaya untuk mengurangi kondisi yang dianggapnya menekan dengan melakukan pengkodifikasian pada fungsi emosi sehingga upaya ini tidak bersinggungan langsung dengan mengubah atau menyelesaikan permasalahannya tersebut. Upaya ini diterapkan jika individu menganggap bahwa ia tidak dapat mengubah situasi yang membuatnya berada dalam tekanan tersebut dan ia hanya bisa berusaha untuk menerima situasi tersebut karena keterbatasan sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut sehingga sumber daya yang dimilikinya dianggap tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan akhirnya ia berupaya untuk menerima keadaan yang dialaminya tersebut.

Berikut ini akan dipaparkan yang merupakan bagian dari strategi dalam melakukan *coping* yang menitik fokuskan pada emosi, diantaranya yaitu :

1) *Positive reappraisal* (pemberian nilai positif) merupakan reaksi individu dengan memaknai situasi yang terjadi dengan positif, atau dapat juga diartikan dengan usaha yang dilakukan dengan cara menciptakan atau membangun sudut pandang yang positif dari peristiwa menekan yang dialaminya sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak yang positif bagi dirinya yang mengarah pada hal-hal yang bersifat religius. Misalnya, seseorang yang

menerapkan strategi ini meskipun ia mengalami situasi yang menekan dirinya, ia berusaha untuk mencari dan membangun hal positif dari apa yang dialaminya tersebut, ia meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti mengandung makna positif yang dapat ia pelajari sehingga hal tersebut akan menjadikannya lebih bersyukur atas apa yang dialami atau dimilikinya dan tidak serta merta menyalahkan orang lain atas segala sesuatu yang terjadi.

- 2) *Accepting responsibility* (memberikan penekanan pada sikap tanggung jawab) dipahami sebagai upaya yang dilakukan dengan memupuk rasa sadar yang dimilikinya akan peran dari dirinya dalam permasalahan tersebut. Misalnya, seseorang yang menerapkan strategi ini akan berusaha untuk meningkatkan penerimaan dirinya dan berupaya untuk dapat beradaptasi dengan situasi tersebut.
- 3) *Self controlling* (mengendalikan diri) diartikan sebagai reaksi yang dilakukan dengan melakukan pengendalian atas dirinya baik mengendalikan perasaannya ataupun tindakannya. Misalnya yaitu individu akan memikirkan terlebih dahulu secara matang tindakan yang akan dilakukannya supaya dapat terhindar dari dampak yang negatif yang tidak diinginkannya.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) yaitu individu akan menjauh atau memberikan jarak terhadap masalah tersebut supaya tidak terkungkung oleh permasalahan yang menyimpannya.
- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) merupakan upaya yang dilakukan dengan cara melarikan diri atau menghindar dari permasalahannya.³⁷

³⁷ Maryam, "Strategi Coping."

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, terdapat enam faktor yang mempengaruhi strategi *coping*³⁸, diantaranya yaitu :

a. *Health and energy* (kesehatan dan energi)

Individu yang akan mengatasi situasi yang menekannya pasti membutuhkan adanya tenaga yang cukup besar, karena individu yang lemah, sakit dan kelelahan memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan *coping* jika dibandingkan dengan individu yang sehat dan memiliki energi yang cukup, sehingga kesehatan dan energi yang cukup merupakan faktor yang penting dalam melakukan *coping*.

b. *Positive beliefs* (Keyakinan atau pandangan positif)

Adanya keyakinan atau pandangan positif serta penghargaan diri pada individu dianggap sebagai faktor yang sangat penting dalam penggunaan *coping*, sehingga memungkinkan individu untuk melakukan berbagai keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahannya tersebut.

c. *Problem solving skills* (Keterampilan dalam pemecahan masalah)

Keterampilan dalam pemecahan masalah ini terdiri dari aktivitas pencarian informasi, menganalisis situasi, pengidentifikasian masalah yang bertujuan mencari adanya tindakan alternatif untuk kemudian dapat dipertimbangkan sehubungan dengan *goals* atau tujuan yang ingin dicapai sehingga pada akhirnya dapat merencanakan tindakan yang tepat dan sesuai dengan apa yang diinginkannya.

d. *Social skills* (Keterampilan sosial)

Keterampilan sosial yang dimaksud disini yaitu keterampilan dalam berkomunikasi serta berperilaku yang sesuai dengan berdasarkan pada norma sosial yang berlaku di masyarakat. Komunikasi yang efektif dianggap mampu untuk memfasilitasi dan mendukung individu untuk

³⁸ Eko Sujadi, "Konseling Pancawaskita Untuk Membentuk Problem Focused Coping," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2015).

dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya serta dapat digunakan untuk mencari dukungan sosial terkait permasalahannya tersebut.

e. *Social support* (Dukungan sosial)

Dukungan sosial ini berupa dukungan akan pemenuhan kebutuhan berupa dukungan informasi dan juga dukungan emosional yang dapat berasal dari keluarga, teman, ahli pada bidang tertentu dan juga masyarakat sekitar.

f. *Material Resources* (Dukungan materi)

Dukungan materi terdiri dari keseluruhan bentuk materi yang dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan *coping*, misalnya dukungan materi berupa uang atau juga barang tertentu.

C. *Body shaming*

1. Definisi *Body shaming*

Body shaming merupakan suatu tindakan negatif berupa mengejek dan tidak menghormati seseorang dengan memberikan komentar mengenai ukuran atau keadaan tubuh orang lain yang dianggap tidak dapat diterima menurut norma dan standar masyarakat. Tindakan ini adalah bentuk pelecehan secara verbal dan emosional yang tidak jarang dianggap sebagai hal yang normal dan seringkali luput dari perhatian pelakunya.³⁹ *Body shaming* dapat terjadi pada siapa saja, baik itu orang yang mengalami obesitas maupun orang yang dianggap kurus. *Body shaming* dapat mengakibatkan adanya efek negatif pada kesehatan mental dan fisik korbannya. Beberapa teori yang dikemukakan untuk menjelaskan mengapa *body shaming* terjadi adalah teori internalisasi sosial, teori perbandingan sosial, dan teori perilaku sosial. Teori internalisasi sosial menyatakan bahwa individu mengadopsi norma sosial dan keyakinan tentang tubuh yang dianggap ideal, dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar tersebut. Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa individu mengevaluasi diri

³⁹ Brigitta Anggraeni Stevany Putri, Aristarchus Pranayama Kuntjara, and Ryan Pratama Sutanto, "Perancangan Kampanye 'Sizter's Project' Sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming," *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 12 (2018).

sendiri berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Teori perilaku sosial menyatakan bahwa *body shaming* terjadi karena adanya tekanan sosial untuk memenuhi norma tubuh yang ditetapkan oleh masyarakat.⁴⁰

2. Ciri-ciri *Body shaming*

Ciri utama dari *body shaming* adalah mengkritik dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap memiliki penampilan yang lebih sempurna darinya, dan mengkritik fisik atau penampilan orang lain baik di depan ataupun tanpa diketahui oleh orang tersebut.⁴¹ Vargas menyebutkan terdapat 3 ciri-ciri *body shaming*, diantaranya yaitu :

- a. Mengkritik fisik atau penampilan diri kemudian membandingkannya dengan penampilan orang lain. Contohnya yaitu menilai diri sendiri sebagai orang yang berpostur lebih pendek dari orang lain yang dibandingkan dengannya.
- b. Menyampaikan kritik kepada orang lain di depan orang tersebut. Misalnya mengatakan bahwa ia memiliki tubuh yang gemuk sehingga dianggap perlu untuk melakukan diet.
- c. Mengkritik penampilan atau fisik orang lain tanpa diketahui oleh orang tersebut. Contohnya yaitu bergosip dengan membicarakan bahwa si A memiliki kulit berjerawat yang parah dan nampak tidak sedap lagi untuk dipandang.

3. Bentuk-bentuk *Body shaming*

Tindakan *body shaming* yang terjadi pada individu dapat dikategorikan ke dalam berbagai bentuk *body shaming*,⁴² diantaranya yaitu :

⁴⁰ In Rizkiyah and Nurliana Cipta Apsari, "STRATEGI COPING PEREMPUAN TERHADAP STANDARISASI CANTIK DI MASYARAKAT," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 18, no. 2 (January 21, 2020): 133, <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>.

⁴¹ Eva Nur Rachmah, Fahyuni Baharuddin, 2019, 'Faktor pembentuk perilaku *body shaming* di media sosial. In *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial* (pp. 66-73).

⁴² Sallya Kurniawati, "Dinamika Psikologis Dan Motivasi Belajar Siswa Yang Mengalami *Body shaming* Di SD Ma'arif Ponorogo" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2020).

a. *Fat/Thin Shaming*

Fat/thin shaming ini adalah bentuk *body shaming* yang paling sering terdengar dalam tindakan *body shaming* yang dilakukan oleh orang lain untuk mengejek korbannya. *Fat shaming* merupakan tindakan *body shaming* dengan mengejek atau mengomentari secara negatif bentuk tubuh seseorang yang dianggap gemuk. Alasan adanya tindakan *body shaming* berupa *fat shaming* ini yaitu karena menurut beberapa pandangan orang, orang yang memiliki tubuh gemuk dianggap lebih lama ketika melakukan suatu aktivitas fisik dan akan menyebabkan berbagai permasalahan dalam kesehatan tubuhnya. Sementara itu, *thin shaming* merupakan tindakan *body shaming* dengan mengejek atau mengomentari secara negatif bentuk tubuh seseorang yang dianggap kurus.

b. *Skinny Shaming*

Skinny shaming merupakan bagian dari *body shaming* yang dimana pelakunya melontarkan ejekan atau mengomentari warna kulit dari korbannya, dan yang paling sering terdengar adalah ejekan pada warna kulit yang dianggap hitam.

c. *Face Shaming*

Face shaming merupakan ejekan atau komentar yang dilontarkan oleh orang lain terhadap bagian wajah dari korbannya. Ejekan ini dapat berupa bentuk wajah, wajah yang dianggap kusam, wajah yang berjerawat, dan lain sebagainya.

d. Rambut tubuh/tubuh berbulu

Rambut tubuh atau tubuh berbulu merupakan ejekan atau komentar yang dilontarkan oleh orang lain terhadap bagian tubuh korban yang dianggap memiliki bulu rambut yang berlebih atau lebih lebat dari orang pada umumnya.

4. Dampak *Body shaming*

Damanik memberikan pandangan bahwa keragaman reaksi psikologis korban yang mengalami *body shaming* menunjukkan bahwa

individu yang mendapatkan perlakuan *body shaming* akan memberikan perhatian lebih pada tubuh mereka dan bagian tubuh yang menjadi target *body shaming* orang lain akan menjadikan hal itu menjadi penyebab timbulnya perasaan malu, cemas, dan rasa tidak percaya diri akan keadaan fisik atau penampilannya tersebut.⁴³ Penilaian dari orang lain mengenai bentuk fisiknya akan mengakibatkan munculnya rasa tidak percaya diri dan rasa malu yang ada pada diri seseorang terhadap fisiknya.⁴⁴ Hal ini akan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap diri korban *body shaming*, ia akan mencap dirinya seperti apa yang dikatakan oleh orang lain dan akan berpotensi memiliki konsep diri yang negatif.



⁴³ Tuti Mariana Damanik, “Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami *Body shaming*” (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2018).

⁴⁴ Andika Wahyudi Gani and Novita Maulidya Jalal, “Persepsi Remaja Tentang *Body shaming*,” *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kualitatif dimana penelitian kualitatif ini dilakukan dengan cara menganalisis yang dituangkan dalam bentuk kata-kata, berbeda dengan penelitian kuantitatif yang dalam analisisnya banyak menggunakan angka-angka atau dengan cara penghitungan menggunakan rumus tertentu, dalam penelitian kualitatif ini peneliti membangun pandangan sesuai dengan hasil yang didapatnya dalam penelitian. Penelitian kualitatif memiliki ciri ilmiah, instrumennya adalah manusia, menganalisis data dengan cara deduktif, teori serta dasar (*grounded theory*), menekankan pada proses dibandingkan hasil, terdapat kriteria tertentu dalam keabsahan data, desainnya yang bersifat sementara.⁴⁵

2. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian berupa studi kasus. Studi kasus mengkaji sesuatu yang diteliti secara mendalam untuk kemudian dapat ditemukan sesuatu yang berbeda, khas, atau unik yang terdapat pada individu, kelompok, ataupun lembaga tertentu.⁴⁶ Studi kasus memiliki beberapa ciri khas, diantaranya adalah studi kasus banyaknya populasi tidak terlalu dipertimbangkan; dalam studi kasus penggunaan metode *naturalistic observation*, *participant observation* (pengamatan terlibat) wawancara mendalam serta wawancara semi terstruktur dalam proses pengumpulan datanya berbeda dengan survey yang menggunakan kuesioner terstruktur; studi kasus bertujuan bukan untuk pengujian teori.⁴⁷

⁴⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021).

⁴⁶ Taufik Hidayat, "Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian," *Jurnal Study Kasus*, 2019, 1–13.

⁴⁷ Didik Suharjito, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Bogor: IPB Press, 2015).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 yang mengalami *body shaming*. Lokasi dalam penelitian ini bertempat di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Untuk waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret 2023.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian diartikan sebagai sumber data dalam penelitian yang dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan apa yang diteliti oleh peneliti tersebut.⁴⁸ Untuk menemukan subjek penelitian yang sesuai dengan penelitian ini, penulis menentukan kriterianya yaitu merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019 yang mengalami *body shaming* dan merasa tertekan atau terganggu dengan adanya tindakan *body shaming* tersebut. Adapun subjek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah 4 mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2019 yang mengalami *body shaming* dengan inisial WNA, AN, ATL, AW.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan atribut yang terdapat pada orang, kegiatan atau peristiwa yang mengandung rupa tertentu dimana hal tersebut ditetapkan sebagai sesuatu yang menarik untuk kemudian dapat diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya.⁴⁹ Adapun objek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan strategi *coping* yang digunakan oleh subjek dalam penelitian ini.

⁴⁸ Syifaul Adhimah, "Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Desa Karangbong RT 06 RW 02 Gedangan-Sidoarjo)," *Jurnal Pendidikan Anak* 9, no. 1 (2020).

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu bagian dari metode dalam pengumpulan data dengan cara mengamati serta mencatat gejala dari fenomena yang dijadikan bahan penelitian yang dilakukan secara teliti dan sistematis. Dalam melakukan observasi, observer diharapkan untuk melakukan pengamatannya secara wajar tanpa adanya campur tangan dari observer seperti berusaha untuk memengaruhi, memanipulasi serta mengatur objek yang sedang diamatinya.⁵⁰ Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data mengenai upaya yang dilakukan oleh informan untuk mengatasi situasi yang menekannya dalam hal ini yaitu setelah informan mengalami *body shaming*.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan tanya jawab secara langsung dengan berhadapan-hadapan dengan pihak yang menjadi informan yang dimana teknik ini merupakan teknik yang baik untuk dapat menggali seseorang mengenai keyakinan, sudut pandang, pendapat, perasaan, motivasi yang dimiliki oleh seseorang.⁵¹ Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan informan dan pembahasan dalam penelitian ini. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu wawancara semi terstruktur yang berarti peneliti tetap berpacu pada pedoman wawancara namun pertanyaan yang diajukan kepada informan bisa dikembangkan sesuai kondisi.

3. Dokumentasi

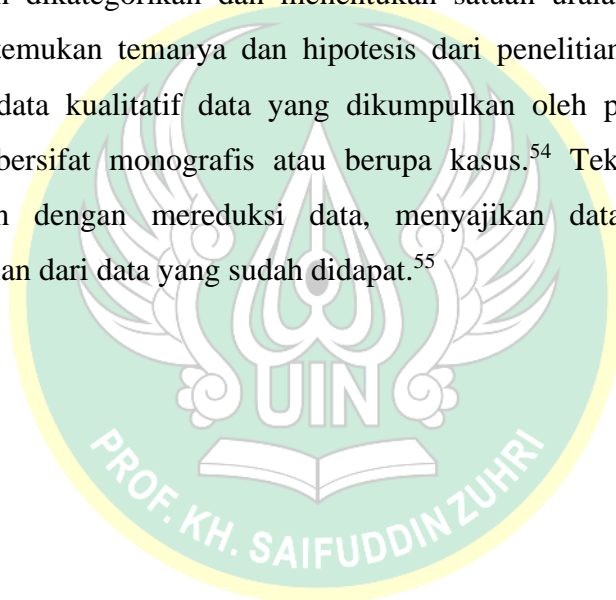
⁵⁰ Pudji Muljono, *Metodologi Penelitian Sosial* (Bogor: IPB Press, 2012).

⁵¹ Muljono.

Dokumentasi merupakan pencarian data yang berkaitan dengan hal-hal yang diteliti berupa catatan, transkrip, buku, jurnal, surat kabar, prasasti, majalah, agenda, dan lain-lain.⁵² Pengambilan dokumentasi dalam penelitian ini yaitu dokumentasi pada saat wawancara berlangsung.

E. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan rangkaian dalam penelitian dengan mengorganisasikan dan mengurutkan data untuk ditemukan polanya, dan kemudian dikategorikan dan menentukan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan temanya dan hipotesis dari penelitian tersebut.⁵³ Pada analisis data kualitatif data yang dikumpulkan oleh peneliti berjumlah sedikit, bersifat monografis atau berupa kasus.⁵⁴ Teknik analisis data dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan data, serta menarik kesimpulan dari data yang sudah didapat.⁵⁵



⁵² Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodiq, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 65.

⁵³ Siyoto.

⁵⁴ Muljono, *Metodologi Penelitian Sosial*.

⁵⁵ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras, 2011), 95.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Profil Subjek

1. Profil Subjek 1 (WNA)

Subjek pertama dalam penelitian ini dengan inisial WNA merupakan seorang perempuan yang saat ini berusia 23 tahun. Ia merupakan anak pertama dari 2 bersaudara yang memiliki hobi mendengarkan musik. WNA adalah seorang mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019. Selain menjadi mahasiswi, WNA juga merupakan seorang santriwati aktif di salah satu pondok mitra UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yaitu Pondok Pesantren Darul Abror yang berlokasi di Kelurahan Watumas, Kecamatan Purwokerto Utara.

Subjek mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* dimulai sejak ia menduduki bangku MAN hingga akhir Januari 2023. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh WNA yaitu berupa *thin shaming* dan *face shaming*. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa tubuhnya kurus dan memiliki wajah yang berjerawat. Perlakuan itu ia terima dari lingkungan keluarga, sekolah, dan juga lingkungan pondoknya.

Kondisi fisik WNA pada saat mengalami *body shaming* memiliki berat badan 47 kg dengan tinggi 162 cm serta kondisi wajah berjerawat yang jumlahnya lebih dari 3. Ia mengatakan bahwa biasanya di waktu-waktu sebelumnya, ketika berjerawat setidaknya maksimal hanya ada 3 jerawat di wajahnya, namun pada saat itu jumlah jerawat di wajahnya lebih dari 3 yang akhirnya menarik perhatian orang lain untuk mengomentari wajahnya secara negatif.

2. Profil Subjek 2 (AN)

Subjek kedua dalam penelitian ini dengan inisial AN merupakan seorang perempuan yang saat ini berusia 21 tahun. Ia merupakan anak

kedua dari 2 bersaudara dan memiliki hobbi membaca serta berenang. AN adalah seorang mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019. Sebelumnya ia pernah menjadi santriwati di salah satu pondok mitra UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, namun saat ini ia telah mukim dan berdomisili di Kecamatan Baturraden.

Subjek mengalami tindakan *body shaming* sejak ia duduk di bangku SMA, lebih tepatnya pada April 2019 yang terus berlangsung hingga saat ini. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh AN yaitu berupa *fat shaming* dan *face shaming*. Ia sering kali mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki tubuh yang gemuk dan kokoh, bahkan ia pernah mendapatkan tindakan *bullying* fisik berupa pukulan pada lengan tangannya yang sekaligus menjadi ejekan bahwa ia dianggap tidak merasakan sakit dari pukulan tersebut karena ia memiliki tubuh yang gemuk. Selain dianggap memiliki tubuh yang gemuk, AN juga sering diejek karena di wajahnya terdapat jerawat, bahkan ada yang mengatakan bahwa wajahnya menakutkan, dianggap tidak pernah cuci muka dan tidak mau merawat wajahnya. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan sekolah, rumah, dan di media sosialpun ia tak luput dari komentar negatif berupa *body shaming* dari orang lain.

Kondisi fisik AN pada saat mengalami *body shaming* yaitu terdapat kenaikan berat badan sejumlah 10 kg secara drastis serta kondisi wajah berjerawat parah dengan ukuran yang lumayan besar. Kondisi wajah berjerawat dengan ukuran yang lumayan besar itu ternyata ia peroleh secara genetik dan juga berasal dari makanan dan minuman yang ia konsumsi. Dengan kondisi tersebut, maka akhirnya wajah AN menjadi menarik perhatian orang lain dan kemudian AN mengalami tindakan *face shaming*.

3. Profil Subjek 3 (ATL)

Subjek ketiga dalam penelitian ini dengan inisial ATL merupakan seorang perempuan yang saat ini berusia 23 tahun. Ia merupakan anak keempat dari 4 bersaudara dan memiliki hobbi

menonton drama Korea. ATL adalah seorang mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dan saat ini berdomisili di Purwokerto Utara.

Subjek mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* dimulai sejak ia menduduki bangku SMP hingga yang paling membekas yaitu pada saat KKN pada bulan Juli-Agustus 2022 yang ia terima dari teman sekelompoknya tersebut. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh ATL yaitu berupa *fat shaming*, *skinny shaming* dan *face shaming*. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki tubuh yang gemuk, berkulit hitam dan memiliki bibir yang tebal. Perlakuan itu ia terima dari lingkungan sekolah pada saat SMP, SMK serta pertemanannya pada saat kuliah.

4. Profil Subjek 4 (AW)

Subjek keempat dalam penelitian ini dengan inisial AW merupakan seorang perempuan yang saat ini berusia 22 tahun. Ia merupakan anak tunggal dan memiliki hobi membaca novel. AW adalah seorang mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019. Selain menjadi mahasiswi, AW juga merupakan seorang santriwati aktif di salah satu pondok mitra UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yaitu Pondok Pesantren Darul Abror yang berlokasi di Kelurahan Watumas, Kecamatan Purwokerto Utara.

Subjek mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* yang dimulai sejak ia menduduki bangku SD yang berkisar antara kelas 1-3. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh AW yaitu berupa *fat shaming* dan *hair shaming*. Pada saat masih duduk di bangku SD, ia mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap mirip dengan salah satu aktris cilik di serial Boboho karena ia memiliki badan yang gemuk dan rambut yang sangat pendek (potongan rambut dengan pende se-telinga) sehingga sering dipanggil dengan nama Boboho oleh teman-teman kecilnya tersebut. Ejekan yang ia alami pada saat masih kecil tersebut ternyata berdampak

di masa remajanya, ia menjadi sangat pendiam, sulit bersosialisasi dengan teman-temannya, dan sering memendam permasalahannya sendirian, hal itu ia rasakan hingga masa SMA. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan rumah dan sekolahnya. Namun ia berhasil untuk melewati masa-masa sulit tersebut hingga akhirnya ketika kuliah ia berhasil untuk lebih terbuka dengan orang lain sehingga ia mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan barunya.

B. Bentuk *Body Shaming* yang Dialami Subjek

1. Komentar Negatif pada Wajah dan Ukuran Tubuh

Body shaming yang dialami oleh WNA dimulai sejak ia menduduki bangku MAN hingga akhir Januari 2023. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa tubuhnya kurus dan memiliki wajah yang berjerawat. Menurutnya, tubuhnya yang kurus tersebut karena tinggi badannya yang terus bertambah namun tidak diimbangi dengan kenaikan berat badannya. Wajahnya yang penuh dengan jerawat tersebut benar-benar baru pernah dialaminya seumur hidup, sehingga hal tersebut menarik perhatian orang lain untuk mengomentari wajah WNA yang tidak biasanya seperti itu. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan keluarga, sekolah, dan juga lingkungan pondoknya.

Berdasarkan deskripsi yang disebutkan di atas, dalam ranah *body shaming* diistilahkan dengan *thin shaming* dan *face shaming*. *Thin shaming* yang berarti ejekan pada tubuh WNA yang kurus, sementara *face shaming* berarti ejekan pada wajahnya yang pada saat itu sedang berjerawat parah.

2. Kekerasan Fisik karena Memiliki Tubuh Gemuk

AN mengalami tindakan *body shaming* sejak ia duduk di bangku SMA, lebih tepatnya pada April 2019 yang terus berlangsung hingga saat ini. AN sering kali mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki tubuh yang gemuk dan kokoh, bahkan ia pernah mendapatkan tindakan *bullying* fisik berupa pukulan pada lengan tangannya yang sekaligus menjadi ejekan bahwa ia dianggap tidak merasakan sakit dari

pukulan tersebut karena ia memiliki tubuh yang gemuk. Selain dianggap memiliki tubuh yang gemuk, AN juga sering diejek karena di wajahnya terdapat jerawat, bahkan ada yang mengatakan bahwa wajahnya menakutkan, dianggap tidak pernah cuci muka dan tidak mau merawat wajahnya. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan sekolah, rumah, dan di media sosialpun ia tak luput dari komentar negatif berupa *body shaming* dari orang lain.

Berdasarkan deskripsi tersebut bentuk *body shaming* yang dialami oleh AN diistilahkan dengan *fat shaming* dan *face shaming*. *Fat shaming* yang berarti ejekan pada tubuh AN yang dianggap gemuk, sementara *face shaming* dalam kasus AN berarti ejekan pada wajahnya yang pada saat itu sedang berjerawat parah atau yang biasa disebut sebagai *breakout* oleh orang-orang di zaman sekarang.

3. Diejek Karena Berkulit Hitam dan Berbibir Tebal

ATL mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* dimulai sejak ia menduduki bangku SMP hingga yang paling membekas yaitu pada saat KKN pada bulan Juli-Agustus 2022 yang ia terima dari teman sekelompoknya tersebut. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki tubuh yang gemuk, berkulit hitam dan memiliki bibir yang tebal. ATL menyadari bahwa bentuk fisiknya tersebut adalah kuasa Allah, ia dilahirkan ke dunia dengan keadaan tersebut bukan karena kemauannya, namun itu memang sudah menjadi kuasa-Nya. Perlakuan *body shaming* tersebut ia terima dari lingkungan sekolah pada saat SMP, SMK serta pertemanannya pada saat kuliah.

Berdasarkan deskripsi di atas, bentuk *body shaming* yang diterima oleh ATL yaitu berupa *fat shaming*, *skinny shaming* dan *face shaming*. *Fat shaming* yang dialami oleh ATL yaitu ejekan pada tubuhnya yang dianggap gemuk. *Skinny shaming* yang dialami oleh ATL yaitu ejekan pada warna kulitnya yang dianggap hitam. *Face shaming* yang dialami oleh ATL yaitu ejekan pada bibirnya yang dianggap tebal.

4. Diserupakan dengan Aktris pada Serial Boboho karena Potongan Rambut dan Tubuh Gemuk

AW mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* yang dimulai sejak ia menduduki bangku SD yang berkisar antara kelas 1-3.. Pada saat masih duduk di bangku SD, ia mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap mirip dengan salah satu aktris cilik di serial Boboho karena ia memiliki badan yang gemuk dan rambut yang sangat pendek sehingga sering dipanggil dengan nama Boboho oleh teman-teman kecilnya. Ejekan yang ia alami pada saat masih kecil tersebut ternyata berdampak di masa remajanya, ia menjadi sangat pendiam, sulit bersosialisasi dengan teman-temannya, dan sering memendam permasalahannya sendirian, hal itu ia rasakan hingga masa SMA. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan rumah dan sekolahnya. Namun ia berhasil untuk melewati masa-masa sulit tersebut hingga akhirnya ketika kuliah ia berhasil untuk lebih terbuka dengan orang lain sehingga ia mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan barunya.

Bentuk *body shaming* yang diterima oleh AW yaitu berupa *fat shaming* dan *hair shaming*. *Fat shaming* yang dialami oleh AW yaitu ejekan pada tubuhnya yang dianggap gemuk, sementara *hair shaming* yang dialami oleh AW adalah ejekan pada model rambutnya yang dianggap mirip oleh salah satu aktris cilik di serial Boboho.

C. Kondisi Subjek Setelah Mengalami *Body Shaming*

1. Berusaha Mengontrol Diri dan Memaklumi

WNA mengalami tindakan *body shaming* dalam bentuk *thin shaming* dan *face shaming*. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa tubuhnya kurus dan memiliki wajah yang berjerawat yang jumlahnya tidak sedikit, padahal sebelumnya ia memiliki wajah yang bersih. Perlakuan itu ia terima dari lingkungan keluarga, sekolah, dan juga lingkungan pondoknya. Di lingkungan keluarga, ia beberapa kali mendapatkan komentar bahwa ia dianggap kurus oleh ibunya dan juga orang lain, namun WNA tetap berpikir positif bahwa mereka sedang

mempedulikannya supaya ia bertambah banyak makannya dan juga terdapat pemakluman bahwa mereka yang melakukan *body shaming* tidak mengetahui bahwa hal tersebut adalah termasuk dalam kategori *body shaming*.

“Kalo di lingkungan keluarga nih, mama nih yang sering “koe gering temen sih Lan.. maem yaa sing akeh”⁵⁶ itu peduli si mungkin kalo kita berpikir positif itu sebuah bentuk kepedulian seorang ibu terhadap anaknya...”

“...kalo misal mama aku nih yang ngomong, ooh mungkin emang beliau tuh nggak tau bahwa tindakannya tuh emang *body shaming* dan itu tuh satu tindakan yang dinilai kurang baik...”

“Lebih memaklumi sih oh karena beliau-beliau atau mereka tuh nggak tau kalo tindakannya tuh emang masuk kategori *body shaming*.”

Selain itu, WNA juga merasa agak sakit hati ketika mendapatkan *body shaming*.

“...misal kaya pas dikatain itu tuh sedikit kaya sakit hati nggak sih...”

“...kalo pas baru banget dikatain gitu mungkin ya sakit hati ada trus juga mungkin marah ada ya tapi di dalam hati, terus kepikiran kan gitu ada...”

Berdasarkan deskripsi di atas, WNA berupaya untuk tetap berpikir positif atas apapun komentar negatif yang orang lain tujukan kepadanya berupa pemakluman bahwa orang-orang yang melakukan *body shaming* terhadapnya belum mengetahui bahwa hal tersebut adalah tindakan *body shaming* yang masuk dalam ranah perilaku yang kurang baik untuk dilakukan. Meskipun begitu, WNA juga tetap merasakan sakit hati atas komentar negatif orang lain yang diucapkan kepadanya serta merasa marah namun hanya di dalam hati.

2. Turunnya Kepercayaan Diri

AN mengalami tindakan *body shaming* dalam bentuk *fat shaming* dan *face shaming*. Ia sering kali mendapatkan ejekan bahwa ia

⁵⁶ “Kamu kurus banget sih Lan, makan yaa yang banyak”.

dianggap memiliki tubuh yang gemuk dan kokoh, bahkan ia pernah mendapatkan tindakan *bullying* fisik berupa pukulan pada lengan tangannya yang sekaligus menjadi ejekan bahwa ia dianggap tidak merasakan sakit dari pukulan tersebut karena ia memiliki tubuh yang gemuk. Selain dianggap memiliki tubuh yang gemuk, AN juga sering diejek karena di wajahnya terdapat jerawat, bahkan ada yang mengatakan bahwa wajahnya menakutkan, dianggap tidak pernah cuci muka dan tidak mau merawat wajahnya. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan sekolah, rumah, dan di media sosialpun ia tak luput dari komentar negatif berupa *body shaming* dari orang lain. Setelah berkali-kali mendapat perlakuan *body shaming*, AN menjadi meragukan dirinya sendiri sehingga membuatnya *insecure*, tidak percaya diri, merasa marah, takut jika akan bertemu dengan orang.

“...awalnya, karena secara ngga langsung itu tuh jadi aku ngeraguin diriku sendiri loh El...”

“...kalo dulu mungkin parah, aku marah kenapa sih orang-orang tuh pada ngga ngertiin perasaanku...”

“...dari kata-kata yang merendahkan, jadi itu tuh bikin aku insecure, takut..”

“...jangan difoto trus disebarin ke orang, ketemu orang secara langsung aku dah harus nyiapin mental. Aku jadi ngga PD, takut ketemu orang, takut diomong lagi...”

Selain itu, AN juga menjadi tidak mau foto, dan jarang sekali menunjukkan wajahnya di sosial media, jika foto AN tidak ingin jika wajahnya tampak, hal ini sejalan dengan pernyataan AN di bawah ini:

“...trus 2021 itu aku tuh minim ekspos”

“...aku bahkan aku ngga mau foto. Kalo aku foto paling yang keliatan punggungku, atau kalo aku foto yang keliatan muka, itupun aku tutupin awan. Yaa pokoknya jangan sampe kelihatan..”

Berdasarkan deskripsi di atas, tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya menjadikan AN meragukan dirinya sendiri sehingga membuatnya *insecure*, tidak percaya diri, merasa marah, takut jika akan bertemu dengan orang. Selain itu, AN juga menjadi enggan untuk

berfoto, jarang sekali menunjukkan wajahnya di sosial media, dan jika AN berfoto ia tidak ingin jika wajahnya tampak.

3. Tidak Mau Terbuka dengan Lingkungan Baru

ATL mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* dimulai sejak ia menduduki bangku SMP hingga yang paling membekas yaitu pada saat KKN pada bulan Juli-Agustus 2022 yang ia terima dari teman sekelompoknya tersebut. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh ATL yaitu berupa *fat shaming*, *skinny shaming* dan *face shaming*. Ia beberapa kali mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki tubuh yang gemuk, berkulit hitam dan memiliki bibir yang tebal. Perlakuan itu ia terima dari lingkungan sekolah pada saat SMP, SMK serta pertemanannya pada saat kuliah.

Akibat dari berkali-kali mendapat tindakan *body shaming* dari orang lain, ATL menjadi tidak mau terbuka dengan lingkungan baru dan orang baru, ia cenderung untuk melihat sikap orang-orangnya dahulu.

“...Kalo sebelumnya tuh aku sampe ketemu lingkungan baru dan orang baru sampe ngga mau membuka diri, atuh kalo dulu kan kalo ketemu orang ya bisa rame gitu yah, nah karena sering dapet *body shaming* kalo ketemu orang baru atau lingkungan baru tuh kaya gini diem dulu, liatin orangnya dulu, dia tuh bercandanya pake apa kaya gitu...”

4. Sulit Bersosialisasi dan Mudah Terpengaruh Perkataan Orang Lain

AW mengalami tindakan *bullying* berupa *body shaming* yang dimulai sejak ia menduduki bangku SD yang berkisar antara kelas 1-3. Bentuk *body shaming* yang diterima oleh AW yaitu berupa *fat shaming* dan *hair shaming*. Pada saat masih duduk di bangku SD, ia mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap mirip dengan salah satu aktris cilik di serial Boboho karena ia memiliki badan yang gemuk dan rambut yang sangat pendek sehingga sering dipanggil dengan nama Boboho oleh teman-teman kecilnya tersebut. Ejekan yang ia alami pada saat masih kecil tersebut ternyata berdampak di masa remajanya, ia menjadi sangat pendiam, sulit bersosialisasi dengan teman-temannya, dan sering

memendam permasalahannya sendirian, hal itu ia rasakan hingga masa SMA. Perlakuan tersebut ia terima dari lingkungan rumah dan sekolahnya.

Akibat dari berkali-kali mendapat tindakan *body shaming* dari orang lain, AW menjadi tidak percaya diri, selalu membutuhkan pandangan dari orang lain mengenai sesuatu yang akan dilakukan atau dipakai oleh dirinya, mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain.

“...aku jadi ngga percaya diri, kaya aku pengen sesuatu tapi cari validasi dari orang lain, jadi kaya aku pengen sesuatu bukan karena diri aku, bukan karena yang baik buat aku tapi karena pandangan orang lain”

Selain itu, AW juga menjadi pendiam, sering memendam masalahnya sendirian, menghindari dari teman-temannya, sulit untuk bersosialisasi.

“...kalo diejek tapi aku malah lebih ke mendem sendiri loh jadi dampaknya bikin aku ngga PD, aku malah jadi diem, menghindari dari temen-temen. Itu kan masih kecil yah, abis lulus SD aku jadi pendiem, untuk sosialisasi ke orang lain tuh aku jadi susah trus ke SMA juga susah...”

Berdasarkan deskripsi di atas, tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya menjadikan AW sulit bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya, tidak percaya diri, selalu membutuhkan pandangan dari orang lain mengenai sesuatu yang akan dilakukan atau dipakai oleh dirinya, mudah terpengaruh oleh orang lain, menjadi anak yang pendiam, sering memendam masalahnya sendirian, serta menghindari dari teman-temannya.

D. Citra Tubuh

1. Subjek 1 (WNA)

- a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan

WNA mengalami tindakan *body shaming* dalam bentuk *thin shaming* dan *face shaming*. Ia mendapatkan ejekan bahwa tubuhnya kurus dan memiliki wajah yang berjerawat yang jumlahnya tidak

sedikit, padahal sebelumnya ia memiliki wajah yang bersih. WNA menginginkan bahwa berat badannya berada di kisaran 54-55 kg sesuai dengan standarisasi yang sudah ia tentukan.

“...aku suka ini loh kaya liat di website-website atau di google kaya gitu. Kalo misal tingginya 162 cm berat badan idealnya tuh berapa sih.. jadi di minimal berat badannya tuh ideal. Standarisasinya berarti minimal berat badanku di 54-55 kg...”

WNA merasa bahwa dulu tubuhnya tidak ideal, seperti yang terdapat pada pernyataan:

“Pandangan dulu tuh kayak ngga ideal aja tubuhnya, berat badannya tuh ngga ideal”

Namun, pada saat ini WNA merasa bahwa segala yang sudah dilakukannya untuk mencapai tubuh yang ideal menurut pandangannya sudah mencapai angka 80% dan masih terus berusaha untuk dapat mencapai standar yang sudah ditentukannya.

“Kalo mencapai menurutku masih di angka 80%”

“...karena tadi kan masih 80% ya jadi aku sampe sekarang juga masih di tahap berusaha mencapai standar itu...”

WNA melakukan afirmasi pagi setiap bangun tidur dengan cara mengatakan kalimat-kalimat yang positif mengenai dirinya di depan cermin sambil tersenyum selama 20 detik, dalam afirmasi tersebut WNA mengatakan bahwa meskipun dirinya berjerawat tapi dirinya tetap cantik, ia juga mengatakan bahwa ia kurus dan akan berolahraga.

“...kamu tuh cantik kok, setiap perempuan tuh cantik kok, meskipun dengan jerawat nanti juga sembuh kok, sekarang lagi ikhtiar ngga papa..”. Trus kalo lihat badan nih “iya yah kurus, nggapapa nanti kita olahraga yuk kita lebih sehat lagi..”, jadi aku self talk..”

WNA saat ini menerima bentuk fisik dan juga penampilannya, namun ia merasa belum terlalu puas dengan fisik yang dimiliki saat ini.

“Kalo sekarang iya sudah menerima.”

“Kalo puas belum yaaa, karena tadi kan masih 80% ya jadi aku sampe sekarang juga masih di tahap berusaha mencapai standar itu gitu.”

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

WNA mengatakan bahwa untuk saat ini ia sudah merasa ideal jika tubuh dan penampilannya dibandingkan dengan orang lain.

“Di tahun 2019-2020 aku merasa gak ideal. Tapi untuk saat ini kalau melihat penampilan fisik orang lain secara umum, aku merasa sudah ideal.”

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Reaksi terhadap orang lain yang ditunjukkan oleh WNA berupa sakit hati, marah namun hanya di dalam hati, adanya pemakluman (jika ibunya yang mengatakan), memvalidasi apa yang dikatakan oleh orang lain ketika bercermin, memikirkan solusinya, menyadari bahwa ia tidak dapat mengontrol perkataan orang lain sehingga ia berusaha untuk tetap mengontrol pikiran dan perkataannya terhadap orang lain, malas berinteraksi dan mengurangi intensitas komunikasi dengan pelaku *body shaming* (kecuali keluarga).

“Kalo pas baru banget dikatain gitu mungkin ya sakit hati ada trus juga mungkin marah ada ya tapi di dalam hati, terus kepikiran...”

“...ada yang sampe saat ini tuh, kalo misalnya keinget ya lumayan ih kaya kuwe men yaa ngomonge, pernah kaya gini “Lan, ko gering temen sih, bar bali tambah gering, ora diempani apa nang umah?”⁵⁷, itu sih, itu kayak bisa nggak sih difilter dikit.”

“...mungkin kalo misal mama aku nih yang ngomong, ooh mungkin emang beliau tuh nggak tau bahwa tindakannya tuh emang body shaming..”

“...kalo aku bercermin nih, aku mikir iya yah ternyata kata orang lain tuh bener ya...”

⁵⁷ “Lan, kamu kurus banget sih, abis pulang tambah kurus, ngga dikasih makan apa di rumah?”.

“...tapi kalo ada yang komentar ternyata itu yang tadinya sesuatu yang biasa tapi ternyata ada orang yang komentar, oh iya ya ternyata ini tuh belum ideal. Ternyata kalo misal yang jerawat itu, ternyata mungkin aku harus pake produk yang lebih cocok, aku harus lebih rajin lagi buat merawat wajah.”

“...menyadari bahwa kita tuh ngga bisa loh ngontrol perkataan orang lain terhadap kita, yang bisa kita kontrol tuh ya pikiran kita sendiri, perkataan kita ke orang untuk merespon body shaming...”

“...jadi kaya males ketemu atau menghindari.. ada sih, jadi males interaksi aja, tapi kalo sama keluarga engga sama sekali yak arena gimana lagi. Kalo sama orang lain nih ada, tapi kalo ya misalkan kaya yang melarikan diri sampe yang ngga mau ketemu itu engga, cuma mungkin mengurangi intensitas kumpul-kumpulnya atau intensitas komunikasinya.”

2. Subjek 2 (AN)

- a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan

AN pada saat dahulu pernah merasa bahwa tubuhnya gemuk, penampilannya tidak normal.

“Dulu gendut mikirnya trus kayak kurang banget karena aku jerawat, kayak ngga normal gitu loh, orang-orang pada alus kok aku engga...”

Namun, untuk saat ini AN sudah merasa bahwa dirinya sudah memiliki bentuk tubuh yang bagus, ia merasa bahwa dirinya memang gemuk tapi ia juga tinggi, dan gemuknya bukan yang terlalu gemuk.

“...kalo sekarang aku mikirnya badanku bagus kok, aku bukan tipe orang yang gendut, trus juga aku tinggi. Maksudnya walaupun kamu badannya besar tapi bukan tipe yang ginuk-ginuk, trus kamu juga ngga segendut itu juga.”

AN juga menganggap bahwa tubuh pada bagian perutnya masih buncit, memiliki lengan yang besar, tapi ia menerima keadaan tersebut dan tubuhnya yang sekarang bagus.

“...aku tuh sadar aku ngga fit loh maksudnya kayak masih buncit, trus lenganku besar, tapi menurutku itu ngga papa, bagus, cuman bukan yang perfect gitu loh...”

Dari segala usaha yang sudah dilakukan oleh AN, ia merasa bahwa ia sudah mencapai 60% dari standarisasi yang sudah ia tentukan sendiri.

“...kalo aku sekarang sama progress ya itu baru.. 60% apa yaa tapi itu udah lebih loh, udah lebih dari setengahnya...”

Selain itu, AN juga mengatakan bahwa ia cantik, sehat, memiliki badan yang fit yang ia ucapkan pada afirmasi pagi setiap bangun tidur yang ia lakukan di depan cermin.

“...bangun tidur aku ngaca trus aku bilang, An kamu cantik, kamu mudah cari uang, kamu baik, kamu sehat, badanmu fit..”

AN saat ini sudah menerima dan merasa cukup dengan bentuk fisik dan juga penampilannya, dan ia saat ini sedang menuju ke perasaan puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya.

“Seiring berjalannya waktu ada, karena aku nerima diriku..”

“Aku merasa cukup dengan tubuhku, kalo puas engganya yaa mengarah ke puas, karena lebih kepada penerimaan.”

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

AN sudah merasa bahwa tubuhnya saat ini sudah ideal jika dibandingkan dengan orang lain.

“Ya, udah ideal.”

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Reaksi yang ditunjukkan oleh AN setelah mendapat tindakan *body shaming* yaitu kesal dengan apa yang pelaku katakan dan menyayangkan mengapa harus mengatakan sesuatu yang sebenarnya An sudah mengetahui tentang keadaan tubuhnya, An juga memvalidasi atau memantulkan kembali apa yang pelaku katakan langsung di depannya.

“Udah tau ngga usah ngomong gitu loh, kenapa mereka harus bilang sesuatu yang aku tuh sebenarnya udah tau...”

“Mereka tuh bilangnyanya kayak “ih kamu tuh ngga pernah cuci muka ya? Kok jerawat kamu gede-gede banget” trus aku jawab dengan memvalidasi omongan mereka aja, iya nakutin yaa?”

3. Subjek 3 (ATL)

- a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan

ATL merasa bahwa ia sudah bahagia, puas dan menerima tubuhnya yang saat ini meskipun orang lain menilai bahwa ia memiliki tubuh yang gemuk dan memiliki bibir yang tebal, dan ia memiliki tekad untuk bisa mencapai penampilan yang diinginkannya.

“Aku bahagia dengan tubuhku dan aku mulai nyaman dengan tubuhku yang sekarang..”

“...mungkin karena sering dibilang gendut, kan emang udah berdamai cuma kan pasti dari diriku ada sebuah dorongan untuk pengen bisa ngecilin badan, diet kaya gitu.”

“Menerima.”

“Puas lah El.”

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

ATL mengatakan bahwa jika ia membandingkan tubuhnya dengan orang lain, ia belum merasa ideal, bahkan masih jauh dari ideal.

“Belum, kalo melihat orang lain mah iya belum. Tubuhku masih jauh banget dari ideal, apalagi yang cantik.”

- c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Reaksi ATL terhadap pelaku *body shaming* yaitu merasa sakit hati atas perkataan pelaku, kurang nyaman, menjauh dan menghindar dari situasi ramai

“Trus atuh sakit loh El soalnya mereka kan fokusnya ke tubuh yah...”

“...aku ngerasa kurang nyaman aja ketika ada orang lain yang ngejek tubuhku...”

“...kalo misal orangnya bisa diajak diskusi tentang body shaming, tek ajak ngobrol El. Kaya pas waktu KKN kan udah ngena banget yah akhire tek ajak ngobrol nih trus diskusi tentang perlakuan mereka terhadap diriku...”

“...ada ditempat yang kaya gitu dan situasine rame banyak orang, atuh cara diriku tuh menjauh dan menghindar.”

“...menghindar untuk sesaat sih, misal lagi ngobrol trus lagi bahas-bahas atau bercandaan dengan melakukan bosy shaming ke orang lain, aku menghindar untuk sesaat dan aku akan kembali saat topiknya udah beda gitu.”

4. Subjek 4 (AW)

- a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan

AW mengatakan bahwa ia sudah menerima tubuhnya yang sekarang karena ia sudah berhasil mencapai standarisasi yang ditentukan olehnya yaitu berat badan ada di kisaran 56-57 kg, ia juga tetap berusaha mencoba menstabilkan berat badan di angka tersebut, namun ia merasa belum puas karena masih ada harapan dari tubuhnya yang belum ia capai.

“Iya, aku menerima aku yang sekarang. Karena menurutku ini versi yang terbaik dibandingkan aku yang dulu-dulu.”

“...jadi nyoba stabilin di angka 56-57 kg, pokoknya ngga lebih dari 58.”

“Ya aku sih udah ngerasa mencapai standar itu”

“Kalo merasa puas engganya si belum terlalu puas, karena pasti masih kepengen ini kepengen itu. Kaya aku sering pake motor, aku keliatan item, aku pengen putih. Aku makan banyak dikit, aku gemuk aku pengen turunin BB lagi biar kurusan dikit. Kalo puas sih puas, tapi aku merasa aku harus begini lagi, harus begini lagi.”

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain

AW menganggap bahwa perbandingan dirinya dengan orang lain tidak dapat disamakan, ia merasa bahwa penilaian terhadap

dirinya lebih positif jika ia membandingkan tinggi badan dirinya dengan orang yang memiliki tubuh lebih pendek darinya, dan penilaian terhadap dirinya lebih negatif jika ia membandingkan warna kulitnya dengan orang yang memiliki warna kulit yang lebih terang dari dirinya.

“Untuk aku, tergantung sama siapa yang dibandingin. Kalo aku bandingin sama temen sekamarku, aku ngerasa lebih tinggi, kalo kulit dia lebih putih aku lebih gelap, ngga terlalu bandingin sih aku.”

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Reaksi yang ditunjukkan oleh AW setelah mendapat tindakan *body shaming* yaitu denial kemudian menangis karena pada saat itu AW masih anak-anak, selain itu AW juga menjadi sulit bersosialisasi dengan orang lain, mengejek balik dan memvalidasi atau memantulkan kembali apa yang pelaku sampaikan.

“...mungkin karena dulu egonya masih anak kecil akhire aku denial trus nangis...”

“...karena kalo dulu pas main kan belum pake kerudung, main bareng diejek, pulang nangis...”

“...abis lulus SD aku jadi pendiem, untuk sosialisasi ke orang lain tuh aku jadi susah trus ke SMA juga susah...”

“...paling tek ejek balik, biar di aku ngga numpuk pikiran negatifnya, jadi lebih ke dibalikin lagi kata-katanya mereka...”

E. Bentuk Strategi Coping

1. Subjek 1 (WNA)

a. *Problem Focused Coping*

1) *Planful Problem Solving*

Pemecahan masalah terencana yang direncanakan oleh WNA yaitu dengan melakukan program penggemukan yang dilakukan secara mandiri,

“...ada melakukan program penggemukan tapi aku melakukannya secara mandiri, ngga ikut program tapi ada rencana dari diri aku sendiri dan itu dilakukan secara mandiri, cara individual gitu.”

2) *Confrontative Coping*

Setelah dilakukan wawancara, peneliti tidak menemukan bahwa WNA melakukan hal-hal yang mengarah pada *confrontative coping*.

3) *Seeking Social Support*

WNA menyampaikan bahwa ia tidak meminta bantuan berupa dukungan sosial kepada siapapun, ia hanya berusaha untuk menaikkan berat badannya dengan mencari konten-konten yang berkaitan dengan workout.

“Kalo sampe ke psikolog dan dokter tuh engga, cuman aku tuh yang tadi buat menaikkan berat badan tuh aku lewat Youtube tuh ada aku biasanya dari channelnya SKWAD Fitness, emang channel yang khusus video-video olahraga-olahraga semua...”

b. *Emotional Focused Coping*

1) *Positive Reappraisal*

Menurut WNA, nilai positif yang diambil dari tindakan *body shaming* yang dialaminya tersebut adalah ia menjadi rajin olahraga dan rajin melakukan perawatan pada wajahnya secara mandiri.

“Hikmahnya nih, satu, aku jadi rajin olahraga trus badan tuh kaya jadi kerasa lebih enteng. Kedua, jadi rajin perawatan, jadi tau nih produk mana yang sebenarnya cocok buat aku, oh sekarang jadi bersih gitu. Itu hikmah dan sisi positifnya disitu.”

2) *Accepting responsibility*

Pada saat ini WNA sudah mulai menerima atas tindakan *body shaming* yang dilakukan orang lain terhadapnya, sehingga hal itu dapat memberikan energi positif untuk WNA.

“Kalo sekarang iya sudah menerima.”

“...kalo misal aku menerima perkataan itu dan memakluminya nantinya tuh jadi lebih ini loh.. ke akunya jadi lebih semangat buat mencapai standarisasi yang udah aku bilang tadi, trus jadi semangat juga buat perawatan, semangat juga buat naikin berat badan...”

3) *Self controlling*

Kontrol diri yang dilakukan oleh WNA berupa pemberian jeda untuk dirinya dapat menerima tindakan *body shaming* tersebut

“...itu buat mengendalikan itu ya aku butuh waktu sih jadi memberi diri aku waktu buat kamu harus bisa menerima loh karena baik itu di pondok, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat atau dimanapun itu kita tuh makhluk sosial yang emang kita ngga bisa terlepas dari problem dan problem dalam dunia sosial dan sosialisasi dalam masyarakat itu suatu hal yang pasti terjadi dan itu adalah sebuah keniscayaan.”

4) *Distancing*

Upaya yang dilakukan WNA untuk menjaga jarak dari pihak yang melakukan *body shaming* terhadapnya adalah dengan mengurangi intensitas kumpul dalam suatu forum atau intensitas komunikasi.

“...tapi kalo ya misalkan kaya yang melarikan diri sampe yang ngga mau ketemu itu engga, cuma mungkin mengurangi intensitas kumpul-kumpulnya atau intensitas komunikasinya.”

5) *Escape avoidance*

Upaya menghindar dan melarikan diri yang dilakukan oleh WNA yaitu menjadi malas berinteraksi dan malas bertemu dengan orang yang melakukan *body shaming* terhadapnya, kecuali keluarganya.

“Kalo melarikan diri... jadi kaya males ketemu atau menghindari.. ada sih, jadi males interaksi aja, tapi kalo sama keluarga engga sama sekali ya...”

2. Subjek 2 (AN)

a. *Problem Focused Coping*

1) *Planful Problem Solving*

Pemecahan masalah yang terencana yang dilakukan oleh AN yaitu menabung terlebih dahulu untuk kemudian uang tersebut digunakan untuk membeli *skincare*, menabung kembali dan kemudian uang yang sudah terkumpul lagi, digunakan untuk

menyicil membeli alat-alat workout seperti matrass yoga, *dumbbell*, dan *resistance band*.

“...rencananya berarti yaa aku nabung dulu, trus nanti budgetnya lebih buat skincare dulu trus nanti karena skincare tahan sekitar 3 bulan, nanti aku bulan berikutnya aku bakalan nabung buat nyicil beli alat workout kayak karpet yoga, beli dumbbell yang 1 atau 2 kg, trus beli resistance band.”

2) *Confrontative Coping*

Setelah dilakukan wawancara, peneliti tidak menemukan bahwa AN melakukan hal-hal yang mengarah pada *confrontative coping*.

3) *Seeking Social Support*

AN pernah meminta dukungan sosial kepada ahli kejiwaan namun hal itu bukan karena masalah *body shaming*.

“...kalo ke kejiwaan aku pernah, tapi bukan masalah ini.”

b. *Emotional Focused Coping*

1) *Positive Reappraisal*

Nilai positif yang dapat diambil oleh AN dari tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya yaitu AN menjadi mengenal dirinya sendiri, ia mengerti apa kemauan dirinya, mengerti tujuan apa yang ingin dicapainya, dan ia menjadi pribadi yang tidak mudah digertak oleh orang lain.

“Aku jadi kenal diriku sendiri, aku tau apa kemauanku, apa tujuanku, jadi aku ngga mudah digertak sama orang...”

2) *Accepting responsibility*

AN menyampaikan bahwa upaya penerimaan diri yang sudah dicapai oleh AN sekarang sudah pada tahap dimana ia sudah memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya.

“Ada, aku udah nerima diriku, kayak yang aku bilang sebelumnya. Aku sekarang udah sampe tahap dimana aku punya pemikiran bahwa badanku bagus kok, aku bukan tipe orang yang gendut tapi ngga segendut itu juga.”

3) *Self controlling*

Upaya kontrol diri yang dilakukan oleh AN yaitu dengan melakukan olahraga dan pergi bermain ke alam, dari olahraga dan bermain ke alam ia merasakan sendiri bahwa hal tersebut dapat memajemen stress yang dirasakannya. Olahraga yang dilakukan oleh AN berupa jogging, berlari, pergi ke tempat gym.

“Olahraga, itu manage stress loh. Kan aku ada kecemasan, kalo semisal itu hawa-hawanya udah mau dateng, itu kan berarti aku tuh ngga mengeluarkan yang seharusnya aku keluarkan, kaya misalnya aku mendem marah atau apa kaya gitu kan, itu aku olahraga. Jogging, lari, kalo ada uang ya nge-gym angkat beban, soale energinya habis disitu. Balik dari olahraga aku dah ngga mikir kalo itu tuh masalah, kayak ya udah tinggal dilewat. Makanya bagiku olahraga tuh paling worth it loh, trus jalan-jalan ke alam kaya ke curug, itu ngerefresh banget”

4) *Distancing*

Upaya menjaga jarak yang dilakukan oleh AN yaitu dengan nge-hide dan memblokir akun dari pihak-pihak yang melakukan *body shaming* di sosial media, selain itu AN juga bersikap seakan-akan menghindar dari mereka-mereka yang akan membahas tentang tubuhnya.

“Nge-hide ngga sih.. blokir, cut-off komunikasi sama mereka-mereka. Mengurangi sih, kayak misal tetangga-tetangga itu kan selalu ketemu yah, yaaa beramah-tamah seperti biasanya nanti kalo misal mbahas sesuatu yang ngga pengen aku bahas ya aku pura-pura “ehh kok itu dipanggil sama mama”, gitu.”

5) *Escape avoidance*

Upaya melarikan diri dari masalah yang dilakukan oleh AN yaitu dengan tidur.

“Tidur, karena ketika bangun masalahnya tetep ada.”

3. Subjek 3 (ATL)

a. *Problem Focused Coping*

1) *Planful Problem Solving*

Pemecahan masalah terencana yang dilakukan oleh ALT yaitu berupa merencanakan diet yang dimulai dari mengonsumsi

teh diet, kemudian melakukan olahraga renang secara rutin di tiap minggunya.

“Ya ada, itu dari diet, pernah ngonsumsi teh diet, trus tapi katanya ngga sehat kan, trus dari yang sebelumnya aku ngga suka dan ngga bisa renang sampe bisa renang. Dulu pas pandemi malah seminggu 2 kali.”

2) *Confrontative Coping*

Setelah dilakukan wawancara, peneliti tidak menemukan bahwa ALT melakukan hal-hal yang mengarah pada *confrontative coping*.

3) *Seeking Social Support*

ALT menyampaikan bahwa tidak ada upaya yang dilakukannya untuk mencari bantuan sosial dari orang-orang di sekitarnya, justru malah dukungan sosial itu datang dengan sendirinya tanpa ia minta.

“Ngga ada sih El, cuma ada temen KKN ku yang ketika aku lagi ngajak ngobrol orang yang suka body shaming ke aku nih, temenku juga ngomong, ngasih dukungan.”

b. *Emotional Focused Coping*

1) *Positive Reappraisal*

ALT menyampaikan bahwa nilai positif yang ia dapat dari tindakan *body shaming* yang diterimanya adalah ALT merasa menjadi tergerak untuk dapat melakukan diet, olahraga, serta merawat dirinya dengan lebih baik lagi.

“Ada, aku akhirnya mau bangun, mau diet, olahraga, trus merawat diri, dulunya yang ngga suka pake bedak sekarang tanpa bedak ngga bisa. Dulu pas pandemi kan sering sliweran tuh di tiktok tentang workout pokoke defisit kalori, aku jadi pengen.”

2) *Accepting responsibility*

ALT menyampaikan bahwa terdapat penerimaan diri yang ia lakukan dari tindakan *body shaming* yang pernah ia alami.

“Atuh awale ge mencoba menerima, dari awal mah sakit hati banget sampe ketemu lingkungan baru...”

“Kalo menerima mah iya sok atuh orang mau ngomong apa, tapi kalo membenarkan mah engga.”

3) *Self controlling*

Kontrol diri yang dilakukan oleh ATL yaitu dengan menjauh dan menghindari dari orang-orang yang pernah melakukan *body shaming* terhadapnya.

“Ada, misal kaya ada ditempat yang kaya gitu dan situasine rame banyak orang, atuh cara diriku tuh menjauh dan menghindar.”

4) *Distancing*

Upaya menjaga jarak yang dilakukan oleh ATL yaitu dengan menghindari dari mereka untuk beberapa saat.

“Ada, kaya yang tadi aku bilang. Menghindar untuk sesaat sih, misal lagi ngobrol trus lagi bahas-bahas atau bercandaan dengan melakukan body shaming ke orang lain, aku menghindar untuk sesaat dan aku akan kembali saat topiknya udah beda gitu.”

5) *Escape avoidance*

ATL menyampaikan bahwa ia tidak ada melakukan upaya untuk melarikan diri dari masalah .

“Kalo melarikan diri ngga ada sih.”

4. Subjek 4 (AW)

a. *Problem Focused Coping*

1) *Planful Problem Solving*

AW mengakui bahwa dirinya tidak terdapat perencanaan masalah yang terencana untuk menghadapi situasi tersebut.

“Kalo perencanaan engga, jadi lebih ke waktu dan tempat yang mengobati itu.”

2) *Confrontative Coping*

Setelah dilakukan wawancara, peneliti tidak menemukan bahwa AW melakukan hal-hal yang mengarah pada *confrontative coping*.

3) *Seeking Social Support*

AW juga mengakui bahwa tidak ada pencarian dukungan sosial yang dilakukannya untuk mengatasi situasi tersebut.

“Ngga ada sih, kan aku di desa, mungkin karena orang-orang desa belum ada edukasi tentang hal-hal yang mengarah ke kesehatan mental, jadi ngga ada sih.”

b. *Emotional Focused Coping*

1) *Positive Reappraisal*

AW menyampaikan bahwa nilai positif yang ia ambil dari tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya yaitu ia jadi menyadari bahwa tindakan *body shaming* adalah hal yang kurang baik atau negatif dan ia bertekad untuk dapat mengingatkan orang lain apabila nantinya ia menemui hal tersebut di kemudian hari, AW juga bertekad untuk tidak melakukan hal tersebut pada orang lain, dan ia ingin membantu menjadi pendengar orang yang pernah mengalami *body shaming* supaya korbannya tidak memendam masalahnya sendirian, hal ini berarti AW tidak menginginkan orang lain mengalami hal yang sama dengan dirinya di masa lalu yang akhirnya menjadi pendiam dan sulit bersosialisasi sebagai dampak dari tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya sewaktu kecil.

“Kalo nilai positif sih mungkin sekarang ya aku jadi mikir sebenarnya tindakan kaya gitu tuh ngga baik loh, jadi ketika aku dewasa dan aku ngeliat hal itu aku jadi bisa tau loh kalo itu tindakan yang kurang baik, jadi aku bisa ngingetin orang lain dan jangan sampe aku kaya gitu kke orang lain dan jangan sampe keluargaku atau sodara-sodaraku sampe melakukan hal itu ke orang lain, atau kalo ada sodaraku yang mengalami itu mungkin aku bisa bantu, mereka bisa cerita ke aku biar ngga dipendem sendiri.”

2) *Accepting responsibility*

AW menyampaikan bahwa ada upaya penerimaan yang dilakukannya di masa-masa sekarang sebagai respon dari tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya.

“Dulu engga, sekarang ada. Yaudah yang penting aku sehat, jaga tubuhku, aku kaya gini juga bagus kok, karena kita punya bentuk fisiknya masing-masing.”

3) *Self controlling*

Upaya mengendalikan diri yang dilakukan oleh AW yaitu dengan tidak banyak bicara dengan orang lain, namun pada akhirnya hal tersebut berdampak kurang baik di masa remajanya, ia menjadi orang yang sulit untuk berinteraksi dengan orang lain.

“Aku lebih banyak diem, tapi ternyata itu dampaknya lebih parah, kayak aku malah jadi lebih.. cuma kayak buat keluar males, buat nyari temen atau komunikasi tuh ngerasa susah, temen pas sekolah pun cuma 1-2 orang, jadi susah interaksi sama yang lain karena aku dapet omongan apa dari orang aku diem, dipikir sendiri, oh aku harus kaya gini tapi aku ngga tau cara ngelakuinnya gimana.”

4) *Distancing*

Upaya menjaga jarak yang dilakukan oleh AW yaitu dengan tetap berada di rumah, ia tidak akan keluar rumah jika tidak ada teman yang mendatangi ke rumahnya.

“Kalo untuk menjaga jarak aku jadi jarang keluar rumah loh, kalo temenku ngga nyamper ke rumah yaudah aku di rumah aja, lebih sering nyendiri di rumah.”

5) *Escape avoidance*

AW menyampaikan bahwa tidak ada upaya untuk melarikan diri dari masalah yang dilakukannya.

“Ngga ada, kalo jengkel pun dipendem sendiri.”

Tabel 1 Bentuk Strategi Coping Subjek

Subjek	Bentuk <i>Body shaming</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>
WNA	<i>Thin shaming, face shaming</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Workout • Rajin merawat wajah • Membeli alat-alat workout • Membeli skincare khusus untuk mengobati jerawat 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memaknai secara positif bahwa komentar orang lain dapat mendorongnya untuk memperbaiki penampilan tubuhnya • Menerima dan berusaha memaklumi komentar negatif orang lain • Menyadari bahwa dirinya cantik dengan

			<p>melakukan afirmasi pagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan jeda untuk dirinya dapat menerima tindakan <i>body shaming</i> • Mengurangi intensitas kumpul dalam suatu forum yang sama dengan pelaku <i>body shaming</i> • Mengurangi intensitas komunikasi • Menghindar
AN	<i>Fat shaming, face shaming</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Olahraga • Pergi ke dokter SpKK • Rajin merawat wajah • Membeli alat workout • Membeli skincare khusus untuk mengobati jerawat • Pergi ke alam 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memaknai secara positif tindakan <i>body shaming</i> yang pernah dialaminya membantunya untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri, mengetahui kemauan dan tujuannya • Ada upaya penerimaan diri • Memblokir akun orang yang pernah melakukan <i>body shaming</i> terhadap AN di sosial media • Menghindar dari mereka yang berpotensi akan berkomentar tentang tubuhnya • Melarikan diri dari masalah dengan tidur • Menyadari bahwa dirinya worth it dengan melakukan afirmasi pagi • Menyadari bahwa ia harus melakukan perubahan

			<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa ia sudah berusaha semaksimal mungkin untuk bisa mencapai standarisasi yang ia harapkan
ATL	<i>Fat shaming, skinny shaming, face shaming</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Olahraga renang rutin setiap pekan • Diet • Rajin merawat wajah 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memaknai secara positif tindakan <i>body shaming</i> yang pernah dialaminya • Adanya penerimaan diri • Menghindar dari orang yang melakukan <i>body shaming</i> • Berusaha untuk menyadarkan pelaku bahwa tindakan tersebut tidak baik • Mengajak diskusi orang yang melakukan <i>body shaming</i> terhadapnya
AW	<i>Fat shaming, hair shaming</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kestabilan berat badan sesuai standar ideal yang diharapkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat memaknai secara positif tindakan <i>body shaming</i> yang pernah dialaminya • Bertekad untuk dapat mengingatkan orang lain apabila nantinya ia menemui hal tersebut di kemudian hari • Adanya penerimaan diri • Kontrol diri dengan tidak banyak bicara dengan orang lain • Menjaga jarak dengan tetap berada di rumah, ia tidak akan keluar rumah jika tidak ada teman yang mendatangi ke rumahnya

F. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, meskipun keempat subjek mengalami situasi yang menekannya penulis mendapatkan hasil bahwa keempat subjek memiliki citra tubuh yang positif karena di dalam diri mereka sudah ada penerimaan diri terhadap tubuh mereka yang saat ini dan penerimaan diri terhadap tindakan *body shaming* yang pernah mereka alami. Citra tubuh yang positif tersebut terbentuk seiring berjalannya waktu, karena pada waktu sebelumnya mereka merasa masih sulit untuk dapat menerima bentuk fisiknya dan penilaian terhadap dirinya masih sering terpengaruh oleh komentar negatif orang lain. Tiga dari empat subjek (WNA, AN, ATL) merasa bahwa tubuhnya belum mencapai standar ideal mereka masing-masing dan sudah merasa puas dengan tubuh serta penampilannya saat ini. Meskipun sudah merasa puas, mereka tetap berusaha untuk tetap mengupgrade penampilannya. Satu subjek lainnya (AW) merasa bahwa ia sudah mencapai standar ideal yang diharapkannya dan saat ini ia sedang berusaha untuk menjaga kestabilan berat badannya.

Strategi *coping* yang digunakan oleh keempat subjek pada jenis *problem focused coping* secara umum yaitu terdiri dari melakukan olahraga serta rajin merawat wajah. Sedangkan strategi *coping* yang digunakan oleh keempat subjek pada jenis *emotional focused coping* secara umum yaitu terdiri dari berusaha untuk memaknai tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya secara positif, berupaya menerima keadaan tubuh dan penampilannya, berupaya menerima komentar negatif orang lain, menyadari bahwa dirinya cantik dan berusaha untuk tidak terpengaruh oleh komentar orang lain terhadap penilaian tentang dirinya, menghindari dan menjaga jarak dari orang-orang yang pernah melakukan tindakan *body shaming*, memiliki kesadaran dan keinginan untuk mengubah penampilan tubuhnya dengan cara yang positif.

Keempat subjek melakukan strategi *coping* yang berbeda-beda sesuai dengan kepribadiannya masing-masing. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek WNA lebih cenderung kepada *emotional focused coping*, hal ini didasarkan pada strategi *coping* yang dilakukan lebih banyak di ranah *emotional*

focused coping yaitu berupa dapat memaknai secara positif bahwa komentar orang lain dapat mendorongnya untuk memperbaiki penampilan tubuhnya, menerima dan berusaha memaklumi komentar negatif orang lain, menyadari bahwa dirinya cantik dengan melakukan afirmasi pagi, memberikan jeda untuk dirinya dapat menerima tindakan *body shaming*, mengurangi intensitas kumpul dalam suatu forum yang sama dengan pelaku *body shaming*, mengurangi intensitas komunikasi, menghindar.

Begitu pula dengan subjek AN, ia lebih cenderung kepada *emotional focused coping*, hal ini didasarkan pada strategi coping yang dilakukan lebih banyak di ranah *emotional focused coping* yaitu berupa dapat memaknai secara positif tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya membantunya untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri, mengetahui kemauan dan tujuannya, ada upaya penerimaan diri, memblokir akun orang yang pernah melakukan *body shaming* terhadap AN di sosial media, menghindar dari mereka yang berpotensi akan berkomentar tentang tubuhnya, melarikan diri dari masalah dengan tidur, menyadari bahwa dirinya *worth it* dengan melakukan afirmasi pagi, menyadari bahwa ia harus melakukan perubahan, menyadari bahwa ia sudah berusaha semaksimal mungkin untuk bisa mencapai standarisasi yang ia harapkan.

Kecenderungan pada subjek ATL pun sama, ia lebih cenderung kepada *emotional focused coping*, hal ini didasarkan pada strategi coping yang dilakukan lebih banyak di ranah *emotional focused coping* yaitu berupa dapat memaknai secara positif tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya, adanya penerimaan diri, menghindar dari orang yang pernah melakukan *body shaming* terhadapnya, berusaha untuk menyadarkan pelaku bahwa tindakan tersebut tidak baik, mengajak diskusi orang yang melakukan *body shaming* terhadapnya.

Begitu halnya pada subjek AW yang lebih cenderung kepada *emotional focused coping*, hal ini didasarkan pada strategi coping yang dilakukan lebih banyak di ranah *emotional focused coping* yaitu berupa dapat memaknai secara positif tindakan *body shaming* yang pernah dialaminya, bertekad untuk dapat mengingatkan orang lain apabila nantinya ia menemui hal tersebut di kemudian

hari, adanya penerimaan diri, kontrol diri dengan tidak banyak bicara dengan orang lain, menjaga jarak dengan tetap berada di rumah, ia tidak akan keluar rumah jika tidak ada teman yang mendatangi ke rumahnya.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Bentuk *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 adalah *face shaming*, *fat shaming*, *thin shaming*, *skinny shaming*, dan *hair shaming*. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 tetap memiliki citra tubuh yang positif meskipun banyak komentar negatif yang mereka dapat dari orang lain terhadap tubuhnya. Mereka tetap memiliki citra tubuh yang positif karena di dalam diri mereka sudah ada penerimaan diri terhadap tubuh mereka yang saat ini dan penerimaan diri terhadap tindakan *body shaming* yang pernah mereka alami.

Strategi *coping* yang digunakan pada jenis *problem focused coping* secara umum yaitu terdiri dari melakukan olahraga serta rajin merawat wajah. Sementara itu, strategi *coping* yang digunakan pada jenis *emotional focused coping* secara umum sebagai berikut: berusaha untuk memaknai tindakan *body shaming* secara positif; berupaya menerima keadaan tubuh dan penampilannya; berupaya menerima komentar negatif orang lain; menyadari bahwa dirinya cantik dan berusaha untuk tidak terpengaruh oleh komentar orang lain; menghindar dan menjaga jarak dari orang-orang yang pernah melakukan tindakan *body shaming*; memiliki kesadaran dan keinginan untuk mengubah penampilan tubuhnya dengan cara yang positif. Mahasiswa BKI angkatan 2019 memiliki penerimaan diri terhadap tubuh serta penampilannya yang mana dalam hal ini berarti terdapat kesadaran untuk dapat menerima ketentuan Allah mengenai bentuk fisik yang sudah diciptakan untuknya, maka dari itu terdapat nilai religiusitas yang dipegang oleh mahasiswa BKI angkatan 2019.

B. Saran

1. Bagi Korban *Body shaming*

Bagi korban *body shaming* untuk terus dapat melakukan aktivitas-aktivitas positif untuk dapat meningkatkan penerimaan dirinya dan

mengurangi tekanan yang dapat mengganggu jalannya aktivitas harian dan demi mencapai kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Lembaga

Bagi lembaga, penelitian ini dapat memperbanyak literatur mengenai *body shaming*, citra tubuh dan strategi *coping*.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat untuk dapat lebih *aware* terhadap tindakan *body shaming* yang sering terjadi dan sering terdengar di masyarakat, dan untuk lebih menyadari bahwa komentar negatif terhadap tubuh seseorang termasuk dalam ranah *body shaming* yang dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap korbannya, bahkan dapat memberikan dampak yang berkepanjangan.

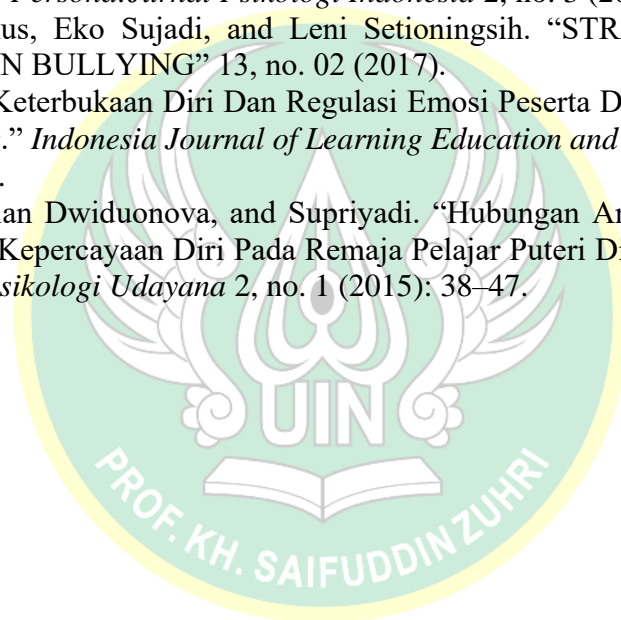


DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, Syifaul. "Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Desa Karangbong RT 06 RW 02 Gedangan-Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Anak* 9, no. 1 (2020).
- Aristantya, Era Kurnia, and Avin Fadilla Helmi. "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 114–28.
- Chairinna, Nurmala Hadi. "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Jakarta." Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2022.
- Cholidah, Lida Imelda. "Citra Tubuh Ideal Perempuan Dalam Iklan Televisi." *ANIDA* 14, no. 2 (2015). <http://dx.doi.org/10.15575/anida.v14i2.848>.
- Damanik, Tuti Mariana. "Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming." Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2018.
- Damayanti, Adelina Elsa. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri." Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga, 2016.
- Diannur, Rizka. "Fenomena Body Shaming Di Kalangan Mahasiswa." *EJournal Sosiatri-Sosiologi* 7, no. 4 (2019).
- Febriana, Tasya Firly, and Diana Rahmasari. "Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).
- Febrianti, Yessi, and Kusnul Fitria. "Pemaknaan Dan Sikap Perilaku Body Shaming Di Media Sosial (Sebuah Studi Etnografi Digital Di Instagram) The Interpretation And Attitude Of Body Shaming Behavior On Sosial Media." *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi* 3, no. 1 (2020).
- Fernando, Muhammad Luthfi. "Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 101–18. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>.
- Gani, Andika Wahyudi, and Novita Maulidya Jalal. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5, no. 2 (2021).
- Hanifah, Nezha, Hany Luthfia, Ulfah Ramadhia, and Rozi Sastra Purna. "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15, no. 1 (2020): 29–43.
- Hasmalawati, Nur. "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (2018): 107–15.
- Hidayat, Taufik. "Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian." *Jurnal Study Kasus*, 2019, 1–13.
- Hidayati, Laily Amalia. "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswi Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Skripsi (Studi Kasus: Di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun 2016)." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2021.

- Khikmah, Rofiatul. "Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri." Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang, 2017.
- Kurniawati, Sallya. "Dinamika Psikologis Dan Motivasi Belajar Siswa Yang Mengalami Body Shaming Di SD Ma'arif Ponorogo." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2020.
- Lismijar. "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Surat Al-Hujurat Ayat 11-13." *Kalam* 4, no. 2 (2016).
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.
- Muljono, Pudji. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bogor: IPB Press, 2012.
- Perempuan, Curhatan. "Viral Di Twitter: Curhatan Anak SMP Korban Body Shaming Yang Dipanggil Badak." *Kumparan* (blog), 2020. <https://www.google.com/amp/s/m.kumparan.com/amp/curhatan-perempuan/viral-di-twitter-curhatan-anak-smp-korban-body-shaming-yang-dipanggil-badak-IsrGMA9opd>.
- Pragholapati, Andria, and Wida Ulfitri. "Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung." *Humanitas* 3, no. 2 (2019): 115–26.
- Pranandari, Kenes. "Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orangtua Tunggal Wanita." *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2008).
- Pusparini, Pusparini, Refdanita Refdanita, Tonny C Maigoda, and Dodik Briawan. "Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Bogor." *Jurnal Kesehatan* 6, no. 1 (December 26, 2013): 15–28. <https://doi.org/10.23917/jk.v6i1.5507>.
- Putri, Brigitta Anggraeni Stevany, Aristarchus Pranayama Kuntjara, and Ryan Pratama Sutanto. "Perancangan Kampanye 'Sizter's Project' Sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming." *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 12 (2018).
- Putriana, Angela. "Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran." *Psikoborneo* 6, no. 3 (2018): 453–61.
- Rizkiyah, Iin, and Nurliana Cipta Apsari. "STRATEGI COPING PEREMPUAN TERHADAP STANDARISASI CANTIK DI MASYARAKAT." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 18, no. 2 (January 21, 2020): 133. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>.
- Sawitri, Annisa Rachma, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri. "Strategi Coping Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Tengah Pandemi." *Jurnal Psikologi Udayana* 8, no. 1 (2021): 78–85.
- Siyoto, Sandu. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharjito, Didik. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Bogor: IPB Press, 2015.
- Sujadi, Eko. "Konseling Pancawaskita Untuk Membentuk Problem Focused Coping." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2015).
- Sukamto, Monique Elizabeth. "Citra Tubuh Perempuan Di Media Massa." *Anima: Indonesian Psychological Journal* 21, no. 3 (2006): 299–305.
- Syahputra, Iswandi. "Membebaskan Tubuh Perempuan Dari Penjara Media." *Musawa* 15, no. 2 (2016).
- Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras, 2011.
- Utama, Forletus Panggah. "Stress Dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial Di Era Milenial." *MUWAZAH* 11, no. 2 (2019).
- Utami, Adnani Budi, and Niken Titi Pratitis. "Peran Kreativitas Dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Gaya Belajar." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 232–47.
- Wahab, Martunus, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih. "STRATEGI COPING KORBAN BULLYING" 13, no. 02 (2017).
- Wardah, Ani. "Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying." *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* 2, no. 2 (2020).
- Wiranatha, Febian Dwiduonova, and Supriyadi. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 1 (2015): 38–47.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. PEDOMAN OBSERVASI

Lampiran 1 Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Peneliti : Fadila Elma Ramadhani

Lokasi : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Bentuk body shaming yang dialami oleh mahasiswa BKI Angkatan 2019.	
2.	Efek body shaming terhadap korban.	
3.	Upaya penyelesaian yang dilakukan oleh korban	

B. PEDOMAN WAWANCARA

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN CITRA TUBUH DAN STRATEGI COPING MAHASISWA BKI ANGKATAN 2019 YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

PERTANYAAN TERKAIT *BODY SHAMING*

1. Bagaimana bentuk *body shaming* yang anda terima dari orang lain?
2. Kapan anda mengalami tindakan *body shaming* tersebut?
3. Sejak kapan anda mendapatkan tindakan *body shaming* tersebut?
4. Dimana anda mengalaminya?
5. Apakah pada saat itu anda menyadari bahwa hal itu masuk dalam tindakan *body shaming*?

6. Kapan anda memahami bahwa hal itu termasuk dalam tindakan *body shaming*?
7. Berapa kali anda mengalami kejadian tersebut?
8. Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman dari kejadian tersebut?
9. Apakah anda merasa hal tersebut menjadi masalah untuk anda?
10. Apakah anda menganggap kejadian tersebut sebagai memori yang kurang baik?
11. Sejauh ini, apakah kamu memiliki cara khusus supaya dapat terlepas dari memori tersebut?

PERTANYAAN TERKAIT CITRA TUBUH

1. Bagaimana pandangan anda mengenai penampilan tubuh anda?
2. Apakah anda memiliki standarisasi terhadap bentuk tubuh atau penampilan yang anda harapkan? jelaskan
3. Berasal dari manakah standarisasi tersebut anda peroleh?
4. Apakah anda ingin mencapai standar yang anda harapkan tersebut? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)
5. Apakah anda sudah mencapai standar tersebut?
 - a. Jika **sudah**, bagaimana proses yang sudah anda lalui?
 - b. Langkah apa saja yang anda lakukan?
 - c. Jika **belum**, menurut anda faktor apakah yang menyebabkan anda belum mencapai standar yang anda harapkan?
6. Berdasarkan komentar yang anda dapatkan dari orang lain mengenai tubuh anda, apakah anda menerima atau membenarkan apa yang orang lain sampaikan? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)
7. Apakah komentar dari orang lain memengaruhi pandangan atau penilaian anda terhadap diri anda sendiri? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)
8. Bagaimana sikap anda terhadap fisik yang saat ini anda miliki?
9. Apakah anda menerima bentuk fisik atau penampilan anda sendiri?
10. Apakah anda merasa puas dengan fisik yang saat ini anda miliki?

11. Apakah anda melakukan perawatan tertentu pada bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan orang lain?
 - a. Jika **IYA**, berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk melakukan perawatan tersebut?
 - b. Bagaimana anda mengatur pola perawatan pada tubuh anda tersebut?
 - c. Apa yang menjadi alasan anda untuk melakukan perawatan?

PERTANYAAN TERKAIT STRATEGI COPING

1. Apa upaya yang anda lakukan untuk mengurangi tekanan yang anda terima dari tindakan *body shaming* yang dilakukan oleh orang lain?
2. Apa saja yang menjadi alasan anda untuk melakukan hal tersebut?
3. Bagaimana anda melewati situasi tersebut (tindakan *body shaming*) hingga saat ini?
4. Hal apa yang mampu membuat anda bertahan dari situasi tersebut?
5. Apakah ada upaya yang anda lakukan untuk mencari bantuan dari pihak lain? (misal ke psikolog, atau melakukan perawatan ke dokter dsb)
 - a. Jika **ada**, kepada siapa anda meminta bantuan tersebut?
6. Adakah upaya yang anda lakukan untuk mengendalikan diri baik tindakan atau perasaan?
 - a. Jika **ada**, upaya apa yang anda lakukan?
7. Adakah upaya yang anda lakukan untuk melarikan diri dari masalah yang anda alami tersebut? Jika **ada**, bagaimana anda melakukannya?
8. Adakah upaya yang anda lakukan untuk menjaga jarak dari pihak-pihak yang melakukan tindakan *body shaming* tersebut? Jika **ada**, bagaimana anda melakukannya?
9. Adakah hikmah atau nilai positif yang anda maknai dari tindakan *body shaming* tersebut?
 - a. Jika **ada**, nilai positif atau hikmah apa yang anda ambil?
10. Apakah ada afirmasi yang dilakukan untuk membentuk motivasi dalam diri anda? Jika **ada**, bagaimana bentuknya?

11. Apakah ada penerimaan diri yang anda lakukan dari tindakan *body shaming* tersebut?
12. Adakah pemecahan masalah yang anda rencanakan setelah anda mendapatkan tindakan *body shaming*? (misal mendapat tindakan *body shaming* berupa ejekan bahwa tubuh anda dianggap kurus, anda menyusun rencana untuk melakukan program penggemukan, berolahraga secara teratur untuk menaikkan masa otot, mengkonsumsi makanan yang dapat menambah berat badan, dsb)
 - a. Jika **ada**, upaya apa yang anda lakukan?

C. HASIL OBSERVASI

Lampiran 3 Hasil Observasi

HASIL OBSERVASI

Peneliti : Fadila Elma Ramadhani
 Lokasi : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Bentuk <i>body shaming</i> yang dialami oleh mahasiswa BKI Angkatan 2019.	Bentuk <i>body shaming</i> yang dialami oleh mahasiswa BKI Angkatan 2019 adalah ejekan pada ukuran tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah.
2.	Efek <i>body shaming</i> terhadap korban.	Dari tindakan <i>body shaming</i> yang diterima korban, terdapat korban yang merasa tertekan dan terdapat korban yang mengacuhkan <i>body shaming</i> tersebut dan merasa biasa saja.
3.	Reaksi atau upaya penyelesaian yang dilakukan oleh korban	Marah, menjauh dari pelaku <i>body shaming</i> , tetap berusaha untuk tersenyum.

D. WAWANCARA

Lampiran 4 Hasil Wawancara

HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

1. Identitas subjek 1
 - a. Nama (Inisial) : WNA
 - b. Usia : 23 tahun
 - c. Jenis kelamin : Perempuan
 - d. Domisili : Purwokerto utara
 - e. Status pernikahan : Belum menikah
 - f. Urutan dalam keluarga : Anak ke 1 dari 2 Bersaudara
 - g. Hobi : Mendengarkan musik
2. Keterangan wawancara
 - a. Lokasi wawancara : Pondok Pesantren Darul Abror Watumas
Purwokerto
 - b. Hari/tanggal : Selasa, 28 Maret 2023
 - c. Jam : 15.43 WIB

VERBATIM SUBJEK 1

Tabel 2 Verbatim Subjek 1

Pertanyaan	Jawaban
“Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang anda terima dari orang lain?”	Berarti apa boleh ya misal <i>body shaming</i> nya bukan yang sekarang tapi itu tuh pernah aku alami gitu. Kalo <i>body shaming</i> yang aku pernah tuh dikatain kurus, itu yang sering. Terus pernah ada hampir setengah tahun tuh aku kan jerawat ya se.. ini.. seluruh muka, ngga parah sii cuma itu tuh baru pertama kalinya gitu seumur hidup. Maksudnya, biasanya tuh kalo misal menstruasi tuh paling banyak tuh paling tiga, ini tuh sampe yang seluruh muka kaya gitu, jadi mungkin ngga biasanya kok tapi kok jadi kaya gini, jadi itu tuh yang membuat mungkin orang-orang tuh “kok banyak jerawatnya sii, kok jadi ini sii” mungkin itu tuh salah satu dari komentar. Ya tapi kalo keseringan ya itu mungkin jadi bisa dibilang <i>body shaming</i> juga si.. itu si dua.

<p>“Kapan anda mengalami tindakan <i>body shaming</i> tersebut?”</p>	<p>Kalo yang dikatain kurus tuh emang itu tuh dari kapan yaa.. dari MAN aku udah pernah ngalamin itu, itu sampe.. kalo sekarang-sekarang engga sii tapi yang sering tuh di tahun.. yang paling sering nih di tahun 2019-2020 lah. Kalo yang jerawat itu di pertengahan 2022 sampe akhir 2022, sampe kemarin malah sampe akhir Januari.</p>
<p>“Sejak kapan anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?”</p>	<p>Yaa kaya yang aku bilang tadi, kalo yang dikatain kurus tuh sejak MAN, kalo yang jerawat berarti.. iya itu sejak pertengahan 2022.</p>
<p>Dimana anda mengalaminya?</p>	<p>Nah.. kalo yang kurus itu ya dari MAN, di lingkungan sekolah iya, trus di lingkungan keluarga nih emang mungkin karena ee apa.. mama aku ya kan ibu-ibu tuh emang yaa peduli banget kan ya sama anaknya kan ya, tapi mungkin karena beliau itu kan ee.. nggak tau nih kalo kaya gini tuh masuknya <i>body shaming</i>, kaya gitu biasanya kan orang tua kan mungkin nggak tau teorinya gitu, ngga tau kalo itu masuk kategori <i>body shaming</i>. Jadi mungkin beliau itu nganggepnya ya itu sebagai.. eee kalo kita berpikir positif ya itu tuh mungkin sebuah kepedulian yang berlebih tapi kalo sebenarnya tek kaji lebih dalam, tau teorinya itu tuh termasuknya <i>body shaming</i> loh.. gitu.. berarti di lingkungan keluarga, sekolah juga, trus di pondok sih..dulu kan berarti pas dulu tuh 2019-2020. Nah kalo yang jerawat itu tuh di lingkungan pondok, malah orang-orang dekat yang memang mereka tuh tau kalo aku tuh awalnya emang mukanya bersih trus tiba-tiba kok ini jadi kaya gini. Ya mungkin itu memang orang-orang yang satu kamar gitu kan yang mereka tuh tau kondisi wajah aku kaya gitu.</p>
<p>Apa yang dikatakan oleh orang-orang yang melakukan <i>body shaming</i> kepada anda?</p>	<p>Kalo di lingkungan keluarga nih, mama nih yang sering “<i>koe gering temen sih Lan.. maem yaa sing akeh</i>”⁵⁸ itu peduli si mungkin kalo kita berpikir positif itu sebuah bentuk kepedulian seorang ibu terhadap anaknya. Trus kalo yang di lingkungan pondok itu lumayan toxic sih cuma di komplek yang dulu yang awal aku mondok disini tuh, dari kating sih, emang ternyata setelah aku amati itu tuh ngga ke aku aja jadi emang dia tuh senengnya emang mengomentari fisik orang lain, jadi ngga ke aku aja. Ada yang sampe saat ini tuh, kalo misalnya keinget ya lumayan ih kaya kuwe men yaa ngomonge, pernah kaya gini “<i>Lan, ko gering temen sih, bar bali tambah gering,</i></p>

⁵⁸ “Kamu kurus banget sih Lan, makan yaa yang banyak”.

	<i>ora diempani apa nang umah?”⁵⁹, itu sih, itu kayak bisa nggak sih difilter dikit.</i>
Apakah pada saat itu anda menyadari bahwa hal itu masuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ? Dan kapan anda memahami bahwa hal itu termasuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ?	Menyadari banget karena dulu di semester berapa ya kita di BKI tuh kan ada mata kuliahnya juga ada materi yang mbahas <i>body shaming</i> juga, dari situ sih aku mulai tau, oohh.. kalo tindakan kaya gini tuh masuknya <i>body shaming</i> gitu.
Berapa kali anda mengalami kejadian tersebut?	Kalo berapa kali, aku ngga bisa ngitung berapa kali karena itu di tahun 2019-2020 tuh sering, tapi dari situ tuh udah engga, engga terlalu sering tapi masih ada sih beberapa orang misal kaya pulang ke rumah nih dari tetangga nih juga, “ko tambah gering apa yaa Lan..” ⁶⁰
Apakah anda mengalami penurunan berat badan secara drastis?	Engga penurunan secara drastis tapi ngga naik-naik tapi tingginya terus bertambah tapi berat badannya tetep, dulu tuh aku terakhir tuh inget banget kelas 9, keluar dari MTs tuh 49 kg dan sampe aku tamat MAN tuh masih 49 kg ngga naik-naik tapi tinggi badannya semakin naik, berarti kan sama aja kaya menyusut ngga si berat badannya karena tambah tinggi kaya gitu. Pas itu tuh posisinya emang pada saat itu jadi pengurus di pondok di divisi yang memakan banyak harus mikir kenceng gitu, mungkin dari banyak pikiran juga.
Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman dari kejadian tersebut?	Yang ngerasa ngga nyaman tuh jadi pas ee.. apa yaa.. jadi ke akunya tuh jadi ngga percaya diri kalo misal bercermin gitu. Iya yah ternyata aku kurus banget yah. Atau kalo misal yang jerawat tuh jadi males ngaca, ah udah lah udah males intinya udah ikhtiar, ibaratnya udah berusaha nyembuhin tapi lama banget, jadi ah udah males ngaca
Apakah anda menganggap kejadian tersebut sebagai memori yang kurang baik?	Iya, aku nganggap kejadian itu jadi memori yang kurang baik.
Sejauh ini, apakah kamu memiliki cara khusus supaya dapat terlepas dari memori tersebut?	Cara khusus untuk terlepas dari memori aku tuh biasanya tuh kaya gini ooh mungkin kalo misal mama aku nih yang ngomong, ooh mungkin emang beliau tuh nggak tau bahwa tindakannya tuh emang <i>body shaming</i> dan itu tuh satu tindakan yang dinilai kurang baik. Trus kalo

⁵⁹ “Lan, kamu kurus banget sih, abis pulang tambah kurus, ngga dikasih makan apa di rumah?”.

⁶⁰ “Kamu tambah kurus apa yaa Lan..”

	tetangga-tetangga nih yang ngomong yang aku lakukan juga kaya gitu juga, sama. Kaya berusaha memaklumi aja gitu”
Bagaimana pandangan anda mengenai penampilan tubuh anda?	“Pandangan dulu tuh kayak ngga ideal aja tubuhnya, berat badannya tuh ngga ideal”
Apakah anda memiliki standarisasi terhadap bentuk tubuh atau penampilan yang anda harapkan? Jelaskan	Iya ada, ada banget. Kaya aku suka ini loh kaya liat di website-website atau di google kaya gitu. Kalo misal tingginya 162 cm berat badan idealnya tuh berapa sih.. jadi di minimal berat badannya tuh ideal. Standarisasinya berarti minimal berat badanku di 54-55 kg.
Berasal dari manakah standarisasi tersebut anda peroleh?	Nah iya itu aku peroleh dari internet.
Apakah anda ingin mencapai standar yang anda harapkan tersebut?	Ada.. ada... ada banget.. dan sekarang masih proses kesitu gitu. Alesannya yak arena itu tadi, mungkin karena ada <i>body shaming</i> tadi jadi terlalu mendengarkan perkataan orang lain gitu. Tapi kalo aku bercermin nih, aku mikir iya yah ternyata kata orang lain tuh bener ya, ternyata bikin aku mencapai standar itu gitu.
Apakah anda sudah mencapai standar tersebut?	Kalo mencapai menurutku masih di angka 80%.
Langkah apa saja yang sudah anda lakukan?	Aku beli itu tuh tali fitness nah trus dulu nih aku masih inget banget mulai membiasakan diri untuk nonton youtube, nah aku nontonnya tuh menaikkan massa otot jadi aku tuh cari-cari ilmu di youtube cara menaikkan berat badan tapi bentuknya tuh bukan lemak atau nantinya malah jadi kolesterol atau nantinya jadi penyakit, nyari caranya yang baik tuh gimana sih. Menaikkan berat badan tapi ke kitanya tuh jadi sehat gitu salah satunya dengan menaikkan masa otot.
Berdasarkan komentar yang anda dapatkan dari orang lain mengenai tubuh anda, apakah anda menerima atau membenarkan apa yang orang lain sampaikan?	Ya aku membenarkan sih kalo menerima belum sampe di tahap itu mungkin kalo misal awal-awal gitu, ini butuh waktu loh. Misal kaya pas dikatain itu tuh sedikit kaya sakit hati ngga sih. Tapi disitu tuh lama-lama tuh seiring berjalannya waktu tuh ya oh iya ternyata bener ya trus lama-lama melakukan itu tuh tadi kaya menaikkan massa otot, trus aku juga beli tali fitness, aku juga olahraga-olahraga yang lain.

Apakah komentar dari orang lain memengaruhi pandangan atau penilaian anda terhadap diri anda sendiri?	Ya mempengaruhi, mungkin kalo orang lain ngga komentar aku enjoy-enjoy aja sama tubuh aku gitu kan. Ya apa adanya kaya gini, tapi kalo ada yang komentar ternyata itu yang tadinya sesuatu yang biasa tapi ternyata ada orang yang komentar, oh iya ya ternyata ini tuh belum ideal. Ternyata kalo misal yang jerawat itu, ternyata mungkin aku harus pake produk yang lebih cocok, aku harus lebih rajin lagi buat merawat wajah.
Jika anda melihat penampilan fisik orang lain, apakah anda merasa tubuh/penampilan anda sudah ideal?	Di tahun 2019-2020 aku merasa gak ideal. Tapi untuk saat ini kalau melihat penampilan fisik orang lain secara umum, aku merasa sudah ideal.
Bagaimana sikap anda terhadap fisik yang saat ini anda miliki?	Kalo sekarang aku udah melalui proses-proses itu dan udah mulai menjalankan solusi-solusi tadi. Kalo sekarang aku lebih bersyukur sih.
Apakah anda menerima bentuk fisik atau penampilan anda sendiri?	Kalo sekarang iya sudah menerima.
Apakah anda merasa puas dengan fisik yang saat ini anda miliki?	Kalo puas belum yaaa, karena tadi kan masih 80% ya jadi aku sampe sekarang juga masih di tahap berusaha mencapai standar itu gitu.
Apakah anda melakukan perawatan tertentu pada bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan orang lain?	Aku lebih fokus ke wajah yaa, jadi dari pertengahan 2020 sampe pertengahan januari aku smepet perawatan, itu kan jerawat ya aku sempet beli paket acne produk yang buat jerawat. Tapi ternyata ini lama banget gitu ya prosesnya trus kayaknya ngga ada perubahan trus lama-lama kembali lagi ke produk yang dulu nih. Kaya sebelum tidur tuh rutin pake produk yang acne tuh, di liat-liat ini udah berapa bulan ngga ada perubahan trus dah lah kembali lagi ke produk yang sebelumnya, dan alhamdulillah si sampe sekarang udah bersih lagi.
Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk melakukan perawatan tersebut?	Itu sih dari juli 2022 sampe januari 2023.
Bagaimana anda mengatur pola perawatan pada tubuh anda tersebut?	Aku tuh tipe orang yang ngga terlalu rajin perawatan gitu tapi paling habis mandi pagi-pagi tuh, sama malem-malem sebelum tidur.

<p>Apa upaya yang anda lakukan untuk mengurangi tekanan yang anda terima dari tindakan <i>body shaming</i> yang dilakukan oleh orang lain?</p>	<p>Lebih memaklumi sih oh karena beliau-beliau atau mereka tuh ngga tau kalo tindakannya tuh emang masuk kategori <i>body shaming</i>.</p>
<p>Apa yang menjadi alasan anda untuk melakukan hal tersebut?</p>	<p>Biar jadi apa yaa.. emm.. bahwa bener apa yang dikatakan orang ya biar nantinya lebih baik lagi. Kaya misal tadi dikatain kurus nih, oh berarti kurang ideal. Kalo misal aku menerima perkataan itu dan memakluminya nantinya tuh jadi lebih ini loh.. ke akunya jadi lebih semangat buat mencapai standarisasi yang udah aku bilang tadi, trus jadi semangat juga buat perawatan, semangat juga buat naikin berat badan. Trus kalo misal masih di tahap belum menerima nih misal masih sakit hati trus belum memaklumi sama menerima tuh jadi males loh, mau perawatan males, naikin berat badan males. Jadi ketika melakukan tuh masih belum dengan senang hati, belum ikhlas, masih karena orang lain, bukan karena itu kebutuhanku buat merawat diri itu tuh belum</p>
<p>Hal apa yang mampu membuat anda bertahan dari situasi tersebut?</p>	<p>Kembali lagi ke yang tadi yaa, menyadari bahwa kita tuh ngga bisa loh ngontrol perkataan orang lain terhadap kita, yang bisa kita kontrol tuh ya pikiran kita sendiri, perkataan kita ke orang untuk merespon <i>body shaming</i> tadi sih, itu yang bikin aku bertahan tuh itu.</p>
<p>Apakah ada upaya yang anda lakukan untuk mencari bantuan dari pihak lain? (misal ke psikolog atau dokter kecantikan, dsb)</p>	<p>Kalo sampe ke psikolog dan dokter tuh engga, cuman aku tuh yang tadi buat menaikkan berat badan tuh aku lewat Youtube tuh ada aku biasanya dari channelnya SKWAD Fitness, emang channel yang khusus video-video olahraga-olahraga semua, fitness-fitness, ada yang menaikkan berat badan, ada yang menurunkan berat badan .</p>
<p>Adakah upaya yang anda lakukan untuk mengendalikan diri baik tindakan atau perasaan?</p>	<p>Hmm aku butuh waktu sih kalo itu, jadi memberi diriku waktu untuk menerima itu. Kalo pas baru banget dikatain gitu mungkin ya sakit hati ada trus juga mungkin marah ada ya tapi di dalam hati, terus kepikiran kan gitu ada, nah itu buat mengendalikan itu ya aku butuh waktu sih jadi memberi diri aku waktu buat kamu harus bisa menerima loh karena baik itu di pondok, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat atau dimanapun itu kita tuh makhluk sosial yang emang kita ngga bisa terlepas dari problem dan problem dalam dunia sosial dan sosialisasi dalam masyarakat itu suatu hal yang pasti terjadi dan itu adalah sebuah keniscayaan 29.15.</p>

<p>Adakah upaya yang anda lakukan untuk melarikan diri dari masalah dan menjaga jarak dari pihak yang melakukan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?</p>	<p>Kalo melarikan diri... jadi kaya males ketemu atau menghindari.. ada sih, jadi males interaksi aja, tapi kalo sama keluarga engga sama sekali yak arena gimana lagi. Kalo sama orang lain nih ada, tapi kalo ya misalkan kaya yang melarikan diri sampe yang ngga mau ketemu itu engga, cuma mungkin mengurangi intensitas kumpul-kumpulnya atau intensitas komunikasinya.</p>
<p>Adakah hikmah atau nilai positif yang anda maknai dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?</p>	<p>Kalo kita udah sampe di tahap bisa menerima hal itu bisa menerima komentar itu bisa menerima <i>body shaming</i> itu ada, pasti ada. Hikmahnya nih, satu, aku jadi rajin olahraga trus badan tuh kaya jadi kerasa lebih enteng. Kedua, jadi rajin perawatan, jadi tau nih produk mana yang sebenarnya cocok buat aku, oh sekarang jadi bersih gitu. Itu hikmah dan sisi positifnya disitu, kalo kita udah sampe di tahap penerimaan diri, penerimaan komentar orang lain.</p>
<p>Apakah ada afirmasi yang dilakukan untuk membentuk motivasi dalam diri anda?</p>	<p>Ada, aku punya teknik sendiri nih, afirmasi pagi. Bangun tidur, ngaca depan cermin, trus senyum 20 detik. Itu mungkin bagi orang-orang yang ngga tau afirmasi atau ngga tau ilmu afirmasi mungkin bakal berpikiran, nih orang ngapain sih senyum-senyum di depan cermin bangun tidur. Aku ada kaya gitu, bangun tidur, depan cermin, senyum 20 detik trus bilang ke diri sendiri, “Ngga papa, ini jerawat ngga akan seumur hidup kok.. ngga papa, kamu tuh cantik kok, setiap perempuan tuh cantik kok, meskipun dengan jerawat nanti juga sembuh kok, sekarang lagi ikhtiar ngga papa..”. Trus kalo lihat badan nih “iya yah kurus, nggapapa nanti kita olahraga yuk kita lebih sehat lagi..”, jadi aku self talk, bicara ke diri sendiri biar lebih menerima diri sendiri. Kadang aku berbicara, kadang juga di dalam hati ngomongnya, tapi sebenarnya itu bisa mencharger diri sendiri, bisa menambah energi. Biasanya aku lebih sering ini sih, daripada diucapkan langsung secara lisan, aku lebih sering di dalam hati tapi dengan aku menatap mataku sendiri. Hal ini aku dapet dari dosen UIN juga dulu waktu pengembangan, senyum 20 detik di pagi hari tuh masuknya ke afirmasi pagi biar kamu tuh bisa lebih membangkitkan energi positif di diri kamu biar mengawali pagi tuh ketika interaksi sama orang lain tuh kita bisa senyum dan lebih Bahagia juga, dan aku pernah membandingkan sehari ini aku ngga senyum lah, bangun tidur ngga senyum 20 detik lah trus ternyata emang ada pengaruhnya loh, kaya ketemu orang</p>

	pas bangun tidur tuh kaya mau nyapa tuh males, kaya kaku loh mukanya buat senyum tuh.
Adakah pemecahan masalah yang anda rencanakan setelah anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> ?	Iya itu tadi, ada melakukan program penggemukan tapi aku melakukannya secara mandiri, ngga ikut program tapi ada rencana dari diri aku sendiri dan itu dilakukan secara mandiri, cara individual gitu.

HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

1. Identitas subjek 2

- a. Nama (Inisial) : AN
- b. Usia : 21 tahun
- c. Jenis kelamin : Perempuan
- d. Domisili : Baturraden
- e. Status pernikahan : Belum menikah
- f. Urutan dalam keluarga : Anak ke 2 dari 2 bersaudara
- g. Hobi : Baca, renang

2. Keterangan wawancara

- a. Lokasi wawancara : Perpustakaan UIN Saizu Purwokerto
- b. Hari/tanggal : Rabu, 29 Maret 2023
- c. Jam : 11.32 WIB

VERBATIM SUBJEK 2

Tabel 3 Verbatim Subjek 2

Pertanyaan	Jawaban
“Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang anda terima dari orang lain?”	Itu secara verbal maupun non-verbal yaa kalau semisal yang secara verbal, pertama itu tentang wajah, trus yang kedua itu tentang berat badan, kalau yang secara non verbal itu... non-verbal itu apa sih? Yang secara fisik yaa, kaya diperlakukan seakan-akan aku kuat jadi aku tuh digini-giniin loh (subjek memperagakan lengannya dipukul-pukul dengan cara ditinju), mungkin orang litany

	<p>kaya bercanda, seakan-akan badanku tuh kokoh, tenang aja ini tuh tebal, trus kalo semisal non-verbal juga bisa lewat media sosial, kayaknya aku pernah beberapa kali kayak gimana yahh, mungkin aku buat status yah yang itu tuh sebenarnya ngga.. kan Namanya kamera yah namanya filter yak an itu buat mempercerah, memperbagus, ya pokoknya mempercantik lah. Nah trus ada satu postingan mungkin itu beda jauh dengan kenyataan tapi pada saat itu wajah aku ngga se-break out itu kayak udah membaik dari yang dia lihat sebelumnya secara langsung. Karena aku lama ngga ketemu orang ini kaya sekitar 2-3 tahun lah tapi dia tiba-tiba dengan mudahnya ngomong “alah filter aja sok-sokan cantik”, itu komenannya dibales sama pacarku, “mohon maaf siapa ya mas”, dia itu cowo loh, tapi tipe cowo yang ngondek gitu loh.</p>
<p>Kapan anda mengalami tindakan <i>body shaming</i> tersebut?</p>	<p>Paling banyak itu intinya di tahun 2019 terus di.. kayaknya 2022 apa yah, itu tuh pas awal kuliah, wajahku pada saat itu tuh lagi break out-break outnya loh, trus pada saat itu badanku tuh lagi naik loh sekitar 10-12 kg dari sebelum Ujian Nasional. Ketika sesudah Ujian Nasional, aku beratnya naik sekitar 10-12 kg trus wajahku ikutan break out parah, kaya gitu. Jadi kaya runtun sekalian loh, orang ngejudge aku dalam bentuk tubuh aku trus juga wajah aku, “yaaah udah tambah gendut, jerawat..” gitu loh el. Trus 2021 itu aku tuh minim ekspos, ketika 2022 aku rajin loh, kaya aku tuh lebih apa yaa.. kaya aku tuh lebih berusaha gitu buat sembuh jadi ketika aku liat, oh aku tuh udah mendingan gitu loh dan aku berani ekspos kaya foto atau apaa gitu, yang pake filter, yang ngga pake filter. Ya itu juga.. kalo 2019 kan semua orang liat ya kalau semisal aku tuh kayak gitu, nah di 2022 tuh kayak dengan progresku yang ngga seberapa orang-orang tuh kayak ngejudge, “iiiih masih ada jerawatnya..” aku mikir ih kok orang kenapa pada julid-julid.</p>
<p>Sejak kapan anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?</p>	<p>Pertengahan apa yaa, kaya sekitar April lah 2019. Aku dapet tindakan <i>body shaming</i> itu tuh dari temen SMA dan kamu tau? itu tuh lebih dari 8 orang loh, trus ada 2 yang gara-gara mereka ngomongin aku, mereka jadi jerawat parah. Ditanyain kan, ini tuh cowo, anak band di sekolahku, dia tuh ditanyain loh sama temennya, si Tofik, nah Tofik ini tuh sering collab sama aku kan. Nah Tofik tuh tanya sama anak band ini kaya, “loh deneng kamu jerawat hah?” trus yang anak bandnya tuh jawab “iya koh, kayane aku jerawat gini gara-gara ngomongin An</p>

	<p>(Subjek 2) nih. Aku malah baru tau dari Tofik, aku ngga tau kalo semisal dia pernah ngomongin aku. Soalnya dulu kan kalo tugas OSIS atau Rohis kan ke kelas-kelas yaa buat minta sumbangan kematian atau ngumpulin uang infaq, kan kaya gitu bakal sering keliatan sama orang. “Ih kok dia sekarang jerawatan banget”, katanya kaya gitu, aku malah ngga tau, dan aku ngga sakit hati sama dia, karena dia ngga ngomong langsung, tapi dia kena tulah. Ada satu lagi perempuan dating, trus dia minta maaf. Nah dia ini ngomong gini secara langsung “Yaa Allah An, kok sekarang muka kamu nakutin”, trus tiba-tiba muka dia mungkin purging, salah produk atau apalah ngga tau dia itu, trus pas udah mau kelulusan, trus dia bilang, “Eh An, aku tuh ada salah apa ya sama kamu? Aku ini kok sekarang jadi jerawatan yaa”. Aku ngga masalah padahal, karena pada saat itu yang ngejekin aku bukan cuma 1 atau 2 orang loh, karena emang faktanya kaya gitu, itu yang secara langsung. Kalo yang via media sosial, lewat balesan DM, trus pernah juga ada yang komen di story atau di postingan Instagram lah, trus 13 menitan kemudian aku hapus postinganku itu. Karena dulu mau ditutupin pake filter apapun tuh tetep keliatan loh.</p>
<p>Apakah pada saat itu anda menyadari bahwa hal itu masuk dalam tindakan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Aku ngga tau, pada saat itu aku ngga ngerti, aku mikirnya dia cuma ngece gitu, aku ngga tau kalo pada saat itu ternyata omongan gitu tuh masuk dalam ranah <i>body shaming</i>.</p>
<p>Kapan anda memahami bahwa hal itu termasuk dalam tindakan <i>body shaming</i>?</p>	<p>Kayaknya 2020 awal deh.</p>
<p>Berapa kali anda mengalami kejadian tersebut?</p>	<p>Yaa Allah banyak banget, pokoknya lebih dari 5 kali deh, soale tadi aku bilang kan 8 orang itu yang di sekolah, nah itu tuh belum termasuk yang anak pondok kayaknya pernah deh. Sebenarnya si mungkin bukan <i>body shaming</i>, tapi dengan dia mengatakan hal seperti itu tuh secara ngga langsung dia tuh kayak ngomongin aku suruh ngerawat diri kek, bilanganya sih kayak gini “muka tuh di rawat... Ya Allah... masak kaya gitu sih An...”. Kan aku tuh dulu belang parah trus juga jerawatan, jadi kaya mengis-mengis tau ngga, aku tuh mbatin ih aku tuh skincare-an tapi cuman emang lama yaa proses penyembuhan jerawatnya tuh ngga cuma 1-2 hari. Soalnya aku genetik juga El, jadi semua kakak-kakakku kaya gitu semua, jerawatan juga jadi emang genetik loh</p>

	<p>El. Makanya tuh sembuhnya lamaaaa gitu, harus minum obat hormon, trus kaya obat-obat jerawat jugaaa skincare.</p>
<p>Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman dari kejadian tersebut?</p>	<p>Udah tau ngga usah ngomong gitu loh, kenapa mereka harus bilang sesuatu yang aku tuh sebenarnya udah tau juga tapikan itu sesuatu yang ngga bisa aku kontrol gitu ya. Mereka tuh seakan-akan kaya paling ngerti loh, padahal aku juga eksplor diriku sendiri, aku juga cari cara buat nyelesein masalah yang aku alamin. Mereka tuh bilangnyanya kayak “ih kamu tuh ngga pernah cuci muka ya? Kok jerawat kamu gede-gede banget” trus aku jawab dengan memvalidasi omongan mereka aja, “iya nakutin yaa?”. Trus ada juga yang bilang, “kamu ngga berobat apa? Kok ngga sembuh-sembuh sih?”, padahal pada saat itu tuh aku udah mulai ke SPKK juga El. Aku ke SPKK berarti 2019 malah lebih awal dari Ujian Nasional, soalnya pas itu juga aku kena dermatitis kulit loh gara-gara salah pake sabun cuci. Trus itu sekalian konsul jerawatku trus disaranin buat pake skincare apa kaya gitu kan, nah dari situ, tapi kan emang lama prosesnya.</p>
<p>Apakah anda merasa hal tersebut menjadi masalah untuk anda?</p>	<p>Iya awalnya, karena secara ngga langsung itu tuh jadi aku ngeraguin diriku sendiri loh El. Kaya gini maksudku, output dari diri kit aitu hasil dari apa yang kita terima gitu ya, bener ngga? Nah aku tuh berkali-kali nerima perkataan yang buruk loh bahasane, dari kata-kata yang merendahkan, jadi itu tuh bikin aku insecure, takut, aku bahkan aku ngga mau foto. Kalo aku foto paling yang keliatan punggungku, atau kalo aku foto yang keliatan muka, itupun aku tutupin awan. Yaa pokoknya jangan sampe kelihatan. Jangankan difoto trus disebarin ke orang, ketemu orang secara langsung aku dah harus nyiapin mental. Aku jadi ngga PD, takut ketemu orang, takut diomong lagi kayak udah cukup gitu loh buatku, tapi ya tetep aja ada yang ngomong.</p>
<p>Apakah anda menganggap kejadian tersebut sebagai memori yang kurang baik?</p>	<p>Iyaa... banget...</p>
<p>Sejauh ini, apakah kamu memiliki cara khusus supaya dapat terlepas dari memori tersebut?</p>	<p>Seiring berjalannya waktu ada, karena aku nerima diriku, trus juga aku baru sadar. Aku tuh sampe di titik aku berpikir bahwa aku tuh ngga bisa kaya gini terus, ya nyatanya cobaan masing-masing orang kan beda-beda yaa. Dan aku sampe berpikir bahwa orang yang ngga jerawat tuh belum tentu sekuat kamu, trus mereka belum tentu tau skincare sebaik kamu. Karena kamu jerawat kamu jadi tau kebutuhanmu apa, karena</p>

	<p>jerawat kamu jadi tipe orang yang ngga eman-eman loh buat nyembuhin gitu loh. Cape El sumpah, aku dulu sampe ngga mau keluar, soalnya tetanggaku juga pada ngomong. Ada tetanggaku yang ngomong, “Ya Allah mba An dulu kecilnya lucu kok gedanya malah jerawatan”. Lah kan manusia bertumbuh yaa.. masa mau sama terus.</p>
<p>Bagaimana pandangan anda mengenai penampilan tubuh anda?</p>	<p>Dulu gendut mikirnya trus kayak kurang banget karena aku jerawat, kayak ngga normal gitu loh, orang-orang pada alus kok aku engga, padahal aku udah skincare-an udah pake obat tapi kenapa ngga sembuh-sembuh. Tapi terus itu tadi, tiitknya tuh pas udah nerima loh. Kalo sekarang aku mikirnya badanku bagus kok, aku bukan tipe orang yang gendut, trus juga aku tinggi. Maksudnya walaupun kamu badannya besar tapi bukan tipe yang ginuk-ginuk, trus kamu juga ngga segendut itu juga.</p>
<p>Apakah anda memiliki standarisasi terhadap bentuk tubuh atau penampilan yang anda harapkan? jelaskan</p>	<p>Punya sih, setiap orang kayaknya punya deh. Kalo aku sekarang sama progress ya itu baru.. 60% apa yaa tapi itu udah lebih loh, udah lebih dari setengahnya. Tinggal aku tuh sadar aku ngga fit loh maksudnya kayak masih buncit, trus lenganku besar, tapi menurutku itu ngga papa, bagus, cuman bukan yang perfect gitu loh tapi aku nerima.</p>
<p>Berasal dari manakah standarisasi tersebut anda peroleh?</p>	<p>Dari tontonan yah, aku tuh suka sama suatu figur yang aku tuh pengen kaya dia, jadi standarku dari figur itu, pengennya gitu.</p>
<p>Apakah anda ingin mencapai standar yang anda harapkan tersebut? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)</p>	<p>Pengen, karena ngerasa lebih utuh, lebih berharga. Sekarang berharga sih, cuma iu tuh goals yaa, jadi ada kepuasan tersendiri ngga sih kalo bisa mencapai goals itu. Nah kenapa aku ingin mencapai standar itu karena minimal aku tuh pengen buktiin ke diriku sendiri bahwa aku tuh ngga seburuk itu. Jadi gini loh, kenapa kamu merasa resah merasa insecure tuh karena ngga kamu ngga gerak buat ngejar apa yang kamu mau gitu kan jadi aku memang merasa cukup tapi aku bakalan terus ngerasa resah dan ngga cukup kalo semisal aku stuck disitu dan ngga ngejar apa yang sebenarnya aku mau.</p>
<p>Apakah anda sudah mencapai standar tersebut?</p>	<p>Belum. Aku masih proses yaa, masih proses buat proses mencapai kulit sehat dan berat badan yang ideal.</p>
<p>Berdasarkan komentar yang anda dapatkan dari orang lain mengenai tubuh anda, apakah anda</p>	<p>Iya bener, aku nerima. Arus emosinya aja sih, kalo dulu mungkin parah, aku marah kenapa sih orang-orang tuh pada ngga ngertiin perasaanku, tapi sekarang aku dah nerima, yaudah emang adanya kaya gitu, aku juga ngga bisa ngontrol mereka. Aku mending fokus ke sembuhnya</p>

<p>menerima atau membenarkan apa yang orang lain sampaikan? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)</p>	<p>aku aja. Yang penting aku olahraga, aku juga pake salep, aku pake skincare. Lah aku mau jelasin ke mereka kan mereka tetep ngomongnya kaya gitu.</p>
<p>Apakah komentar dari orang lain memengaruhi pandangan atau penilaian anda terhadap diri anda sendiri?</p>	<p>Awalnya iya, yang tadi aku bilang. Karena itu kan apa yang kita makan, ya outputnya kaya gitu, bah itu awalnya kaya gitu. Tapi sekarang engga, karena aku mikire aku ngga makan dari mereka, trus mau aku sebaik apapun kalo mereka tetap memandang aku versi jeleknya ya bakal tetep kaya gitu, jadi aku ngga perlu cape-cape njelasin aku kaya gimana, cape njelasin kalo aku skincare-an, trus ngga semua orang mau denger.</p>
<p>Bagaimana sikap anda terhadap fisik yang saat ini anda miliki?</p>	<p>Tetep berproses, itu aja sih. Aku ngusahain yang terbaik buat diriku selama aku bisa beli skincare ya aku beli, selama aku sempet buat skincare-an malem aku skincare-an, kalo lupa apa cape ya engga. Trus yang penting aku olahraga loh. Kan aku punya BB ideal ya, kaya bentuk tubuh yang aku pengen, ya aku tetep ngejar itu walaupun pelan.</p>
<p>Apakah anda merasa puas dengan fisik yang saat ini anda miliki?</p>	<p>Aku merasa cukup dengan tubuhku, kalo puas engganya yaa mengarah ke puas, karena lebih kepada penerimaan.</p>
<p>Jika kamu melihat penampilan fisik orang lain, apakah kamu merasa tubuh/penampilanmu sudah ideal?</p>	<p>Ya, udah ideal.</p>
<p>Apakah anda melakukan perawatan tertentu pada bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan orang lain? a. Jika IYA, berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk melakukan perawatan tersebut?</p>	<p>Iya itu skincare, obat jerawat. Kalo lama waktunya ya itu sejak aku ke SPKK dan sampe sekarang yaa masih pake skincare. Pola perawatannya pagi sama malem. Tapi kalo aku makanannya ngga beres jadi kaya gini nih, nih kamu liat ya fotoku sebelum bulan puasa nih ngga ada jerawat aktif sama sekali, November sampe Desember tuh mukaku kaya gini, bersih mbok lumayan kalo dibandingin sama dulu-dulu (An menunjukkan foto di HPnya). Karena aku genetik loh, trus aku kan orangnya gampang sembelit ya, jadi pengeluaran racunnya ngga maksimal kan. Jadi kalo semisal aku makannya buruk, aku sembelit, yaudah.. breakout. Kalo ngga dikeluarkan secara rajin ya jadi racun kan, kalo orang-orang yang ngga percayaan mikirnya apa iya beneran kaya gitu, capek lah njelasin ke orang-orang. Nih aku tuh makan</p>

<p>b. Bagaimana anda mengatur pola perawatan pada tubuh anda tersebut?</p> <p>c. Apa yang menjadi alasan anda untuk melakukan perawatan?</p>	<p>manis, makan pedes bisa tapi harus dibatasi, kalo semisal berlebihan ya muncul jerawat. Apalagi aku abis PO pangsit, aku nyicip-nyicip, sebungkus 2 bungkus ada, trus pedesnya kan suka-suka, wong anu bumbunya nyanding yaa pedes banget, tapi ternyata besoknya langsung sakit kulitnya kayak mulai bengkak keras, 2 hari kemudian dah ada putih-putihnya.</p>
<p>Apa upaya yang anda lakukan untuk mengurangi tekanan yang anda terima dari tindakan <i>body shaming</i> yang dilakukan oleh orang lain?</p>	<p>Kalo secara tubuh aku workout, liat youtubena Chloe Ting. Aku pernah turun 8 kg, itu aku melakukannya dalam seminggu itu 6 kali jadi seminggu tuh ada liburnya 1 hari. Trus sehari tuh minimal 15 menit, berarti 1 video. Aku ngelakuin ini dari 2020 kan kalo di olahraga tuh ada yang namanya sistem olahraga-libur-olahraga lagi. Kalo semisal aku liburnya dah 2 hari itu aku biasanya liburnya bisa sampe seminggu atau 2 minggu, tapi kalo lagi rajin ngga off, dan sampe sekarang aku masih ngelakuin workout itu.</p>
<p>Bagaimana anda melewati situasi tersebut (tindakan <i>body shaming</i>) hingga saat ini?</p>	<p>Lebih ke penerimaan diri. Kenapa aku bertahan, aku bisa melewati situasi yang ngga mengenakkan ini ya karena aku nerima trus sama aku sadar loh sama konsep tubuhku sama aku tuh sadar kalo aku udah usaha, jadi tinggal bersabar aja gitu. Kalo kita cuma sadar nerima tok tapi kita ngga sadar bahwa kita tuh sebenarnya udah usahain yaa ngga sabar juga.</p>
<p>Hal apa yang mampu membuat anda bertahan dari situasi tersebut?</p>	<p>Yaa kayak yang tadi aku bilang aku bisa bertahan karena aku bisa menerima tubuhku dan sadar kalo aku udah berusaha semaksimal yang aku bisa, ada tindakan nyatanya.</p>
<p>Apakah ada upaya yang anda lakukan untuk mencari bantuan dari pihak lain?</p>	<p>Hmm yaa paling itu sih ke SPKK. Kalo ke kejiwaan aku pernah, tapi bukan masalah ini.</p>
<p>Adakah upaya yang anda lakukan untuk mengendalikan diri baik tindakan atau perasaan?</p>	<p>Olahraga, itu manage stress loh. Kan aku ada kecemasan, kalo semisal itu hawa-hawanya udah mau dateng, itu kan berarti aku tuh ngga mengeluarkan yang seharusnya aku keluarkan, kaya misalnya aku mendem marah atau apa kaya gitu kan, itu aku olahraga. Jogging, lari, kalo ada uang ya nge-gym angkat beban, soale energinya habis disitu. Jadi ketika aku melakukan itu tuh fokusnya bukan sama masalahnya loh, jadi udah pindah sama pemikiran bahwa aku kesini (nge-gym) tuh mau mbentuk tubuh. Soalnya kalo makan tuh nanti nyesel. Kan ada tuh yang</p>

	kalo stress ngelampiasinnya ke makan, nah kalo aku kaya gitu aku nyesel. Balik dari olahraga aku dah ngga mikir kalo itu tuh masalah, kayak ya udah tinggal dilewatin. Makanya bagiku olahraga tuh paling worth it loh, trus jalan-jalan ke alam kaya ke curug, itu ngerefresh banget.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk melarikan diri dari masalah yang anda alami tersebut?	Tidur, karena ketika bangun masalahnya tetep ada, kan melarikan diri sebentar kan.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk menjaga jarak dari pihak-pihak yang melakukan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Nge-hide ngga sih.. blokir, cut-off komunikasi sama mereka-mereka. Mengurangi sih, kayak misal tetangga-tetangga itu kan selalu ketemu yah, yaaa beramah-tamah seperti biasanya nanti kalo misal mbahas sesuatu yang ngga pengen aku bahas ya aku pura-pura “ehh kok itu dipanggil sama mama”, gitu.
Adakah hikmah atau nilai positif yang anda maknai dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Aku jadi kenal diriku sendiri, aku tau apa kemauanku, apa tujuanku, jadi aku ngga mudah digertak sama orang. Kayak sekarang aku baru ngerjain skripsi karena aku ngelewatin proses yang beda yah, jadi temen-temenku pada udah, aku tuh sebenere emang buru-buru tapi aku ngga seburu-buru itu, makanya aku baru bikin, itu buruk sih hehehe..tapi maksudnya dalam artian itu tuh bisa terjadi di hal apapun loh kaya orang mau bilang aku gendut yaudahlah aku gendut tapi yang penting aku udah usaha buat olahraga kan.
Apakah ada afirmasi yang dilakukan untuk membentuk motivasi dalam diri anda? Jika ada , bagaimana bentuknya?	Ada, aku afirmasi setiap pagi. Bangun tidur aku ngaca trus aku bilang, An kamu cantik, kamu mudah cari uang, kamu baik, kamu sehat, badanmu fit, kamu bisa mbanggain orang tua. Pokoknya beberapa kalimat yang ngeyakinkan bahwa aku worth it, dan aku melakukannya ngomong langsung di depan kaca. Jadi kayak, An hari ini kamu beruntung, nanti pesenan pangsit tuh lebih dari 100 pcs loh, kamu nanti harus siap-siap loh, mungkin kamu cape tapi ngga papa. Pokoknya yang aku pengin yang baik-baik tuh aku omongkan dengan diriku di depan kaca. Dan afirmasi ini tuh berpengaruh banget, jadi bikin aku ngga suudzon sama orang.
Apakah ada penerimaan diri yang anda lakukan dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Ada, aku udah nerima diriku, kayak yang aku bilang sebelumnya. Aku sekarang udah sampe tahap dimana aku punya pemikiran bahwa badanku bagus kok, aku bukan tipe orang yang gendut tapi ngga segendut itu juga.
Adakah pemecahan masalah yang anda	Nge-gym, pokoknya aku harus nyusun diriku tuh tertata loh, punya kebiasaan yang baik. Dan rencananya berarti

rencanakan setelah anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> ?	yaa aku nabung dulu, trus nanti budgetnya lebih buat skincare dulu trus nanti karena skincare tahan sekitar 3 bulan, nanti aku bulan berikutnya aku bakalan nabung buat nyicil beli alat workout kayak karpet yoga, beli <i>dumbbell</i> yang 1 atau 2 kg, trus beli resistance band.
--	---

HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

1. Identitas subjek 3

- a. Nama (Inisial) : ATL
- b. Usia : 23 tahun
- c. Jenis kelamin : Perempuan
- d. Domisili : Purwokerto Utara
- e. Status pernikahan : Belum menikah
- f. Urutan dalam keluarga : Anak ke 4 dari 4 bersaudara
- g. Hobi : Menonton drama Korea

2. Keterangan wawancara

- a. Lokasi wawancara : Perpustakaan UIN Saizu Purwokerto
- b. Hari/tanggal : Kamis, 30 Maret 2023
- c. Jam : 09.32 WIB

VERBATIM SUBJEK 3

Tabel 4 Verbatim Subjek 3

Pertanyaan	Jawaban
“Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang anda terima dari orang lain?”	Seringnya ejekan sih, nah aku kan bibirnya tebal yah, itu sering diejek. Trus gendut, item, kaya gitu.
Kapan anda mengalami tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Nek kapan pastine mah.. terakhir aja yah yang bener-bener ngena banget itu pas KKN, dari temen KKN.
Sejak kapan anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Krasa-krasa mah dari SMP.
Dimana anda mengalaminya?	Rata-rata sih aku ngalaminya di lingkungan sekolah, kuliah mah jarang, eh bukan jarang sih tapi udah bodo amat.

Apakah pada saat itu anda menyadari bahwa hal itu masuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ?	Menyadari
Kapan anda memahami bahwa hal itu termasuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ?	Mulai dari SMK, kalo sebelumnya aku masih awam tentang <i>body shaming</i> , belum mengetahui.
Berapa kali anda mengalami kejadian tersebut?	Kalo diitung-itung yah El, atuh banyak mah ngga bisa diitung, intensitasnya sering.
Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman dari kejadian tersebut?	Yang aku merasa ngga nyaman ya ejekannya El.
Apakah anda merasa hal tersebut menjadi masalah untuk anda?	Awal iya, pertama ngga nyaman. Trus atuh sakit loh El soalnya mereka kan fokusnya ke tubuh yah, atuh kita mah dilahirin ngga minta pengen kaya gini kan, kita pengennya cantik ini itu, tapi itu kan diluar kuasa kita, trus ngapain mereka harus ngatain terus gitu loh.
Apakah anda menganggap kejadian tersebut sebagai memori yang kurang baik?	Iya, karena aku ngerasa kurang nyaman aja ketika ada orang lain yang ngejek tubuhku.
Sejauh ini, apakah kamu memiliki cara khusus supaya dapat terlepas dari memori tersebut?	Lebih ke bodo amat sih.
Bagaimana pandangan anda mengenai penampilan tubuh anda?	Aku bahagia dengan tubuhku dan aku mulai nyaman dengan tubuhku yang sekarang, trus aku juga udah mulai bisa berdamai akhir-akhir ini. Kalo sebelumnya tuh aku sampe ketemu lingkungan baru dan orang baru sampe ngga mau membuka diri, atuh kalo dulu kan kalo ketemu orang ya bisa rame gitu yah, nah karena sering dapet <i>body shaming</i> kalo ketemu orang baru atau lingkungan baru tuh kaya gini diem dulu, liatin orangnya dulu, dia tuh bercandanya pake apa kaya gitu.
Apakah anda memiliki standarisasi terhadap bentuk tubuh atau penampilan yang	Ada sih sekarang mah mungkin karena sering dibilang gendut, kan emang udah berdamai cuma kan pasti dari diriku ada sebuah dorongan untuk pengen bisa ngecilin badan, diet kaya gitu.

anda harapkan? jelaskan	
Berasal dari manakah standarisasi tersebut anda peroleh?	Dari hasil olah pikir sendiri sama figur ideal sih
Apakah anda ingin mencapai standar yang anda harapkan tersebut? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)	Ada, masa hidup stuck terus. Karena atuh pengen berubah loh El, trus juga emang udah ngga sehat sih emang ejekan itu kan pertama dari <i>body shaming</i> yah tapi dipikir-pikir ya emang buat motivasi yakan trus ya nek stuck kaya gini terus ngga ada perubahan mau gimana.
Apakah anda sudah mencapai standar tersebut?	Belum, karena prosesnya belum maksimal
Berdasarkan komentar yang anda dapatkan dari orang lain mengenai tubuh anda, apakah anda menerima atau membenarkan apa yang orang lain sampaikan?	Kalo menerima mah iya sok atuh orang mau ngomong apa, tapi kalo menerima mah engga.
Apakah komentar dari orang lain memengaruhi pandangan atau penilaian anda terhadap diri anda sendiri?	Hmm lumayan mempengaruhi sih, kalo dirate dari 1-10 yaaa 5 lah.
Bagaimana sikap anda terhadap fisik yang saat ini anda miliki?	Melakukan sebuah perubahan, berusaha untuk menerima.
Apakah anda menerima bentuk fisik atau penampilan anda sendiri?	Menerima.
Apakah anda merasa puas dengan fisik yang saat ini anda miliki?	Puas lah El.
Apakah anda melakukan	Perawatan tertentu paling skincare kaya gitu.

<p>perawatan tertentu pada bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan orang lain?</p> <p>a. Jika iya, berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk melakukan perawatan tersebut?</p> <p>b. Bagaimana anda mengatur pola perawatan pada tubuh anda tersebut?</p> <p>c. Apa yang menjadi alasan anda untuk melakukan perawatan?</p>	<p>a. Kalo berapa lama ya kira-kira sejak pandemi lah, 2020 awal sampe sekarang, yaaa 2 tahunan lebih lah.</p> <p>b. Yaa basic aja sih, krim siang krim malem. Trus untuk tubuh sih sekarang mah lagi rajin banget olahraga, dari pandemi itu. Kalo workout itu 3-4 kali seminggu, sok kadang renang, renang 1 minggu sekali sih El.</p> <p>c. Alasannya mencintai diri sendiri .</p>
<p>Jika anda melihat penampilan fisik orang lain apakah anda merasa tubuh/penampilanmu sudah ideal?</p>	<p>Belum, kalo melihat orang lain mah iya belum. Tubuhku masih jauh banget dari ideal, apalagi yang cantik.</p>
<p>Apa upaya yang anda lakukan untuk mengurangi tekanan yang anda terima dari tindakan <i>body shaming</i> yang dilakukan oleh orang lain?</p>	<p>Pertama bodo amat, trus kalo bisa nih kalo misal orangnya bisa diajak diskusi tentang <i>body shaming</i>, tek ajak ngobrol El. Kaya pas waktu KKN kan udah ngena banget yah akhire tek ajak ngobrol nih trus diskusi tentang perlakuan mereka terhadap diriku. Dan setelah aku melakukan itu dia nerima dan ngga ngulangi lagi. Soalnya aku tuh kaya gini ke dia kan, atuh mereka nganggepnnya itu sebagai sebuah candaan, dan aku dianggep baperan banget. Tak ajak diskusi, aku ngomong kalo mau bercanda topiknya kan banyak, mungkin untuk diriku yang sering kaya gitu ge mungkin hal biasa, cuman untuk yang lain kan ngga tau, ibarate fisik mah sensitive banget yah El, trus kita mah lahir dikasih bibir tebal ini itu siapa yang minta. Atuh kita mah pengennya kaya Enzy pengennya yang kaya gitu, kecil ini itu cuma kan kita lahirnya gini, yaudah sih. Tapi ada perubahan sih mereka, ngga tau sih ke yang lain yah, kalo ketemu mah udah biasa, ngga pake bercandaan yang kaya gitu.</p>

Apa saja yang menjadi alasan anda untuk melakukan hal tersebut?	Pertama, mbentengin diri trus mencoba sedikit mengubah pola pandang orang lain
Bagaimana anda melewati situasi tersebut (tindakan <i>body shaming</i>) hingga saat ini?	Atuh awale ge mencoba menerima, dari awal mah sakit hati banget sampe ketemu lingkungan baru, ketemu orang baru rasanya susah. Dulu aku tuh ketemu lingkungan baru, tapi mereka respect banget sama <i>body shaming</i> nah dari situ orang-orang tuh menghargai banget bentuk tubuh perempuan, <i>body shaming</i> , trus mereka memberikan sebuah pandangan ke orang lain bahwa <i>body shaming</i> tuh ngga baik dan ngga boleh dilakukan, nah dari situ banyak tuh literasi-literasi dari mereka akhirnya mulai menerima.
Hal apa yang mampu membuat anda bertahan dari situasi tersebut?	Dari pola pikir yang cukup terbuka.
Apakah ada upaya yang anda lakukan untuk mencari bantuan dari pihak lain?	Ngga ada sih El, cuma ada temen KKN ku yang ketika aku lagi ngajak ngobrol orang yang suka <i>body shaming</i> ke aku nih, temenku juga ngomong, ngasih dukungan.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk mengendalikan diri baik tindakan atau perasaan?	Ada, misal kaya ada ditempat yang kaya gitu dan situasine rame banyak orang, atuh cara diriku tuh menjauh dan menghindar.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk melarikan diri dari masalah yang anda alami tersebut?	Kalo melarikan diri ngga ada sih.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk menjaga jarak dari pihak-pihak yang melakukan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Ada, kaya yang tadi aku bilang. Menghindar untuk sesaat sih, misal lagi ngobrol trus lagi bahas-bahas atau bercandaan dengan melakukan bosy shaming ke orang lain, aku menghindar untuk sesaat dan aku akan kembali saat topiknya udah beda gitu.
Adakah hikmah atau nilai positif yang anda maknai dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Ada, aku akhirnya mau bangun, mau diet, olahraga, trus merawat diri, dulunya yang ngga suka pake bedak sekarang tanpa bedak ngga bisa. Dulu pas pandemi kan sering sliweran tuh di tiktok tentang workout pokoke defisit kalori, aku jadi pengen. Trus aku juga sama artis Hesti, tau? Ih tubehe kan cantik banget yah, dia udah

	berumur tapi badannya bagus, trus aku liat ternyata dia sering olahraga, angkat beban kaya gitu lah, trus Clarissa Putri.
Apakah ada afirmasi yang dilakukan untuk membentuk motivasi dalam diri anda? Jika ada , bagaimana bentuknya?	Ada sih, pokoknya aku harus ideal sesuai target diriku, gitu sih.
Apakah ada penerimaan diri yang anda lakukan dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Ada.
Adakah pemecahan masalah yang anda rencanakan setelah anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> ?	Ya ada, itu dari diet, pernah ngonsumsi teh diet, trus tapi katanya ngga sehat kan, trus dari yang sebelumnya aku ngga suka dan ngga bisa renang sampe bisa renang atuh sampe nyebur kolam tuh takut banget, sekarang mah udah ada peningkatan lah. Dulu pas pandemi malah seminggu 2 kali.

HASIL WAWANCARA SUBJEK 4

1. Identitas subjek 4
 - a. Nama (Inisial) : AW
 - b. Usia : 22 tahun
 - c. Jenis kelamin : Perempuan
 - d. Domisili : Watumas, Purwokerto Utara
 - e. Status pernikahan : Belum menikah
 - f. Urutan dalam keluarga : Anak ke 1 dari 1 bersaudara
 - g. Hobi : Baca novel
2. Keterangan wawancara
 - a. Lokasi wawancara : Ruang Mitra Remaja
 - b. Hari/tanggal : Senin, 3 April 2023
 - c. Jam : 09.42 WIB

VERBATIM SUBJEK 4

Tabel 5 Verbatim Subjek 4

Pertanyaan	Jawaban
“Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang anda terima dari orang lain?”	Kalo aku tuh dulu, sebenarnya ini udah lama yah dulu pas kecil tuh kan gendut trus pernah salah potong rambut loh, pendek banget makanya sama temen-temen dulu kan diejek. Mba tau ini ngga dulu, film Boboho? Kan ada yang cewe tuh gendut rambutnya pendek, nah aku sering diejek Boboho karena potongan rambutnya pendek dan kecilnya gendut.
Kapan anda mengalami tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	SD, antara kelas 1-3 kalo nggak salah, berarti umur 7-10.
Sejak kapan anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Itu, sejak SD, karena kalo dulu pas main kan belum pake kerudung, main bareng diejek, pulang nangis, dan intensitasnya cukup sering.
Dimana anda mengalaminya?	Terjadinya masih di lingkungan tempat tinggal.
Apakah pada saat itu anda menyadari bahwa hal itu masuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ?	Engga, kan anak-anak ya ngga tau diledekin gitu diejek ya pulang nangis, ngga ngira itu <i>body shaming</i> .
Kapan anda memahami bahwa hal itu termasuk dalam tindakan <i>body shaming</i> ?	Baru-baru ini, makin kesini udah tau oh sebenarnya aku pernah ngalamin itu.
Berapa kali anda mengalami kejadian tersebut?	Intensitasnya sering.
Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman dari kejadian tersebut?	Aku jadi ngga percaya diri, aku keluar nanti ada orang komentar apa, aku harus kaya orang lain nih dia pakainya bagus, aku kaya gini aku ngerasa jadi rendah diri.
Apakah anda merasa hal tersebut menjadi masalah untuk anda?	Aku rasa iya. Aku jadi ngga percaya diri, kaya aku pengen sesuatu tapi cari validasi dari orang lain, jadi kaya aku pengen sesuatu bukan karena diri aku, bukan karena yang baik buat aku tapi karena pandangan orang lain.
Apakah anda menganggap kejadian tersebut	Iya, karena mungkin aku harusnya cerita sama orang tua kalo diejek tapi aku malah lebih ke mendem sendiri loh jadi dampaknya bikin aku ngga PD, aku malah jadi diem, menghindar dari temen-temen. Itu kan masih kecil yah,

sebagai memori yang kurang baik?	abis lulus SD aku jadi pendiem, untuk sosialisasi ke orang lain tuh aku jadi susah trus ke SMA juga susah, mungkin baru mulai membuka diri itu pas waktu kuliah.
Sejauh ini, apakah kamu memiliki cara khusus supaya dapat terlepas dari memori tersebut?	Cara khusus engga, cuma sekarang ini udah masuk kuliah mungkin udah bisa berpikir lebih baik, lebih rasional kayak yaudah lah damai. Tapi itu bawa pengaruh sampe sekarang.
Seberapa berpengaruhnya tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Jadi aku tuh sering ngga PD sama apa yang aku lakuin. Mungkin dulu juga ngga merawat diri, kan karena masih kecil yah yaudah mau aku kurus mau aku gemuk yaudah aku diejek. Oh jadi yang ideal tuh kayak dia, aku jadi kepengen kaya orang lain trus itu dibawa-kebawa terus sampe SMP aku jadi lebih banyak diem. Jadi kayak kurang bergaul waktu SMA juga sama, mulai terbuka pun waktu kuliah mulai ikut organisasi jadi mulai terbuka, oh sebenarnya aku tuh dulu ngga gini, harusnya bisa cerita sama orang lain biar aku dapet pemasukan, justru aku mendem sendiri malah aku harus kayak gini biar diterima sama orang lain.
Bagaimana pandangan anda mengenai penampilan tubuh anda?	Kalo sekarang aku dah lebih menerima, mungkin dulu pandangan aku yang baik tuh kaya dia, cewe tuh harus kaya dia. Kalo sekarang harus menerima, aku juga punya kelebihan di tubuh aku, ini ya sempurnanya aku
Apakah anda memiliki standarisasi terhadap bentuk tubuh atau penampilan yang anda harapkan? jelaskan	Kalo standarisasi... mungkin karena dari ibu juga ada omongan kalo aku jangan terlalu gemuk jangan terlalu kurus, makanya sampe sekarang ketika BBku naik aku harus ngurangin porsi makanku, kalo BBku turun aku nambah. Jadi nyoba stabilin di angka 56-57 kg, pokoknya ngga lebih dari 58.
Berasal dari manakah standarisasi tersebut anda peroleh?	Liat dari sekitarku loh, kalo kita liat orang yang terlalu kurus ngga bagus, kalo liat orang yang terlalu gemuk ngga bagus, jadi aku tuh pengen jaga di tengah-tengah biar aku ngga yang gemuk banget ngga yang kurus banget. Nah itu jadi mindset kalo aku bagusnya segini.
Apakah anda ingin mencapai standar yang anda harapkan tersebut? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)	Ya aku sih udah ngerasa mencapai standar itu.
Apakah anda sudah mencapai standar tersebut?	Udah, aku udah sampe situ, jadi lebih ke menjaga sih. Misal kayak BBnya lagi naik ya aku kurangin jajan, aku kurangin porsi makan. Kalo BBku turun ngemil lagi.

<p>Berdasarkan komentar yang anda dapatkan dari orang lain mengenai tubuh anda, apakah anda menerima atau membenarkan apa yang orang lain sampaikan? (jawaban ya/tidak jelaskan alasannya)</p>	<p>Dulu engga, sekarang mungkin karena udah berpikir lebih rasional lagi, oh iya yah ternyata dulu mirip, mungkin karena dulu egonya masih anak kecil akhire aku denial trus nangis, tapi sekarang udah lebih terbuka, udah ngga terlalu memikirkan ke arah situ. Tubuhku ya tubuhku, aku ngga usah mikirin komentar kamu, yang menjalankan aku, yang penting aku sehat.</p>
<p>Apakah komentar dari orang lain memengaruhi pandangan atau penilaian anda terhadap diri anda sendiri?</p>	<p>Iya. Kalo kemarin pas pulang KKN aku dibilang gemukan, trus aku jawab iya gemukan soalnya makan terus. Kalo dulu engga, kalo dibilang gemukan trus aku kaya ngerasa ih iya yah, oh aku harus diet, aku harus balikin ke BB sebelumnya yg sesuai dg ekspektasi mereka. Kaya aku ngga jadi diri aku sendiri, orang komentar A, aku harus seperti A. Orang komentar B aku harus kaya gitu, jadi kaya ngerasa dituntut. Makanya dulu kurang PD, apa-apa sendiri, lebih mendem sendiri karena banyak komentar-komentar kaya gitu.</p>
<p>Bagaimana sikap anda terhadap fisik yang saat ini anda miliki?</p>	<p>Lebih ke menjaga aja, biar tetep sehat, dari BB juga terkontrol, olahraga aku jarang, tapi gimana sih biar aku tetep gerak biar menjaga badan aja.</p>
<p>Apakah anda menerima bentuk fisik atau penampilan anda sendiri?</p>	<p>Iya, aku menerima aku yang sekarang. Karena menurutku ini versi yang terbaik dibandingkan aku yang dulu-dulu.</p>
<p>Apakah anda merasa puas dengan fisik yang saat ini anda miliki?</p>	<p>Kalo merasa puas engganya si belum terlalu puas, karena pasti masih kepengen ini kepengen itu. Kaya aku sering pake motor, aku keliatan item, aku pengen putih. Aku makan banyak dikit, aku gemuk aku pengen turuin BB lagi biar kurusan dikit. Kalo puas sih puas, tapi aku merasa aku harus begini lagi, harus begini lagi.</p>
<p>Apakah anda melakukan perawatan tertentu pada bagian tubuh yang menjadi bahan ejekan orang lain?</p>	<p>Karena dulu aku kan diejeknya gemuk rambutnya pendek, sekarang aku jadi manjangan rambutku. Jadi ya sekarang lebih njaga biar bobotnya ideal sama rambutnya dipanjangin. Prosesnya lama buat mencapai tubuh yang sekarang, yaa sejak aku SD itu sampai sekarang.</p>
<p>Jika anda melihat penampilan fisik orang lain apakah anda merasa</p>	<p>Untuk aku, tergantung sama siapa yang dibandingin. Kalo aku bandingin sama temen sekamarku, aku ngerasa lebih tinggi, kalo kulit dia lebih putih aku lebih gelap, ngga terlalu bandingin sih aku.</p>

tubuh/penampilanmu sudah ideal?	
Apa upaya yang anda lakukan untuk mengurangi tekanan yang anda terima dari tindakan <i>body shaming</i> yang dilakukan oleh orang lain?	Kalo dulu aku ngga ada upayanya yah, paling nangis. Tapi kalo sekarang aku lebih ke abai sih, paling tek ejek balik, biar di aku ngga numpuk pikiran negatifnya, jadi lebih ke dibalikin lagi kata-katanya mereka.
Apa saja yang menjadi alasan anda untuk melakukan hal tersebut?	Biar aku ngga mendem semuanya sendiri, dari aku SD, SMP, SMA kan aku mendem semuanya sendiri, sekarang kalo ada orang yang komentar tentang tubuh aku yaa tek validasi sekalian omongan mereka, biar ngga jadi pikiran.
Bagaimana anda melewati situasi tersebut (tindakan <i>body shaming</i>) hingga saat ini?	Yaa aku dulu jadi pendiem kan karena itu, cuma sekarang kan udah beda, aku balikin lagi omongan mereka. Terserah mereka mau ngomong apa, ini aku kok, tubuh aku, aku udah mulai menerima jadi ya udah.
Hal apa yang mampu membuat anda bertahan dari situasi tersebut?	Ngga ada, jadi kayak yaudah dijalanin aja.
Apakah ada upaya yang anda lakukan untuk mencari bantuan dari pihak lain?	Ngga ada sih, kan aku di desa, mungkin karena orang-orang desa belum ada edukasi tentang hal-hal yang mengarah ke kesehatan mental, jadi ngga ada sih.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk mengendalikan diri baik tindakan atau perasaan?	Aku lebih banyak diem, tapi ternyata itu dampaknya lebih parah, kayak aku malah jadi lebih.. cuma kayak buat keluar males, buat nyari temen atau komunikasi tuh ngerasa susah, temen pas sekolah pun cuma 1-2 orang, jadi susah interaksi sama yang lain karena aku dapet omongan apa dari orang aku diem, dipikir sendiri, oh aku harus kaya gini tapi aku ngga tau cara ngelakuinnya gimana.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk melarikan diri dari masalah yang anda alami tersebut?	Ngga ada, kalo jengkel pun dipendem sendiri.
Adakah upaya yang anda lakukan untuk menjaga jarak dari pihak-pihak yang melakukan tindakan	Kalo untuk menjaga jarak aku jadi jarang keluar rumah loh, kalo temenku ngga nyamper ke rumah yaudah aku di rumah aja, lebih sering nyendiri di rumah.

<i>body shaming</i> tersebut?	
Adakah hikmah atau nilai positif yang anda maknai dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Kalo nilai positif sih mungkin sekarang ya aku jadi mikir sebenarnya tindakan kaya gitu tuh ngga baik loh, jadi ketika aku dewasa dan aku ngeliat hal itu aku jadi bisa tau loh kalo itu tindakan yang kurang baik, jadi aku bisa ngingetin orang lain dan jangan sampe aku kaya git uke orang lain dan jangan sampe keluargaku atau sodara-sodaraku sampe melakukan hal itu ke orang lain, atau kalo ada sodaraku yang mengalami itu mungkin aku bisa bantu, mereka bisa cerita ke aku biar ngga dipendem sendiri.
Apakah ada afirmasi yang dilakukan untuk membentuk motivasi dalam diri anda? Jika ada , bagaimana bentuknya?	Ngga ada.
Apakah ada penerimaan diri yang anda lakukan dari tindakan <i>body shaming</i> tersebut?	Dulu engga, sekarang ada. Yaudah yang penting aku sehat, jaga tubuhku, aku kaya gini juga bagus kok, karena kita punya bentuk fisiknya masing-masing.
Adakah pemecahan masalah yang anda rencanakan setelah anda mendapatkan tindakan <i>body shaming</i> ?	Kalo perencanaan engga, jadi lebih ke waktu dan tempat yang mengobati itu.

E. HASIL DOKUMENTASI WAWANCARA

Lampiran 5 Hasil Dokumentasi



Wawancara WNA



Wawancara AN



Wawancara ATL



Wawancara AW



CURRICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

Nama : Fadila Elma Ramadhani
 Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 30 November 2001
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Jl. K.H. Agus Salim Gang IV RT 3 RW 11,
 Karangpucung, Purwokerto Selatan,
 Banyumas, Jawa Tengah
 E-mail : fadilaelma99@gmail.com
 No. HP : 085876829670

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang	Sekolah/Institusi	Tahun
SD	MI Al-Ikhlas Karangpucung	2007-2011
SD	MI Ma'arif NU 1 Karangpucung	2011-2013
SMP	MTsN 1 Banyumas	2013-2016
SMA	MAN 2 Banyumas	2016-2019
PT	UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto	2019-2023

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Komunitas English Club tahun 2017
2. Anggota Komunitas Urup Project Purwokerto tahun 2020
3. Anggota Komunitas Mitra Remaja tahun 2020
4. Anggota Komunitas Bincang Seru Seputar Buku tahun 2020
5. Leader Divisi Go Training UPT Pengembangan Karir tahun 2021
6. Relawan call center Divisi Teman Sehati UPTP Karir tahun 2021-2022

D. Motto

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
 (Q.S. Al-Baqarah/2: 286)

Purwokerto, 6 April 2023



(Fadila Elma Ramadhani)