

**MEMAHAMI PENGALAMAN PERILAKU *BODY SHAMING* TERHADAP CITRA DIRI
(PADA MAHASISWA KELAS REGULER FISIP ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS
ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI)**

Astari Tri Ramadhanti¹, Murdiansyah Herman², Muhammad Agus Humaidi³

**¹Ilmu Komunikasi,70201,Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,Universitas Islam
Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari,17110018**

**²Ilmu Komunikasi,70201,Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,Universitas Islam
Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari,1109127301**

**³Ilmu Komunikasi,70201,Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,Universitas Islam
Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari,1118088901**

**Email : astaritriramadhanti@gmail.com
Website : Uniska-bjm.ac.id**

ABSTRAK

Astari Tri Ramadhanti, NPM.17110018 “Memahami Pengalaman Perilaku *Body Shaming* Terhadap Citra Diri (Pada Mahasiswa Kelas Reguler FISIP Angkatan 2017 Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari).Bimbingan Bapak Dr.Murdiansyah Herman, S.Sos., M.AP Sebagai Pembimbing Utama dan Bapak M.Agus Humaidi, S.I.Kom., M.I.Kom Sebagai Co Pembimbing.

Latar belakang peneliti memilih judul penelitian tersebut karena peneliti kerap mendengar dan menemui bahkan merasakan menjadi korban *body shaming*,sehingga peneliti memiliki rasa ingin tahu pengalaman dan perasaan para korban *body shaming* serta pengaruh *body shaming* terhadap citra diri mahasiswa.Karena isu *body shaming* menjadi hal yang dianggap wajar dan biasa oleh masyarakat Indonesia.

Tujuan penelitin ini adalah untuk mengetahui faktor yang melatarbelakangi perilaku *body shaming*,dampak perilaku *body shaming* terhadap citra diri mahasiswa dan upaya yang dilakukan mahasiswa untuk menghadapi perilaku *body shaming*.

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.Data dikumpulkan dengan teknik wawancara,observasi dan dokumentasi kepada informan. Analisis data menggunakan catatan lapangan, mengumpulkan, memilah dan membuat data.Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pernah mengalami *body shaming* setidaknya satu kali dan mempengaruhi citra diri mahasiswa,baik citra diri positif maupun citra diri negatif.

Kata Kunci : *Body Shaming, Citra Diri, Mahasiswa.*

ABSTRACT

Astari Tri Ramadhanti, NPM.17110018“Understanding the Experience of Body Shaming Behavior on Self-Image (In the 2017 FISIP Regular Class Students, Islamic University of Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari)”. Guidance of Mr. Dr.Murdiansyah Herman, S.Sos., M.AP as the Main Advisor and Mr. M. Agus Humaidi, S.I.Kom., M.I.Kom as Co Advisor.

The background of the researcher choosing the title of this study is because researcher often hear and meet and even feel like they are the victims of body shaming, so that researcher have a curiosity about the experiences and feelings of victims of body shaming and the effect of body shaming on students' self-image. Because the issue of body shaming has become something that is considered normal by Indonesian people.

This research was aimed to find out the factors behind body shaming behavior, the impact of body shaming behavior on students' self-image and the efforts made by students to deal with body shaming behavior.

This research method is qualitative with the type of qualitative descriptive research. Data were collected by interview, observation and documentation techniques to informants. Data analysis using field notes, collecting, sorting and creating data. So the results showed that students had experienced body shaming at least once and affected students' self-image, both positive self-image and negative self-image.

Key words : *Body Shaming, Self-Image, College-Students.*

PENDAHULUAN

Body shaming adalah tingkah laku seseorang mengolok-olok, mengomentari, menghina bahkan melakukan penindasan terhadap citra tubuh orang lain sebagai tindakan yang memalukan dan menyakiti perasaan korbannya. *Body shaming* adalah sebuah kejahatan, dan termasuk bentuk perundungan baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku *body shaming* sendiri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti teman-teman kita sendiri yang sering mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korbannya tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang dan berusaha membentuk tubuh yang lebih ideal. (Samosi & Sawitri, 2015).

Kegiatan sehari-hari memang tidak luput dari komunikasi. Komunikasi adalah ilmu yang memiliki banyak pengertian dan makna. Para Bapak komunikasi tiga diantaranya adalah pakar psikologi, Kurt Lewin, Paul Lazarsfeld dan Carl I Hovland. Komunikasi dapat menempus prespektif sosiologi, psikologisosial, antropologi, politik, dan sebagainya. Namun, komunikasi bukan subdisiplin psikologi komunikasi. Meskipun psikologi dalam komunikasi memang tidak bisa ditinggalkan (NH. Salisah : 2015).

Lingkungan dan pergaulan memberi perubahan yang besar bagi kehidupan dan masa depan seseorang, khususnya pergaulan di dunia kampus. Bergaul bersama dengan teman yang positif akan mempengaruhi citra diri yang positif, sebaliknya jika bergaul dengan teman yang negatif maka akan memunculkan citra diri yang negatif pula. Lingkungan memang seringkali menilai seseorang berdasarkan penampilan fisiknya, misalnya orang yang memiliki penampilan fisik yang dianggap kurang menarik akan diperlakukan biasa atau bahkan mendapat ketidakadilan karena mendapat perlakuan yang berbedakan dengan seseorang yang memiliki penampilan yang menarik.

Kemajuan teknologi memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi nilai dan prespektif manusia terhadap sesuatu. Salah satunya standarisasi bentuk tubuh atau citra tubuh yang ideal. Hal tersebut yang menjadikan pentingnya membentuk citra tubuh atau penampilan dalam pergaulan khususnya pada lingkungan kampus. Kehadiran media sosial pada kalangan anak muda kini membuat ruang pribadi menjadi ruang publik. Dimana para anak muda masa sekarang tidak segan untuk membagikan segala bentuk kegiatan baik bersifat pribadi maupun tidak ditampilkan pada media sosial untuk membangun citra diri atau identitas diri mereka. (Ayun 2015).

Dewasa ini, masyarakat khususnya mahasiswa berperilaku demikian. Dengan alasan karena orang tersebut cantik atau tampan kita memaklumi perbuatan yang mereka lakukan, bahkan dengan kata pemakluman "untung cantik", "untung tampan" hal ini lah yang membuat seseorang memberikan perhatian ekstra pada citra tubuhnya. Bahkan merasa tidak percaya diri atau merasa tidak dihargai apabila tidak dapat mengikuti standarisasi citra tubuh yang ideal. Citra diri juga biasa disebut dengan gambaran diri atau pandangan diri terhadap diri sendiri. Tindakan mengkritik fisik orang lain atau *body shaming* ini memberikan dampak yang cukup besar terhadap korbannya, dari hilangnya citra diri atau bahkan memunculkan citra negatif. Citra negatif seseorang tumbuh karena hanya terfokus pada kesalahan dan kekurangan yang dimilikinya, tidak mengenali kelebihan dan potensi yang dimiliki diri sendiri.

Citra diri yang negatif juga muncul karena terlalu mengacu pada penilaian orang lain terhadap dirinya, bagaimana orang lain menilai citra tubuh atau kondisi fisik yang dimilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari, baik lingkup kampus maupun pertemanan dengan teman sebaya kegiatan *body shaming* sering terjadi baik secara verbal maupun

secara nonverbal. Dikalangan mahasiswa, kegiatan *body shaming* juga tidak terelakan, mengingat membahas kondisi fisik adalah salah satu topik pembicaraan yang sering dibahas. Salah satu contohnya adalah memberikan gelar dengan sebutan “ndut” untuk seseorang yang memiliki tubuh gemuk.

Fenomena *body shaming* kurang mendapat perhatian khusus dimasyarakat bahkan sering kali dianggap sepele, kita sendiri terkadang tidak menyadari bahwa telah melakukan tindakan *body shaming*, baik karena alasan bercanda ataupun dengan alasan basa-basi. Berdasarkan hal inilah, yang membuat penulis berpandangan bahwa hal yang dianggap sepele dikalangan masyarakat khususnya mahasiswa mendapat perhatian dan menimbulkan kesadaran bahwa dengan memberikan komentar negatif dapat mengganggu kesehatan mental seseorang yang dapat membuat korbannya kehilangan citra diri, gangguan makan, kesulitan bersosialisasi di tengah masyarakat, bahkan merasa terisolasi hingga menimbulkan depresi.

Pergaulan kehidupan kampus, komunikasi merupakan bagian essensial bagi pertumbuhan kepribadian mahasiswa, dalam kehidupan sehari-hari interaksi interpersonal antarpribadi dapat mempengaruhi perilaku, kebiasaan, kepribadian seseorang. Dalam berkomunikasi dengan manusia lain, psikologi komunikasi memiliki peran penting, seperti misalnya dengan berkomunikasi kita dapat saling merubah dan mempengaruhi perilaku masing-masing.

Sesuai dengan uraian latar belakang tersebut maka peneliti menentukan judul penelitian yaitu **“Memahami Pengalaman Perilaku *Body Shaming* Terhadap Citra Diri (Pada Mahasiswa Kelas Reguler FISIP Angkatan 2017 Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari)”**.

METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan studi teori dasar (*Grounded Theory*). Metode penelitian kualitatif disebut juga sebagai metode natural karena proses yang dilakukan

masih alami (natural setting), disebut kualitatif karena menggunakan analisis kualitatif, (Sugiyono 2007).

Dalam buku Metode Penelitian Kualitatif oleh Dr. Amir Amzah, M.A pendekatan *grounded theory* adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan sejumlah prosedur yang sistematis untuk mengembangkan sebuah teori dari lapangan penelitian.

Tipe penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yakni dengan mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena yang sedang terjadi, baik bersifat alami maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya. Satu-satunya perlakuan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi (Sugiyono, 2007).

Menurut Moleong (2010), dengan menggunakan metode deskriptif berarti peneliti menganalisa data yang dikumpulkan dapat berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo dan dokumen resmi lainnya.

ANALIS HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Faktor Yang Melatarbelakangi *Body Shaming*

Perilaku *body shaming* sering dianggap hal yang lumrah dan kurang mendapat perhatian ditengah masyarakat. *Body shaming* bisa terjadi pada siapa saja, baik pria maupun wanita, dewasa maupun anak-anak, dari orang terdekat, keluarga, percintaan, bahkan lingkungan petemanan. Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan dengan 10 (sepuluh) orang informan, maka didapat beberapa faktor yang melatarbelakangi perilaku *body shaming*, sebagai berikut :

1. Bercanda

Faktor pertama yang melatarbelakangi seseorang melakukan *body shaming* adalah

dengan alasan bercanda sebagai bentuk keakraban atau ingin mengakrabkan diri tetapi dengan cara yang salah. Mengolok-olok, mengejek dan menjadikan kondisi fisik seseorang menjadi bahan tertawaan adalah motif *body shaming* yang sering dilakukan. Sehingga sulit untuk dibedakan antara bercanda atau menghina, dengan berlinggung dibalik kata “baperan” seseorang dapat dengan mudah dan merasa tidak bersalah mengejek fisik orang lain. Sebaliknya, korban merasa takut untuk melawan atau bahkan sekedar mengakui tersinggung karena takut dianggap “baperan” dan tidak asik diajak berteman. Padahal, banyak cara bercanda bersama teman yang bisa dilakukan tanpa harus mengejek kondisi fisik orang lain, karena itu merupakan suatu hal yang sensitif untuk dilakukan dan dapat menjadi kekerasan secara verbal hingga pembullyan.

2. Merasa Peduli

Body shaming juga kerap dilontarkan sebagai bentuk perhatian namun lebih terkesan pura-pura perhatian. *Body shaming* dalam bentuk perhatian biasanya dalam bentuk merekomendasikan suatu produk atau sesuatu yang dapat memperbaiki penampilan korbannya namun bermakna negatif. “Pernah, sangat pernah. Sering dikata-kataan seperti “aduh hitam banget” dibilang kulit hitam begitu.” “ihh, hitam banget coba kamu perawatan, coba kamu luluran..” atau “coba suntik putih ndah, sepertinya bagus” kesannya seperti pura-pura peduli tapi berkedok *body shaming*.” (Wawancara dengan Endah, 08 Juli 2021).

3. Basa-Basi

Basa-basi adalah suatu cara seseorang untuk mencari topik pembahasan guna mencairkan suasana. Tetapi banyak yang tidak menyadari basa-basi dengan mengomentari fisik lawan bicara atau orang lain adalah bentuk *body*

shaming. “Sepertinya basa-basi saja untuk mencari topik, tapi cari topiknya tidak pintar. jadi satu hari aku ada ketemu sama teman lama yang sudah lama banget tidak bertemu. Biasanya orang yang baru bertemu kan “oh kamu cantik banget ya sekarang, tambah ini tambah ini...”, nah si teman aku ini dia bilang ke aku “waaah sekarang badannya berisi yaaa” kan itu termasuk *body shaming* kan ya”. (Wawancara dengan Risma Putri Ramadhan, 08 Juli 2021).

4. Merasa Iri

Pelaku *body shaming* yang merasa malu dengan kondisi fisiknya atau karena merasa iri dengan korban sehingga mencari celah untuk mengomentari fisik si korban untuk menutupi kondisi fisik yang dimilikinya. “Menurut aku mereka yang melakukan *body shaming* cenderung memiliki sifat suka mengomentari penampilan orang lain atau kadang dia merasa iri karena merasa ada orang lain yang lebih dari dia dari segi penampilan, perilaku, dll.” (Wawancara dengan Claudia, 07 Juli 2021).

Dampak *Body Shaming* Terhadap Citra Diri Mahasiswa

Body shaming dapat berdampak kepada para korbannya, dimulai dari merasa malu, minder, menutup diri dari lingkungan bahkan merasa dirinya tidak berguna. Berdasarkan pendekatan psikologi komunikasi yang dikemukakan Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss dalam buku psikologi komunikasi yang ditulis oleh Muhibudin Wijaya Laksana, S.Sos., M.Si bahwa penggunaan psikologi komunikasi yang efektif harus memenuhi 5 hal, sebagai berikut:

1. Pengertian

Pengertian yang dimaksud yaitu menerima pesan dengan baik sesuai dengan yang disampaikan oleh komunikator. Oleh karena itu dibutuhkan pemahaman tentang psikologi pesan dan psikologi komunikator untuk menghindari

kegagalan dalam menerima pesan. Dalam kasus *body shaming*, komunikator memberikan pesan berupa komentar, ejekan, maupun saran berkonotasi negatif mengenai fisik orang lain. Sehingga pengertian dalam penyampaian pesan dapat bermakna berbeda dengan yang tersampaikan kepada komunikan atau korban *body shaming*.

2. Kesenangan

Kesenangan dalam psikologi komunikasi adalah pesan yang telah disampaikan oleh komunikator harus menimbulkan kesenangan atau bisa disebut komunikasi Fatis. Dimana dalam proses komunikasi yang terjadi akan menimbulkan kedekatan, kehangatan, keakraban. Akan tetapi dalam kasus *body shaming*, proses komunikasi tidak dapat menimbulkan kesenangan bagi salah satu pihak. Justru komunikasi akan menimbulkan rasa sedih, sakit hati, hingga depresi ringan pada komunikan atau penerima pesan. Sesuai dengan pernyataan informan dalam penelitian ini, "Merasa sedih dan malu karena sering dikatain, tapi seiring berjalan waktu aku menjadi biasa saja dan bisa menganggap itu hanya sebuah candaan." ungkap Ibnu ketika diwawancarai pada 16 Juli 2021.

3. Memengaruhi Sikap

Komunikasi persuasif adalah komunikasi yang bertujuan untuk mempengaruhi sikap, pendapat, maupun tindakan seseorang dengan cara manipulasi psikologis sehingga seakan-akan komunikan atau penerima pesan bertindak atas kemauannya sendiri. Dalam kasus *body shaming*, komunikasi mempengaruhi sikap ini kerap sekali terjadi, misalnya ketika komunikator atau pelaku *body shaming* seakan peduli dengan kondisi fisik korban dengan memberikan saran atau rekomendasi untuk memperbaiki penampilan si korban seakan-akan itu adalah kemauan korban *body shaming*. Padahal perilaku tersebut

merupakan perhatian berbalut *body shaming*.

4. Hubungan Sosial Yang Baik

Menurut Willian Schultz, kehidupan sosial yang baik ada 3 hal, yaitu interaksi dan asosiasi (*inclusion*), mengendalikan kekuasaan (*control*), dan cinta serta kasih sayang (*affection*). Dimana kebutuhan sosial adalah untuk menumbuhkan dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain. Dalam kasus *body shaming*, komunikasi sosial yang dapat dicapai hanya sampai tingkat interaksi dan saling mengendalikan, tetapi tidak dapat memenuhi *affection* karena salah satu pihak merasa dirugikan dengan komunikasi tersebut. Menjadikan komunikasi interpersonal yang terjadi tidak efektif, sehingga dapat mempengaruhi citra diri atau pandangan diri terhadap diri para korban *body shaming*. Yang berdampak pada korban yang menutup diri dan menarik diri dari lingkungan.

5. Tindakan

Tindakan adalah hasil seluruh dari proses komunikasi yang sudah berlangsung. Dimana hasil dari segala rangkaian proses komunikasi yang telah terjalin berubah menjadi sebuah tindakan. Dalam kasus *body shaming*, tindakan yang akan dilakukan para korban *body shaming* bermacam-macam. Tetapi semuanya merujuk pada upaya untuk memperbaiki citra fisik yang dimiliki.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dapat mempengaruhi citra diri mahasiswa, sebagai berikut :

1. Citra Diri Positif

Citra diri positif apabila *body shaming* dapat membawa kepada perubahan yang baik pada diri korban atau mahasiswa. Seperti misalnya, korban merasa termotivasi atau merasa terbantu dengan adanya saran, atau komentar yang disampaikan oleh komunikan atau pelaku *body shaming*. Atau setelah mendapat perlakuan *body shaming*, korban atau

komunikasikan merasa lebih mencintai diri sendiri dan dapat menerima kondisi fisik yang dimiliki.

2. Citra Diri Negatif

Sebaliknya, memunculkan citra diri negatif apabila perilaku *body shaming* justru membuat korbannya merasa kerdil ditengah masyarakat, merasa memiliki fisik yang cacat hingga akhirnya menutup diri dari kehidupan sosial. Merasa minder dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain dan kesulitan bergaul. Mengalami gangguan makan dan merubah cara berpakaian.

Upaya Untuk Menghadapi *Body Shaming*

Body shaming memang bisa terjadi kepada siapa saja dan dimana saja tanpa memandang usia, gender dan latar pendidikan. Kita tidak dapat mengontrol ucapan maupun perilaku orang lain, namun kita dapat mengendalikan diri dan perasaan diri sendiri. Berikut beberapa upaya yang dilakukan untuk menghadapi *body shaming* sesuai dengan hasil penelitian ini :

1. Berpikir Positif dan Berdamai Dengan Diri Sendiri

Berpikir positif, berdamai dan menerima kondisi diri menurunkan hal yang mudah dikatakan tetapi sulit dilakukan, terutama apabila menjadi korban *body shaming*. Namun nyatanya, berpikir positif dapat mendatangkan banyak kebaikan terutama untuk kesehatan mental. Bisa berdamai dan menerima semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki menjadikan seseorang lebih mencintai diri sendiri.

“Nah untuk menanggapi itu, dulu aku memang dibidang gendut, aku dulu pernah sampai fitness, ingin menurunkan berat badan agar kurus. Ibarat benar-benar mau memperbaiki diri seperti itu, sampai pada masanya aku tidak nyaman dengan kehidupan seperti itu, akhirnya sampai disatu titik aku merasa harus menerima keadaan badanku memang seperti itu, ibaratnya berdamai lah dengan diri sendiri, jadi kalau di hina orang ya memang

kenapa begini lah aku, lebih ya sudah begitu saja.” (Wawancara Muhammad Bagus Adi Putra. 14 Juli 2021).

2. Mengubah Kekurangan Menjadi Kelebihan

Menjadikan kritikan dan komentar orang lain menjadi motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, mengenali potensi diri dan selalu berpikir positif bahwa mampu mengubah kekurangan menjadi suatu kelebihan. Seperti misalnya, Putri Intan Kasela atau Informan keenam dalam penelitian ini yang mampu berhasil mengubah kekurangan menjadi kelebihan, dimana semenjak bangku Sekolah Dasar Putri Intan Kasela atau yang biasa dipanggil Pik, selalu mengalami *body shaming* karena memiliki tubuh yang lebih tinggi dibanding anak usianya.

”Iya betul, nah dari situ kan kita dari dulu paling minder tinggi. Tapi karena sekarang Pik model dan juga Putri Indonesia yang malah tinggi itu diperlukan. Dari situ makanya menurut aku kalian kalau bisa apa yang jadi kekurangan kalian itu dijadikan kelebihan.” (Wawancara Pik, 12 Juli 2021).

3. Selalu Memperbaiki Diri

Setiap orang memiliki proses dan jalan hidup yang berbeda. Meskipun berpikir positif dan menerima kondisi fisik yang dimiliki, selalu memperbaiki diri juga merupakan upaya yang harus dilakukan. Memperbaiki diri bukan hanya penampilan luar saja, tetapi juga memperbaiki diri untuk memancarkan kecantikan dari dalam diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 10 (sepuluh) orang informan dalam penelitian Memahami Pengalaman Perilaku *Body Shaming* Terhadap Citra Diri Pada Mahasiswa Kelas Reguler FISIP Angkatan 2017 Universitas Islam

Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor Yang Melatarbelakangi *Body Shaming*

1) Bercanda

Faktor pertama yang melatarbelakangi seseorang melakukan *body shaming* adalah dengan alasan bercanda sebagai bentuk keakraban atau ingin mengakrabkan diri tetapi dengan cara yang salah. Mengolok-olok, mengejek dan menjadikan kondisi fisik seseorang menjadi bahan tertawaan adalah motif *body shaming* yang sering dilakukan. Sehingga sulit untuk dibedakan antara bercanda atau menghina.

2) Rasa Peduli

Body shaming juga kerap dilontarkan sebagai bentuk perhatian namun lebih terkesan pura-pura perhatian. *Body shaming* dalam bentuk perhatian biasanya dalam bentuk merekomendasikan suatu produk atau sesuatu yang dapat memperbaiki penampilan korbannya namun bermakna negatif.

3) Basa Basa

Basa-basa adalah suatu cara seseorang untuk mencari topik pembahasan guna mencairkan suasana. Tetapi banyak yang tidak menyadari basa-basa dengan mengomentari fisik lawan bicara atau orang lain adalah bentuk *body shaming*.

4) Merasa Iri

Pelaku *body shaming* yang merasa malu dengan kondisi fisiknya atau karena merasa iri dengan korban sehingga mencari celah untuk mengomentari fisik korban untuk menutupi kondisi fisik yang dimilikinya.

2. Dampak *Body Shaming* Terhadap Citra Diri Mahasiswa

Body shaming dapat berdampak pada citra diri mahasiswa, sebagai berikut :

1) Citra Diri Positif

Citra diri positif apabila *body shaming* dapat membawa kepada perubahan yang baik pada diri korban atau mahasiswa. Seperti misalnya, korban merasa termotivasi atau merasa terbantu dengan adanya saran, atau komentar yang disampaikan oleh komunikator atau pelaku *body shaming*. Atau, setelah mendapat perlakuan *body shaming*, korban atau komunikator merasa lebih mencintai diri sendiri dan dapat menerima kondisi fisik yang dimiliki.

2) Citra Diri Negatif

Sebaliknya, memunculkan citra diri negatif apabila perilaku *body shaming* justru membuat korbannya merasa kerdil ditengah masyarakat, merasa memiliki fisik yang cacat hingga akhirnya menutup diri dari kehidupan sosial. Merasa minder dan malu untuk berinteraksi dengan orang lain dan kesulitan bergaul. Mengalami gangguan makan dan merubah cara berpakaian.

3. Upaya Untuk Menghadapi *Body Shaming*

Berikut beberapa upaya yang dilakukan untuk menghadapi *body shaming* sesuai dengan hasil penelitian ini :

1) Berpikir Positif dan Berdamai Dengan Diri

Berpikir positif, berdamai dan menerima kondisi diri merupakan hal yang mudah dikatakan tetapi sulit dilakukan, terutama apabila menjadi korban *body shaming*. Namun nyatanya, berpikir positif dapat mendatangkan banyak kebaikan terutama untuk kesehatan mental. Bisa berdamai dan menerima

semua kelebihan dan kekurangan yang dimiliki menjadikan seseorang lebih mencintai diri sendiri.

2) Mengubah Kekurangan Menjadi Kelebihan

Menjadikan kritikan dan komentar orang lain menjadi motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, mengenali potensi diri dan selalu berpikiran positif bahwa mampu mengubah kekurangan menjadi suatu kelebihan.

3) Selalu Memperbaiki Diri

Setiap orang memiliki proses dan jalan hidup yang berbeda. Meskipun berpikiran positif dan menerima kondisi fisik yang dimiliki, selalu memperbaiki diri juga merupakan upaya yang harus dilakukan. Memperbaiki diri bukan hanya penampilan luar saja, tetapi juga memperbaiki diri untuk memancarkan kecantikan dari dalam diri.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan saran bagi korban dan pelaku *body shaming*, yaitu :

1. Untuk Korban *Body Shaming*

Kita memang tidak bisa mengontrol tindakan dan apa yang harus dikatakan orang lain, namun kita bisa mengontrol apa yang ingin kita dengar. Ingat bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, semua orang berproses dan menjadi lebih baik dengan waktu yang berbeda. Lebih mencintai diri sendiri karena kalau jika kita saja tidak menghargai dan mencintai diri sendiri, bagaimana orang lain akan menghargai diri kita juga.

2. Untuk Pelaku *Body Shaming*

Untuk pelaku *body shaming* atau orang yang suka mengomentari kondisi fisik orang lain, mungkin sebagian orang tidak sadar dan menganggap hal biasa dengan apa

yang mereka bicarakan, tetapi hal tersebut menyakiti perasaan dan hati orang lain bahkan memiliki dampak yang cukup berpengaruh pada kehidupan orang lain. Berhati-hatilah dalam berbicara, karena semua orang berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- FISIP Team. 2021. *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. Banjarmasin : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari.
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta:CV Pustaka Ilmu.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hamzah, Amir. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Literasi Nusantara
- Laksana, Muhibudin Wijaya. 2015. *Psikologi Komunikasi Membangun Komunikasi yang Efektif dalam Interaksi Manusia*. Bandung: Pustaka Setia
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Rakhmat, Jalaludin. 2018. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Salisah, N.H. 2015. *Buku Perkuliahan Program S1 Program Studi Ilmu Komunikasi*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Salim & Syahrudin. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media. Yusuf, Syamsu. 2012 *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Suciati, 2018. *Psikologi Komunikasi, Sebuah Tinjauan Teoritis dan Perspektif Islam*, Yogyakarta: Buku Lentera Yogyakarta.
- Sukandarrumidi. 2002. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Ayun, Primada Qurrota. 2015. *Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas*. Dosen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hartaji, Damar A. 2012. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan).
- Mawaddah, Nadiatul. 2020. *Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Angkinang*. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Diakses 12 Mei 2021
- Mashithoh, Nurul Aida. 2020. *Body Shame Pada Mahasiswa Generasi Milenial*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Diakses 12 Mei 2021
- Marhamah, Q. dan Okatiranti. 2014. *Gambaran Citra Diri Siswa-Siswi di SMPN 3 Soreang Pada Masa Pubertas*. Jurnal Ilmu Keperawatan, II(2), 123-130.
- Rahmiaji, Lintang Ratri dan Tri Fajariani Fauzia. 2019. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. Universitas Diponegoro. Diakses 12 Mei 2021
- Samosir, Devi Triana Putri dan Sawitri, Dian ratna. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*. Empati, Volume 4, no.2, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- B. Aubrey Fisher dan Katherine I. Adams. *Interpersonal Communication: Pragmatics of Human Relationships*. (New York: McGraw-Hill, 1994). 131
- C. Duarte, J. P. 2017, May 2. *The Prospective Associations Between Bullying Experiences, Body Image Shame and Disordered Eating in a Sample Of Adolescent Girls*. *Personality and Individual Differences*, pp. Vol.116, 319-325.
- Dolezal. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. New York : Lexington Books. Retrieved from : <https://philpapers.org/rec/DOLTBA-2>
- Azizah, Khadijah Nur. 2018. "Ngatain Gendut, Bercanda atau Menghina? Kenali Batasan Body Shaming", <https://health.detik.com/berita-detik-health/d-4313087/ngatain-gendut-bercanda-atau-menghina-kenali-batasan-body-shaming>, diakses pada 28 Juli 2021 Pukul 08.03 WITA
- Harsono, Fitri Haryanti. 2018. "Body Shaming, Depresi", <https://www.liputan6.com/health/read/3613164/body-shaming-berawal-dari-rasa-malu-yang-berujung-depresi>, diakses pada 28 Juli 2021 Pukul 07.33 WITA.
- Handayani, Verury Verona. 2019. "Meski Bercanda, Mengejek Fisik Orang Bisa Sebabkan Depresi", <https://www.halodoc.com/artikel/meski-bercanda-mengejek-fisik-orang-bisa-sebabkan-depresi>, diakses pada 28 Juli 2021 Pukul 07.34 WITA
- Wibowo, H. 2007. *Fortune Favors The Ready*. Bandung: OASE Mata Air Makna. https://books.google.co.id/books?id=5IBKzqYvPfsC&pg=PA82&dq=citra+diri&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=citra%20diri&f=false, diakses pada 28 Juli 2021 Pukul 07.33 WITA.