

Analisis Interaksi Simbolik Body Shaming Sesama Perempuan (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu)

Arum Sekar Kinarsih, Rasianna BR Saragih, Verani Indiarma

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Bengkulu

arum.kinashi@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tindakan *body shaming* yang terjadi terhadap sesama perempuan dalam kajian Pikiran (*Mind*), Diri (*Self*), Masyarakat (*Society*) dalam ruang lingkup mahasiswa Ilmu Komunikasi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar foto dan sebagainya. Peneliti juga menggunakan teknik triangulasi data sebagai metode uji keabsahan data, dengan cara memeriksa data yang telah didapat dari berbagai sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami *body shaming* membentuk pikiran (*Mind*) berdasarkan pengalaman lalu sebagian memandang diri (*Self*) dengan menerima apa adanya (*I*) namun terkadang konsep diri mereka juga terbentuk karena dipengaruhi oleh penilaian orang lain (*Me*). Dan masyarakat (*Society*) merupakan faktor besar dalam perempuan yang pernah mengalami *body shaming* ini dalam membentuk pola pikir serta menemukan jati diri.

Kata Kunci : Interaksi Simbolik, *Body Shaming*, Perempuan

Analysis of Symbolic Interaction About Body Shaming Among Women (Study On Communication Students at University Bengkulu)

ABSTRACT

This research examined how women who had experienced body shaming viewed themselves. The purpose of this study is to analyze the body shaming actions that occurred against fellow women in the study of Mind, Self, and Society within the scope of communication science students. Data collecting process is done with interviews, observations that have been written in field records, personal documents, official documents, photo images and so on. Researchers also used data triangulation techniques as a method of testing the validity of data, by examining data that has been obtained from various sources. The results showed that women who experienced body shaming formed a mindset (*Mind*) based on experience and then partly view themselves (*Self*) by accepting themselves as they are (*I*) but sometimes their self-concept is also formed because it is being influenced by the judgment of others (*Me*). And society is a big factor for women who have experienced body shaming in forming their mindset and finding themselves.

Keywords : Symbolic Interaction, Body Shaming, Women

PENDAHULUAN

Peradaban dan kehidupan manusia telah berkembang dari masa ke masa sejak belum ditemukannya aksara hingga berkembangnya teknologi seperti sekarang ini. Begitu juga dengan rasa ketertarikan manusia terhadap hal – hal yang mereka anggap sedap untuk dipandang, mulai dari seni hingga bentuk tubuh. Dalam konteks tubuh ideal ini tampilan luar seseorang sudah menjadi hal yang dijunjung dalam melihat maupun bagi setiap orang, dalam hal ini terhadap kaum perempuan. Sedari dulu pun perempuan dari bagian negara lain sudah saling mempunyai standar kecantikannya masing – masing, seperti bagi para wanita Mesir Kuno yaitu tubuh ramping dengan bahu sempit, bagi wanita Yunani Kuno yaitu tubuh seksi dengan bentuk tubuh yang tegap seperti laki – laki dan kulit yang terang, lain pula pada masa Dinasti Han di China, tubuh ramping, berkulit putih, bola mata yang besar dan kaki yang kecil merupakan standar kecantikan pada masa itu, tidak ketinggalan pula payudara besar, kulit putih, pinggul yang besar serta berambut panjang pada masa Renaissance di Eropa. Para perempuan di masa itu bahkan rela melakukan berbagai macam “ritual” untuk memenuhi standar kecantikan di lingkungan sosialnya.

Berkembangnya peradaban manusia dan teknologi serta informasi yang semakin pesat mengakibatkan perubahan pada standar bentuk tubuh ideal bagi manusia. Nilai – nilai dalam berkehidupan masyarakat mendapat pengaruh besar dari berbagai macam informasi yang berhubungan langsung dengan kultur tertentu. Badan yang mempunyai kecocokan antara tinggi dan berat badan merupakan standar fisik ideal bagi mayoritas negara – negara di dunia seperti negara maju serta negara berkembang layaknya Indonesia. Perempuan memiliki standar ideal seperti tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, dan sehat sementara tubuh lelaki yang ideal adalah tubuh yang memiliki otot, kekar, dan sehat (Strandbu & Kvaalem, 2012 : 629).

Dikarenakan standar seperti itulah mayoritas masyarakat mengukur kecantikan dari salah satunya yaitu bentuk tubuh. Hal ini menyebabkan perempuan terkekang dalam standar yang telah ditentukan oleh media dan masyarakat. Jika seorang perempuan memiliki bentuk tubuh yang sedikit melenceng saja dari standar, maka hal ini akan mempengaruhi dari fisik maupun segi psikis perempuan, terlebih jika ada yang memberikan komentar buruk terhadapnya

Body shaming merupakan suatu istilah yang terdiri dari dua kata yaitu *body* dan *shaming*. *Body* sendiri artinya badan, dan *shaming* berarti memermalukan. Dengan dua kata tersebut kita bisa mengartikan maksud dari istilah tersebut, yang berarti bahwa *body shaming* merupakan sebuah tindakan dimana seseorang bisa memermalukan bentuk tubuh seseorang baik secara personal maupun di depan khalayak umum, secara sadar atau tidak.

Berdasarkan dari survei yang digelar oleh Yahoo! *Health* yang berjudul *Body Peace Resolution* dapat dilihat bahwa perempuan lebih sering mendapat perlakuan *body shaming* daripada laki - laki. Tercatat bahwa 94 persen perempuan pernah mengalami tindakan *body shaming*, adapun laki – laki hanya 64 persen berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 2000 orang dalam rentang usia 13 hingga 64 tahun ini.

Perilaku *body shaming* seringkali dianggap wajar dan biasa dalam lingkungan sehari – hari. Oleh karena itu banyak orang yang tidak mengetahui dampak dari perilaku *body shaming* yang mereka lakukan. Menurut Rigby dan Thomas (Sudibyo, 2012). Dampak negatif dari *body shaming* pada korban yaitu selain dari kesehatan fisiknya yang

menurun, mengalami insomnia atau susah tidur. Kesehatan mental korban juga bisa terganggu seperti timbulnya perasaan sedih yang mendalam sehingga dalam beberapa kasus hal ini bisa berujung pada depresi, terlalu sering dipermalukan dapat membuat kepercayaan diri korban menurun, serta pergantian suasana hati yang berubah – ubah dari sedih, marah, tertekan dan terancam ketika berada di situasi tertentu.

Sering kali pelaku *body shaming* menganggap komentar mereka hanya sebuah candaan maupun kepedulian antar sesama perempuan, tapi yang tidak mereka ketahui adalah jika korban merasa tersinggung, hal itu bisa berdampak negatif bagi kesehatan mental korban. Di Indonesia sendiri sepanjang tahun 2018 telah tercatat sebanyak 966 kasus yang telah ditangani oleh polisi mengenai *body shaming* ataupun penghinaan bentuk fisik. Sementara itu hanya 347 kasus diantaranya memiliki status selesai, baik diselesaikan di meja hijau maupun secara kekeluargaan. (www.news.detik.com)

Contohnya saja kasus yang terjadi pada artis Dian Nitami, pada tahun 2019 lalu ia mendapatkan komentar negatif mengenai hidungnya dalam foto yang diunggah ke aplikasi Instagram. Ia mengaku sakit hati dan berniat melaporkan

kasus tersebut ke meja hijau. Ironisnya lagi, pelaku *body shaming* tersebut merupakan seorang perempuan. Perempuan yang seharusnya mendukung dan peduli terhadap sesama perempuan, bukannya saling menjatuhkan.

Peneliti memilih mahasiswi sebagai subjek penelitian dikarenakan mahasiswi perempuan merupakan pribadi yang cenderung sensitif akan hal ini, perempuan dalam rentang usia 17 hingga 25 tahun. Usia dimana kebanyakan berpikir bahwa penampilan fisik merupakan hal yang sangat diutamakan dalam menaikkan kepercayaan diri. Adanya perubahan bentuk badan maupun fisik yang terjadi pada mahasiswi memunculkan rasa tidak puas yang sangat besar bagi mahasiswi. Beberapa peneliti juga menambahkan bahwa penampilan fisik memiliki kaitan yang erat dengan rasa kepercayaan diri mahasiswi. Pengaruh dari penampilan fisik kepada rasa kepercayaan diri begitu besar. (Murasmutia, 2012).

Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai mahasiswi Ilmu Komunikasi, contoh kasus yang pernah terjadi yaitu yaitu salah satu mahasiswi Ilmu Komunikasi yang pernah mengalami tindakan *body shaming* berupa sapaan seperti kenapa ia terlihat lebih berisi dari sebelumnya. Contoh lainnya yaitu ketika

mahasiswi banyak berkumpul lalu membahas produk – produk kecantikan dan salah satu mahasiswi menyarankan produk kecantikan kepada teman yang sedang berjerawat sambil membandingkan wajahnya dengan teman tersebut.

Salah satu narasumber mahasiswi Ilmu Komunikasi yang pernah mengalami *body shaming* mengungkapkan bahwa dirinya seringkali mengalami perlakuan *body shaming* seperti perempuan lain yang mengatakan tentang perubahan yang terjadi pada bentuk tubuhnya, sampai mengomentari bahwa baju yang dipakai tidak cocok dengan postur tubuh. Menurutnya hal itu cukup menyakitkan terutama jika perempuan yang berkomentar hubungannya tidak terlalu dekat dengan dirinya.

Berdasarkan dari hasil pra-penelitian yang telah dilakukan penulis terhadap beberapa mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu, semua narasumber mengetahui dan pernah mengalami *Body shaming* itu sendiri maupun melakukannya terhadap orang lain. Respon mereka pun mayoritas seperti sedih, tersinggung, ataupun sakit hati. Mayoritas dari mereka menerima komentar *body shaming* dari mahasiswi lainnya, dari teman dekat hingga hanya

kenalan saja. Begitu juga dengan halnya melempar komentar *body shaming* pun juga kepada mahasiswi lain.

Mahasiswi yang pernah melontarkan komentar negatif terhadap bentuk tubuh mahasiswi lain kebanyakan melakukannya dengan tujuan bercanda, sebagai bentuk kepedulian, atau bahkan karena spontan/tidak sengaja. Beberapa juga mengaku jika mereka hanya melakukan hal tersebut terhadap orang yang memiliki hubungan komunikasi yang dekat saja.

Psikolog Anna Surti Ariani, S.Psi., M.Si., mengatakan bahwa *body shaming* pada realita banyak dilakukan oleh dan terhadap sesama perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan mempunyai sifat naluriah menyukai hal – hal yang indah untuk dipandang. Selain itu jika dibandingkan dengan laki – laki, perempuan lebih condong memperhatikan hal – hal detail. Perempuan bisa mengetahui bentuk alis temannya yang kurang simetris, namun bagi laki – laki hal tersebut tidaklah penting. Laki – laki tidak terganggu dengan bentuk alis yang tidak rata. (www.kumparan.com)

Maka dari itu berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Analisis Interaksi

Simbolik *Body Shaming* Sesama Perempuan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian bertempat di Universitas Bengkulu tepatnya di Universitas Bengkulu yang beralamat di Jalan Raya Kandang Limun Kota Bengkulu ini memiliki 8 fakultas yang mengasuh beberapa program studi. Fakultas-fakultas yang terdapat disalah satu perguruan tinggi di Provinsi Bengkulu ini adalah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi pada informan penelitian. Selain itu, peneliti juga akan menggunakan teknik mencuri dengar (*eavesdropping*) observasi. Teknik mencuri dengar adalah teknik mendengar apapun yang bisa didengar tanpa harus meminta subjek peneliti untuk membicarakannya. Teknik ini dilakukan karena tidak semua subjek akan jujur dengan pertanyaan mengenai tubuh yang akan ditanyakan oleh peneliti, dikarenakan mungkin topik tersebut bersifat sensitif sehingga korban lebih memilih untuk menyembunyikannya dengan sengaja. Peneliti pun bisa mendengarkan apa yang

terjadi dengan korban tanpa harus membuat keadaan tidak nyaman.

PEMBAHASAN

Terbentuknya *Mind* (Pikiran) mengenai *Body shaming*

Informan UF, DA, ST dan SR memiliki pikiran (*mind*) yang menganggap bahwa *body shaming* bisa terjadi dikarenakan diri bentuk tubuh mereka yang berbeda dengan lingkungan sekitar. Pikiran yang mereka miliki ini dibentuk dari pengalaman selama berinteraksi. Beberapa dari mereka merasa terasingkan karena memaknai simbol – simbol *body shaming* yang ditujukan kepada mereka sebagai hal yang negatif.

Makna sendiri muncul dalam pengalaman seseorang dan diperoleh dari bagaimana individu menunjukkan reaksinya terhadap apa yang dilakukan oleh orang lain baik dari segi reaksi langsung maupun dalam hati. Mereka memaknai simbol – simbol yang ditujukan terhadap bentuk tubuh mereka sebagai beberapa hal yaitu seperti informan UF dan DA memaknai simbol tersebut dengan berpikir bahwa pelaku *body shaming* memiliki maksud atau tujuan yang positif kepada informan UF dan DA. Sehingga UF dan DA menggunakan simbol ini sebagai motivasi bagi mereka. Sementara itu informan SR, dan ST memaknai simbol

– simbol *body shaming* yang terjadi sebagai hal yang negatif, sehingga SR dan ST sempat merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya.

Pikiran (*mind*) seseorang tentang *body shaming* ataupun *body image* diri sendiri bisa berubah sewaktu – waktu dengan berbagai macam faktor. Merubah pikiran tentang citra tubuh tersendiri bukanlah hal yang mudah, karena citra tubuh merupakan hal yang subjektif sebab dipengaruhi dari berbagai faktor seperti emosi, pengalaman, lingkungan maupun karakteristik dari individu. Bagi informan SR, hidup berjauhan dengan keluarga serta teman lama membuatnya merasakan sebuah kebebasan maupun kepuasan tersendiri dikarenakan bisa bebas menyusun ulang *body image* yang pernah ia rasakan agar tidak memaknai *body shaming* sebagai hal yang berpengaruh buruk terhadap citra tubuh sendiri. Begitu pula yang terjadi pada informan ST yang lebih memilih untuk mengedukasi diri dengan membaca banyak buku agar tidak selamanya terpuruk dalam *body image* dirasakan.

Self (*pikiran*) setelah menghadapi *body shaming*

Dikarenakan sebelumnya seringkali menjadi korban *body shaming* membuat kepercayaan diri empat dari

lima informan mengalami penurunan. Hal inilah yang membuat interaksi antara *I* (saya) dan *Me* (aku) dari korban *body shaming* mengalami bentrokan. Beberapa informan seperti ST dan SR yang awalnya merasa interaksi antara *I* dan *Me* merasa bentrok, *Me* dari ST dan SR memiliki kendali utama dalam mengontrol *body image* dari ST dan SR.

Sedangkan dikarenakan pengaruh maupun tekanan dari lingkungan sekitar, membuat sisi *Me* dari informan lain yaitu UF dan DA mengambil kendali dan membuat kedua informan masih terjebak dalam memposisikan diri berdasarkan pandangan dari orang lain atau menjadi objek, dengan kata lain masih mempertahankan simbol yang diberi oleh orang lain daripada simbol yang mereka tentukan sendiri mengenai mereka.

Berdasarkan keterangan dari informan UF yang mendapatkan komentar mengenai kondisi kulit wajahnya yang menunjukkan perkembangan. Hal ini mendapat respon positif dari informan UF sendiri dengan cara menyebutkan dimana UF membeli *skincare* tersebut. Dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti, UF seringkali bepergian menongkrong bersama teman dekatnya tersebut, hal ini bisa dilihat dari salah satu unggahan di profil sosial media UF yang berisikan foto

UF dan temannya dengan *caption* menyatakan bahwa mereka adalah teman dekat. Hal ini sangat berpengaruh bagi diri UF dikarenakan teman tersebut seringkali memberikan saran mengenai penampilan dan perawatan diri UF. Disini bisa disimpulkan bahwa informan UF merespon dan menerima komentar ataupun saran mengenai kondisi kulit wajah yang disampaikan oleh temannya dengan baik.

Sementara itu jika dilihat dari aktivitas informan DA, bisa dilihat pada unggahan sosial media yang dilakukan oleh DA. DA mengunggah foto bersama anak – anak SMA dengan menggunakan *caption* selalu merindukan masa – masa SMA. Meskipun DA pernah mengalami *body shaming* semasa SMA, namun DA menganggap bahwa kehidupannya semasa SMA menyenangkan sehingga sampai mengatakan kalau DA rindu terhadap masa itu.

Masyarakat (*society*) di sekeliling informan

Seperti halnya yang dirasakan oleh mayoritas dari informan merasa terpengaruh ketika masyarakat atau lingkungannya memberi kritik terhadap bentuk tubuh mereka. Sebagian besar dari ruang lingkup informan memiliki penampilan serta *mindset* yang membuat informan merasa terasingkan. Seperti

informan UF dan SR yang sempat mengalami perundungan di lingkungan sekolah.

Pada tingkat kemasyarakatan yang lebih khusus, Mead mempunyai sejumlah pemikiran tentang pranata sosial (*social institutions*). Secara luas, Mead mendefinisikan pranata sebagai “tanggapan bersama dalam komunitas” atau “kebiasaan hidup komunitas”.

Sehingga meskipun saran yang direkomendasi kepada DA tidak bersifat *body shaming* secara langsung namun DA merasakan sebuah tekanan dari sekitar yang mengharuskan dirinya untuk menyusun kembali citra tubuh yang dimilikinya agar bisa diterima di komunitasnya. Berbeda dengan perubahan komunitas yang dialami SR membuat informan menjadi lebih nyaman dalam penampilannya.

Sedangkan jika berdasarkan pelaku *body shaming* yang dirasakan oleh informan ST, yaitu kakak perempuannya sendiri, saudara perempuan ST bisa dikatakan merasa superior dalam hal usia serta dilihat dari gaya hidupnya yang bekerja di industri penerbangan sehingga sangat memerhatikan penampilan atau budaya material sehingga hal ini lah yang memungkinkannya untuk melakukan *body shaming* terhadap ST.

Manusia memiliki sebuah mekanisme untuk membuat kombinasi – kombinasi dalam dirinya sendiri. Individu manusia dapat menunjukkan kepada dirinya sendiri apa yang akan dilakukan oleh orang lain, kemudian untuk mengambil sikapnya berdasarkan apa yang ditujukkannya.

Berdasarkan respons informan yang menganggap tidak ada perubahan dalam kehidupan sosial mereka, bisa dikatakan bahwa mereka menganggap pemikiran orang – orang atau perempuan yang bisa dengan santainya mengomentari bentuk tubuh perempuan lain terjadi karena sudah menjadi kebiasaan dari dulu dimana standar kecantikan pada zaman kolonial yang menganggap bahwa perempuan golongan atas yang tidak perlu bersusah payah bekerja dibawah terik matahari, dengan begitu melanin yang diproduksi kulit mereka pun sedikit atau dengan lain kata putih. Konsep standar kecantikan yang tidak beragam seperti ini pun bisa lolos dan masih hinggap di pemikiran beberapa orang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dari penelitian “Analisis Interaksi Simbolik Body shaming Sesama Perempuan (Studi Kasus Pada Mahasiswi Ilmu Komunikasi

Universitas Bengkulu)” maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Kelima informan memaknai simbol – simbol body shaming yang ditujukan kepada mereka dengan berbeda – beda. Dua dari lima informan memaknai dengan positif sehingga membuat interaksi simbolik yang dialami oleh dua dari lima informan masih sangat dipengaruhi oleh orang lain. Sementara tiga dari lima informan telah memahami serta menemukan jati diri sehingga dapat sepenuhnya mengontrol body image tanpa terpengaruh dengan komentar jahat orang lain mengenai badannya.

2. Masyarakat (society) menjadi salah satu faktor pengaruh yang besar bagi para informan untuk membentuk konsep Pikiran (mind) yang ada pada diri, sehingga beberapa dari informan mengalami konflik batin tentang penentuan diri (self) mereka. Sehingga bisa terlihat dari hasil observasi ketika salah satu informan yang dulunya sempat merasa terpojok dikarenakan berpenampilan berbeda dengan yang lain, kini merasa percaya diri dikarenakan komunitas yang membuatnya merasa diterima dengan apa adanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Mead, George Herbert. 2018. *Mind, Self and Society (Pikiran, Diri, dan Masyarakat)*. Yogyakarta: Forum
- Mulyana, Deddy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja. Rosdakarya.
- Akhmad Mukhlis. 2013. *Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra. Tubuh (Body Image Dissatisfaction)*. Jurnal Psikoislamika, Vol.10, No. 1. Malang. Diakses pada tanggal 14 Maret 2020.
- Åse Strandbu, Ingela Lundin Kvaalem. 2012. *Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study*. Sage Journals : 629. Diakses pada tanggal 14 Maret 2020.
- 5 Fakta Kasus *Body shaming* Menimpa Dian Nitami, Anjasmara Resmi Lapor Polisi. *Tribunstyle*. 3 Januari 2019. diakses pada 17 Februari 2020. <https://style.tribunnews.com/2019/01/03/5-fakta-kasus-body-shaming-menimpa-dian-nitami-anjasmara-resmi-lapor-polisi>
- Love Yourself, Katakan Tidak terhadap *Body shaming*. kumparan. 31

- Januari 2020. diakses pada 10 Februari 2020. <https://kumparan.com/kumparanwoman/love-yourself-katakan-tidak-terhadap-body-shaming-1skBCO9Oxgs>
- Vargas, E. (2015). *Body-shaming: What is it & why do we do it?*. <https://www.waldeneatingdisorders.com/bodyshaming-what-is-it-why-do-we-do-it/> diakses pada 21 Juni 2020
- "Seperti Apa Standar Kecantikan Wanita dari Zaman ke Zaman?". Liputan6. 3 Februari 2015. diakses pada 11 Februari 2020. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2169617/seperti-apa-standar-kecantikan-wanita-dari-zaman-ke-zaman>
- Polisi Tangani 966 Kasus *Body shaming* Selama 2018. detiknews. 28 November 2018. diakses pada 10 Februari 2020. <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>
- Ask The Expert : Queen Bee Syndrome di tempat kerja berbahaya?. Kumparan. 16 Desember 2019. Diakses pada 26 Februari 2021. <https://kumparan.com/kumparanwoman/ask-the-expert-queen-bee-syndrome-di-dunia-kerja-berbahaya-kah-1sSBrkSrXDx/full>
- 5 Hal Yang Bisa Kamu Pelajari Dari Buku Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat. Gramedia. 21 November 2018. Diakses pada 01 Mei 2021. <https://www.gramedia.com/blog/5-hal-yang-bisa-kamu-pelajari-buku-sebuah-seni-untuk-bersikap-bodo-amat-mark-manson/>