

## Kajian Semiotika *Body Shaming* oleh Teman Sebaya di Kota Padang

Intan Putri Savira<sup>1</sup>, Mira Hasti Hasmira<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

Email: [intansavira40@gmail.com](mailto:intansavira40@gmail.com), [mirahasti@fis.unp.ac.id](mailto:mirahasti@fis.unp.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *body shaming* yang dilakukan oleh mahasiswa pada teman sebaya dilihat dari perspektif semiotika. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena tanpa disadari sudah menjadi bagian dari hidup, dan *body shaming* sudah menjadi hal yang biasa dilakukan. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori semiotika dari Charles Sanders Peirce yang membahas tentang segitiga makna, yaitu *sign*, *object*, dan *interpretant*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe semiotika. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan informan sebanyak 15 orang, dalam penelitian ini informan yang menjadi pelaku rata-rata pernah menjadi korban, karena mereka menjadi korban kemudian mereka menjadi pelaku, ada 13 informan dalam penelitian sebagai pelaku dan korban, serta 2 diantaranya adalah informan yang tidak menjadi pelaku ataupun korban dari *body shaming*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Untuk memeriksa keabsahan data penelitian ini maka penulis menggunakan triangulasi data. Data dianalisis dengan menggunakan analisis semiotika sosial oleh Charles Sanders Peirce yaitu analisis dengan menggunakan segitiga makna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku yang melakukan *body shaming* tidak hanya sekedar bercanda dan untuk mencairkan suasana, tetapi juga ada makna lainnya seperti untuk memberikan motivasi, nasihat, dan masukan kepada korban. Penelitian ini tidak hanya membahas dari sudut pandang pelaku, tapi juga korban, banyak dampak yang dirasakan oleh korban, diantaranya adalah, menimbulkan perasaan sedih, sakit hati, adanya perasaan minder dan tidak percaya diri sehingga berimbas kepada nilainya, serta membuat hubungan pertemanan menjadi renggang.

**Kata kunci :** *Body Shaming, Interaksi Sosial, Teman Sebaya*

### Abstract

*This study aims to determine how body shaming is carried out by students on their peers from a semiotic perspective. This research is important because without realizing it has become a part of life and body shaming has become a common thing to do. This study was analyzed using the semiotic theory of Charles Sanders Peirce which discusses the triangle of meaning, namely sign, object, and interpretant. This research was conducted using a qualitative approach with the type of semiotics. The selection of informants used a purposive sampling technique with 15 informants, in this study the informants who became perpetrators on average had become victims, because they became victims and then they became perpetrators, there were 13 informants in the study as perpetrators, and 2 of them were informants who did not become perpetrators or victims of body shaming. Data collection techniques used in this study were observation, interviews and document studies. To check the validity of this research data, the authors use data triangulation. The data were analyzed using social semiotics analysis by Charles Sanders Peirce, namely the analysis using the meaning triangle. The results showed that the perpetrators who carried out body shaming were not just joking and to lighten the atmosphere, but also had other meanings such as to provide motivation, advice, and input to the victim. This study does not only discuss from the perspective of the perpetrator, but also the victim, many of the impacts felt by the victim, including, causing feelings of sadness, hurt, feelings of inferiority and not confident so that it affects their values, and make friendships less intimate.*

**Keywords:** *Body Shaming, Sosial Interaction, Peers Group*



Received: October 11, 2021

Revised: December 23, 2021

Available Online: December 24, 2021

## Pendahuluan

Bentuk tubuh ideal dapat berasal dari adanya gambaran melalui media masa. Misalnya saja pada iklan sabun mandi “Lux” yang dalam setiap iklannya selalu mencoba untuk menampilkan sisi kecantikan, kemewahan, feminin dan elegan dari seorang perempuan. Dengan menggunakan produk kecantikan yang ditawarkan oleh Lux, maka seorang wanita bisa menjadi wanita yang sesungguhnya. Model-model wanita yang digunakan oleh Lux selalu cantik, untuk menggambarkan kesan feminin dalam produk-produk Lux (Setyawan, 2011). Pada iklan sampo juga memperlihatkan perempuan cantik, yaitu iklan sampo “Tresemme” yang menggambarkan perempuan cantik dengan rambut panjang, hitam, halus, berkilau, lembut, mudah diatur (Putri, 2014). Sama halnya dengan iklan “WRP” yaitu iklan susu untuk membantu perempuan melangsingkan tubuhnya, di sini terlihat bahwa pada iklan “WRP” menggambarkan bahwa perempuan itu bertubuh langsing, tinggi, iklan “WRP” cenderung menonjolkan perempuan-perempuan yang diwujudkan dalam bentuk tubuh yang tidak hanya langsing tetapi juga indah. Hal ini terlihat dari sebagian besar iklan “WRP” yang selalu menonjolkan keindahan bentuk tubuh perempuan dengan lekuk-lekuknya (Nurfazrin & Leadya Raturahmi, 2016).

Bentuk tubuh ideal pada perempuan berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Penggambaran tubuh perempuan gemuk dan montok kemudian menjadi gambaran tubuh ideal setelah beberapa artis Hollywood memperkenalkannya pada tahun 1950-an. Pada tahun 1950-an tubuh perempuan cenderung kelebihan berat badan layaknya aktris Marilyn Monroe yang memiliki berat 67 kg. Bentuk tubuhnya yang montok dengan payudara penuh dan pinggul besar menjadi inspirasi para perempuan. Lekuk tubuh Marilyn dianggap feminin dan memiliki daya magis yang kuat. Perubahan gambaran perempuan ideal kemudian terjadi pada tahun 1960-an. Sosok gemuk dan montok yang dibawakan Marilyn Monroe, kemudian berubah setelah muncul *trend fashion* yang ditujukan bagi perempuan bertubuh ramping dan berkaki panjang, serta diiringi dengan semakin berkembangnya industri media dan periklanan yang mempromosikan dan mengenalkan sosok tubuh perempuan yang ramping terhadap khalayak. Meskipun terjadi beberapa kali perubahan sosok tubuh ideal perempuan dalam tahun 1970 hingga 2000-an namun *Trend Twiggy* memiliki pengaruh besar dalam perubahan *mindset* masyarakat akan penggambaran tubuh perempuan ideal dari dulunya gemuk, montok, dan subur, menjadi kurus dan ramping. Apalagi dengan kesadaran akan kesehatan yang mulai terdapat awal 2000-an, penggambaran tubuh perempuan ideal semakin mengarah pada sosok yang ramping dan atletis (Annastasia, 2006).

Tidak hanya perempuan, laki-laki juga tidak luput dari adanya pemikiran tentang bentuk tubuh yang ideal. Pada tahun 1870an lelaki yang bertubuh gemuk menjadi bentuk tubuh yang ideal, karena laki-laki yang gemuk melambangkan kekayaan. Pada tahun 1930an tubuh laki-laki yang ideal adalah berbadan tegap dengan sedikit berotot. Tahun 1960an tubuh laki-laki yang ideal adalah kurus seperti bintang *rock*. Pada tahun 1980an tubuh laki-laki yang ideal adalah bertubuh bugar dan berotot besar, dan pada tahun 1990an sampai sekarang tubuh laki-laki yang ideal adalah tubuh yang atletis seperti profesional (Maharani, 2016). Seperti halnya iklan L-Men yang ditayangkan di media massa, bintang iklan tersebut memiliki tubuh yang atletis.

Namun kenyataannya di dalam masyarakat tidak semua mampu untuk berpenampilan layaknya tubuh ideal yang telah dibangun oleh masyarakat melalui media seperti televisi, majalah, koran, internet dan iklan. Di dalam masyarakat ada yang bertubuh pendek, gemuk, berhidung pesek, berkulit gelap yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibangun oleh masyarakat melalui media.

Karena adanya standarisasi tubuh tersebut memunculkan istilah *body image*. *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersiapkan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Annastasia, 2006). *Body image* menurut Schilder adalah gambaran tubuh meliputi pemikiran, persepsi, dan perasaan yang dibentuk dalam pikiran diri sendiri (Schilder, 1950).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran mengenai bentuk tubuh yang meliputi ukuran, bentuk, serta penampilan dari tubuh itu sendiri. *Body image* bersifat subyektif karena dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan pengalaman sosial dari setiap individu, yang membuat individu merasa puas maupun tidak puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

Jika tubuh mereka tidak sesuai dengan apa yang telah terbangun dalam pikiran masyarakat maka akan terjadi *body shaming* yaitu mengomentari, mengkritik, bentuk tubuh orang lain, misalnya kita sering mendengar sebuah kata yang diajukan kepada orang tinggi dan kurus dengan sebutan “tiang listrik” atau orang yang memiliki tubuh yang datar tanpa lekuk tubuh diberi sebutan “papan”. Juga ada beberapa pertanyaan yang mungkin menurut kita biasa saja namun justru membuat lawan bicara menjadi minder seperti, “kamu gendutan ya sekarang?”, “kamu tambah kurus, ya?”, “jangan pakai baju itu, nanti kamu terlihat tambah gendut/jangan gunakan baju itu nanti kulitmu tambah gelap.” Secara tidak langsung kita sudah melakukan *body shaming*, yang membuat lawan bicara merasa minder dari lingkungan sosialnya dan akan merasa malu dengan tubuhnya (Sakinah, 2018).

Menurut Gilbert *body shaming* adalah sikap atau perilaku yang terjadi terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan diri maupun orang lain (Gilbert, 2002). Menurut Fredison dan Robert (dalam Lestari, 2019) menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal (Lestari, 2019). *Body Shaming* bisa ditemui disekitar kita seperti mengomentari, mengkritik fisik seseorang secara langsung. Seperti ketika kita hendak mengenakan sebuah pakaian, kemudian muncul komentar seperti, “Jangan gunakan pakaian itu, nanti kulitmu terlihat tambah gelap” (Sakinah, 2018). Saat kita sedang berkumpul dengan teman-teman kemudian ada angin kencang, dan muncul sebuah komentar seperti, “Pegangan yang erat, nanti kamu terbang dibawa angin” kalimat ini muncul karena dia kurus dan seakan-akan terbawa angin. Mungkin sebagian orang menganggap ucapan ini hanya sebagai sebuah lelucon, namun tanpa disadari kata-kata seperti ini bisa saja mempengaruhi interaksi sosialnya, dan akan cenderung membandingkan fisiknya dengan orang lain.

Pada bulan Januari tahun 2020 Femina Indonesia merilis hasil *survey* tentang *body shaming* di akun instagramnya @feminamagazine (Femina, 2020). Dari *survey* tersebut mendapatkan data bahwa sebanyak 69% responden menerima perlakuan *body shaming* berasal dari teman. Seharusnya orang-orang terdekat seperti teman sebaya memberikan kita dorongan ketika menghadapi hal-hal yang sulit, seperti halnya perlakuan *body shaming*, teman harusnya memberikan motivasi untuk tetap mencintai diri sendiri daripada harus

mendengarkan kata orang lain tentang tubuh. Namun kenyataannya justru temanlah yang memberikan kritikan, komentar negatif tentang tubuh.

Dalam kehidupan sosial individu memerlukan sosialisasi. Salah satu agen dari sosialisasi adalah teman sebaya. Salah satu fungsi teman sebaya sebagai agen sosialisasi adalah memberikan informasi mengenai dunia di luar keluarga. Seperti halnya tubuh. Teman sebaya secara tidak langsung memberikan informasi mengenai tubuh ideal dengan cara mengkritik, mengomentari, dan menertawakan fisiknya.

Menurut Machlonis kelompok teman sebaya (*peer group*) adalah orang-orang yang kira-kira sama pada usia, ketertarikannya dan status sosialnya. Saat anak-anak mulai mengenyam pendidikan, mereka biasanya membentuk kelompok sosialnya sendiri. Umumnya teman sebaya akan memperkuat nilai-nilai dan perilaku yang diajarkan orangtuanya, saat anak itu tumbuh menjadi remaja, teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan sikap mereka (Nurdin & Abrori, 2019).

Penelitian tentang *body shaming* sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Surya Yanda Fitria dengan judul “Dampak *Body shaming* Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan” (2019). Hasil dari penelitian ini adalah *body shaming* merupakan bentuk nyata dari adanya objektivitas perempuan karena tubuh-tubuh yang dipermalukan adalah tubuh yang dianggap tidak ideal berdasarkan penilaian laki-laki. *Body shaming* termasuk ke dalam kekerasan verbal yang berujung pada mental korban. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tri Fajrani Fauziah yang berjudul “Memahami Pengalaman *Body shaming* Pada Remaja Perempuan” (2019). Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengalaman *body shaming*, korban merasakan dirinya tidak lagi percaya diri, dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rida Putriana Sari dengan judul “Hubungan *body shaming* dengan interaksi sosial teman sebaya di SMKN 7 Tangerang Selatan” (2020). Penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan antara *body shaming* dengan interaksi sosial teman sebaya. Semakin tinggi *body shaming* maka akan semakin rendah interaksi sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *body shaming* yang dilakukan oleh mahasiswa pada teman sebaya dilihat dari perspektif semiotika.

Dari studi relevan yang dilakukan oleh Surya Yanda Fitria memfokuskan pada bentuk tubuh ideal berdasarkan penilaian laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Fajrani Fauziah memfokuskan pada pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Rida Putriana Sari memfokuskan pada hubungan *body shaming* interaksi sosial teman sebaya. Dari studi relevan diatas ada perbedaan dengan penelitian penulis. Penulis lebih berfokus pada bagaimana *body shaming* yang dilakukan oleh teman sebaya dalam perspektif semiotika.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan tipe semiotika. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kota Padang. Pemilihan informan memakai teknik *purposive sampling* dengan jumlah informan sebanyak 15 orang, yaitu 13 diantaranya adalah sebagai pelaku dan korban *body shaming*, dan 2 lainnya adalah informan yang tidak melakukan dan mendapatkan perlakuan *body shaming*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan studi dokumentasi yang dianalisis menggunakan model segitiga makna oleh Charles Sanders Peirce. Observasi yang penulis lakukan yaitu observasi, dengan menggunakan wawancara mendalam. Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini maka penulis menggunakan teknik triangulasi data. Teknik analisis data menggunakan tahapan dari Charles Sanders Peirce yaitu segitiga makna yaitu dengan

menemukkan *sign* atau tanda, setelah itu menemukan *object* atau pelaku, kemudian melakukan interpretant dalam wawancara yang telah dilakukan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan teori semiotika dari Charles Sanders Peirce. Penelitian ini adalah sebuah kajian semiotika yang menggunakan teori segitiga makna dari Charles Sanders Peirce. Ada 3 unsur yang terdapat dalam teori segitiga makna ini yaitu, *sign* atau tanda dalam penelitian ini tanda adalah sesuatu yang melekat pada fisik korban *body Shaming*, *object* dalam penelitian ini adalah pelaku yang melakukan ody shaming, *interpretant* adalah konsep pemikiran dari orang yang menggunakan tanda dan menurunkannya ke suatu makna tertentu. Hal ini saling berkaitan satu dengan yang lainnya, berikut penjelasannya.

### **Tanda (*Sign*)**

*Sign* atau tanda adalah sesuatu yang berbentuk fisik yang dapat ditangkap oleh panca indra manusia. *Sign* atau tanda dalam penelitian ini adalah sesuatu yang melekat pada korban *body shaming*, adapun tanda-tanda yang ada dalam penelitian ini adalah bertubuh gendut, bertubuh kurus, memiliki warna kulit yang berlebihan seperti, terlalu gelap, kemudian memiliki jenis rambut yang keriting, memiliki tubuh yang terlalu inggi, dan terlalu pendek. Penjelasannya sebagai berikut:

#### ***Gendut***

Tubuh seseorang dikatakan ideal atau normal ketika memiliki nilai indeks antara 18,5-22,9. Namun kenyataannya tidak semua manusia memiliki nilai indeks ideal tersebut. Seseorang dikatakan bertubuh gendut ketika memiliki nilai indeks antara 23-29,9. Cara menghitung BMI adalah dengan mengkuadratkan tinggi badan, kemudian nilai berat badan dibagi hasil perkalian dari tinggi badan. Seseorang dikatakan kurus ketika memiliki BMI kurang dari 18,5, kelompok bertubuh ideal ketika memiliki BMI 18,5-22,9 ketika BMI mencapai nilai 23-29,9 masuk ke dalam kelompok kelebihan berat badan, jika mencapai nilai 30 atau lebih maka orang tersebut termasuk kedalam kelompok obesitas (Ajeng, 2021). Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena tubuhnya yang gendut adalah NM, YM, AI, PV, MN, LD.

#### ***Kurus***

Seperti yang penulis jabarkan di atas mengenai nilai indeks tubuh, bahwa seseorang dikatakan memiliki tubuh yang ideal ketika memiliki BMI 18,5-24,9. Seseorang dikatakan kurus ketika memiliki BMI kurang dari 18. Kata kurus ini diungkapkan untuk melakukan *body shaming* kepada orang yang bertubuh kecil, dan biasanya tulang-tulanginya cenderung kelihatan. Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena tubuhnya yang kurus adalah, MT, IM, HI, WF, RW.

#### ***Warna Kulit***

Warna kulit yang ideal pada era ini adalah kulit putih, cerah, berseri, namun kenyataannya tidak semua manusia memiliki kulit yang putih. Hal ini juga dipengaruhi oleh gen dari keluarga, dan juga perawatan hingga membuat warna kulit menjadi beragam. Tak jarang ada korban merasa tertekan dengan warna kulit yang ia miliki. Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena warna kulitnya adalah MT, VS.

#### ***Berjerawat***

Wajah yang menjadi ideal adalah wajah yang berseri, bersih, *glowing*, dan jika ada jerawat yang muncul maka sebagian orang akan menganggap hal ini sebagai pengganggu orang akan menjadi cemas dan gelisah. Jerawat biasanya muncul karena pola hidup yang tidak teratur, terlalu sering mencuci wajah, memencet jerawat, dan menggunakan telpon seluler yang kotor, erlalu banyak mengkonsumsi makanan manis dan olahan, serta mengunakan *make-up* yang berlebihan (Noya, 2019). Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena wajah berjerawat adalah RW.

### **Tinggi**

Tinggi badan yang ideal menurut kementerian kesehatan RI adalah bagi perempuan diusia 16-29 tahun adalah 159 cm, dan bagi laki-laki adalah 168 cm (Agnes, 2021). Namun dalam kenyataannya ada manusia yang justru melebihi tinggi badan ideal, hal ini kemudian menjadi berbeda bagi masyarakat. Sehingga tidak jarang kita mendengar julukan “tiang listrik”. Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena tinggi badannya adalah MT.

### **Pendek**

Hal yang sama juga terjadi pada orang yang bertubuh pendek. Seperti yang telah dijelaskan di atas mengenai tinggi badan yang ideal, namun tidak semua manusia memiliki postur tubuh yang ideal, kita juga sering mendengar orang memanggil seseorang dengan sebutan “cebol”. Dalam penelitian ini korban yang menerima perlakuan *body shaming* karena pendek adalah NS.

### **Pelaku (Object)**

*Object* atau acuan tanda adalah konteks sosial yang menjadi referensi dari tanda atau sesuatu yang dirujuk pada tanda. *Object* dalam penelitian ini adalah pelaku yang melakukan *body shaming*. Pelaku dalam penelitian ini menggunakan tanda-tanda yang ada pada korban untuk melakukan *body shaming*. Seperti, gendut, kurus, tinggi, pendek, keriting, hitam, dan sebagainya. Pelaku dalam penelitian ini rata-rata pernah menjadi korban dari perlakuan *body shaming* sehingga mereka juga melakukan *body shaming*.

### **Interpretant**

*Interpretant* adalah konsep pemikiran dari orang yang menggunakan tanda dan menurunkannya ke suatu makna tertentu atau makna yang ada dalam benak seseorang tentang objek yang dirujuk sebuah tanda, *interpretant* dalam penelitian ini terbagi atas dua, yaitu *body shaming* oleh pelaku dan *body shaming* oleh korban, dalam penelitian ini penulis akan melihat mengapa teman sebaya melakukan *body shaming*, berikut pembahasannya.

### **Body Shaming oleh Pelaku**

Dalam hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan dapat diketahui bahwa mengeluarkan kalimat yang berbau *body shaming* sudah menjadi hal yang biasa dilakukan oleh teman sebaya, hal ini juga dilakukan untuk menjadikan *body shaming* sebagai sebuah candan. Penulis menemukan beberapa maksud dan tujuan pelaku untuk melakukan *body shaming* pada teman ssebaya yaitu:

### **Body Shaming sebagai Pencair Suasana dan Candaan**

Saat berkumpul dengan teman biasanya akan bercerita banyak hal, agar suasana tidak menjadi kaku, dan tak jarang akan melontarkan sebuah candaan, namun tak jarang juga bentuk tubuh menjadi sasaran untuk menjadi bahan candaan dan juga pencair suasana. Hal ini sudah biasa dilakukan oleh para pelaku, seperti yang dikatakan oleh informan berinisial WF, berikut penuturannya:

“...Sudah biasa sih, sebenarnya WF tu mengatakan itu untuk bercanda gitu, untuk pencair suasana, dan kami juga sudah saling kenal kan jadi biasa aja” (Wawancara Tanggal 24 Agustus).

Hal yang sama juga dikatakan oleh informan yang berinisial IM, berikut penuturannya:

“...Kalau IM melakukan itu untuk candaan se sih” (Wawancara Tanggal 08 September 2021)

Dari pernyataan kedua informan di atas dapat disimpulkan bahwa, hubungan pertemanan yang sudah terjalin lama dan sudah saling mengenal, menjadi hal yang biasa untuk membuat candaan tentang fisik. Pada saat berlangsungnya wawancara antara penulis dengan informan, penulis juga mengamati bagaimana respon dari informan ketika menjawab pertanyaan penulis. Di sini penulis melihat bahwa informan terlihat santai dan biasa-biasa saja ketika menjawab pertanyaan penulis.

Untuk mendapatkan data lebih lanjut penulis melakukan wawancara dengan informan lainnya yang menjadi *object* dalam penelitian ini. Informan selanjutnya yaitu DN, ia mengatakan bahwa hanya membenarkan perkataan temannya saat berkumpul bersama dan bercerita, berikut penuturannya:

“...*Ko jujur DN misalnya, inyo ngecek tentang badan la barisi, DN Cuma bagarah, “iyo nak, baa la gapuak se?”*” (Wawancara dalam Bahasa Daerah Minangkabau).

Artinya:

“...Jujur ya, misalnya dia sedang menceritakan tentang tubuhnya, dia bilang tubuhnya semakin berisi, DN hanya bercanda bilang, “iya... ya, kok tambah gendut?” (Wawancara Tanggal 09 September 2021).

Dari pernyataan informan di atas dapat diketahui bahwa *body shaming* juga muncul karena *body image* yang tidak bagus dari korban, seperti yang dikatakan oleh DN bahwa dia hanya membenarkan perkataan temannya dalam bentuk candaan. Hal ini dapat membuat *body image* korban akan semakin buruk, dan semakin tidak percaya diri. Penulis juga mengamati ekspresi dari informan, DN sangat antusias untuk menceritakan pengalamannya, dan sesekali membesarkan bola matanya ketika bercerita, hal ini menandakan bahwa informan sangat antusias menjawab pertanyaan dari penulis. Hal yang sama juga dikatakan oleh salah satu mahasiswa yang berinisial RW, berikut penuturannya:

“...Biasanya teman juga nanya, “RW coba lihat ini gimana?” “RW, coba tengok wajah aku, kok banyak jerawat” RW jawab, “iya banyak jerawat”, gitu...” (Wawancara Tanggal 23 Agustus 2021).

Dari pernyataan di atas RW menjelaskan bahwa ia juga melakukan *body shaming*, tapi hal ini muncul karena si korban yang tidak percaya diri akan jerawatnya, dan menanyakan pada RW, kemudian dibenarkannya. Saat berlangsungnya wawancara antara penulis dan informan, penulis mengamati respon yang diberikan oleh informan. Penulis melihat bahwa informan berkata jujur karena ketika menjawab pertanyaan penulis, informan tampak tenang.

### ***Body shaming sebagai Nasihat dan Memberikan Solusi***

Tidak hanya sebagai candaan dan pencair suasana, *object* juga melakukan *body shaming* dengan niat untuk menasihati dan memberikan solusi, hal ini diungkapkan oleh informan berinisial NM, berikut penuturannya:

“...Yoo, kalau misalkan nyo kuruihkan, tu takjuik wak kan, “iih baa kok kuruih bana ko?” gitu kan tu beko kan dikecekan e baa kok kuruih badan e, antah kok dek sakik kan, atau dek begadang mahasiswa kan gitu ma ntan, buak tugas tu begadang, kalau misalkan dek begadang kan bisa wak agiah nasihat, supayo jan begadang juo gitu.” (Wawancara dalam Bahasa Daerah Minangkabau).

Artinya:

“...Yaa.. kalau misalkan dia kurus, kita terkejut kan, “iih kenapa kamu kurus sekali?” gitu kan, nanti dia akan bilang apa alasan badannya mengurus, apakah karena sakit, atau justru karena begadang, mahasiswa kan sering gitu kan, bikin tugas begadang, kalau seandainya karena begadang ya bisa kita berikan nasihat agar tidak begadang lagi, gitu.” (Wawancara Tanggal 23 Agustus 2021).

Dari penuturan di atas NM menjelaskan bahwa ia melakukan *body shaming* dengan mengatakan kurus kepada temannya, agar dapat memberikan nasihat agar dia tidak begadang lagi, dan bisa mengatur waktu dengan baik, sehingga tidak membuat badannya menjadi kurus. Saat berlangsung wawancara antara penulis dengan informan, terlihat informan sangat santai menjawab, dan berusaha menjawab sebaik mungkin dengan jujur. Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan berinisial RW yang mengatakan bahwa saat *body shaming* tidak hanya menghina tapi juga RW akan membantu mencari solusi, berikut penuturannya:

“...Saat RW *body shaming* ndak, hanya membuat korban Cuma sedih tapi juga RW akan bantu mencari solusi, misalnya, “iiah jerawat kamu banyak sekali, gimana cara nutupinnya?” RW pernah bilang gitu, tapi setelah itu RW kasih rekomendasi obat untuk jerawatnya...” (Wawancara Tanggal 23 Agustus 2021).

Dari penuturan RW di atas mengungkapkan bahwa ia menyadari *body Shaming* memang memberikan suatu perasaan yang tidak nyaman dan tidak sehat untuk mental. tidak hanya menimbulkan dampak buruk, seperti tidak percaya diri, minder dan sebagainya, tetapi ia juga mengatakan bahwa *body shaming* juga ada sisi baiknya, yaitu dengan membantu mencari solusi dari jerawat itu. Saat sedang melakukan wawancara informan sesekali menjelaskan menggunakan gerak tangan agar RW jadi lebih nyaman saat menceritakannya

### ***Body Shaming sebagai Motivasi***

Penulis kemudian kembali mewawancarai informan untuk mendapatkan data lebih lanjut, kemudian penulis mendapatkan data bahwa *object* melakukan *body shaming* untuk memberikan motivasi bagi korban berikut penuturannya:

“...*Body shaming* nggak hanya sekedar kritikan dan hinaan, tapi juga sebagai motivasi bagi si penerima perlakuan tersebut, misalnya kalau badannya gendut, trus kita *body shaming* dia, dia pasti akan em... berusaha untuk menguruskan badannya hingga mencapai tubuh yang ideal.” (Wawancara Tanggal 24 Agustus 2021).



Dari pernyataan di atas WF menjelaskan adanya makna motivasi di balik *body shaming*, ia menyadari bahwa *body shaming* bisa mempermalukan tubuh seseorang, membuat orang menjai tidak nyaman terhadap tubuhnya sendiri tetapi ia juga mengatakan bahwa *body shaming* bisa untuk membuat perubahan dalam diri individu tersebut dan juga untuk memberikan solusi kepada korban agar bisa menjadi percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

### ***Body Shaming sebagai Pembalasan***

Pelaku atau *object* dalam penelitian ini juga mengalami *body shaming* oleh temannya, sehingga ia kemudian melakukan *body shaming* untuk membalas perbuatan temannya, berikut penuturannya:

“...Aku itu melakukan *body shaming* karena ingin balas dendam hahaha.”  
(Wawancara Tanggal 25 Agustus 2021).

Dari pernyataan di atas, LD mengatakan bahwa ia melakukan *body shaming* karena ada rasa ingin balas dendam, hal ini terjadi karena LD merasa kesal, dan akhirnya membalas perkataan teman yang mengomentari fisiknya. Saat wawancara berlangsung informan tampak senang membahas hal ini, dapat dilihat dari adanya beberapa kali informan tertawa salah satunya adalah saat mengatakan ingin balas dendam.

Hal yang sama juga dikatakan oleh VS bahwa ia melakukan *body shaming* karena dimulai oleh temannya kemudian ia membalas, berikut penuturannya:

“...Em melakukan *body shaming* karena mereka yang mulai duluan.... ya tu VS balas.” (Wawancara Tanggal 25 Agustus 2021).

Dari pernyataan VS di atas menjelaskan bahwa tindakan *body shaming* terjadi karena diawali oleh temannya, karena VS tidak terima dengan perkataan temannya, kemudian dibalas oleh VS. Penulis mengamati informan saat melakukan wawancara, dan yang dikatakan oleh informan benar adanya, ketika penulis melakukan observasi, temannya selalu memulai duluan, kemudian VS membalasnya.

Untuk mendapatkan data lebih lanjut penulis melakukan wawancara dengan mahasiswa yang tidak melakukan *body shaming* kepada temannya, informan berinisial AI, ketika ditanya kenapa AI tidak melakukan *body shaming* dia menjawab bahwa setiap manusia pasti ada kekurangan dan kelebihannya, berikut penuturannya:

“...Setiap manusia tidak ada yang sempurna, kenapa kita mengomentari fisik orang, kita juga belum tentu sempurna” (Wawancara Tanggal 31 Agustus 2021).

Berdasarkan wawancara di atas AI menjelaskan bahwa manusia itu tidak sempurna, ada yang kurus, ada yang hitam, ada yang tinggi ada yang pendek. AI juga bercerita bahwa dia juga pernah mendapatkan perlakuan *body shaming*, ia dikatakan gendut oleh temannya, oleh karena itu AI tidak mau menyakiti perasaan orang lain, karena AI telah merasakan sakitnya di *body shaming*. Sama halnya dengan AI, informan yang berinisial T juga tidak melakukan *body shaming*, menurutnya melakukan *body shaming* itu menimbulkan trauma yang mendalam bagi korban, berikut penuturannya:

“...Pasti mereka akan merasa trauma yang mendalam, dan melakukan hal yang sama kepada orang lain.” (Wawancara Tanggal 31 Agustus 2021).

Apa yang diungkapkan oleh T benar adanya, penulis menemukan bahwa rata-rata pelaku yang melakukan *body shaming* pernah menjadi korban, oleh karena itu mereka juga melakukan *body shaming* pada orang lain, mereka melakukan pembalasan kepada temannya. Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan dengan informan penelitian, tidak semua mahasiswa melakukan *body shaming* tapi juga ada yang tidak melakukan *body shaming* seperti AI dan T.

### ***Body Shaming oleh Korban***

Pada poin ini penulis memaparkan bagaimana *body shaming* dari sudut pandang korban apa yang terjadi setelah korban mendapatkan perlakuan *body shaming*, dan bagaimana hubungan korban dengan teman yang melakukan *body shaming* tersebut. Penulis menemukan beberapa temuan sebagai berikut:

### ***Sedih***

Perlakuan *body shaming* bisa menimbulkan rasa sedih pada korban, hal ini dirasakan oleh salah satu korban yang berinisial MT yang menjadi informan dalam penelitian ini, berikut penuturannya:

“...Ya sedih pastilah, aku dibilang kurus, aku berusaha untuk menggemukkan badan, sebanyak apapun aku makan, ya paling nambah sekilo, hahaha, bahkan aku sampai beli susu untuk ibu hamil, biar aku jadi gemuk.” (Wawancara Tanggal 24 Agustus 2021).

Dari penuturan MT di atas, menjelaskan bahwa perlakuan *body shaming* membuat korban menjadi sedih, tidak hanya itu, korban juga berusaha agar ia mendapatkan tubuh yang ideal. Walaupun hanya sebuah kata-kata tapi hal ini berdampak besar pada korban. Saat melakukan wawancara antara penulis dengan informan, penulis juga mengamati ekspresi informan, saat menjawab pertanyaan penulis mengenai perasaannya, informan seperti menutupi kesedihannya dengan beberapa kali ia menangis sambil tertawa. Informan berkata jujur, hal ini penulis dapatkan dari bagaimana informan menjawab pertanyaan penulis dengan tertawa sambil menangis. MT juga mengatakan bahwa ia ingin membalas mereka hanya saja mereka tidak memiliki celah untuk *body shaming* balik, berikut penuturannya:

“...Aku mau balas tapi nggak ada celah, paham ndk tan?, aku mau bilang dia, hidungnya pesek, tapi hidungku juga pesek, aku mau balas dia kulitnya hitam, kulitku juga nggak putih-putih juga, naah pada akhirnya aku meremehkan orang lain, tapi nggak sampai terdengar sama mereka, jadi aku berpikir, nggak Cuma aku yang jelek, dia juga, gitu.” (Wawancara Tanggal 24 Agustus 2021).

Dari penuturan MT di atas menjelaskan bahwa ketika dia hendak membalas perkataan temannya, dia tidak bisa karena memang tidak ada celah untuk *body shaming* balik, hingga akhirnya dia meremehkan orang lain untuk menghibur dirinya. Hal yang sama juga dirasakan oleh informan yang berinisial NS, ia juga merasakan perasaan sedih ketika menerima perlakuan *body shaming*, berikut penuturannya:

“...Sedih bana kak, walaupun nyo kawan dakek bana, nyo galakan e gigi NS yang agak lain ko kak. Jadi kini NS, ndk terlalu dakek sih samo inyo, kalau

*basapoaan lai, cuman ndk terlalu dakek gitu kak.*” (Wawancara dalam Bahasa Daerah Minangkabau).

Artinya :

“...Sangat sedih kak, walupun mereka teman dekat, mereka menertawakan gigi NS yang sedikit berbeda, jadi NS sekarang nggak terlalu dekat dengan mereka, kalau sekedar menyapa ad, cuman nggak sedekat dulu, kak” (Wawancara Tanggal 31 Agustus 2021).

Dari penuturan NS di atas menjelaskan bahwa *body shaming* itu benar-benar mempunyai dampak yang besar kepada korban, seperti yang diungkapkan oleh NS, bahwa dia tidak terlalu akrab lagi dengan teman-temannya. NS sudah berusaha meluruskan giginya yang sedikit berbeda di depan dengan cara menggunakan kawat gigi, itupun NS harus menahan sakit karena efek dari kawat tersebut, pada akhirnya NS memutuskan untuk melepaskan kawat gigi tersebut, dan lebih memilih untuk mencintai dirinya sendiri.

### ***Sakit Hati***

Sakit hati juga muncul dari perlakuan *body shaming*, seperti yang dialami oleh LD dan VS yang merasa sakit hati dengan perlakuan *body shaming*, berikut penuturannya:

“...Aku sakit hati, karena sakit hati aku nggak mau *body shaming* sendiri, aku balas dia yang *body shaming* hahaha” (Wawancara Tanggal 25 Agustus 2021).

Dari penuturan LD di atas dapat kita ketahui bahwa *body shaming* dapat menimbulkan perasaan sakit hati, perasaan sakit hati ini kemudian memunculkan perlakuan balas dendam karena tidak terima perlakuan *body shaming* yang diberikan kepadanya, saat wawancara berlangsung penulis melihat ekspresi LD, LD nampak puas mengatakan bahwa ia ingin membalas teman yang melakukan *body shaming* terhadap dirinya, terlihat dari adanya tertawa LD saat melakukan wawancara. VS juga sama ia melakukan *body shaming* karena *body shaming* dulu oleh temannya kemudian ia membalasnya, berikut penuturannya:

“...Sebenarnya VS melakukan *body shaming* karena teman yang mulai duluan, karena ini VS anggap sebagai candaan, tapi kalau sudah terlalu parah biasanya VS diam aja, nggak balas, karena kita tau kekurangan kita kan, jadi yaudah diam aja, palingan sakit hati dipendam aja sendiri.” (Wawancara Tanggal 25 Agustus 2021).

VS mengatakan bahwa jika dia merasa *body shaming* yang ditujukan padanya itu hanyalah sebuah lelucon maka ia akan membalas *body shaming* tersebut. Tapi jika ia merasa sudah menyakitkan dia hanya bisa diam, dan memendam sakit hati itu sendiri, karena menurutnya dia tau kekurangan dalam dirinya, sehingga ia tidak mampu untuk membalas perkataan temannya.

### ***Minder***

Minder adalah sikap tidak percaya diri di lingkungan masyarakat, hal ini bisa muncul karena adanya perlakuan *body shaming*, seperti yang diungkapkan oleh RW, berikut penuturannya:

“...Kadang RW suka minder kalau lagi jalan bareng teman-teman, biasanya perkataan teman-teman tentang tubuh tu, nggak bisa kalau nggak dipikirin, pasti terpikir perkataan orang tu.” (Wawancara Tanggal 23 Agustus 2021).

RW menjelaskan bahwa perasaan yang ia dapatkan dari perlakuan *body shaming* ini adalah tidak percaya diri, atau minder dan membuat perkataan orang menjadi beban pikiran bagi korban, sehingga mereka sering membandingkan diri dengan orang lain, bahkan bisa jadi mereka tidak mensyukuri bentuk tubuhnya lagi. Hal yang sama juga dirasakan oleh HI, hal ini bahkan berpengaruh pada nilainya di kelas, berikut penuturannya:

“...Karena sering *body shaming* karena kurus, nilai HI jadi anjlok, karena hal ini membuat HI tidak berani bertanya, tidak mau tampil di kelas, imbasnya ya ke nilai.” (Wawancara Tanggal 31 Agustus 2021).

Dari penuturan HI, jelas sekali dampak dari *body shaming* yang membuat orang menjadi tidak percaya diri, bahkan menjadi malu, tidak berani untuk menyampaikan pendapatnya di kelas. Hal ini terjadi karena sering sekali mendapat perlakuan *body shaming* sehingga menjadi tidak percaya diri.

### ***Kurang Bersyukur***

Kurang bersyukur menjadi poin terakhir yang penulis temukan dalam penelitian ini, karena adanya standarisasi tubuh yang dikonstruksi oleh masyarakat ditambah dengan perlakuan *body shaming* membuat informan IM menjadi kurang bersyukur, berikut penuturannya:

“...Parahannya IM jadi tidak mensyukuri tubuh yang ada dalam tubuh IM sendiri, sering membanding-bandingkan tubuh dengan orang lain” (Wawancara Tanggal 08 September 2021).

Pernyataan yang diungkapkan oleh IM di atas kita tahu bahwa, *body shaming* membuat korban menjadi kurang bersyukur, dia selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Ada banyak usaha yang ia lakukan agar terlihat memiliki tubuh yang ideal, IM sering minum obat cacing 6 bulan sekali, minum susu pemberat badan, dan rutin pergi ke puskesmas untuk melihat apakah tubuhnya sudah ideal atau belum.

### **Pembahasan**

Setelah mendapatkan data, penulis kemudian menganalisisnya menggunakan teori segitiga makna oleh Charles Sanders Peirce. Di dalam teori ini terdapat 3 unsur pokok yaitu *Sign* atau tanda, *object* dan *Interpretant*. Ketiga hal tersebut berkaitan dan saling berhubungan satu dengan yang lainnya serta tidak dapat dipisahkan. *Sign* adalah suatu tanda yang melekat pada korban seperti gemuk, kurus, tinggi, pendek, dan sebagainya. *Object* atau pelaku yang melakukan *body shaming*, melontarkan kata-kata *body shaming* berdasarkan tanda yang melekat pada korban itu sendiri. *Interpretant* di sini adalah makna, makna menurut Peirce, tercipta melalui hasil hubungan antara *object* dan tanda. Jika *object* dan tanda ada maka akan didapatkan makna. Makna itu sendiri berada di dalam benak orang tersebut. Jadi makna atau interpretant *body shaming* ini ada pada pernyataan-pernyataan yang dijelaskan oleh si *object*, dibuktikan dari hasil wawancara penulis dengan informan serta observasi dan dokumentasi yang penulis miliki.

*Interpretant* dalam penelitian ini dilihat dari sudut pandang *object* dan juga korban. *Interpretantnya* dapat dilihat dari jawaban berupa kata-kata yang diberikan oleh informan kepada penulis yaitu dari kata-kata “*body shaming* itu sebuah candaan” dapat diketahui makna *body shaming* yaitu sesuatu hal yang sangat mudah diungkapkan sebagai sebuah candaan atau lelucon oleh orang lain tanpa memikirkan perasaan korban, biasanya korban

hanya ikut tertawa dengan lelucon tersebut, tak jarang korban hanya memendam perasaan sedih, sakit hati yang ia alami, karena mereka tidak bisa membalas perkataan tersebut, karena mereka tahu kekurangan yang ada dalam diri mereka. Selain itu dari kata-kata “*body shaming* bisa menjadi motivasi perubahan”. Bagi pelaku Hal ini memiliki makna ketika terjadi *body shaming* maka akan ada motivasi bagi korban dan akan melakukan perubahan terhadap tubuhnya, namun tidak bagi korban, korban justru tidak banyak merasakan *body shaming* sebagai perubahan, mereka justru merasa bahwa *body shaming* untuk mempermalukan tubuhnya. Kemudian makna *body shaming* dapat dilihat dari kata-kata “kalau melakukan *body shaming*, akan ada solusi dan masukan yang diberikan terhadap tubuhnya.” Hal ini memiliki makna ketika seseorang memberikan perlakuan *body shaming* maka dia juga akan membantu mencari solusi, dan memberikan masukan agar ia menjadi percaya diri. Sebaliknya, hal ini membuat korban menjadi semakin tidak percaya diri, korban yang erasa tubuhnya tidak ideal, mereka dengan secara sadar akan mencari solusi untuk dirinya sendiri, tanpa harus mendapatkan perlakuan *body shaming* dari temannya. Adapun makna dari tanda tersebut yaitu memiliki makna candaan, motivasi, perubahan, dan juga menakutkan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan dan telah dianalisis. Maka dapat diketahui bahwa yang menjadi pelaku (*object*) dalam permasalahan penelitian ini yaitu mahasiswa di Kota Padang yang melakukan *body shaming* pada teman sebaya. Adapun yang menjadi tanda (*sign*) yaitu tanda-tanda yang melekat pada korban seperti halnya gendut, kurus, tinggi, pendek, dan sebagainya. Makna *body shaming* bagi pelaku *body shaming* adalah sebagai candaan, motivasi, untuk membalas dendam, serta untuk memberikan masukan kepada korban, menurut pelaku hal ini sudah biasa mereka lakukan. Sedangkan bagi korban *body shaming* mereka mendapatkan perasaan sedih, minder, sakit hati, perasaan tidak nyaman, serta adanya perasaan kurang bersyukur. yaitu pertama sebagai sesuatu yang sudah biasa di lakukan, bagi sebagian korban, *body shaming* merupakan hal yang menakutkan, namun bagi pelaku, *body shaming* menjadi makna positif yaitu sebagai terjadi perubahan dalam diri korban, serta bisa memberikan masukan dan solusi bagi permasalahan yang berkaitan dengan fisik korban tersebut. Setelah mendapatkan perlakuan *body shaming*, hubungan dengan teman sebaya masih berjalan dengan baik, tidak ada niat untuk melaporkan perbuatan ini, dan semua perasaan kesal, sakit hati, tidak percaya diri hanya dipendam oleh korban.

## Daftar Pustaka

- Agnes. (2021). *Berapa Tinggi Badan Ideal Perempuan dan Laki-laki*. Retrieved from <https://www.orami.co.id/maagazine/tinggi-badan-ideal/>
- Ajeng, Q. (2021). Cara Menghitung Indeks Massa Tubuh. *Hellosehat*. Retrieved from <https://hellosehat.com/nutrisi/cara-menghitung-indes-massa-tubuh/>
- Annastasia, M. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKis Yogyakarta.
- Fauzia, F. T., & Rahmiaji, L. R. (2019). *Memahami Pengalaman Body shaming pada Remaja Perempuan*.
- Femina. (2020). *Survey Body Shaming*.
- Gilbert, P. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research and Treatment*. London: Brunner- Routledge.

- Lestari, S. (2019). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. 3, 59–66.
- Maharani, D. (2016). Tren Bentuk Tubuh Ideal Pria dari Zaman Dulu Hingga Kini. Retrieved March 3, 2021, from Kompas.com website: <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/09/01/100300523/tren.bentuk.tubuh.ideal.pria.dari.zaman.dulu.hingga.kini>
- Noya, A. B. L. (2019). *Kebiasaan yang Membuat Jerawat Betah di Wajah*. Retrieved from <https://www.alodokter.com/7-kebiasaan-yang-membuat-jerawat-betah-di-wajah>
- Nurdin, A., & Abrori, A. (2019). *Mengerti Sosiologi Pengantar Memahami Konsep-Konsep Sosiologi*. Jakarta: CV. Idayus.
- Nurfazrin, F., & Leadya Raturahmi. (2016). *Representasi Citra Perempuan dalam Iklan WRP Versi Limited Edition*. 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.10358/jk.v2i1.552>
- Putri, A. P. (2014). *Representasi Citra Perempuan dalam Iklan Shampoo Tresemme Keratin Smooth di Majalah Femina*. 2(2), 104–115.
- Sakinah. (2018). “ Ini Bukan Lelucon ”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Emik*, 1(1), 53–67.
- Schilder, P. F. (1950). *The Image and Appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Setyawan, S. M. (2011). *Representasi Kecantikan Dalam Iklan (Studi Semiotik Reprsentasi Kecantikan Dalam Iklan Sabun Mandi Lux Versi Lux Soft Touch - Atiqah Hasiholan Di Media Televisi )* (Universitas Pembangunan Nasional “VETERAN” Jawa Timur). <https://doi.org/oai:generic.eprints.org:2251/core458>