

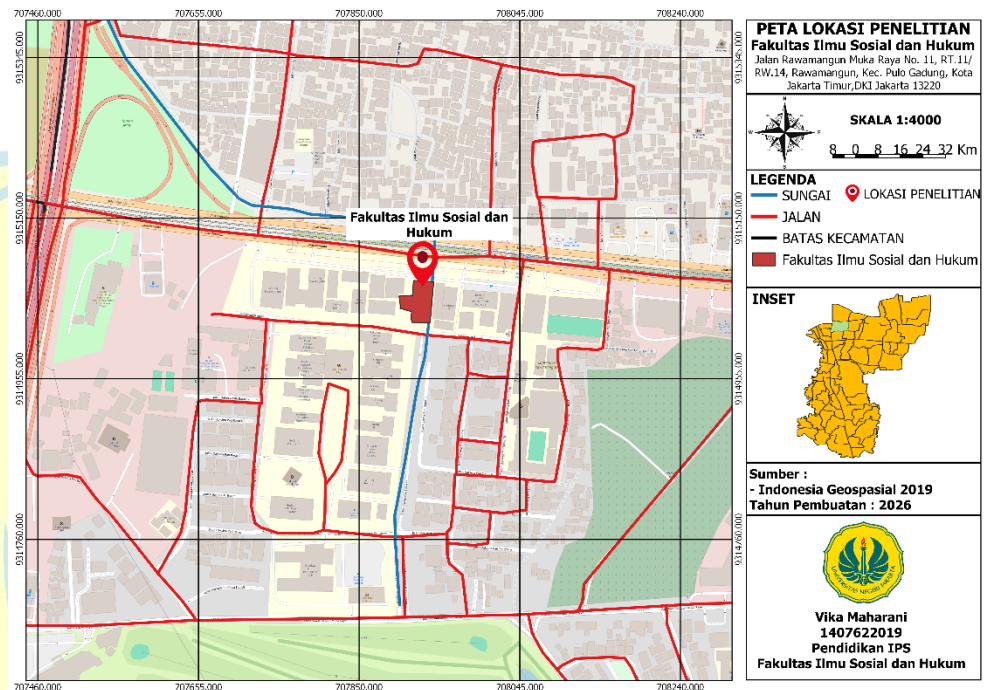
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 1.1 Peta Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH), Universitas Negeri Jakarta, yang berlokasi di Jalan Rawamangun Muka, Rawamangun, Kecamatan Pulo Gadung, RT.11/RW.14, Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Secara geografis, fakultas ini berada di kawasan Kampus A Universitas Negeri Jakarta.

FISH merupakan salah satu dari delapan fakultas yang ada di Universitas Negeri Jakarta, dengan menaungi dua belas program studi, yaitu Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Pendidikan Geografi, Pendidikan Sejarah, Pendidikan Sosiologi, Pendidikan Agama Islam,

Sosiologi, Ilmu Komunikasi, Geografi, Ilmu Hukum, Humas dan Komunikasi Digital, serta Usaha Perjalanan Pariwisata.

Mengacu pada Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) No. 091/SK/BAN-PT/Ak.S/2.0/PT/II/2026, Universitas Negeri Jakarta telah memenuhi kriteria untuk memperoleh peringkat Akreditasi Unggul, yang berlaku sejak 03 Februari 2026 sampai 02 Februari 2027. Adapun program-program studi di lingkungan FISH memiliki status akreditasi yang berbeda-beda, sebagian besar memperoleh peringkat Unggul, Baik Sekali, atau A dari BAN-PT/LAMDIK. Selain itu, beberapa program studi juga telah mengantongi akreditasi internasional dari *Foundation for International Business Administration Accreditation* (FIBAA), salah satunya Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial yang memperolehnya sejak 13 September 2024.

Hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan erat dengan fokus kajian penelitian ini. Dalam proses tersebut, peneliti berhasil menemukan narasumber yang sesuai dengan kebutuhan data penelitian. Ketersediaan narasumber untuk berbagi pengalaman mereka turut menjadi bukti bahwa data yang dihimpun bersifat valid dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga pelaksanaan penelitian dapat berjalan secara efektif dan terarah.

2. Karakteristik Informan Penelitian

a. Informan Inti

1) Kila

Informan ini menggunakan nama samaran Kila, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2022. Informan mengalami *body shaming* dalam

bentuk verbal sejak masa Sekolah Dasar berupa komentar terhadap tubuh yang dinilai terlalu kurus dan warna kulit yang gelap. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu anggota keluarga besar pihak ayah dan individu yang memiliki kedekatan personal pada masa perkuliahan, serta dari lingkungan eksternal berupa teman-teman sekolah pada jenjang SD dan SMP.

2) Reno

Informan ini menggunakan nama samaran Reno, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2022. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal sejak awal masa perkuliahan berupa candaan terkait tubuh yang dinilai gemuk serta warna dan tekstur kulit yang gelap dan kasar. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu keluarga, serta dari lingkungan eksternal berupa teman kampus, rekan organisasi, dan klien dalam pekerjaan lepas (*freelance*).

3) Savi

Informan ini menggunakan nama samaran Savi, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2022. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal sejak usia 5-6 tahun berupa komentar mengenai warna kulit yang lebih gelap dibandingkan sepupu-sepupunya serta perlakuan pengucilan dalam pertemuan keluarga. Sumber *body shaming* utama berasal dari lingkungan internal, yaitu anggota keluarga besar, khususnya tante dan sepupu, sementara orang tua bersikap suportif.

4) Sena

Informan ini menggunakan nama samaran Sena, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2022. Informan mengalami *body shaming* verbal

sejak masa SMP berupa julukan merendahkan terkait tinggi badan, serta *body shaming* nonverbal dan melalui media sosial pada masa perkuliahan berupa komentar dari akun anonim dan tatapan merendahkan (*body scan*) dari penjaga toko. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu keluarga, serta dari lingkungan eksternal berupa akun anonim di media sosial dan masyarakat umum dalam konteks pelayanan toko.

5) Fira

Informan ini menggunakan nama samaran Fira, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2024. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal yang paling intens pada masa SMP/MTs berupa julukan merendahkan terkait warna kulit yang lebih gelap (*sawo matang*) dibandingkan teman perempuan lainnya. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu anggota keluarga besar, serta dari lingkungan eksternal berupa teman-teman sekolah pada jenjang SD dan SMP.

6) Arum

Informan ini menggunakan nama samaran Arum, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2023. Informan mengalami *body shaming* verbal sejak masa SMP yang berlanjut hingga kini, berupa komentar berulang mengenai penambahan berat badan dan warna kulit yang menggelap. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu keluarga inti termasuk orang tua dan saudara kandung, sementara dari lingkungan eksternal hanya berupa dugaan bisik-bisik saat tampil di depan anggota organisasi.

7) Cica

Informan ini menggunakan nama samaran Cica, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS

angkatan 2023. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal sejak SD hingga SMP, hampir setiap hari, berupa komentar terhadap bentuk mata yang dinilai tidak lazim serta perlakuan fisik berupa pengucilan dan perundungan. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan eksternal, yaitu teman-teman sebaya di sekolah dan tempat les serta pengguna media sosial TikTok, sementara dari lingkungan internal tidak ditemukan, karena orang tua dan saudara justru bersikap sangat suportif.

8) Aca

Informan ini menggunakan nama samaran Aca, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2023. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal sejak kecil berupa julukan menyerupai nama binatang terkait tubuh yang besar dan gemuk. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu keluarga besar, seperti sepupu dan tante serta dari lingkungan eksternal berupa komentar dari masyarakat sekitar terkait ukuran tubuhnya.

9) Didin

Informan ini menggunakan nama samaran Didin, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2024. Informan mengalami *body shaming* verbal dan nonverbal sejak SD yang semakin disadari pada masa SMA, berupa komentar mengenai bentuk tubuh dan warna kulit. Sumber *Body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu orang tua serta dari lingkungan eksternal berupa teman sekolah pada masa SMP dan teman kampus.

10) Nia

Informan ini menggunakan nama samaran Nia, merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2022. Informan mengalami *body shaming* verbal dan

nonverbal sejak masa TK yang berlanjut hingga masa kuliah, berupa julukan merendahkan terkait warna kulit, bentuk tubuh, dan wajah. Sumber *body shaming* berasal dari lingkungan internal, yaitu keluarga besar, serta dari lingkungan eksternal berupa teman-teman sekolah sejak TK hingga SMA, mahasiswa lain di kampus, dan masyarakat sekitar

3. Hasil Temuan Pengalaman *Body Shaming*

Berikut dipaparkan temuan mengenai bentuk dan sumber *body shaming* yang dialami informan, serta bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupannya.

a. Bentuk dan Sumber *Body Shaming* yang Dialami Informan

1) *Body Shaming* Verbal

Body shaming secara verbal merupakan salah satu bentuk perundungan (*bullying*) yang mengarah pada penyerangan terhadap kondisi fisik korban melalui penggunaan kata-kata, baik dalam bentuk lisan maupun tulisan, yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus (Afifah & Amirah, 2026). Bentuk ini secara spesifik dapat berupa kritik atau komentar yang bersifat mengejek maupun menghina terhadap bentuk tubuh, warna kulit, bentuk wajah, atau penampilan seseorang secara umum. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik yang merugikan secara langsung, tindakan tersebut tetap dikategorikan sebagai bentuk *body shaming* verbal yang dapat menimbulkan dampak terhadap individu yang menjadi korbannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, *body shaming* verbal kerap dianggap sebagai hal yang lumrah dan acapkali terselip dalam bentuk lelucon ringan, sehingga sering tidak disadari oleh pelakunya sebagai bentuk kekerasan verbal (Brigitta, Aristarchus & Ryan, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masih

banyak pihak yang belum memahami sejauh mana dampak dari perkataan tersebut terhadap kehidupan sosial korban, mengingat penilaian dan komentar terhadap penampilan fisik seseorang masih kerap dianggap sebagai bahan candaan semata (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara dalam penelitian ini, di mana seluruh 10 informan melaporkan pernah mengalami *body shaming* dalam bentuk verbal, sehingga menjadikan bentuk ini sebagai jenis *body shaming* yang paling banyak ditemukan dibandingkan bentuk lainnya. Objek komentar yang diterima oleh informan dapat dikelompokkan ke dalam tiga jenis, yaitu:

a. Warna Kulit

Beberapa informan, seperti Kila, Reno, Savi, Fira, Arum, Didin, dan Nia, mengungkapkan pernah menerima perlakuan verbal terkait warna kulitnya yang dinilai gelap. Perlakuan ini hadir dalam dua bentuk yang berbeda, yaitu komentar yang muncul sesaat dalam momen tertentu dan julukan yang melekat menjadi sebutan yang terus dipanggil berulang kali.

Komentar negatif terkait warna kulit umumnya disampaikan secara langsung dalam momen-momen tertentu, seperti pertemuan keluarga, tanpa berbentuk sebutan yang menetap. Hal ini dialami oleh Kila, Reno, Savi, dan Fira, yang menerima komentar serupa dari lingkungan keluarga maupun pertemanan. Savi, misalnya, mengungkapkan bagaimana tantenya kerap melontarkan komentar setiap kali bertemu dalam acara keluarga besar.

"Kalau lagi kumpul keluarga besar, yang paling sering saya dengar itu komentar seperti, 'Kok sekarang makin item ya?.' (Savi)

Berbeda dengan komentar di atas, beberapa informan justru menerima sebutan yang melekat dan terus dipanggil berulang kali oleh lingkungan sekitarnya, sehingga menjadi semacam identitas baru yang sulit dilepaskan. Hal ini dialami oleh Fira, Didin, dan Nia. Pengalaman yang paling intens dirasakan oleh Nia, yang menerima beberapa julukan sekaligus dari lingkungan yang berbeda-beda, mulai dari teman sekolah, masyarakat umum, hingga sebutan yang menyiratkan asal etnis secara stereotip.

“Karena aku kulit aku lebih cokelat, lebih gelap dibandingkan orang-orang lain. Ada temenku yang suka manggil aku, 'Nyelempi, Nyelempi'. Terus di masyarakat umum ada yang manggil, 'Balmond, Balmond'. Bahkan sampai sering banget aku denger 'Nona Ambon, Nona Ambon'. Julukan-julukannya, cemoohnya, sindirannya mereka itu aku semuanya notice.” (Nia)

Selain di lingkungan tatap muka, perlakuan serupa juga ditemukan terjadi di media sosial. Fira menerima komentar terkait warna kulitnya melalui kolom komentar pada salah satu unggahannya.

“Terus dari media sosial juga pernah, waktu itu aku lagi nge-upload, terus itu pas wajah lagi Selfie bareng saudara. Terus terlihat perbedaan warna kulitnya, terus ada yang komen, teman SD. Dia mungkin komennya bercandaan, tapi komennya kopi susu. Itu perbedaan hitam dan putih.” (Fira)

Dari informan tersebut, terlihat bahwa baik komentar maupun julukan dari lingkungan tatap muka maupun ranah digital terkait warna kulit sama-sama dirasakan menyakitkan, meskipun sebagian pelaku menyampaikannya dengan nada bercanda atau menganggapnya sebagai hal yang wajar.

b. Berat atau Bentuk Tubuh

Selain warna kulit, ukuran dan bentuk tubuh juga jadi sasaran komentar yang cukup sering muncul di antara informan. Kila, Reno, Arum dan Aca sama-sama pernah dikomentari soal badannya, meski arahnya berlawanan ada yang dianggap terlalu kurus, ada juga yang dianggap terlalu gemuk.

Untuk yang dianggap kurus, Kila menerima rangkaian komentar dari lingkungan sekolah dan keluarganya sejak SD, sementara yang dianggap gemuk justru dialami Reno dan Arum. Arum bahkan menerima komentar yang dikaitkan dengan masa depannya, seolah berat badan menentukan nasib pertemanannya.

"Kalau orang gendut itu nanti enggak punya temennya, mau masuk SMA susah, jelek." (Arum)

Salah satu informan juga menerima julukan yang menempel sebagai identitas, seperti Aca yang dipanggil dengan nama binatang oleh keluarga besarnya sejak kecil.

"Bentuk komentarnya kayak penyebutan binatang alias 'kebo' untuk titel aku di lingkup keluarga besar. Itu berarti julukan sekaligus komentar juga, kayak 'Eh kebo, badan lu gede banget sih.'" (Aca)

body shaming terkait bentuk tubuh tidak hanya terjadi secara tatap muka, tetapi juga melalui media sosial, seperti yang dialami Sena. Berbeda dari kasus-kasus sebelumnya yang pelakunya dikenal, komentar yang diterima Sena berasal dari akun palsu di Instagram yang mengomentari unggahan foto liburannya.

"Terus baru-baru ini pas liburan ke Bali, ada akun fake di Instagram yang ngatain kayak, 'yakin tuh badan bisa berenang?' kayak, 'emang itu bisa berenang dengan badan seberat itu?' sebel banget di situ" (Sena)

Kasus ini menunjukkan bahwa komentar terkait bentuk tubuh tidak selalu berasal dari orang yang dikenal, tetapi juga dapat datang dari pihak anonim dan berpotensi dilihat oleh banyak orang yang mengakses unggahan tersebut.

c. Bagian Tubuh Spesifik lainnya

Berbeda dari berat badan yang bisa berubah seiring waktu, beberapa informan menerima komentar yang menyoroti ciri fisik tertentu yang relatif tetap, seperti bentuk mata dan tinggi badan, yang merupakan bawaan lahir atau faktor genetik keluarga sehingga tidak dapat diubah dengan usaha apa pun. Cica dan Sena termasuk dalam kelompok ini, masing-masing pada bentuk mata dan tinggi badan.

Cica mengalami *body shaming* sejak kecil karena bentuk matanya yang dianggap berbeda dari kebanyakan orang Indonesia atau terlihat sayu seperti orang yang mengantuk.

"Aku memiliki bulu mata panjang tapi tidak lentik, kemudian aku enggak punya kelopak mata ganda. Jadi kalau misalkan orang lain lihat ataupun saat itu anak kecil lihat, aku punya mata yang sayu kayak orang ngantuk kesannya. Jadi mungkin dianggap mereka aneh." (Cica)

Perlakuan serupa juga dialami Cica melalui media sosial, ketika kolom komentar pada salah satu unggahannya diisi dengan komentar yang menyoroti bentuk matanya

"Lagi coba nge-post di Tiktok. Waktu itu sempet salah satu konten aku nge-boom, lumayan rame. Di komen-komennya itu ada beberapa orang yang komenin mata aku, 'ngantuk lu tidur'." (Cica)

Sena mendapat julukan yang berkaitan dengan tinggi badannya yang dinilai berada di bawah rata-rata teman seusianya ketika ia masih duduk di bangku SMP.

"Jadi pernah aku dikatain sebutan 'si cebol' sih, karena tinggi badan aku tuh emang cenderung lebih pendek mungkin daripada teman-teman aku." (Sena)

Sementara itu, Didin menerima komentar terkait lengan dan perutnya yang terlihat karena kebiasaannya memakai rok di lingkungan kampus:

"Lengan sama perut sih kelihatan soalnya kan aku pakai rok di antara teman-teman aku.. jadinya itu kayak menonjolnya itu di lengan sama di perut. Enggak buncit banget sih, cuman karena aku pakai rok gitu kan dan bajunya itu kan kalau kuliah kemeja gitu ya, itu kadang enggak bisa dikancingin begitu yang di bawah" (Didin)

Kasus Didin sedikit berbeda dari Cica dan Sena. Bentuk mata dan tinggi badan memang bawaan yang tidak bisa diubah, tapi yang dikomentari pada Didin sebenarnya bisa saja ia hindari dengan memilih pakaian lain. Hanya saja, ia tetap mempertahankan pilihan berpakaian karena itu bagian dari identitas dan keyakinannya, bukan karena tidak punya pilihan lain.

Secara keseluruhan, ketiga kategori tersebut memperlihatkan bahwa *body shaming* verbal tidak hanya terjadi melalui komunikasi tatap muka, tetapi juga merambah ke ranah digital lewat komentar di media sosial. Yang membedakannya adalah pelaku yang bisa saja orang asing yang sama sekali tidak dikenal, serta jangkauannya yang berpotensi disaksikan oleh banyak orang dalam waktu bersamaan.

2) *Body Shaming* Nonverbal

body shaming nonverbal merupakan bentuk perlakuan merendahkan terkait kondisi fisik yang disampaikan bukan melalui ucapan, melainkan melalui ekspresi, gestur, tatapan atau sikap tertentu. Berdasarkan hasil wawancara, 9 dari 10 informan melaporkan pernah mengalami bentuk ini, dengan variasi yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga jenis perlakuan utama, yaitu:

a) Tatapan Menilai dari Orang yang Tidak Dikenal

Beberapa informan mengalami tatapan merendahkan dari orang asing dalam konteks transaksional, seperti saat bekerja atau berbelanja. Hal ini dialami oleh Reno dan Sena, yang masing-masing menerima tatapan menilai dari klien kerja lepas dan pelayan toko. Reno menjelaskan bagaimana tatapan tersebut membuatnya merasa diragukan kemampuannya hanya berdasarkan penampilan:

"Tatapannya itu agak gimana ya, kayak melihatnya itu dari ujung kaki sampai ujung kepala, ngeliatnya agak sinis gitu... Jadi kayak kesan seolah-olah merendahkan gitu." (Reno)

b) Tawa dan Ejekan secara Bersama-Sama

Bentuk lain yang ditemukan adalah tawa atau ejekan yang dilakukan secara berkelompok dan langsung di hadapan informan. Hal ini dialami oleh Fira, Aca, Didin, dan Nia, yang masing-masing menerima perlakuan serupa dari teman sekolah, keluarga, maupun mahasiswa lain di kampus. Didin menceritakan pengalamannya saat berpapasan dengan sekelompok teman di lorong sekolah.

"Mereka ketawa-ketawa, ngomongnya dikencangkencangin, sambil ngelirik-ngelirik kita... Aku tuh melihat teman aku itu yang jalan bareng aku dia benar-benar malu banget." (Didin)

c) Sikap Mengucilkan dalam Kelompok Pertemanan

Selain tatapan dan tawa, sejumlah informan juga mengalami sikap pengucilan dari lingkungan pertemanan terdekat. Savi, Cica, dan Didin melaporkan pernah merasa tidak dianggap atau secara sengaja dikucilkan oleh sepupu maupun teman sebayanya. Cica menggambarkan pengalamannya yang paling membekas saat mengikuti les bahasa Inggris.

"Aku mau duduk gitu kan ya, terus bangkuku ditarik gitu. Terus aku jatuh dari tempat duduk."
(Cica)

d) Persepsi yang Belum Sepenuhnya Terkonfirmasi

Berbeda dengan ketiga jenis di atas, Arum mengalami bentuk yang lebih ambigu, yaitu dugaan adanya bisik-bisik dari anggota organisasi saat ia tampil di depan umum. Ia sendiri mengakui ketidakpastian atas persepsinya tersebut.

"Mungkin entah itu hanya perasaan aja atau tidak, tapi kejadiannya berulang... ada sesuatu hal yang membuat mereka kayak, 'Kenapa sih bisik-bisik?' Dan itu enggak cuma sekali dua kali." (Arum)

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun *body shaming* nonverbal sulit dibuktikan secara objektif, tatapan, tawa, maupun sikap mengucilkan yang dialami secara berulang tetap meninggalkan kesan tersendiri dan membentuk rasa waspada dalam diri informan ketika berinteraksi di lingkungan sosialnya.

b. Pemaknaan Informan Terhadap Pengalaman *Body Shaming*

Pemaknaan yang diberikan informan terhadap pengalaman *body shaming* tidak tunggal dan tidak berlangsung sebagai proses berurutan yang sama bagi setiap orang. Berdasarkan hasil

wawancara, ditemukan tiga kategori makna yang muncul secara bervariasi antarinforman, yakni pemaknaan sebagai pengalaman yang menyakitkan, pemaknaan sebagai dorongan untuk berubah, dan pemaknaan dalam kerangka pencarian penerimaan diri.

Sejumlah informan menunjukkan lebih dari satu kategori makna sekaligus, sejalan dengan pandangan Blumer bahwa makna bersifat dinamis dan dapat berkembang seiring konteks dan pengalaman individu (Derung, 2017), sehingga satu informan dapat memaknai pengalamannya secara berbeda dalam situasi yang berbeda pula.

1) Pemaknaan sebagai Pengalaman yang Menyakitkan

Sebagian besar informan memaknai *body shaming* sebagai pengalaman yang secara emosional menyakitkan, meski intensitas dan bentuk penghayatannya berbeda-beda.

Reno, Savi, dan Fira sama-sama memaknai pengalaman tersebut sebagai kesedihan yang disertai pertanyaan reflektif terhadap diri sendiri. Seperti diungkapkan oleh Fira:

"Kalau dulu sedih kayak sampai nangis, tapi ya diulang lagi sama mereka... Terus kayak dikomentarin berulang kayak semakin membuat saya sedih sama kayak berpikir, 'Emang kenapa ya? Kok salah?' gitu ya." (Fira)

Berbeda dengan itu, Kila dan Nia memaknainya secara lebih intens, sebagai luka yang membekas hingga menjadi trauma. Kila mengungkapkan:

"Nangis. Jujur sakit banget karena pertama, enggak expect orang terdekat itu ngatain kayak gitu... Dan itu sampai sekarang masih keingat. Lebih ke trauma." (Kila).

Sena memaknai pengalamannya sebagai bentuk perlakuan yang tidak adil, sehingga muncul rasa kesal:

"Kalau misalnya perasaan lebih ke sebel sih... Jadi kayak lebih diskriminatif sih, perlakuannya beda kalau dari pandangan aku." (Sena)

Arum memaknainya sebagai pemicu ketersinggungan yang mendorong keinginan berubah secara cepat:

"Jujur, aku tipikal orang yang enggak mau kalah. Kalau dikatain secara fisik, aku langsung tersinggung, malam itu juga aku kepikiran, 'kayaknya harus ganti bodycare deh' (Arum)

Aca memaknai pengalamannya sebagai sesuatu yang awalnya dianggap wajar, namun berubah menjadi tekanan emosional seiring pengulangan:

"Pas emosionalnya, pasti awalnya masih menganggap sebagai bercandaan... Tapi lama-lama mungkin kayak kesal juga, jadi sempat emosi dan marah banget." (Aca)

Didin memaknai pengalamannya sebagai ancaman terhadap harga diri, sampai mendorong tindakan defensif:

"Aku pasti enggak terlalu percaya diri. Terus aku ya makin kayak takut diomongin kan pastinya... Aku sampai bikin rumor sendiri tentang aku biar rumor tentang aku sama orang yang aku suka ini hilang, biar dia enggak malu." (Didin)

Cica memaknai pengalamannya sebagai sesuatu yang menguras emosional dalam jangka panjang:

"Ya pastinya enggak seneng lah ya. Pastinya sedih dan bikin enggak pede. Secara emosional juga itu pasti nguras banget, bahkan sampai sekarang aku ngalamin kesusahan juga... untuk ngebangun rasa percaya diri..." (Cica)

Variasi ini menunjukkan bahwa makna "menyakitkan" berbeda-beda bagi setiap informan, dipengaruhi oleh kedekatan hubungan dengan pelaku, usia saat peristiwa terjadi, serta kondisi psikologis masing-masing individu.

2) Pemaknaan sebagai Dorongan untuk Berubah

Sebagian informan memaknai pengalaman *body shaming* bukan sebagai tekanan semata, melainkan sebagai dorongan untuk memperbaiki diri, baik secara fisik, akademik, maupun cara pandang.

Reno, Sena, dan Kila sama-sama memaknai pengalamannya sebagai motivasi untuk memperbaiki penampilan fisik. Reno mengungkapkan:

"Ngejadikan itu bahan bakar untuk glow up. Motivasi, kayak daripada berlarut-larut, saya lebih ke arah ngejadikan itu motivasi buat glow up... Jadi kayak itu jadi motivasi kuat banget buat saya untuk rajin lari, rajin olahraga, rajin ngerawat diri..." (Reno)

Fira memaknai pengalamannya sebagai dorongan untuk berprestasi secara akademik. Fira mengungkapkan:

"Aku termotivasi untuk belajar lebih. Jadi kayak untuk misal dapat ranking, gitu sih, Kak. Jadi lebih unggul di situ." (Fira)

Arum memaknai motivasi ini secara situasional, bergantung pada kondisi emosionalnya saat itu:

"Sebenarnya lebih ke situasional sih. Ketika aku sedang dalam respons yang baik, itu akan menjadi motivasi yang sangat baik. Tapi ketika aku dalam situasi yang tidak baik, itu akan jadi rasa kecemasan, rasa marah..." (Arum)

Cica memaknainya secara reflektif, sebagai pergeseran cara pandang terhadap kekurangan dirinya:

"Apa yang dipandang buruk orang lain, itu belum tentu buruk untuk diri kita sendiri. Bisa jadi itu adalah kelebihan, keunikan untuk diri kita sendiri kalau kita mau menerimanya" (Cica)

3) Pemaknaan dalam Kerangka Pencarian Penerimaan Diri

Sebagian informan memaknai pengalaman *body shaming* sebagai bagian dari proses menerima kondisi fisiknya sendiri, meski tingkat pencapaiannya berbeda-beda.

Reno dan Savi memaknai penerimaan diri dengan mengalihkan fokus dari penilaian orang lain ke kenyamanan pribadi. Reno mengungkapkan:

"Proses berdamai ya memperbaiki diri sendiri. Tapi yang memperbaiki diri sendiri ya fokusnya sama kenyamanan diri sendiri sama kebutuhan. Jangan karena orang nge-judge-nya apa, kita kepengaruh gitu" (Reno)

Fira memaknai penerimaan diri sebagai penguatan mental agar tidak mudah goyah oleh penilaian luar:

"Lebih ini ya, menerima diri sama kuatin lagi mentalnya... itu otomatis kita udah punya benteng diri gitu. Jadi enggak gampang lemah mentalnya." (Fira)

Arum memaknainya secara selektif, yakni hanya menanggapi komentar yang bersifat membangun dan mengabaikan yang lainnya:

"Sebenarnya kalau buat aku proses berdamai, lebih kayak ke menebalkan telinga aja sih... Tapi kalau misalnya ada pandangan mereka yang membangun, ya udah aku bisa menjadikan itu dorongan untuk terus memperbaiki diri." (Arum)

Didin memaknai penerimaan diri sebagai penerimaan atas identitas dan pilihan pribadinya, tanpa merasa perlu berubah demi orang lain:

"Kalau buat cara berdamai, karena memang aku suka dengan style kayak gini, jadi aku enggak masalah gitu

loh... Supaya enggak tergantung gitu sama penilaian orang." (Didin)

Berbeda dari informan lain, Cica dan Nia memaknai penerimaan diri sebagai proses yang belum sepenuhnya tuntas. Nia mengungkapkan:

"Untuk berdamai sama diri sendiri itu sulit. Tapi kalau berhenti terlalu bergantung sama penilaian orang lain, itu aku masih mencoba... Jadi ya masih berproses, masih mencoba untuk berdamai." (Nia)

Temuan ini memperlihatkan bahwa penerimaan diri bukan merupakan titik akhir yang sama bagi seluruh informan, melainkan makna yang tingkat pencapaiannya berbeda-beda, bergantung pada relasi sosial yang terus mereka jalani.

4) Pemaknaan sebagai Pembelajaran Empati dan Refleksi Kritis terhadap Fenomena *Body Shaming*

Berbeda dari tiga kategori sebelumnya yang berorientasi pada diri sendiri, sebagian informan memaknai pengalamannya dengan orientasi ke luar, baik dalam bentuk empati kepada sesama korban maupun kritik reflektif terhadap perilaku pelaku *body shaming* secara umum.

Savi dan Aca memaknai pengalamannya sebagai pembelajaran untuk tidak mengulangi perlakuan serupa kepada orang lain, disertai keinginan memberi dukungan kepada sesama korban. Aca mengungkapkan:

"Kalau melihat dari POV aku ngelihat orang yang di-body shaming, walaupun dianggap bercandaan, orang itu pasti punya sensitivitas yang beda-beda. Jadi pokoknya harus hati-hati dalam ngomong atau komentarin orang tentang penampilannya. Dan buat orang yang sesama pernah di-body shaming, aku turut sedih dan pengen ngerangkul banget buat ngeyakinin kalau dari kekurangannya pasti ada kelebihan yang lain. Orang-orang yang kena body shaming itu perlu support, acceptance, dan lingkungan yang enggak

menghakimi, biar mereka lebih percaya diri dan ngerasa dihargai sebagai individu." (Aca)

Berbeda dengan itu, Fira dan Nia memaknai pengalamannya sebagai bahan refleksi kritis terhadap perilaku pelaku body shaming, tanpa menonjolkan dampaknya terhadap diri sendiri. Nia mengungkapkan:

"Orang-orang yang melakukan body shaming itu, bisa enggak sih pemikiran mereka untuk menjelek-jelekkan penampilan orang tuh di-keep aja di otak, enggak usah dibicarakan ke orangnya langsung atau dibicarakan ke orang lain, bisa enggak di-keep aja tanpa harus menyakitkan hati orang... Jadi kayak ya udahlah, jadi orang hidup jangan jahat-jahat amat. Just control your mouth. Kontrol mulut kamu, kontrol hati kamu, kontrol otak kamu untuk berpikir seperti itu." (Nia)

Kemunculan kategori ini menunjukkan bahwa pemaknaan informan tidak selalu berhenti pada dampak personal, tetapi juga berkembang menjadi kesadaran sosial yang lebih luas.

4. Hasil Temuan Dampak *Body Shaming* terhadap Kehidupan Sosial Informan

Selanjutnya dipaparkan temuan mengenai dampak yang dirasakan informan akibat pengalaman *body shaming* terhadap kehidupan sosialnya di lingkungan kampus.

a. Dampak terhadap Interaksi Sosial di Lingkungan Kampus

1) Penurunan Kepercayaan Diri dalam Berinteraksi

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berperilaku sesuai dengan hasil yang diharapkan, sehingga individu yang memilikinya cenderung menunjukkan sikap positif terhadap dirinya sendiri (Haryati et al., 2021). Willis dan Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) menambahkan bahwa kepercayaan diri juga

tercermin dari kemampuan seseorang untuk bertindak secara mandiri, mengatasi permasalahan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di sekitarnya.

Kepercayaan diri yang sudah terbentuk pun tidak serta-merta bertahan ketika individu dihadapkan pada pengalaman sosial yang merendahkan, seperti *body shaming*, yang berpotensi meninggalkan luka emosional sekaligus menggerus rasa percaya diri secara perlahan. Hal ini mempertegas bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang statis, melainkan dapat terbentuk dan berubah seiring dengan pengalaman sosial yang dilalui individu, terutama yang berkaitan dengan cara lingkungan menilai tubuh dan penampilan seseorang.

Gangguan terhadap kepercayaan diri ini dapat terlihat dari beberapa gejala saat berinteraksi di lingkungan kampus, seperti menjadi pendiam atau menarik diri dari percakapan, menghindari kegiatan yang mengharuskan tampil di depan umum, serta mengurangi eksposur diri di media sosial. Meski demikian, tidak semua informan menunjukkan gejala tersebut secara mencolok. Sebagian justru tetap dapat menjalani interaksi sosial seperti biasa, bahkan menjadikan kondisi tersebut sebagai pendorong untuk lebih aktif mencari informasi seputar penampilan dari orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk penurunan kepercayaan diri dalam berinteraksi pada informan.

Sebagian informan menunjukkan sikap diam dan kehilangan semangat untuk melanjutkan percakapan ketika menerima komentar fisik secara langsung. Bentuk ini ditemukan pada Reno. Reno menyampaikan hal ini sebagai berikut:

"Kayak semisal yang awalnya saya pede bertingkah gitu ya, pede buat ngobrol, buat ketawa-tawa tapi ketika udah dapat jokes kayak gitu, agak membatasi. Jadi kayak langsung tiba-tiba jadi enggak mau ngobrol atau enggak mau, kayak diam aja gitu... Padahal sebenarnya yang saya rasakan pada saat itu lebih ke arah malu. Malu sih paling besar ya, malu terus langsung enggak percaya diri dan kayak langsung kehilangan mood buat bersosialisasi lebih lanjut." (Reno)

Bentuk lain terlihat dari kecenderungan menghindari kegiatan yang mengharuskan tampil di depan umum, seperti menjadi pembicara, moderator, atau pemateri. Bentuk ini ditemukan pada Arum, Aca, dan Nia. Kondisi ini tergambar dari pernyataan Nia berikut:

"Untuk tampil di depan umum atau mengambil peran penting, pernah ada ajakan jadi pemateri tapi aku nolak. Malu banget, ngerasa malu aja, jadi enggak deh, orang lain aja. Aku juga tuh jarang banget upload foto, apalagi muka aku... Karena kan udah sering banget ya dapat pengalaman-pengalaman kayak gitu, jadi kayak aku ngerasa malu aja mau upload. Even sampai sekarang pun gitu dampaknya." (Nia)

Penurunan kepercayaan diri juga terlihat dari kecenderungan menghindari eksposur diri di media sosial, dengan lebih memilih mengunggah hal lain selain dirinya sendiri. Bentuk ini ditemukan pada Sena, sebagaimana ia menuturkan:

"Dan juga berpengaruh kalau aku sekarang lebih nge-post tempat daripada diri aku sendiri. Misal aku mengunjungi suatu tempat, aku lebih ke nge-post tempatnya, karena kalau misal foto badan aku, enggak percaya diri sih. Jadi lebih aku yang penting ada memorial di Instagram aku, daripada foto aku sendiri karena takut menerima komentar yang aneh-aneh." (Sena)

Berbeda dari pola di atas, ditemukan pula informan yang tidak mengalami penurunan kepercayaan diri secara

kentara, bahkan menunjukkan respons yang lebih adaptif dalam berinteraksi. Bentuk ini ditemukan pada Savi dan Didin.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Savi:

"Kalau dari interaksi sih, saya lebih pengen membangun hubungan pertemanan sama orang-orang yang saya percaya sebagai teman dekat untuk berbagi hal-hal yang personal. Tapi saya juga eksplor ke teman, ko saya gak merasa minder di kuliah, malah saya tertarik banget kalau saya lihat orang yang berpenampilan cantik, saya kadang banyak tanya rekomendasi produk apa saja yang dia pakai." (Savi)

Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan kepercayaan diri dalam berinteraksi tidak dialami dengan cara yang sama oleh setiap individu, melainkan bergantung pada bagaimana masing-masing informan menempatkan dirinya di lingkungan kampus. Sebagian masih merasakan dampaknya hingga sekarang, sementara sebagian lain sudah mampu beradaptasi dan menjadikan interaksi sosial sebagai sarana belajar dari lingkungan sekitarnya. Hal ini menegaskan bahwa kepercayaan diri dalam berinteraksi tidak bisa dilepaskan dari relasi dan penerimaan yang diberikan lingkungan kampus kepada setiap individu.

2) Dinamika Pola Komunikasi dan Interaksi Sosial

Komunikasi interpersonal merupakan tindakan berkomunikasi dengan orang lain yang menjadi bagian dominan dari keseharian manusia. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan interaksi dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupannya. Seseorang yang kesulitan berkomunikasi atau berinteraksi berisiko terasing dari lingkungannya, sehingga kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial menjadi hal yang penting bagi setiap individu (Walgito, 2011, dalam Yulia & Azhar, 2023). Pada individu yang pernah

mengalami *body shaming*, kemampuan ini dapat terganggu, sebab pengalaman tersebut berpotensi memengaruhi cara mereka membangun komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Pengaruh tersebut terlihat dari berbagai pola komunikasi dan interaksi yang ditunjukkan informan di lingkungan kampus. Sebagian informan tidak menunjukkan perubahan berarti dan tetap dapat berinteraksi seperti biasa, sebagian lain menjadi lebih berhati-hati dan selektif dalam memilih lingkaran pertemanan, sementara sebagian lainnya cenderung menghindari situasi atau lingkungan tertentu yang dianggap berisiko memunculkan penilaian negatif. Variasi ini menunjukkan bahwa *body shaming* tidak selalu membuat seseorang menarik diri secara total dari kehidupan sosialnya, tetapi dapat memengaruhi cara individu menentukan dengan siapa dan bagaimana ia akan berinteraksi.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk dinamika pola komunikasi dan interaksi sosial pada informan.

Sebagian informan menyatakan bahwa pola komunikasi mereka tidak banyak berubah dan tetap berjalan seperti biasa di lingkungan kampus. Bentuk ini ditemukan pada Kila, Reno, Savi, dan Arum. Hal tersebut tergambar dari penuturan Savi:

"Saya lebih nyaman berbagi hal-hal personal kepada teman-teman yang udah dekat. Tapi untuk pertemanan secara umum, saya tetap suka punya banyak teman dan senang mengenal orang-orang baru. Jadi saya tetap berusaha terlibat dalam berbagai interaksi dan kegiatan bersama teman-teman di kampus." (Savi)

Bentuk lain terlihat dari sikap lebih berhati-hati dan selektif dalam bergaul, tanpa sampai menghindari interaksi

sosial secara menyeluruh. Bentuk ini ditemukan pada Fira, Cica, dan Aca. Aca menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

"Untuk interaksi sehari-hari aku masih yang kayak fine-fine aja. Tapi aku lebih ke kayak hati-hati kalau ngomong. Kalau misalnya bercanda, jangan bawa-bawa fisik, kayak ngatain hitam lah, ngatain gendut lah atau yang sejenisnya." (Aca)

Ditemukan pula informan yang cenderung menghindari situasi atau lingkungan tertentu sebagai upaya membatasi kemungkinan dinilai secara negatif. Bentuk ini ditemukan pada Sena dan Nia. Sena menjelaskan kondisinya melalui pernyataan berikut:

"Aku enggak mau berlama-lama di kampus karena aku takutnya sakit hati... Jadi lebih ke aku enggak mau bergaul terlalu lama, jadi lebih baik menghindar dan menghabiskan waktu misalnya ngerjain tugas, atau mungkin nyari freelance, atau mungkin nyari pekerjaan atau magang, jadi lebih ke membatasi diri sih." (Sena)

Berbeda dari pola sebelumnya, ditemukan pula informan yang mengalami perubahan positif dalam interaksinya setelah mendapat dukungan dari lingkungan baru. Bentuk ini ditemukan pada Didin, sebagaimana ia sampaikan:

"Setelah aku ketemu kakak senior di BEM, aku jadi kayak, 'Iya ya, kenapa aku mikirin itu ya?'... Yang paling berasa tuh waktu aku ketemu kakak senior di BEM. Aku merasa enggak sendirian gitu loh di BEM prodi. Aku bersyukur banget ketemu beliau karena cara pandang aku jadi berubah." (Didin)

Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika pola komunikasi dan interaksi sosial pada informan dipengaruhi oleh dukungan dan relasi yang ditemukan di lingkungan kampus. Sebagian informan memilih membatasi diri untuk melindungi diri dari penilaian negatif, sementara sebagian lain

justru menemukan ruang untuk tetap terbuka dan berkembang melalui dukungan sosial yang diterimanya. Hal ini menegaskan bahwa pola komunikasi dan interaksi sosial pada korban *body shaming* bergantung pada kualitas relasi dan penerimaan dari lingkungan sosial di sekitarnya.

3) Kemampuan Membangun dan Mempertahankan Hubungan Sosial

Kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial merujuk pada sejauh mana seseorang dapat menjalin relasi baru sekaligus menjaga keberlangsungan relasi yang sudah ada. Pada individu yang pernah mengalami *body shaming*, kemampuan ini dapat terpengaruh oleh pengalaman masa lalunya, sebab penilaian negatif yang pernah diterima berpotensi membentuk kewaspadaan tersendiri ketika ia menjalin hubungan dengan orang-orang baru, termasuk di lingkungan kampus.

Sebagian informan menunjukkan bahwa kemampuan ini tidak banyak terganggu, bahkan mereka tetap dapat menjalin dan menjaga hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Ditemukan pula informan yang merasa penampilan fisik menjadi hambatan awal, namun hambatan itu umumnya dapat diatasi setelah kedua pihak saling mengenal lebih jauh. Di sisi lain, ada yang justru kesulitan membangun hubungan yang mendalam meski tetap berusaha, serta sebagian kecil yang masih berhati-hati dalam menjaga relasi meski tidak pernah benar-benar mengalami penolakan.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial pada informan.

Sebagian informan mampu menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya, bahkan secara sadar memutus

relasi dengan pihak yang pernah melakukan *body shaming* tanpa mengalami kesulitan menjalin hubungan baru. Bentuk ini ditemukan pada Reno, Savi, dan Arum. Reno menyampaikan hal ini sebagai berikut:

"Saya enggak bisa mempertahankan pertemanan dengan baik ke orang-orang yang nge-judge, nge-body shaming badan atau pernah melakukan penilaian buruk terhadap diri saya gitu. Jadi di situlah saya memutuskan untuk tidak mempertahankan komunikasi ataupun interaksi gitu, nge-cutoff. Tapi kalau sama rekan-rekan yang lainnya, yang enggak ngekomentari... ya saya fine-fine aja dan mempertahankan komunikasi sama hubungan sampai saat ini." (Reno)

Bentuk lain terlihat dari penampilan fisik yang menjadi hambatan awal dalam berinteraksi, namun hambatan tersebut biasanya dapat dilewati setelah kedua pihak saling mengenal lebih jauh. Bentuk ini ditemukan pada Aca, Didin, dan Nia. Hal tersebut tergambar dari penuturan Didin:

"Penampilan sering menjadi hambatan pertama dalam interaksi, namun setelah ada percakapan, hambatan itu biasanya bisa terlewati dengan sendirinya." (Didin)

Ditemukan pula informan yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang mendalam, meski tetap berusaha menjalin interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Bentuk ini ditemukan pada Cica, sebagaimana ia ceritakan:

"Aku lumayan ngalamin kesulitan untuk berteman gitu. Aku lumayan berhati-hati banget di kampus, walaupun sebenarnya di kampus tuh orangnya pada baik-baik ya... tapi aku terlalu berhati-hati, aku enggak berani untuk ngasih tahu diri aku yang sebenarnya tuh kayak apa gitu." (Cica)

Sebagian informan lainnya tetap merasa waspada dalam menjalin relasi sosial, meskipun tidak pernah benar-benar mengalami penolakan atau dijauhi oleh orang-orang di

sekitarnya. Bentuk ini ditemukan pada Kila, Sena, dan Fira. Kila menggambarkan kondisi tersebut melalui pernyataannya:

"Karena trauma itu, jadi memandang kayak, 'Th, ini orang melihat gua pasti kayak begini ya'. Kayak ketakutan sendiri... Tapi enggak ada yang menjauhin sih, enggak." (Kila)

Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial pada korban *body shaming* tidak selalu terganggu secara langsung, tetapi rasa waspada terhadap penilaian sosial tetap menyertai setiap relasi yang mereka jalin di lingkungan kampus.

4) Selektivitas dalam Memilih Kelompok Pertemanan

Selektivitas dalam memilih lingkup pertemanan menggambarkan kecenderungan individu untuk lebih berhati-hati dalam menjalin relasi sosial, dibandingkan bersikap terbuka begitu saja kepada siapa pun yang ditemui. Pada individu yang pernah mengalami *body shaming*, kecenderungan ini umumnya tumbuh sebagai bentuk pertahanan diri akibat pengalaman dikomentari atau dinilai negatif karena kondisi fisiknya, yang menimbulkan kekhawatiran akan terulangnya perlakuan serupa. Akibatnya, individu menjadi lebih selektif dalam menentukan siapa yang layak didekati, dipercaya, atau dijadikan teman dekat, sebagai upaya menjaga kestabilan emosional di tengah ketidakpastian respons orang lain.

Bentuk selektivitas yang muncul pada informan pun beragam. Sebagian menunjukkan selektivitas yang cukup kuat, terlihat dari kesadaran mereka membatasi kedekatan dengan orang-orang yang dianggap berpotensi melontarkan penilaian negatif, bahkan menghindari situasi yang memungkinkan bertemu dengan pelaku. Sebagian lain tetap terbuka untuk bersosialisasi secara umum, namun lebih berhati-hati dalam

memilih teman dekat atau tempat berbagi hal yang bersifat personal. Selain itu, ditemukan pula pengalaman tidak diterima dalam suatu kelompok pertemanan, meskipun tidak semua informan mengaitkannya secara langsung dengan penampilan fisik.

Pada kategori selektivitas yang kuat, Reno, Sena, dan Fira sama-sama menyatakan bahwa pengalaman *body shaming* membuat mereka lebih berhati-hati dalam menjalin kedekatan, bahkan menjauhi pihak yang pernah melakukan *body shaming* terhadap mereka. Reno menyampaikan kondisinya melalui pernyataan berikut:

"Iya, ini sudah pasti. Saking takutnya di-judge atau dinilai buruk sama orang, saya benar-benar yang selektif enggak mau temenan, enggak mau komunikasi. Istilahnya nge-cutoff orangnya gitu, karena ya takut di-judge, takut dapat penilaian negatif." (Reno)

Ditemukan pula informan yang cenderung menghindari situasi atau lingkungan tertentu sebagai cara membatasi kemungkinan dinilai secara negatif. Bentuk ini ditemukan pada Sena dan Nia, yang masing-masing memilih menarik diri dari interaksi sosial yang melibatkan banyak orang baru. Sena menjelaskan kondisinya melalui pernyataan berikut:

"Aku enggak mau berlama-lama di kampus karena aku takutnya sakit hati... Jadi lebih ke aku enggak mau bergaul terlalu lama, jadi lebih baik menghindar dan menghabiskan waktu misalnya ngerjain tugas, atau mungkin nyari freelance, atau mungkin nyari pekerjaan atau magang, jadi lebih ke membatasi diri sih." (Sena)

Berbeda dari pola sebelumnya, ditemukan pula informan yang mengalami perubahan positif dalam interaksinya setelah mendapat dukungan dari lingkungan baru. Bentuk ini ditemukan pada Didin, sebagaimana ia sampaikan:

"Setelah aku ketemu kakak senior di BEM, aku jadi kayak, 'Iya ya, kenapa aku mikirin itu ya?'... Aku merasa enggak sendirian gitu loh di BEM prodi. Aku bersyukur banget ketemu beliau karena cara pandang aku jadi berubah." (Didin)

Pada kategori selektivitas yang lebih ringan, Savi, Arum, dan Nia sama-sama menegaskan bahwa pengalaman *body shaming* tidak sampai membuat mereka takut menjalin relasi dengan orang baru, meski tetap lebih selektif dalam urusan keterbukaan personal. Savi menjelaskan kondisinya sebagai berikut:

"Saya tetap terbuka dan suka kenalan sama banyak orang. Jadi saya gak merasa harus membatasi diri dalam pertemanan karena pengalaman itu." (Savi)

Sementara itu, Aca menegaskan bahwa ia tidak pernah merasa ditolak oleh suatu kelompok meskipun pernah mengalami *body shaming*:

"Tapi jujur aku enggak pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok. Teman-teman aku itu alhamdulillahnya tipe yang tidak melakukan body shaming." (Aca)

Secara keseluruhan, selektivitas dalam memilih kelompok pertemanan mencerminkan kewaspadaan sosial yang muncul sebagai bentuk perlindungan diri setelah seseorang mengalami pengalaman *body shaming*. Selektivitas ini bukan berarti penarikan diri total dari kehidupan sosial, melainkan upaya menyaring lingkungan pertemanan agar sesuai dengan kebutuhan akan rasa aman dan diterima apa adanya.

b. Dampak terhadap Konsep Diri dan Kepercayaan Diri

1) Internalisasi Penilaian Negatif

Internalisasi penilaian negatif merupakan proses ketika individu menyerap dan mempercayai komentar buruk dari orang lain mengenai dirinya, hingga penilaian tersebut perlahan menjadi bagian dari cara ia memandang diri sendiri. Proses ini sejalan dengan temuan Nurliani et al. (2023) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara perlakuan *body shaming* dengan konsep diri pada mahasiswa, di mana penilaian negatif yang terus-menerus diterima cenderung membentuk konsep diri yang negatif pula. Pada individu yang mengalami *body shaming*, proses internalisasi ini umumnya tidak terjadi seketika, melainkan berkembang seiring frekuensi dan intensitas komentar negatif yang diterima dari waktu ke waktu.

Secara umum, bentuk internalisasi yang dialami informan beragam, mulai dari munculnya rasa tidak percaya diri terhadap aspek fisik tertentu, kecenderungan meragukan pujian yang diterima, hingga keyakinan bahwa dirinya memang selalu kurang dibandingkan orang lain. Pada sebagian informan, internalisasi ini bertahan cukup lama dan masih dirasakan hingga masa perkuliahan, sementara pada sebagian lain mulai memudar seiring proses penerimaan diri yang berjalan.

Nia dan Kila menunjukkan internalisasi penilaian negatif yang cukup dalam, di mana komentar yang pernah diterima membentuk keyakinan bahwa dirinya selalu berada di bawah orang lain, bahkan sampai meragukan ketulusan pujian yang datang. Nia menyampaikan kondisinya melalui pernyataan berikut:

"Cara aku menilai dan memandang diri aku sendiri tuh... aku melihatnya selalu rendah. Kayak aku lebih rendah daripada yang lain. Terus juga setiap orang muji penampilan aku, sometimes aku ngerasa kayak ah kayaknya mereka yang terlalu baik sampai ngucapin hal yang menurut aku enggak mungkin." (Nia)

Pola yang berbeda ditunjukkan oleh Cica, yang menggambarkan bagaimana penilaian negatif di masa lalu masih memengaruhi caranya merespons pujian hingga saat ini:

"Ketika orang misalkan memuji fisik aku, aku sampai sekarang masih heran-heran, karena mungkin ada bekas traumaku di masa lalu itu... sampai sekarang pun aku masih belajar untuk jadi lebih percaya diri." (Cica)

Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi penilaian negatif dapat bertahan lama dan memengaruhi cara informan menerima hal-hal positif tentang dirinya, bahkan ketika penilaian negatif tersebut sudah tidak lagi terjadi.

2) Perbandingan Sosial dan Perasaan Kurang

Perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu untuk menilai dirinya dengan cara membandingkan kondisi fisik atau penampilannya dengan orang lain di sekitarnya. Dewi et al. (2020) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*, di mana individu yang kerap membandingkan kondisi fisiknya dengan standar tertentu cenderung mengalami penurunan kepuasan terhadap tubuhnya sendiri.

Pada umumnya, perbandingan sosial yang dialami informan muncul dalam konteks pertemanan, organisasi kampus, maupun ketika melihat orang lain yang dianggap memiliki penampilan lebih menarik. Perbandingan ini kemudian menumbuhkan perasaan kecil hati, minder, atau

merasa tidak setara, terutama saat berada dalam situasi sosial yang melibatkan banyak orang.

Kila dan Arum sama-sama menunjukkan pola perbandingan sosial yang muncul ketika tampil di hadapan banyak orang dan melihat sosok lain yang dianggap lebih menarik secara fisik. Kila menjelaskan kondisinya sebagai berikut:

"Kalau misalnya lagi tampil di depan orang, terus melihat ada sosok cewek yang badannya bagus, mukanya cantik, berpakaianya sesuai itu aku jadi yang kecil, merasa kecil. Sedih, karena pernah dapat perlakuan kayak gitu." (Kila)

Sementara itu, Aca menggambarkan perasaan kurang yang muncul ketika dirinya merasa berbeda dari kebanyakan orang di sekitarnya:

"Iya, karena beberapa kali, sering kali itu jadi Insecure gitu. Kayak merasa, 'Kok gue kayak enggak pantas ya?' Padahal kayak bedanya cuma di badan doang gitu." (Aca)

Temuan ini menegaskan bahwa perasaan kurang pada informan tidak selalu muncul dari komentar langsung, tetapi juga dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di lingkungan sosialnya.

3) Perubahan Cara memandang Diri Sendiri

Perubahan cara memandang diri sendiri merujuk pada pergeseran persepsi individu terhadap dirinya, baik ke arah yang lebih negatif maupun ke arah penerimaan diri yang lebih baik, sebagai dampak dari pengalaman *body shaming* yang dialami secara berulang. Derang et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa menemukan bahwa hubungan antara *body shaming* dan harga diri cukup erat, yang mengindikasikan bahwa cara seseorang memandang dirinya

tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh akumulasi pengalaman sosial yang dilaluinya dari waktu ke waktu.

Pada informan dalam penelitian ini, perubahan cara memandang diri umumnya tidak berjalan secara lurus. Sebagian informan mengalami penurunan penilaian terhadap diri sendiri yang masih terasa hingga kini, sementara sebagian lain justru menunjukkan proses penerimaan diri yang berkembang seiring waktu, meski tetap meninggalkan jejak emosional dari pengalaman masa lalu.

Savi, Sena, dan Fira sama-sama menunjukkan pola perubahan berupa meningkatnya perhatian terhadap perawatan diri dan penampilan sebagai bentuk adaptasi, meski bekas pengalaman sebelumnya masih melekat dan memengaruhi rasa percaya diri mereka hingga sekarang. Fira menyampaikan kondisinya sebagai berikut:

"Untuk saat ini kayak saya em mulai mencoba gitu untuk mencintai diri sendiri dan juga kayak lebih aware dengan keadaan. Mungkin kayak lebih merawat dan juga lebih menerima... tapi kalau sampai sekarang tuh adanya kayak trauma gitu mengenai takutnya mereka tuh apa ya? Kayak ngelihat saya ada yang beda enggak ini?" (Fira)

Savi menunjukkan proses perubahan ke arah penerimaan diri yang lebih berfokus pada kenyamanan pribadi, bukan sekadar mengikuti standar penampilan tertentu.

Savi menyampaikan kondisinya sebagai berikut:

"Saya belajar pelan-pelan buat fokus ke apa yang bikin saya nyaman dulu, bukan ke apa yang orang lain pikirin... Jadi sekarang kalau ada komentar yang kurang enak, saya coba gak terlalu masukin ke hati, karena saya udah tahu usaha saya buat diri sendiri itu udah cukup." (Savi)

Berbeda dengan itu, Didin menunjukkan perubahan cara memandang yang justru meluas pada cara ia menilai orang lain, sebagaimana diutarakannya:

"Setelah beberapa pengalaman itu, aku tuh jadi kayak kalau ketemu orang, ngobrol sama orang, yang aku dengerin itu omongannya. Yang aku perhatiin tuh cara dia ngomong, cara dia berbaur, cara dia masuk ke dalam obrolan, gitu." (Didin)

Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan cara memandang diri pada informan tidak hanya berdampak pada penerimaan terhadap diri sendiri, tetapi juga dapat meluas membentuk cara mereka memandang dan menilai orang lain di sekitarnya.

c. Dampak terhadap Partisipasi dalam Kegiatan Akademik dan Sosial

1) Penghindaran dan Keterlibatan dalam Kegiatan Kampus

Keterlibatan dalam kegiatan kampus merupakan bentuk partisipasi mahasiswa dalam berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik, baik dalam organisasi, kepanitiaan, maupun kegiatan sosial lainnya. Pada mahasiswa yang pernah mengalami *body shaming*, keterlibatan ini dapat terganggu oleh kekhawatiran terhadap penilaian fisik dari lingkungan sekitarnya, sehingga sebagian dari mereka cenderung lebih selektif dalam memilih kegiatan yang akan diikuti (Wijaya et al., 2020).

Kekhawatiran tersebut tidak selalu berujung pada penghindaran menyeluruh terhadap kegiatan kampus. Sebagian informan tetap aktif berpartisipasi seperti biasa, sementara sebagian lain memilih menghindari kegiatan atau kelompok tertentu yang dianggap berisiko memunculkan penilaian negatif terhadap penampilan fisiknya.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk keterlibatan dan penghindaran terhadap kegiatan kampus pada informan.

Sebagian informan tetap menjalankan kegiatan kampus seperti biasa tanpa menghindari kegiatan tertentu secara khusus. Bentuk ini ditemukan pada Kila, Savi, dan Arum. Hal tersebut tergambar dari penuturan Savi:

"Sejauh ini saya tetap berusaha ikut kegiatan yang ada di kampus, termasuk kegiatan organisasi. Menurut saya, semakin banyak ikut kegiatan justru semakin banyak kesempatan buat belajar dan mengenal orang baru." (Savi)

Bentuk lain terlihat dari pertimbangan keikutsertaan yang didasarkan pada ada atau tidaknya pelaku *body shaming* dalam kegiatan tersebut, bukan pada rasa tidak percaya diri terhadap penampilan. Bentuk ini ditemukan pada Reno dan Sena. Reno menyampaikan hal ini sebagai berikut:

"Yang menjadi pertimbangannya adalah ada atau tidaknya orang yang pernah nge-judge atau enggak gitu. Kalau ada orang yang nge-judge, saya enggak mau join. Tapi kalau enggak ada, ya saya fine-fine aja gitu, saya join aja gitu." (Reno)

Ditemukan pula informan yang pernah melewatkan kegiatan kampus karena pertimbangan situasional, seperti tidak adanya teman atau perlengkapan yang sesuai, bukan karena penilaian terhadap fisiknya secara langsung. Bentuk ini ditemukan pada Fira, Aca, dan Didin. Aca menceritakan pengalamannya:

"Waktu kaderisasi, ada divisi K3P, tapi aku berpikir kayak, 'Ah, K3P badannya segede gini, kayak kurang aja enggak sih?' Dan akhirnya aku memutuskan untuk tidak masuk ke divisi K3P." (Aca)

Sementara itu, ada informan yang memilih bergabung dengan kelompok atau divisi tertentu yang dirasa lebih

nyaman, sebagai cara untuk menghindari tampil secara langsung di hadapan banyak orang. Bentuk ini ditemukan pada Nia, sebagaimana ia sampaikan:

"Aku bersyukur banget ada di UDA, medianya MAI, karena tim media kerjanya di balik layar. Kita enggak kelihatan, dan di situ aku jujur ada nyamannya." (Nia)

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus tidak selalu terganggu oleh pengalaman *body shaming*, melainkan lebih bergantung pada ada atau tidaknya rasa aman yang diberikan oleh lingkungan dan kelompok sosial tempat kegiatan tersebut berlangsung.

2) Keberanian Tampil di Depan Umum

Keberanian tampil di depan umum merupakan salah satu cerminan kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik. Mahasiswa dengan citra tubuh yang positif cenderung lebih aktif dalam kegiatan organisasi, berani berbicara di depan umum, dan menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik, sementara mahasiswa dengan citra tubuh negatif cenderung lebih pendiam dan ragu dalam mengambil keputusan (Alfhatir et al., 2025).

Pengalaman *body shaming* dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keberanian ini. Sebagian informan mengakui adanya rasa malu atau enggan ketika diminta tampil di depan umum, sementara sebagian lain tidak menunjukkan hambatan berarti dan tetap percaya diri saat harus berbicara atau memimpin suatu kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk keberanian tampil di depan umum pada informan.

Sebagian informan mengaku merasa malu dan cenderung menolak ketika diminta mengambil peran yang mengharuskannya tampil di hadapan banyak orang. Bentuk ini

ditemukan pada Arum, Aca, dan Nia. Hal ini terlihat dari pernyataan Aca:

"Apalagi pas awal-awal waktu baru masuk kampus, karena berada di lingkungan yang baru, jadi kayak ibaratnya memulai kepercayaan diri dari awal lagi... kayak misalnya aku kadang suka malu kalau disuruh jadi MC, walaupun orang bilang kayak, 'Kayaknya lu tuh cocok deh jadi MC.' Tapi kayak, 'Ah, iya mungkin cocok, tapi kayak enggak enak dipandang,' gitu." (Aca)

Bentuk lain terlihat dari rasa cemas yang muncul saat harus tampil, namun tidak sampai menghalangi informan untuk tetap menjalankan perannya. Bentuk ini ditemukan pada Reno dan Fira. Fira menjelaskan kondisinya sebagai berikut:

"Untuk tampil di depan banyak orang juga kadang kepikiran bakal dinilai seperti apa. Cuma karena saya enggak terlalu banyak ikut kegiatan kampus selain kepanitiaan, jadi enggak terlalu sering ada situasi yang mengharuskan saya tampil atau aktif di depan umum gitu." (Fira)

Sebaliknya, ditemukan pula informan yang tetap merasa percaya diri dan tidak mengalami hambatan berarti saat harus tampil di hadapan umum. Bentuk ini ditemukan pada Savi dan Sena. Savi mengungkapkan:

"Untuk tampil di depan umum saya merasa bisa, apalagi public speaking saya bagus." (Savi)

Keberanian tampil di depan umum pada korban *body shaming* tampak beragam, sebagian masih dibayangi rasa malu terhadap penilaian fisik, sementara sebagian lain sudah mampu memisahkan kemampuan dirinya dari penampilan yang pernah menjadi sasaran komentar negatif.

3) Upaya Mengubah Penampilan sebagai Respons terhadap Tekanan Sosial

Tekanan sosial terkait standar penampilan dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan pada

penampilannya. Korban *body shaming* yang mampu bangkit dari pengalaman tersebut umumnya memanfaatkan kelebihan yang dimiliki untuk memperbaiki diri, salah satunya dengan menjalani program perawatan tubuh guna memperoleh kondisi fisik yang lebih sesuai dengan harapannya (Tadius & Ambarwati, 2023). Perubahan perilaku semacam ini juga merupakan salah satu bentuk respons yang umum ditemukan pada korban *body shaming* sebagai upaya menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Wijaya et al., 2020).

Upaya mengubah penampilan pada informan hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari perawatan kulit dan penggunaan *make-up*, perubahan pola makan dan olahraga, hingga penyesuaian gaya berpakaian. Sebagian informan melakukan perubahan tersebut sebagai respons langsung atas komentar yang pernah diterima, sementara sebagian lain menyatakan bahwa perubahan itu lebih didorong oleh kenyamanan pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa bentuk upaya mengubah penampilan sebagai respons terhadap tekanan sosial pada informan.

Sebagian informan melakukan perubahan penampilan secara menyeluruh, meliputi olahraga, pola makan, dan perawatan kulit, dengan motivasi utama berupa kenyamanan diri. Bentuk ini ditemukan pada Reno, Savi, dan Arum. Reno menuturkan:

"Saya mengubah penampilan lebih baik begitu, bukan hanya takut dibilang gimana-gimana gitu tapi untuk kenyamanan diri sendiri juga. Karena pasti kalau kita glow up, kita mau memperbaiki diri, yang dilihat kan pasti ya diri sendiri nyaman atau enggak sama prosesnya gitu." (Reno)

Bentuk lain terlihat dari penyesuaian gaya berpakaian agar tidak terlalu mencolok atau menonjolkan bentuk tubuh tertentu. Bentuk ini ditemukan pada Kila, Fira, Sena, dan Didin. Kondisi ini tergambar dari pernyataan Sena:

"Dari outfit, benar-benar karena dari tatapan yang aku terima, terus perlakuan berbeda, nyari outfit yang warnanya menyamarkan... lebih memilih warna yang aman, misal warna abu, coklat, hitam, untuk enggak yang bikin bentuk badan kelihatan banget kalau dari outfit." (Sena)

Ditemukan pula informan yang mengubah cara berpakaian atau gaya tampilan setelah melihat kebiasaan teman-teman di lingkungan kampusnya. Bentuk ini ditemukan pada Aca dan Nia. Nia menjelaskan:

"Awal masuk kampus itu aku enggak make up karena udah kebiasaan dari SMA... dan nerasanya kayak kelihatan buluk banget kalau enggak make up. Akhirnya aku nyoba make up lagi ke kampus untuk memperbaiki penampilan aku." (Nia)

Sementara itu, ditemukan informan yang tidak melakukan perubahan penampilan khusus, karena tidak mengalami *body shaming* di lingkungan kampusnya. Hal ini terlihat pada Cica, sebagaimana ia sampaikan:

"Untuk cara penampilan aku jadi diri aku sendiri apa adanya di kampus gitu... karena memang di kampus alhamdulillah enggak terjadi tuh namanya body shaming ke aku tuh enggak ada, alhamdulillah baik-baik aja semuanya." (Cica)

Upaya mengubah penampilan pada korban *body shaming* umumnya merupakan strategi adaptif terhadap tekanan sosial di lingkungannya, baik sebagai bentuk perlindungan diri maupun sebagai cara untuk merasa lebih diterima dalam relasi sosial yang dijalaninya.

5. Hasil Temuan Strategi Coping yang Diterapkan Informan

Berikutnya dipaparkan temuan mengenai berbagai strategi yang diterapkan informan dalam menghadapi dampak body shaming terhadap kehidupan sosial mereka.

a. Strategi *Problem-Focused Coping*

1) Konfrontasi dan Penetapan Batasan terhadap Pelaku *Body Shaming*

Pengalaman *body shaming* yang berulang kerap mendorong individu untuk tidak lagi bersikap pasif, melainkan mengambil sikap aktif berupa konfrontasi atau penetapan batasan secara tegas. Konfrontasi dalam konteks ini dapat dipahami sebagai upaya individu menghadapi sumber tekanan secara langsung, baik melalui perlawanan verbal, peringatan tegas, maupun pelaporan kepada pihak berwenang, sebagai bagian dari strategi *problem-focused coping* yang berorientasi pada pengelolaan sumber stres itu sendiri (Atsila et al., 2021). Strategi ini umumnya muncul ketika individu merasa bahwa diam atau menghindar tidak lagi cukup untuk melindungi kondisi psikologisnya, sehingga ia memilih menyuarakan ketidaknyamanannya secara terbuka kepada pelaku.

Konfrontasi yang dilakukan individu terhadap pelaku *body shaming* dapat menjadi cara untuk merebut kembali kendali atas ruang sosialnya, sekaligus menjadi sinyal tegas agar pelaku tidak mengulangi perilaku tersebut (Oktalia & Rusdi, 2020). Selain itu, kemampuan merespons secara asertif juga berkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri individu semakin kuat kepercayaan diri yang dimiliki, semakin besar pula keberanian untuk menetapkan batasan terhadap pihak yang merendahkan kondisi fisiknya.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menunjukkan respons konfrontatif terhadap pelaku *body*

shaming dalam berbagai bentuk dan intensitas. Aca menunjukkan keberaniannya menegur pelaku setelah merasa lelah dengan komentar yang terus berulang. Aca mengungkapkan:

"Pernah. Waktu itu mungkin karena udah di tahap kayak udah capek dikata-katain melulu. Jadi di situ pernah marah yang kayak, 'Ya udah emang kenapa kalau badan gua kayak gini? Biarin aja, yang penting sehat!' Terus kayak setelah orangnya digituin jadi diam." (Aca)

Bentuk konfrontasi yang lebih terstruktur ditemukan pada Sena, yang tidak hanya menegur secara langsung tetapi juga mengambil tindakan lanjutan berupa pelaporan kepada pihak berwenang. Sena mengungkapkan:

"Saya ngomong dong ke sales lain, kayak, 'Eh, tolong dong ganti, saya enggak mau sama sales Mas ini. Kalau misalnya enggak ganti sales, saya panggil managernya, saya viralin di Threads.' ... Terus karena saya kesel, ya saya kasih bintang satu aja tuh di Google Maps-nya." (Sena)

Reno memilih merespons pelaku dengan cara membalas komentar yang dilontarkan kepadanya, sebagai penegasan agar pelaku tidak mengulangi perlakuan yang sama. Reno mengungkapkan:

"Merespons saya sering. Tapi dengan cara saya nge-shaming balik gitu. Karena buat saya ya enggak adil aja kalau lu ngatain badan gue, gue enggak bisa ngatain badan lu, gitu... Kalau saya langsung perlawananan dengan balik ya orang ini akan jera gitu loh, enggak akan ngatain lagi." (Reno)

Fira menunjukkan bentuk konfrontasi yang muncul setelah upaya pelaporan sebelumnya tidak membawa hasil, sehingga ia memilih menghadapi pelaku secara langsung disertai nasihat yang tegas. Fira mengungkapkan:

"Karena saya sudah tidak tahan melihat body shaming, saya pun melihat mereka terus sudah saya laporkan juga ke guru. Tapi mereka kayak belum kapok... saya langsung ngelawan kayak ngejar semuanya lari tuh ke kamar mandi... saya ngebilangin gitu ya, coba pakai kata-kata gitu, kayak berupa nasihat pakai nada tinggi agar mereka tuh kayak paham." (Fira)

Sementara itu, Didin menunjukkan bentuk konfrontasi yang lebih ringan namun tetap menegaskan ketidaknyamanannya ketika diperlakukan tidak sopan secara fisik oleh teman-temannya. Didin mengungkapkan:

"Kalau sekarang-sekarang ini sih, kalau misalnya dicubit-cubit kan, atau kayak memegang perut gitu, kayak, 'Apaan sih?' gitu. 'Th, enggak sopan deh.' 'Th, tangannya...' Kayak gitu doang, kayak gitu sih." (Didin)

Berbeda dengan informan-informan tersebut, sebagian lain menunjukkan kecenderungan untuk menetapkan batasan secara lebih pasif, yaitu dengan membatasi interaksi daripada melakukan perlawanan verbal secara terbuka. Nia, misalnya, menjelaskan bahwa ia memilih menghindari konflik secara langsung dan lebih mengandalkan pembatasan komunikasi. Nia mengungkapkan:

"Untuk menegur secara langsung, aku sangat malas banget terlibat di dalam konflik atau perdebatan. Jadi aku lebih memilih bersikap bodo amat dan ya udah gitu, seterah. Tapi untuk batasan, aku pernah membatasi komunikasi hanya sebatas keperluan aja dengan orang yang pernah melakukan body shaming." (Nia)

Pola serupa juga tampak pada Kila, yang menghindari konfrontasi langsung karena pelaku berasal dari lingkungan yang dekat dan dianggap sulit untuk dihadapi secara terbuka. Kila mengungkapkan:

"Bukan cut off dia, lebih ke menjaga diri. Kalau udah mulai deket-deket pembahasan soal body ini, langsung

mengalihkan. Kalau enggak, langsung menarik diri. Udah diem. Karena kalau dilanjutin itu bakal terulang lagi." (Kila)

Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa pilihan untuk berkonfrontasi secara langsung atau menetapkan batasan secara tidak langsung sangat dipengaruhi oleh hubungan individu dengan pelaku, terutama ketika pelaku merupakan anggota keluarga, senior, atau orang yang dekat secara emosional. Meski berbeda caranya, kedua respons tersebut sama-sama bertujuan melindungi diri dari perlakuan yang merendahkan, sekaligus menunjukkan bahwa individu tidak lagi menerima perlakuan tersebut secara pasif.

2) Pencarian Dukungan Sosial dan Emosional

Dukungan sosial dan emosional merujuk pada upaya individu untuk meringankan beban perasaan dengan berbagi kepada orang-orang yang dipercaya, baik berupa curahan hati, pencarian saran, maupun sekadar keinginan untuk didengar tanpa dihakimi. Dalam pengalaman *body shaming*, dukungan semacam ini menjadi penting karena tekanan emosional yang muncul tidak selalu dapat dihadapi seorang diri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar informan tidak langsung mencari dukungan setelah mengalami *body shaming*, melainkan terlebih dahulu memendam perasaan yang dirasakan. Ketika akhirnya memutuskan untuk bercerita, pilihan sumber dukungan pun beragam, mulai dari orang tua, sahabat, pasangan, hingga tenaga profesional, tergantung pada seberapa besar kepercayaan yang dimiliki serta beratnya tekanan yang dialami.

Salah satu pola yang ditemukan adalah kecenderungan memendam pengalaman *body shaming* dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa menceritakannya kepada siapa pun.

Kila, Fira, dan Nia menunjukkan pola ini. Ketiganya menyimpan sendiri perasaan yang muncul akibat *body shaming*, baik karena merasa malu, takut merepotkan orang lain, maupun merasa bahwa bercerita tidak akan mengubah keadaan. Kila mengungkapkan pengalamannya:

"Dari awal aku dapat hal tersebut, aku tuh enggak pernah ngomong sama seseorang. Dari orang tua pun kayak enggak aja. Jadi lebih nyimpen ke sendiri. Dari SD sampai saat ini, kalau mendapatkan hal tersebut, memilih untuk dipendem sendiri. Cukup aku aja yang tahu. Tapi untuk akhir-akhir ini yang soal kemarin, udah mulai membuka diri untuk curhat ke sahabat aku." (Kila)

Sementara itu, beberapa informan memilih mencari dukungan dari orang-orang terdekat yang mereka percayai. Reno, Sena, Arum, Aca, dan Cica menunjukkan pola ini, meskipun bentuk dukungan yang dicari berbeda-beda. Reno dan Aca lebih banyak meminta saran terkait perbaikan penampilan kepada teman dekat, sedangkan Sena mencari bantuan yang lebih spesifik dengan berkonsultasi kepada dokter gizi dan bergabung dalam komunitas di media sosial. Adapun Cica dan Arum menjadikan orang tua sebagai sumber dukungan utama. Sena menggambarkan pengalamannya sebagai berikut:

"Kalau misalnya curhat ke teman itu yang saya percaya ada sih, ke beberapa sahabat terdekat saya. Namun, kalau misalnya mengelola mungkin tekanan atau mungkin dampak yang lebih ke mental saya atau mungkin lebih ke panjang, saya langsung ke dokter yang ahli gizi itu." (Sena)

Savi menunjukkan pola yang sedikit berbeda, ia mencari dukungan kepada orang tua, teman dekat, sekaligus pernah berkonsultasi ke psikolog. Pola ini menempatkan Savi sebagai informan yang paling beragam dalam pilihan sumber

dukungannya, dengan kesadaran bahwa perspektif profesional membantu mengelola perasaan secara lebih terarah.

"Saya juga pernah berkonsultasi ke psikolog untuk membantu memahami dan mengelola perasaan yang saya rasakan. Menurut saya, dengan bercerita ke orang yang dipercaya dan mendapatkan sudut pandang yang lebih profesional, perasaan yang saya rasakan jadi lebih terarah dan lebih mudah untuk dihadapi." (Savi)

Didin dan Nia memilih jalur yang lebih personal, keduanya tidak menceritakan pengalaman *body shaming* kepada orang lain secara langsung, melainkan menyalurkan tekanan emosional melalui aktivitas menyendiri. Didin mengungkapkannya lewat media sosial pribadi, sementara Nia memilih menulis jurnal, mendengarkan musik, atau menonton film sebagai cara untuk tidak larut dalam kesedihan.

"Aku lebih suka bercerita sama jurnal aku. Kalau semisalnya ada masalah atau apa yang enggak bisa diceritain ke orang, aku lebih suka ceritain di buku, kayak mengeluarkan perasaan aku di situ." (Nia)

Secara keseluruhan, pencarian dukungan sosial dan emosional pada informan memperlihatkan beragam cara dalam menghadapi tekanan akibat *body shaming*. Tidak semua informan merasa nyaman untuk menceritakan pengalamannya kepada orang lain, dan tidak semua memilih mencari dukungan secara langsung dari lingkungan sosialnya. Meski demikian, berbagai bentuk dukungan yang dicari maupun cara yang digunakan untuk menyalurkan perasaan memiliki tujuan yang sama, yaitu meringankan beban emosional dan menjadi bagian dari proses menghadapi pengalaman yang menyakitkan tersebut.

3) Langkah Konkret Memperkuat Kepercayaan Diri

Pengalaman *body shaming* yang berulang tidak hanya menuntut individu untuk merespons pelaku secara langsung atau mencari dukungan dari pihak terpercaya, tetapi juga mendorongnya mengambil langkah-langkah nyata untuk memperkuat kepercayaan diri sekaligus mencegah pengalaman serupa terulang di kemudian hari. Langkah ini menjadi penting karena rendahnya kepercayaan diri akibat *body shaming* tidak hanya berdampak pada penilaian terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi cara individu menjalani interaksi sosialnya, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun kampus. Dengan demikian, upaya memperkuat kepercayaan diri pada dasarnya merupakan upaya memperbaiki posisi individu dalam relasi sosialnya, bukan semata urusan pribadi yang berdiri sendiri.

Pengalaman *body shaming* dapat membawa dampak yang cukup serius terhadap kepercayaan diri dan interaksi sosial mahasiswa, sehingga langkah pemulihan yang diambil individu sering kali juga diarahkan untuk memperbaiki cara dirinya tampil dan diterima di tengah lingkungan sosialnya (Hastari et al., 2025). Selain itu, korban *body shaming* yang berhasil bangkit umumnya menunjukkan pola yang serupa, yaitu tidak mengindahkan komentar negatif dari lingkungan sembari tetap menjaga kepercayaan diri melalui prestasi maupun kesibukan pada hal-hal yang bersifat positif.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan menunjukkan upaya memperkuat kepercayaan diri melalui perbaikan penampilan fisik, baik dengan merawat diri, menggunakan riasan, maupun menyesuaikan gaya berpakaian dengan bentuk tubuhnya. Pola ini ditemukan pada Kila, Reno, Sena, Arum, dan Didin. Sena menjelaskan secara rinci

bagaimana ia mempelajari jenis pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya:

"Saya sampai mempelajari terkait jenis-jenis pakaian yang cocok untuk tipe badan saya. Ternyata, oh saya pear body itu menghindari bentuk baju yang lengannya kelihatan, terus yang pendek, yang crop top." (Sena)

Pola yang sejalan juga tampak pada Kila, Reno, dan Arum yang sama-sama menjadikan perawatan kulit dan tata rias sebagai cara membangun rasa percaya diri, serta pada Didin yang berusaha membangun kesan pertama yang baik melalui penyesuaian pakaian dan tata rias ketika berinteraksi dengan orang baru.

"Meningkatkan kelebihan yang lain. Kayak misalnya mungkin aku enggak unggul di body, tapi aku bisa unggul misalnya di soft skill yang lain... aku juga membangun branding diri dengan menjadi orang yang friendly dan mudah nge-guide orang, biar orang tuh nyaman ngobrol sama aku." (Aca)

Pola serupa tampak pada Kila, yang memilih menonjolkan pencapaian akademik sebagai bentuk pembuktian diri di hadapan lingkungan sosialnya, sehingga kekurangan pada aspek fisik tidak lagi menjadi satu-satunya hal yang dinilai oleh orang lain.

Di sisi lain, terdapat pula informan yang memperkuat kepercayaan dirinya melalui penguatan mental dan sikap tegas dalam menghadapi penilaian sosial. Pola ini ditemukan pada Cica dan Fira. Cica menjelaskan bahwa keberanian menegaskan diri menjadi kunci untuk tidak lagi bergantung pada validasi orang lain:

"Mengurangi kemungkinan terulangnya mengalami body shaming adalah dengan percaya diri aja gitu, kayak, 'Ya udah, mata gue emang kayak gini terus lu mau apa?' Gitu. 'Terus lu mau gimana? Ini diri gue yang apa adanya, terus lu mau apa?'" (Cica)

Pola yang sejalan ditemukan pada Fira, yang juga berupaya membentengi diri secara mental agar tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif dari lingkungan sosial di sekitarnya.

Adapun Nia menunjukkan langkah yang berbeda, yaitu menyalurkan tekanan emosional melalui aktivitas pribadi seperti menulis jurnal, sembari tetap berusaha menampilkan diri sebaik mungkin di hadapan orang lain sebagai bentuk kesiapan sosial. Nia mengungkapkan:

"Aku berusaha seenggaknya tampil baik di depan orang, karena dari situ kamu menandai kalau kamu tuh siap loh melakukan aktivitas itu. Itu bisa jadi motivasi, dijadikan motivasi biar kita bisa diterima di masyarakat." (Nia)

Beragamnya langkah yang diambil informan menunjukkan bahwa proses memperkuat kepercayaan diri setelah mengalami *body shaming* tidak terlepas dari upaya memperbaiki posisi sosial di tengah lingkungan yang sebelumnya merendahkan kondisi fisiknya, agar individu kembali merasa diterima dan dihargai secara setara dalam interaksi sosialnya.

b. Strategi *Emotion-Focused Coping*

1) Reinterpretasi Positif dan Penerimaan Diri

Reinterpretasi positif merupakan upaya individu untuk memaknai kembali pengalaman negatif secara lebih konstruktif, sedangkan penerimaan diri merujuk pada kemampuan menerima kondisi diri tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Keduanya saling berkaitan, karena pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman buruk dapat membantu individu membangun penerimaan diri yang lebih baik. Temuan Garnefski dan Kraaij (2022) menunjukkan bahwa reinterpretasi positif berperan dalam mengurangi

dampak psikologis akibat pengalaman sosial yang menyakitkan.

Pada informan dalam penelitian ini, proses reinterpretasi positif dan penerimaan diri berlangsung secara bertahap. Pengalaman menerima komentar negatif yang berulang mendorong mereka menyadari bahwa penilaian orang lain tidak selalu dapat dikendalikan. Kesadaran itu kemudian mengarahkan mereka untuk lebih berfokus pada diri sendiri, baik melalui perubahan cara pandang, dukungan dari lingkungan terdekat, maupun pengalaman pribadi yang membantu mereka menerima diri secara lebih positif. Meski demikian, sebagian besar informan mengakui bahwa proses penerimaan diri masih terus berlangsung dan belum sepenuhnya selesai.

Kila dan Fira menunjukkan kecenderungan penerimaan diri yang berkembang dari kesadaran bahwa komentar negatif dari lingkungan tidak bisa sepenuhnya dihindari. Keduanya tidak berfokus pada konfrontasi, melainkan berupaya memperkuat diri secara perlahan dan merawat diri sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam proses ini, penerimaan diri tidak dimaknai sebagai hilangnya luka akibat *body shaming*, tetapi sebagai kemampuan untuk tidak lagi menjadikan pengalaman tersebut sebagai penentu nilai diri. Kila menggambarkan hal tersebut melalui pernyataannya:

"Mau gimana, ya harus nerima. Kalau misalnya kita enggak berdamai, mau gimana? Kita udah berusaha. Kita bakal cantik, kita bakal tepat di mata orang yang tepat dan bisa menghargai kita." (Kila)

Reno dan Sena menunjukkan pola reinterpretasi yang lebih aktif dengan menjadikan pengalaman *body shaming* sebagai motivasi untuk berubah. Bagi keduanya, penerimaan

diri bukan berarti berhenti berkembang, tetapi berjalan beriringan dengan upaya memperbaiki diri sesuai kebutuhan dan kenyamanan pribadi. Perubahan tersebut diwujudkan melalui langkah-langkah nyata yang mereka lakukan untuk mencapai kondisi yang dianggap lebih baik bagi diri mereka sendiri. Sena, misalnya, berupaya memperbaiki pola hidupnya dengan mencari bantuan profesional terkait pengelolaan berat badan. Ia menjelaskan:

"Terus sampai aku cari-cari konsul gizi yang murah, lewat BPJS, jadi pakai dokter gizi yang di Puskesmas untuk konsultasi. Dikasih tahu sama dokter gizi kalau nasi jangan lewat dari jam 06.00 malam, porsi makannya cuma tiga genggam tangan, gulanya per kadarnya berapa gram." (Sena)

Savi, Arum, dan Aca menunjukkan pola reinterpretasi dengan memandang diri mereka tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga dari kemampuan dan kualitas pribadi yang dimiliki. Ketiganya membangun kepercayaan diri melalui pengembangan kelebihan lain, seperti kemampuan berkomunikasi, kepekaan sosial, maupun cara berpenampilan yang sesuai dengan karakter diri. Proses ini membantu mereka untuk tidak lagi menjadikan standar penampilan sebagai satu-satunya ukuran nilai diri di lingkungan kampus. Kila mengungkapkan:

"Iya, saya coba buat lebih nonjolin hal lain dari diri saya, kayak public speaking saya yang menurut saya memang jadi salah satu kelebihan saya. Jadi walaupun ada standar kecantikan di kampus yang kadang bikin Insecure, saya coba seimbangkan dengan nyeimbangkan kemampuan lain biar saya juga punya nilai lebih selain dari penampilan fisik aja." (Kila)

Cica dan Nia menunjukkan bahwa proses penerimaan diri masih berlangsung dan tidak selalu berjalan mulus. Keduanya masih menghadapi dampak *body shaming* yang

memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri maupun berinteraksi dengan orang lain. Cica mengaku kesulitan untuk terbuka kepada orang lain akibat pengalaman masa kecil yang membekas, sementara Nia masih berusaha menerima dirinya dan belum sepenuhnya nyaman menerima pujian tanpa prasangka. Meski demikian, keduanya mulai membangun cara pandang yang lebih positif melalui proses refleksi yang terus berjalan. Cica mengungkapkan:

"Apa yang dipandang buruk orang lain, itu belum tentu buruk untuk diri kita sendiri. Bisa jadi itu adalah kelebihan, keunikan untuk diri kita sendiri kalau kita mau menerimanya." Cica

Didin menunjukkan pola yang khas, penerimaan dirinya tumbuh melalui keberanian mempertahankan pilihan hidup di tengah tekanan sosial yang kerap mempertanyakannya. Daripada menyesuaikan diri dengan ekspektasi lingkungan, ia menjadikan kenyamanan dan prinsip pribadi sebagai pijakan utama, dan menemukan penerimaan diri dari situ.

"Jadi diri sendiri, supaya demi kenyamanan kita sendiri. Supaya enggak tergantung gitu sama penilaian orang." (Didin)

Berdasarkan temuan penelitian, reinterpretasi positif dan penerimaan diri berkembang melalui proses yang berbeda pada setiap informan. Namun, keduanya menunjukkan kesadaran yang sama bahwa nilai diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh penilaian lingkungan. Kesadaran tersebut membantu informan menghadapi pengalaman *body shaming* secara lebih adaptif dan mengurangi pengaruhnya terhadap cara mereka menilai diri sendiri.

2) *Distancing* dan Mekanisme Penghindaran

Distancing ditandai dengan upaya individu untuk menjauhkan diri secara fisik maupun psikologis dari sumber tekanan, tanpa berusaha mengubah situasi itu sendiri. Strategi ini muncul ketika seseorang menilai sumber stres sebagai sesuatu yang berada di luar kendalinya, sehingga menjauh dianggap lebih realistis daripada harus berkonfrontasi. Dalam konteks sosial, *distancing* kerap tampak sebagai pembatasan interaksi dengan pihak tertentu, penghindaran ruang atau momen tertentu, hingga penarikan diri dari kelompok yang dianggap berisiko memunculkan kembali pengalaman menyakitkan.

Pada informan dalam penelitian ini, pola *distancing* umumnya terbentuk setelah komentar negatif terhadap fisik datang berulang kali dari sumber yang sama, baik itu keluarga besar, teman sebaya, maupun rekan dalam organisasi kampus. Proses ini biasanya tidak langsung berupa pemutusan hubungan, melainkan berjalan bertahap dimulai dari rasa tidak nyaman saat berinteraksi, berlanjut ke pengalihan topik pembicaraan, hingga akhirnya membatasi frekuensi pertemuan atau menghindari ruang sosial tertentu secara sengaja. Mekanisme ini menjadi cara informan menjaga kestabilan emosional tanpa harus berhadapan langsung dengan pihak yang dianggap sebagai sumber tekanan.

Kila menunjukkan pola *distancing* yang bersifat sebagian, yaitu tetap menjalin hubungan dengan pihak yang pernah melontarkan komentar negatif, namun secara sengaja mengalihkan atau menjauh setiap kali pembicaraan mulai menyentuh topik tubuhnya. Kila mengungkapkan:

"Kalau udah mulai deket-deket pembahasan soal body ini, langsung mengalihkan. Kalau enggak, langsung"

menarik diri. Udah diem. Karena kalau dilanjutin itu bakal terulang lagi." (Kila)

Adapun Reno dan Aca menunjukkan langkah yang lebih tegas, yaitu memutus komunikasi secara langsung dengan pihak yang berulang kali melakukan *body shaming*, sebagai bentuk perlindungan diri yang aktif. Reno mengungkapkan:

"Saya enggak bisa mempertahankan pertemanan dengan baik ke orang-orang yang nge-judge, nge-body shaming badan... Jadi di situlah saya memutuskan untuk tidak mempertahankan komunikasi ataupun interaksi gitu, nge-cutoff." (Reno)

Didin menunjukkan strategi serupa namun dalam skala yang lebih situasional, yaitu menghindari kerumunan tertentu yang kerap menjadi sumber komentar negatif, sembari membawa teman lain sebagai pengalih perhatian agar dirinya tidak menjadi sasaran utama. Didin mengungkapkan:

"Dulu pas SMP kalau ada gerombolan yang sering menggunjing, aku menghindar banget. Kalau enggak, aku bawa teman aku yang lain biar seenggaknya fokusnya enggak ke aku." (Didin)

Sena dan Nia menunjukkan pola *distancing* pada level pemilihan lingkungan, yaitu menghindari keterlibatan dalam kegiatan atau organisasi yang menuntut interaksi intens dengan banyak orang baru, dan memilih posisi yang tidak mengharuskan mereka terlalu terekspos secara sosial. Nia mengungkapkan:

"Aku bersyukur banget ada di UDA, medianya MAI, karena tim media kerjanya di balik layar. Kita enggak kelihatan, dan di situ aku jujur ada nyamannya." (Nia)

Sementara itu, Cica menunjukkan pola yang lebih kompleks, yaitu membangun kehati-hatian mendalam dalam berelasi dengan siapa pun di lingkungan kampus, sehingga ia

memilih untuk tidak menunjukkan dirinya yang sebenarnya demi menghindari kemungkinan disalahpahami atau dinilai kembali. Cica mengungkapkan:

"Aku tuh kayak punya dua sisi kepribadian itu. Kalau di kampus tuh aku memang orangnya kalem gitu ya, tapi lebih kalem lagi gitu. Intinya aku enggak bisa jadi diri aku yang sebenarnya pas aku di kampus." (Cica)

Secara keseluruhan, pola *distancing* pada para informan merupakan strategi adaptif untuk mengelola luka emosional akibat *body shaming* dengan cara meminimalkan kontak terhadap pemicu, baik secara langsung pada pelaku, secara situasional pada lingkungan sosial tertentu, maupun secara mendalam pada cara informan menempatkan diri dalam relasi sosialnya.

3) Regulasi Emosi melalui Aktivitas Tertentu

Aktivitas yang dilakukan individu untuk meredakan tekanan emosional akibat *body shaming* tidak selalu bersifat netral atau sekadar pengalihan perhatian, melainkan dapat pula berfungsi sebagai bentuk kompensasi simbolik atas kekurangan yang dirasakannya. Dalam pola ini, aktivitas yang dipilih secara tidak langsung menjadi representasi dari upaya menutupi atau mengimbangi apa yang dianggap sebagai kelemahan diri, sehingga aktivitas tersebut tidak semata menenangkan, tetapi juga memberi rasa kendali atas kondisi yang sebelumnya terasa di luar kendalinya.

Regulasi emosi melalui aktivitas tertentu dapat berperan ganda, yakni meredakan tekanan psikologis sekaligus memberi individu rasa produktif yang membantu mengalihkan persepsinya terhadap kekurangan yang dimiliki menjadi sesuatu yang dapat diperbaiki secara aktif (Khoir et al., 2021). Pola serupa ditemukan pada individu yang mengalami rasa malu terkait tubuh, di mana aktivitas

perawatan diri yang dilakukan setelah momen emosional yang berat berfungsi sebagai kompensasi yang memberi rasa berdaya, meskipun pemicu emosionalnya sendiri tidak benar-benar terselesaikan (Astuti & Mansoer, 2021).

Kecenderungan menjadikan aktivitas perawatan diri sebagai bentuk kompensasi atas perasaan kurang yang muncul setelah terpapar perbandingan sosial ditemukan pada Kila. Pola ini tergambar dari kebiasaannya mencari produk kecantikan setiap kali emosinya kembali terganggu oleh tampilan orang lain di media sosial:

"Kalau lagi scroll TikTok terus lihat orang, 'Oh ini cakep,' jadi down lah langsung belajar make-up', cari-cari produk yang bisa mempercantik diri. Kegiatannya jadi kayak checkout. Lihat-lihat barang yang diperlukan." (Kila)

Pola yang berbeda ditunjukkan oleh Didin, yang aktivitas pengalihannya tidak berorientasi pada perbaikan penampilan, melainkan pada kebersamaan dan rutinitas keseharian yang memberi rasa nyaman tanpa harus mengubah apa pun dari kondisi fisiknya:

"Mungkin itu menyibukkan diri dan nyari kegiatan sesuatu yang bisa bikin mood aku balik lagi gitu loh. Entah mungkin aku ngobrol sama orang tua aku, atau apa, masak, makan." (Didin)

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas regulasi emosi pada individu yang mengalami *body shaming* dapat terbagi menjadi dua orientasi yang berbeda, yakni aktivitas yang berfungsi sebagai kompensasi langsung atas kekurangan fisik yang dirasakan, dan aktivitas yang berfungsi sebagai jeda emosional tanpa kaitan langsung dengan upaya memperbaiki penampilan.

c. Rekonstruksi Makna Diri dan Pengelolaan Identitas Sosial

1) Pengelolaan Kesan dalam Presentasi Diri

Pengelolaan kesan merupakan upaya individu untuk mengatur cara dirinya tampil di hadapan orang lain agar memperoleh penilaian sosial yang lebih positif. Upaya ini dilakukan sebagai respons terhadap pengalaman *body shaming*, dengan tujuan mengurangi komentar negatif sekaligus membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi. Dalam konteks ini, pengelolaan kesan tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga menjadi cara untuk melindungi diri dari pengalaman menyakitkan yang pernah dialami.

Pada informan dalam penelitian ini, pengelolaan kesan umumnya terbentuk sebagai respons langsung atas pengalaman *body shaming* yang berulang. Setelah merasakan dampak emosional dari komentar negatif terhadap fisiknya, informan cenderung berusaha memperbaiki aspek-aspek yang sering menjadi sasaran komentar, baik melalui perawatan kulit, pemilihan gaya berpakaian, maupun penggunaan riasan wajah. Proses ini umumnya berjalan bertahap dan didorong oleh keinginan untuk tidak lagi menjadi sasaran komentar, sekaligus untuk merasa lebih diterima di lingkungan sosial barunya, termasuk lingkungan kampus.

Kila, Reno, dan Savi menunjukkan pola yang serupa, yaitu secara aktif mempelajari jenis pakaian dan teknik perawatan diri yang sesuai dengan bentuk tubuh masing-masing sebagai cara menutupi bagian fisik yang sering menjadi sasaran komentar. Reno mengungkapkan:

"Bukan fokus ke glow up-nya, tapi fokus gimana memperbaiki yang ada gitu tanpa ngubah banyak. Kayak skincare-an, ngejaga pola makan, ngejaga apa yang dimakan gitu." (Reno)

Sena dan Arum menunjukkan pola yang lebih spesifik pada pengaturan bentuk tubuh secara langsung, melalui kombinasi diet, olahraga, dan pemilihan warna pakaian yang dianggap mampu menyamarkan bagian tubuh yang kerap menjadi sumber komentar. Sena mengungkapkan:

"Nyari outfit yang warnanya menyamarkan. Misal walaupun warna terang tapi enggak yang kontras banget, lebih ke gelap. Atau pun lebih memilih warna yang aman, misal warna abu, coklat, hitam, untuk enggak yang bikin bentuk badan kelihatan banget."
(Sena)

Adapun Didin, Aca, dan Nia menunjukkan pola penyesuaian penampilan yang lebih berorientasi pada norma lingkungan kampus, yaitu mulai menggunakan riasan wajah dan memperbaiki gaya berpakaian karena merasa standar penampilan di sekitarnya menuntut hal tersebut. Nia mengungkapkan:

"Aku ngerasanya kayak kelihatan butek banget, dan akhirnya aku melihat beberapa teman-teman yang pada make up, di situ aku mulai tergerak lagi buat ber-make up." (Nia)

Secara keseluruhan, pola pengelolaan kesan pada informan menunjukkan bahwa perubahan penampilan tidak selalu lahir dari keinginan murni untuk tampil menarik, melainkan sering kali merupakan strategi adaptif untuk mengurangi risiko penilaian negatif dan memperoleh penerimaan di lingkungan sosialnya.

2) Pembangunan Identitas Diri di Luar Penampilan Fisik

Pembangunan identitas diri di luar penampilan fisik merujuk pada upaya individu mengonstruksi nilai dan citra dirinya berdasarkan kemampuan, pencapaian, atau karakter, bukan semata-mata berdasarkan kondisi fisiknya. Dalam relasi

sosial, strategi ini memberi individu kesempatan untuk mendapat pengakuan dari lingkungannya melalui jalur selain penilaian fisik.

Pola ini pada informan umumnya muncul sebagai bentuk kompensasi setelah menyadari bahwa penampilan fisiknya kerap menjadi sasaran penilaian negatif, sehingga mereka mengalihkan fokus pengembangan diri ke area lain yang dirasa lebih dapat dikendalikan. Proses ini biasanya berlangsung seiring waktu, dimulai dari pengalaman dihargai atas suatu kemampuan tertentu, yang kemudian mendorong informan untuk semakin menonjolkan kemampuan tersebut sebagai identitas utamanya di hadapan lingkungan sosial, termasuk di lingkungan kampus.

Kila dan Fira menunjukkan pola yang berfokus pada pencapaian akademik sebagai cara membuktikan nilai diri di luar penampilan fisik. Kila mengungkapkan:

"Lebih menonjolkan ke akademik. Untuk nilai-nilai bagus aja, untuk membuktikan, 'Oh iya, dengan kekurangan gue yang kayak gini, gue masih punya kelebihan.'" (Kila)

Reno dan Nia menunjukkan pola yang berorientasi pada pengembangan keterampilan teknis atau *hard skill*, seperti desain dan fotografi, yang dijadikan sumber identitas dan kepercayaan diri yang lebih stabil dibandingkan penampilan fisik. Reno mengungkapkan:

"Saya lebih fokus memperbaiki skill. Hard skill yang saya punya untuk keperluan saya di masa yang akan datang... Karena kan pada dasarnya fisik akan berubah juga ya? Tapi kan kalau hard skill, soft skill pasti akan tetap menetap di diri kita." (Reno)

Adapun Savi, Arum, Aca, dan Didin menunjukkan pola yang menonjolkan kemampuan komunikasi, *public speaking*,

atau sikap ramah sebagai nilai tambah yang ingin ditampilkan kepada lingkungan sosialnya. Aca mengungkapkan:

"Aku membangun branding diri dengan menjadi orang yang friendly dan mudah nge-guide orang, biar orang tuh nyaman ngobrol sama aku." (Aca)

Sena menunjukkan pola yang sedikit berbeda, yaitu mengembangkan kemampuan bahasa asing sebagai bentuk identitas yang diyakininya lebih bernilai secara jangka panjang dibandingkan penampilan fisik, khususnya untuk membuka peluang yang lebih luas. Sena mengungkapkan:

"Aku pun sendiri memotivasi diri aku untuk menjadi seorang poliglot... karena dibanding kita mengontrol orang lain untuk berubah, lebih baik kitanya sendiri mengeksplor opportunity lain yang lebih luas." (Sena)

Secara keseluruhan, pembangunan identitas diri di luar penampilan fisik menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* tidak hanya menimbulkan dampak negatif, tetapi juga mendorong sebagian informan untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri pada aspek lain. Proses ini membantu mereka membangun harga diri yang lebih kokoh dan tidak semata-mata bergantung pada penilaian terhadap kondisi fisik.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Temuan yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya memperlihatkan bahwa pengalaman *body shaming* yang dialami kesepuluh informan tidak berhenti sebagai peristiwa yang dialami begitu saja, melainkan melalui proses pemaknaan, membawa dampak nyata pada kehidupan sosial, dan pada akhirnya direspons melalui beragam cara penyesuaian diri. Pembahasan berikut mengaitkan temuan tersebut dengan tiga kerangka teori yakni teori interaksionisme simbolik Blumer (1969), teori stigma sosial Goffman (1963), dan teori strategi coping Lazarus dan Folkman (1984), serta dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

1. Bentuk dan Proses Pemaknaan *Body Shaming* dalam Perspektif Interaksionisme Simbolik

Komentar, julukan, maupun perlakuan nonverbal yang diterima kesepuluh informan tidak dapat dipahami sebagai tindakan fisik atau verbal yang berdiri sendiri. Sesuatu itu baru menjadi *body shaming* setelah melalui proses penafsiran yang berlangsung dalam konteks interaksi sosial masing-masing informan. Blumer (1969) menegaskan bahwa manusia bertindak terhadap sesuatu berdasarkan makna yang dilekatkannya, dan makna itu sendiri bukan sesuatu yang melekat secara alamiah pada suatu hal, melainkan lahir dan berkembang lewat interaksi sosial yang dinamis. Karena itu, tubuh sebagai objek fisik sesungguhnya tidak dengan sendirinya bermuatan makna negatif. Muatan itu baru muncul ketika lingkungan memberi penilaian melalui simbol, baik lewat ucapan maupun gestur, yang kemudian diserap dan dimaknai informan sebagai bagian dari cara mereka memandang diri sendiri.

a. Bentuk Verbal dan Proses Pemberian Makna melalui Simbol Bahasa

Seluruh informan mengalami *body shaming* verbal, dan bentuk inilah yang paling banyak muncul dalam penelitian ini, mulai dari komentar situasional hingga julukan yang terus diulang sampai akhirnya melekat pada identitas mereka. Bahasa, bagi Blumer (1969), adalah simbol utama yang menjadi medium interaksi sosial sehari-hari, sehingga ungkapan yang menyasar warna kulit, bentuk tubuh, atau ciri fisik tertentu bukan sekadar rangkaian kata yang netral. Kata-kata itu bekerja sebagai simbol yang mengandung penilaian sosial, dan ia bermakna justru karena ada kesepahaman bersama tentang ciri fisik mana yang dianggap pantas atau menyimpang dari kebiasaan lingkungan.

Pola ini terlihat pada Savi, yang komentar tentang warna kulitnya kerap muncul setiap kali berkumpul bersama keluarga

besar, dan lebih mencolok lagi pada Nia, yang menerima berbagai julukan dari teman sekolah, warga sekitar, hingga sebutan yang menyinggung stereotip etnis. Ragam julukan ini pada akhirnya membentuk label yang melekat pada diri Nia, bukan karena kondisi fisiknya semata, tetapi karena proses pelabelan sosial yang terus berlangsung. Aca mengalami sesuatu yang tidak jauh berbeda, sejak kecil ia dipanggil dengan nama binatang oleh keluarga besarnya sebagai sindiran atas ukuran tubuhnya. Ranubaya dan Endi (2023), dalam penelitiannya di ruang digital, menemukan pola serupa, identitas sosial seseorang sering terbentuk dari pengulangan simbol verbal yang sama hingga akhirnya sulit dilepaskan, persis seperti yang dialami Nia dan Aca. Temuan ini pada dasarnya menguatkan salah satu root image Blumer (1969) bahwa tubuh sebagai objek tidak memiliki makna sejak awal, melainkan dibentuk dan dipertahankan lewat interaksi simbolis yang berulang.

Komentar seputar bentuk dan ukuran tubuh juga menunjukkan pola pemaknaan yang beragam. Kila menerima komentar karena tubuhnya dianggap terlalu kurus, sementara Reno dan Arum justru dinilai terlalu gemuk. Arum bahkan pernah mendapat komentar yang mengaitkan berat badannya dengan masa depan pertemanan dan pendidikannya, seolah kondisi fisik bisa menentukan jalan hidup seseorang. Karakteristik fisik yang sama, dengan demikian, bisa diberi makna yang berlawanan tergantung pada lingkungan sosial tempat seseorang berinteraksi. Tidak ada ukuran tubuh yang benar-benar objektif, karena standar itu terus dinegosiasikan melalui interaksi.

Body shaming verbal juga merambah ranah digital. Fira menerima komentar tentang warna kulitnya di kolom komentar unggahan foto bersama saudaranya, sedangkan Sena mendapat komentar bentuk tubuh dari akun anonim di Instagram saat

mengunggah foto liburan. Afifah dan Amirah (2026) mencatat kecenderungan serupa, bahwa *body shaming* verbal kini banyak terjadi lewat media digital dan tidak lagi terbatas pada komunikasi tatap muka. Media sosial, dalam kacamata Blumer (1969), pada dasarnya hanyalah ruang baru bagi berlangsungnya interaksi simbolis. Bedanya, jangkauan pemberi komentar menjadi jauh lebih luas dan kerap datang dari orang yang sama sekali tidak dikenal informan.

b. Bentuk Nonverbal sebagai Simbol Tanpa Kata

Sembilan dari sepuluh informan juga mengalami *body shaming* dalam bentuk nonverbal, tatapan menghakimi, tawa, atau sikap mengucilkan. Bagi Blumer (1969), tindakan semacam ini tetap merupakan bagian dari interaksi simbolis, bukan respons yang muncul begitu saja, sebab tindakan yang tampak serupa, seperti tatapan, bisa dimaknai berbeda tergantung situasi dan maksud yang melatarinya. Sebuah tatapan, dengan kata lain, tidak punya makna yang tetap. Makna bahwa tatapan itu merendahkan justru lahir dari proses penafsiran orang yang menerimanya, dibentuk oleh pengalaman dan cara pandang yang sudah ia miliki sebelumnya.

Reno dan Sena sama-sama pernah menerima tatapan menilai dari orang asing dalam situasi transaksional. Reno mengartikannya sebagai keraguan terhadap kemampuannya hanya berdasarkan penampilan fisik. Tawa atau ejekan berkelompok dialami Fira, Aca, Didin, dan Nia di berbagai lingkungan. Didin, misalnya, menceritakan bagaimana sekelompok temannya tertawa sambil bertukar pandang ke arahnya di lorong sekolah. Tanpa sepatah kata pun terlontar, ia tetap memaknai situasi itu sebagai bentuk perundungan bersama. Sikap mengucilkan juga dirasakan Savi, Cica, dan Didin dari sepupu maupun teman sebaya,

sementara Arum menduga beberapa rekan organisasinya berbisik ketika ia tampil di depan umum, meski ia tak pernah benar-benar tahu kepastiannya. Pengalaman Arum ini justru memperlihatkan dengan gamblang gagasan Blumer (1969) bahwa makna tidak melekat objektif pada suatu peristiwa. Bisikan yang belum tentu ditujukan sebagai ejekan tetap ia tafsirkan sebagai penilaian negatif terhadap tubuhnya, sebuah tafsiran yang dibentuk oleh pengalaman *body shaming* yang sudah lebih dulu ia alami.

c. Proses Pemaknaan sebagai Hasil Interpretasi yang Terus Bergerak

Pengalaman *body shaming* rupanya tidak selesai begitu saja ketika peristiwanya berlalu. Cara informan memahami dan memaknainya terus bergerak seiring waktu dan bertambahnya pengalaman sosial yang mereka jalani, sejalan dengan premis ketiga Blumer (1969) bahwa makna sebuah simbol dapat terus berubah lewat proses interpretasi, proses yang di dalamnya melibatkan *self-indication*, yakni kemampuan individu untuk menilai, memaknai, dan menentukan tindakannya sendiri berdasarkan hasil penafsiran itu.

Cica adalah salah satu informan yang paling jelas memperlihatkan dinamika ini. Sejak kecil ia menerima komentar tentang bentuk matanya, baik secara langsung maupun lewat kolom komentar di media sosial, dan pada awalnya hal itu melukai kepercayaan dirinya. Namun seiring waktu, lewat refleksi diri dan berbagai pengalaman sosial yang ia lalui, ciri yang tadinya ia anggap kekurangan perlahan diterima sebagai bagian dari keunikannya sendiri. Didin menunjukkan pola yang berbeda, gaya berpakaianya sejak awal sudah ia yakini sebagai bagian dari identitas diri, sehingga komentar yang terus ia terima justru menegaskan, bukan mengubah, cara pandang tersebut. Kedua

pengalaman ini mencerminkan gagasan Blumer (1969) bahwa manusia mampu memandang dirinya sendiri sebagai objek yang bisa diamati, dinilai, dan dimaknai ulang, sebuah proses yang tidak berlangsung sendirian, tetapi juga dipengaruhi cara orang lain meresponsnya. Kinarsih, Saragih, dan Indiarma (2022), dalam penelitian mereka terhadap mahasiswi korban *body shaming*, menemukan bahwa konsep diri korban lahir dari dua hal yang saling bertautan, penerimaan diri dan penilaian lingkungan, sehingga cara korban memandang dirinya adalah hasil negosiasi yang tak pernah benar-benar tuntas dalam satu waktu. Tidak semua informan sampai pada tahap pemaknaan ulang yang positif seperti Cica dan Didin. Nia, misalnya, masih berada dalam proses menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri, sebuah kenyataan yang justru menegaskan bahwa pemaknaan memang bersifat dinamis dan bergantung pada pengalaman interaksi sosial masing-masing individu.

d. Tubuh sebagai Objek Sosial

Sasaran *body shaming* yang dialami kesepuluh informan ternyata sangat beragam, mulai dari warna kulit, berat dan bentuk tubuh, hingga bentuk mata dan tinggi badan. Keragaman ini bisa dipahami lewat gagasan Blumer (1969) tentang klasifikasi objek, yaitu objek fisik, objek sosial, dan objek abstrak, yang maknanya tidak melekat begitu saja, melainkan dibentuk dan disepakati lewat interaksi simbolis yang terus berlangsung. Tubuh informan, dalam hal ini, tidak sekadar berfungsi sebagai objek fisik, tetapi juga objek sosial. Cara tubuh dipandang ditentukan oleh penilaian yang diberikan lingkungan, bukan semata kondisi biologisnya.

Cara pandang ini menjelaskan mengapa ciri fisik yang sepenuhnya di luar kendali seseorang, seperti bentuk mata Cica atau tinggi badan Sena, bisa sama-sama menjadi sasaran *body*

shaming seperti halnya berat badan yang sebetulnya masih bisa berubah. Ketiganya berbeda secara biologis, tetapi dalam kerangka interaksionisme simbolik kedudukannya sama saja sebagai objek sosial. Maknanya ditentukan oleh kesepakatan dan penafsiran kolektif tentang seperti apa tubuh yang dianggap normal. Sari dan Sunesti (2021) menemukan hal yang sejalan, bahwa konsep tubuh ideal terbentuk dari berbagai kriteria yang disepakati secara sosial, sehingga *body shaming* muncul bukan karena kondisi fisik seseorang, melainkan karena proses sosial yang membentuk standar ideal itu sendiri.

e. Pemaknaan sebagai Dasar Tindakan Adaptif

Proses pemaknaan yang dialami informan pada akhirnya juga menjadi landasan bagi tindakan yang mereka ambil selanjutnya. Blumer (1969) menegaskan bahwa manusia tidak menerima makna secara pasif, melainkan mengolahnya lebih dulu lewat proses *self-indication* sebelum menentukan sikap dan tindakan. Pada sebagian informan, proses ini melahirkan dorongan untuk berubah. Reno dan Sena mengolah komentar fisik menjadi motivasi memperbaiki penampilan, Fira mengarahkannya ke ranah akademik sebagai pemacu prestasi, sementara Cica justru mengubahnya menjadi cara pandang baru terhadap apa yang selama ini ia anggap kekurangan. Syarafullana dkk. (2023) menegaskan hal serupa, pemaknaan korban *body shaming* lebih ditentukan oleh konteks personal yang melekat pada pengalamannya, bukan oleh bentuk perlakuan itu sendiri.

Arah lain dari *self-indication* ini adalah pencarian penerimaan diri, yang tampak pada Reno, Savi, Fira, Arum, dan Didin, sejalan dengan Gayatri dan Rahmasari (2022) serta Safarina dan Maulayani (2021) bahwa penerimaan diri pada korban *body shaming* berlangsung bertahap, bukan sesuatu yang bisa dicapai

seketika, sebagaimana terlihat pada Cica dan Nia yang prosesnya masih terus berjalan. Ada pula arah yang mengarah keluar, ke lingkungan sosial. Savi dan Aca mengolah pengalamannya menjadi pelajaran untuk tidak mengulangi perlakuan serupa kepada orang lain, sementara Fira dan Nia menjadikannya bahan refleksi kritis terhadap perilaku pelaku *body shaming* secara umum. Ini memperlihatkan bahwa makna yang ditafsirkan seseorang, dalam kerangka Blumer (1969), tidak selalu berhenti pada dampak personal, tetapi bisa berkembang menjadi kesadaran akan posisi dirinya dalam relasi sosial yang lebih luas.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* memperoleh maknanya lewat proses interaksi sosial dan penafsiran yang terus bergerak. Ketiga arah self-indication yang ditemukan, dorongan untuk berubah, pencarian penerimaan diri, dan refleksi sosial, memperlihatkan bahwa pemaknaan tidak berhenti sebagai proses batin semata, melainkan turut membentuk cara informan menjalani kehidupan sosialnya di lingkungan kampus.

2. Dampak *Body Shaming* terhadap Kehidupan Sosial Mahasiswa dalam Perspektif Teori Stigma

Pemaknaan yang telah diuraikan lewat interaksionisme simbolik ternyata tidak berhenti sebagai peristiwa interpretif belaka. Ia membawa konsekuensi yang nyata, membentuk cara informan memosisikan diri dalam relasi sosial, memandang dirinya sendiri, dan menentukan sejauh mana mereka bersedia hadir di ruang-ruang sosial kampus. Dampak inilah yang ditelusuri lewat teori stigma Goffman (1963), yang memaknai stigma sebagai atribut yang sangat mendiskreditkan, mereduksi pemiliknya dari seseorang yang utuh menjadi seseorang yang ternoda dan dipandang kurang berharga oleh orang lain. Sulistiadi dkk. (2020) menambahkan bahwa stigma menjadi

pangkal berbagai bentuk diskriminasi dan pengucilan sosial. Dalam konteks *body shaming*, label fisik yang dilekatkan lingkungan, julukan, komentar berulang, tatapan merendahkan, bekerja sebagai stigma yang meninggalkan jejak pada tiga ranah kehidupan informan, yaitu interaksi sosial, konsep diri, dan partisipasi akademik maupun organisasi.

a. Stigma sebagai Pembatas Interaksi Sosial

Salah satu gagasan sentral Goffman (1963) adalah pembedaan antara identitas sosial virtual, yaitu karakter yang diasumsikan atau diatribusikan orang lain kepada seseorang, dengan identitas sosial aktual, yaitu karakter yang benar-benar dimiliki individu tersebut. Individu yang mengalami kesenjangan di antara keduanya adalah yang paling rentan distigmatisasi.

Kesenjangan ini tampak jelas pada Reno. Sebelum menerima komentar fisik secara langsung, ia menggambarkan dirinya sebagai orang yang percaya diri dan nyaman berinteraksi sosial. Namun begitu label fisik mulai dilekatkan padanya, baik oleh teman kampus, rekan organisasi, maupun kliennya, gambaran itu runtuh seketika. Ia kehilangan semangat melanjutkan percakapan, merasa malu yang dalam, dan kehilangan minat untuk terus bersosialisasi. Kila mengalami pola yang serupa meski dengan cara yang berbeda, bayang-bayang label fisik sejak masa sekolah tetap menyertainya hingga kini, membentuk kewaspadaan tersendiri terhadap orang-orang baru, meski kekhawatirannya tak pernah benar-benar terbukti. Ini menunjukkan bahwa stigma tidak perlu berulang secara nyata untuk terus berdampak. Cukup sekali dilekatkan, ia bisa membentuk pola antisipasi yang bertahan lama.

Sena dan Nia menunjukkan kecenderungan menghindari eksposur diri, baik di media sosial maupun di ruang publik kampus, sebagai langkah antisipatif. Hartini dkk. (2018) menjelaskan bahwa stigma pada dasarnya adalah pelabelan negatif yang tidak hanya berdampak pada kondisi mental, tetapi juga dapat

menghambat berbagai aspek kehidupan seseorang. Pada Sena maupun Nia, hambatan itu bukan datang dari penolakan yang eksplisit, melainkan dari internalisasi penilaian yang mendorong mereka membatasi ruang sosialnya sendiri. Savi dan Didin memperlihatkan hal yang berbeda, keduanya relatif tidak menunjukkan hambatan interaksi yang berarti. Perbedaan ini menegaskan bahwa kesenjangan antara identitas virtual dan aktual memang ada pada seluruh informan, tetapi tidak semuanya merespons kesenjangan itu dengan cara yang sama.

b. Internalisasi Stigma dan Terbentuknya Diri yang Tercoreng

Jika pada dimensi sebelumnya stigma bekerja lewat kesenjangan antara dua identitas, pada dimensi ini ia bekerja lebih dalam lagi, meresap ke dalam cara informan memandang dirinya sendiri. Goffman (1963) menjelaskan bahwa diri seseorang tidak terbentuk sepihak dari dalam, melainkan lahir dari interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Karena itu, ketika stigma fisik terus dilekatkan dari luar, ada risiko ia turut mewarnai cara individu memandang dirinya sendiri dari dalam. Inilah yang oleh Goffman (1963) disebut sebagai identitas yang tercoreng.

Nia menjadi salah satu informan yang paling gamblang memperlihatkan proses ini. Setelah bertahun-tahun menerima komentar fisik dari berbagai lingkungan, ia mengaku cenderung memandang dirinya selalu lebih rendah dibanding orang lain, bahkan kesulitan menerima pujian sebagai sesuatu yang tulus. Nurliani dkk. (2023) menemukan pola yang sejalan, perlakuan *body shaming* yang berkelanjutan berkaitan erat dengan terbentuknya konsep diri negatif pada mahasiswa. Cica menunjukkan bentuk internalisasi yang tak kalah dalam. Meski pengalaman *body shaming* paling intens yang ia alami sudah lama berlalu, hingga kini pujian tentang penampilannya lebih sering

disambut dengan rasa heran ketimbang kebahagiaan. Jejak ini memperlihatkan bahwa stigma yang pernah dilekatkan lingkungan tidak lantas hilang begitu sumbernya tak lagi aktif. Ia bisa menetap jauh lebih lama dalam cara seseorang mendefinisikan dirinya.

Kecenderungan membandingkan diri secara sosial juga muncul, terutama pada Kila dan Aca. Dewi dkk. (2020) menjelaskan bahwa perbandingan sosial berkaitan erat dengan ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun tidak semua informan mengalami internalisasi dengan kadar yang sama. Savi dan Didin justru memperlihatkan pergeseran konsep diri ke arah yang lebih positif, di mana penilaian dari luar perlahan tidak lagi menjadi satu-satunya acuan dalam memandang diri sendiri. Variasi ini menegaskan posisi Goffman (1963), meski diri dibentuk lewat interaksi sosial, proses itu tetap membuka ruang bagi individu untuk menegosiasikan kembali makna yang dilekatkan padanya. Identitas yang tercoreng, dengan kata lain, bukanlah kondisi yang sepenuhnya permanen.

c. Penghindaran sebagai Bentuk Pengelolaan Stigma dalam Partisipasi Sosial

Dampak *body shaming* juga terasa dalam pola partisipasi informan di berbagai ruang sosial kampus, kegiatan organisasi, kepanitiaan, hingga keberanian tampil di hadapan umum. Goffman (1963) mengklasifikasikan salah satu tipe stigma sebagai stigma yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu yang muncul ketika kondisi fisik seseorang dianggap menyimpang dari standar yang berlaku di masyarakat.

Aca memberi gambaran yang paling konkret soal ini. Ketika dihadapkan pada pilihan bergabung dengan salah satu divisi kemahasiswaan, ia secara sadar mempertimbangkan apakah bentuk tubuhnya akan dinilai cocok dengan citra divisi tersebut, dan pada

akhirnya memilih mundur, bukan karena merasa tidak mampu, melainkan karena mengantisipasi penilaian yang bahkan belum tentu akan muncul. Frelians dan Perbawaningsih (2020) menyebut pola antisipatif seperti ini sebagai bentuk pengucilan diri yang dimediasi oleh stigma. Nia menunjukkan pola yang lebih menetap, ia memilih posisi di balik layar dalam tim media karena posisi itu tidak mengharuskannya tampil secara visual di hadapan banyak orang. Wijaya dkk. (2020) menjelaskan bahwa kekhawatiran akan penilaian fisik cenderung membuat mahasiswa lebih selektif dalam memilih kegiatan yang diikuti tanpa harus menghindari seluruh aktivitas kampus, sebuah pola yang tepat menggambarkan pilihan Nia.

Arum, Aca, dan Nia sama-sama mengaku enggan mengambil peran yang mengharuskan mereka berdiri di hadapan banyak orang, seperti menjadi MC atau pembicara. Alfhatir dkk. (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan citra tubuh negatif cenderung lebih pendiam dan ragu-ragu, sementara yang memiliki citra tubuh positif lebih aktif dan berani berbicara di depan umum. Reno menunjukkan varian yang sedikit berbeda, ia tidak sepenuhnya menghindari kegiatan kampus, tetapi keikutsertaannya kini lebih ditentukan oleh ada tidaknya orang yang pernah melakukan *body shaming* kepadanya dalam kegiatan tersebut. Namun tidak semua informan mengalami hambatan serupa. Kila, Savi, dan Arum tetap menjalani kegiatan kampus seperti biasa. Frelians dan Perbawaningsih (2020) mengingatkan bahwa dampak stigma memang sangat bergantung pada konteks relasi dan sedalam apa label itu sudah terinternalisasi pada masing-masing individu.

d. Selektivitas Pertemanan sebagai Bentuk Pengelolaan Risiko Stigmatisasi

Salah satu dampak yang paling konsisten muncul di antara para informan adalah meningkatnya selektivitas dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial. Goffman (1963) memperkenalkan gagasan identitas personal sebagai cara orang lain mengenali seseorang berdasarkan akumulasi pengalaman yang telah dilaluinya, termasuk label-label yang pernah melekat padanya. Ketika label fisik dari *body shaming* sudah cukup dalam mengendap pada identitas personal seseorang, ia cenderung membangun semacam mekanisme seleksi dalam relasinya sebagai cara melindungi diri agar tidak mengalami hal yang sama lagi.

Reno, Sena, dan Fira menunjukkan selektivitas yang cukup kuat. Reno bahkan memutuskan komunikasi dengan pihak yang pernah melakukan *body shaming* kepadanya, sebuah pola yang oleh Frelians dan Perbawaningsih (2020) digambarkan sebagai respons terhadap stigma berupa pembatasan diri yang lahir dari ketakutan akan pengucilan berulang. Pada Cica, selektivitas ini berkembang menjadi sesuatu yang lebih rumit, ia menjaga jarak antara dirinya yang sesungguhnya dengan persona yang ia tampilkan di hadapan teman-teman kampusnya, sebuah bentuk pengelolaan informasi atas stigma sebagaimana dijelaskan Goffman (1963) dan diperdalam Pramitasari dan Sari (2022). Kila, Sena, dan Fira, meski tak pernah benar-benar dijauhi lingkungannya, tetap membawa kewaspadaan tersendiri dalam menjalin relasi baru, sejalan dengan Primasari dan Qudsyi (2021) tentang munculnya ketidakpercayaan interpersonal pada individu yang pernah terstigmatisasi. Sebaliknya, Savi, Arum, dan Nia tetap terbuka untuk bersosialisasi, sementara Didin justru mengalami perubahan yang berarti setelah menemukan dukungan dari

lingkungan organisasi kampusnya. Ini menunjukkan bahwa dampak stigma terhadap selektivitas pertemanan tidak bersifat mutlak, ia bisa berubah seiring kualitas relasi baru yang ditemukan seseorang.

3. Strategi Coping Informan dalam Menghadapi *Body Shaming*

Tekanan psikologis dan sosial yang dialami para informan pada akhirnya mendorong mereka mengembangkan berbagai cara untuk menghadapi pengalaman *body shaming* yang terus berulang. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan dua bentuk utama strategi coping, yaitu *problem-focused coping*, yang berfokus pada penyelesaian sumber tekanan, dan *emotion-focused coping*, yang lebih menitikberatkan pada pengelolaan respons emosional. Selain kedua bentuk ini, penelitian ini juga menemukan sesuatu yang melampaui sekadar meredakan tekanan sesaat, yaitu upaya informan membangun kembali cara mereka memandang dan memaknai dirinya secara lebih berkelanjutan.

a. Strategi *Problem-Focused Coping*

Sebagian informan memilih menghadapi sumber tekanan secara langsung, baik lewat konfrontasi maupun penetapan batasan, sejalan dengan temuan Atsila dkk. (2021) tentang peran respons asertif dalam memutus siklus *body shaming*. Aca dan Reno menunjukkan pola konfrontatif yang muncul setelah rasa lelah menumpuk akibat komentar yang terus berulang. Keduanya akhirnya memilih bersuara terbuka begitu kesabaran mereka mencapai batasnya. Sena menempuh langkah yang lebih terstruktur, tidak berhenti pada teguran lisan, ia melibatkan pihak berwenang dan bahkan menempuh jalur publik ketika peringatan langsung dirasa tidak cukup, sejalan dengan Oktalia dan Rusdi (2020) bahwa konfrontasi berfungsi merebut kembali kendali atas ruang sosial korban. Fira menghadapi pelakunya secara langsung

setelah upaya pelaporan sebelumnya tak membuahkan hasil, sementara Didin sebatas menegaskan ketidaknyamanannya ketika diperlakukan kurang sopan secara fisik. Nia dan Kila menempuh jalan yang lebih pasif, membatasi komunikasi tanpa perlawanan verbal terbuka, sebuah pilihan yang tampaknya dipengaruhi kedekatan relasi dengan pelaku, karena konfrontasi langsung terhadap keluarga atau orang dekat dianggap berisiko merusak hubungan yang sudah terjalin.

Pencarian dukungan sosial dan emosional juga menonjol sebagai strategi *problem-focused*, meski menariknya sebagian besar informan justru tidak segera mencari dukungan setelah mengalami *body shaming*, melainkan memendam perasaannya cukup lama, seperti tampak pada Kila, Fira, dan Nia. Ketika dukungan akhirnya dicari, sumbernya pun bermacam-macam. Reno dan Aca lebih banyak meminta saran perbaikan penampilan kepada teman dekat, Cica dan Arum bersandar pada orang tua, sementara Sena dan Savi menempuh langkah lebih jauh dengan melibatkan tenaga profesional seperti dokter gizi dan psikolog. Didin dan Nia memilih jalur yang paling personal, menyalurkan tekanan emosionalnya lewat aktivitas seperti media sosial dan menulis jurnal.

Strategi *problem-focused* terakhir yang ditemukan adalah langkah konkret memperkuat kepercayaan diri, sebagaimana dijelaskan Hastari dkk. (2025) sebagai pola umum pada korban *body shaming* yang berhasil bangkit. Sena, Reno, dan Arum menempuh jalur perbaikan penampilan fisik secara langsung, mulai dari perawatan kulit hingga penyesuaian gaya berpakaian. Cica dan Fira memilih jalan yang berbeda, yaitu penguatan mental dengan menegaskan penerimaan terhadap kondisi fisiknya tanpa lagi bergantung pada validasi orang lain, sementara Aca

membangun kelebihan di luar aspek fisik, seperti soft skill dan keramahan dalam berinteraksi.

b. Strategi *Emotion-Focused Coping*

Reinterpretasi positif dan penerimaan diri tampak jelas pada Kila, yang prosesnya berkembang bertahap seiring kesadarannya bahwa penilaian orang lain tidak sepenuhnya bisa ia kendalikan, sejalan dengan Garnefski dan Kraaij (2022) bahwa reinterpretasi positif berperan meredam dampak psikologis dari pengalaman sosial yang menyakitkan. Reno dan Sena menunjukkan pola reinterpretasi yang lebih aktif, menjadikan pengalaman *body shaming* sebagai motivasi untuk berubah. Bagi keduanya, penerimaan diri bukan berarti berhenti berkembang, melainkan berjalan beriringan dengan upaya memperbaiki diri.

Distancing muncul dalam berbagai kadar. Kila menghindari topik tertentu secara parsial tanpa memutus relasi, sementara Reno dan Aca mengambil langkah lebih tegas dengan memutus komunikasi sepenuhnya terhadap pelaku yang berulang melakukan *body shaming*. Didin menunjukkan strategi serupa dalam skala yang lebih situasional, yakni menghindari kerumunan tertentu sambil membawa teman lain sebagai pengalih perhatian. Sena dan Nia menunjukkan pola distancing pada tataran memilih lingkungan, dengan menghindari keterlibatan dalam kegiatan yang menuntut eksposur sosial tinggi, sementara Cica menunjukkan pola paling kompleks, membangun kehati-hatian mendalam di hampir seluruh relasinya di kampus, hingga ia merasa tak bisa benar-benar menjadi dirinya sendiri di lingkungan tersebut.

Regulasi emosi lewat aktivitas tertentu turut ditemukan sebagai bentuk kompensasi simbolik, sebagaimana dijelaskan Khoir dkk. (2021) dan diperkuat Astuti dan Mansoer (2021) mengenai fungsi aktivitas perawatan diri sebagai sumber rasa

berdaya, meski pemicu emosionalnya sendiri belum sepenuhnya terselesaikan. Kila menyalurkan tekanan emosionalnya lewat aktivitas berorientasi penampilan, seperti berbelanja produk kecantikan setiap kali emosinya terganggu oleh perbandingan sosial di media sosial. Didin memilih jalan berbeda, yakni aktivitas kebersamaan dan rutinitas keseharian yang memberi rasa nyaman tanpa berkaitan langsung dengan upaya mengubah kondisi fisiknya.

c. Perluasan ke Arah Rekonstruksi Makna Diri

Di luar dua kategori utama tersebut, ditemukan pula pola coping yang menjangkau lebih jauh dari sekadar meredakan tekanan emosional sesaat, sebuah upaya merekonstruksi makna diri, sebagai perpanjangan dari proses *positive reappraisal*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *positive reappraisal* adalah proses kognitif ketika individu berupaya memaknai ulang pengalaman yang menekan secara lebih konstruktif, bukan dengan menyangkal tekanan yang ada, melainkan dengan menemukan sisi pertumbuhan yang bisa diambil darinya. Dalam penelitian ini, proses tersebut tidak berhenti pada tataran penerimaan emosional semata, tetapi berkembang menjadi upaya yang lebih aktif untuk mendefinisikan ulang siapa diri mereka, terlepas dari penilaian fisik yang pernah mereka terima.

Berbagai langkah konkret yang telah diuraikan sebelumnya, mulai dari pengalihan sumber nilai diri pada keterampilan dan prestasi, penonjolan kemampuan interpersonal, hingga pengelolaan kesan lewat pilihan penampilan, pada dasarnya adalah manifestasi dari proses rekonstruksi ini. Pola tersebut sejalan dengan gagasan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa individu yang berhasil melewati tekanan berkepanjangan tidak hanya mengelola emosinya, tetapi juga secara aktif membangun

ulang sistem nilai yang ia gunakan untuk menilai dirinya sendiri. Ketika sumber nilai diri tidak lagi bertumpu semata pada kondisi fisik, seseorang menjadi lebih tahan terhadap kemungkinan dampak *body shaming* yang masih bisa datang di kemudian hari. Nabila dan Rochma (2025) menemukan hal yang sejalan, korban *body shaming* yang berhasil pulih cenderung menemukan sumber keberhargaan diri yang lebih stabil dan tidak mudah goyah oleh penilaian dari luar.

Meski begitu, tidak semua informan sampai pada tahap rekonstruksi makna diri ini. Sebagian masih berada dalam proses yang belum tuntas, di mana upaya memaknai ulang diri berjalan beriringan dengan pergulatan emosional yang belum sepenuhnya selesai. Ini menegaskan bahwa rekonstruksi makna diri bukanlah titik akhir yang dicapai secara seragam, melainkan proses yang sangat personal, bertahap, dan sangat bergantung pada konteks sosial serta dukungan yang tersedia di sekitar individu.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada satu strategi coping yang bisa diterapkan secara sama pada seluruh korban *body shaming*. Setiap informan memilih caranya sendiri dalam menghadapi pengalaman tersebut, bergantung pada kedekatan hubungannya dengan pelaku, ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya, serta sejauh mana ia mampu memisahkan nilai dirinya dari penilaian terhadap kondisi fisiknya.