

FAKTOR PEMBENTUK PERILAKU *BODY SHAMING* DI MEDIA SOSIAL

Eva Nur Rachmah

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya
evanoer.rachma@gmail.com

Fahyuni Baharuddin

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya
fahyuni.b@gmail.com

Abstrak

Akhir akhir ini *body shaming* telah banyak diperbincangkan orang sehubungan dengan maraknya kasus kasus penghinaan dan ejekan-ejekan di media sosial. Namun sayangnya, hal tersebut masih dianggap biasa dan disepelekan. Padahal kenyataannya *body shaming* dapat dikategorikan sebagai suatu bentuk kekerasan verbal atau *bullying*. Dampak terburuk dari *body shaming* adalah timbulnya rasa depresi bagi korban. *Body shaming* adalah perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik orang lain. Banyak sekali contoh perbuatan *body shaming* yang berlebarnya di media sosial. Studi ini mengkaji mengenai apa yang melatarbelakangi orang melakukan *body shaming* terhadap posting foto seseorang di situs jejaring sosial, yang menuai banyak komentar negatif terkait dengan *body shaming*. Telaah literatur yang akan dibahas dalam uraian ini adalah mengenai faktor pembentuk *body shaming* di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian fenomenologis. Teknik pengumpulan data diperoleh dengan penelitian lapangan dengan metode observasi wawancara dengan melibatkan beberapa informan yaitu dua orang yang aktif dalam menggunakan instagram. Kajian ini nantinya berusaha memberikan perspektif tentang faktor pembentuk perilaku *body shaming* di media sosial.

Kata kunci : Faktor pembentuk *body shaming*, media sosial.

Abstract

Recently, body shaming has been widely discussed by people due to the rampant cases of insults and ridicule on social media. But unfortunately, this is still considered normal and underestimated. Even though in reality body shaming can be categorized as a form of verbal violence or bullying. The worst impact of body shaming is the emergence of a sense of depression for the victim. Body shaming is an act of criticizing or acting to denounce the shape, size and physical appearance of others. There are so many examples of body shaming that are scattered on social media. This study examines what lies behind people doing body shaming on someone's photo posts on social networking sites, which reap a lot of negative comments related to body shaming. The literature review that will be discussed in this description is about the factors forming body shaming in social media. This study uses qualitative research methods with a type of phenomenological research. Data collection techniques were obtained by field research with interview observation methods by involving several informants, namely two people who were active in using Instagram. This study will try to provide a perspective on the forming factors of body shaming behavior in the social media.

Keywords: Forming body shaming factors, social media.

Body shaming akhir-akhir ini sedang banyak dibicarakan sehubungan dengan meluasnya kasus penghinaan disertai ejekan-ejekan di media sosial. Lalu apakah *body shaming* itu ? *Body shaming* adalah mengkritik atau memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang dengan sengaja atau pun tidak. Hal ini dapat menyebabkan korban *body shaming* merasa tersinggung bahkan sakit hati yang dapat berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekadar bercanda, akan tetapi

jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mentalnya. Misalnya korban jadi merasa minder, terkucil dan hal ini yang akan berpengaruh pada mental korban *body shaming*. Pada mulanya, *body shaming* hanya menjadi trend untuk bahan bercanda saja, tetapi lama kelamaan menjadi serius hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekkan orang lain, yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *body shaming* tersebut. Ditambah lagi seperti saat ini penggunaan kata-kata seringkali tidak

terkontrol ketika menggunakan media sosial tidak secara bijak. Bila kondisi *body shaming* ini masih tetap berlanjut dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi harga diri atau *self esteem* seseorang, meningkatkan isolasi menarik diri, menjadikan seseorang rentan terhadap stress dan depresi serta rasa tidak percaya diri.

Media sosial (Medsos) merupakan salah satu dari bentuk kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Melalui media sosial yang semakin banyak ini maka memungkinkan informasi menyebar dengan mudah di masyarakat. Informasi dalam bentuk apa pun dapat disebarluaskan dengan mudah dan cepat sehingga mempengaruhi, gaya hidup, cara pandang serta budaya suatu bangsa. Melalui media sosial, manusia diajak berdialog, mengasah ketajaman nalar dan psikologisnya dengan alam yang hanya tampak pada layar, namun sebenarnya mendeskripsikan realitas kehidupan manusia. Namun, kehadirannya tidak disangkal bahwa pesan-pesan yang ditayangkan melalui media elektronik dapat mengarahkan khalayak, baik ke arah perilaku prososial maupun antisosial. (Sunarto, 2000). *Body shaming* adalah perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik orang lain. (Chaplin, 2005). Banyak sekali contohnya perbuatan perbuatan yang ada di media sosial. Contohnya : tuh orang masih muda tapi badan dah melar kaya emak emak, cewek tuh cakep sih, tapi sayang hidungnya kok pesek yaaa...kok kulitnya item gitu yaa, padahal bapak ibunya putih, dan lain sebagainya. Apabila ingin mengetahui lagi lebih banyak contohnya, silakan menuju ke kolom kolom komentar pada unggahan foto yang ada di berbagai platform media sosial. Di sana ada banyak ditemukan beraneka ragam kalimat yang menunjukkan *body shaming* dan berbagai ejekan yang sangat keji. *Body shaming* dan ejekan hanya bisa ditemukan pada orang yang memiliki hati yang jahat dan memiliki penyakit di dalam hatinya. Latar belakang mengapa orang melakukan *body shaming* diantaranya adalah sesungguhnya ia merasa minder dengan dirinya sendiri, tidak bahagia dengan hidupnya, berasal dari keluarga dengan pola didik yang tidak sehat, dan memiliki sifat sombong sehingga membuatnya iri dan dengki. Perasaan cemburu rupanya tidak hanya pada pasangan saja. Adakalanya kita merasa cemburu kepada sahabat kita bahkan juga saudara. Rasa cemburu biasanya datang tanpa kita sadari tapi berujung pada perasaan iri dan khawatir sehingga membuat hidup

jadi tidak tenang. Pada saat ini era media sosial dapat membuat kita lebih mudah merasa iri dengan orang lain terutama pada teman. Melalui media sosial inilah, mereka dapat memamerkan apapun yang dimilikinya, mulai dari barang barang mewah koleksinya, pengalaman pengalaman jalan jalan ke luar negeri atau kehidupan yang glamour. Melihat hal itupun terkadang kita bisa merasa iri dan menganggap mereka memiliki kehidupan yang sempurna dan bahagia dibandingkan kita. Perasaan cemburu atau iri terhadap barang, kesuksesan ataupun kecantikan orang lain bisa membuat kita memiliki penyakit hati. (Smith., dkk 2007)

Menurut wawancara dengan dr. Yunias Setiawati, SpKJ(K) (Briggita, 2018) ada empat jenis kekerasan yang sering terjadi, yaitu meliputi fisik, verbal-emosional, seksual, dan ekonomi. *Body shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar.

Menggambarkan sebuah perilaku baik yang terbuka (*overt*) atau tertutup (*covert*), kata 'kekerasan' digunakan untuk menjelaskan kata yang bersifat menyerah (*offensive*) atau yang bersifat bertahan (*defensive*) yang di sertai penggunaan kekerasan terhadap orang lain. (Douglas., dkk 2002). Menurut dr. Yunias Setiawati, SpKJ(K), secara garis besar, kekerasan terbagi menjadi dua jenis yaitu kekerasan verbal (psikis) dan kekerasan fisik. Kekerasan fisik dapat menyebabkan bekas luka maupun memar (nampak) di tubuh korbannya, sedangkan kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti mempermalukan di depan publik dan tentunya *body shaming* juga termasuk dalam bentuk kekerasan secara verbal (*bullying*), posesif (biasanya dalam relasi dengan pacar/suami istri), dan menyudutkan korban dalam permasalahan tertentu. (Briggita, 2018). Menurut Siti Mazdafiah, Direktur Savy Amira Women Crisis Centre, *body shaming* adalah suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban. (Briggita, 2018) . *Body shaming* erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut. Di Indonesia contohnya, seorang perempuan dianggap cantik apabila berkulit putih,

berambut lurus dan panjang, serta bertubuh langsing. Dengan adanya standar kecantikan ini, seringkali perempuan yang dianggap tidak memenuhi standar lantas mendapatkan perlakuan berbeda, seperti sindiran yang secara disengaja maupun tidak hal tersebut dapat dikategorikan sebagai suatu kekerasan verbal yang selanjutnya lebih umum disebut sebagai *body shaming*.

Diantara ciri-ciri perilaku *body shaming*, adalah : 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: "Saya sangat jelek dibandingkan dia." "Lihatlah betapa luas bahunya.") 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: "Dengan paha itu, Anda tidak akan pernah mendapatkan teman kencan.") 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Seperti: "Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak menyenangkan." "Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!" (Vargas, 2015).

Pengamat Sosial berikut juga Ketua Program Studi Vokasi Komunikasi UI Dr. Devie Rahmawati dalam radar jawa post 31 Maret 2019 mengatakan ada empat penyebab *body shaming* yaitu pertama, kultur patron klien yang berarti orang yang diatas atau hartanya berlebih, tenar, memiliki kekuasaan itu yang bisa melakukan apapun.

Problemnya, kata dia, dahulu orang yang melakukan *body shaming* tidak terdeteksi, namun sekarang meninggalkan jejak di media sosial dan membuat perasaan si objek tidak nyaman karena tersebar lebih luas. "Dulu hinaan kan paling di dengar satu dua orang. Tapi sekarnag seluruh dunia dan membuat orang yang terima penghinaan semakin stress. Kedua, yaitu patriaki. Yakni, ketika perempuan cenderung menjadi objek dari lelucon terkait tubuh. "Gendut, kurus, item, jarang laki laki dikatakan begitu. Perempuan banyak elemennya , ini adalah budaya patriaki. Ketiga, minimnya pengetahuan bahwa *body shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk dan saat ini dapat dipidanakan jika ada aduan. Faktor keempat adalah post kolonial. Yaitu virus dimana orang Indonesia selalu melihat sesuatu yang kebarat baratan seperti putih, tinggi, mancung adalah sempurna. Sedangkan pendek, hitam, bertubuh besar itu buruk. Alam mentalnya adalah keren itu putih dan cantik. Banyak iklan mempengaruhi alam mental bahwa cantik itu putih.

Ada beberapa penyebab mengapa orang melakukan *body shaming*. Dimulai dari lingkungan keluarga, dimana orang tua yang seharusnya

memberikan dukungan psikis dan emosional, malah melakukan *body shaming* ke anaknya sendiri. Misalnya, berkomentar "kamu kok gendutan sih dek", "kulitmu ga sebersih kakakmu", "kamu niru siapa sih rambutnya keriting". Kemudian anak yang seperti ini akan membawa nuansa tersebut di lingkungan sekolah, permainan atau pergaulan. Jadi, sebenarnya tidak ada anak yang dilahirkan untuk memermalukan bentuk tubuh anak lain, sampai orangtua atau lingkungan mengajarnya menurut Psikolog yang juga sebagai *head of Bullying Crisis Center*, Lutfi Arya, M.Psi., Psikolog.

METODE

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah dua orang yang aktif dalam penggunaan media sosial yaitu instagram dan subjek adalah para pelaku *body shaming*.

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

- a. Wawancara, Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur . Yaitu wawancara yang menggunakan pedoman wawancara dengan mengacu pada teori yang digunakan pada praktiknya agar dalam proses pengambilan data lebih dinamis. (Emzir, 2012).
- b. Observasi, dalam penelitian ini dilakukan yaitu observasi non partisipan, observer tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan observee. Namun observer dapat mengamati apa yang observee lakukan. (Kusdyanti., dkk 2015)
- c. *Behavior Check list*, berisi aitem pertanyaan terkait dengan pelaku *body shaming*.

Teknik analisis

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penelitian fenomenologi dengan Analisis Isi Kualitatif (AIK). AIK adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menafsirkan isi data berupa teks secara subjektif melalui proses pengklasifikasian secara sistematis berupa pengkodean atau tema. Tujuan analisis ini mengungkap isi atau makna dari sebuah teks sesuai konteksnya. Data teks bersifat lisan dan rekaman elektronik atau cetakan (Supratiknya, 2015). Data penelitian berupa rekaman elektronik yang akan ditranskripsikan kedalam bentuk tulisan. Tujuan klasifikasi disini adalah untuk memperoleh sebuah deskripsi yang kaya dan padat tentang fenomena yang diteliti.

Analisis ini dilakukan dengan pendekatan induktif atau biasa disebut dengan analisis isi konvensional. Analisis isi konvensional memiliki tujuan untuk mendeskripsikan sebuah fenomena yang bertolak dengan fakta yang ada pada data. Pendekatan ini cocok dipilih apabila belum ada atau masih sedikit teori atau hasil penelitian sehingga masih belum tersedia pengetahuan yang cukup tentang fenomena yang ingin diteliti. (Supratiknya, 2012).

HASIL ANALISIS

Deskripsi Informan

	Informan TS	Informan RPG
Nama	TS	RPG
Usia	25 tahun	21 tahun
Status	Karyawan	Mahasiswa
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Latar belakang budaya	Jawa	Jawa
Pendidikan	S-1	S-1

1. Informan TS

Tema Subtema Verbatim

Tema	Subtema	Verbatim
Faktor pembe-ntuk body shami ng	Merupakan hal yang biasa, tergantung pada penerima masing masing subjek, kritikan yang membangun. Artis sebagai <i>role model</i> . Pengaruh budaya. Mempunyai akun anonim sehingga leluasa mengko	Kan biasa toh bu...saya mengingatkan dia, wajar...tidak pernah ketemu, sekalinya ketemu di medsos akhirnya saya melihat dia dengan perubahan yang drastis. Secara dulu, dia yang saya kenal orangnya kurus, cantik, putih. Lha kok ketika dia posting foto di IG berubah semuanya. Jadi item, gendut, jerawatan pula. Kaya ngga dirawat gituuu.. hahahhaaahaa.. TS100419W2/19-21 Hehhhh daaa...kok sekarang kamu gendut gitu siihhh, makan apa aja siihhh buuu...hahahahaha, olah raga donk buuu...kurangin makan malam, jangan terlalu banyak makan karbo. TS100419W2/22-23 Ga tau tuh orang kenapa

mentari orang lain.

jadi sekarang jerawatan gitu yaaa.. padahal dulunya ngga. Terus dekil pula...padahal kalo ibu tau yaaa.. si Ida ini dulunya cantik lho bu...makanya saya terkaget kaget ngeliat dia yang sekarang. Ini nihhh..saya liatin fotonya nihhh..kaannn..beda banget dengan yang sekarang...hahhahhaaaaa...

TS100419W2/24-25

Kalo menurut saya sih tergantung penerimaan masing masing orang sih buuu..dia aja yang baper. Kan kalo saya ngomongin gitu ke dia kan sebenarnya untuk kebaikan dia sendiri. Bukannya *ngenyek* yaaa...wkwkwkwkwkwk. ..padahal asline iku ngenyek yooooo...wkwkwkwkwk k..

TS100419W2/26-27

Kalo saya sih bu... saya kan orangnya ceplis ceplos, jadi keliatan tidak sesuai lalu saya omongin ke orangnya langsung. Apalagi kalo menurut saya kalo kaya gitu kan ada pengaruh budaya, misal kaya saya nih..dari surabaya. Omongan saya ya gini ini, kasar, kadang kalo ada teman lama tidak pernah ketemu, lalu ketemu wiss...langsung ya opo kabare cuk, sik urip tak koen..tambah elek ae koen cuk...wakakakakkakkak..i ya kannn...

TS100419W2/28-29

Emmmmm...kalo sama orang lain, yang ga aku kenal pernah juga siihhh... waktu itu siapa yaaa.. oooo..ngolokin artis siapa gitu...ada itu tuh si Audy

Item. Kan sekarang setelah menikah dan melahirkan badannya gede, bulet gitu..
wkwwkkwwkwkwkwkwT
S100419W2/30-31

Kan kalo saya pikir artis banyak duit, sebagai orang yang banyak menjadi sorotan publik, masuk tv, kan harusnya yang kereennn laaaahhh..masak ga merhatiin badannya...kan bisa dengan jalan operasi, apalagi sekarang kan lagi *booming* operasi sedot lemak, wajah aja jaman sekarang bisa tuh di operasi. Misal pengen hidungnya mancung, tinggal dimancungin, tarik benang terus apalah itu..ya namanya aja *publik figure*
TS100419W2/32-33W

Waktu itu sih saya berkomentar apa yaaa waktu itu..oh yaaaa.. “sekarang gendutan yaaa, olah raga donk mbaa.. *liposuction*”

TS100419W2/34-35

Yaaaa...disaat ga ada kerjaan d kantor, tapi memang saya suka memfollow akun akun mak rumpita, lambe turah. Terus kalo dibahas sama temen sampe kaya ngga ada habisnya apalagi kalo ngejulidin orang..hahahahaaa...

TS100419W2/36-37

Ya bukan akun riil lahhh..saya punya beberapa akun anonim. Ya itu khusus untuk ngejulidin orang
wkwwkwkwkk...

TS100419W2/38-39

2. Informan RPG

Tema	Subtema	Verbatim
Faktor pembentuk body shaming	Merupakan hal yang biasa, tergantung pada penerimaan masing masing subjek, kritikan yang membangun. Merasa iri dengan keberuntungan orang lain. Iseng, mengusir rasa bosan. Memiliki akun anonim sehingga merasa lebih leluasa mengkommentari orang lain.	Kalo saya sih kalo temen sendiri kalo ada yang perlu diomongin ke dia biasanya aku selalu langsung negur gitu.. Kek contohnya lo sekarang kok iteman yaaa..kucel gitu..ke salon giihh.. RPG140419W3/12-13 Bagi saya biasa aja sih.. kan saayanggg, makanya saya kasih dia masukan RPG140419W3/14-15 Tergantung penerimaan masing masing orang kali yaaa...contohnya saya nihhh...dikatain bermutu RPG140419W3/16-17 Muka tua... hahahahahahaahaa.. .aku sih biasa aja...biarin aja...ngga baper sayanya.Toh juga ngga <i>kalong</i> . Makanya kan seperti saya bilang, itu tergantung penerimaan masing masing orang. RPG140419W3/18-19 Ada yang diomongin gitu aja udah ngambeg ga terima, ada yang nanggepinnya sante sante aja. RPG140419W3/20-21 Ini kan sosmed keless..ngapain kita baper, yang ada malah sakit hati. RPG140419W3/22-23 Saya kan aktif di instagram dan banyak memfollow akun akun yang nyinyir nyiyir gitu, kek makrumpita,

lambe nyinyir, lamtur.
RPG140419W3/24-25

Biar ga bosen aja
hahahahhahaaa...ngejul
idin orang
hahahahhahaaa...juahatt
t yaaa...

RPG140419W3/26-27

Kek seperti itu tuh hh si
Dian Nitami, kan
suami nya si
Anjasmara ganteng
banget. Kok yaa
Anjasmaranya mau ya
dengan Dian Nitami
yang secara hidungnya
pesek
gitu...hahahahahaha
aa...

RPG140419W3/28-29

Kadang ada perasaan
iri, kok padahal ga
cantik tapi suaminya
ganteng sih hh..

RPG140419W3/30-31

Terus ada lagi tuh
istrinya si Ernest.
Ernest yang di stand up
comedy yang ganteng
ituuu..itu kan istrinya
jelek, kalo disandingin
sama Ernest ga pantes
banget. Masa istrinya
artis kaya gitu... item,
kucel, rambutnya
pendek gayanya
tomboy dicat kuning
pula rambutnya, kek ga
matching banget sama
warna kulitnya...

RPG140419W3/32-33

Pernah, waktu itu ada
postingan fotonya Gigi,
Nagita Slavina. Kan itu
banyak yang komen
juga tuh hh..ga saya
aja..mereka memuji
muji si Gigi dengan
gayanya yang anggun,
elegan, berkelas, beda
dengan si
balajaer...hahahahaaa.

RPG140419W3/34-35

Komen saya waktu itu
apa yaaa...ohh gini
nihh..kalo udah cantik
dari kandungan mah
bebass...kesian si
belajaer ga ada cela
untuk menghina mm
gigi...lalu saya kasih
emot melet
gitu...wkwkwkwkwk..

RPG140419W3/36-37

Yang bikin seru itu kan
banyak yang
nimbrungin, yang
menanggapi komen
kita, kan kek gitu
malah jadi memperkuat
yaaa..? malah makin
seru.wkwkwkwkwkwk
k...kan kita
bersembunyi dibalik
fake account kita tohh..

RPG140419W3/38-39

Iseng aja, mengusir
rasa bosan, disaat saat
penat mengerjakan
skripsi. Hahahahaaa...

RPG140419W/40-41

Pembahasan

Globalisasi merupakan salah satu indikator bagaimana sebuah budaya bisa menggeser nilai atau cara pandang kita bahkan kebiasaan kita. Globalisasi adalah salah satu bentuk proses integrasi internasional yang terjadi karena adanya pertukaran pandangan dunia, produk, pemikiran dan aspek aspek kebudayaan lainnya. Globalisasi dengan menggeser aspek kebudayaan yang sudah ada kepada aspek yang lain ternyata menghasilkan budaya populer yang sangat dekat dengan masyarakat. (Grayson., dkk 2009).

Lalu bagaimana ketika sesuatu yang dianggap dekat dengan masyarakat, menjadi salah satu penyebab kekerasan verbal yang bisa membuat depresi? Misalnya, ketika boneka Barbie dan Ken booming di seluruh dunia akibat globalisasi. Ternyata Barbie sendiri mengubah pandangan hampir sebagian besar masyarakat terutama wanita dan pria. Barbie ternyata mendekonstruksi pemikiran masyarakat tentang standarisasi cantik

itu sendiri. Cantik digambarkan oleh Barbie harus berwajah mulus dan putih, berbadan langsing, berambut panjang dan lain lain. Masyarakat yang menganggap cantik harus seperti Barbie. Ternyata menyebabkan hampir sebagian besar perempuan yang tidak seperti Barbie terdiskriminasi, mengalami beberapa kekerasan verbal yang menyakitkan, yang dianggap mengguncang psikologis seseorang. Semisal ketika Barbie menerapkan kata cantik harus langsing, perempuan perempuan yang tidak langsing akan mengalami *body shaming*. (Grayson., dkk 2009)

Biasanya yang berkomentar tentang body shaming bukan laki laki tapi justru perempuan kepada sesama perempuan lainnya. Dan bahkan datang dari orang yang tidak dekat bahkan belum kenal sama sekali. Menurut psikolog yang memiliki nama lengkap Roslina Verauli, M.Psi., Psikolog. Dalam wawancara bersama beliau saat diskusi buku *Imperfect* mengatakan bahwa yang menjadi faktor penyebab perempuan Indonesia cenderung lebih sering mengomentari penampilan bahkan fisik sesama perempuan adalah pertama, karena kebetulan kita tinggal dalam iklim budaya yang memang *in group* nya kuat. Artinya, kebiasaan ini membuat seseorang cenderung memperlakukan orang lain layaknya saudara bahkan yang sebenarnya tidak terlalu dekat. Maka dengan kebiasaan itulah yang memang sudah lumrah ini, banyak orang akhirnya merasa bahwa berkomentar adalah hal yang wajar dilakukan walaupun baru beberapa kali bertemu. Dan memang biasanya komentar tersebut mengacu pada isu yang sensitif seperti fisik atau penampilan. Seperti contohnya, eh kok gemukan ya sekarang? Atau pertanyaan lain yang sering muncul juga, kapan kawin?. Kedua, kadar kepercayaan diri juga menjadi penyebab lain mengapa perempuan cenderung lebih vulgar saat memberikan komentar pada sesamanya. Ketiga, yang memiliki *self esteem* yang rendah. Dampaknya mereka jadi merasa *bitter*. Kadang kala mereka yang *bitter* hidupnya ingin melampiaskannya, ingin *merelease* bittersnya. Sehingga seseorang melampiaskan apa yang tidak ada dalam kehidupannya dengan cara berkomentar, tidak senang melihat orang lain *happy*.

PENUTUP

Simpulan

Benang merah dalam penelitian ini yang melatarbelakangi orang melakukan *body shaming* di sosial media yaitu pada subjek pertama : merupakan hal yang biasa, tergantung pada

penerimaan masing masing orang, kritikan yang membangun, artis sebagai *role model*, adanya pengaruh budaya, mempunyai akun anonim sehingga leluasa mengomentari orang lain.

Subjek kedua yaitu merupakan hal yang biasa, tergantung pada penerimaan masing masing orang, kritikan yang membangun, merasa iri dengan orang lain, iseng dan mengusir rasa bosan, memiliki akun anonim sehingga merasa lebih leluasa mengomentari orang lain.

Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk informan, belajar untuk menghargai orang lain dengan tidak melakukan *body shaming*, karena kebiasaan melakukan *body shaming* biasanya karena faktor pergaulan, ketika ada teman yang melakukan *body shaming* biasanya secara otomatis kita juga melakukan hal yang sama. Belajar untuk mengubah kebiasaan mengkritik orang lain dan mencoba belajar untuk memuji penampilan orang lain. Mulailah belajar menghargai diri sendiri, karena pada dasarnya kebiasaan *body shaming* juga bermula dari mental kita yang belum bisa menerima diri sendiri secara apa adanya. Rubahlah mindset kita tentang fisik dan kecantikan, bahwa setiap orang memiliki keunikan masing-masing sehingga kita dapat menghargai diri sendiri dan dengan begitu kita pasti dapat menghargai orang lain.
2. Untuk masyarakat, *body shaming* adalah tindakan mengkritik atau memberi komentar negatif orang lain. Tentunya hal ini dapat menyebabkan korban *body shaming* merasa tersinggung bahkan sakit hati yang dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Misalnya korban menjadi merasa minder, terkucil, malu, merasa stress, kurang percaya diri dan hal ini yang akan berpengaruh pada mental korban *body shaming*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan untuk penelitian ini dengan skema penelitian dosen pemula (PDP) serta publikasi artikel ini. Penelitian ini didukung oleh dana penelitian dari Direktorat Jenderal Penguatan Penelitian dan Pengembangan, Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Stevany Putri ,Brigitta. 2018. *Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming*. Jurnal Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya.
- A, Supratiknya. 2012. *Penilaian Hasil Belajar Dengan Teknik Nontes*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Douglas, J. & Frances Chaput Waksler. 2002. *Teori-Teori Kekerasan*. Jakarta: PT. Ghalia
- Emzir.2012. *Metodologi Penelitian kualitatif : analisis data*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Grayson, K., Davies, M., & Philpott, S. (2009). *Pop Goes IR? Researching the Popular Culture—World Politics Continuum*. *Politics*, 29(3), 155–163. doi:10.1111/j.1467-9256.2009.01351.x
- <https://www.facebook.com/bullyingcrisiscenter/>
- <https://nakita.grid.id> (kompas gamedia). *Perempuan Lebih Sering Lakukan Body Shaming, Ini Alasannya Menurut Psikolog*.
- <https://www.jawapos.com/>
- Kusdiyati, S., Fahmi, I.(2015). *Observasi Psikologi*. PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). *Comprehending envy*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. doi:10.1037/0033-2909.133.1.46
- Sunarto, Kamanto. 2000. *Pengantar Sosiologi* (Jakarta: Fak Ekonomi UI, 2000)
- 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/> diunduh pada tanggal 13/4/2019