

## PERSEPSI DAN SIKAP MAHASISWA TERHADAP *BODY SHAMING* (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI HUBUNGAN INTERNASIONAL, ILMU KOMUNIKASI DAN SOSIOLOGI UNIVERSITAS MATARAM)

Ghita Maharani<sup>1</sup>, Rosiady Husaenie Sayuti<sup>2</sup>, Maya Atri Komalasari<sup>3</sup>

Program Studi Sosiologi, Universitas Mataram<sup>1,2,3</sup>

E-mail: [ghitamaharani08@gmail.com](mailto:ghitamaharani08@gmail.com)

### Abstrak

*Body shaming* merupakan perilaku mengkritik atau mengomentari bentuk fisik seseorang secara negatif yang dapat memberikan dampak negatif bagi yang mengalaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi terhadap *body shaming* dan mengetahui bagaimana sikap mahasiswa dalam mengatasi *body shaming*. Teori yang digunakan untuk menganalisis penelitian ini yaitu Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Penentuan informan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana. Adapun hasil dan pembahasan dari penelitian ini adalah persepsi mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi terbagi menjadi dua yakni sebelum mengalami *body shaming* dan sesudah mengalami *body shaming*. Sebelum mengetahui dan mengalami *body shaming*, mahasiswa mempersepsikan *body shaming* sebagai candaan, ejekan, dan basa-basi. Setelah mahasiswa mengetahui dan mengalami *body shaming*, mahasiswa kini mempersepsikan *body shaming* sebagai penghinaan, perundungan, dan kewajaran. Sikap mahasiswa terhadap *body shaming* terbagi menjadi dua yakni sikap pasif dan sikap aktif. Mahasiswa yang mengambil sikap pasif akan diam dan menerima segala bentuk *body shaming* yang dialaminya. Sedangkan sikap aktif yang dilakukan oleh mahasiswa adalah menegur atau mengutarakan perasaannya secara langsung kepada pelaku sebagai bentuk perlindungan diri akibat menjadi korban *body shaming*.

**Kata kunci:** Standar Kecantikan, Body shaming, Persepsi, Sikap

### Abstract

*Body shaming is a behavior of criticizing or commenting on someone's physical form negatively which can have a negative impact on those who experience it. This study aims to determine how the perceptions of students of international relations, communication science and sociology study programs towards body shaming and find out how students' attitudes in overcoming body shaming. The theory used to analyze this research is George Herbert Mead's Symbolic Interactionism Theory. This research uses qualitative research methods with a case study research design. Determination of informants using purposive sampling technique. The data collection techniques used were interviews, observation and documentation. Data analysis uses the Miles, Huberman, and Saldana model. The results and discussion of this study are the perceptions of students of international relations,*

*Persepsi Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Body Shaming  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Hubungan Internasional, Ilmu Komunikasi Dan Sosiologi  
Universitas Mataram)*

*communication science and sociology study programs divided into two, namely before experiencing body shaming and after experiencing body shaming. Before knowing and experiencing body shaming, students perceive body shaming as jokes, ridicule, and pleasantries. After knowing and experiencing body shaming, students now perceive body shaming as humiliation, bullying, and fairness. Students' attitudes towards body shaming are divided into two, namely passive attitudes and active attitudes. Students who take a passive attitude will be silent and accept all forms of body shaming they experience. While the active attitude taken by students is to reprimand or express their feelings directly to the perpetrator as a form of self-protection due to being a victim of body shaming.*

**Keyword:** *Beauty Standards, Body Shaming, Perception, Attitude*

## **Pendahuluan**

Mudahnya masyarakat dalam mengakses segala informasi menyebabkan terbentuknya sebuah pola pikir dan gaya hidup yang modern mengenai cara berpakaian, cara merawat tubuh, dan segala hal tentang kecantikan. Terdapat sebuah ukuran atau standar penampilan ideal yang terbentuk dan menjadi patokan bagi masyarakat untuk menilai seseorang. Standar ideal ini kerap kali diciptakan dan dibakukan oleh industri kecantikan dimana keberhasilan dari industri tersebut dapat mengontrol seseorang dalam mempengaruhi gaya hidup (Primariantari, 1998). Adanya pandangan dan pola pikir yang terbentuk akibat standar penampilan yang ideal tersebut menyebabkan sebagian masyarakat yang memiliki ketidaksesuaian dengan masyarakat akan dikritik bahkan dikucilkan akibat berbeda dalam masyarakat Kesenjangan atau perbedaan dalam masyarakat mulai terbentuk akibat adanya ketidaksesuaian standar penampilan suatu individu dalam masyarakat. Berkembangnya pola pikir dan gaya hidup di masyarakat memunculkan tindak perundungan bagi seseorang yang tidak mengikuti atau sesuai dengan tren yang ada. Tindakan

perundungan yang terjadi dalam hal ini berkaitan dengan tampilan fisik seseorang atau yang biasa dikenal dengan istilah *body shaming*.

*Body shaming* adalah perasaan malu yang dimiliki oleh seseorang mengenai bentuk tubuhnya akibat penilaian orang lain dengan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan. *Body shaming* adalah tindakan memermalukan seseorang dengan cara mengkritik atau membuat komentar negatif mengenai ukuran tubuhnya (Serni, 2020). *Body shaming* kini telah menjadi fenomena yang menjadi permasalahan bagi masyarakat di berbagai lapisan sosial. Chaplin (Sartika, 2021) menyatakan bahwa perbuatan dalam mengkritik atau mencela bentuk, ukuran, dan penampilan fisik orang lain merupakan bentuk dari *body shaming*.

Dibandingkan dengan generasi lainnya, generasi Z merupakan generasi yang memiliki pengalaman berbeda mengenai fenomena *body shaming*. Generasi Z atau yang biasa dikenal dengan generasi digital merupakan generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang sangat dinamis (Anggara, 2024).

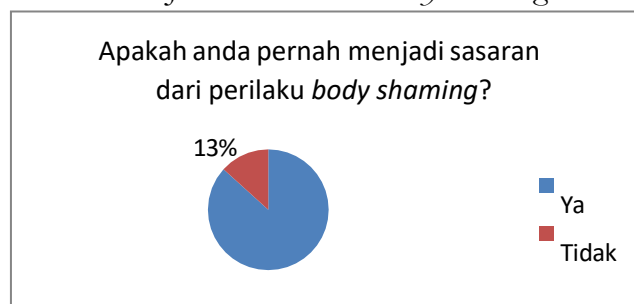
Generasi ini lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an sehingga memiliki akses yang luas terhadap informasi dan sumber daya akibat generasi ini merupakan generasi pertama yang tidak pernah mengalami dunia tanpa internet. Salah satu karakteristik yang paling menonjol dari generasi ini adalah adanya kekhawatiran terhadap berbagai aspek kehidupan seperti perubahan sosial, ekonomi, masalah lingkungan dan sosial (Zaman, 2024). Tekanan dari masyarakat, ekspektasi yang tinggi pada diri, dan perbandingan sosial yang ada menyebabkan generasi Z kerap mengalami stres dan kecemasan. Kesehatan mental menjadi perhatian utama dalam generasi ini sehingga ketika mengalami tindakan *body shaming*, generasi ini akan merasa khawatir dan cemas karena berkaitan dengan masalah mental. Kekhawatiran generasi Z terhadap emosional dan kesehatan mental dapat mencakup beberapa masalah seperti stres, depresi, kecemasan, maupun masalah mental lainnya yang disebabkan karena adanya tekanan dari lingkungan, keluarga, pekerjaan, maupun masalah-masalah pribadi (Zaman, 2024).

Universitas Mataram merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang

berada di Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Universitas ini memiliki 26.155 mahasiswa aktif yang tersebar di beberapa fakultas. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi, terdapat beberapa mahasiswa yang pernah menjadi korban *body shaming*. Adapun data yang diperoleh melalui pengisian *google form* yang telah disebarakan dirangkum pada gambar berikut :

Gambar 1.1

Jumlah Korban *Body Shaming*



Berdasarkan analisis terhadap diagram yang berada pada gambar 1.1 dari survei awal melalui *google form*, didapati 52 dari 60 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini pernah menjadi korban atau sasaran dari perilaku *body shaming*. Sedangkan 8 orang mahasiswa lainnya tidak pernah menjadi sasaran *body shaming*. Mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi

Universitas Mataram yang mengisi *google form* ini mendapati perlakuan *body shaming* kurang dari sebulan yang lalu sebanyak 13 orang, lebih dari sebulan yang lalu sebanyak 28 orang, dan sebulan yang lalu sebanyak 11 orang. Survei awal melalui *google form* ini diisi oleh 60 orang, terdiri dari 32 perempuan dan 28 laki-laki. Korban *body shaming* terbanyak berada pada program studi sosiologi dengan jumlah 19 orang.

Berdasarkan hasil observasi pada survei awal, tindakan *body shaming* telah menjadi fenomena yang umum baik di kalangan selebriti, masyarakat, maupun mahasiswa. Dengan adanya fenomena *body shaming* di Universitas Mataram khususnya pada tiga program studi yang berada di Fakultas Hukum Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (Prodi Hubungan Internasional, Ilmu Komunikasi dan Sosiologi), pembahasan mengenai *body shaming* ini sangat menarik untuk diteliti sehingga peneliti tertarik untuk meneliti terkait bagaimana persepsi dan sikap mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi terhadap *body shaming* di Universitas Mataram.

Terdapat dua pertanyaan penelitian ini yaitu (1) Bagaimana persepsi mahasiswa program studi

hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi Universitas Mataram terhadap *body shaming* (2) Bagaimana sikap mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi Universitas Mataram dalam menghadapi *body shaming*

Setiap individu memiliki pemikiran yang berbeda-beda mengenai penampilan fisik. Standar mengenai tubuh yang ideal bersifat sangat dinamis, artinya apa yang dianggap ideal pada zaman dahulu belum tentu dinilai ideal pada masa kini, begitu pun sebaliknya. Karya Naomi Wolf, *The Beauty Myth* (Septiyani, 2018) mengatakan bahwa kecantikan bersifat tidak tetap dan tidak universal, artinya kecantikan memiliki berbagai macam bentuk di setiap wilayah yang bisa berbeda, berubah-ubah, dan subjektif (individu memiliki selera kecantikan yang berbeda-beda). Beragamnya standar ideal di berbagai dunia perlahan-lahan mulai mengalami perubahan akibat adanya pengaruh dari budaya, sosial, dan ekonomi sehingga standar fisik yang ideal di dunia tersebut mempengaruhi standar fisik yang ideal di Indonesia. Secara tidak langsung, nilai-nilai dan standarisasi yang telah berkembang di masyarakat akan memberikan sugesti yang kemudian akan diinternalisasikan oleh individu dalam

bentuk kelompok masyarakat sebagai suatu paradigma (Rachmat, 2020).

Standar penampilan mengenai tubuh yang ideal ini seringkali identik menjadi tuntutan bagi perempuan saja, padahal laki-laki juga mendapat tekanan yang sama agar memiliki tubuh yang ideal dan sesuai dengan standar yang ada di masyarakat. Pada era modern, pengaruh media sangat berpengaruh besar dalam mengkonstruksikan makna ideal di masyarakat sehingga makna ideal perlahan-lahan mulai mengalami generalisasi.

Pemaknaan fisik yang ideal akan bergeser akibat berkembangnya teknologi sehingga menjadikan budaya luar sebagai panutan dalam perkembangan standar ideal di Indonesia. Bagi masyarakat yang bersentuhan langsung dengan teknologi, media massa, dan budaya populer, perempuan akan dianggap cantik atau ideal jika memiliki kulit yang putih, langsing, berhidung mancung, rambut panjang, tidak memiliki kantung mata atau lingkaran hitam, dan memiliki muka yang bebas jerawat. Sedangkan laki-laki akan dianggap ideal jika memiliki tubuh yang sehat, berotot dan ramping.

*Body shaming* merupakan Tindakan mengomentari seseorang atau diri sendiri mengenai bentuk tubuh yang

dimilikinya. Terdapat kritik yang bukan bersifat membangun melainkan bermaksud untuk menjatuhkan atau mempermalukan orang lain melalui kritikan fisik yang dimiliki. *Body shaming* banyak diartikan sebagai penilaian individu terhadap individu lainnya mengenai bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya penilaian terkait bentuk tubuh yang tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan orang lain mengenai bentuk tubuh mereka (Aprilia, 2021).

Siti Mazdafiah menyatakan bahwa *body shaming* adalah suatu pandangan dari masyarakat mengenai standar tertentu terhadap tubuh seseorang yang dapat memberikan atau menimbulkan rasa malu pada diri korban (Aprilia, 2021). Adanya tindakan mencela atau mempermalukan seseorang dengan memberikan komentar dan kritik yang negatif mengenai bentuk atau ukuran tubuhnya.

Faktor yang mendasari seseorang untuk melakukan perilaku *body shaming* kepada orang lain bisa sangat beragam dan luas. Adapun beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan perilaku *body shaming* adalah adanya persepsi atau

stigma yang salah di masyarakat mengenai bentuk fisik. Persepsi yang salah mengenai bentuk fisik seseorang tentu berkaitan dengan citra atau standar yang telah tertanam di masyarakat. Persepsi manusia yang keliru dapat memicu adanya standar-standar penampilan yang idealistis di dalam pikiran masyarakat sehingga penampilan tersebut akan berpengaruh dan memberikan dampak bagi masyarakat. Ketidakpekaan sosial juga menjadi salah satu faktor seseorang melakukan *body shaming* dimana hal ini sangat berkaitan dengan *body shaming* yang biasa dianggap sebagai lelucon atau bahan candaan semata. Perilaku *body shaming* yang dianggap sebagai lelucon tanpa disadari dapat menyinggung dan menyakiti perasaan orang lain.

Dalam perihal *body shaming*, ada empat bentuk- bentuk *body shaming*, yaitu *Fat Shaming*, *Skinny* atau *Thin Shaming* *Skinny*, Rambut Tubuh atau Tubuh Berbulu, dan warna kulit.

Dampak dari perilaku *body shaming* kebanyakan mengarah ke hal negatif seperti pola pikir yang akan mengarah negatif kepada seseorang. Selain itu *body shaming* juga dapat menyebabkan penilaian terhadap diri

sendiri menjadi buruk (Aprilia, 2021). Adanya rasa malu terhadap bentuk tubuh akibat perkataan orang lain menimbulkan rasa ingin mengikutipapa yang disampaikan orang lain terkait bentuk tubuhnya. Rasa malu yang timbul pada diri seseorang menyebabkan ketidakpercayaan pada diri karena dianggap tidak menarik dan tidak layak berada dalam kelompok sosial. Berikut adalah beberapa dampak negative yang diterima akibat adanya perilaku *body shaming* (Atsiladkk, 2021), yaitu:

#### 1. Gangguan Makan

Adanya rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliki akibat penilaian yang diberikan oleh orang lain membuat seseorang mati-matian untuk melakukan berbagai macam cara untuk mencapai standar yang ideal di masyarakat. Seseorang yang dinilai terlalu berisi atau gemuk akan berusaha untuk menurunkan berat badan secara ketat demi menghindari perilaku *body shaming*. Adapun individu yang bertubuh kurus akan berusaha untuk menaikkan berat badan tanpa memperhatikan resiko akibat terlalu banyak makan. Tindakan mengubah bentuk tubuh secara tergesa-gesa

dan berlebihan cenderung akan berpotensi mencapai kegagalan yang justru akan memicu adanya perlakuan *body shaming*.

## 2. Depresi

Penilaian akan tubuh ideal dan tidak ideal kini menjadi hal yang sangat umum di masyarakat. Penilaian terhadap bentuk tubuh seseorang akan memicu kecenderungan individu untuk menerima pandangan orang lain mengenai bentuk tubuhnya, menelan mentah-mentah komentar buruk yang seseorang berikan dan dapat melemahkan perspektif diri sendiri. Komentar buruk yang secara terus-menerus diterima oleh individu dapat menimbulkan stres yang berujung pada fase depresi.

Penelitian ini menggunakan Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Dalam teori interaksionisme simbolik, terdapat tiga konsep utama dalam bukunya yang berjudul *Mind, Self, and Society*. Tiga konsep yang diungkapkan oleh Mead yakni *mind*, *self*, dan *society* dapat dijabarkan sebagai berikut (*Mind*) atau Pikiran yang merupakan suatu kemampuan dalam menggunakan simbol yang memiliki makna sosial, dimana individu tersebut

harus mengembangkan pikirannya melalui interaksi dengan individu lainnya. Pikiran dapat menghasilkan suatu bahasa isyarat yang disebut dengan simbol. Simbol-simbol yang memiliki makna atau arti bisa berbentuk gerak-gerik dan juga bahasa. *Self* (Diri) merupakan suatu kemampuan diri individu untuk menjadi subjek maupun objek. *Self* adalah kemampuan individu untuk menerima diri sendiri sebagai objek dari perspektif yang berasal dari orang lain dan diri akan muncul dan berkembang melalui interaksi sosial dengan orang lain. Mead membedakan *self* kedalam dua kategori yaitu “*P*” sebagai subjek dan “*Me*” sebagai objek. “*P*” akan menggambarkan aspek yang spontan dari dalam individu. Sedangkan “*Me*” akan mencerminkan bagaimana suatu individu melihat diri mereka sendiri melalui pandangan atau perspektif orang lain.

*Society* (Masyarakat) merupakan salah satu peran penting dalam terbentuknya pikiran (*mind*) dan diri seorang individu (*self*). Masyarakat merupakan suatu hubungan sosial yang diciptakan dan dikonstruksikan oleh setiap individu yang terlibat dalam perilaku yang mereka lakukan secara aktif dimana pada akhirnya akan



membuat mereka memiliki peran di dalam masyarakat. Bagi Mead, masyarakat merupakan sebuah perkumpulan dari berbagai macam aspek sosial yang meliputi adat, suku bangsa, budaya, agama, dan lain sebagainya sehingga perkembangan suatu individu yang dilakukan melalui interaksi dengan lingkungan sekitar (*society*) akan mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang tidak dapat dikuantitatifkan atau diangkakan sehingga tidak dapat dihitung. Metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong, 2018). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu metode atau strategi dalam penelitian untuk mengungkapkan kasus tertentu yang membahas fenomena yang ada di dalam masyarakat.

Penentuan informan penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang mana pemilihan informan dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang merupakan mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi yang mengetahui, memahami, dan menjadi korban dari *body shaming*. Adapun informan kunci terkait penelitian ini yaitu Ketua Pusat Studi Gender dan Anak Universitas Mataram. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Persepsi Mahasiswa Terhadap *Body Shaming***

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebelum mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi, dan sosiologi mengalami *body shaming*, segenap mahasiswa mempersepsikan *body shaming* sebagai sebuah lelucon atau ungkapan bercanda. Pemaknaan *body shaming* sebagai ungkapan candaan ini dilatarbelakangi oleh berbagai alasan seperti mahasiswa yang pada saat itu belum mengetahui apa itu *body shaming*. Selain itu komentar yang dilontarkan oleh seseorang mengenai

bentuk tubuhnya merupakan sebuah fakta ditambah adanya kedekatan hubungan antara pelaku dengan korban sehingga mempengaruhi bagaimana korban dalam memaknai atau mempersepsikan *body shaming* yang ia alami. *Body shaming* pada mulanya hanya digunakan sebagai bahan bercandaan saja, tetapi seiring berjalannya waktu fenomena ini menjadi hal yang serius karena dapat menjatuhkan bahkan menjelekkkan-jelekkkan orang lain yang mengakibatkan adanya perasaan tidak nyaman akibat menjadi objek *body shaming* (Rachmah, 2019).

Selain dianggap sebagai lelucon atau candaan antar teman, *body shaming* juga dipersepsikan sebagai ejekan dalam interaksi. Ejekan yang dialami oleh korban *body shaming* bermula ketika berada pada bangku sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) yang dimana dalam komunikasi sehari-hari tentu tidak jarang terselip kalimat yang berujung pada *body shaming*. Fase tersebut merupakan fase remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri yang terkadang tidak disikapi secara positif sehingga menyebabkan seseorang dapat menjadi korban *body shaming*.

Informan yang menjadi korban menjelaskan bahwa teman-temannya pada masa sekolah sering melakukan *body*

*shaming* dengan mengejek bentuk fisik yang dimilikinya saat itu karena terdapat penampilan atau bentuk fisik yang berbeda dengan teman pada umumnya. Ejekan yang berkonotasi negatif tersebut seringkali dilontarkan begitu saja tanpa memahami perasaan informan yang menjadi korban *body shaming*, terlebih karena sudah kenal dan menjalin hubungan pertemanan yang dinilai cukup dekat sehingga dianggap sebagai hal yang wajar padahal tidak semua korban siap dengan ejekan yang mengarah pada penghinaan fisik tersebut.

Dalam beberapa kasus, seseorang berniat untuk menciptakan suasana yang santai dan akrab di dalam lingkungan sosial mereka dengan cara mengkritik atau mengomentari penampilan dan bentuk fisik seseorang, dimana seseorang tersebut tidak menyadari bahwa topik basa-basi tersebut dapat memberikan ketidaknyamanan dan mampu menyakiti perasaan seseorang. Penilaian terhadap fisik seseorang merupakan hal yang sering dilakukan ketika berjumpa dengan seseorang. Ketika bertemu dan saling sapa, maka penampilan fisik kerap kali akan menjadi penilaian atau topik obrolan selanjutnya (Muhajir, 2019). Ejekan atau basa-basi semacam ini pada awalnya memang tidak memiliki niat yang buruk,

hanya ingin membentuk humor atau suasana yang nyaman antar teman. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa ejekan tersebut berpotensi untuk merugikan dan menyakitkan perasaan seseorang.

Setelah mahasiswa mengetahui dan mengalami tindakan *body shaming*, persepsi mahasiswa terhadap fenomena ini mulai mengalami perubahan. Setelah mahasiswa menyaksikan dan mengalami sendiri, pandangan mereka mengenai *body shaming* mulai berubah dan menganggap ini sebagai hal yang serius dan tidak bisa dijadikan sebagai bahan bercandaan. Pengalaman pribadi atau pengalaman teman-teman sekitar mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* membuka mata mahasiswa terhadap dampak psikologis dan emosional yang mungkin terjadi sehingga informan kini mempersepsikan *body shaming* sebagai sebuah penghinaan. Mahasiswa menyadari bahwa komentar atau kritik yang bersifat merendahkan dapat merusak harga diri dan kesehatan mental seseorang. Adanya hinaan atau kritik terhadap kekurangan pada tubuh orang lain berdasarkan perbandingan dengan citra tubuh yang ideal menyebabkan persepsi mahasiswa terhadap *body shaming* menjadi berubah, terlebih persepsi ini dibentuk secara khusus oleh mahasiswa yang memiliki pengalaman

buruk karena pernah menjadi korban dari tindakan *body shaming*.

Selain dipersepsikan sebagai penghinaan, mahasiswa juga mempersepsikan *body shaming* sebagai tindakan perundungan dan kewajaran. *Body shaming* dipersepsikan sebagai perundungan karena adanya kritikan, ejekan, atau penilaian negatif terhadap fisik seseorang yang dapat merugikan dan merendahkan korban yang menjadi sasarannya. Perilaku *body shaming* kerap kali dijumpai bersamaan dengan tindakan *bullying* dikarenakan *bullying* sering digunakan sebagai alat untuk mengintimidasi seseorang. Perundungan merupakan gambaran besar dari *body shaming*, dimana perundungan ini ditujukan pada bentuk dan ukuran tubuh seseorang dengan cara satu atau sekelompok orang berulang kali melecehkan korban secara verbal (Febrianti, 2020). Perundungan secara verbal lebih berdampak kepada sisi psikologis korban karena dapat diingat seumur hidupnya.

Interaksi dan sosialisasi merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki standar dan preferensi yang berbeda sehingga *body shaming* menjadi bagian yang tidak dapat dihindarkan dari

dinamika sosial. *Body shaming* dipersepsikan sebagai kewajiban akibat komentar mengenai penampilan fisik sering dianggap sebagai hal yang wajar dalam interaksi sosial sehari-hari dimana perilaku tersebut kerap kali menjadi respon alamiah terhadap perbedaan fisik di antara individu.

### **Sikap Mahasiswa Terhadap *Body Shaming***

Berdasarkan rangkaian proses penelitian baik dari hasil observasi dan wawancara, sikap mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua yakni sikap pasif dan sikap aktif. Sikap pasif merupakan suatu kondisi dimana seseorang cenderung tidak menyatakan perasaan dan kebutuhannya dengan tepat serta mengabaikan hal-hak yang dimilikinya. Mahasiswa yang mengambil tindakan dengan sikap pasif ini akan membiarkan orang lain berkomentar apapun mengenai bentuk fisiknya sehingga akan berakhir dengan perasaan malu, kecewa, cemas, dan tertekan. Sikap pasif merupakan sikap yang tercermin dalam perilaku mahasiswa yang diam dan menerima perilaku *body shaming* yang dialaminya. Mahasiswa yang mengambil

sikap pasif akan mengabaikan atau tidak memberi respon ketika sedang mengalami *body shaming* karena mereka akan memendam rasa sakit hatinya sendiri dan tidak ingin disebut baper (bawa perasaan) oleh teman-temannya. Selain itu mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* tidak memiliki kemampuan atau keberanian untuk mengatasi situasi tersebut dan merasa bahwa mereka tidak bisa merubah persepsi orang lain sehingga mereka berusaha untuk tidak menimbulkan lebih banyak komentar negatif. Sikap ini merupakan salah satu cara agar dapat mengurangi konflik yang lebih dalam.

Sikap aktif merupakan sikap yang melibatkan tindakan nyata dalam melawan perilaku *body shaming*. Mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi yang menyikapi dengan aktif tidak hanya menolak perilaku *body shaming* saja, tetapi mereka juga vokal dan berupaya dalam meningkatkan kesadaran (*aware*) mengenai *body shaming*. Mahasiswa dapat berbicara atau bertindak dengan cara berterus terang atau membela diri karena telah menjadi korban *body shaming*. Korban akan terbuka dalam mengungkapkan perasaan kesalnya pada pelaku dimana hal tersebut dilakukan sebagai bentuk

pertahanan diri agar tidak direndahkan akibat penampilan fisik yang dimilikinya. Perlawanan pada *body shaming* yang dilakukan oleh informan muncul akibat adanya perlakuan *body shaming* yang dialami secara terus-menerus sehingga sikap ini dijadikan sebagai titik balik setelah menjadi korban *body shaming*.

Mahasiswa yang sebelumnya menyikapi *body shaming* secara pasif perlahan-lahan mulai menyikapi *body shaming* secara aktif sebagai bentuk perlawanan. Mahasiswa yang menjadi korban pada awalnya menyikapi dengan pasif disebabkan karena kurangnya keberanian dalam menyampaikan perasaan ketika mendapat perilaku *body shaming*, tetapi kini mahasiswa perlahan-lahan mulai menyikapi *body shaming* dengan aktif dikarenakan sudah majunya teknologi dan perhatian pada *body shaming* sudah mulai marak di masyarakat. Untuk menanggapi atau memunculkan perlawanan terhadap *body shaming*, dibutuhkan waktu yang cukup lama karena sebelumnya informan menanggapi *body shaming* dengan pasif. Tetapi akibat dampak buruk dan rasa malu atas tubuhnya, informan mulai melakukan perubahan pada diri mereka dan mulai melakukan perlawanan. Informan akan menanggapi pelaku *body shaming* dengan

cara mengungkapkan kekesalannya pada pelaku.

Perlawanan yang dilakukan dapat mendorong semangat informan untuk bangkit dan tidak terpuruk akibat *body shaming*. Mahasiswa yang menyikapi dengan aktif akan berinisiatif untuk mengubah pandangan dan perilaku yang merugikan seseorang sehingga perilaku *body shaming* dapat menjadi edukasi betapa pentingnya menghargai perbedaan fisik yang ada. Sikap ini bahkan dapat mengajak orang lain untuk merenung tentang dampak negatif dari perilaku *body shaming*.

### **Kesimpulan**

Persepsi mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi terhadap *body shaming* terbagi menjadi dua yakni sebelum mengalami *body shaming* dan sesudah mengalami perilaku *body shaming*. Sebelum mengetahui dan mengalami *body shaming*, *body shaming* dipersepsikan sebagai suatu candaan, ejekan dan basi-basi biasa antar teman atau kerabat yang masih mampu ditoleransi. Setelah mahasiswa mengetahui *body shaming* melalui media sosial dan mengalaminya secara langsung di kehidupan nyata, kini mahasiswa mempersepsikan *body shaming* sebagai

sebuah penghinaan dan perundungan karena adanya penilaian negatif terhadap bentuk fisik seseorang yang dapat merugikan dan merendahkan korban yang menjadi sasaran *body shaming*. Selain itu *body shaming* juga dipersepsikan sebagai kewajaran karena fenomena ini akan terus ada di dalam masyarakat dan perlu adanya kesadaran dari kerabat, keluarga, dan masyarakat untuk tidak melakukan *body shaming*.

Mahasiswa program studi hubungan internasional, ilmu komunikasi dan sosiologi menunjukkan dua sikap saat mengalami perilaku *body shaming* yaitu sikap pasif dan sikap aktif. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan sikap pasif (diam dan menerima) karena mahasiswa yang menjadi sasaran *body shaming* tidak memiliki kekuatan atau keberanian dalam mengatasi situasi tersebut sehingga diam dan menerima merupakan sikap yang diambil oleh mahasiswa dalam menyikapi *body shaming* agar tidak menimbulkan lebih banyak komentar mengenai bentuk fisiknya. Sedangkan mahasiswa yang menyikapi *body shaming* secara aktif disebabkan karena adanya pembentukan dari pengalaman masa lalu yang tidak bisa membantu dirinya sendiri ketika mengalami *body shaming* sehingga kini mahasiswa melakukan perlawanan atau

berterus terang kepada pelaku yang melakukan *body shaming* dengan harapan dapat merubah pandangan seseorang dan dapat menjadi edukasi mengenai pentingnya menghargai perbedaan fisik setiap orang.

### **Daftar Pustaka**

- Anggara, Berwin, et. all. (2024). Menangani Tantangan Sosial Dan Ekonomi Di Era Gen Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol 1 (4)*. 279 - 287.
- Aprilia, Yolanda. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Perilaku Body shaming Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah 1 Malang. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aprilita, Dini dan Refti Handini Listyani. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan Dalam Media Sosial Instagram (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada Akun @mostbeautyindo, @Bidadarisurga, dan @papuan\_girl). *Paradigma: Jurnal Online Mahasiswa S1 Sosiologi UNESA. Vol 4 (3)*. 1 - 13.
- Atsila, Resqia Indah, Imani Satriani, dan Yogaprasta Adinugraha. (2021). Perilaku Body shaming dan Dampak Psikologis Pada Mahasiswa Kota Bogor. *Jurnal Ilmiah Komunikasi. Vol 10 (1)*. 84 - 101.
- Bangun, Widyasmara Trimas dan Devi Rahmawati. (2024). Representasi Tubuh Remaja Ideal Dalam Iklan Pocari Sweat “Kembali Aktif, GO!”. *Jurnal Audiens. Vol 5 (1)*. 12 - 20.

- Muhajir, MA. (2019). Body Shaming Citra Tubuh, Dan Perilaku Konsumtif (Kajian Budaya Populer). *Jurnal Agama Dan Kebudayaan. Vol 5 (1)*. 77 - 90.
- Moleong, Lexy J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, R. G. 2022. Persepsi Dan Sikap Masyarakat Berdasarkan Status Sosial Terhadap Upacara Adat Nyongkolan (Studi Kasus Di Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur).
- Primariantari, Rika Pratiwi, Ilsa Nelwan, dan Gail Maria Hardy. (1998). *Perempuan Dan Politik Tubuh Fantastis*. Kanisius.
- Purnamasari, Dian. (2017). Konsep Diri Pada Penari Androgini (Studi Kasus Pada Kelompok Penari Laki-Laki WAP Crew). Skripsi Thesis, Universitas Airlangga.
- Rachmat, Rizki Nur Azizah. (2020). Konsep Diri Korban Body Shaming. *Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol 1 (1)*. 1 - 8.
- Ritzer, George. (2012). *Teori Sosiologi*. Pustaka Pelajar.
- Sartika, Nurul Aisyah, Yuri Riska Yustiana, dan Ipah Saripah. (2021). Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body shaming. *Psychocentrum Review Vol 3 (2)*. 206 - 217.
- Septiyani, Indriastuti. (2017). Pemaknaan Khalayak Perempuan Terhadap Konstruksi Kecantikan Yang Ditampilkan Oleh Akun Instagram Undip Cantik.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Zaman, Sidiq Nur. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z Dalam Hidup. *Jurnal Mahasiswa Humanis. Vol 4 (1)*. 54 - 62