

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Body Shaming

1. Definisi

Menurut KBBI, *Body Shaming* terdiri dari dua suku kata yang masing-masing katanya memiliki arti yaitu tubuh dan memermalukan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah suatu tindakan yang berupa kritik atau komentar negatif tentang kondisi tubuh seseorang.²³

Body Shaming adalah pelecehan yang berhubungan dengan penampilan menggunakan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan tubuh.²⁴

Menurut Chairani, *body shaming* adalah tindakan seseorang yang mencela pada suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal dan atau tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya.²⁵ *Body Shaming* adalah segala sesuatu atau bentuk tindakan serta praktik dimana seseorang menghina bentuk maupun ukuran tubuh yang dimiliki oleh orang lain.²⁶

²³ KBBI online

<https://www.google.com/search?q=pengertian+body+shaming+menurut+kbbi&oq=pengertian+body+shaming+menurut+kbbi&aqs=chrome..69i57.11028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, Pukul 22.59 WIB. 20 Desember 2022

²⁴ Karyanti dan Aminudin, *Cyberbullyng dan Body Shaming*, (Yogyakarta: K-Media, 2019). hlm. 82

²⁵ Chairani, Lisya, "Body Shame Dan Gangguan Makan Kajian MetaAnalisis", *Jurnal Ilmiah Buletinpsikologi*, Vol.26, No. 1, (2018).

²⁶ Anonim. Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD): *Body Shaming*. [Online] <https://anad.org/get-informed/body-image/body-image-articles/body-shaming/>. Pukul 22.59 WIB. 20 Desember 2022

Menurut Dolezal, *body shaming* adalah tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri.²⁷

Menurut Damanik, *body shaming* adalah perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu.²⁸

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa *body shaming* adalah tindakan mengomentari atau mencela mengenai kondisi fisik seseorang ataupun diri sendiri melalui ucapan, yang menyebabkan rasa malu, minder dan tidak nyaman pada korban *body shaming*. Berdasarkan hal tersebut, bentuk tubuh yang tidak sama antara manusia satu dengan manusia lainnya yang menjadi penyebab atas terjadinya *body shaming*.

2. Aspek *Body Shaming*

Menurut Gilbert dan Miles²⁹, aspek-aspek *body shaming* adalah sebagai berikut :

- a. Komponen kognitif sosial atau eksternal. Komponen kognitif sosial mengacu pada pemikiran dari orang lain yang menilai sebagai seseorang yang rendah maupun kurang baik sehingga mengakibatkan memandang dirinya rendah.

²⁷ Dolezal, The Body and Shame Phenomenology, Feminism, and The Socially Shape Body, (The United States of America: Lexington book, 2015). hlm. 36

²⁸ Damanik, T. M., Dinamika Psikologi Perempuan Mengalami Body Shame, Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.

²⁹ Gilbert, P., & Miles, J, *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*, (New York : Brunner-Routledge, 2002), hlm. 5.

- b. Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam. Pada komponen ini mengacu pada pandangan buruk terhadap diri sendiri yang berasal dari pemikiran negatif mengenai diri. Hal ini juga didasari pada kritikan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dan menanamkan pemikiran malu dari dalam diri.
- c. Komponen Emosi. Emosi yang terdapat dalam perasaan malu meliputi perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan dari pemikiran negatif atas dirinya dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada dari lingkungan.
- d. Komponen Perilaku. Perasaan malu memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya.

3. Bentuk *Body Shaming*

Body Shaming dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, yaitu :³⁰

a. *Thin / Skinny shaming*

Skinny shaming merupakan lawan dari *fat shaming* akan tetapi mempunyai efek negatif yang tidak berbeda. Tindakan *body shaming* ini mengarah terhadap perempuan, yang mana perempuan yang mempunyai tubuh terlalu tipis menjadi sasaran untuk

³⁰ T. Fajariani Fauzia, and L. Ratri Rahmiaji, Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan, *Interaksi online*, vol. 7, no. 3 (2019). Hal. 238-248.

dipermalukan. *Skinny shaming* ini adalah lawan dari *fat shaming* yang mana mahasiswa yang mempunyai tubuh sangat kurus menjadi sasaran tindakan *body shaming*. Macam-macam bentuk dari *body shaming* pada kategori ini yakni berupa ejekan berdasarkan bentuk tubuh yang kurus, ada juga berupa celaan dan juga pertanyaan tentang bentuk tubuh kurus yang dimilikinya.

b. *Fat Shaming*

Fat shaming adalah tindakan *body shaming* yang sangat sering dilakukan. *Fat shaming* yakni ucapan buruk terhadap seseorang yang mempunyai tubuh yang gendut ataupun mempunyai berat badan berlebih. *Fat shaming* adalah salah satu wujud dari tindakan *body shaming*, hal itu terjadi dikarenakan ada mahasiswa yang memiliki tubuh dengan berat badan berlebih atau gendut sehingga menjadi bahan ejekan karena dianggap berat badan dan ukuran tubuhnya tidak ideal. *Fat shaming* juga muncul karena adanya anggapan dari masyarakat bahwa seseorang yang memiliki tubuh gendut memiliki banyak hal negatif seperti lambat dalam melakukan sesuatu, dan juga terdapat banyak akibat negatif dari tubuh gendut terhadap kesehatan.

c. Rambut tubuh / bulu pada tubuh

Jenis *body shaming* ini adalah tindakan hinaan terhadap seseorang yang mempunyai bulu-bulu berbelih yang tidak seperti pada umumnya, seperti di area lengan dan juga kaki. Hal tersebut

cenderung dialami oleh perempuan karena hal tersebut dianggap aneh dan tidak menarik ketika mempunyai tubuh yang berbulu. Jenis *body shaming* ini terjadi karena adanya anggapan dalam masyarakat bahwa terlihat aneh jika perempuan memiliki bulu ditubuh karena yang memiliki bulu ditubuh hanya laki-laki sehingga terjadi tindakan mengejek atau memberi komentar negatif terhadap perempuan yang memiliki bulu berlebih ditubuh karena dianggap tidak sesuai dengan pikiran banyak orang.

d. Warna pada kulit

Tindakan *body shaming* yang dilakukan karena sebab warna pada kulit seringkali dilakukan. Hal ini bisa terjadi terhadap warna pada kulit yang sangat putih atau sangat hitam. Di Indonesia terdapat berbagai macam suku yang mana memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda dan juga warna kulitnya pun berbeda sehingga warna kulit menjadi hal yang cukup sensitif. Terjadi penggiringan pendapat dari media massa atau media sosial yang menyatakan bahwa warna pada kulit yang paling umum dan dianggap bagus adalah kulit yang cerah sehingga muncul anggapan dalam masyarakat bahwa ketika seseorang memiliki kulit yang hitam maka tidak bagus bahkan untuk perempuan dikatakan tidak cantik jika tidak memiliki kulit yang putih. Akibatnya sering terjadi tindakan *body shaming* terhadap seseorang yang memiliki warna kulit yang gelap khususnya perempuan.

4. Dampak *Body Shaming*

Tindakan *body shaming* pastinya menyebabkan bermacam-macam dampak. Adapun dampak yang dimaksud, sebagai berikut :³¹

- a. Kehilangan rasa kepercayaan diri dan muncul perasaan tidak aman
Kehilangan rasa kepercayaan diri dan muncul perasaan tidak aman merupakan salah satu dampak tindakan *body shaming* dari sekian banyak dampak yang ada. Selain itu ada juga yang mempengaruhi perasaan pada korban *body shaming* yaitu olokan atau ejekan. Korban dari tindakan *body shaming* akan merasa tidak percaya diri karena ejekan atau olokan yang dilontarkan membuatnya merasa tidak sama sama seperti yang lain pada umumnya.

Tindakan *body shaming* yang diterima secara berkelanjutan akan membuat korban menjadi semakin kehilangan rasa kepercayaan dirinya, memunculkan perasaan tidak aman terhadap kondisi tubuhnya. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* merasa bahwa terdapat kesalahan dengan kondisi tubuhnya sehingga mereka mendapatkan olokan atau tindakan *body shaming*.

- b. Berusaha Untuk Memiliki Tubuh Ideal

Individu yang mengalami tindakan *body shaming* akan berusaha melakukan bermacam-macam upaya untuk menjadikan tubuhnya

³¹ Sakinah. "Ini Bukan Lelucon Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", dari Emik Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Hasanuddin. Vol. 1 No. 1. (2018).

ideal. Citra positif terhadap dirinya. Maka dari itu, *body shaming* yang terjadi pada dirinya tidak berdampak negatif terhadap dirinya. Berusaha untuk memiliki tubuh ideal adalah dampak yang dilakukan individu yang mengalami tindakan *body shaming* setelah kehilangan rasa kepercayaan diri juga merasa tidak nyaman terhadap kondisi tubuhnya yang dianggap kurang sesuai dengan standar di masyarakat, maka akan tumbuh usaha untuk mengubah kondisi tubuhnya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Perilaku ini biasa disebut perbaikan citra diri. Usaha ini memiliki sifat respon positif dikarenakan individu yang mengalami tindakan *body shaming* berusaha mengubah tubuhnya untuk jadi lebih baik.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang berada pada proses mencari ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang melakukan pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institud dan universitas.³² Menurut KBBI mahasiswi adalah mahasiswa wanita, sedangkan mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi.³³

Mahasiswa atau mahasiswi bisa diartikan sebagai individu yang sedang dalam masa mencari ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kecerdasan dalam bertindak dan juga dalam berpikir. Sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa adalah mempunyai pikiran yang kritis dan dapat bertindak cepat dan tepat, hal tersebut termasuk prinsip yang bisa saling melengkapi.³⁴

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dikategorikan pada masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan pendirian hidup.³⁵

³² Hartaji, Damar A. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (2012). hlm. 5.

³³ KBBI online, <https://kbbi.web.id/mahasiswa.html>.

³⁴ Siswoyo. Dkk. Ilmu Pendidikan. (Yogyakarta: UNY Press. 2007) hlm. 121.

³⁵ Yusuf, Syamsu dkk. Perkembangan Peserta Didik. (Jakarta: Grafindo Persada 2011). hlm. 27.

Berdasarkan penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang berusia 18 sampai 25 tahun yang sedang melakukan proses pendidikan dan terdaftar di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institud dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah enam mahasiswa yang berusia antara 19 sampai 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2. Karakteristik Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya.³⁶

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya,

³⁶ Santrock J. W., *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta : Erlangga 2002), hlm. 74.

dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan.³⁷

Ciri-ciri perkembangan dewasa awal (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu:³⁸

- a. Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.
- b. Memperoleh kebebasan emosional; masa dewasa awal sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun

³⁷ Papalia, dkk., Human Development (Psikologi Perkembangan), (Jakarta : Kencana 2008), hlm. 672.

³⁸ Gunarsa, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Jakarta : BPK Gunung Mulia 2001) hlm. 129-131.

orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

- d. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpujuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian keanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri..

Apabila telah selesai masa remaja, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. Menurut Langeveld ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain :³⁹

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa antara lain ialah mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

³⁹ Ahmadi A. dan Sholeh M., Psikologi Perkembangan, (Jakarta : Rineka Cipta 1991), hlm. 90.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Menurut Moleong menyatakan, penelitian kualitatif merupakan studi perencanaan untuk memahami fenomena yang kita alami secara keseluruhan melalui topik penelitian seperti perilaku, persepsi, impuls, aktivitas, dan melalui narasi seperti ucapan, dan bahasa, dalam konteks alami dan melalui strategi alami.⁴⁰ Menurut Jane Richie, penelitian kualitatif merupakan usaha untuk menunjukkan sisi sosial subjek serta perspektifnya, yang dilihat dari segi konsep, persepsi, perilaku dan persoalannya.⁴¹ Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk memahami suatu fenomena dari subyek penelitian, bisa berupa persepsi, perilaku, tindakan, motivasi dan sebagainya yang nantinya hasil akhir berupa analisis data bukan bentuk angka. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan didalam penelitian ini tidak ada upaya untuk memanipulasi hasil. Dan informasi yang dikumpulkan dari berbagai latar alamiah sebagai sumber data. Selain itu, masalah yang dibicarakan dalam penelitian tidak memakai angka seperti dalam penelitian eksperimen atau kuantitatif, tetapi menggunakan studi secara mendalam dari suatu fenomena dengan menggambarkan suatu masalah secara terperinci dan jelas berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari pengamatan.

⁴⁰ Lexy J. Moleong, Metodologi penelitian kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 6.

⁴¹ Umar Sidiq Dan Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo : Cv Nata Karya, 2019), hlm. 4.