

# Pengalaman Body Shaming Remaja Perempuan Di Instagram

## The Body Shaming Experience Of Teen Girl On Instagram

Salsabila Firdausia<sup>1</sup>, Alila Pramiyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, salsabilafir@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, alilapramiyanti@telkomuniversity.ac.id

### Abstrak

Dengan perkembangan Teknologi yang sangat pesat saat ini, semua hal yang diinginkan dan dibutuhkan oleh semua orang dapat diwujudkan secara mudah dan terbilang instan apalagi dalam perkembangan media komunikasi. Salah satu kemajuan media komunikasi yang sering digunakan pada saat ini adalah Instagram. Instagram memiliki banyak kelebihan dan kekurangan salah satu kekurangannya ialah dapat menimbulkan tindakan body shaming. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis dengan metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara semi-terstruktur terhadap 4 orang informan yang pernah mengalami body shaming di Instagram. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa para korban mendapatkan body shaming secara verbal yang berbeda-beda seperti komentar kurus, gendut, berjerawat, dan terlalu pendek Kemudian para korban berpendapat bahwa tindakan body shaming yang terjadi sangat susah untuk diatasi karena Instagram merupakan salah satu media sosial yang mengizinkan penggunaanya untuk bertukar komentar dengan sebebas-bebasnya. Selanjutnya menunjukkan bahwa para korban mengalami penurunan kesehatan mental akibat gangguan komentar negatif terhadap fisik mereka dan menyebabkan terganggunya aktifitas dan pola perilaku korban ketika melakukan aktifitas di media sosial instgaram.

*Kata kunci*-Instagram, *body shaming*, remaja perempuan

### Abstrak

*With the rapid development of technology today, everything that is wanted and needed by everyone can be realized easily and fairly instantly, especially in the development of communication media. One of the advancements in communication media that is often used today is Instagram. Instagram has many advantages and disadvantages, one of the disadvantages is that it can cause body shaming actions. This study uses a constructivist paradigm with qualitative deskriptif approach. Data collection was carried out by observation and semi-structured interviews with 4 informants who had experienced body shaming on Instagram. The results of this study explained that the victims received different verbal body shaming such as comments that were thin, fat, acne prone, and too short. Then the victims argue that the body shaming action that occurs is very difficult to overcome because Instagram is one of the social media that allows its users to exchange comments freely. Furthermore, it shows that the victims experienced a decline in mental health due to negative comments on their physical and caused disruption of activities and behavior patterns of victims when doing activities on social media instgaram.*

*Keywords*-Instagram, *body shaming*, *teenage girls*

### I. PENDAHULUAN

Dengan Perkembangan Teknologi yang sangat pesat saat ini, semua hal yang diinginkan dan dibutuhkan oleh semua orang dapat diwujudkan secara mudah dan terbilang instan, Selain itu juga teknologi membantu memudahkan orang – orang dalam melakukan komunikasi untuk mendapatkan atau memberikan informasi satu sama lain dengan mudah, salah satu media komunikasi dan berbagi informasi yang besar saat ini adalah Instagram. Tentunya selain membawa manfaat teknologi dan internet juga membawa dampak negatifnya sendiri, salah satunya adalah body shaming yang semakin massif.

Istilah *body shaming*, berarti mengejek seseorang yang memiliki penampilan yang dianggap sangat berbeda dengan masyarakat secara keseluruhan. Misalnya, referensi seperti gemuk, pesek, dan cungring dan lain sebagainya yang berkaitan dengan penampilan fisik seseorang (Rahmiaji, 2019). penelitian yang pernah

dilakukan, menyatakan bahwa perempuan lebih banyak menjadi korban *body shaming* dari pada pria karena perempuan cenderung memiliki skor *body esteem* yang lebih rendah dari pada pria, oleh karena itu membuat perempuan memiliki pikiran negatif tentang diri mereka sendiri dan rata-rata perempuan tidak puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan pria (Brennan et al., 2010). Lalu terdapat data yang bersumber dari google trends menjelaskan bahwa pada satu tahun kebelakang, data *body shaming* di Indonesia sering terjadi disetiap bulannya.

Menurut ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Dari jumlah itu, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat. Kemudian, 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Ada pula 23,3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap. Sementara, 19,6% responden terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus.

Terdapat Survei Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo, kasus *body shaming* mendapatkan hasil sebanyak 64 persen remaja laki-laki mengalami *body shaming* dan untuk remaja perempuan jelas lebih banyak mengalami *body shaming*, yaitu sebanyak 94 persen. Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan terhadap remaja perempuan dari angka survei yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa remaja perempuan rentan sekali mengalami *body shaming*. (Suhardin, 2016) Perempuan menghasilkan hormon estrogen diduga mempengaruhi psikis dan perasaan. Hal ini berdampak bahwa laki – laki lebih rasional dibandingkan perempuan, tetapi perempuan lebih sensitive, lebih perasa dibandingkan laki – laki.

Berdasarkan hasil survei dari Napoleoncat.com menunjukkan bahwa pengguna Instagram pada Saat ini Kebanyakan berasal dari kalangan remaja. Menurut World Health Organization (WHO) remaja memiliki tahap transisi antara masa anak-anak dan dewasa, usia remaja menurut WHO adalah 12 tahun sampai 24 tahun. didalam penelitian skripsi ini maka peneliti akan memfokuskan pada remaja dengan fase remaja akhir Remaja dengan fase ini berada di usia yang secara psikologis mereka sedang mencari jati diri dan sangat terpengaruh akan hal sekitar. remaja bisa dikatakan tidak memiliki posisi yang jelas karena mereka tidak termasuk dalam golongan anak-anak dan juga tidak cukup umur untuk bisa dikatakan dewasa.

Terdapat data yang dikumpulkan oleh Lembaga donasi anti-bullying yaitu Ditch The Label bahwa telah dilakukan pada 10.020 remaja asal Inggris dengan rentang usia 12 hingga 20 tahun, mendapatkan hasil sebanyak 42 persen di antaranya pernah mengalami tindakan cyberbullying di Instagram, lalu Lembaga survei tersebut juga menambahkan bahwa terdapat sebanyak 60 persen remaja mengaku pernah mengalami tindakan bullying serta 87 persen lainnya mengalami nya secara daring atau online.

Instagram saat ini sudah tidak bisa di saring lagi keberadaannya, Semakin banyak orang-orang yang tidak bertanggung jawab mengomentari kehidupan pribadi yang kita miliki jika kita mengupload foto yang sekiranya tidak mereka sukai. Apa lagi di usia remaja yang masih labil-labilnya dalam mencari jati diri, jika mereka mendapatkan komentar kebencian dari orang lain itu bisa menjadi pengaruh buruk untuk mereka sendiri karena merasa tidak disukai maka dari itu diperlukan pendampingan oleh orang yang lebih dewasa untuk mengawasi para remaja dalam menggunakan Instagram secara bijak agar terhindar dari perilaku yang negatif, salah satu hal negatif yang marak ditemui di media sosial Instagram adalah perilaku *body shaming*, adapun akibat yang dirasakan oleh orang yang pernah mengalami tindakan *body shaming* seperti memiliki tingkat kecemasan yang berlebih, tidak memiliki rasa percaya diri, dan juga depresi dengan bentuk badan yang dimilikinya sekarang. (Samosir & Sawitri, 2015).

Untuk melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang dianggap paling sesuai untuk digunakan dalam kasus ini dan menggunakan paradigma konstruktivis. Oleh karena itu metode yang digunakan dalam penelitian ini sangat berhubungan dengan judul yang akan diteliti yaitu melalui media sosial Instagram yang menjadi kebutuhan hampir semua orang terlebih lagi dari data yang sudah disebutkan di atas bahwa remaja perempuan adalah pengguna nomor satu yang aktif dalam menggunakan media sosial Instagram. Dalam mengumpulkan narasumber peneliti akan melakukan riset pada akun – akun remaja di Instagram yang muncul pada halaman explore dengan melihat kolom komentar akun Instagram tersebut apabila memenuhi indikator yang terdapat indikasi *body shaming*, peneliti akan menanyakan ketersediaan narasumber tersebut sebagai informan penelitian ini dan juga terdapat beberapa kenalan dari peneliti yang bercerita bahwa pernah mengalami *body shaming* di Instagram.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan menjelaskan bagaimana fenomena *body shaming* yang sering terjadi di media sosial, oleh karena itu judul yang diambil oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

“FENOMENA PERILAKU BODY SHAMING YANG DI ALAMI OLEH REMAJA PEREMPUAN DI INSTAGRAM”.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. New Media

Media baru (*new media*) adalah konsep yang dapat dengan mudah di pahami secara beragam, atau lebih jelasnya sebuah konvergensi antar teknologi komunikasi digital yang terkomputerisasi serta terhubung ke dalam jaringan internet. *new media* yang terhubung ke masyarakat pada saat ini dapat menimbulkan dampak positif dan negative dalam mengaksesnya. New media digital adalah kata lain dari media baru. Media digital sebuah media yang memiliki gabungan konten berbentuk data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang dapat disimpan dalam sebuah format digital dan dapat disebar luaskan melalui jaringan internet, staelit, dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008). Penyebaran informasi melalui new media sudah memiliki banyak cara salah satunya adalah sosial media. Dengan adanya sosial media pada masa ini masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan informasi apa saja yang ingin mereka ketahui dari lowongan pekerjaan, berita, dan hiburan, selain memberikan manfaat sosial media juga dapat menghasilkan dampak negatif yaitu seperti memberikan informasi yang tidak valid atau hoax dan para pengguna sosial media itu sendiri juga dapat menerima komentar negatif tentang dirinya. (Puntoadi, 2011) didalam bukunya menyebutkan media sosial adalah sebuah fitur yang berbasis website yang memiliki kegunaan untuk membuat jaringan serta memungkinkan orang untuk saling berinteraksi satu sama lain atau bisa juga secara berkelompok. Dalam mengakses sosial media masyarakat dapat bertukar informasi, kolaborasi dan saling bersilaturahmi dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Seperti Twitter, Facebook, Blog, Tiktok, Instagram dan plattfrom sosial media lainnya.

### B. Instagram

Pengertian Instagram menurut Atmoko dalam bukunya yang berjudul Instagram Handbook, mengartikan Instagram adalah sebuah aplikasi untuk berbagi foto yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikan ke berbagai media sosial lainnya (Atmoko, 2012) Instagram sendiri berasal dari kata "*isnta*" yang berarti "instan", seperti kamera polaroid yang dikenal dengan sebutan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan sama seperti polaroid. Sedangkan kata "*Gram*" berasal dari kata "Telegram", telegram sendiri memiliki tugas untuk mengirimkan informasi kepada orang lain secara cepat, dengan cara mengirimkan pesan, foto, dokumen, *stiker*, GIF, hingga melakukan panggilan suara dan *video call*.

Instagram sendiri dirancang oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger pada tanggal 6 Oktober 2010. Mereka berdua bekerjasama untuk mengembangkan aplikasi telepon genggam. Kevin dan Mike mencoba untuk memfokuskan aplikasi yang akan menampilkan foto, fitur komentar dan memiliki kemampuan untuk menyukai foto-foto yang sudah di *upload* oleh penggunanya. Instagram sendiri mempunyai kegunaan untuk berbagai foto yang memungkinkan para penggunanya untuk mengambil foto, menerapkan filter digital, *future likes* dan komentar dimana para pengikut Instagram tersebut bisa membuat sebuah komentar tentang foto yang sudah diupload oleh pengguna. Para pengguna Instagram bisa mendapatkan likes dari *followers* akun mereka dan foto yang mereka *upload* di Instagram juga bisa mereka bagikan ke berbagai jejaring sosial lainnya seperti *twitter*, *facebook* termasuk Instagram itu sendiri.

### C. Body Shaming

*Body shaming* merupakan sebuah gabungan dari dua kata yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu *body* (tubuh) dan *shaming* (memalukan) jika di gabung kedua kata tersebut menghasilkan arti mempermalukan tubuh. *Body shaming* merupakan salah satu bentuk tindakan *bullying* yang sering kali ditemukan disekitar, cenderung orang tidak sadar telah melakukan tindakan *body shaming*. hal tersebut karena fenomena *body shaming* sendiri telah merajalela dalam kehidupan masyarakat dan menjadi hal biasa. *Body shaming* adalah sebuah tindakan mengomentari kekurangan fisik dan penampilan, *Body shaming* dapat dikategorikan kedalam perundungan secara verbal atau melalui kata-kata yang merendahkan. *body shaming* dapat diartikan juga sebagai salah satu sikap atau perilaku seseorang yang negatif terhadap bentuk tubuh, berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang. Istilah *body shaming* juga merujuk kedalam istilah *body image* menurut kamus psikologi (Chaplin, 2011) *body image* atau citra tubuh adalah suatu sikap seseorang dalam memperhatikan penampilannya dihadapan orang lain

#### 1. Macam-macam *Body Shaming*

- a. *Skinny / thin shaming*
- b. *Fat shaming*
- c. Warna kulit
- d. Tubuh Rambut
- e. Tinggi badan

#### 2. Faktor yang Mempengaruhi *Body Shaming*

- a. *Bullying*

Didalam penelitian (Rigby, 2007) menjelaskan pengertian *bullying* adalah keinginan untuk menyakiti, melakukan kekerasan, tindakan negatif, para pelaku memiliki kekuatan yang tidak seimbang dengan korbannya sehingga membuat pihak korban menjadi tertekan. Dalam perilaku *bullying* terdapat ada dua hal yang perlu dijadikan perhatian, yaitu pelaku dan korban. Dan biasanya korban *bullying* memiliki karakteristik seperti lemah secara fisik, memiliki satu hal yang berbeda dari yang lainnya, tidak percaya diri, introvert dan tidak banyak dikenal oleh banyak orang.

#### b. Peran Media

Media adalah suatu perantara komunikasi untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada komunikan. Didalam media memiliki berbagai macam wujud seperti media cetak, media massa, hingga media elektronik. Media sosial adalah sebuah media yang memiliki berbagai macam visual yang dapat digunakan secara bijak ataupun tidak, tergantung orang yang menggunakannya dengan hanya melihat satu gambar dan jika gambar tersebut merupakan salah satu foto yang tidak mereka sukai bisa dengan mudah mereka mengomentarnya tanpa tau kebenaran isinya dan juga perasaan orang yang mereka komentari tersebut.

#### c. Standar Kecantikan

Standar kecantikan wanita di Indonesia seperti sudah di kotak-kotakan yaitu memiliki, kulit putih, wajah tirus, alis mata melengkung, mata bulat hitam, bulu mata Panjang dan juga lentik, bibir merah agak tipis, rambut lurus dan lebat, tubuh yang *ideal*, memiliki tubuh tinggi, berbadan ramping, kaki kecil dan jenjang, pinggul yang ramping dan kecil, berkulit mulus tidak berjerawat. Seperti itulah standar kecantikan yang wanita Indonesia idamkan.

### 3. Dampak Body Shaming

- a. Mempengaruhi kesehatan mental
- b. Kesehatan Tubuh
  - 1) Anorexia Nervosa
  - 2) Bulimia Nervosa
  - 3) Binge Eating Disorder

#### D. Remaja

Remaja berasal dari Bahasa latin *Adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi orang dewasa. Istilah *adolensence* memiliki arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan suatu mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Remaja berada di priode kritis dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan yang terjadi secara hormonal, perubahan fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara sekuesial. Pertumbuhan anak remaja perempuan diawali dengan masa pubertas di usia 8 tahun sedangkan anak laki-laki terjadi pada usia 9 tahun, setiap anak remaja memiliki perkembangan yang berbeda-beda di setiap individu dan memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya seperti gektor genetik, nutrisi dan lingkungan

Organisasi dunia yaitu WHO (*World Health Organization*) memberikan definisi tentang remaja secara konseptual dan membagi kurun usia remaja dalam dua bagian yaitu remaja awal dan remaja akhir. Usia remaja awal memiliki rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun.

Masa remaja memiliki beberapa fase yang dilewati, penggolongan tersebut disimpulkan oleh Thornburg (Dariyo, 2004) terbagi menjadi tiga tahap, seperti uraian dibawah ini:

1. Remaja awal, dari usia 13 - 14 tahun
  - a. Sedang berada difase senang bermain dengan teman sebaya
  - b. Sudah menampakkan rasa ingin bebas dari tangan orang tua
  - c. Mulai memperhatikan penampilan
2. Remaja tengah, dari usia 15 - 17 tahun
  - a. Sudah memiliki keinginan untuk mencari identitas diri
  - b. Memiliki ketertarikan dengan lawan jenis atau berkencan
  - c. Sudah mulai merasakan apa itu cinta
  - d. Mempunyai fikiran yang abstrak seperti hal-hal yang berkaitan dengan seksual
3. Remaja Akhir, dari usia 18 – 21 tahun
  - a. Mulai berani menunjukkan siapa diri mereka sebenarnya (pengungkapan)
  - b. Dalam mencari teman lebih selektif
  - c. Sudah memiliki karakter yang tepat untuk diri sendiri
  - d. Lebih serius dalam hal percintaan

- e. Memiliki pikiran yang abstrak dan berkhayal tentang seksualitas

## E. Pengertian Prilaku

Prilaku adalah sebuah kegiatan yang dilakukan makhluk hidup yang bersangkutan. Prilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai keinginan yang sangat luas seperti berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, mengkonsumsi, membaca, menulis dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

### 1. Jenis-jenis Prilaku

Didalam penelitian yang dikemukakan oleh skinner bahwa prilaku dapat di bedakan menjadi dua jenis yaitu prilaku alami (*innate behavior*) dan prilaku operan (*operant behavior*).

#### a. Prilaku Alami (*Innate Behavior*)

Prilaku yang sudah dibawa sejak lahir, yang sudah terdapat reflex dan insting didalamnya. Prilaku refleksif adalah bentuk prilaku yang terjadi secara spontan atau tidak di sengaja yang terjadi ketika stimulus mengenai organisme yang bersangkutan. Seperti kedipan mata yaitu ketika seseorang menjentikan jari didekat daerah mata akan secara seponatan mengedipkan mata. reaksi tersebut akan terjadi secara sendirinya, atau otomatis yang dilakukan oleh mata tnpa ada pemberitahuan lain dari saraf lainnya.

#### b. Prilaku Operan (*operant behavior*).

Prilaku yang dibentuk, dapat dipelajari, dan dikendalikan oleh diri sendiri atau proses belajar. Prilaku ini dikendalikan dan di atur oleh pusat kesadaran yaitu otak (Walgito, 2004)

### 2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Prilaku

Menurut (Notoatmodjo, 2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan prilaku, yaitu seperti di bawah ini:

#### a. Faktor Internal

Pembentukan prilaku internal (bersifat dari dalam) terjadi karena terdapat respond terhadap tubuh, lalu terjadi proses pengolahan terlebih dahulu dari orang yang menerima respond. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pengolahan tersebut seperti presepsi, emosi, perasaan, pemikiran, kondisi fisik dan lain sebagainya. Faktor internal yang berpengaruh dalam perkembangan prilaku dikelompokkan kedalam beberapa faktor psikologis dan biologis. Secara biologis Pada penelitian yang sudah banyak dilakukan menyatakan bahwa DNA sebagian kecil mempengaruhi prilaku karena DNA menghasilkan surat perintah yang berbeda-beda pada setiap sel dan ketika sel tersebut memberikan perintah maka secara tidak langsung akan mempengaruhi tindakan dan prilaku seseorang dan secara psikologis dilihat dari sikap, kepercayaan dan kebiasaan

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal (bersifat dari luar) adalah prilaku yang didapatkan akibat pengaruh dari luar seperti lingkungan keluarga, Pendidikan, dan pertemanan.

## III. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan oleh penulis adalah metode penelitian kualitatif dengan melakukan studi kasus kepada objek yang diteliti. Penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2017) merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari objek yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi ini memiliki tujuan untuk mendapatkan makna dari suatu fenomena yang pernah dialami oleh sebagian orang (Creswell, 2014). Dari definisi dan Penelitian yang di lakukan penulis menggunakan metode Kualitatif karena lebih mendalami fenomena terkait masalah perilaku body shaming yang di alami oleh remaja perempuan di instagram. Hasil penelitian ini lebih menekankan makna yang dihasilkan oleh informan dalam penelitian ini. Riset penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara terhadap suatu peristiwa, perilaku tertentu dari informan sebagai objek dalam penelitian ini dengan cara mengumpulkan tanggapan, informasi, serta keterangan yang mengungkapkan masalah dalam perilaku body shaming yang dialami oleh narasumber tersebut.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan lewat wawancara mendalam dan observasi kepada empat orang remaja perempuan pengguna *instagram*, peneliti membagi beberapa hal sebagai pembahasan yang ada seperti:

### A. Pemahaman remaja perempuan terkait *body shaming*



Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti lakukan remaja perempuan sudah banyak tahu apa itu *body shaming* beserta pengaruhnya. Para remaja menyadari fenomena *body shaming* sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Bukan hanya di media sosial saja, banyak orang yang melakukannya juga di dunia nyata. Dan banyak juga yang melakukannya dengan motif tidak jelas tanpa benar – benar tahu apa dampak yang disebabkan dari *body shaming* itu sendiri.

Hasil penelitian ini memiliki korelasi dengan sebuah jurnal berjudul “*Fourth Wave Feminism in Indonesia: Body Shaming Through Social Media Phenomenon*” oleh (Soleman & Elindawati, 2019). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* melalui sosial media khususnya di Indonesia disebabkan oleh tatanan alam dan sosial yang membentuk kebiasaan masyarakat dalam kehidupan mereka sehari – hari. Hal ini menunjukkan perilaku lumrah terhadap kegiatan *body shaming* dikarenakan hal itu dianggap wajar dan biasa saja karena terjadi fenomena tersebut terjadi secara berulang – ulang dilingkungan mereka selama sehari – hari.

#### B. Pengalaman *body shaming* secara verbal

Pada penelitian ini adalah *body shaming* secara verbal yang paling dominan dialami oleh para informan. Para informan memiliki pengalaman *body shaming* yang berbeda. Selanjutnya diuraikan beberapa jenis kalimat verbal yang diterima oleh informan sebagai korban *body shaming* yaitu seperti gendut, kurus, pendek dan berjerawat.

Pemaparan hasil penelitian. Terdapat kesesuaian hasil penelitian ini dengan artikel yang berjudul “*Ini Bukan Lelucon” Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*” oleh (Sakinah, 2018). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh proporsi, warna kulit, kondisi kulit wajah, bentuk gigi dan rambut jika tidak memenuhi standar kecantikan cenderung merasakan perilaku *body shaming* melalui kata-kata yang buruk dan berdampak pada rasa kepercayaan diri dan rasa tidak aman. Mereka yang mengalami tindakan *body shaming* bersusah payah untuk memenuhi standar kecantikan dan melakukan penurunan berat badan atau menerima dirinya sendiri apa adanya.

#### C. Pengalaman remaja perempuan pasca peristiwa *body shaming*

Fenomena perilaku *body shaming* adalah hal yang seharusnya tidak dilakukan. Karena pada dasarnya bentuk tubuh orang berbeda – beda dan memiliki kelebihan dan kekurangan yang sama, jadi bukan seharusnya menjadi bahan olok – olok atau komentar. Dampak dari fenomena yang terjadi cukup fatal, untuk beberapa informan memang komentar – komentar mengolok – olok terkait bentuk tubuh bukan menjadi masalah dan tidak terlalu berpengaruh terhadap kegiatan dan aktivitas sehari – hari. Akan tetapi, adapula beberapa informan yang mengalami penurunan kesehatan mental hingga ketakutan untuk melakukan aktivitas di media sosial Instagram. Meskipun pada akhirnya informan yang mengalami penurunan kesehatan mental perlahan memiliki motivasi akan tetapi dampak saat peristiwa tersebut terjadi tidak dapat dibenarkan. Semua informan yang peneliti teliti memaparkan dan merasakan hal ini sebagai hal yang serius untuk kesehatan mental seseorang dan mendukung penuh dengan mereka yang menjadi korban

Hasil penelitian ini selaras dengan artikel berjudul “*Body Shaming and Associated Practices as Abuse: Athlete Entourage as Perpetrators of Abuse*” oleh (McMahon et al., 2022). Dalam penelitian tersebut dibahas terkait tiga atlet wanita yang mengalami tindakan pelecehan psikologis dari anggota rombongan mereka. Dikarenakan tubuh mereka gagal memenuhi harapan sosial budaya yang mengakibatkan diri mereka menjadi objek kekerasan fisik dan pengabaian fisik dari anggota rombongan mereka.

Bagi pelaku dari semua informan juga menyarankan untuk tidak lagi melakukan hal tersebut, karena tidak akan menguntungkan sedikit pun. Terlebih jika ada niatan untuk melakukannya diharapkan untuk lebih mawas diri dalam bertindak. Sebab tindak tanduk yang kita lakukan pasti memiliki dampak baik secara positif ataupun negatif.

### V. KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja perempuan pengguna Instagram mengalami fenomena *body shaming* secara verbal yang berbeda – beda, akan tetapi memiliki satu benang merah yang hampir sama yaitu mengomentari terkait fisik yang mereka miliki seperti gendut, kurus pendek dan jerawat. Hal tersebut, bisa menjadi dasar bahwasannya edukasi yang dimiliki oleh masyarakat terkait *body shaming* masih kurang tereduksi, sehingga para pelaku tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai *body shaming* dan tindakannya, membuat *body shaming* terasa lumrah untuk dilakukan.

Remaja perempuan yang menjadi informan menceritakan karena sosial media Instagram adalah sebeb – bebasnya orang untuk memberikan penelitian, hal tersebut terasa sulit untuk diatasi karena banyak orang – orang yang tidak di kenal mampu untuk mampir dan memberikan komentarnya terkait unggahan yang kita unggah baik

dalam *feeds* ataupun *instastory*. Hal ini, mampu memberikan celah bagi siapapun yang memang tidak memiliki motif yang jelas memberikan komentar negatifnya kepada siapapun yang berada di dalam jejaring media sosial instagram

Remaja perempuan yang mengalami perilaku *body shaming* cenderung mengalami penurunan kesehatan mental karena mengalami gangguan terkait komentar yang diarahkan terhadap fisiknya, hal tersebut mampu mempengaruhi aktivitas dan pola perilaku korban ketika melakukan aktivitas di jejaring sosial instagram.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan serta kesimpulan yang diambil, maka peneliti dapat memberikan saran kepada akademisi yaitu, Melakukan penelitian lebih lanjut terkait *body shaming* yang dialami oleh siapapun baik perempuan atau pria, di daerah ataupun universitas lainnya, sehingga mampu menghasilkan penelitian yang lebih luas dan empiris yang berguna sebagai bahan pembelajaran dan observasi bagi pelataran akademik ataupun non akademik dan Melakukan penelitian terhadap perilaku *body shaming* sebagai informan untuk mengetahui motif dan dorongan dalam melakukan perilaku tersebut dan terdapat saran non akademik yaitu Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan untuk membuat sebuah penyuluhan kepada perempuan, sebagai kiat-kiat ataupun solusi apabila kedepannya mereka mengalami bentuk perilaku *body shaming*. Memberikan motivasi kepada korban yang mengalami *body shaming* agar mampu mensyukuri dan menjauhkan diri dari hal negative. Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai cara, bisa melalui webinar ataupun penyuluhan secara langsung dengan cara datang.

## REFERENSI

- Atmoko, bambang dwi. (2012). *instagram handbook*. media kita.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.jn15.3.130>
- Chaplin, J. P. (2011). *kamus lengkap psikologi*. rajawali pers.
- Creswell, john w. (2014). *penelitian kualitatif & desain riset*. pustaka pelajar.
- Dariyo, A. (2004). *psikologi perkembangan remaja*. ghalia indonesia.
- Flew, T. (2008). *New Media : an introduction*. Oxford University Pers.
- Hurlock, E. B. (1992). *sutau pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. erlangga khatimah.
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2022). Body shaming and associated practices as abuse: athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 27(5), 578–591. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1890571>
- Notoatmodjo, S. (2010). *metodologi penelitian kesehatan*. rineka cipta.
- Puntoadi, D. (2011). *menciptakan penjualan melalui sosial media*. PT. Alex Komputindo.
- Rahmiaji, T. F. F. L. R. (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Rigby, K. (2007). *bullying in schools: and what to do about it*. acer press.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1, 53–67.
- Samosir, D., & Sawitri, D. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas VII. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(2), 14–19.
- Soleman, N., & Elindawati, R. (2019). Fourth Wave Feminism in Indonesia: Body Shaming Through Social Media Phenomenon. *Journal of Islamic World and Politics*, 3(2). <https://doi.org/10.18196/jiwp.3234>
- Sugiyono. (2017). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suhardin, S. (2016). Influence of Gender difference and knowledge about the basic concepts of ecology on environmental concern: ex Post Facto study in SMAN 7 Depok. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 14(1), 117–132.
- Walgito, B. (2004). *psikologi sosial: suatu pengantar*. cv andi offset.