

Makna *Body Shaming* Pada Pengalaman Perempuan di Surabaya

¹Asifa Maulidya Purnama, ²A.A.I. Prihandari Satvikadewi, ³Hamim

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

asifa.purnama@gmail.com

Abstract

Body shaming is a phenomenon that is often experienced by women, including in Surabaya. This research aims to understand the meaning of body shaming and its impact based on experience. This research uses phenomenological qualitative method with in-depth interview technique. The research participants were three women in Surabaya who were victims of body shaming. This study found that body shaming is defined by women in Surabaya as negative comments or actions directed at their physical appearance. This meaning of body shaming is shaped and shared through social interactions with others, both in person and through social media. Body shaming can negatively impact women's self-image and confidence, and trigger unhealthy coping strategies. The meaning of body shaming and its impact on women's experiences in Surabaya can be understood through symbolic interaction theory. This theory explains how meaning is formed and shared through social interaction, and how symbols and language are used to communicate that meaning. Body shaming is a serious issue that can negatively impact women's lives. This research provides insight into the meaning of body shaming and its impact on women's experiences in Surabaya, and can help develop effective strategies to address body shaming and promote a more inclusive and supportive culture.

Keywords: *Body shaming, women's experience, meaning, impact, symbolic interaction.*

Abstrak

Body shaming merupakan fenomena yang sering dialami perempuan, termasuk di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna *body shaming* dan dampaknya berdasarkan pada pengalaman. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan teknik wawancara mendalam. Partisipan penelitian adalah tiga perempuan di Surabaya yang merupakan korban *body shaming*. Penelitian ini menemukan bahwa *body shaming* didefinisikan oleh perempuan di Surabaya sebagai komentar atau tindakan negatif yang ditujukan pada penampilan fisik mereka. Makna *body shaming* ini dibentuk dan dibagikan melalui interaksi sosial dengan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media sosial. *Body shaming* dapat berdampak negatif pada citra diri dan kepercayaan diri perempuan, serta memicu strategi koping yang tidak sehat. Makna *body shaming* dan dampaknya pada pengalaman perempuan di Surabaya dapat dipahami melalui teori interaksi simbolik. Teori ini menjelaskan bagaimana makna dibentuk dan dibagikan melalui interaksi sosial, dan bagaimana simbol dan bahasa digunakan untuk mengkomunikasikan makna tersebut. *Body shaming* merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kehidupan perempuan. Penelitian ini memberikan wawasan tentang makna *body shaming* dan dampaknya pada pengalaman perempuan di Surabaya, dan dapat membantu mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi *body shaming* dan mempromosikan budaya yang lebih inklusif dan suportif.

Kata kunci: *Body shaming, pengalaman perempuan, makna, dampak, interaksi simbolik.*

Pendahuluan

Body Shaming merupakan fenomena berupa tindakan merendahkan atau mencela perempuan karena penampilan fisiknya yang dianggap tidak ideal oleh khalayak. Body shaming dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan konteks, termasuk di lingkungan sosial. Dimana mereka menerima komentar negatif tentang penampilan mereka dari orang-orang yang tidak dikenal atau bahkan teman-teman mereka sendiri secara verbal maupun non-verbal (Gani & Jalal, 2021). Dengan begitu body shaming mempunyai tujuan untuk memahami dan mengatasi permasalahan body shaming yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta memberikan edukasi secara terbuka. Pasalnya masih ada orang yang tidak memahami dampak negatif dari body shaming. Penting untuk dicatat bahwa body shaming tidak hanya terjadi pada orang yang dianggap memiliki berat badan berlebih atau bentuk tubuh yang berbeda dari norma kecantikan yang dikonstruksi secara sosial tetapi juga pada orang yang dianggap memiliki berat badan kurang atau bentuk tubuh yang dianggap kurang menarik. Jika hal ini terus dibiarkan terjadi, fenomena ini akan membentuk suatu budaya toxic karena menormalisasi perilaku bullying terhadap body shaming yang dilakukan.

Sebenarnya, seseorang yang melakukan body shaming ini mengucapkan kata-katanya dengan gaya candaan karena ada kepedulian antar sesama. Namun ada hal yang tidak diketahui bahwa perkataan yang diucapkan dengan gaya candaan itu bisa membuat seseorang tersinggung dan dapat merasakan malu (Kinarsih, 2022). Rasa malu ini biasanya ditandai dengan menutup diri dari lingkungan sosial, seperti menghindari atau mengalihkan perhatian orang lain dari tindakan yang memalukan yang dapat memiliki dampak yang mendalam pada psikisnya dan hubungan interpersonal (Roselina, 2020). Namun, ada pula korban body shaming yang mampu menerima dirinya dengan baik, terbukti dengan bagaimana mereka tidak menilai dirinya secara negatif dan memilih untuk fokus pada aspek positif dalam dirinya (Insani & Yuliana, 2024).

Dalam fenomena *body shaming* ini mengungkapkan sebuah makna dari wanita yang mengalami dan memahami apa fenomena tersebut. Makna adalah suatu aktivitas yang diterapkan ke dalam objek serta gabungan pengalaman seseorang melalui proses interaksi dengan orang lainnya. Pengalaman mengacu terhadap apa yang terjadi selama suatu peristiwa komunikasi. Pengalaman adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia sehari-hari. Pengalaman juga berharga pada setiap manusia baik itu pengalaman yang menyenangkan maupun tidak. Pengalaman seseorang dapat mempengaruhi bagaimana dia merespon suatu hal (Afifatunnisa, 2023). Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan Teori Interaksi Simbolik untuk mendalami sebuah pengalaman dari perempuan terkait body shaming.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Dimana peneliti sebagai instrumen kunci yang memberikan hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2018). Dengan menggunakan metode penelitian fenomenologi yang bertujuan untuk memahami makna body shaming berdasarkan pengalamannya. Peneliti fenomenologi berusaha memahami apa makna kejadian pada suatu peristiwa ataupun benda/orang di situasi

tertentu. Oleh karena itu, yang ditekankan bagi kaum fenomenologi adalah segi subjektif tingkah laku orang. Kaum fenomenologi berusaha untuk bisa memasuki dunia konseptual subjek penyelidikannya agar dapat memahami bagaimana dan apa makna yang disusun subjek di sekitar kejadian-kejadian dalam kehidupan kesehariannya (Werdingisih & B, 2022). Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif, seperti wawancara dan observasi, untuk mengumpulkan datanya.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang diberikan oleh informan dari peneliti merupakan wawancara yang berdasarkan dengan Teori Interaksi Simbolik. Namun sebelum membahas kaitannya dengan teori tersebut, peneliti akan menganalisa secara garis besar terkait permasalahan mereka terhadap *body shaming*. Secara garis besar, apa yang dialami oleh empat informan ini merupakan perlakuan *body shaming* yang sudah melewati batas dan dari sana mereka memiliki pemahaman yang sama mengenai permasalahan *body shaming* (Syafira, 2022). Fisik mereka telah dikritik oleh temannya sendiri karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Pelaku *body shaming* ini menganggap kalau bentuk badan besar dan warna kulit hitam itu seharusnya dikomentari agar korban mau memperbaiki dirinya. Apa yang sudah pelaku lakukan sudah membuat mereka menurunkan rasa kepercayaan dirinya dan tekanan batin yang mereka rasakan. Usaha mereka untuk membuang perkataan negatif itu tidak cukup mudah untuk dilakukan. Mereka harus melakukan sesuatu yang positif satu per-satu hingga semuanya memudar. Maka dari itu dari wawancara sebelumnya akan dianalisis hasilnya sebagai berikut;

a. Pengalaman *Body Shaming*

Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan pengalaman *body shaming* dari empat informan yang sudah menceritakannya. Definisi pengalaman adalah sebuah kejadian yang memiliki pemberian interpretasi (Ferlina Loi, 2022).

“Saya punya sahabat yang sudah lama tidak bertemu dan tiba-tiba saja waktu saya mengunggah foto di media sosial, dia mengomentari bentuk tubuh saya yang gendut. Saya mengira awal dia berkata itu adalah sebuah candaan tetapi tidak sama sekali.” (Wawancara Informan – 1)

“Ditempat saya bekerja, ada teman kerja yang menganggap saya saingannya. Sewaktu itu saya lagi mau duduk dikursi dan tiba-tiba dia menghina saya dengan perkataan bahwa saya seperti gajah duduk karena saya gendut dan pendek.” (Wawancara Informan – 2)

*“Pernah saya alami *body shaming* itu karena badan saya yang terlalu kurus. Perlakuan itu dilakukan oleh teman-teman saya dan bahkan keluarga saya sendiri. Hal itu sering dilakukan oleh mereka.”* (Wawancara Informan – 3)

*“Saya pernah alami *body shaming* ini. Dibandingkan dengan teman-teman yang lebih kecil badannya daripada saya. Ya gendut lah, ya boros tempat lah dan itu mereka lakukan untuk sebuah candaan.”* (Wawancara Informan – 4)

Pengalaman *body shaming* yang dialami oleh empat informan ada yang dilakukan secara tatap muka dan ada juga yang dilakukan melalui media sosial. Perlakuan yang dilakukan

seseorang untuk mereka lebih mengarah semuanya ke bentuk tubuh yang mereka miliki, seperti badan besar dan kurus.

b. Pemaknaan Terhadap Konsep Diri dalam *Body Shaming*

Konsep diri berkembang melalui proses interaksi simbolik, dimana seseorang menggunakan simbol dan bahasa untuk berkomunikasi dengan orang lain dan memahami dunia di sekitar mereka. Simbol tersebut bisa berubah kata-kata, gestur, objek atau bahkan tindakan. Melalui interaksi simbolik, seseorang dapat mendefinisikan diri mereka dan memahami bagaimana orang lain memandang mereka. Perlakuan *body shaming* yang dilakukan orang lain menimbulkan sebuah pemahaman bahwa apa yang dicerna dari kata-kata terkait tindakan *body shaming* merupakan konsep diri yang diterima.

“Perlakuan body shaming yang diterima oleh saya cukup mempengaruhi saya untuk memandang diri sendiri dan sempat bertanya-tanya apakah jika badan terlalu besar makin jelek? Itu saya sempat terpengaruh,” (Wawancara Informan - 1)

“Body shaming yang dilakukan olehnya membuat saya sempat bertanya-tanya, apakah dengan berat badan saya segini sudah gendut sekali? Disitu saya merasa apa yang dikatakannya kurang percaya diri,” (Wawancara Informan - 2)

“Pandangan mereka terhadap saya yang semula bilang saya kurus sekali malah menjadi kemana-mana. Saya merasa jadi pembandingan antara kondisi tubuh teman saya dengan tubuh saya sendiri,” (Wawancara Informan - 3)

“Apa yang telah mereka katakan tidak mengubah pandangan saya terhadap diri saya sendiri dan malah saya sadari hal yang mereka ucapkan untuk menuju yang lebih baik.” (Wawancara Informan - 4)

Dari pemahaman yang informan terima dari pengalaman *body shaming*, bisa dikatakan kalau apa yang telah terjadi dapat mengubah pandangan dan juga ada yang menerima hal itu karena memang perkataan itu sebuah fakta.

c. Pemaknaan Terhadap Pikiran dalam *Body Shaming*

Menurut George Herbert Mead, pikiran manusia tidak terlahir secara alami, melainkan berkembang melalui interaksi sosial. Pikiran adalah mekanisme penunjukkan diri dari untuk menunjukkan makna ke diri sendiri dan kepada orang lain. Makna *body shaming* yang diproses dapat mempengaruhi pikiran tentang diri mereka sendiri dan tubuh mereka.

“Body shaming yang dilakukan secara online itu awalnya membuat saya tidak percaya karena yang melakukannya adalah teman dekat sendiri. Sempat ada perasaan kurang percaya diri terhadap diri sendiri terhadap body shaming yang saya terima.” (Wawancara Informan - 1)

“Kejadian body shaming yang saya alami waktu itu membuat saya merasa marah, sedih dan kecewa.” (Wawancara Informan - 2)

“Awal dari kejadian body shaming membuat saya kecewa dan sekaligus sedih karena siapa yang tidak mau mempunyai bentuk tubuh yang ideal? Seperti itulah saya pikirnya.” (Wawancara Informan - 3)

“Apa yang sudah mereka sampaikan tidak saya pikirkan lebih jauh. Saya berusaha semaksimal mungkin untuk tenang dan tidak diambil pusing agar tidak sakit hati. Saya sudah menerima itu sepenuhnya.” (Wawancara Informan – 4)

Makna yang diterima dari apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri terkait *body shaming* bisa ke arah negatif maupun positif. Tergantung bagaimana mereka menanggapi perilaku seseorang terhadapnya dan bagaimana mereka menjalaninya setelah mengalami hal tersebut.

d. Pemaknaan Terhadap Masyarakat dalam *Body Shaming*

Masyarakat dibentuk melalui interaksi antar-individu yang terkoordinasi. Menurut Mead, interaksi yang terjadi pada manusia menempati tingkatan tertinggi bila dibandingkan dengan makhluk lain. Ini karena manusia menggunakan berbagai macam simbol signifikan yaitu bahasa. Meski terkadang manusia memberi tanggapan tanpa berpikir panjang terhadap gestur manusia lain. Masyarakat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan pikiran dan diri. Masyarakat juga merupakan kumpulan tanggapan yang terorganisir yang membentuk individu (Derung, 2017).

*“Dalam permasalahan ini saya mengambil peran untuk mengedukasi dampak *body shaming*, menyuarakan jangan melakukan *body shaming* melalui media sosial dan menegur jika kedapatan seseorang melakukan *body shaming* ke orang lainnya,”* (Wawancara Informan - 1)

*“Untuk hal ini merupakan hal yang sulit bagi mengubah pandangan orang karena masih banyak yang melakukan *body shaming* walaupun sudah banyak yang tegur. Tapi saya bisa katakan bahwa perbuatan ini mulailah dari kesadaran masing-masing,”* (Wawancara Informan - 2)

“Peran saya dalam hal ini tidak ada tetapi saya bisa katakan bahwa tumbuhkan saja kesadaran diri masing-masing terhadap masalah ini,” (Wawancara Informan - 3)

*“Mulai dari kurang rasa penasaran atau basa-basinya karena hal yang tidak penting seperti *body shaming* dapat menyakitkan hati seseorang. Saya cukup berperan untuk meminimalisir tindakan basa-basi itu agar terjauh dari sakit hati.”* (Wawancara Informan – 4)

Dengan adanya pengalaman *body shaming* dari informan penting untuk membangun masyarakat yang lebih toleran dan inklusif, di mana semua orang dapat merasa diterima dan dihargai apa adanya. Hal ini dapat dilakukan melalui edukasi sesama untuk melawan *body shaming*, serta mendorong masyarakat agar dapat memilah lebih baik lagi dalam berkomentar.

Penutup

Penelitian "Makna *Body Shaming* Pada Pengalaman Perempuan di Surabaya" dapat menggunakan Teori Interaksi Simbolik untuk memahami bagaimana *body shaming* dimaknai oleh perempuan di Surabaya. Berdasarkan teori ini, kesimpulan yang bisa ditarik adalah:

- *Body shaming* merupakan proses pemberian makna negatif terhadap tubuh orang lain melalui interaksi sosial dan simbol-simbol yang ada di masyarakat Surabaya.
- Standar kecantikan dan idealisme tubuh yang dominan di Surabaya dapat memengaruhi cara perempuan memandang tubuh mereka sendiri.

- Perkataan, gestur, dan bahkan media massa dapat menjadi simbol pemberi makna negatif yang menyebabkan perempuan mengalami body shaming.
- Body shaming yang dialami perempuan di Surabaya berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang merugikan.

Penelitian ini dapat menggali lebih dalam bagaimana pengalaman body shaming tersebut membentuk makna bagi perempuan di Surabaya. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk:

Daftar Pustaka

- Derung, T. N. (2017). Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *SAPA - Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, 2(1), 118–131. <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i1.33>
- Ferlina Loi. (2022). Kemampuan Mengungkapkan Pengalaman Pribadi Siswa Smp Negeri 1 Toma Kelas IX-C Tahun Ajaran 2021/2022. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 1(2), 307–316.
- Gani, & Jalal. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming 1st. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155–161.
- Insani, M. F., & Yuliana, N. (2024). Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban Body Shaming. *Jurnal Common*, 7(2), 176–188. <https://doi.org/10.34010/common.v7i2.11482>
- Kinarsih, A. S., Saragih, R. B., & Indiarma, V. (2022). Analisis Interaksi Simbolik Body Shaming Sesama Perempuan (Studi Pada Mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu). *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 20–29. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.6.1.20-29>
- Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2023). *Pengalaman body shaming pada mahasiswa*.
- Roselina, Z. (2020). Perubahan Pola Komunikasi Perempuan Terhadap Teman Sebaya Setelah Mengalami Body Shaming. *Komunikasi*. https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal_D0216114.pdf
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari (ed.); Edisi ke-3). ALFABETA, CV.
- Syafira, E. D., Rakhmad, W. N., & Widagdo, M. B. (2022). Pengalaman Komunikasi Wanita dalam Memaknai Body Shaming. *Interaksi Online*, 10(2), 127–137. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/33550>
- Werdiningsih, E., & B, A. H. (2022). *Lima Pendekatan dalam Penelitian Kualitatif*. 24(April), 39–50.