

“Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya

Sakinah

sakinahattamimi@gmail.com

Universitas Hasanuddin

Abstract

Technological advances have an impact on the spread of values that influence people's perspectives and attitudes towards something, including the standarization of an ideal body. Thi ideal standard then shape one's self perception in the eyes of others and when the ideal standard is not met, it may cause body shame. Nowadays, physical appearance that is considered not ideal is also often used as a joke or ridicule, known as body shaming. Although by way of joking, body shaming can be categorized as an act of bullying since it is considered as verbal and non-verbal violence. This article will discuss self body image in connection with one's self acceptance, the forms of body shaming, the impact of body shaming, and how one deals with body shaming. The study was conducted through social media, namely Instagram. It involved eleven informants who had experienced body shaming. The data collection techniques are carried out through interviews and observations. The study indicates that body image is associated with body proportion, skin colour, condition of face skin, tooth and hair shape. When one's body is not met social standard, the participants tend to face body shaming which can be through bad words (i.e. looks like Mrs. Puff, thin as a board, etc.), actions (i.e. cynical attitude, broken up by boyfriend, difficult to get a job, etc.). This impacted on one's self confidence and a sense of insecurity, their effort to do anything to meet social expectation, including gaining/loosing weight, accepting themselves as the way they are, thinking positively, and getting away from people who often do body shaming. It is argued in this article that one's physical performance can be socially controlled depending on one's self acceptance.

Keywords: *values, ideal bodies, ideal standards, body image, and body shaming.*

Pendahuluan

Kemajuan teknologi pada era ini menghadirkan kemudahan dalam mengakses informasi dari berbagai media, baik melalui televisi, hingga melalui perangkat canggih seperti *smartphone*. Hal ini kemudian juga berdampak pada penyebaran nilai-nilai yang dengan mudah dapat memengaruhi perspektif dan sikap masyarakat terhadap sesuatu, termasuk standarisasi tubuh ideal, baik bagi laki-laki maupun perempuan.

Tubuh ideal, dalam hal ini penampilan fisik telah menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu, terutama bagi kaum perempuan. Bahkan sejak zaman dahulu para perempuan diberbagai negara telah memiliki standar kecantikannya masing-masing. Misalnya, tubuh ramping dengan bahu sempit menjadi standar kecantikan tersendiri bagi para wanita Mesir Kuno;tubuh seksi dengan bentuk tubuh yang tegap seperti laki-laki dan kulit yang terang bagi wanita Yunani Kuno; tubuh ramping, berkulit putih, bola mata besar dan

kaki yang kecil bagi wanita pada masa Dinasti Han; atau payudara yang besar, kulit putih, bokong besar dan rambut ikal pada masa *Italian Renaissance* (liputan6.com)¹. Untuk memenuhi standar kecantikan tersebut, para perempuan pada masa itu bahkan rela melakukan berbagai “ritual” agar menjadi cantik di lingkungan sosialnya.

Dari masa ke masa, istilah tubuh sering dikaitkan dengan perempuan. Shilling (dalam Christiani 2015:56) mengatakan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan sesuatu yang bias gender sehingga ada ketimpangan di mana citra tubuh ideal lebih ditekankan pada perempuan daripada laki-laki. Susan Bordo mengamati berbagai karya seni, seperti puisi dan novel Barat tentang perempuan dan kesemuanya membahas mengenai tubuh, baik bentuk tubuh, bagian-bagian tubuh, gestur dan sebagainya. Dalam tulisannya “*Women as Body*”, Bordo menjelaskan bahwa dengan lekatnya istilah tubuh bagi perempuan, perempuan menjadi terbiasa untuk memerhatikan tubuhnya lebih daripada laki-laki, termasuk mengenai citra tubuh ideal yang harus dicapai, sekaligus menjadi korban dari gambaran tubuh ideal yang seringkali tidak realistis (Gough-Yates 2003:1-5).

Namun seiring perkembangan zaman, laki-laki juga mulai memerhatikan penampilan tubuhnya. Pergeseran ini dilatarbelakangi oleh tekanan yang didapat dari lingkungan untuk memiliki tubuh ideal, yaitu tubuh atletis, maskulin, dan berotot yang dianggap sebagai salah satu cara untuk menampilkan kekuatan dan kelaki-lakian sehingga membawa laki-laki kepada perhatian terhadap penampilan tubuh agar memiliki citra tubuh positif (Frangky 2012:26-27).

Saat ini bagi sebagian besar negara terutama negara maju dan berkembang,

termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan tubuh ideal laki-laki adalah yang ramping, berotot, dan sehat (Strandbu dan Kvaem dalam Widiasti 2016:1). Ini dapat dilihat misalnya pada iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan laki-laki dengan tubuh atletis yang berotot sertawanita langsing dan putih, para model *catwalk* dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi sempurna, bahkan banyak perusahaan yang saat ini memasukkan penampilan menarik dan tubuh proporsional sebagai salah satu kriteria bagi para calon karyawannya. Implikasi yang ditimbulkan kondisi ini yaitu tingginya usaha laki-laki dan perempuan untuk menjadi ideal sesuai dengan system gender, yaitu *big is masculine* dan *thin is beautiful* (Tom dkk dalam Frangky 2012:26).

Standar ideal tersebut kemudian membentuk citra tubuh pada masyarakat, khususnya para remaja. Citra tubuh atau *body image* adalah persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan tentang diri sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya (Sa’diyah 2015:12). Cash dan Prizinsky (2002) menyebutkan ada empat faktor yang dapat memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang, yaitu sosialisasi kebudayaan, pengalaman interpersonal, karakteristik, dan kepribadian. Jika seseorang yang memiliki harga diri yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pula. Citra tubuh memengaruhi penerimaan diri seseorang terhadap lingkungannya, sehingga semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya. Namun, ketika standar dan penilaian sulit

¹ <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2169617/seperti-apa-standar-kecantikan-wanita-dari-zaman-ke-zaman>, diakses tanggal 22 September 2018.

dicapai maka akan dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap kondisi diri sendiri (Hasmalawati 2017:111-113). Pola pikir ini terus terbawa, sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan (Sa'diyah 2015:19).

Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh, yang sering disebut dengan istilah *body shame*. *Body shame* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya (Damanik 2018:14). Namun saat ini, juga seringkali secara langsung teman sebaya menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu didalam kelompoknya (Widiasti 2016:3). Prilaku ini dikenal dengan istilah *body shaming*, yaitu menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya, kita sering mendengar (atau bahkan melakukan) ejekan terhadap orang gemuk dengan menggunakan nama "hewan" bertubuh besar seperti gajah atau kerbau, dan orang kurus disebut "papan" karena tidak memiliki lekuk tubuh. Meski dengan nada bercanda, *body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena dianggap sebagai kekerasan dalam bentuk verbal kepada orang lain.

Tindakan *body shaming* terjadi di sekitar kita di kalangan masyarakat di semua status sosial, di dunia nyata maupun di dunia maya melalui media sosial, terutama Instagram sebagai media yang fokus pada *photo sharing* para penggunanya. Para selebriti juga tidak luput dari *body shaming*, misalnya Prilly Latuconsina yang dikomentari karena dianggap memiliki ukuran tubuh gemuk untuk seorang figur publik, sementara supermodel Gigi Hadid yang justru dianggap memiliki

bentuk tubuh terlalu kurus. Ini menunjukkan bahwa apapun bentuk tubuh selalu ada yang nampak kurang di mata orang lain, kemudian secara sadar ataupun tidak yang bersangkutan melakukan *body shaming* terhadap orang lain yang dianggapnya memiliki kekurangan.

Sejumlah penelitian terkait telah dilakukan dan umumnya berfokus pada citra tubuh yang diassosiasikan dengan bentuk tubuh (Hasmalawati 2017, Vialini 2014, Chairiah 2012). Studi Chairiah (2012) tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan pada remaja putri menunjukkan bahwa seorang remaja cenderung menjaga pola makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sehingga semakin positif citra tubuh mereka (ideal), maka pola makan semakin baik dan teratur. Hasmalawati (2017) menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri. Artinya, semakin tinggi citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya. Meskipun studi Vialini (2014) juga melihat aspek bentuk tubuh, ia lebih berfokus pada pemaknaan tubuh ideal orang yang mengalami obesitas. Hasilnya menunjukkan bahwa tubuh ideal dimaknai sebagai tubuh yang memberi kenyamanan pada diri sendiri, tak peduli gemuk atau kurus.

Citra tubuh berkaitan dengan *body shaming*. Kajian Damanik (2018) yang berfokus pada dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body shaming* pada perempuan usia dewasa awal dan menunjukkan bahwa mereka yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (*self-objectification*). Hal ini menyebabkan rasa cemas dan meningkatkan rasa malu terhadap diri sendiri. Mereka juga melakukan usaha untuk mengurangi rasa malu, sesuatu yang membuat mereka menjadi objek *body shaming*. Ini karena citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan

memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya (Grogan, 1999; Muth dan Cash, 1997).

Berbeda dengan literatur yang telah ada, artikel ini tidak hanya berfokus pada bentuk ukuran tubuh ideal karena *body shaming* tidak sekedar terkait *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) atau *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus), tapi *body shaming* juga mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit, tinggi badan, dan dilakukan oleh dan terhadap perempuan maupun laki-laki. Diargumentasikan dalam artikel ini bahwa penampilan fisik seseorang dapat dikontrol secara sosial, namun ini tergantung pada bagaimana penerimaan seseorang terhadap dirinya.

Pembahasan dalam artikel ini akan dimulai dengan mendiskusikan bagaimana citra tubuh seseorang dikaitkan dengan penerimaan dirinya. Ini diikuti dengan mengindikasikan bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami. Selanjutnya, diskusi akan difokuskan pada bagaimana dampak *body shaming* terhadap informan yang mengalaminya. Pada bagian akhir artikel ini mendiskusikan tentang bagaimana cara mereka mengatasi *body shaming* yang dialami.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui media sosial Instagram sebagai data awal dengan pertimbangan bahwa pengguna Instagram akan membagikan potret dirinya kepada para pengikutnya (*followers*), dan ini memungkinkan untuk terjadinya *body shaming* (dibandingkan dengan media sosial Twitter yang berfokus pada tulisan). Selain itu, *body shaming* melalui Instagram dapat direkam dalam bentuk gambar, sehingga menjadi contoh yang dapat diobservasi tentang terjadinya *body shaming* di kalangan masyarakat. Oleh karena *body shaming* tidak hanya dialami oleh informan melalui media sosial, maka penelitian ini juga dilakukan di Kota Makassar agar dapat menjelaskan bentuk-bentuk *body shaming* yang dilakukan oleh masyarakat di lingkungan sekitar informan.

Informan dalam penelitian ini berjumlah sebelas orang yang pernah mengalami *body shaming* di Instagram dan/atau secara langsung di dunia nyata. Mereka bervariasi berdasarkan jenis kelamin (lima laki-laki dan enam perempuan), usia (antara 17 dan 27 tahun), dan pekerjaan (empat pegawai, satu pengangguran, empat mahasiswa dan dua pelajar), sebagaimana dijabarkan dalam **Tabel 1** berikut ini:

Tabel 1. Informan Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Pekerjaan
1	Gunawan	L	27	Pegawai swasta
2	Aan	L	25	Pegawai swasta
3	Erna	P	22	Pegawai swasta
4	Jack	L	24	Pegawai Negeri
5	Dela	P	23	Pengangguran
6	Bella	P	22	Mahasiswa
7	Caca	P	22	Mahasiswa
8	Hana	P	21	Mahasiswa
9	Haris	L	21	Mahasiswa
10	Firman	L	17	Pelajar
11	Indah	P	17	Pelajar

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Pertama, observasi dilakukan melalui media sosial Instagram yang mencakup bentuk fisik orang yang mengalami *body shaming*, perlakuan masyarakat terhadap informan dan bentuk-bentuk *body shaming* yang dilakukan. Selanjutnya, saya mengatur jadwal wawancara baik secara langsung ataupun melalui fitur pesan Instagram (*direct message*). Adapun topik-topik wawancara meliputi pandangan tentang citra tubuh dan tubuh ideal, bentuk-bentuk *body shaming* yang dialami baik melalui media sosial Instagram maupun secara langsung oleh masyarakat di lingkungan informan, dampak *body shaming*, dan cara mengatasinya.

Proses analisis diawali dengan mengumpulkan data hasil wawancara dan catatan observasi di lapangan (*field note*) lalu mentranskripsikan data. Data yang terkumpul dikategorisasi berdasarkan tema-tema yang muncul dari hasil observasi dan wawancara, yaitu citra tubuh informan, bentuk-bentuk *body shaming*, dampak *body shaming*, dan cara mengatasi *body shaming*. Ini kemudian diikuti dengan meng-koding data berdasarkan tema-tema yang muncul.

Sebelum melakukan wawancara, informan terlebih dahulu dijelaskan mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta diminta kesediaannya menjadi informan dalam penelitian ini. Setelah setuju, peneliti meminta izin untuk merekam proses wawancara yang dilakukan untuk memudahkan proses penulisan. Oleh karena topik penelitian ini cukup sensitif, maka nama-nama yang digunakan adalah nama samaran (*pseudonym*) untuk memproteksi para partisipan dalam penelitian ini serta menjaga kerahasiaan identitas informan dan informasi yang diberikan.

Citra Tubuh dan Penerimaan Diri

Cash (dalam Seawell dan Danoff-Burg 2005:868) mengungkapkan bahwa terdapat

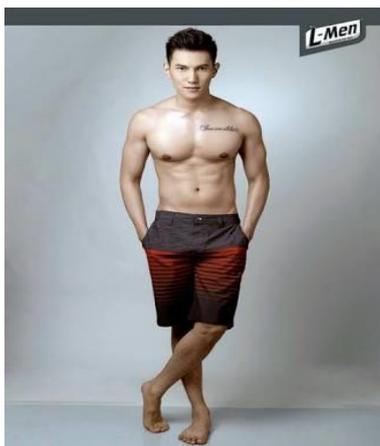
lima aspek pada *body image* (citra tubuh), yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap tubuh), *overweight preoccupation* (kelebihan berat badan), dan *self classified weight* (pengklasifikasian diri terhadap berat badan). Bagaimana partisipan dalam penelitian ini melihat citra tubuh mereka? dan bagaimana penerimaan diri mereka? Citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh proporsi tubuh (bentuk dan berat badan), warna kulit, kondisi kulit wajah, dan bentuk gigi.

Jack (24 tahun), misalnya, merasa bahwa kekurangan tubuhnya terletak pada bentuk tubuh yang gemuk dan perutnya yang buncit. Menurutnya, porsi makanan yang dikonsumsinya sehari-hari selalu dalam jumlah yang normal bahkan cenderung dibatasi. Ia juga mencoba berolahraga namun tubuhnya tetap gemuk dan perutnya tetap buncit. Ia mengungkapkan:

Belum bisa berhasil turunkan berat badanku dan kasih hilang perut buncit dari dulu, dari jaman kuliah. Nda tau bagaimana bisa membesar terus. Sedih iya, karena setiap *medical check up* tidak ada yang bermasalah, mulai dari kolesterol, gula juga normal. Tapi kelihatannya saya seperti nda baik-baik saja (Jack, 24 tahun).

Jack juga telah beberapa kali mencoba untuk memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui penyebabnya atau mencari tahu kalau saja dirinya mengidap penyakit tertentu yang menyebabkan ukuran tubuh dan perutnya tidak normal. Namun, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada yang bermasalah dengan tubuhnya. Meskipun demikian, ukuran tubuh dan perutnya yang buncit tetap membuat Jack memberi citra negatif terhadap tubuhnya dengan menganggap bahwa tubuhnya “tidak normal” dan merasa bahwa orang lain juga menilai tubuhnya demikian (karena ukuran tubuh dan perut).

Aan (25 tahun) juga merasa bahwa dirinya memiliki bobot tubuh yang berlebih dengan tinggi badan 164 cm, dia memiliki berat badan 87 kg. Menurutnya, ukuran ini jauh dari kategori ideal dan bahkan dapat dikategorikan gemuk. Ia bukannya tidak bersyukur, tapi pada kenyataannya porsi tubuhnya memang tidak ideal. Jika saja tubuhnya besar dan berotot, maka ia akan kelihatan maco sebagai laki-laki. Bagi Aan, tubuh ideal laki-laki adalah yang tinggi dan berotot seperti yang ditampilkan dalam model majalah pria, bintang iklan televisi, terutama bentuk tubuh model *L-Men* (lihat **Gambar 1**). Meskipun Aan mengeluhkan tubuhnya yang jauh dari gambaran tubuh ideal, Aan tidak sedang berusaha untuk mengubah agar tubuhnya menjadi ideal karena menurutnya: “buat apa memiliki tubuh ideal kalau tidak sehat dan menyiksa”. Ini menunjukkan bahwa walaupun Aan memandang citra tubuhnya negatif, ini tertutupi oleh “penerimaannya” atas segala kekurangan yang dimilikinya (*self acceptance*) mengingat ia lebih mementingkan kesehatan ketimbang penampilannya (baca, misalnya, Vialini 2014).



Gambar 1. Bentuk tubuh *L-Men*

Bella (22 tahun) sejak kecil tidak memiliki masalah dengan berat badannya karena memiliki tubuh yang proporsional. Akan tetapi sejak memasuki dunia perkuliahan, ia mulai sering begadang untuk menyelesaikan tugas

kuliah yang menyebabkan waktu makannya menjadi berantakan dan nafsu makan yang meningkat, sehingga membuat bobot tubuhnya juga terus meningkat. Ini menyebabkan Bella kehilangan bentuk tubuh idealnya dan membuatnya merasa malu, stres dan tidak percaya diri atas perubahan tersebut. Namun, perasaan stress membuatnya justru makan lebih banyak dan tubuhnya menjadi semakin gemuk. Perubahan tubuh Bella (dari yang ideal menjadi gemuk) membuat dirinya memberi citra negatif terhadap tubuhnya, sementara penerimaan dirinya juga negatif. Akibatnya, ketimbang memperbaiki berat tubuhnya, ia justru melakukan hal yang sebaliknya (makan lebih banyak).

Berbeda dari Jack, Aan dan Bella yang masing-masing merasa dirinya gemuk, Dela (23 tahun) justru merasa bahwa dengan ukuran tinggi 165 cm, ia merasa terlalu kurus hanya dengan berat badan 40-41 kg. Ini membuatnya tidak saja merasa terlalu kurus, tapi juga membuat dirinya tidak puas dengan bentuk dari beberapa bagian tubuhnya, misalnya, tangan dan betis yang nampak bagai tulang tak berbalut daging, serta payudara dan pantat yang tidak “berisi”. Dela bersikap kontradiktif terhadap penerimaan dirinya. Di satu sisi, ia merasa tidak bermasalah dengan tubuhnya yang kurus (meskipun itu dianggapnya bukan permasalahan utama) karena pada dasarnya para model juga memiliki tubuh yang kurus. Di sisi lain, tubuhnya yang kurus membuat bagian tubuhnya tidak berbentuk, terutama payudara dan pantat, yang membuatnya merasa malu. Hal ini menurunkan tingkat percaya dirinya karena, menurutnya, seorang perempuan ideal memiliki payudara dan pantat yang montok. Padahal, ia beranggapan bahwa dua bagian tubuh perempuan itu adalah simbol femininitas fisik perempuan, sementara kondisi tubuhnya terjadi yang sebaliknya, sehingga ia merasa “tidak seksi”. Ini menunjukkan bagaimana citra atas tubuh dan penerimaan atas diri Dela yang negatif.

Hal serupa terjadi pada Gunawan (27 tahun) yang juga merasa tidak percaya diri terhadap bobot tubuhnya yang terlalu kurus. Berat badannya selalu dibawah 50 kg, sementara tinggi badannya sekitar 170 cm. Selain itu, pertumbuhan rambutnya sangat lamban dan pertumbuhannya tidak merata (bagian depan lebat, bagian belakang tipis), sehingga ia lebih sering mencukur rambutnya sampai botak. Kondisi ini (kurus dan botak) menyebabkan Gunawan merasa sebagai orang yang “tidak normal” dan kelihatan seperti orang yang banyak pikiran.

Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan proporsi tubuh (bentuk dan ukuran tubuh) itu sendiri, tapi warna kulit juga dapat dijadikan sebagai aspek dalam penilaian citra tubuh ideal seseorang. Firman (17 tahun), misalnya, dengan warna kulitnya yang gelap dan tubuh yang besar dan tinggi membuatnya selalu merasa “berbeda” dari teman-teman sebayanya di sekolah. Meskipun ia menyadari bahwa ukuran tubuh dan warna kulitnya tidak ideal, ia tidak mempermasalahkannya karena menurutnya ini membuatnya unik diantara teman-temannya. Artinya, meskipun Firman melihat dirinya “berbeda” dari teman-teman sebayanya, dia mencitrakan tubuhnya secara positif, sehingga penerimaan atas dirinya juga positif.

Contoh lainnya adalah Haris (21 tahun) yang justru ingin memiliki warna kulit lebih gelap daripada yang dimilikinya saat ini. Haris merasa bahwa kulitnya terlalu putih untuk standar warna kulit seorang laki-laki. Meskipun bagi beberapa kalangan kulitnya dianggap sebagai “kulit idaman”. Meskipun ketika masih SMP, ia bangga berkulit putih bersih, namun setelah SMA dan kuliah, lingkungan pergaulannya (*peer group*) justru mengidentikkan kemacoon seorang laki-laki terkait dengan warna kulit yang gelap. Bagi Haris sendiri, laki-laki yang berkulit gelap kelihatan keren dan berwibawa. Sementara laki-laki yang berkulit putih dianggap feminin yang dalam konteks lingkungannya

diassosiasikan sebagai “anak mami” dan warna kulit demikian lebih cocok untuk perempuan. Hal ini dapat dilihat pada kasus Caca (22 tahun) yang berwarna kulit gelap mengikuti warna kulit ayahnya, sementara kakaknya berkulit putih mengikuti warna kulit ibunya. Ia menganggap bahwa warna kulitnya bukan warna kulit ideal dan baginya perempuan yang cantik adalah yang berkulit putih. Ia merasa minder karena diantara teman-temannya (*peer group*), ia yang berkulit lebih gelap, warna kulit yang menurutnya lebih cocok untuk laki-laki. Ini merasa jelek dan tidak percaya diri. Dua kasus di atas—Haris dan Caca—menunjukkan bagaimana keduanya mencitrakan diri mereka secara negatif, dan penerimaan atas diri mereka juga negatif. Kedua kasus ini (Haris dan Caca) juga mengindikasikan bahwa warna kulit juga bergender. Jika warna kulit putih diidentikkan dengan perempuan dan femininitas, maka warna kulit gelap diassosiasikan dengan laki-laki dan maskulinitas.

Citra tubuh juga berkaitan dengan kondisi wajah. Hana (21 tahun) tidak hanya berkulit gelap, tapi juga memiliki kulit wajah yang sangat sensitif dan berjerawat. Ia bercerita bahwa kulit wajahnya mulai berjerawat sejak menstruasi pertama ketika ia masih kelas 1 SMP. Saat itu kulit wajah teman kelasnya masih bersih dan mulus meski tanpa *make up*, sementara wajahnya tidak cerah dan berjerawat, sehingga ia mulai merasa tidak percaya diri. Oleh karena merasa malu dengan wajahnya yang “berbeda” dengan teman-temannya yang lain, Hana mencoba memakai bedak untuk menutupi jerawat di wajahnya dan memakai krim pemutih wajah untuk mencerahkan. Namun, kondisi wajahnya justru menjadi lebih parah karena produk yang digunakannya tidak cocok dengan kulit wajahnya. Ini membuatnya semakin tidak percaya diri. Ini berbeda dengan Indah (17 tahun) yang merasa bahwa warna kulit wajahnya yang cerah justru membuat

jerawatnya terlihat jelas. Namun, karena aktivitas yang padat sebagai pelajar membuatnya sulit untuk melakukan perawatan dan terpaksa harus “menerima” keadaan wajahnya apa adanya.

Dua kasus di atas—Hana dan Indah—menunjukkan citra tubuh yang negatif. Keduanya “menerima” secara berbeda. Jika Hana berupaya menutupi kekurangan di wajahnya dengan *make up* namun semakin tak percaya diri karena kulitnya yang sensitif membuat hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan, sementara Indah yang karena tidak memiliki waktu untuk “mengutak-atik” wajahnya, maka ia membiarkannya dan secara “terpaksa” menerima kondisi tersebut. Artinya meskipun kondisi wajah keduanya relatif serupa, penerimaan diri mereka berbeda satu sama lain.

Aspek lain yang memengaruhi citra tubuh adalah bentuk gigi. Erna (22 tahun) menyadari bahwa ia memiliki bentuk tubuh yang ideal dengan kulit kuning langsung dan wajah yang cukup mulus. Namun, permasalahannya adalah pada bentuk giginya yang “maju” dan tidak tertata, dan ia merasa ini sangat memengaruhi penampilannya. Menurutnya, jika kulit hitam dapat diatasi dengan pemakaian bedak, jerawat dapat tertutupi dengan ber-*make up*, tapi gigi yang “maju” sulit disembunyikan. Citra diri Erna yang positif (bentuk tubuh, warna kulit dan wajah mulus) “ditenggelamkan” oleh kondisi giginya yang menyebabkan ia kehilangan kepercayaan diri dan membuat penerimaan dirinya juga negatif.

Bentuk *Body Shaming*

Bentuk tubuh ideal bagi laki-laki adalah tubuh yang tinggi kekar berotot dengan warna kulit kecoklatan yang menandakan kemacoon. Adapun bagi wanita, tubuh ideal yaitu tubuh yang tinggi semampai dengan berat badan proporsional (**Gambar 2**), payudara yang kencang dan pantat montok, kulit putih mulus serta gigi yang putih dan tersusun rapi.



Gambar 2. Panduan penghitungan Indeks Massa Tubuh

Adanya bentuk tubuh ideal yang berkembang ditengah masyarakat saat ini membuat orang menjadikannya sebagai “patokan” untuk menilai hingga menghakimi (*body shaming*) bentuk tubuh orang lain jika tidak sesuai dengan “kriteria ideal” tersebut, sebagaimana informan dalam penelitian ini yang kerap menjadi korban *body shaming*. Pada sesi ini akan dijelaskan dua bentuk *body shaming* yang dialami, yaitu ucapan dan kombinasi antara ucapan dan tindakan.

Ucapan

Body shaming dalam bentuk ucapan dilakukan dengan mengolok-olok berdasarkan kekurangan fisik terhadap orang yang menjadi objek *body shaming*. Erna (22 tahun), misalnya, yang karena bentuk giginya yang besar dan menonjol membuatnya sering di olok-olok di lingkungan sekitarnya sejak kecil, seperti dipanggil dengan sebutan “gigi, gigi maju, gitong (gigi tonggos)”. Serupa dengan Erna, Caca (22 tahun) dengan warna kulitnya yang lebih gelap dibandingkan dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya menjadikan dirinya sering menerima olok, terutama saat masih bersekolah dan merasa “kenyang” dengan *body shaming* sejak kecil. Olokannya beragam, yang intinya disebabkan oleh warna kulitnya yang gelap, seperti hitam, pantat panci, anak layangan, bahkan pacarnya menyuruhnya untuk

suntik pemutih agar kulitnya menjadi cerah, meski ia sendiri tidak dilakukannya.

Dela (23 tahun) telah mengalami *body shaming* sejak kecil oleh teman-temannya bahkan keluarganya karena bentuk tubuhnya yang kurus dan tinggi. Dia sering menerima olokan, seperti “papan, rata kayak tembok, kutilang darat (kurus tinggi langsing dada rata)” atau ditakut-takuti, seperti “susah memiliki anak” dan “susah melahirkan” karena pinggulnya yang kecil.

Keluhan serupa tapi tak sama dialami oleh Aan (25 tahun) dan Firman (17 tahun) karena bentuk tubuh keduanya yang kegemukan. Aan, misalnya, seringkali dihina oleh teman sebayanya “gendut”, bahkan diibaratkan benda dan/atau hewan yang berukuran besar, seperti “gentong dan kerbau”. Sementara Firman yang berkulit gelap, bertubuh tinggi dan besar membuatnya sering dijuluki “raksasa atau bulldozer”. Demikian halnya yang terjadi pada Bella (22 tahun) yang sering disamakan dengan karakter “Mrs. Puff” yang bertubuh gempal dalam serial kartun *Spongebob Squarepants* (lihat **Gambar 3**).



Gambar 3. Karakter Mrs. Puff

Namun tidak hanya olokan secara langsung, olokan *body shaming* juga ia terima ketika mengunggah foto dirinya melalui media sosial Instagram seperti terlihat pada **Gambar 4**. Pengikutnya Bella di Instagram sering menuliskan komentar *body shaming*, seperti “gendut”, atau “semakin gendut” pada unggahannya.



Gambar 4. Komentar *body shaming*

Haris (21 tahun) juga sering menerima candaan olokan dari teman sekelilingnya karena kulitnya yang putih sebagai laki-laki, olokan tersebut misalnya seperti “kayakko *boyband* Korea”, “rajinko pasti perawatan toh”, hingga diremehkan sebagai “anak mami” yang tak bertenaga.

Kombinasi Antara Ucapan dan Tindakan

Body shaming tidak hanya dilakukan melalui ucapan, tapi juga dilakukan sekaligus dalam bentuk tindakan-tindakan yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Bella (22 tahun), misalnya, mengungkapkan bahwa tubuhnya yang gemuk membuat pacarnya malu dengan *body*-nya, sehingga Bella diputuskan dan ia patah hati. Selain pacarnya, teman-teman Bella juga suka membanding-bandingkan antara Bella dan orang lain yang berbadan kurus dan cenderung pro pada yang kurus. Misalnya, ketika ada perempuan dengan *body* ideal lewat atau mengunggah foto di Instagram, temannya seringkali berkata “nah itu baru bodi cewek” atau “liat itu bodi-nya bagus, kau bodi-mu kayak emak-emak”. Ironisnya, orang yang tidak dikenalnya pun turut berkomentar atas bentuk tubuhnya, misalnya, saat ia naik ojek onlen, beberapa kali pengemudi spontan melihat ban motor bagian belakang ketika Bella

naik ke atas motor. Perbuatan ini menyinggung Bella karena menganggap bahwa bobot tubuhnya yang berat dapat mengakibatkan kerusakan pada ban motor (seperti ban kempes atau bocor).

Hana (21 tahun) dengan kulitnya yang gelap dan berjerawat membuat dirinya selalu jadi objek *body shaming*. Bentuk *body shaming* yang dialaminya bervariasi mulai dari ucapan seperti “ih kenapa begitu mukamu”, “banyaknya jerawatmu”, hingga tindakan, seperti dipandang dengan tatapan sinis dan merendahkan, menunjukkan sikap jijik, bahkan penjual di *mall* kadang menariknya dan mengoleskan obat jerawat yang dijualnya ke wajah Hana tanpa seizinnya dan promosi produk pemutih yang dikirimkan melalui pesan (*direct message*) Instagram kepadanya (**Gambar 5**) karena kulitnya yang hitam.



Gambar 5. Promosi pemutih

Tubuh Gunawan (27 tahun) yang tinggi dan kurus, serta rambutnya yang sulit tumbuh seringkali dijadikan sebagai bahan olokan hingga menjadi lelucon di lingkungan pergaulannya. Tidak hanya itu, banyak perusahaan yang menolaknya untuk bekerja

dikarenakan tubuh yang tidak proporsional. Teman Gunawan bahkan menganggapnya sebagai “orang stress”, hingga “kebanyakan masturbasi” karena tubuh kurusnya. Yang lebih menyakitkan lagi karena lamaran kerjanya ditolak berkali-kali dengan alasan bentuk fisiknya, padahal pekerjaan yang dilamarkannya adalah posisi Admin dan Akuntan yang lebih membutuhkan kemampuan hitung yang baik dibandingkan bentuk tubuh ideal.

Bagi Gunawan, *body shaming* dalam bentuk ucapan lebih mudah untuk “dilupakan” ketimbang *body shaming* dalam bentuk tindakan. Hal ini karena tindakan *body shaming* lebih menimbulkan pengaruh yang lebih besar, seperti trauma dan putus asa, sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menerima diri sendiri.

Dampak *Body Shaming*

Meskipun mengomentari (bahkan menghina) bentuk tubuh orang lain seringkali dianggap hanya sebagai “candaan”, namun temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perbuatan tersebut dapat berdampak langsung pada mereka yang mengalaminya. *Body shaming*, baik melalui ucapan maupun ucapan sekaligus tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat mengganggu kenyamanan dan menimbulkan dampak yang buruk bagi orang yang menjadi objek *bodyshaming*, yaitu semakin tidak percaya diri (*lack of self confidence*) dan merasa tidak aman (*insecure feeling*); dan berupaya untuk menjadi ideal (*strive to be ideal*).

Semakin Kehilangan Percaya Diri dan Merasa Tidak Aman

Kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman adalah dua hal yang tak terpisahkan sebagai dampak *body shaming*. Olokan *body shaming* yang diterima dapat memengaruhi kepribadian para korban dari *body shaming* ini. Mereka cenderung menjadi kehilangan kepercayaan diri karena merasa “berbeda

dengan yang lain” umumnya. Awalnya Dela (23 tahun) mengaku tidak terlalu memedulikan olokan yang ditujukan kepadanya, namun lama kelamaan olokan tersebut membuat dirinya menjadi tidak percaya diri. Jika bercermin, ia sering mengatai diri sendiri “jelek, kurus” dan berandai-andai memiliki tubuh yang proporsional. Ia merasa tidak aman (*insecure*) karena menganggap akan susah memiliki pacar karena pada umumnya laki-laki menyukai perempuan yang bertubuh proporsional dengan payudara dan pantat yang besar, sementara dirinya, hanya berpayudara rata dan berpantat tepos.

Bagi Caca (22 tahun), *body shaming* memengaruhi rasa percaya diri dan menganggap bahwa dirinya tidak cantik karena tidak putih sebagaimana “kriteria ideal” perempuan cantik, sehingga ia selalu merasa tidak aman (*insecure*) dengan kondisi yang dialaminya. Sementara Erna (22 tahun) menjadi malas untuk berfoto, atau berfoto dengan gaya merapatkan kedua bibir agar menyembunyikan bentuk giginya yang maju jika “terpaksa” harus berfoto karena merasa tidak aman jika bentuk giginya nampak jelas difoto.

Jack (24 tahun), yang pada kenyataannya orang sekelilingnya tidak pernah berkomentar mengenai ukuran tubuh dan perutnya yang dianggapnya “tidak normal”. Namun ketika orang memandangi perutnya yang buncit, ia merasa bahwa orang tersebut juga menganggapnya tidak normal. Ini karena ia memberikan citra negatif terhadap bentuk tubuhnya, yang mengakibatkan rasa percaya diri berkurang dan membuatnya merasa tidak aman (*insecure*).

Hana (21 tahun) tidak hanya kehilangan rasa percaya diri atas ucapan dan perlakuan tidak menyenangkan yang dialaminya, tapi juga membuatnya selalu merasa khawatir (*insecure*) berada di keramaian. Bahkan ia sering menggunakan masker wajah menutupi jerawatnya agar menghindari ucapan dan

perbuatan yang mengarah pada *body shaming* yang membuatnya risih.

Berupaya Untuk Menjadi Ideal

Berupaya untuk melakukan apa saja untuk menjadikan tubuhnya ideal adalah dampak lain dari *body shaming*. Menurut Bella (22 tahun), “mungkin bagi orang lain itu (*body shaming*) cuma omongan, tapi bagi saya itu bukan lelucon, tapi menusuk”. Kalimat-kalimat dan tindakan *body shaming* yang dialaminya sempat membuatnya merasa frustrasi dan rela melakukan tindakan yang justru berbahaya bagi dirinya sendiri demi menjadi kurus. Misalnya, dengan berolah raga tiga hingga empat kali seminggu, mengurangi konsumsi karbohidrat, serta mengonsumsi obat pencahar, seperti Laxative atau Dulcolax hampir setiap malam untuk melancarkan pencernaannya dengan harapan agar makanan yang dikonsumsi pada hari itu akan dikeluarkan saat buang air besar besok pagi. Dalam tiga minggu, Bella berhasil menurunkan berat badannya hingga delapan kilogram. Namun setelahnya ia jatuh sakit. Ia dimasukkan ke Rumah Sakit karena menderita mag diakibatkan pola makan yang tidak teratur akibat diet ekstrim yang dilakukan. Selain itu, ginjalnya juga bermasalah karena terlalu sering mengonsumsi obat pencahar.

Serupa dengan Bella, Dela (23 tahun) juga sempat mengonsumsi obat untuk menaikkan berat badannya. Namun ia tetap selektif dalam memilih obat untuk menghindari efek samping berbahaya dari obat tersebut. Dia memilih obat herbal penggemuk Tianshi dengan harga sekitar Rp350.000. Namun setelah mengonsumsi sepaket obat itu ia merasa obat tersebut tidak berhasil menaikkan berat badannya. Selanjutnya ia mencoba obat penggemuk China Kianpi (lihat **Gambar 6**) yang harganya jauh lebih murah yaitu hanya sekitar Rp40.000,- karena saat itu ia masih menjadi seorang mahasiswi dengan uang jajan pas-pasan. Kianpi cukup berefek pada tubuhnya, namun hanya pipinya yang menjadi lebih berisi (*chubby*)

bukan badannya, sehingga ia merasa sia-sia dan hanya buang uang untuk membeli obat-obat tersebut.



Gambar 6. Obat penggemuk Kianpi

Setelah mengonsumsi obat penggemuk, Dela juga menggunakan pantat palsu, yaitu sejenis celana dalam dengan busa tebal pada bagian pantat untuk memberi kesan montok pada pantat; dan selalu membeli bra dengan busa yang tebal, sehingga payudaranya terlihat lebih berisi. Dengan cara spekulasi seperti ini, kekurangan tubuhnya relatif tersamarkan.

Seseorang yang mengalami *body shaming* tapi cenderung menutupi kekurangan dirinya dengan penerimaan dirinya yang positif, maka ini membuat seseorang juga memberi citra positif terhadap tubuhnya. Dengan demikian, *body shaming* yang dialaminya tidak berdampak apa-apa terhadap dirinya. Ini sebagaimana yang terjadi pada Aan (25 tahun) dan Firman (17 tahun). Meskipun keduanya sering menjadi korban *body shaming* di lingkungan sekitarnya, namun hal tersebut tidak menjadikan mereka kehilangan percaya diri atau merasa ingin menjadi ideal karena telah menanamkan penerimaan diri positif pada dirinya sejak awal dengan menerima kekurangan pada tubuhnya.

Mengatasi *Body Shaming*

Sessi ini akan mendiskusikan tindakan yang dilakukan untuk menanggapi *body shaming*, yang mencakup memperbaiki

kekurangannya, menjauhi mereka yang memberi dampak buruk, menerima diri apa adanya (*self acceptance*), dan berpikir positif.

Untuk menghadapi *body shaming*, ada yang berusaha memperbaiki gaya hidupnya. Gunawan (27 tahun), misalnya, setelah mengalami masa sulit karena tubuhnya yang terlalu kurus, ia mencoba untuk menaikkan berat badannya, sebagaimana diungkapkannya berikut ini:

Saya minum susu penggemuk, obat penambah nafsu makan, tapi dosisnya sesuai aturan. Berusaha untuk tambah porsi makan, tidur yang cukup, kurangi pikiran. Intinya memang berubah jadi lebih baik. Walaupun sebenarnya biar tidak dibully lagi. Tapi tetap saya tanamkan dalam diriku kalau ini untuk diriku sendiri bukan untuk orang lain (Gunawan, 27 tahun).

Usaha tersebut dilakukan selain untuk menghindari *body shaming*, juga atas tekadnya untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam hidupnya karena ia tidak hanya berhenti menjadi “objek candaan” temannya dan terlihat proporsional, tapi juga membuatnya merasa lebih sehat dan bugar.

Jack (24 tahun) mengalami hal yang sebaliknya, tubuhnya yang tambun diatasinya dengan berenang dan berupaya untuk tidak makan malam kecuali jika terdesak. Artinya, Jack tidak sekedar ingin menurunkan berat badannya, tapi juga ingin sehat. Ia bermimpi ingin memiliki tubuh *sixpack* yang memang sedang tren.

Hal yang sama dilakukan oleh Erna (22 tahun). Ia mengakui bahwa bentuk giginya memang sangat memengaruhi penampilannya. Oleh karena itu, ia berusaha untuk memperbaiki bentuknya agar lebih indah dengan memasang behel gigi agar giginya bisa tertata dengan baik.

Bella (22 tahun) juga berusaha menurunkan berat badannya karena sering menerima *body shaming* dari orang-orang di

sekitarnya karena tubuhnya yang gemuk. Ia menyebut masa-masa itu sebagai “masa kelam” baginya, namun ia berhasil menurunkan berat badannya. Oleh karena ia diet terus, ia malah diolok sebagai “orang bodoh” dan dipertanyakan “kenapa diet terus?”. Ia akhirnya menyadari bahwa apapun yang dilakukan terkait tubuhnya, *body shaming* tetap terjadi. Ia akhirnya memutuskan untuk berhati-hati memilih teman dan memilah teman dengan menjauhi orang-orang yang potensial untuk melakukan *body shaming* dan menghindari komentar *body shaming* melalui Instagram dengan menon-aktifkan kolom komentar pada unggahannya hingga mem-*block* orang-orang yang sering berkomentar negatif mengenai tubuhnya.

Sementara itu, Haris (21 tahun) yang sering diremehkan kemacoannya, menghadapi *body shaming* dengan membuktikan bahwa anggapan orang-orang tentangnya karena kulit yang dianggap “kulit perempuan” adalah tidak benar. Misalnya, dengan masuk dalam Organisasi Pecinta Alam yang didalamnya membutuhkan fisik yang kuat dan membuat kulitnya menjadi lebih gelap. Selain itu, ia juga memilih untuk menerima apa adanya dirinya tanpa berusaha menggelapkan warna kulitnya dengan berbagai alat kosmetik.

Aan (25 tahun) yang gendut mencoba untuk menerima dirinya apa adanya. Untuk mengatasi *body shaming* yang dialaminya, ia memilih untuk fokus pada kelebihan dirinya dan berusaha mengubah kekurangannya menjadi kelebihan. Meskipun ia tetap gendut, penerimaan atas kondisi tubuhnya membuatnya lebih bahagia karena melihat kegendutan sebagai sesuatu yang positif, dengan menganggap bahwa cowok gendut identik dengan kemapanan dan dilengketi oleh cewek.

Ini serupa dengan yang terjadi pada Firman (17 tahun) juga tetap menerima dirinya apa adanya, sehingga tidak ada upaya khusus yang dia lakukan untuk menghindari *body*

shaming. Menurutnya, orang lain akan menerima dirinya jika dia mampu menerima dirinya apa adanya terlebih dahulu. Begitupun dengan Dela (23 tahun), ia juga memilih untuk menerima kekurangan dari dirinya dan berpikir positif bahwa “dibalik setiap kekurangan, pasti ada kelebihan”. Ia menyadari bahwa kecintaan terhadap diri sendiri harus datangnya dari diri sendiri, bukan justru menyalahkan diri sendiri karena bentuk tubuhnya. Dengan kata lain mensyukuri apa yang dimiliki.

Tiga kasus di atas—Aan, Firman, dan Dela—menunjukkan bagaimana mereka memandang kekurangan dari diri mereka dari sisi yang positif dan masing-masing memiliki caranya untuk mengatasinya.

Kesimpulan

Tubuh ideal, khususnya tampilan fisik (proporsi tubuh, warna kulit, kondisi kulit wajah, bentuk gigi dan pertumbuhan rambut) menjadi penilaian yang signifikan terhadap seseorang. Hadirnya sebuah standar tubuh yang dianggap ideal menjadikan seseorang dapat memberikan penilaian terhadap tubuhnya masing-masing (*body image*) dan terhadap orang lain. Jika tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku, ini dapat menimbulkan rasa malu terhadap diri sendiri, dan menjadi objek *body shaming*.

Informan dalam penelitian ini memiliki gambaran tubuh ideal masing-masing, sehingga mereka dapat menilai citra tubuh yang dianggap ideal. Mereka menyadari bahwa satu atau beberapa bagian dari tubuh mereka ada yang tidak ideal, seperti ukuran tubuh (terlalu kurus, terlalu gemuk, dan terlalu tinggi), bentuk anggota tubuh (perut, payudara, gigi, pantat), warna kulit (terlalu putih atau terlalu gelap), hingga rambut (tidak subur).

Bentuk *body shaming* yang dialami terbagi atas dua kategori, yakni dalam bentuk ucapan dan kombinasi antara ucapan dan tindakan secara langsung. *Body shaming* berbentuk ucapan bisa berupa ejekan dengan

membuat istilah (kutilang darat: kurus tinggi langsing dada rata) hingga menyamakan dengan benda tertentu (seperti papan), tokoh kartun (seperti Mrs. Puff), dan/atau hewan bertubuh besar (seperti kerbau), dll tidak hanya diucapkan secara langsung, ucapan *body shaming* juga dilakukan melalui Instagram yang dituliskan dalam kolom komentar. *Body shaming* yang berbentuk kombinasi antara ucapan dan tindakan, misalnya ditolak saat melamar pekerjaan, diputuskan pacar, hingga ditatap sinis. *Body shaming* yang dialami tidak saja membuat seseorang semakin kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman, tapi juga mereka rela melakukan apapun untuk mendapatkan tubuh ideal.

Untuk menghadapi *body shaming* beragam cara dilakukan, yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauhi orang-orang yang sering melakukan *body shaming*.

Body shaming dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena merupakan sebuah kekerasan verbal (ucapan) dan non-verbal (tindakan). *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya.

Oleh karena itu, sebagai masyarakat kita perlu untuk menjaga kenyamanan dengan saling menghargai kekurangan satu sama lain dan menghindari ucapan dan/atau tindakan yang mengusik kenyamanan orang-orang disekitar kita dengan tidak melakukan *body shaming* atau menganggap *body shaming* hanya sebagai candaan semata. Selain itu, kita juga perlu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri masing-masing agar tidak dicemaskan (*insecure*) ketika mengalami *body shaming* dari lingkungan sekitar karena dengan demikian seseorang tidak membiarkan dirinya

dikontrol oleh orang lain. Penelitian ini belum menyentuh secara spesifik tentang bagaimana kontrol diri dalam kaitan dengan *body shaming*, sehingga potensial menjadi topik penelitian berikutnya.

Daftar Pustaka

- Cash, T. F. dan Pruzinsky, T. 2002. "Future Challenges for Body Image Theory, Research, and Clinical Practice. In T. F. Cash dan T. Pruzinsky (eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 509-516.
- Chairiah, P. 2012. *Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Christiani, Lintang C., 2015. *Homogenisasi Tubuh Perempuan Pra-Remaja (Tween) Dalam Majalah Girls*. Tesis, Magister Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Damanik, T. M. 2018. *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body shaming*. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Frangky E. 2012. *Pemaknaan Mengenai Nilai-Nilai Maskulinitas dan Citra Tubuh Dalam Program Komunikasi Pemasaran Oleh Laki-Laki Homoseksual dan Laki-Laki Heteroseksual*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia, Depok.
- Gough-Yates, A. 2003. *Understanding Women's Magazines: Publishing, Markets and Readerships in Late-Twentieth Century Britain*. London: Routledge.
- Grogan, S. 1999. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.

- Hasmalawati, N. 2017. "Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita, *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2):107-115.
- Muth, J. L. dan Cash, T. F. 1997. "Body Image Attitudes: What Difference Does Gender Make?", *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (16):1438-1452.
- Nurvita, V. dan Handayani, M.M. 2015. "Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1):41-49.
- Sa'diyah, H. 2015. *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Seawell, A.H. dan Danoff-Burg, S. (2005). "Body Image and Sexuality in Women with and Without Systemic Lupus Erythematosus". *Sex Roles*, 53 (11): 865-876.
- Vialini, Greytha. 2014. *Pemaknaan Tubuh Ideal: Studi Deskriptif Tentang Pemaknaan Tubuh Ideal Bagi Komunitas XL'SO*. Skripsi, Departemen Sosiologi FISIP Universitas Airlangga, Surabaya.
- Widiasti, Ni Luh R. 2016. *Profil Citra Tubuh (Body Image) Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling*. Skripsi, Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.