



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Konsep	Pokok Masalah	Dimensi	Indikator	Sumber	Teknik Pengumpulan Data	Alat Pengumpulan Data
1.	Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	Gambaran umum mahasiswa PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	Profil mahasiswa PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	Nama/Identitas Program Studi dan Angkatan Jenis Kelamin Pengalaman awal mengalami <i>body shaming</i> Sumber <i>body shaming</i> yang dialami	Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	1. Wawancara mendalam 2. Observasi 3. Dokumentasi	1. Pedoman wawancara 2. Catatan lapangan 3. Handphone
2.	Pengalaman <i>body shaming</i> mahasiswa PIPS FISH UNJ dari lingkungan Internal dan eksternal	Pemaknaan mahasiswa PIPS FISH UNJ terhadap pengalaman <i>body shaming</i> dari lingkungan internal dan eksternal sepanjang hidupnya	Bentuk-bentuk <i>body shaming</i> (Fauzia & Rahmiaji, 2019; Baharuddin A.R., 2022)	Berdasarkan objek <i>body shaming</i> : • <i>Thin/Skinny Shaming</i>: menerima ejekan, celaan, atau pertanyaan menyinggung karena tubuh dianggap terlalu kurus. • <i>Fat Shaming</i>: menerima komentar negatif atau ejekan karena tubuh dianggap gemuk/berat berlebih termasuk stereotip negatif yang menyertainya • Rambut/Bulu Tubuh: menerima ejekan atau komentar negatif karena memiliki bulu tubuh berlebih yang dianggap tidak lazim, aneh atau tidak menarik, dianggap tidak sesuai standar penampilan • Warna Kulit: menerima hinaan atau komentar negatif karena memiliki warna kulit terlalu gelap maupun terlalu putih yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan atau penampilan tertentu. Berdasarkan cara penyampaian: • <i>body shaming</i> verbal: memaki, menghina, memermalukan, menjuluki, menuduh, meneriaki, menyebarkan gossip atau mencibir	Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	1. Wawancara mendalam 2. Observasi 3. Dokumentasi	1. Pedoman wawancara 2. Catatan lapangan 3. Handphone

				terkait penampilan fisik			
				<i>body shaming</i> nonverbal: tatapan sinis, tertawaan, ekspresi terkejut terhadap perubahan fisik, berbisik-bisik, mengucilkan, mendiamkan, atau pandangan merendahkan terkait penampilan fisik.			
				Sumber <i>body shaming</i>			
				Pengalaman <i>body shaming</i> yang bersumber dari lingkungan internal seperti orang tua, kerabat, sahabat, teman dekat atau pasangan			
				Pengalaman <i>body shaming</i> yang bersumber dari lingkungan eksternal seperti teman kampus, masyarakat umum atau media sosial			
				Durasi dan intensitas pengalaman <i>body shaming</i> yang diterima dari lingkungan internal maupun eksternal			
				Pengalaman <i>body shaming</i> yang pernah dialami sebelumnya dan terbawa hingga masa perkuliahan			
				Pemaknaan pengalaman <i>body shaming</i>			
				Makna yang dilekatkan mahasiswa pada komentar atau tindakan <i>body shaming</i> yang diterima			
				Proses interpretasi mahasiswa terhadap simbol-simbol negatif yang diterima dari lingkungan internal maupun eksternal melalui interaksi sosial			
3.	Kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus	Gambaran pengalaman <i>body shaming</i> yang dialami mahasiswa PIPS FISH UNJ dalam kehidupan sosial mereka di lingkungan kampus	Dampak <i>body shaming</i> terhadap kehidupan sosial	Internalisasi penilaian negatif dari lingkungan sosial yang membentuk cara mahasiswa memandang diri sendiri	Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	1. Wawancara mendalam 2. Observasi 3. Dokumentasi	1. Wawancara mendalam 2. Catatan lapangan 3. Handphone
				Perubahan cara pandang mahasiswa terhadap diri sendiri akibat akumulasi pengalaman <i>body shaming</i> dari berbagai lingkungan			
				Penurunan kepercayaan diri seperti merasa tidak percaya diri, ragu tampil di depan umum, dan cenderung menghindari interaksi sosial di lingkungan kampus			
				Rasa tidak aman (<i>insecure</i>) seperti merasa khawatir dinilai negatif dan cemas terhadap penampilan fisik saat berinteraksi dengan orang lain di kampus			

				Berupaya menjadi ideal seperti melakukan perubahan penampilan fisik atau mengikuti standar kecantikan yang berlaku akibat tekanan sosial di lingkungan kampus			
				Pola komunikasi mahasiswa dengan teman sebaya dan anggota komunitas kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>			
				Kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial atau menghindari interaksi tertentu di kampus akibat pengalaman <i>body shaming</i>			
				Kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus			
				Kualitas relasi dalam kelompok pertemanan di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>			
				Kemampuan membangun kepercayaan dan kenyamanan dalam lingkaran pertemanan di kampus			
				Kecenderungan membatasi diri dalam pergaulan atau memilih kelompok pertemanan tertentu akibat pengalaman <i>body shaming</i>			
				Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan atau kegiatan kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>			
				Keberanian mengambil peran sosial dan tampil di depan umum dalam kegiatan akademik maupun non-akademik di kampus			
				Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam di kampus			
				Mahasiswa secara aktif menghadapi perilaku <i>body shaming</i> dengan menegur, memberi respons verbal atau menetapkan batasan			
				Mahasiswa mencari informasi atau dukungan dari pihak terpercaya (teman dekat, konselor, dosen) untuk mengatasi situasi <i>body shaming</i> yang dialami			
4.	Strategi <i>Coping</i> terhadap dampak <i>body shaming</i> (Lazarus & Folkman, 1984)	Strategi yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi dampak <i>body shaming</i> terhadap kehidupan sosial di lingkungan kampus	<i>Problem-focused coping</i> (strategi yang diarahkan untuk mengubah atau mengatasi sumber masalah secara langsung)	Mahasiswa aktif menghadapi perilaku <i>body shaming</i> dengan menegur, memberi respons verbal atau menetapkan batasan Mahasiswa mencari informasi atau dukungan dari pihak terpercaya (teman dekat, konselor, dosen) untuk mengatasi situasi <i>body shaming</i> yang dialami	Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	1. Wawancara mendalam 2. Observasi 3. Dokumentasi	1. Wawancara mendalam 2. Catatan lapangan 3. Handphone

				Mahasiswa melakukan perencanaan tindakan konkret untuk mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>, seperti memilih lingkungan pertemanan yang lebih aman dan suportif			
				Mahasiswa berupaya meningkatkan kepercayaan diri melalui tindakan nyata seperti merawat diri, mengembangkan prestasi akademik, atau aktif berorganisasi sebagai respons atas dampak <i>body shaming</i>			
			<i>Emotion-focused coping</i> (strategi yang diarahkan untuk mengatur respons emosional terhadap dampak <i>body shaming</i>)	Mahasiswa melakukan reinterpretasi positif atas pengalaman <i>body shaming</i>, misalnya memaknainya sebagai motivasi untuk berkembang atau sebagai pengalaman yang membentuk ketangguhan diri			
				Mahasiswa menggunakan mekanisme penghindaran (<i>avoidance</i>) sebagai strategi sementara, seperti menarik diri dari situasi sosial tertentu, membatasi interaksi dengan pelaku, atau mengurangi keterlibatan dalam kegiatan kampus untuk melindungi diri dari Tekanan			
				Mahasiswa melakukan regulasi emosi melalui kegiatan tertentu sebagai cara mengelola tekanan emosional akibat <i>body shaming</i>			
				Mahasiswa menerima kondisi diri (<i>acceptance</i>) sebagai bagian dari proses adaptasi, di mana mereka mulai berdamai dengan penampilan fisiknya dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain			
			Pengelolaan stigma sosial (Goffman) strategi yang diarahkan untuk mengelola stigma dan kesan sosial di lingkungan kampus)	Mahasiswa menggunakan strategi <i>passing</i>, yaitu menyembunyikan atau tidak mengungkapkan pengalaman <i>body shaming</i> kepada orang lain di lingkungan kampus untuk menghindari penilaian negatif lebih lanjut			
				Mahasiswa menggunakan strategi <i>covering</i>, yaitu berupaya meminimalkan dampak stigma fisik yang melekat pada			

				dirinya agar tidak terlalu mencolok di lingkungan sosial kampus, misalnya melalui cara berpakaian atau penampilan tertentu			
				Mahasiswa melakukan <i>reframing</i> identitas sosial, yaitu secara aktif membangun identitas diri yang tidak terikat pada stigma fisik, misalnya menonjolkan kemampuan akademik, kepemimpinan organisasi, atau kompetensi lain di lingkungan kampus			
				Mahasiswa secara aktif menegosiasikan ulang makna atas tubuh dan penampilannya melalui interaksi dengan teman-teman yang suportif dan memberikan penegasan positif di lingkungan kampus			
				Mahasiswa mengembangkan kesadaran kritis terhadap konstruksi standar kecantikan yang berlaku di lingkungan kampus sebagai landasan untuk menolak internalisasi penilaian negatif atas penampilan fisiknya			
			Rekonstruksi makna melalui interaksi sosial (strategi yang diarahkan untuk membangun ulang makna diri melalui proses interaksi simbolik di lingkungan kampus)	Mahasiswa terlibat dalam komunitas atau kelompok sosial yang mempromosikan <i>body positivity</i> atau penerimaan diri, sehingga interaksi dalam kelompok tersebut menjadi ruang rekonstruksi makna diri yang positif			

Lampiran 2 : Pedoman Wawancara

Konsep	Dimensi	Indikator	Butir Soal	Pertanyaan
Mahasiswa aktif PIPS FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	Gambaran umum mahasiswa FISH UNJ yang pernah mengalami <i>body shaming</i>	a. Nama/Identitas b. Program Studi dan angkatan c. Pengalaman awal mengalami <i>body shaming</i> d. Durasi/intensitas	7 soal	1. Siapa nama/inisial Anda dan Anda merupakan mahasiswa FISH UNJ angkatan berapa? 2. Sejak kapan Anda mulai menyadari bahwa Anda pernah menerima komentar atau perlakuan yang berkaitan dengan penampilan fisik Anda? 3. Masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali menerima komentar negatif tentang penampilan fisik Anda? Bisa diceritakan situasinya saat itu? 4. Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering Anda alami? Sudah berapa lama hal ini berlangsung? 5. Komentar atau perlakuan tersebut umumnya berasal dari lingkungan mana saja, apakah dari orang-orang terdekat, rekan kampus, atau media sosial? 6. Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari oleh orang lain? 7. Bagaimana perasaan Anda ketika pertama kali menerima komentar atau perlakuan terkait penampilan fisik tersebut?
Pengalaman <i>body shaming</i> Mahasiswa PIPS FISH UNJ dari lingkungan internal dan eksternal	Bentuk <i>body shaming</i> (Fauzia & Rahmijati, 2019; Baharuddin A.R., 2022)	a. Berdasarkan objek <i>body shaming</i> : 1) <i>Thin/Skinny Shaming</i> : menerima ejekan, hinaan, atau komentar yang menyinggung karena tubuh dianggap terlalu kurus. 2) <i>Fat Shaming</i> : menerima komentar negatif, ejekan, atau stereotip karena tubuh dianggap gemuk atau memiliki berat badan berlebih. 3) Rambut/Bulu Tubuh: menerima ejekan atau komentar negatif karena memiliki rambut atau bulu tubuh berlebih 4) Warna Kulit: menerima hinaan atau komentar negatif karena warna kulit dianggap terlalu gelap atau terlalu putih b. Berdasarkan cara penyampaian: 1) <i>body shaming</i> verbal: memaki, menghina, mempermalukan,	5 soal	8. Apakah Anda pernah menerima komentar, ejekan, atau perlakuan yang menyinggung terkait kondisi fisik Anda, seperti bentuk tubuh, berat badan, rambut/bulu tubuh atau warna kulit? Jika pernah, bisa diceritakan bentuknya seperti apa? 9. Seperti apa bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan tertentu, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? 10. Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan fisik, seperti tatapan sinis, tertawaan, ekspresi tertentu, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? 11. Apakah Anda pernah mengalami <i>body shaming</i> dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, teman dekat atau teman dekat? Bagaimana hal itu biasanya terjadi? 12. Apakah Anda juga pernah menerima komentar negatif terkait penampilan dari orang-orang di lingkungan kampus, masyarakat umum, atau melalui media sosial? jika pernah, bagaimana bentuk pengalaman tersebut?

		menjuluki, menuduh, meneriaki, menyebarkan gosip, atau mencibir terkait penampilan fisik. 2) <i>body shaming</i> nonverbal: tatapan sinis, tertawaan, ekspresi terkejut terhadap perubahan fisik, berbisik-bisik, mengucilkan, mendiamkan, atau pandangan merendahkan terkait penampilan fisik. c. Sumber <i>body shaming</i> 1) Pengalaman <i>body shaming</i> yang bersumber dari lingkungan internal seperti orang tua, kerabat, sahabat, teman dekat atau pasangan 2) Pengalaman <i>body shaming</i> yang bersumber dari lingkungan eksternal seperti rekan kampus, masyarakat umum, atau media sosial		
	Pemaknaan pengalaman <i>body shaming</i>	a. Makna yang dilekatkan mahasiswa pada komentar atau tindakan <i>body shaming</i> yang diterima b. Proses interpretasi mahasiswa terhadap simbol-simbol negatif yang diterima dari lingkungan internal maupun eksternal melalui interaksi sosial c. Perubahan cara pandang mahasiswa terhadap diri sendiri akibat akumulasi pengalaman <i>body shaming</i> dari berbagai lingkungan	4 soal	13. Ketika seseorang memberikan komentar negatif tentang penampilan fisik Anda, apa yang biasanya pertama kali Anda pikirkan dan rasakan? Apakah Anda cenderung mempercayai komentar tersebut? 14. Apakah komentar atau perlakuan terkait penampilan dari orang lain mempengaruhi cara Anda menilai diri sendiri? Jika iya, bagaimana prosesnya? 15. Setelah melalui berbagai pengalaman <i>body shaming</i>, apakah ada perubahan dalam cara Anda memandang diri sendiri selama masa perkuliahan? Seperti apa perubahannya? 16. Bagaimana Anda memaknai pengalaman <i>body shaming</i> tersebut dalam kehidupan Anda hingga saat ini?
Kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus	Dampak <i>body shaming</i> terhadap kehidupan sosial	a. Penurunan kepercayaan diri di lingkungan kampus b. Rasa tidak aman (<i>insecure</i>) saat berinteraksi c. Upaya penyesuaian diri akibat tekanan sosial d. Pola interaksi dan kelompok pertemanan e. Partisipasi dalam kegiatan sosial	9 soal	17. Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri Anda saat berinteraksi di kampus? 18. Apakah pengalaman <i>body shaming</i> pernah mendorong Anda untuk menyesuaikan penampilan agar merasa lebih nyaman di lingkungan kampus? Jika ya, bagaimana prosesnya? 19. Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan untuk menghindari situasi sosial tertentu seperti diskusi

		akademik		kelompok, kegiatan organisasi, atau acara kampus? 20. Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? 21. Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda menjadi lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau lebih sulit untuk terbuka kepada orang lain? Bisa diceritakan bagaimana prosesnya? 22. Pernahkah Anda merasa tidak nyaman atau kurang diterima dalam suatu kelompok pertemanan di kampus karena berkaitan dengan penampilan fisik Anda? 23. Apakah pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi keberanian Anda untuk tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan akademik maupun organisasi di kampus? 24. Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari atau urungkan karena merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik Anda akibat pengalaman <i>body shaming</i>? 25. Bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i> apakah terasa lebih sulit atau justru mendorong Anda untuk lebih tangguh?
Strategi <i>Coping</i> terhadap dampak <i>body shaming</i> (Lazarus & Folkman, 1984)	<i>problem-focused coping</i>	a. Menghadapi perlakuan <i>body shaming</i> secara langsung dengan menegur, memberi respons verbal atau menetapkan batasan b. Mencari informasi atau dukungan dari pihak terpercaya (teman dekat, konselor, dosen) untuk mengatasi pengalaman <i>body shaming</i> c. Melakukan perencanaan tindakan konkret untuk mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>, seperti memilih lingkungan pertemanan yang lebih aman dan suportif d. Meningkatkan kepercayaan diri melalui tindakan nyata seperti merawat diri, mengembangkan prestasi akademik, atau aktif berorganisasi sebagai dampak respons atas dampak <i>body shaming</i>	4 soal	26. Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i> ketika hal itu terjadi? Bagaimana cara Anda melakukannya dan apa yang mendorong Anda mengambil langkah tersebut? 27. Apakah Anda pernah menetapkan batasan tertentu terhadap orang-orang yang sering melakukan <i>body shaming</i>, misalnya dengan membatasi interaksi atau menyatakan bahwa komentar tersebut tidak dapat Anda terima? 28. Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya seperti teman dekat untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang Anda alami? bagaimana prosesnya? 29. Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>?

<i>emotion-focused coping</i>	a. Melakukan reinterpretasi positif atas pengalaman <i>body shaming</i>, sebagai motivasi untuk berkembang atau sebagai pengalaman yang membentuk ketangguhan diri b. Mencari dukungan emosional dari sahabat, keluarga, atau komunitas tertentu untuk mengelola perasaan negatif akibat <i>body shaming</i> c. Menarik diri dari situasi sosial tertentu, membatasi interaksi dengan pelaku, atau mengurangi keterlibatan dalam kegiatan kampus untuk melindungi diri dari tekanan d. Melakukan regulasi emosi melalui kegiatan tertentu untuk mengelola tekanan emosional akibat <i>body shaming</i> e. Menerima kondisi diri (<i>acceptance</i>) dengan berdamai terhadap penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain sebagai bagian dari proses adaptasi	5 soal	30. Bagaimana cara Anda memaknai pengalaman <i>body shaming</i>? apakah Anda menjadikannya sebagai motivasi untuk berkembang atau sebagai pengalaman yang membentuk ketangguhan diri? 31. Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan ketika merasa tertekan akibat <i>body shaming</i>, dan bagaimana cara Anda mengelola perasaan negatif tersebut? 32. Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai cara melindungi diri dari tekanan? Bagaimana hal itu membantu Anda? 33. Adakah kegiatan tertentu yang Anda lakukan untuk mengelola tekanan emosional akibat <i>body shaming</i>, seperti menulis, berolahraga, berkesenian, atau aktivitas lain yang membantu Anda merasa lebih baik? 34. Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini?
Pengelolaan stigma sosial (Goffman) yang diarahkan untuk mengelola stigma dan kesan sosial di lingkungan kampus)	a. Menyembunyikan pengalaman dan meminimalkan dampak stigma (<i>passing & covering</i>) b. Membangun identitas diri yang tidak terikat pada stigma fisik dengan menonjolkan kemampuan akademik, kepemimpinan organisasi, atau kompetensi lain di lingkungan kampus (<i>reframing</i> identitas sosial) c. Terlibat dalam komunitas atau kelompok sosial yang mempromosikan <i>body positivity</i> atau penerimaan diri sebagai ruang rekonstruksi makna diri yang positif d. Kesadaran kritis terhadap standar kecantikan di kampus	4 soal	35. Apakah Anda memilih untuk tidak menceritakan atau menyembunyikan pengalaman <i>body shaming</i> di lingkungan kampus? Apakah ada kekhawatiran Anda saat itu yang mendorong Anda untuk tidak bercerita? 36. Pernahkah Anda menyesuaikan penampilan misalnya cara berpakaian atau cara berpenampilan agar stigma terkait fisik Anda tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? 37. Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terkait penampilan fisik, misalnya dengan menonjolkan prestasi akademik, kepemimpinan dalam organisasi, atau kompetensi lain di kampus? 38. Apakah Anda pernah terlibat dalam komunitas atau kelompok yang mendukung penerimaan diri dan <i>body positivity</i>? Bagaimana keterlibatan itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan yang berlaku di kampus?

Lampiran 3 : Transkrip Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA

DATA INFORMAN 1

Hari/Tanggal : Jumat, 05 Juni 2026
Waktu : Pukul 11.16-11.56 WIB
Nama Informan : Kila (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

NO	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Perkenalkan, aku dengan nama samaran Kila. Aku dari Pendidikan IPS angkatan 2022
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Sebenarnya kalau misalnya ditanya kapan, udah lama ya. Karena dari aku kecil udah pernah dapat hal tersebut. Dan itu tuh terus berulang karena ya mungkin mereka melihat aku tuh ya emang begini. Jadi menjadi suatu kekurangan dalam hidup aku. Jadi di setiap waktunya tuh ada terus. Bahkan sampai sekarang pun ada segelintir orang yang mesti men-judge atau bilang kalau diri aku tuh kayak gini, kayak gitu. Waktu pertama kali aku ngerasain tuh waktu aku SD. Itu pertama kali aku mendapati perlakuan enggak enak perlakuan dan kata-kata. Dulu aku tuh kurus dan hitam. Jadi orang-orang tuh kayak melihat aku tuh kayak, "Eh, kecil gitu." Itu pertama kali, di lingkungan sekolah. Tapi di saat yang bersamaan juga, di keluarga besar, adik-adiknya dari pihak ayah. Aku tuh selalu dibilang kayak, "Eh kurus banget sih, kasih makan enggak sih?" Kayak gitu. "Kurang vitamin ya, enggak minum obat cacing?" Terus, "Keling banget, main melulu." Jadi teman-teman dan keluarga tuh kayak bersinambungan di waktu yang bersamaan.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Kalau dibilang sering sih enggak, karena enggak setiap saat. Di momen-momen tertentu aja. Kalau lagi ada acara keluarga, kayak Lebaran, selalu kumpul. Dan di sekolah sih sering. Dan terakhir aku pernah ya, pernah di perkuliahan ini, dan mungkin ada beberapa bulan terakhir ini ya, aku pernah dapetin itu di orang terdekat aku.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Lebih ke fisik, bukan penampilan. Waktu awal-awal SD, SMP, itu lebih ke fisik. Karena aku kurus. Aku tuh emang mungkin gen aku tuh enggak bisa gemuk. Udah pernah minum obat cacing dan segala macam, makan banyak tapi emang gen aku tuh segini. Makanya orang mengira kayak aku tuh enggak dikasih vitamin atau kurang makan. Jadi mereka ngatainnya kayak, "Kurus banget, ceking," kayak kurang gizi. "Kurus banget, awas terbang," kayak gitu.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Kalau untuk sindiran enggak ya, enggak ada penyebutan khusus. Langsung kayak nyeletuk di momen atau situasi tertentu. Misalnya waktu SD waktu upacara, karena lagi momen upacara, "Eh, itu kamu kan kecil, kurus gitu, di depan!" Kayak gitu. Asal nyebut aja, tanpa dipikir dulu. Mungkin mereka enggak mikirin perasaan aku. Kalau nyebutin gitu tuh ternyata suatu hal yang menusuk di dalam hati aku dan yang paling baru, orang terdekat banget pernah bilang, ini lewat telepon dan chat, bukan tatap muka, dia bilang secara enggak langsung, "Badan lu tuh enggak enak." Kayak gitu. Itu ngomongnya enggak cuma sekali, pernah dua kali. Jujur sedih. Itu yang paling enggak aku expect sama sekali.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau itu kayaknya enggak pernah ya. Aku enggak tahu kalau misalnya sindir-sindir di belakang aku, mereka ngomongin aku kayak gimana. Tapi yang aku ngerasain ya, yang saat mereka ngomong dan nyeletuk itu di depan aku. Aku enggak tahu kalau misalnya di belakang mereka ngomongin hal itu juga atau enggak. Dan semoga enggak pernah kayaknya.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya?

	Bukan dari orang tua, lebih ke saudara kayak om, tante, adik-adiknya dari pihak ayah. Setiap kumpul keluarga, kayak Lebaran, selalu ada. Terus di sekolah sering. Dan terakhir di perkuliahan ini, bahkan dari orang terdekat banget, orang yang aku enggak expect sama sekali dia ngomong kayak gitu, karena saking dekatnya. Kalau dari media sosial, alhamdulillah aku enggak pernah.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Nangis. Jujur sakit banget karena pertama, enggak expect orang terdekat itu ngatain kayak gitu. Kedua, dia seorang laki-laki enggak menghargai perempuan. Ketiga, kecewa banget. Kayak remuk. Kayak, "Lu jahat banget mulut lu." Dan itu sampai sekarang masih keinget. Lebih ke trauma. Aku jadi takut sama laki-laki, kayak dia memandang aku kayak gini gitu. Waktu itu pas dia ngomong kayak gitu, aku udah enggak bisa berkata-kata lagi karena saking kecewanya. Cuma kayak, "Hah?" Enggak merespons gimana-gimana, orang kaget.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Itu berdampak banget. Naruhnya di penampilan. Jadi kayak aku tuh selalu berpikir, "Aduh, gua pakai baju ini cocok enggak ya?" Terus kalau misalnya aku ke tempat ini kayak, "Ih, gua paling kurus enggak sih?" Kayak lebih ke insecure. Dan sampai sekarang insecure parah, kayak enggak pernah menanamkan diri kayak gua lebih baik daripada si ini, si itu. Jadi kayak merasa kurang. Takut nanti kelihatan kurus. Jadi kalau misalnya ketemu sama orang banyak, kalau melihat orang tuh kayak, "Ih bagus ya badannya, enggak kayak aku kurus," kayak gitu. Langsung melihat diri sendiri. Berdampak ke kepercayaan diri dan penampilan. Jadi enggak pede.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Intinya pernah mengalami itu dan udah mencoba sekarang udah berdamai dengan diri sendiri dengan versi yang sekarang, untuk menerima apa adanya. 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.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Iya. Kayak misalnya ketemu sama orang, mereka meliatin aku padahal mungkin enggak menilai penampilan atau fisik aku. Cuma karena aku pernah dapat hal itu, kepercayaan diri aku kurang, jadinya aku melihat orang lain tuh kayaknya udah ngatain aku aja dalam hati mereka. Di momen-momen tertentu juga jadi merasa kecil. 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.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Kalau untuk ketemu sama orang sih biasa-biasa aja. Cuma kalau di saat ngumpul itu ada momen yang bikin itu ada yang ngatain, itu baru langsung diem. Langsung canggung. Kalau untuk bersosialisasi kayaknya enggak canggung sih, enggak. Kecuali pas lagi udah ngobrol, udah chill, eh tiba-tiba dapat omongan kayak gitu, ya langsung canggung lah. Jadi awkward.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Ada dampaknya sih, cuma mungkin enggak yang sampai kelihatan banget. Kalau ke sosial, mungkin kalau ke sosial ini kali ya, bagaimana aku bersudut pandang di lingkungan itu. Jadi aku, karena trauma itu, jadi memandang kayak, "Ih, ini orang melihat gua pasti kayak begini ya". Kayak ketakutan sendiri. Jadi kayak aku melihat dia tuh kayak dia melihat aku. Kayak, "Tuh kan, pasti dia meliatin gua karena gua kurus, karena gua jelek". Tapi enggak ada yang menjauhin sih, enggak.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Kalau soal pertemanan, mungkin pengaruhnya bukan di proses aku menjalin pertemanan itu sendiri. Justru aku takutnya kalau misalnya udah lama, udah terlalu dekat, udah terlalu akrab, eh jadi merembet. Karena orang yang sudah kenal lama sama aku, dia jadi berani ngatain kayak gitu. Kalau awal-awal kan baru kenal, enggak mungkin langsung ngatain fisik. Jadi justru aku takutnya kalau sudah terlalu dekat.

15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Iya. Jadi lebih mencari-cari fashion yang cocok cari di medsos kayak baju yang cocok untuk orang tingginya sekian, berat badannya sekian. Biar orang tuh enggak menganggap aku tuh kayak kurus. Terus sekarang lebih ke belajar merawat diri. Setidaknya kalau misalnya aku kurus, setidaknya aku merawat diri, bersih, wangi, bisa <i>make-up</i> lah, enggak kucel-kucel amat. Jadi ngebangun diri untuk menutupi hal itu. Tapi sebenarnya itu juga bukan kekurangan sih. Karena kita adanya begini, jadi kita mempercantik apa yang ada aja. Terima dan meng-upgrade.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Sejauh ini aku tetap menjalani kegiatan kampus seperti biasa. Cuma kalau misalnya di suatu momen aku dapat perlakuan seperti itu, biasanya aku jadi lebih diem. Kayak, "Oh iya gue kurang," kayak gitu. Ya udah, nikmatin aja sakitnya. Enggak bisa dong untuk mencegah, apa yang dicegah? Aku kan udah berusaha. Kalau misalnya mereka terus ngasih itu ke aku, ya aku bisa apa? Mulut-mulut mereka.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Aku meresponnya lebih kayak biarin aja berlalu. Mau gimana lagi. Untuk teman-teman di SD, SMP, aku berpikir kayak enggak usah terlalu deket, tapi enggak ngejauhin dia banget. Berjalannya waktu, gue pasti enggak ketemu sama dia lagi kok. Tapi untuk yang sekarang, yang di perkuliahan ini agak susah juga. 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.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? 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. Karena selama ini aku pendem dan sakit, kayak nimbun, sesak juga di dalam. Jadi coba cerita, mungkin akan sedikit meringankan. Aku enggak butuh yang dibilang, "Ah, kamu harus kayak gini, harus labrak," segala macam, enggak. Lebih ke butuh lu denger gua aja. Itu udah cukup banget.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>? Pertama, mencari-cari fashion yang cocok untuk tipe tubuh aku. Kedua, belajar merawat diri, <i>make-up</i>, bersih, wangi, enggak kucel. Ketiga, lebih menonjolkan ke akademik. Untuk nilai-nilai bagus aja, untuk membuktikan, "Oh iya, dengan kekurangan gue yang kayak gini, gue masih punya kelebihan." Lebih memantapkan di akademik.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i>, apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Iya, jadiin motivasi. Karena kekurangan itu, "Oh, ternyata cara ngerawat tubuh yang seperti ini kayak gini, ya, beda." Jadi kayak motivasi aja, lebih ke menutupi aja lah hal apa yang orang lihat kurang. Tapi juga ada yang sulit dilepaskan sampai sekarang masih keinget, lebih ke trauma. Jadi siklus aja. Ada saat down, nanti bangun lagi. Kalau lagi scroll TikTok terus lihat orang, "Oh ini cakep," jadi down lah langsung belajar <i>make-up</i>, cari-cari produk yang bisa mempercantik diri. Kegiatannya jadi kayak checkout. Lihat-lihat barang yang diperlukan.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i>, dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Selama ini dipendem sendiri. Baru untuk kejadian akhir-akhir ini, curhat ke sahabat aku. Plong aja sedikit. Seenggaknya enggak nyimpen sendirian. Kegiatan yang bantu kalau lagi down, langsung cari referensi fashion, belajar <i>make-up</i>, lihat-lihat produk perawatan diri. Itu yang mengalihkan dan membantu.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Iya, menarik diri. Waktu dapat hal itu, aku langsung diem, menyendiri. Lebih menarik diri aja. Untuk orang-orang yang pernah melakukan itu, aku jaga jarak, enggak usah terlalu deket, tapi juga enggak ngejauhin banget. Untuk yang sekarang, kalau pembahasan sudah mulai ke arah body, langsung mengalihkan atau diam.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini?

	Biarin berlalu. Mau gimana lagi. Terima dan meng-upgrade. Karena kita adanya begini, jadi kita mempercantik apa yang ada aja. Iya, 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.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Ada, ada. Prestasi. Lebih menonjolkan ke akademik. Untuk nilai-nilai bagus aja, untuk membuktikan orang, "Oh iya, dengan kekurangan gue yang kayak gini, gue masih punya kelebihan." Lebih memantapkan di akademik.

DATA INFORMAN 2

Hari/Tanggal : Jumat, 05 Juni 2026
Waktu : Pukul 14.24-14.48 WIB
Nama Informan : Reno (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Perkenalkan nama samaran saya Reno, dari program studi Pendidikan IPS angkatan 2022.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Pertama kali dapat komentar negatif soal fisik itu pas maba, itu sekitar semester 2, 3 sampai 4. Kebetulan emang waktu maba itu ukuran badan saya memang agak sedikit melebar banget mungkin ya, dan ditambah pada saat itu juga saya masih belum terlalu paham sama perawatan diri ya, kayak skincare, kemudian <i>make-up</i> buat cowok gitu ya, itu saya masih belum paham. Dan saya cuman tahunya basic-basic aja untuk ngerawat diri. Jadi mungkin penampilan saya waktu itu ya mungkin kulit saya agak gelap, kusam, kemudian sedikit beruntusan, jadi mungkin itu yang bikin penampilan saya ya jadi enggak menarik gitu. Dan pada saat itu memang beberapa kali sebenarnya ada candaan aja, kayak dari orang-orang sekitar, khususnya teman-teman kampus sama teman-teman di organisasi. Sebenarnya kayak candaan biasa ya, kalau sekarang saya tangkap ya kayak candaan biasa aja. Mereka kayak bilang, "Ah, gemuk banget kayak ibu-ibu senam," gitu. Dan sebenarnya kalau saya ingat lagi sekarang kayak, ya lucu-lucu aja, cuman pada saat itu memang sedikit agak ngena nih di perasaan saya. Jadi kayak pas ketika dengar pertama kali ngerasa sedikit kayak nusuk gitu loh, kayak sakit hati gitu ya. Karena ya memang enggak lucu juga kalau mungkin fisik yang saya punya disamakan dengan hal lain gitu. And then ada juga beberapa candaan-candaan ringan yang memang mungkin buat orang ringan, tapi pada saat itu buat saya cukup ngena. Kayak misal kayak ada candaan lagi tentang tekstur kulit, kayak, "Itu kulit apa jalan parung? Enggak rata banget gitu." Maksudnya enggak rata mungkin karena teksturnya kasar atau bertekstur banget gitu ya, jadi kelihatan enggak menarik gitu. Bahkan kadang kayak ketika foto, saya selfie atau mungkin foto grup, itu sempat ada jokes juga kayak, "Itu si R di belakang, emang kelihatan? Suruh depan aja, kan dia gelap," gitu. Nah, di situ sebenarnya jokes biasa sebenarnya, cuman pada saat itu cukup menyakitkan buat saya dan itu jadi motivasi buat saya juga untuk mulai belajar cara ngerawat diri. And then ketika saya dekat sama lawan jenis, dulu pas maba itu saya sempat dekat sama lawan jenis di sekitar semester 2 sampai 3. Ketika saya udah enggak dekat lagi dan mungkin bisa dibilang gagal gitu ya, gagal untuk dekat sama lawan jenis ini, saya dapat omongan kalau memang pada saat itu ada desas-desus yang bilang kayak, "Kok si R sama si ini sih? Kan enggak cocok, sama aja kayak Beauty and the Beast dong," gitu. Jadi kayak itu me-ngikit aja gitu.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Pada saat itu cukup sering. Karena ya memang jokes candaan ringan pasti ya kapan pun diucapkan bisa gitu ya. Kalau sekarang mungkin saya ngerasa udah sedikit lebih baik gitu ya, jadi mungkin sedikit berkurang juga gitu ya candaan-candaan sekitar fisik gitu. Udah berdamai, udah cukup berdamai sama diri sendiri gitu ya. Dan mungkin kalau dengar candaan kayak gitu lebih ke arah ketawa aja sama mungkin dijadiin evaluasi, jadi motivasi untuk saya sendiri memperbaiki penampilan.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Mulai dari bentuk badan, kemudian tekstur kulit, sama warna kulit yang kusam gitu ya, sama bertekstur beruntusan gitu.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda?

	Kalau verbal ya pasti yang dari candaan gitu ya, dari jokes atau candaan-candaan langsung, ketemu langsung gitu. Atau dari typing-an chat di grup atau ketika ketemu atau di room chat, itu ada aja tuh selingan jokes-jokes yang menyinggung penampilan fisik gitu ya.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau dari non-verbal pernah waktu itu, jadi sempat ada di luar dari kegiatan kampus, sempat ngambil freelance. Dan waktu itu memang kita harus briefing langsung atau meeting langsung ketemu sama klien dan juga tim yang lain. Cuma ada satu tim dari klien itu ketika melihat saya, tatapannya itu agak gimana ya, kayak melihatnya itu dari ujung kaki sampai ujung kepala, ngeliatnya agak sinis gitu. Kan dia mestinya kalau udah selesai ngeliat ya dari ujung kaki sampai ujung kepala dia ngomong kayak, "Oh, ini anggota timnya?" gitu. Jadi kayak kesan seolah-olah merendahkan gitu ya. Mungkin yang dilihat dari penampilan atau apa yang saya pakai pada saat itu mungkin enggak line sama skill saya gitu. Jadinya makanya dia kayak agak ragu dari penampilan saya gitu.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Kalau dari pengalaman tersebut berasal dari lingkungan kampus, kemudian lingkungan kerja gitu. Terus kalau dari keluarga paling lebih ke arah bentuk fitur wajah sih, kayak misal kayak, "Kak, kamu jadi orang kaku banget sih mukanya tuh kayak kanebo kering," gitu. Atau kalau dari keluarga kayak, "Kok jadi orang cemberut terus, judes terus," gitu. Padahal sebenarnya saya juga enggak yang gimana-gimana karena memang ya bentuk mukanya begini gitu. Kelihatannya judes cuman ya enggak. Jadi lebih ke arah yang kayak gitu-gitu aja.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Secara emosional ya sedih lah pasti. Langsung ngerasa down, enggak percaya diri, udah pasti banget. Terus kayak ini apa yang salah gitu? Bertanya-tanya salahnya di mana? Ngaruhnya di mana gitu loh, kayak bertanya-tanya banget nih sama korelasi-korelasi fisik ini ke skill gitu sama ke kemampuan gitu.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Itu sangat mempengaruhi cara pandang saya terhadap diri saya ya. 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. Jadi yang awalnya ketawa-tawa, bercanda-bercanda terus tiba-tiba ada satu jokes fisik yang dilemparkan ke saya dan itu cukup menyinggung ya langsung tuh saya diam atau cuman kayak senyum, ketawa-tawa 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.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Kalau buat perubahan langsung ada, pasti yang tadi saya bilang ya, saya lebih ke arah langsung malu gitu. Itu perubahan secara instannya. Cuma kalau perubahan secara bertahap lebih ke arah saya ngelihat penampilan ini, saya ngerasa kayak waswas, takut dikomen, ada perasaan takut dinilai dan ada kekhawatiran apa yang udah saya usahakan untuk memperbaiki diri akan dinilai buruk juga sama orang gitu. Dinilai beda. Jadi rasa malunya ini ternyata berkembang dan bertahan dan melekat. Sampai beberapa kali tuh di sosial media untuk nge-post muka sendiri tuh kayak agak berat. Bahkan kalau ya harus diedit dulu, atau harus dikasih filter juga gitu ya. Cuma enggak yang tebal-tebal banget gitu. Cuma maksudnya kayak agak sungkan gitu kalau untuk nge-post diri sendiri gitu.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i> , apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Iya. Kayak misalnya ketemu sama orang, mereka melihatin aku padahal mungkin enggak menilai penampilan atau fisik aku. Cuma karena aku pernah dapat hal itu, kepercayaan diri aku kurang, jadinya aku melihat orang lain tuh kayaknya udah ngatain aku aja dalam hati mereka. Di momen-momen tertentu juga jadi merasa kecil. 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.

12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Kalau secara umum, perubahan yang saya rasakan tidak terlalu terlihat dalam bentuk komunikasi atau interaksi sehari-hari. Jadi interaksi saya atau komunikasi saya dengan teman-teman kampus kayak ya udah kayak seperti pada umumnya, pada biasa gitu, enggak ada yang berubah-ubah banget. Cuma emang lebih efektif aja untuk dekat sama orang. Atau ketika tahu nih, "Oh, ini orang mulutnya pedas, nih orang suka mengomentari fisik." Di situ saya agak membatasi untuk bertemu langsung maupun berkomunikasi secara tidak langsung. Jadi, membatasi sama orang-orang yang emang judge secara fisik gitu ya.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Kalau mempertahankan hubungan, saya enggak bisa langsung tuh kayak selektif jadinya. Saya enggak bisa mempertahankan pertemanan dengan baik ke orang-orang yang nge-judge, nge-<i>body shaming</i> 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, kayak yang bersikap ya komunikasinya biasa-biasa aja, atau yang enggak menyinggung perihal fisik, ya saya fine-fine aja dan mempertahankan komunikasi sama hubungan sampai saat ini, gitu.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Iya, ini udah pasti. Jadi 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. Dan even saya udah berusaha untuk memperbaiki diri, ya khawatirnya ke depannya dia akan mengulangi lagi, akan ngasih judgment lagi, dan akan bikin saya ngerasa rendah diri, gitu.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Kalau mengubah penampilan, tentu. 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. Jadi kalau buat saya sendiri, ya saya mengubah penampilan biar diri saya ngerasa lebih nyaman aja gitu. Bentuknya ya macam-macam. Kayak misal saya rutin olahraga, diet juga untuk ngebentuk badan saya juga lebih langsing dan lebih ramping. Terus kalau di masalah kulit, kayak ketika saya mulai ngerawat diri, mulai memperbaiki skincare gitu ya, itu kan ngaruhnya ke kesehatan kulit juga ya. Jadi kulit saya enggak gampang gradakan atau bertekstur gitu, jadinya ya lebih bersih. Selain itu, saya juga mulai memperhatikan kerapian diri sama kebersihan diri. Kayak misal yang awalnya cuma cuci muka pas mandi pagi sama mandi sore, sekarang ketika habis makan siang atau sore hari saya udah mulai <i>face wash</i> atau cuci muka lagi biar mukanya enggak kotor. Terus ke mana-mana juga selalu bawa body lotion biar kulitnya lembap dan wangi gitu. Tentunya <i>reapply</i> parfum juga biar tetap wangi. Jadi ya lebih ke mulai memperhatikan dan merawat diri dengan lebih baik aja gitu.
16.	Pernakkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Kalau terkait kegiatan kampus, baik akademik, non-akademik, maupun organisasi, yang lebih saya perhatikan biasanya orang-orang yang ada di dalamnya. Karena kebetulan kalau di organisasi, mau di kegiatan kampus, saya percaya diri aja karena kebetulan saya percaya dengan skill saya dibandingkan dengan penampilan saya. Cuma kalau ngehindarin aktivitas atau kegiatan akademik maupun non-akademik ataupun aktivitas organisasi, lebih ke arah bukan ngehindarin acaranya, tapi ngehindarin apakah ada 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. Jadi lebih ngehindarin orang yang ada di dalam acara tersebut, kepanitiaan, atau organisasi itu gitu.
17.	Pernakkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? 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. Karena kebetulan saya pribadi memang tipikal orang yang kalau ngebalas bisa dua kali lipat gitu. Kayak misal contohnya gini, pernah ada yang nge-shaming kayak, "As, kok enggak punya pacar sih? Kok enggak dekat sama lawan jenis? Enggak ada cewek yang dekat? Kenapa? Lu enggak laku kah? Lu jelek kah?" gitu. "Enggak kok, gua enggak jelek. Itu gua lebih nyaman sendiri aja," saya balasnya gitu. "Lagian juga daripada punya pacar tapi ternyata malah diporotin, jadi miskin kayak lu gimana?" Nah,

	jadi ngebalasnya kayak gitu. Jadi, saya ngebalas langsung aja di tempat. Karena buat saya kayak, ngapain saya lama-lama sedih, saya mendingan menyerang balik aja gitu. Kalau kayak gitu ya orang-orang bakal tetap nganggap saya bisa ditindas, bisa direndahkan karena fisik gitu. Jadi kalau saya langsung perlawanan dengan balik ya orang ini akan jera gitu loh, enggak akan ngatain lagi.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Kalau aktif untuk minta tolong terhadap situasi <i>body shaming</i> yang saya alami, saya kayaknya enggak pernah ya. Tapi lebih ke arah minta saran. Minta saran untuk perbaikan diri gitu, perbaikan penampilan. Ke teman-teman dekat, ke sahabat, terus ke teman-teman kampus juga beberapa. Kayak nanya nih rekomendasi kayak, "Ini skincare yang bagus apa ya buat kalau kulitnya lagi kayak gua nih?" gitu. "Ini kalau misalnya gua lagi agak gemuk gini biar enggak buncit gimana nih?" gitu. "Ini kalau olahraga baiknya seperti apa ya?" Jadi nanyanya ke hal yang untuk memperbaiki diri biar enggak kena <i>body shaming</i> , gitu.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i> ? 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. Karena kan misal kayak kita makan sembarangan, sehari enggak kopi bisa sampai enam gelas, lima gelas, itu kan enggak baik gitu. Jadi kayak membatasi, langkah konkretnya ya membatasi asupan yang enggak sehat, rutin olahraga, kemudian skincare-an, atau kemarin juga beberapa kali kayak rutin ngejaga kebersihan diri, kayak scaling gigi gitu. Itu jadi dirajinin karena biar selain kitanya nyaman, penampilan kita lebih baik, maka kan bakal sangat berkurang tuh yang namanya <i>body shaming</i> ke diri kita, gitu.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i> , apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Ngejadikan itu bahan bakar untuk glow up. Motivasi, kayak daripada berlarut-larut, saya lebih ke arah ngejadikan itu motivasi buat glow up. Ya walaupun saya miskin gitu ya, duit saya enggak banyak, ya udah saya nabung buat beli skincare gitu. Jadi kayak itu jadi motivasi kuat banget buat saya untuk rajin lari, rajin olahraga, rajin ngerawat diri, terus rajin nabung buat beli skincare, itu jadi motivasi banget.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Pastinya ke sahabat, teman dekat, yang tentu saja mereka tidak nge-judge gitu. Karena kan ada beberapa sahabat yang nge-judge dulu nih baru nolongin, gitu. Nah, kalau di situasi saya kemarin, lebih ke arah saya nyari orang yang bisa nolongin dulu, ngedengerin, ngasih saran, dibandingkan nge-judge-nya itu.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Ya, jawabannya ngebatasin pasti. Kayak misal nge-cut off, terus kalau di organisasi atau kepanitiaan ada orang ini, enggak mau join. Sebisa mungkin membatasi, enggak mau interaksi sama orang itu gitu. Jadi kayak nge-cut off and then ngebatasin interaksi di organisasi, kepanitiaan. Jadi kayak sebisa mungkin enggak mau interaksi lagi, enggak mau komunikasi. Bahkan enggak mau melihat mukanya. Tapi bukan enek sama orangnya ya, lebih teringat kata-katanya dia, cara nge-judge-nya dia, gitu.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? 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 untuk melakukan yang lebih baik. Nah, kalau kayak gitu kan salah ya, enggak tepat. Karena ujung-ujungnya ya jadi ketergantungan sama pendapat orang, gitu. Memang yang paling baik ya kita mau lebih baik ya berdasarkan kenyamanan diri sendiri, kebutuhan diri sendiri, gitu. Kayak misal saya pengen langsing nih. Bukan karena dikatakan orang gemuk, bukan. Tapi lebih ke arah ketika saya lebih langsing pasti kan ada rasa nyamannya, misal kayak lebih ringan ketika gerak, enggak gampang capek, enggak gampang keringatan, itu kan lebih nyaman ya? Makanya lebih fokus ke kenyamanan diri sendiri aja nih kalau perbaikan penampilan fisik, gitu.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Kalau membangun identitas diri, tentu saya pakai skill saya ya. Karena kebetulan saya jago desain, jadi saya cukup pede dengan apa yang saya punya, gitu. Jadi instead of saya berlama-lama atau fokus sama memperbaiki penampilan

	banget gitu, fokusnya di situ, saya lebih fokus memperbaiki skill. Hard skill gitu ya? Hard skill yang saya punya untuk keperluan saya di masa yang akan datang, seperti keperluan pekerjaan, keperluan relasi, keperluan karier juga, gitu ya. Saya lebih fokus memperbaiki hard skill. Yang pastinya juga saya mengasah soft skill, kayak misal skill komunikasi, kemudian skill membaca suasana juga, gitu. Jadi biar mendukunglah hard skill yang saya punya, gitu. Jadi biar enggak yang fokusnya di fisik-fisik terus. Karena kan pada dasarnya fisik akan berubah juga ya? Tapi kan kalau hard skill, soft skill pasti akan tetap menetap di diri kita tuh lama. Jadi saya fokusnya ya memperbaiki atau mengembangkan hard skill sama soft skill yang saya punya demi menunjang kebutuhan atau keperluan karier di masa yang akan datang.
--	--

DATA INFORMAN 3

Hari/Tanggal : Sabtu, 06 Juni 2026
Waktu : Pukul 12.02-13.02 WIB
Nama Informan : Savi (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Halo kak, nama samaran saya Savi dari program studi Pendidikan IPS angkatan 2022.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Jadi saya dari sejak kecil sekitar umur 4-5 tahun itu sebenarnya udah sadar ya, saya merasa kayak dipandang beda antara saya dan sepupu saya. Sepupu saya tu dari kecil warna tone kulitnya lebih cerah daripada saya, karena orang tua mereka campuran dari Betawi-Sunda atau Betawi-Jawa, sementara orang tua saya dua-duanya tu emang yang asli Betawi, jadi kulit saya lebih cokelat. Di umur yang masih kecil itu kan saya kurang aware sama yang namanya skincare, jadi kulit saya waktu itu dekil dan kusam banget. Sepupu saya itu suka memperlakukan saya beda gitu aja, apalagi pas di momen-momen kumpul seperti lebaran dan arisan, ya gak jarang tante saya suka komentar, "Ko sekarang makin item ya, kenapa ko kurusan." Dan karena saat itu saya gak berani buat ngomong kalau saya gak suka dikomentari kayak gitu, jadi saya cuma senyum aja.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Kalau dulu ya pas jaman saya umur segitu, masih kecil, cukup sering banget terjadi.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Yang paling sering itu tone kulit, seperti yang saya ceritain tadi, kulit saya itu lebih kelihatan cokelat daripada sepupu saya yang lain. Terus dari rambut juga, kan dulu rambut saya pendek udah gitu agak mekar ya, terus badan saya juga kurus.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Biasanya sih ada di momen-momen saya lagi kumpul sama keluarga besar, kadang saya suka dibilang item, kurus, lebih ke komentar langsung tentang penampilan saya. Kayak yang tadi saya bilang, "Ko sekarang makin item ya, kenapa ko kurusan," itu yang paling sering saya denger pas momen kumpul keluarga.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau non-verbal pastinya pernah, karena kan saya aja udah dipandang beda ya, jadi mereka suka ngeliatin saya dengan tatapan yang kurang suka gitu. Kita emang main bareng sama sepupu, cuma saya ngerasa gak dianggep aja, kurang cocok..
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Pengalaman itu saya dapat dari saudara. Kalau untuk orang tua ya alhamdulillah selalu dukung saya, gak pernah berkomentar yang negatif atau mandang saya beda. Kalau untuk teman-teman kampus untungnya gak ada, karena mungkin teman kampus juga sudah lebih aware ya sama yang namanya <i>body shaming</i> ini, atau kalau emang mereka gak aware ya berarti memang sifat mereka aja yang jelek. Kalau dari media sosial, mungkin ini termasuk gak ya, kayak misalnya kalau saya foto sama teman saya, misal muka mereka bagus tapi sayanya gak bagus, mereka tetep

	post itu. Mereka sama sekali gak mikirin perasaan saya. Saya juga jadinya agak sedikit was-was kalau mau upload foto, biasanya saya merhatiin dulu untuk tone kamera supaya hasilnya bagus dan pakai filter yang natural.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Perasaannya mungkin saat itu saya sedih, kenapa ya, apa yang salah sama diri saya. Saya sempat kepikiran aja sih.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Pastinya terpengaruh banget, karena traumanya itu dibawa ya sampai sekarang. Saya jadi lebih pengen buat nyamanin diri saya sendiri, kayak mulai belajar <i>make-up</i> , terus tanya-tanya ke teman yang lebih paham <i>make-up</i> , misalnya foundation yang bagus tu apa, terus blush yang bagus tu apa. Saya juga nanya tentang skincare, mulai belajar merawat diri. Terus juga yang biasanya saya dulu kalau pakai baju itu senyaman saya, seringnya pakai gamis, saya jadi pengen pakai baju yang kelihatannya itu bagus aja, kayak baju potongan atas dan bawahan, tapi saya masih pakai rok. Saya berusaha buat itu senyaman mungkin, apalagi pas masuk perkuliahan, kalau bisa saya juga pengen terlihat cantik, wangi, rapi.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Karena saya pernah mengalami <i>body shaming</i> ya kak, jadi kalau bisa saya tu gak boleh melakukan itu juga ke orang lain. Saya gak mau orang lain merasakan apa yang saya rasakan, karena kan gak semua hal harus dikomentarin tentang fisik atau penampilan orang lain, ada alasan tertentu loh kenapa orang tersebut terlihat kayak gitu. Jadi saling menghargai aja, dan lebih kasih komentar yang baik dan membangun aja supaya orang itu berubah.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i> , apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? 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. Untuk rasa cemas, kadang ada ya, cuma saya buat senyaman diri saya. Dan untuk tampil di depan umum saya merasa bisa, apalagi public speaking saya bagus.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i> , termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Seperti yang saya tadi bilang, saya lebih nyaman berbagi hal-hal yang sifatnya personal sama teman-teman yang memang sudah 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.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Pengalaman itu bikin saya lebih menghargai orang lain sih. Karena saya pernah ada di posisi yang gak nyaman, jadi saya berusaha buat gak menilai orang dari penampilannya. Di kampus saya tetap berusaha menjalin hubungan baik sama teman-teman dan menjaga pertemanan yang udah ada. Kalau ada teman yang punya pengalaman atau minat yang sama, biasanya saya juga lebih gampang nyambung buat ngobrol dan bertukar cerita.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Kalau untuk memilih teman, saya lebih melihat bagaimana sikap orangnya daripada penampilannya. Saya memang lebih nyaman cerita hal-hal yang personal ke teman-teman yang udah dekat dan bisa dipercaya. Tapi untuk berteman secara umum, saya tetap terbuka dan suka kenalan sama banyak orang. Jadi saya gak merasa harus membatasi diri dalam pertemanan karena pengalaman itu.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? pernah banget, jadi dulu saya kalo pake baju itu ya senyaman saya aja, seringnya pake gamis karena emang itu yang paling simpel dan nyaman buat saya. tapi setelah masuk kuliah saya jadi lebih pengen tampil yang rapi dan bagus gitu, mulai pake baju potongan atas bawahan meskipun saya tetep pake rok ya karena memang saya nyamannya gitu. terus saya juga mulai belajar <i>make-up</i> dan skincare supaya kulit saya keliatan lebih terawat. yang mendorong

	saya ya sebenarnya karena trauma dari komentar-komentar itu , saya jadi lebih pengen nunjukin bahwa saya bisa tampil cantik, wangi, rapi. bukan karena mau nunjukin ke orang lain sebenarnya, tapi lebih ke saya sendiri pengen ngerasa nyaman dan percaya diri sama penampilan saya, supaya ga ada lagi celah buat orang ngomentarin negatif ke saya
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i> ? 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. Jadi saya mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda-beda dan mengambil hal-hal positif dari setiap pengalaman yang saya dapat.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i> , atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Kalau untuk menegur sih, pas jaman waktu itu saya gak berani ya, karena kan lingkungannya masih keluarga besar seperti tante dan keponakan saya, jadi kadang saya sabar dan tersenyum aja, dan pastinya saya gak mau ya ketemu mereka selain ada acara keluarga besar gitu. Itu kalau sekarang, pas saya sudah besar saya udah jarang terkena perlakuan seperti itu. Mungkin saya lebih menegur kalau ada teman saya yang mengalami hal itu, atau saya menasehati teman saya kalau ada yang melakukan hal seperti itu, kan setiap orang pastinya punya alasan tertentu ya kenapa mereka berperampilan seperti itu.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Kalau mendapat perlakuan itu, saya sih cenderung cerita ya ke orang tua, atau ke teman dekat, atau ke pacar saya, karena mereka bisa gitu menenangkan saya, gak buat saya merasa rendah diri. Saya juga jadi merasa percaya diri gitu.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i> ? langkah konkretnya ya, yang pertama itu saya mulai belajar merawat diri, jadi saya tanya-tanya ke temen soal skincare yang cocok buat kulit saya, terus belajar <i>make-up</i> juga supaya saya ngerasa lebih percaya diri sama penampilan saya sendiri. terus saya juga mulai lebih selektif milih lingkungan, maksudnya saya lebih seneng ngumpul sama orang-orang yang emang supportif dan ga pernah komentar negatif soal penampilan. kalo udah ketemu orang yang kaya gitu saya jadi ngerasa aman dan nyaman aja. terus yang paling penting si saya selalu cerita ke orang-orang terdekat, ke orang tua, temen dekat, atau pacar saya, karena mereka yang bisa bikin saya tetep ngerasa percaya diri dan ga merasa rendah diri. jadi intinya saya ga diem aja, saya aktif lakuin hal-hal yang bikin saya nyaman sama diri saya sendiri
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i> , apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Jujur ya, dua-duanya ada si, maksudnya traumanya itu emang dibawa sampe sekarang ga bisa dipungkiri, tapi di sisi lain saya jadiin itu motivasi juga buat berkembang. jadi kalo lagi ngerasa down karena inget pengalaman itu, saya coba alihkan dengan hal-hal yang produktif, kaya fokus ngerawat diri, belajar hal baru soal skincare atau fashion. terus saya juga cerita ke orang terdekat supaya perasaan itu ga dipendem sendiri. lama-lama saya nyadar, pengalaman itu justru bikin saya lebih aware dan lebih empati ke orang lain, saya jadi gamau ngelakuin hal yang sama ke orang lain karena saya udah tau rasanya. jadi ya meskipun susah buat dilepas sepenuhnya, saya coba terus jadiin pelajaran bukan beban
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Biasanya saya cerita ke orang tua, karena mereka selalu mendukung saya dan gak pernah memberikan komentar yang membuat saya merasa rendah diri. Saya juga sering menceritakan keseharian yang saya alami, baik hal-hal yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan. Selain itu, 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.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda?

	Kalau sekarang saya lebih milih buat menjaga jarak seperlunya dengan orang-orang yang sering memberikan komentar yang ngebuat saya merasa ga nyaman. Bukan karena saya menyimpan dendam, tapi lebih supaya saya bisa menjaga perasaan dan fokus pada lingkungan yang kasih energi positif.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Kalau soal berdamai, saya ngerasa prosesnya emang gak instan ya kak. Saya belajar pelan-pelan buat fokus ke apa yang bikin saya nyaman dulu, bukan ke apa yang orang lain pikirin. Kayak yang tadi saya bilang, saya mulai rawat diri, belajar <i>make-up</i>, pilih baju yang bikin saya pede, itu semua bukan buat nyenengin orang lain, tapi buat diri aku sendiri dulu. 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.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Iya, saya coba buat lebih nonjolin hal lain dari diri saya, kayak <i>public speaking</i> saya yang menurut saya emang 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.

DATA INFORMAN 4

Hari/Tanggal : Minggu, 07 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.15-17.02 WIB
Nama Informan : Sena (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Halo Kak, panggil aja aku Sena. Kebetulan aku dari prodi Pendidikan IPS dan angkatan 2022.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Kalau misalnya yang <i>body shaming</i> secara perkataan pernah sih waktu SMP. Karena di SMP, kalau melihat suatu orang yang mungkin lebih gemuk, pasti disangkanya itu kayak dia kebanyakan makan. Tapi kalau misalnya teman aku pun yang kurus pun juga di-<i>body shaming</i> sama teman-teman, kayak dikatain, "Ih, kurus banget kayak tiang listrik." Kayak intinya mau gendut ataupun kurus, anak SMP aku tuh emang mulutnya tuh dikatakan pas masih mungkin bocah puber, ya asal nyeblok aja tapi enggak merhatiin apa dampak yang diberikan ke orang tersebut yang dikatakan. Bahkan guru pun juga pernah di-<i>body shaming</i>, dia tuh masih usia muda tapi dikatakan juga sama teman-teman aku, yang anak-anak lelaki itu. Tapi kalau misalnya aku sendiri mengalaminya, itu pas masih SMP awal mula, sekitar mungkin kelas 8, itu dikatakan kayak, "Boncel, boncel," intinya kayak gitu. Tapi kalau misalnya pas udah SMA itu udah enggak. Pas di kuliah sih enggak pernah menerima yang perkataan secara verbal kayak gimana-gimana sih.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Kalau yang belakangan tuh udah jarang dialami juga. Tapi kalau yang baru-baru ini, perlakuan diskriminatif tuh lebih ke yang kayak non-verbal atau enggak terang-terangan. Kejadian paling yang membekas itu pas aku mau beli handphone untuk usaha <i>nail art</i> aku, sekitar Desember 2025 akhir. Terus yang pas naik KRL itu pernah lebih ke mengantre, itu di 2026.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Biasanya kalau dari perspektif aku lebih ke bentuk badan sih, lebih ke <i>body shape</i>. Jadi bentuk perlakuannya tuh bukan yang mungkin kata-kata kasar, enggak. Tapi lebih ke <i>body language</i> sih. Misal kayak yang aku ceritain di toko HP itu, tatapannya sinis. Meliatin dari atas sampai bawah, kayak <i>bombastic side eye</i> gitu, jadi kayak meliatin, "Ini orang yakin?" Istilahnya kayak menilai suatu hal itu dari penampilan fisik dulu. Padahal kan mungkin suatu orang itu bisa <i>skill A</i> atau <i>skill B</i>, atau mungkin dia bisa beli ini tanpa melihat suatu penampilan.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Mungkin kalau secara verbal pernah sih, yang waktu itu pernah aku ceritain sebelumnya. Jadi pernah aku dikatakan sebutan "si cebol" sih, karena tinggi badan aku tuh emang cenderung lebih pendek mungkin daripada teman-teman

	aku. Terus diejekkan langsung tuh bikin ngebekas aja sampai sekarang. Terus baru-baru ini pas liburan ke Bali, ada akun fake di Instagram yang ngatain kayak, "Yakin tuh badan bisa berenang?" Kayak, "Emang itu, emang bisa berenang dengan badan seberat itu?" Sebel banget di situ, langsung aku block.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau non-verbal, pernah lebih ke tatapan doang sih, yang aku bilang. Ngeliatin dari atas sampai bawah. Waktu itu karena outfit aku nabrak. Pas kepanitiaan suatu acara di UNJ, waktu itu ngomong kayak outfit aku emang aku sadar aneh, atasnya apa, bawannya apa warnanya, jadi cenderung nabrak. Terus dia ngelihatinnnya tuh aneh gitu. Tapi yang ngeliatin bukan se-prodi sih, kayak anak prodi lain seingat aku. Ada juga yang di toko HP itu, mas-masnya tuh ngeliatin dari atas sampai bawah. Dalam hati gua, ya gua beli, enggak bukan enggak beli. Terus pas saat itu juga aku nerima kok enggak ngenakin. Terus akhirnya malah ada cewek yang lebih <i>on point</i> dari <i>body</i>-nya, terus mukanya, terus cantik juga, terus <i>glowing</i>, dilayanin lebih duluan.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Kalau mungkin medsos, waktu itu pernah! Tapi komentar dari akun fake, enggak tahu itu mungkin teman kantor, atau mungkin teman kuliah, atau mungkin teman apa. Tiba-tiba ngatain pas aku lagi liburan ke Bali. Di situ aku langsung nge-block. Padahal kalau aku lihat riwayat bentuk akun kan kalau di IG ketahuan ya, itu enggak yang baru-baru banget. Mungkin sekitar dia buat itu di bulan Februari tahun ini. Makanya aku enggak ngeh kalau akun itu nge-follow aku, padahal udah akun aku kunci. Aku enggak tahu jadi, orang itu tuh orang terdekat atau enggak. Selain dari media sosial, kalau dari orang-orang terdekat juga pernah, terutama dari lingkungan keluarga. Biasanya berupa komentar-komentar tentang bentuk badan atau penampilan yang disampaikan secara langsung. Karena yang ngomong orang terdekat, kadang mereka menganggap itu bercanda atau hal yang biasa, padahal tetap bikin kepikiran. Tapi kalau di kampus sih, lebih ke enggak pernah sih menerima, seingat aku. Jadi yang lebih aku ingat itu justru dari media sosial dan beberapa komentar dari lingkungan terdekat, bukan dari teman-teman kampus.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Kalau misalnya perasaan lebih ke sebel sih. Pasti kayak, "Emang gua segitunya banget?" Terus saat itu juga kayak, "Oh, berarti istilahnya cowok tuh melihat lebih bagi kalau lawan jenis tuh memang lebih memperhatikan bentuk penampilan banget sih." Kayak padahal kita pun enggak salah karena penampilan kita kurang menurut mungkin standarnya dia. "Kita pun salah," gitu loh. Padahal kesalahan kita pun juga ya istilahnya bukan yang kita sebabkan. Mungkin karena terpaksa keadaan, kayak waktu itu di kereta. Tapi karena bentuk penampilan kita berbeda, mungkin kesalahan kita tuh di mata dia bisa mungkin 60%, 70%. Jadi kayak lebih diskriminatif sih, perlakuannya beda kalau dari pandangan aku.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Dampaknya ada banget sih. Kalau mungkin pas dulu zaman SMP kayak belum ada keberanian banget, kayak lebih ke minder, lebih ke menjaga diri. Kalau dulu pas masih SMP lebih ke, intinya aku enggak mau terlalu makan yang banyak banget, yang manis-manis. Nah, kalau pas zaman kuliah atau mungkin yang saat ini bekerja, aku mulai perhatin dari cara aku <i>make up</i>, terutama. Karena kan, aku sampai nyari cara untuk bikin pipi tirus, pakai <i>contour</i> biar <i>shading</i> muka tuh enggak kelihatan gembul banget. Kalau dari <i>outfit</i>, benar-benar karena dari tatapan yang aku terima, terus perlakuan berbeda, nyari <i>outfit</i> 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 kalau dari <i>outfit</i>. 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. Jadi paling berdampak ke menjaga penampilan, terus <i>make up</i>, sampai ke dokter gizi sih, sih konsultasi sama sharing ke teman-teman juga.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini?

	Kalau dari pendapat teman aku, lebih ke kontrol diri kita untuk menjaga bentuk yang lebih baik sih istilahnya. Karena kan walaupun kita udah baik sekalipun, orang ada aja mulutnya yang begitu istilahnya. Kita kan juga enggak bisa ngontrol omongan orang lain, jadi lebih baik kontrol diri kita sendiri buat menjaga bentuk yang lebih baik.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Kalau misalnya itu ada sih pengaruhnya. Jadi, terkadang kalau misal di kampus sekalipun, aku udah menghindari organisasi yang bener-bener organisasi kampus yang terikat. Aku lebih sering ke ikut yang ke kepanitiaan. Karena kan kalau kepanitiaan itu enggak terikat di dalam suatu struktur, baik secara finansial, terus secara nama, terus mungkin secara tanggung jawab. Jadi, aku enggak mau yang terikat satu tahun atau mungkin dua tahun periode, lebih ke kepanitiaan, karena tugas kita kalau udah selesai, ya udah selesai. Dan juga berpengaruh kalau aku sekarang lebih nge-<i>post</i> tempat daripada diri aku sendiri. Misal aku mengunjungi suatu tempat, aku lebih ke nge-<i>post</i> 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.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Kalau jujur, iya sih, berpengaruh. Jadi lebih ke, karena aku walaupun memang enggak menerima perlakuan mungkin dari teman prodi atau mungkin teman kelas, tapi mempengaruhi kepercayaan diri aku. Karena rasa trauma tadi menerima mungkin komentar atau mungkin menerima yang tatapan atau mungkin non-verbal. Jadi lebih ke aku enggak mau berlama-lama di kampus karena aku takutnya sakit hati, terus padahal aku enggak sakit hati sama si A, tapi karena dari perlakuan misal si D misalnya, tapi aku takut si A tuh beranggapan seperti D. Jadi lebih ke enggak mau bergaul terlalu lama, jadi lebih baik menghindar dan menghabiskan waktu misalnya ngerjain tugas, atau mungkin nyari <i>freelance</i>, atau mungkin nyari pekerjaan atau magang, jadi lebih ke membatasi diri sih.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Lebih ke arah takut, was-was aja. Jadi lebih menyibukkan diri ke arah yang lebih memang ada target atau mungkin ada suatu hal yang ingin aku capai, misal baik dari pengetahuan atau mungkin koneksi, atau mungkin dari finansial juga seperti itu sih. Itu juga sebagai cara supaya ngelindungi diri kamu sendiri gitu, daripada nanti akhirnya malah terulang lagi yang kayak begitu
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Kalau misal selektif, iya pasti. Sebelum aku dekat sama seseorang, aku kayak melempar suatu hal yang diperbincangkan, baik berita memang yang beredar, baik yang mungkin permasalahan entah di kampus, atau di prodi, atau baik yang mungkin secara nasional atau internasional. Aku melihat bagaimana sih pandangan seseorang misal dalam suatu aspek, oh bisa terkait <i>body shaming</i>, atau aspek lain. Jadi aku melihat, oh orang tersebut misal bisa menilai orang yang diperbincangkan itu negatif, berarti dia aja yang enggak begitu kenal yang lagi diperbincangkan aja bisa negatif, bagaimana jika saya dekat sama dia, Kak. Jadi aku melihat lebih ke membatasi. Aku mendalami dulu karakteristik atau mungkin wataknya orang tersebut.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Oh, sejujurnya pernah sih waktu itu iseng nyoba make tampilan <i>make up</i> itu berbeda, misal kayak pakai <i>eyelash</i> yang <i>extension</i> itu pernah, terus make pakaian yang lebih leluasa dan enak, enggak bikin yang tebal-tebal kayak bikin badan tambah besar. Kalau waktu itu pas masih mungkin semester satu, make pakaian yang benar-benar kayak kaos, kayak kaku gitu. Tapi mungkin setelah semester tiga atau empat tuh aku mulai memakai pakaian yang istilahnya enggak bikin badan aku semakin kelihatan terbentuk, terus bikin badan aku yang leluasa dan lebih nyaman. Terus juga waktu itu pernah iseng-iseng, karena kan badan aku agak pendek, pernah nyoba pakai <i>open heels</i> yang ada <i>heels</i>-nya dikit, mungkin 3-5 senti. Nah itu cukup menambah tinggi badan aku, jadi lebih enak sih. Jadi aku menilai, oh ternyata kalau mau dihargai oleh sosial tuh kita juga harus <i>proper</i> kayak gitu.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Kalau kegiatan kampus yang aku <i>skip</i>, jujur sebenarnya bukan lebih ke tatapan orangnya sih, lebih ke apa yang aku dapat istilahnya, kayak misalnya mungkin dari koneksi atau apa. Jadi aku melihat orang ini seperti apa dan kira-kira itu waktu berapa lama saya terlibat. Kalau misalnya aku pernah waktu itu pengen <i>join</i> suatu organisasi, tapi itu tuh

	harus mengikuti pelatihan dulu, terus kayak diospek kasarnya gitu, terus ngikutin tahapan terlalu banyak, aku langsung nge-skip. Karena aku sendiri pun enggak mau yang terikat lama-lama, karena kalau misalnya terikat lama-lama, dari aku pun takut menerima pandangan negatif dari <i>body</i> aku, terus juga pandangan pemikirannya, dan tanggung jawab yang terikat tuh semakin lama. Jadi aku melihat cukup berpengaruh sih, kalau misalnya orang yang aku hindari ada di organisasi tersebut aku enggak mau <i>join</i>. Lebih baik aku eksplor opsi organisasi lain yang memberikan nilai tambah untuk aku.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Oh, misal ke oknum tersebut pernah sih kayak yang aku ceritain sebelumnya waktu itu pas yang beli HP itu, kan benar-benar itu <i>sales</i> yang cowok itu nyebelin banget ya, sampai kayak ngelunjak. Terus aku ngomong dong ke <i>sales</i> lain, kayak, "Eh, tolong dong ganti, saya enggak mau sama <i>sales</i> Mas ini. Kalau misalnya enggak ganti <i>sales</i>, saya panggil managernya, saya viralin di Threads." Waktu itu saya <i>ancam</i>, karena sebel banget. Terus saya bilang, "Iya, enggak bisa gitu dong, semena-menanya. Kalau saya yang mau beli aja diginiin, apalagi orang yang cuman lihat-lihat." Terus karena saya kesel, ya saya kasih bintang satu aja tuh di Google Maps-nya. Saya sebut aja inisial nama Mas ini, "Tolong diperhatikan SPV-nya." Terus setelah aku cek, mungkin berapa bulan setelah kejadian, banyak yang <i>like</i>, dan ternyata pas aku <i>scroll</i> sosmed, memang cabang itu tuh bermasalah ternyata.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? 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. Supaya, karena saya ada kekhawatiran takutnya saya mungkin nyoba-nyoba obat aneh, yang pil-pil yang beredar di sosial media, takutnya berpengaruh ke kesehatan. Saya langsung ke dokter kesehatan. Dan sampai saya saat itu juga, pada saat saya sebal terima yang perlakuan komentar sama yang beberapa tatapan aneh-aneh itu, saya sampai gabung ke grup komunitas pejuang diet. Jadi saya nyari komunitas tersebut, melempar pertanyaan, "Kira-kira ada enggak sih yang mengalami kejadian seperti ini dan apa saja yang perlu diubah?" Dan orang-orang ternyata memberikan saya saran, oh ternyata harus olahraga misalnya minimal 5.000 <i>step</i> kalau <i>weekday</i>. Jadi, oh ternyata ada juga orang yang bisa memberikan saya saran, selain teman terdekat sama yang memang ahlinya, dan ternyata ada juga orang yang serupa mengalami saya tapi ternyata dia kuat dan memberikan dukungan.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>? Kalau misalnya yang udah, yang paling ini sih, sampai saya benar-benar nyari yang tadi <i>make-up</i>, sampai nyari <i>outfit</i>. Saya sampai belajar jenis-jenis <i>outfit</i> sih. Sampai <i>knit</i> itu boleh apa enggak, terus bentuk apa sih, <i>pear body</i> itu. Jadi, saya sampai mempelajari terkait jenis-jenis pakaian yang cocok untuk tipe badan saya. Ternyata, oh saya <i>pear body</i> itu menghindari bentuk baju yang lengannya kelihatan, terus yang pendek, yang <i>crop top</i>. Jadi, kayak benar-benar sampai mempelajari jenis <i>outfit</i> seperti itu sih.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i>, apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Kalau itu justru agak dibawa sih, jadi lebih ke takut untuk berkenalan dengan lawan jenis, terus lebih ke tipikal lawan jenis terutama, sama ke tipe cewek-cewek yang dia tuh memandang seseorang itu dari terutama dari penampilan. Jadi aku menghindari cowok yang seperti itu sama cewek juga yang seperti itu. Jadi, lebih ke menghindari, tidak bergaul dengan tipikal orang-orang yang memang tipe seperti aku jelaskan kayak orang enggak dikenal aja dijustifikasi, dihakimi, apalagi kalau misal aku berdekatan, atau mungkin akrab, atau mungkin memiliki bertukar rahasia. Jadi, lebih ke membatasi sih. Tapi pengalaman <i>body shaming</i> itu juga kayak aku jadiin motivasi, buat supaya bisa jadi lebih baik lagi. Jadi dua-duanya, ada yang dibawa traumanya, tapi juga jadi motivasi buat berubah.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i>, dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Saya pilih minta bantuan sama yang ahli gitu, sama teman terdekat dan orang yang pernah mungkin saat mungkin dulu atau mungkin dia mengalami yang sama seperti diri aku. Seperti yang saya katakan, jadi lebih ke langsung ke dokter yang ahli gizi itu. Dan sampai saya gabung ke grup komunitas yang di X tuh, komunitas kesehatan atau pejuang diet, melempar pertanyaan ke sana soal pengalaman yang sama.

22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Iya, lebih ke menghindari, tidak bergaul dengan tipikal orang-orang yang memang yang tipe seperti aku jelaskan, kayak orang enggak dikenal aja dijustifikasi, dihakimi, apalagi kalau misal aku berdekatan, atau mungkin akrab, atau mungkin memiliki bertukar rahasia. Jadi, lebih ke membatasi sih. Itu juga sebagai cara supaya ngelindungi diri aku sendiri.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Kalau misalnya berdamai, itu cukup agak panjang sih kalau dari aku. Jadi kayak lebih ke aku pasti cemas <i>overthinking</i> dulu, tapi aku rasa setelah melihat mungkin konten-konten atau mungkin bahkan artis, baik yang di Indo atau mungkin artis luar yang memiliki hampir sama seperti aku tapi dia bisa berubah, baik dari penampilan fisiknya, atau mungkin penampilan finansialnya, atau mungkin keadaan lainnya tuh jadi mendorong aku. Karena yang aku ingat waktu itu ada buku yang mengatakan, "Dibanding kamu berlarut-larut dalam suatu kesedihan atau mungkin suatu permasalahan tapi kamu tidak bergerak, dunia pun enggak bakal ngebantu kamu karena berdiri di kaki sendiri itu tuh lebih nyaman, terus lebih kamu tuh lebih aman terus kayak enggak bergantung terhadap suatu hal atau ke suatu pihak." Jadi lebih ke, oh ternyata ada juga orang yang mengalami mungkin bahkan lebih mengalami keterbatasan fisik yang lebih dari aku pun aja bisa berubah lebih baik daripada aku, mungkin lebih sukses. Jadi, mendorong motivasi aku. Cukup lama sih, mungkin dari zaman SMP sampai ke zaman sekarang pun udah hampir nyaris 10 tahun nih kalau aku ngerasa. Jadi prosesnya itu enggak instan, butuh proses yang panjang.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Lebih ke selain mungkin dari, pasti kan perempuan itu pertama kali fisik ya. Karena kalau dari aku sendiri, mungkin kalau fisik aku enggak yang se-plus orang, tapi aku menyadari ternyata orang itu memiliki suatu kelebihan dari otak, atau mungkin dari istilah <i>leadership</i>. Jadi, aku mengambil opsi lain selain menjaga penampilan yang lebih baik daripada sebelum-sebelumnya, aku mencari <i>skill</i> tambahan di luar jangkauan aku. Jadi, aku memperbanyak mempelajari bahasa sih, karena aku berpendapat kayak walaupun kamu punya <i>skill</i> misal <i>marketing</i>, atau <i>skill</i> bisnis, <i>skill leadership</i>, kalau misal seandainya bahasa kamu terkendala pun akan susah kalau misal untuk eksplor kayak ranah <i>job</i> atau mungkin ranah akademik yang ada di luar negeri. Jadi aku pun sendiri memotivasi diri aku untuk menjadi seorang poliglot. Jadi aku mengeksplor, mempelajari bahasa asing selain Inggris, jadi mempelajari bahasa Jerman sama Mandarin karena aku pernah waktu itu berinteraksi sama orang luar, baik orang China atau mungkin orang Eropa. Oh, ternyata orang di luar ini enggak memandang penampilan yang pertama, tapi lebih ke kalau misal kita punya <i>leadership</i>, lebih bagus memimpin suatu tim, baik dari latar belakang yang berbeda-beda, budaya, negara, dan bahasa. Jadi lebih ke mengeksplor <i>skill</i> aku tambahan untuk enggak cuman terbatas di Indonesia, karena dibanding kita mengontrol orang lain untuk berubah, lebih baik kitanya sendiri mengeksplor <i>opportunity</i> lain yang lebih luas.

DATA INFORMAN 5

Hari/Tanggal : Senin, 08 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-16.33 WIB
Nama Informan : Fira (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2024

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Mungkin Kakak bisa panggil aku dengan inisial yaitu Fira. Prodi aku dari Pendidikan IPS angkatan 2024
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Sebenarnya sewaktu kecil seiring kayak hingga SMP gitu ya, Kak. Tapi ini kayak enggak terlalu intens sebenarnya. Nah, tepatnya... tapi kalau pas intensnya tuh di 2016. Nah, waktu itu saya duduk di bangku MTS. Itu tuh kayak setara sama SMP. Nah, waktu itu saya baru kelas 7 atau kelas 1 SMP. Jadi, komentar terkait kondisi fisik saya, kayak saya dikatakan hitam oleh anak cowok di kelas saya. Terus atau disebut biasanya kayak dikasih julukan "Blacky". Terus mereka tuh kayak menertawakan gitu, Kak. Nah, seolah tuh menjadi bahan candaan. Namun, saya selalu

	melawan. Nah, karena saya tahu mereka sebagian cowok di kelas tuh juga selalu membuat onar gitu ya, seperti bukan hanya <i>body shaming</i>, tapi mereka juga kayak nge-bully temen saya. Tapi temen saya yang perempuan itu tidak membalas, melainkan hanya diam saja. Nah, terus seiring mereka bully temen-temen saya tuh yang cewek, ada salah satunya karena dia enggak ngelawan, terus yang nge-bully kayak anak si cowok anak cowoknya tuh mereka enggak berhenti buat nge-bully sama <i>body shaming</i>. Terus pas saya dikatain gitu, nama panggilan saya diganti dengan julukan "Blacky". Nah, kayak... karena saya tahu kalau saya diam aja itu kan enggak nyelesain masalah ya. Entar kayak jadinya mereka kebiasaan manggil saya seperti itu. Nah, saya sadari kan kalau kayak gitu namanya kan <i>body shaming</i>, terus enggak baik juga buat mental saya. Terus saya memberanikan diri, Kak, buat ngelawan karena ingin memberhentikan <i>body shaming</i> di kelas. Terus saya pada suatu waktu, diam awalnya, karena sebelum melawan hanya membuat mereka tuh hanya membuat sindiran dengan candaan lelucon. Nah, tapi seiring berjalannya waktu tuh, hari ke hari kok lama-lama mengarah ke saya sindiran tersebut dengan nama panggilan saya diganti dengan sebutan seperti itu. Terus kulit saya yang sawo matang, berbeda dengan perempuan di kelas lainnya, menjadi terlihat perbedaan tersebut. Nah, karena saya sudah tidak tahan melihat <i>body shaming</i>, saya pun melihat mereka terus sudah saya laporkan juga ke guru. Tapi mereka kayak belum kapok. Jadi, saya melawan dengan kayak pas udah kayak suatu waktu mereka bener-bener ngatain di depan saya, terus rame-rame kayak ngetawain, tuh saya langsung ngelawan kayak ngejar semuanya lari tuh ke kamar mandi. Waktu itu kondisinya bawa sapu. Pas sudah keluar semua, mereka tuh jadi takut sama saya, gara-gara saya ngebilangin gitu ya, coba pakai kata-kata gitu. Kayak berupa nasihat pakai nada tinggi agar mereka tuh kayak paham. Nah, akhirnya setelah kejadian itu sudah tidak berulang lagi sampai saya lulus. Gitu, Kak.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Eh kalau waktu itu sih intensnya sampai SMP aja Kak, karena kan waktu itu di usia yang kayak masa remaja gitu ya, udah mulai kayak mungkin eh merawat diri atau lebih mencintai dan menerima diri. Nah, jadinya kalau misalkan udah ada yang eh kalau misalkan ada yang ngatain lagi gitu kayak udah enggak peduli gitu, ya udah gitu. Karena kan kita enggak bisa ngontrol orang ya. Terus kalau sampai saat ini sih di perkuliahan gitu ya, sudah tidak ada Kak. Eh tapi masih adanya tuh kayak trauma aja kalau ketemu orang atau saudara kayak takut sama pendapat mereka.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Iya sih paling yang paling dikomentarin tuh warna kulit, yang eh cukup intens gitu dari kecil sampai udah menjelang eh remaja gitu ke sekolah. Tapi sewaktu SMP itu juga udah eh pernah, tapi di bukan di lingkungan eh pertemanan gitu, tapi kayak lebih ke lingkungan sekitar rumah, kayak misal eh mukanya tuh ada berjerawat gitu karena karena apa ya, mungkin hormon perempuan apa gimana. Eh mungkin dari situ pernah, tapi eh ya sekarang udah udah jarang sih Kak.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Komentar terkait kondisi fisik saya, kayak saya dikatain hitam oleh anak cowok di kelas saya. Terus atau disebut biasanya kayak dikasih julukan "Blacky". Terus mereka tuh kayak menertawakan gitu, seolah tuh menjadi bahan candaan. Dan dari keluarga kayak, "Kok hitam?" gitu. Kulit sawo matangnya, gitu ya. Terus kayak dikomentarin berulang kayak semakin membuat saya sedih. Terus dari media sosial juga pernah, waktu itu aku lagi kayak nge-upload gitu kan, terus itu pas wajah lagi selfie bareng saudara. Eh terus kayak di situ terlihat perbedaan warna kulitnya, terus kayak ada yang komen teman SD. Nah, dia tuh kayak mungkin komennya bercandaan, tapi itu komennya kayak kopi susu gitu. Itu kan eh jadi tahu ya itu kan perbedaan yang kayak hitam dan putih gitu.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau masalah di jauhi atau dibisik-bisik sih itu enggak ya Kak, tapi kayak pernah eh ditertawakan dengan sindiran gitu waktu SMP. Terus kayak atau bahkan kayak pernah juga kayak sama saudara gitu. Eh apa ya kayak dikomentarin secara langsung. Mungkin kalau misal lagi kumpul keluarga atau lagi berkunjung ke rumah saudara, kayak orang yang paling tua mungkin melihat eh anak kecil yang kayak eh perempuan kok kok hitam banget ya gitu, gitu sih Kak. Tapi aku sekarang udah berdamai. Tapi waktu dulu pas dikatain kayak gitu karena udah sering banget, bukan satu dua kali, tapi setiap berkunjung selalu dinotis kayak eh kok kalau bahasa Jawanya hitam kan kayak ireng gitu ya, terus dikatain kok ireng banget kayak kok beda dari yang lain.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya?

	Kalau dari eh media sosial sih aku mau jawab, itu pernah. Waktu itu aku lagi kayak nge-upload gitu kan, terus itu pas wajah lagi selfie bareng saudara. Eh terus kayak di situ terlihat perbedaan warna kulitnya, terus kayak ada yang komen teman SD. Nah, dia tuh kayak mungkin komennya bercandaan, tapi itu komennya kayak kopi susu gitu. Terus dari keluarga, kalau misal lagi kumpul keluarga atau lagi berkunjung ke rumah saudara, kayak orang yang paling tua mungkin melihat eh anak kecil yang kayak eh perempuan kok hitam banget ya gitu. Karena kan memang eh hormon keturunan gennya ya Kak. Kalau dulu sih sedih kayak sampai nangis, tapi ya diulang lagi sama mereka. Mau ngelawan tapi juga mereka kan orang tua gitu. Kalau di lingkungan pertemanan tuh waktu SMP itu intensnya. Waktu itu di sekolah SD enggak terlalu. Tapi eh kalau eh di SD enggak, itu di paling di kumpulan keluarga gitu Kak. Kalau di pas masuk SMP, enggak tahu apa atau karena sekolahannya kayak pendidikannya anak-anaknya yang seperti itu, jadinya eh mereka tuh sikap sama etikanya kurang bagus karena swasta.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Nggak apa-apa, tapi mereka kan kalau kayak misal selalu kayak mau bertemu atau saat bersilaturahmi kok ya em apa ya, berkomentar tentang saya? Kayak, "Kok hitam?" gitu. Kulit sawo matangnya, gitu ya. Terus, kayak saya saat itu juga masih sekitar SD, jadi kayak emosinya pun belum stabil. Kayak pernah nangis, nangisnya sampai enggak ada suara gitu karena takut ketahuan. Terus kayak dikomentarin berulang kayak semakin membuat saya sedih sama kayak berpikir, "Emang kenapa ya? Kok salah?" gitu ya. Em ya kalau boleh milih gitu, sebenarnya maunya sama kayak pada umumnya orang-orang gitu, enggak mau terlihat beda. Tapi mereka tuh kayak normalisasi selalu seperti itu.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Kalau 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. Nah, selebihnya tuh kalau misalkan orang lihat saya kayak tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan atau tidak sesuai dengan pandangan mereka, saya sudah kayak, "Ya udah, tidak terlalu dipikirin," seperti itu, Kak.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Arti <i>body shaming</i> tuh kalau bagi saya, mereka yang melihat dan kayak memberikan komentarnya terkait kondisi fisik saya atau seseorang gitu, dianggap tidak biasa atau melebihi-lebihkan. Padahal perbedaan itu kan alasan kita untuk saling menghargai, itu bukan menghakimi gitu, Kak.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Kalau untuk kayak rasa cemas gitu seperti takut, itu ada ya, Kak. Misalkan kayak sampai sekarang tuh kalau misalkan ketemu orang baru atau misal ketemu orang lama baru ketemu lagi, itu karena masih takut gitu, Kak. Terus kayak takutnya mereka tuh kayak memberikan komentar yang ngebuat tuh saya sedih, jadi sampai kepikiran. Nah, kalau sampai sekarang tuh adanya kayak trauma gitu mengenai takutnya mereka tuh apa ya? Kayak ngelihat saya ada yang beda enggak ini? Jadi kayak sampai sekarang tuh masih suka kepikiran sama penilaian orang lain gitu, Kak. Takutnya mereka ngelihat ada yang kurang atau ada yang berbeda dari saya. Kalau ketemu orang baru atau orang yang udah lama enggak ketemu juga kadang masih ada rasa cemas. 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, kak.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Kalau untuk saat ini, saya kayak buat ngebatasin sih, Kak, kayak enggak bergaul sama sembarang orang, terus kayak lebih selektif. Terus kalau buat milih teman, karena kan kalau buat komunikasi kan harus milih teman dulu kan sama yang kayak sefrekuensi. Terus dia juga orangnya nerima kita enggak? Kalau dia nerima kan jadi kalau buat ngobrol sama komunikasi ke depannya kan lebih enak dan juga kayak apa ya? Lebih, lebih sefrekuensi aja sih, Kak.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus?

	Untuk awalnya sih kalo buat di kampus aku mencoba dulu sih buat kayak komunikasi sama mencoba untuk berteman. Jadi, kalau untuk ke depannya, aku kayak lebih selektif, kira-kira ini bakal bisa jadi enggak ya untuk dijadiin teman dekat atau sekedar teman hanya teman sapaan aja kalau misalkan ketemu say hai, atau menjadi teman apa ya? Kayak ke mana-mana bareng. Nah, kalau misalkan kayak menjadi teman-teman yang ke mana-mana bareng, teman curhat, terus teman nanya tugas, itu tuh aku lebih selektif. Kalau yang hanya untuk bisa jadi temen kayak sapaan aja, itu aku biasanya ya udah cukup di situ. Jadi enggak dijadiin temen dekat, gitu Kak.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Kalau untuk saat ini, saya kayak buat ngebatasin sih, Kak, kayak enggak bergaul sama sembarang orang, terus kayak lebih selektif. Terus kalau buat milih teman, karena kan kalau buat komunikasi kan harus milih teman dulu kan sama yang kayak sefrekuensi. Terus dia juga orangnya nerima kita enggak? Kalau dia nerima kan jadi kalau buat ngobrol sama komunikasi ke depannya kan lebih enak dan juga kayak lebih sefrekuensi aja sih, Kak. Jadi sekarang tuh saya lebih nyaman sama orang-orang yang enggak suka nge-judge atau ngomentarin fisik orang lain. Karena kalau ketemu orang yang suka ngomongin fisik, saya jadi kurang nyaman buat dekat atau cerita banyak. Kalau untuk merasa enggak diterima dalam suatu kelompok, mungkin lebih ke arah saya ngerasa takut duluan atau khawatir bakal dinilai dari penampilan. Jadi kadang kepikiran apakah mereka bisa nerima saya apa enggak. Makanya saya lebih milih berada di lingkungan atau pertemanan yang bikin saya ngerasa diterima dan nyaman buat jadi diri sendiri, Kak.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Paling sih kalau itu, aku biasanya mungkin kalau pakai baju, ton warnanya aku sesuain sih, Kak. Kayak dari, misalkan kan aku berhijab, nah itu mungkin hijabnya aku style-i ya aku style-nya tuh kayak eh ini Kak, kayak enggak terlalu mencolok, enggak terlalu heboh. Jadi, ya udah eh sederhana aja gitu, Kak. Jadi kalau misalkan terlalu heboh kan takutnya nanti diomongin apa gimana, nah kayak gitu sih, Kak. Tapi aku biasanya tuh percaya dirinya kalau pakai baju warnanya tuh gelap, gitu. Tapi kalau misalkan lagi mood, itu warnanya aku sesuain sama mungkin style hijab gitu ya, itu penting banget. Kadang style hijab tuh ngebuat aku tuh kayak buat percaya diri. Jadi, eh kadang misalkan ada yang ngomongin apa gimana, aku udah enggak peduli sih kalau sekarang. Gitu aja sih, Kak, dari penampilan.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Kalau aku sih pernah waktu itu kayak nge-skip gara-gara enggak ada temennya untuk ikut kepanitiaan di situ. Karena aku ngerasa kalau aku ajak temen deket, itu tuh nanti tuh aku bisa ke mana-mana bareng, terus kayak lebih percaya diri aja kalau selama apa ya? Ngejalanin job desk. Terus kalau mau enggak tahu apa-apa, kita eh belajar bareng gitu, sengganya ada temennya. Ya walaupun kalau misalkan enggak ada temen, enggak apa-apa. Tapi kalau ada temen ngerasanya kayak enggak sendirian gitu, Kak. Kalau untuk adaptasi di lingkungan kampus gitu ya Kak, dengan berbagai macam sifat dan juga gaya komunikasi orang, itu aku bisa cocok-cocok aja. Eh tapi kalau untuk bertugas bareng gitu, jalanin job desk gitu sama orang, kayak di kepanitiaan tuh kan ada divisi-divisinya. Nah, kalau buat untuk koordinasi sama divisi lain, aku cocok aja. Tapi kalau untuk di satu divisi, harus ada temen yang bisa diajakin curhat dan juga kayak belajar bareng tentang eh ngejalanin job desk, apakah ada yang kesusahan, atau kayak gimana ke depannya ngejalanin di hari-hari sebelum hari H gitu.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Kalau dari aku sih Kak, waktu itu eh adanya kayak perlawanan. Terus akhirnya, kayak aku ngasih apa ya? Kayak sedikit eh pemahaman gitu ke mereka yang nge-<i>body shaming</i>-in. Terus juga mereka responnya akhirnya paham gitu. Mungkin kayak kurang edukasi juga, dan mereka tuh enggak tahu kayak ternyata ini tuh kalau misalkan di apa ya? Disampaikan secara komentar yang buruk, kayak dipercandain gitu, disepel-in, oh ternyata tuh ini eh berdampak buat apa ya? Kesehatan mental. Terus aku kayak eh jawab, "Ini tuh enggak sopan," gitu gitu. Terus akhirnya mereka paham dan akhirnya berdamai sih. Terus akhirnya kita eh kayak ya udah gitu, komunikasi bareng. Tapi sampai sekarang juga kalau misalkan ketemu gitu, batasannya sih ada. Paling kayak cukup apa ya? Kayak sapa-sapaan aja, enggak enggak yang berteman banget gitu, cukup temen aja. Gitu sih, Kak.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya?

	Paling kalau dari aku sih waktu itu belum pernah gitu ya, cukup apa ya, dipendem aja gitu. Yang tahu aku sendiri gitu. Jadi paling pernah waktu di sekolah coba bilang ke guru, tapi responnya ya udah mereka tahu kalo itu salah, enggak kapok kan. Terus ya udah ternyata walaupun udah ngadu juga, udah laporan gitu, udah cerita, tapi responnya masih belum baik, ya akhirnya aku kayak, "Oh, sama aja." Jadi ya udah dipendem aja, terus diselesaiin sendiri. Dan ya udah, aku sendiri yang tahu.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i> ? Paling kalau biar kejadiannya tidak terulang lagi, seperti dahulu aku kayak kalau misal pun ada lagi gitu ya, aku kayak coba ngasih pemahaman dan juga ngebentengin diri, juga siapin mental sih, Kak. Kayak jadi harus udah apa ya. Jadi, "Oh tahu nih nanti bakal kayak gini dampaknya." Terus kayak jadinya kalau sekarang sudah tidak terulang sih, Kak. Alhamdulillahnya. Kalau cukup dulu aja karena sekarang kayak sudah peduli sama diri sendiri dan juga lebih menerima. Seperti itu, Kak.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i> , apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Kalau setelah kejadian itu aku kayak lebih merawat diri gitu ya. Karena udah remaja juga, terus akhirnya tapi setelah kejadian tersebut tuh kalau misal ketemu orang, misalkan aku tuh kayak bener-bener yang misalkan kayak luluran dulu. Kayak takutnya, "Iya, ini aku tuh kotor enggak sih? Apa terlalu hitam? Apa akibat kenapa gitu?" Akhirnya kayak overthinking-nya berlebihan. Kayak gitu sih, Kak.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Paling kalau dari aku sih waktu itu belum pernah gitu ya, cukup apa ya, dipendem aja gitu. Yang tahu aku sendiri gitu. Jadi ya udah dipendem aja, terus diselesaiin sendiri. Kalau kegiatan yang bantu, aku paling kalau aku biar enggak kepikiran kayak gitu aku alihin, misalkan kayak lebih fokus belajar. Misalkan dia kan kayak mungkin mandangnya atau fisik atau gimana, tapi aku lebih termotivasi sih. Oh, mungkin aku harus apa ya, harus meredupkan yang dikomentarin atau di- <i>body shaming</i> . Terus akhirnya aku kayak termotivasi untuk belajar lebih. Jadi kayak untuk misal dapat ranking, gitu sih, Kak. Jadi lebih unggul di situ. Termotivasi untuk belajar.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Oh, kalau itu aku kayak lebih menjaga batasan ya untuk bergaul sama orang-orang yang udah apa ya, mungkin memberikan sedikit dampak negatif. Nah, itu pernah karena misal ada suatu pertemuan gitu kayak acara apa ya, tentang reuni sekolah atau pertemuan apa ya, sekadar silaturahmi, itu kadang aku datang hanya apa ya, beberapa aja. Tapi kalau yang reuni yang sering itu aku jarang karena aku takutnya apa ya, trauma aku tuh kayak kembali lagi, teringat karena bertemu lagi dengan orang-orang tersebut. Tapi sebenarnya enggak apa-apa sih, udah berdamai juga. Gitu, Kak.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Eh, sebenarnya kalau dari aku itu kayak, mmm, lebih ini ya, menerima diri sama kuat lagi mentalnya. Kan kalau misalkan kita udah punya, eh, penerimaan diri yang, eh, apa ya? Penerimaan diri yang baik gitu ya, otomatis kalau misalkan kita dapat cemoohan orang atau komentar, eh, menurut kita enggak baik, tapi menurut mereka sepele, itu otomatis kita udah punya benteng diri gitu. Jadi enggak gampang lemah mentalnya. Jadi kayak lebih ke menguatkan mental aja sih, Kak.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Eh, mungkin aku untuk saat ini karena kita kuliah, jadi aku enggak mau menyia-nyiakan kesempatan buat belajar di perkuliahan. Kayak lebih memanfaatkan apa yang ada. Misalkan belajar lebih serius lagi, kayak, apa ya? Apa, menstabilkan IPK kayak gitu, Kak. Kalau setiap tugas gitu, mencoba buat kayak tepat waktu kayak gitu. Jadi enggak terlihat kayak menyia-nyiakan perkuliahan gitu. Jadi, eh, menjalani dengan tekun, teliti. Kalau untuk menyikapi standar kecantikan kampus gitu, kayak aku sekarang lebih, ya udah, eh, berpakaian seadanya gitu, semampunya aja, sesuai dengan kayak kemampuan diri sendiri gitu, yang sopan, kayak gitu aja sih, Kak, dari aku. Kalau untuk ngebentengin diri buat supaya, eh, enggak trauma lagi, palingan tadi dari mentalnya dikuatin. Jadi kalau misalkan ada hal-hal yang mungkin di kita ngerasanya kayak ngebuat down, kita udah siap gitu sama konsekuensinya.

DATA INFORMAN 6

Hari/Tanggal : Rabu, 10 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-17.00 WIB
Nama Informan : Arum (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Halo kak, kenalin aku Arum dari program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) angkatan 23.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Sebenarnya jujur, pengalaman <i>body shaming</i> yang aku alami itu tuh justru dari keluarga sendiri. Karena keluarga tuh lebih dekat dengan kita dan lebih tahu diri kita seperti apa. Jadi, pengalaman <i>body shaming</i>-nya tuh bukan menurutku enggak secara langsung kayak membuat berkecil hati atau sedih atau mengejek sih ya. Cuma lebih mungkin itu juga bisa jadi motivasi aku buat memperbaiki diri aku sendiri. Nah, cuman menurutku itu juga tetap masuk ke dalam <i>body shaming</i>. Jadi di sini tuh pertama kali aku mengalami perubahan pada diri aku sendiri tuh ketika aku masuknya SMP kalau enggak salah, waktu SMP. Jadi di keluarga tuh sebenarnya kurus-kurus, imut-imut badannya, termasuk mama sendiri gitu kan. Nah, tapi mungkin waktu itu kami baru pindah ke Jakarta. Jadi tuh kayak mengenal dunia baru dan aku tuh kayak hormon, terus <i>mood</i>, itu tuh enggak terkontrol gitu. Apalagi kan di Jakarta tuh aku baru tahu banyak makanan yang cepat saji begitu yang enak-enak. Karena waktu di Pekanbaru itu kan daerahnya masih kecil, jadi enggak terlalu <i>update</i> sama dunia luar gitu. Kayak sekarang tuh kayak tiba-tiba, "Wih ada seblak, oh ternyata ada <i>corndog</i>, oh ternyata ada jagung tarik gitu." Itu sangat menggurikan. Jadi pengalaman pertama kali itu waktu di SMP sih. Di mana di situ juga tiba-tiba tuh kayak ya udah, membesar gitu. Pokoknya di situ tuh waktu puber, terus nafsu makan yang enggak kontrol, jadi berat badan tuh kayaknya langsung nambah 5 kilo lebih gitu. Jadi bener-bener langsung kayak, "Kayanya harus mulai urusin badan deh. Kok kamu jadi gemuk banget? Ih jelek tahu, gini gini gini," gitu.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Pada waktu itu sih udah lumayan sih, karena awalnya sekedar mengingatkan gitu kan. Jaga pola makan, bla bla segala macam. Tapi, karena mungkin aku juga orangnya tegar dan kayak, ya namanya masa pertumbuhan gitu, apalagi di sekolah dulu kan jajannya cukup banyak. Jadi kayak, ya udah ah mau beli ini, mau beli itu. Jadi enak gitu. Terus tanpa disadari tuh bebal sendiri, dan sampai kayak setiap kumpul keluarga akhir tahun tuh kan suka ngadain kumpul keluarga ya. Nah, di situ tuh baru kayak, "Ih udah mulai gendut banget, udah enggak muat baju gerejanya, harus mulai kurusin, udah jelek penampilanmu sekarang." Sampai kayak, "Kalau orang gendut itu nanti enggak punya temennya, mau masuk SMA susah, jelek." Jadi pokoknya badannya udah enggak berbentuk, fisiknya udah enggak yang seperti dulu gitu. Jujur, <i>until now</i> masih tetap gituin tapi masih tetap enggak ada perubahan sih. Bahkan kayak baru 2 hari yang lalu, ketika aku kemarin ke kos kakakku, dan kita bobo bertiga sekasur. Mungkin karena keluarga jadi ngomongnya lebih ceplas-ceplos gitu. Ya udah jadi kayak, "Ah Dek, kegedean sih badannya. Enggak muat kan tempat tidurnya," gitu.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Kalau aspek penampilan yang paling sering jadi perhatian atau dikomentari itu lebih ke bentuk badan dan tone kulit. Lebih tepatnya aku kayak lebih melihat orang lain aja kalau misalnya di Transum gitu. Itu kan pertama kayak aku ngerasa kayak, "Aduh, orang kesempitan enggak ya?" gitu-gitu segala macam. Tapi tuh jujur kalau misalnya ada orang yang lebih besar dari aku, dan ketika itu di Transum, yang dekat di pintu itu, kadang suka menyandar. Nah, kalau misalnya ada orang yang mau jalan masuk juga kan, itu tuh akan nyemak banget loh, gitu kayak, "Aduh, gede banget sih badannya." Dan secara enggak langsung tuh kita juga bisa nge-judge gitu terhadap orang yang lebih besar dari kita. Tapi balik lagi yang tadi Kakak bilang, kayak berdampak juga ke akunya kayak, "Kalau misalnya aku di posisi itu, pasti orang yang lebih kecil dari aku akan berpikiran hal yang sama," gitu. Selain itu juga ada dari segi tone kulit. After dari KKL, balik lagi mungkin lebih ke keluarga karena perlakuan tersebut tuh dari keluarga, karena keluarga yang paling kenal kita, yang paling dekat sama kita, dan yang paling bisa ngasih saran blak-blakan untuk improvement diri kita sendiri. Balik lagi itu kejadiannya baru pulang KKL. Baru pulang KKL itu hitam, kayak benar-benar sunburn parah. Sunburn yang sampai mukanya merah, terus dua hari setelah merah tuh langsung hitam dan gosong aja kulitnya gitu. Dan di situ tuh kelihatan banget, even tanpa dibilang pun udah sadar gitu kalau misalnya udah makin gosong kulitnya. Tapi, ketika dibandingkan dengan orang di rumah, kayak kakak atau adik,

	tuh kayak pasti menimbulkan rasa enggak nyaman gitu. Jadi pandangan orangnya juga kayak bahkan jadi judgmental ke diri sendiri juga gitu.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? "Kayanya harus mulai urusin badan deh. Kok kamu jadi gemuk banget? Ih jelek tahu, gini gini gini." "Ih udah mulai gendut banget, udah enggak muat baju gerejanya, harus mulai kurusin, udah jelek penampilanmu sekarang." "Kalau orang gendut itu nanti enggak punya temennya, mau masuk SMA susah, jelek." "Aduh, jadi sempit nih kasurnya. Lagian badanmu gede banget sih, Dek." "Ah Dek, kegedean sih badannya. Enggak muat kan tempat tidurnya." Terus dari keluarga juga, "Kamu kalau jalan sama si A, itu tuh kalian kayak angka 10 tahu. Kamunya 0, dianya angka 1," gituin juga. Itu kan salah satu <i>body shaming</i> juga walaupun kesannya bercandaan gitu.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau menurut aku kayaknya dalam lingkungan BEM, itu pernah sih. Mungkin entah itu hanya perasaan aja atau tidak, tapi kejadiannya berulang. Misalnya ketika aku lagi tampil di depan gitu, jadi kan ada <i>something</i> yang mereka bicarain mengenai diriku gitu, walaupun aku tidak tahu apa yang mereka bicarakan. Ada sih, kayak gitu. Itu juga sebenarnya yang di lingkungan organisasi itu juga secara objektif dan mungkin aja penilaian aku salah gitu. Cuma, wajar dong kalau misal kita berdiri di depan ketika kita lagi ngomong, ada sesuatu hal yang membuat mereka kayak, "Kenapa sih bisik-bisik?" Dan itu enggak cuma sekali dua kali, gitu.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Itu kan kejadiannya datangnya dari orang tua, dari orang terdekat. Dari teman-teman dekat di kampus atau dari masyarakat misalkan kayak tetangga, atau dari media sosial gitu, enggak sih.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Jujur di situ tuh aku tipikal orang yang enggak mau kalau misalnya kalah. Kalau misalnya aku dikatakan secara fisik, itu tuh aku langsung kayak tersinggung, yang di mana malam itu juga tuh aku kayak langsung kayak, "Aduh kayaknya harus ganti <i>body care</i> deh," yang untuk mencerahkan, atau kayaknya rambut aku udah perlu untuk diubah gaya rambutnya. Terus waktu itu aku makanya langsung kayak pakai poni, terus habis itu jadinya nyatok. Jadi kayak waduh, memperhatikan penampilan gitu, dan lebih perasaannya itu ada kayak perasaan kesal atau emosional di dalam diri tuh pasti ada, cuman aku enggak bisa menampilkannya di depan mereka gitu kan. Tapi itu lebih kayak ke orang-orang yang untuk di luar. Kalau misalnya yang untuk <i>body shaming</i> di keluarga, itu justru aku menanggapi <i>easy going</i> gitu, kayak ya udah, kalau makan ya udah dikit. Cuman tetap <i>skincarean</i> gitu, karena enggak mau gitu loh. Kalau misalnya udah anak kuliah nih, masa kalah penampilan sama adiknya yang masih sekolah, gitu. Pasti ada perasaan yang kayak gitu, jadi meluapkan rasa itu tuh kayak, "Ya udah, malam ini mau <i>skincarean</i> ah, malam ini mau masker-an ah.". Aku pernah waktu itu saking aku kayak ngerasain minder, kayaknya emang aku harus lebih cakep deh, aku harus lebih putih deh. Dulu tuh aku pernah, lebih tepatnya ketika waktu mau jadi maba. Di situ aku benar-benar sebulan full itu lari ke stadion tiap sore, terus habis itu aku nge-gym, terus pernah juga aku fase di mana seminggu tuh enggak nyentuh makan nasi gitu, hanya untuk memperbaiki penampilan gitu. Sampai kayak mengecek-out-in barang-barang, mulai dari lulur, <i>body serum</i>, terus segala macam vitamin rambut dan yang lain gitu. Pokoknya memperbaikinya itu tuh kayak balas dendam dengan mereka tuh dengan cara memperbaikinya gitu.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Jujur ngaruh. Nah, yang tadi salah satunya tadi aku kayak langsung <i>improve</i> diri sendiri, jadiin motivasi, <i>checkout</i>-in barang, gitu-gitu segala macam. Dan waktu itu, waktu aku baru pertama kali masuk kampus, itu pengalaman yang paling <i>real</i>. Nah, jadi di situ tuh aku dulu BB aku kayaknya hampir 60-an. Terus aku tuh juga di situ kan kayak dekil, hitam gitu ya kayaknya. Nah, di situlah aku pertama kali kayak mau benar-benar mengubah diri yang di mana kayak karena kan itu kan berdampak nanti ketika aku pertama kali PKKMB, pengenalan lingkungan kampus, gimana cari teman dan lain segala macam. Jadi, aku kayak berusaha kayak, ya udah ngurusin badan, baik dari dalam sama dari luar gitu kan. Aku ngerasa ketika aku jadi maba waktu pertama kali itu, itu adalah penampilan fisik aku yang bagus, gitu. Karena di situ <i>tone</i> kulit aku tuh benar-benar putih, yang di mana tuh sampai kayak pertama kali aku dapat teman, dia anggap aku kayak orang china, dia tuh juga menganggap aku tuh kayak bukan orang Batak gitu, yang di

	mana tuh kayak, "Enggak, kamu lebih putih tahu waktu awal," gitu-gitu pokoknya. Kalau kita ngebahas masa lalu waktu awal maba tuh kayak di mana tuh itu tuh kayak pujian gitu, hasil dari <i>body shaming</i> yang sebelumnya di rumah. Gitu kayak, "Nanti kalau misalnya penampilanmu kayak gini, nanti di kampus siapa temanmu? Jelek nanti gini-gini segala macam," kan di rumah udah sering kena perkataan kayak gitu. Jadinya, berusaha untuk mengubah diri. Dan ketika merubah itu, dapat pandangan yang respons positif dari orang, gitu. Jadi, itu menurut aku itu sangat mempengaruhi dan mengubah diri sih.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? 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 gitu kayak, "Ya udah sih, ngapain ngurusin orang?" gitu. Jadi, itu mencerna makna <i>body shaming</i> itu sendiri buat aku tuh ada dua hal. Itu bisa menjadi respons positif untuk jadi motivasi atau bahkan itu bisa jadi kayak nge-judge kita. Enggak cuma mental, tapi fisik dan pikiran juga gitu kayak, "Emang bener ya, gue sejelek ini?" Jadinya punya pemikiran kayak gitu sih, kalau aku.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i> , apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Pada waktu itu kan aku kan kayak, maksud aku berhasil dalam mengatasi <i>body shaming</i> . Tapi kan sekarang seperti yang Kakak tahu, aku kan gemuk lagi ya. Waktu itu ada fase nih, di mana aku ngerasa kayak sampai ketika aku megang suatu MC atau moderator, itu tidak pede untuk berdiri di depan atau berbicara di depan, gitu. Kadang kayak, "Aduh, pantas enggak ya? Aduh, jelek enggak ya?" gitu. Jadi kayak, ya lebih berkecil hati gitu. Kayak karena ya udah, biasanya kalau yang berdiri di depan itu dia yang cakep, terus yang baik gitu, pokoknya dia tuh yang wow gitu. Sedangkan aku juga tipikal orang yang kalau misal aku lagi gugup, itu akan keringatan parah gitu, yang di mana itu menjadi memperparah aku berkecil hati untuk aku tampil di depan. Selain karena aku ngerasa aku kurang cantik gitu, kayak kurang pas dari proporsi tubuhnya. Terus aku juga keringatan gitu-gitu. Segala macam tuh dia kayak sangat-sangat mempengaruhi tampilan aku ketika aku berbicara di depan sih. Cuma tetap aja pasti ada kekhawatiran diri sendiri. Balik lagi yang efek kayak <i>body shaming</i> -nya itu tuh kayak kerasa gitu, kayak jadi berkecil hati, enggak pede gitu.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i> , termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Jujur, kalau misalnya dulu sebelum aku mengenal kata "per-circle-an", itu tuh enggak ada tuh rasa kayak gitu. Cuma karena sekarang ada kata "per-circle-an", entah itu di kelas, aku juga punya teman dekat gitu, walaupun cuma satu atau dua orang. Ya udah, ketika sama mereka tuh aku bisa menghadapi situasi itu dan aku kayak enggak ngerasa takut ataupun gimana-gimana, pokoknya ya biasa aja gitu. Dan bahkan ketika kita dalam organisasi kampus, yang jadi buat tameng kita tuh ya udah, aku punya departemenku sendiri gitu. Jadi lebih punya sikap individualismenya karena ada wadah yang kita ngerasa karena kita ada di situ, ya udah, jadi enggak akan ngerasa sendirian gitu.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Kalau menurutku sekarang tuh circle-circle itu, kalau di kelasku, itu circle-nya agak kuat. Karena banyak juga kalau kita lihat ada yang setipe gitu. Jadi, kalau misalnya circle-nya satu pakai iPhone, iPhone semua. Jadi enggak ada yang merasa minder. Nah, terus kalau satu circle-nya yang cakep, yang kurus, ya rata-rata satu circle-nya juga kayak gitu. Sedangkan kalau misalnya ada juga circle-nya yang lain. Kalau circle yang kedua, ada yang kayak <i>middle-low</i> gitu, <i>middle class</i> sampai <i>low</i> gitu kan. Jadi, mereka juga nyaman. Terus ada yang fisiknya bertubuh gemuk, yang suka makan, dan lain segala macam, itu satu circle gitu. Jadi, enggak merasa ngaruh ke pertemanan atau yang lain-lain karena balik lagi yang tadi aku bilang, karena udah ngerasa kita tuh udah punya wadahnya masing-masing. Jadi, enggak akan terganggu walaupun mungkin mereka ada yang bisik-bisik gini-gini atau merasa ada yang berbangga diri circle-nya lebih ini, lebih itu. Tapi, asal kita punya wadah, kita punya teman satu atau dua orang aja, itu tuh kita kayak, "Ya udah, bodo amat terserah apa yang mau mereka lakukan." Karena aku juga bertemannya sama temanku yang satu kelas. Sama-sama gemoy. Dan jadi kayak, ya udah dalam setiap kelompok tuh selalu bareng, apa-apa bareng. Jadi, ya udah, udah nyaman. Ya udah yang lain terserah deh kalau mau berbuat gimana. Ya udah, asalkan ada dia gitu, aman aja.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda?

	Kalau buat pertemanan sih, pengalaman itu enggak sampai bikin aku takut buat berinteraksi sama orang baru. Cuma mungkin ketika ada orang yang kayak membuat batasan interaksi sama aku, ya aku juga enggak akan terlalu memaksakan diri buat dekat atau berinteraksi sama mereka. Jadi lebih ke menyesuaikan aja sama bagaimana orang tersebut memperlakukan aku.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Yang tadi mungkin, yang waktu awal maba itu sih. Jadi kayak justru mengubah penampilan, pasti menurut aku itu karena dia ingin dilihat sih dengan penampilan yang berbeda. Makanya pasti kalau misalnya mengubah penampilan tuh, dia tuh kayak ada satu kata kunci. Entah misalnya lebih cantik, atau dia lebih badas, atau dia lebih kayak mau cewek-cewek yang kayak tomboi gitu, pasti dia merubah penampilannya. Kalau dia mau jadi cewek yang cantik, pasti dia <i>improve</i> dirinya kayak entah catok rambut, entah putih-in badan, entah <i>make-up</i> -nya bagus, <i>flawless</i>, gitu. Pasti karena pengen merubah untuk menjadi terlihat sih. Begitu juga dengan aku.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Kalau untuk kegiatan kampus, aku enggak sampai menghindari kegiatan tertentu karena kurang percaya diri. Justru aku lebih berusaha untuk beradaptasi dan survive di lingkungan yang beragam dengan cara meningkatkan hal-hal yang masih bisa aku kembangkan dari diri sendiri. Survive yang pertama sih kalau menurut aku, kalau misalnya nih kita udah mentok banget, misalnya udah enggak bisa merubah dari dirinya, menurutku adalah yang berubah selain dari penampilannya, entah misalnya menggunakan pakaian yang lebih dress well. Jangan yang kayak cuma ke kampus tuh cuma kayak pakai baju biasa, baju lusuh, gitu. Mungkin bisa <i>improve</i> dengan pakaiannya jauh lebih yang lebih, setidaknya misalnya kalau dia pakai kemeja tapi kemejanya tuh jangan kemeja yang lusuh, jangan kemeja yang udah warnanya pudar, gak disetrika, gitu. Jadi kayak gunakan celana yang lebih dress well yang lebih prepare gitu. Terus selanjutnya kalau pun misalnya tidak mampu juga dalam hal pakaian atau good looking, eye look-nya. Itu kemampuan entah itu otaknya yang pintar atau cara bahasanya yang komunikasi dia yang bagus gitu. Pokoknya harus ada satu yang dia tonjolan untuk dirinya sendiri gitu. Entah itu kemampuannya, misal kayak yang jago desain, ternyata desainnya tuh bagus-bagus loh, gitu. Kan enggak ada yang tahu ya, kan? Atau minimal punya iPhone gitu. Itu juga bisa. Insecure kalau enggak punya.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Ada di mana fase, apalagi karena itu di lingkungan keluarga, itu tuh jadi yang kayak tadi aku bilang, kan bisa meresponsnya dengan positif dan negatif. Nah, ketika aku dalam kondisi yang enggak baik, itu tuh perkataan itu tuh bisa jadi bumerang yang bikin berantem, gitu. Jadi, ada kalanya aku tuh ngungkapin kayak marah, benar-benar kayak marah. "Ya udah sih, kenapa sih harus digini-giniin? Aku juga tahu gini-gini," segala macam. Sebenarnya pokoknya meresponsnya itu benar-benar kayak langsung menegur kayak, "Stop-lah <i>body shaming</i> ke aku," gitu kan. Ke diri sendiri, ke adiknya sendiri gitu. Jadi kayak ngerasa, iya benar aja, bisa gitu kalau misalnya di fase itu tuh lagi enggak baik-baik aja dan diperlakukan <i>body shaming</i> itu tuh buat ngerusak mental gitu. Walaupun besoknya tuh kayak biasa aja, gitu. Balik aja kayak malamnya langsung kayak, "Oke, kalau gitu langsung maskeraran, langsung mandi," segala macam, bersih-bersih semuanya. Jadi pernah langsung menegur gitu. Kalau dalam kondisi yang baik, berarti lebih kayak terima itu sebagai masukan gitu, pokoknya jadi motivasi deh.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Kalau curhat kayak gitu sih, enggak sih. Karena balik lagi kan aku kan di lingkungan keluarga. Jadi kalau paling kalau ada apa-apa tuh, ya udah tanya ke Mama aja gitu kayak, "Ya udah deh, Ma, kayaknya aku mau beli ini deh, <i>green tea</i> gitu buat kurusin badan. Kayaknya aku mau beli Quaker deh, Ma, buat enggak makan nasi." Gitu-gitu sih, jadinya. Solusinya ya balik lagi ke keluarga. Eh, curhatnya, kok solusi. Paling kalau dari pihak eksternal sih, pacar aku sih. Sekarang udah punya, jadi kayak, ya udah gitu. "Ya udah kayaknya kamu juga harus ini deh," kayak gitu. Tapi kan itu respons yang baik, jadi salah satu kita motivasi juga tuh.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>? Itu kan yang kayak merawat diri kan, terus juga olahraga, terus juga ada diet. Tambahan sekalian itu <i>improve skin care</i> sama <i>improve make up</i>, jadi kayak kerennya yang lebih baik lagi gitu. Apalagi kan sekarang digempuran era TikTok ya, apa aja bisa dicari gitu kan.

20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i>, apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Sebenarnya menurut aku, <i>body shaming</i> itu tuh tergantung cara kita menanggapi gitu, dan siapa yang melontarkan itu. Tapi kalau misalnya orang luar, orang yang enggak tahu kita gitu, itu tuh akan membuat hati kita sakit. Pernah nemu satu video TikTok yang dia ke pantai, tapi orang di sampingnya tuh buat konten, dia tuh kayak ngecibir kayak, "Outfit lu tuh enggak banget loh untuk ke pantai, salah," gitu. "Itu outfit jelek," padahal ternyata usut punya usut, itu tuh outfit terbaik dia loh, gitu. Itu satu-satunya baju yang dia punya. Makanya kata-kata di TikTok tuh, jangan jahat-jahat jadi orang, gitu. Karena kita enggak tahu kondisi orang itu lagi ngapain. Cuman harus lebih baik menjaga perkataan aja sih buat ke orang. Karena kita enggak tahu dia dalam kondisi seperti apa gitu.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i>, dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Kalau lagi merasa tertekan karena hal itu, aku cenderung enggak terlalu mencari dukungan ke orang lain dan lebih memilih mengalihkan pikiran dengan kegiatan yang bikin aku lebih tenang. Biasanya aku memutuskan untuk tidur dan scroll TikTok. Daripada dipikirin terus kan, kan kita enggak bisa ngontrol omongan orang lain.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Kalau buat interaksi sih, aku lebih ngelihat bagaimana orang tersebut memperlakukan aku. Kalau misalnya ada orang yang memang kayak bikin batasan interaksi sama aku gitu, ya aku juga enggak akan terlalu berusaha buat terus berinteraksi sama mereka. Jadi lebih kayak ngikutin aja bagaimana mereka bersikap ke aku. Tapi kalau memang ada kesempatan buat berinteraksi atau menjalin hubungan yang baik, aku tetap terbuka gitu.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Sebenarnya kalau buat aku proses berdamai, lebih kayak ke menebalkan telinga aja sih. Sebenarnya, karena kalau misalnya memang mau cantik fisik, tapi cantik juga otaknya dan segala macamnya gitu. Jadi buat aku tuh kayak, ya udah, ketika kalau misalnya mereka yang ngomongin terlalu negatif, itu tuh enggak usah didengerin, ditebelin aja kupingnya. Tapi, kalau misalnya ada pandangan mereka yang kayak, "Ih iya tahu, setelah dia setelah kuno," gitu, itu tuh kayak, ya udah, kalau misalnya aku punya uang jajan yang lebih atau apapun itu, ya udah aku bisa menabung gitu. Dari sekarang aku bisa beli <i>outfit</i> yang jauh lebih baik. Aku mau <i>upgrade skincare</i> aku supaya hasilnya lebih maksimal. <i>Makeup</i> aku yang harganya oke gitu kan, biar nanti hasilnya juga bagus, enggak cepat nge-<i>crack</i>, enggak cepat pudar, gitu-gitu segala macam. Jadi, berdamainya dengan kayak, ya udah, aku juga bisa nunjukin kok kalau misalnya aku cantik. Aku juga bisa kayak berpenampilan yang kayak orang-orang zaman sekarang gitu.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Kalau buat aku pribadi, awalnya memang aku berusaha improve dari segi penampilan dulu sih. Kayak dari eye look-nya, pakaiannya, terus mulai belajar <i>make-up</i> gitu-gitu. Kalau aku jujur dari situ sih. Kayak, "Oh, ini nih, mumpung aku lagi punya uang nih, aku mau checkout deh buat beli baju yang bagus, celana yang bagus gitu." Soalnya orang tuh pertama kali ngelihat biasanya dari cara berpakaian sama penampilannya dulu gitu. Tapi seiring berjalannya waktu, aku juga ngerasa kalau yang bikin seseorang bisa bertahan di lingkungan kampus itu bukan cuma penampilan. Aku ngerasa aku punya kemampuan komunikasi yang cukup baik gitu, cara ngomong, public speaking-nya cukup oke, bahkan cara aku berpikir juga cukup oke gitu. Jadi menurut aku harus ada hal lain yang bisa ditonjolkan selain penampilan fisik. Jadi ya buat aku itu sih yang bikin aku kayak, "Aku bisa kok survive dalam lingkungan kampus di era gempuran orang-orang pada cantik-cantik, circle-nya luas, punya iPhone, ke mana-mana," gitu. Dari situ aku jadi ngerasa kalau standar kecantikan itu ada, tapi aku enggak harus selalu ngikutin standar tersebut. Aku lebih fokus ngembangin kemampuan yang aku punya dan bagaimana aku membawa diri di lingkungan kampus. Jadi ketika ketemu orang-orang yang menurut aku lebih menarik secara penampilan, aku enggak terlalu menjadikan itu sebagai patokan utama buat menilai diri aku sendiri.

DATA INFORMAN 7

Hari/Tanggal : Kamis, 11 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-17.00 WIB
Nama Informan : Cica (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

PERTANYAAN DAN JAWABAN	
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Halo kak, kenalin nama samaran aku Cica ya, aku dari program studi PIPS angkatan 23.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Untuk perlakuannya sendiri sebenarnya aku ngalamin fase bully ini tuh waktu aku masih kecil, terutama pada waktu SD sampai SMP. Untuk perlakuannya sendiri itu lebih kayak komentar fisik gitu ya, bully sih sebenarnya. Karena mungkin ya fisik aku tuh dianggap berbeda dengan kebanyakan orang Indonesia pada umumnya. Untuk fisiknya sendiri yang dikomentarin itu adalah bagian mata aku. Seperti yang kamu tahu ya mata orang Indonesia pada umumnya kan belo gitu ya, dengan kelopak mata ganda dan bulu mata lentik. Sedangkan aku memiliki bulu mata panjang tapi tidak lentik, kemudian aku enggak punya kelopak mata ganda. Jadi kalau misalkan orang lain lihat ataupun saat itu ya anak kecil lihat, aku tuh punya mata yang sayu kayak orang ngantuk gitu kesannya. Jadi mungkin dianggap mereka tuh aneh, sehingga aku dapat bulian tentang mata aku gitu loh. Mungkin ya kalau misalkan aku tuh orang Cina atau orang Korea gitu atau punya darah campuran gitu, mereka akan nganggap itu wajar gitu. Karena kalau aku lihat foto masa kecil aku tuh sebenarnya enggak ada yang aneh gitu, cuma mungkin saat itu tuh orang nganggapnya aku beda gitu, enggak kayak mereka pada umumnya. Jadi karena aku beda dari mereka, aku dapat perlakuan yang kurang enak gitu, dan ditambah aku orang Indonesia asli gitu mungkin ya dipandangan mereka. Karena kalau aku lihat foto aku tuh malah aku ngelihat foto aku kayak bocah Cina gitu loh, bukan darah asli Indonesia gitu kalau aku ngelihat foto aku masa kecil. Nah, mungkin itu juga yang bikin teman-teman aku atau orang-orang sebaya aku saat itu tuh nganggapnya aneh gitu. Karena kayak lo orang Indonesia tapi kok lo matanya begitu, aneh enggak kayak orang Indonesia pada umumnya, mungkin ya di mata mereka saat itu. Jadi aku mendapatkan perlakuan yang enggak adil dan kurang mengenakkan.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Untuk situasinya sendiri sih lumayan sering terjadi ya, bisa aja gitu setiap hari kejadiannya ada aja gitu. Dan itu lumayan bikin aku trauma sampai sekarang..
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Yang paling sering dikomentari itu bagian mata aku, karena bentuknya dianggap berbeda dari orang Indonesia pada umumnya. Itu tuh bisa dibilang lebih ke ejekan gitu ya, julukan juga ada. Ya pokoknya sering deh. Sebenarnya gimana ya, aku jujur ya ini kan termasuk hal yang bikin aku trauma, dan sampai sekarang sebenarnya tuh lumayan membekas gitu di aku. Jadi ketika orang misalkan memuji fisik aku, aku sampai sekarang masih heran-heran, karena mungkin ada bekas traumaku di masa lalu itu gitu. Dan sampai sekarang pun aku masih belajar untuk jadi lebih percaya diri tentang mataku ini.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Jadi contohnya, komennya tuh kayak, "Mata lu ngapa dah?" Kayak gitu. Mungkin aku bisa kasih gambarannya itu adalah ya mereka ngejek aja gitu, ejekan-ejekan kayak tentang mata, dibilang "ngantuk, mendingan lu tidur," misalkan kayak gitu ya. Terus aku juga ngerasa, aku juga jadi dikucilkan karena mataku ini gitu. Dan aku akhirnya juga jadi enggak berani untuk berteman benar-benar mungkin saat itu. Saat itu tuh sebenarnya aku termasuk orang yang PD ya, tapi kalau udah ngomongin soal mata gitu, atau udah ngomongin tentang fisik mataku tuh, aku jadi enggak percaya diri, intinya gitu.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kayak direndahkan tuh pasti ada ya, kayak kita melihat orang karena mata kita kayak gini gitu, konotasi mereka merendahkan tuh pasti ada ya, aku tuh merasa juga ngalamin hal kayak gitu. Terus tatapan sinis atau mereka ngomongin aku di belakang, atau ngejek aku tuh ada juga. Aku juga lupa ya momennya karena mataku atau apa, tapi saat itu tuh aku sempat les bahasa Inggris gitu ya, di salah satu tempat les. Terus seingat aku tuh mereka itu ngomongin tentang mataku, dan perlakuan mereka tuh sampai enggak ngenakin ke aku, dalam hal aku pernah ada momen yang kayak aku mau duduk gitu kan ya, terus bangkuku ditarik gitu. Terus aku jatuh dari tempat duduk, gitu. Seingat aku tuh aku pernah ngalamin fase sampai kayak gitu juga. Waktu itu kan pengen belajar bahasa Inggris dan ya udah sekalian cari temen kan, tapi terus akhirnya aku dapet perlakuan yang enggak enak kayak gitu. Akhirnya aku jadi trauma juga. Sekarang malah aku jadi kayak ngejauh gitu loh sama bahasa Inggris karena punya trauma itu.

7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Untungnya orang tuaku tuh support banget dan mereka bikin aku jauh lebih percaya diri, walaupun tetep ya pasti tetep susah ngebangun kepercayaan diri itu. Terus kalau saudara sih aman-aman aja. Jadi itu tuh perlakuannya dapetnya dari temen malah. Temen-temen yang bukan temen beneran ya, kalau aku anggap ya. Kalau emang mereka temen aku beneran, mereka enggak bakal ngejek fisik aku gitu loh. Jadi ya udah, temen-temen aja, temen-temen yang emang jahat sih kalau aku bilang. Terus kalau dari lingkungan kampus sih enggak ada ya, malah aku banyak dapat pujian fisik aku tuh termasuknya di kampus juga. Tapi ya itu, aku waktu itu sempet ada fase denial gitu, kayak mereka tuh muji kalau misalkan aku cantik gitu ya. Terus kayak temen-temen aku di kampus ada beberapa yang bilang kayak, "Lu tuh termasuk orang yang cakep di kampus." Tapi karena aku ngalamin fase enggak enak saat itu di masa lalu, aku tuh kayak enggak percaya gitu loh. "Kalau emang iya gua cakep ya?" kayak gitu, karena traumanya masih ngebekas gitu. Sampai akhirnya aku berusaha untuk menerima diri aku sendiri kalau segala kekurangan itu tuh pasti ada kelebihanannya gitu. Terus kalau di media sosial ada juga. Aku lagi ngebangun TikTok aku tuh pelan-pelan sekarang, lagi coba nge-post di TikTok gitu kan. Waktu itu sempet salah satu konten aku tuh nge-boom gitu, rame lumayan rame. Nah, di komen-komennya itu tuh ada beberapa orang yang kayak komenin mata aku gitu, kayak, "Antuk lu, tidur," gitu. Tapi ya udah, kan mereka enggak tahu gitu, jadi kayak aku enggak peduli juga. Kalau dibilang enggak peduli banget sih bohong ya, itu lumayan kayak bikin aku kesinggung gitu, kayak jadi enggak pede lagi, tapi ya udah gitu, orang aku enggak kenal sama dia.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? 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. Maksudnya untuk ngebangun rasa percaya diri dan mau menerima orang lain tuh susah gitu, karena dulu ngalamin hal enggak enak.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Iya, itu tuh akhirnya membuat penilaian tersendiri untuk diri aku gitu. Padahal kayak diri aku enggak salah apa-apa kan? Itu perlakuan jahat orang lain, tapi pasti akan merubah diri kita sendiri gitu. Sebenarnya perubahan tuh ada ya, kayak makin ke sini aku mulai percaya diri tentang mata aku, gitu kan. Aku juga dapat insight baru dari orang-orang kayak, "Mata lu tuh unik," gitu. "Eh, iya, mata lu tuh kayak mata orang Cina, padahal lu bukan orang Cina," misalkan gitu ya. Pokoknya mata aku dibilang enggak jelek gitulah intinya, enggak ada yang aneh dari mata kamu gitu, unik aja gitu. Jadi aku mulai akhirnya menerima diri aku, menerima mata aku, walaupun ya prosesnya enggak gampang ya. Sampai sekarang aku pun masih malu gitu, masih merasa malu gitu, tapi ya udah, ya aku berusaha menerima diri aku yang sekarang.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Iya jadi memang <i>body shaming</i> itu sangat berdampak ya sama aku sampai sekarang. Karena tadi saat kecil aku ngalamin hal-hal enggak enak dalam berteman, karena dapat bullyan, terus dapat perlakuan yang enggak enak lah. Akhirnya di diri aku yang sekarang nih sampai kemarin itu tuh kalau temenan tuh ngejar validasi, terus kayak pengen punya perasaan diterima, diakui sebagai teman, gitu. Sampai akhirnya aku ngorbanin banyak hal dalam diri aku gitu. Banyak hal dari sisi-sisi aku nih aku abaiin gitu, padahal sebenarnya perlakuan mereka juga tetap enggak enak buat aku gitu, karena aku berpikir "Enggak apa-apa kah, yang penting lu punya teman gitu, yang penting mereka tetap sama lu," gitu. Nah itu kan sebenarnya jahat ya untuk diri aku sendiri, gitu. Tapi itu terjadi. Contohnya aku juga akhirnya juga enggak terbuka benar-benar soal diri aku, aku temenan sama mereka tapi aku enggak berani cerita banyak juga tentang diri aku. Ya udah kayak temenan biasa aja gitu. Dan kadang aku pengen, aku tuh sebenarnya suka ya, aku suka banget temenan yang deep dalam, aku pengen punya teman asli gitu. Tapi ya tadi, mereka juga aku ngerasa teman-teman aku di kampus itu punya perspektif sendiri tentang teman-teman di kampus gitu. Pasti mereka juga punya trauma lain dan sebagainya yang membuat mereka punya circle waktu itu, punya trauma sendiri-sendiri soal pertemanan, yang akhirnya bikin kita juga enggak jadi menyatu gitu. Intinya akhirnya aku enggak bisa juga terbuka tentang diri aku yang sebenarnya, terus aku juga dapat perlakuan yang enggak enak dari mereka karena aku biasa mewajarkan sikap mereka yang enggak enak gitu, sampai di titik aku ngomong intinya atau aku tunjukkan di muka aku tuh mereka enggak terima, terus menganggap aku jahat gitu. Terus kayak misalkan image aku tuh kalau

	di kampus itu kayak yang orangnya kalem, terus semringah, murah senyum atau sebagainya. Tapi sebenarnya di sisi aku yang itu tuh ada sisi aku yang lain kayak sebenarnya aku juga orangnya kadang mukanya datar, tapi aku enggak ada mikir atau menganggap orang lain seperti apa, ada cuma kayak ekspresi aku aja yang berubah-ubah gitu kan, yang namanya manusia gitu kan. Tapi pernah tuh di satu titik aku enggak sadar gitu kalau aku lagi cemberut, terus, "Eh teman aku salah paham menganggap aku macam-macam," gitu. Sampai ada perlakuan mereka juga jadi enggak enak sama aku cuma gara-gara itu doang gitu. Tapi mereka enggak mau klarifikasi ke aku, "Lu tuh kenapa sebenarnya?" Padahal itu kan hal yang enggak disengaja ya, enggak ada apa-apa juga, cuma mereka punya opini sendiri membentuk opini, punya prasangka, akhirnya ya udah hancur gitu loh bahasanya. Terus ya udah akhirnya sampai sekarang aku kalau temenan sama orang tuh jadinya beneran berhati-hati banget gitu. Aku susah untuk berkomunikasi sama teman, walaupun kadang teman aku bilang, "Kamu tuh orangnya ini ya gampang temenan, gampang punya teman," gitu. Tapi ya sebenarnya susah gitu untuk melanjutkan pertemanan itu gitu.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Iya, pasti. Sebenarnya bukan di kampus aja sih, di mana-mana. Itu lumayan membekas. Sebenarnya ini lumayan kompleks, ini tuh bukan soal <i>body shaming</i> aja, tapi larinya tadi juga ke pertemanan yang akhirnya ngebuat diri aku tuh berhati-hati banget gitu, takut, cemas. Jadi ini sebenarnya kompleks, larinya jadinya kompleks, bukan soal <i>body shaming</i> aja tapi benar-benar mempengaruhi hidup aku secara total dalam hal aku berinteraksi, dalam hal aku berteman gitu. Ngebuat aku jadi kesulitan lah, jujur. Untuk rasa cemas, iya tadi kan udah. Untuk keberanian tampil, aku bingung ya, apakah itu karena ada pengalaman masa lalu atau memang aku belum pede aja dalam sisi pengetahuan dan lain sebagainya tuh. Jadi ada dua kemungkinan itu sih.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Sudah pasti ada ya. Dan memang sebenarnya untuk di kampus, aku lumayan ngalami kesulitan untuk berteman gitu. Aku lumayan berhati-hati banget di kampus, walaupun sebenarnya di kampus tuh orangnya pada baik-baik ya. Aku juga enggak dapat <i>body shaming</i> perlakuan fisik di kampus juga enggak, alhamdulillah sejauh ini yang aku tahu, sepengetahuan aku mereka enggak ada ngomongin fisik aku atau apa, tapi memang karena dampak di masa lalu itu tuh mempengaruhi kehidupan aku secara menyeluruh gitu, termasuk dalam berinteraksi aku di kampus. Aku terlalu berhati-hati, aku enggak berani untuk ngasih tahu diri aku yang sebenarnya tuh kayak apa gitu. Aku jadi 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, dan aku lumayan susah untuk berteman di kampus sebenarnya. Dan karena itu, karena aku terlalu berhati-hati dan kelihatannya lurus-lurus aja, sering banget disalahpahami juga pada akhirnya gitu. Kayak aku ngelakuin ini, dianggapnya begini. Karena tadi ya, mereka enggak bener-bener kenal sama aku yang sebenarnya. Jadi, mereka cuma pakai pemikiran mereka sendiri tentang aku. Walaupun sebenarnya ya, di kampus tuh aku lumayan berusaha, bahkan berusaha banget untuk berteman gitu. Walaupun tadi aku berhati-hati, tapi aku tuh bener-bener berusaha gitu, berusaha untuk berkomunikasi, berbicara dan sebagainya. Tapi ya tadi, setiap orang itu kan punya prasangka, punya opininya masing-masing ya. Nah kadang mereka tuh juga enggak berkomunikasi gitu. Akhirnya mereka cuma bisa salah paham tanpa klarifikasi gitu. Kayak menanyakan, "Sebenarnya lu tuh yang mana sih?" atau "Sebenarnya lu tuh kenapa?" tuh enggak ada gitu. Jadi ya mereka cuma pakai kepalanya mereka sendiri untuk menilai. Walaupun tadi ya aku tuh berhati-hati sama orang, aku lumayan peka sama orang gitu, peka banget bahkan kayak aku tuh kalau berteman, bahkan di kampus juga, aku tuh berusaha untuk bener-bener mengenali kepribadian mereka tuh seperti apa. Tapi ya aku enggak dapat insight yang aku mau gitu, aku enggak dapat feedback yang aku mau dari teman-teman aku sendiri gitu. Ya untuk teman-teman tertentu aja yang akhirnya aku alhamdulillah udah dapat feedback juga di beberapa teman gitu. Intinya aku juga udah trauma pertemanan juga akhirnya.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Ya pada intinya memang pengalaman <i>body shaming</i> itu tuh kompleks, lari ke pertemanan juga dan mempengaruhi hubungan aku dengan teman-teman aku di kampus gitu. Kayak tadi, aku jadi berhati-hati, terus karena berhati-hati ini aku juga jadi mewajarkan perlakuan orang lain ke aku yang misalkan buruk gitu. Terus aku berusaha banget mengenali orang lain, tapi tadi kayak aku tidak mendapatkan feedback yang aku mau gitu. Ini kalau masalah feedback yang enggak aku dapat tuh, jadi intinya aku tuh punya circle lah waktu itu, punya kelompok pertemanan gitu, tapi akhirnya aku udah enggak sama mereka lagi gitu. Karena aku mengejar validasi dari pertemanan aku yang

	ini, akhirnya membuat aku kurang bener-bener yang kayak, kalau berinteraksi tetap ya sama teman-teman aku yang lain tapi sebatasnya aja. Jadi karena aku terlalu fokus sama teman-teman yang ini, aku lupa aku tuh punya teman-teman lain di kampus gitu loh. Jadi ketika aku hilang teman-teman aku yang ini, aku jadi merasa sendirian gitu. Karena saking fokusnya aku mengejar validasi dari mereka, akhirnya aku lupa ada teman-teman yang lain loh yang juga baik sama lu, harusnya lu sadar kalau emang teman-teman yang ini tuh emang bukan buat lu misalkan gitu ya.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Iya, jadi selektif sih sebenarnya. Tapi juga jadi terlalu berhati-hati. Pernah enggak merasa tidak diterima dalam satu kelompok karena fisik penampilan? Karena fisik sekarang sih untungnya enggak ya, kalau masalah fisik tuh masalah lalu gitu. Kalau sekarang perasaan enggak diterimanya tuh bukan karena itu, karena yang lain gitu, ya karena tadi kayak kesalahpahaman dan sebagainya, bukan karena fisik untungnya, alhamdulillah.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Tentunya enggak ada ya, alhamdulillah untuk cara penampilan aku jadi diri aku sendiri apa adanya di kampus gitu. Kayak misalkan aku emang dari dulu suka berpakaian gitu, ya udah aku tunjukkan aja di kampus. Untuk hal itu aku biasa-biasa aja sih, karena memang di kampus alhamdulillah enggak terjadi tuh namanya <i>body shaming</i> ke aku tuh enggak ada, alhamdulillah baik-baik aja semuanya. Jadi ya untuk cara fisik penampilan aku jadi diri aku sendiri, untuk fisik penampilannya.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Kalau itu pasti ada ya, tapi bukan karena mata sebenarnya, tapi lebih ke kemampuan aja kayak, "Gua bisa apa enggak ya?" gitu. Lebih ke situ aja sih. Untuk beradaptasinya, ya tadi, jadi berhati-hati, tapi juga berusaha untuk nunjukkan diri, berusaha untuk ngobrol gitu. Malah jadi, sebenarnya tuh kalau sama teman-teman itu tuh ada dua perspektif gitu di kampus. Kalau emang yang udah dekat, menurut aku tuh banyak omong, tapi suka ngomong gitu ya. Tapi kalau emang yang biasa-biasa aja tuh dilihat itu kalem, gitu.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Sebenarnya kalau enggak salah ya, waktu aku kecil pun aku enggak diam aja gitu. Waktu aku dilakuin, maksudnya kayak di-<i>body shaming</i>, aku tunjukkan aku enggak suka, gitu. Aku bela diri aku, bukan yang tipikal yang diam karena diremehin, itu enggak. Aku melawan, gitu. Aku bela diri aku saat itu.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Iya. Jadi tuh untungnya, alhamdulillah aku punya orang tua yang kayak teman ya. Maksudnya mereka tuh malah yang ngajarin aku untuk enggak apa-apa loh cerita sama orang tua apa pun kejadiannya. Dan alhamdulillahnya aku merasa diterima sama orang tua aku dengan segala kekurangan aku gitu ya. Dengan segala kekurangan aku sebagai anak, aku merasa aku sangat diterima sama kedua orang tua aku. Jadi, apa pun yang aku rasain gitu, aku cerita sama mereka. Kayak aku di-bully, aku diniin, dan mereka saat itu juga bela aku mati-matian, gitu. Maju paling depan bahasanya, untuk anak-anaknya gitu.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>? Pertama adalah membangun kepercayaan diri itu sendiri ya, karena tadi <i>body shaming</i> itu lumayan kompleks buat kehidupan aku, larinya ke pertemanan juga, ke interaksi orang luar gitu. Jadi pertama adalah aku berusaha untuk sampai sekarang, walaupun up and down, berusaha menerima diri aku yang seperti ini dan menjadikannya itu sebuah kelebihan gitu. Jadi ketika dipandang orang lain pun juga, orang lain melihat itu juga jadi sebuah kelebihan gitu. Terus, mengurangi kemungkinan terulangnya mengalami <i>body shaming</i> 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?" Jadi kayak, walaupun nauzubillah terulang lagi, dan pasti ada aja komentar nanti ya kedepannya, pasti ya, karena pasti ada aja gitu yang kayak salah paham dengan kondisi mata aku, tapi ya udah, karena mungkin mereka enggak tahu gitu. Terus ya intinya aku berusaha untuk jauh lebih pede.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i>, apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Pasti. Aku sampai sekarang berusaha untuk jadikan pengalaman buruk itu tuh ya udah, pengalaman di masa kecil aja. Walaupun emang sulit dilepaskan, karena itu adalah bagian dari proses hidup ya, tapi aku berusaha untuk

	menjadikan diri aku jadi lebih maju gitu, lebih berkembang. Karena setiap kekurangan itu pasti ada kelebihan gitu. 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 gitu, kalau kita mau menjadikan itu sebuah kelebihan. Nah, itu yang aku lagi berusaha bangun, karena kalau kita percaya diri, orang lain juga melihat kita jadi enak gitu. Orang lain juga akan memperlakukan kita juga dengan baik gitu. Jadi itu yang aku berusaha bangun sampai saat ini.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Alhamdulillahnya, pertama adalah kedua orang tua, ke keluarga sendiri. Karena okelah bahasanya aku punya kesulitan dalam berteman gitu, susah menemukan yang teman benar-benar teman, tapi di sisi lain Allah tuh kasih keluarga yang benar-benar support aku dalam hal apa pun. Jadi, ketika aku enggak dapat perlakuan yang aku mau di luar, aku dapat perlakuan yang aku mau di dalam rumah gitu. Mereka benar-benar dukung aku, terutama mama aku ya. Dia tuh kayak teman cerita aku, apa pun aku ceritain ke dia, perasaan aku, senang, sedih, kecewa itu mereka tahu gitu. Untuk kegiatan tertentu, paling berusaha untuk menerima diri sendiri aja sih sampai sekarang. Olahraga gitu, berusaha makan ya tidur yang teratur. Walaupun susah ya apalagi banyak tugas begini tidurnya begadang-begadang mulu, jadi matanya tambah keliatannya makin ngantuk gitu ya. Tapi ya yang sampai sekarang lagi diusahakan adalah kegiatannya kayak olahraga, tidur cukup karena itu emang sangat mempengaruhi juga dalam hal kondisi mata ya biar enggak kelihatan ngantuk-ngantuk banget gitu.
22	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Untungnya ya aku enggak bertemu lagi sama orang-orang di masa lalu itu sampai sekarang dan mungkin aku juga udah lupa siapa orangnya yang nge-bully aku ya karena banyak gitu. Jadi aku tidak membatasi interaksi aku sama mereka karena aku sampai sekarang enggak bertemu sama mereka gitu. Dan mungkin kalau pun ketemu lagi ya aku udah legawa. Kayak ya udah itu lu masih kecil, gua tahu lu itu dulu belum dewasa gitu. Walaupun perlakuannya membekas di aku, tapi ya aku berusaha untuk jadi diri yang lebih dewasa juga gitu. Kalau itu udah masa lalu dan gua harap mereka tidak melakukan hal yang sama ke orang lain saat ini gitu, karena mereka harusnya sudah jauh lebih dewasa juga dengan segala proses yang mereka alamin dalam hidup gitu.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Sebenarnya untuk menilai orang lain sampai sekarang tuh masih ya kayak orang lain gimana menilai gue, gitu. Tapi tadi balik lagi aku berusaha untuk menerima diri aku apa adanya gitu. Berusaha cuek, berusaha enggak peduli sama komentar orang walaupun itu susah ya. Tapi ya udah jalanin aja. Kadang enggak peduli, kadang peduli. Jadi tergantung juga saat itu tuh posisinya seperti apa.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Untungnya selama di kampus aku lebih sering ngerasa nyaman sih. Kalau yang berkaitan langsung sama fisik, aku enggak terlalu banyak ngalamin. Paling pernah ada beberapa orang yang salah paham sama kondisi mata aku. Padahal memang bentuk mata aku kayak gitu. Tapi biasanya kalau udah kenal, mereka juga jadi ngerti. Aku juga suka <i>fashion</i> , jadi ya aku berpenampilan apa adanya aja dan nunjukkin itu di kampus. Jadi yang lebih ngebekas buat aku tetap pengalaman-pengalaman yang pernah aku alamin sebelumnya.

DATA INFORMAN 8

Hari/Tanggal : Jumat, 12 Juni 2026
Waktu : Pukul 12.30-13.30 WIB
Nama Informan : Aca (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Halo kak, saya nama samarannya boleh pakai Aca. Saya dari program studi PIPS, angkatan 2023.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya?

	Untuk menyadarinya sebenarnya sudah dari kecil. Karena berhubung badan aku itu gede dari kecil, jadi kayak sudah sering diledak. Apalagi dari pihak keluarga gitu. Ingat pertama kali itu kayaknya dengan <i>labeling</i> , Kak. <i>Labeling</i> -nya aku dipanggil dengan sebutan "kebo".
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Itu cukup sering dulu. Waktu masih kecil kan belum bisa melawan dan masih menganggap itu hal yang sepele, mungkin cuma bercandaan doang atau gimana.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Yang paling sering dikomentari itu karena badan. Karena fisik aku yang seperti tadi aku bilang, aku gemuk dari kecil dan sampai sekarang enggak pernah kurus, jadi ya begitu.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? 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." Itu berarti julukan sekaligus komentar juga. Kalau di masyarakat umum ada beberapa yang kayak, "Eh badan lu gede banget," kayak begitu.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Kalau perilaku non-verbal, lebih ke ketawa. Jadi karena mereka sudah kasih julukan, terus komentar, terus kayak ketawa-ketawa begitu. Mungkin mereka menganggapnya itu lucu, tapi kayak, ya sudahlah ya.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Berasalnya dari keluarga, bukan dari orang tua ya, tapi kayak dari sepupu atau dari tante gitu. Kalau di lingkungan kampus dan medsos enggak pernah yang secara gamblang begitu. Palingan kalau masyarakat umum ada beberapa yang kayak, "Eh badan lu gede banget," kayak begitu. Jadi lebih terasa dari lingkungan keluarga dibanding lingkungan kampus atau media sosial.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Pas emosionalnya, pasti awalnya masih menganggap sebagai bercandaan, yang kayak, "Oh iya, mungkin karena memang badan gue gede." Tapi lama-lama mungkin kayak kesal juga, jadi sempat emosi dan marah banget.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan iya, karena beberapa kali, sering kali itu jadi <i>insecure</i> gitu. Kayak merasa, "Kok gue kayak enggak pantas ya?" Padahal kayak bedanya cuma di badan doang gitu. Untuk kalau di perkuliahan, jujur aku ngerasain banget perubahannya. Karena sekarang di perkuliahan aku sudah mulai pakai <i>outfit</i> yang sudah mulai agak bagus gitu. Kalau dulu itu aku pakai <i>outfit</i> masih yang kayak asal saja.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? <i>body shaming</i> itu menurut aku kayak mengejek suatu kekurangan, bahkan mungkin kelebihan fisik dari seseorang. Perkataan dari orang lain, <i>especially</i> dari keluarga, itu punya dampak yang gede banget buat kepercayaan diri sama gimana orang itu memandang dirinya. Awalnya merasa sedih, malu, tapi enggak jarang juga jadi ngebandingin sama orang lain. Tapi seiring berjalannya waktu, jadi sadar kalau diri seseorang itu enggak cuman bisa dilihat dari ukuran badannya doang. Pengalaman kayak gitu bisa buat aku jadi lebih nerima diri sendiri dan enggak terlalu bergantung sama penilaian dari orang lain. Kalau melihat dari POV aku ngelihat orang yang di- <i>body shaming</i> , 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- <i>body shaming</i> , aku turut sedih dan pengen ngerangkul banget buat ngeyakinin kalau dari kekurangannya pasti ada kelebihan yang lain. Orang-orang yang kena <i>body shaming</i> itu perlu <i>support</i> , <i>acceptance</i> , dan lingkungan yang enggak menghakimi, biar mereka lebih percaya diri dan ngerasa dihargai sebagai individu.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i> , apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Jujur pernah banget. Apalagi pas awal-awal waktu baru masuk kampus, karena berada di lingkungan yang baru, jadi kayak ibaratnya memulai kepercayaan diri dari awal lagi. Merasa cemas dinilai orang lain, iya. Keberanian tampil di depan umum, iya. 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. Itu dari POV aku sendiri.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i> , termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Untuk interaksi sehari-hari aku masih yang kayak <i>fine-fine</i> 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. Dan pernah juga aku enggak ikut kumpul keluarga karena kayak enggak mau ketemu orang-orang yang sering <i>nge-judge</i> gitu.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Pas awal-awal tuh kayak agak takut orang ngelihat aku dari fisiknya dulu, sebelum tahu karakter aku atau sifat aku gimana. Tapi lebih ke sekarang kayak udah <i>bodo amat</i> sih. Karena aku juga udah berusaha buat misalnya <i>outfit</i> yang aku suka, yang bagus, yang memunculkan rasa kepercayaan diri yang lebih, dibandingkan yang sebelumnya.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Oh iya, jujur iya. Karena mungkin ada beberapa yang bercandaannya itu pakai fisik. Itu aku kurang suka, apalagi kalau misalnya belum terlalu dekat-dekat banget. Tapi jujur aku enggak pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok. Teman-teman aku itu alhamdulillahnya tipe yang tidak melakukan <i>body shaming</i> , dan malah mereka yang kasih saran misalnya kayak, "Kamu tuh bagusnya pakai baju ini loh biar kelihatan lebih oke," gitu. Jadi aku merasa cukup diterima di lingkungan pertemanan aku.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Pernah. Dulu aku pakai baju yang bikin badan kelihatan nambah besar, terus kayak pilihan warnanya yang warna-warna gelap gitu. Sekarang aku kayak udah bisa <i>mix and match outfit</i> buat ngerasa kayak kelihatan agak lebih <i>slim</i> , terus nyaman juga. Dulu aku meyakini kalau orang gemuk harus pakai <i>outfit</i> yang <i>dark-dark</i> biar enggak kelihatan gede, tapi sekarang kayak "Ah enggak juga kok," pakai <i>outfit</i> yang cerah pun selagi kita percaya diri dan bisa <i>mix and match</i> -nya pasti bagus-bagus aja.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i> ? Pernah. 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. Tapi untuk kemampuan beradaptasi, aku berusaha untuk <i>bodo amat</i> . Maksudnya kayak, ya udah, orang lain juga enggak memberikan kita apa pun, jadi ya udahlah, tetap beradaptasi dan berkembang.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i> , atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? 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.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Pernah. Meminta bantuan lebih ke kayak gimana cara merespons orang yang menyebalkan itu. Terus nanti dikasih saran kayak, "Ya udah, tegur aja." Dan ya udah, akhirnya aku tegur.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i> ? Meningkatkan kelebihan yang lain. Kayak misalnya mungkin aku enggak unggul di <i>body</i> , tapi aku bisa unggul misalnya di <i>soft skill</i> yang lain. Terus dengan ini juga, pakai pakaian yang menurut aku oke dan bagus. Selain itu, aku juga membangun <i>branding</i> diri dengan menjadi orang yang <i>friendly</i> dan mudah <i>nge-guide</i> orang, biar orang tuh nyaman ngobrol sama aku.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i> , apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Sebenarnya itu dua-duanya iya. Kayak itu jadi pengalaman yang sulit dilepaskan, apalagi kalau bersumbernya dari keluarga, jadi itu kayak masih melekat. Kalau buat motivasi, iya juga. Karena aku sekarang udah mulai <i>upgrade</i> kayak <i>outfit-outfit</i> buat keluar atau pergi, dan udah bisa buat <i>make up</i> gitu.

21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? Rata-rata ke teman dekat. Teman dekat yang udah dekat banget, udah kenal lama, yang udah tahu aku tuh tipikal orang yang ya emang kayak gini, dan udah tahu kalau <i>body</i> itu salah satu <i>insecure</i> aku.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Itu pernah. Palingan dengan cara enggak ngobrol lagi sama orang itu. Membantunya karena kayak ya udah, akhirnya orang itu udah enggak pernah ngajak ngobrol lagi atau mengeluarkan kata-kata <i>body shaming</i> lagi.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Lebih ke punya <i>mindset</i> kayak, "Ya mereka enggak ngasih duit, enggak mensubsidi hidup kita, jadi ya buat apa mikirin omongan mereka?" Dan buktiiin aja kalau orang itu bisa <i>grow up</i> semuanya.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Mungkin selain dari <i>good looking</i> , aku membangun <i>branding</i> diri dengan pengennya <i>public speaking</i> bagus, tapi aku lebih ke <i>friendly</i> dan gampang <i>nge-guide</i> orang. Menurut aku itu yang aku tonjolin banget, yang bikin orang nyaman ngobrol sama aku. Kalau standar di kampus biasanya yang <i>outfit</i> -nya bagus dan badannya ideal, tapi aku enggak terlalu yang ngikutin banget.

DATA INFORMAN 9

Hari/Tanggal : Jumat, 12 Juni 2026
Waktu : Pukul 19.30-21.00 WIB
Nama Informan : Didin (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2024

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Nama samarannya Didin, Prodinya dari Pendidikan IPS angkatan 2024.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Dulu SD sih. Tapi SD itu masih dalam kayak, "Ya udahlah gitu kan," enggak terlalu peduli. Karena itu dulu dari guru gitu. Tapi itu pun kayak bercanda doang gara-gara aku belum sempat beli seragam baru. Nah, terus SMA. Jadi aku benar-benar mulai sadar itu pas SMA, karena kan waktu itu mondok. Terus entah sepupu-sepupu aku atau teman-teman aku tuh kayak suka bercanda gitu. Kadang dibilang semok, lah, apa, gitu. Tapi di saat itu pun aku udah ada rasa kayak, "Eh, iya ya kayaknya ya," kayak gitu. Tapi SMA itu belum sepenuhnya belum terlalu <i>over</i> gitu loh waktu itu. Tapi di saat itu aku udah mulai kayak udah mulai ngerasa gitu kalau misalnya dibecandain, gitu kan.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Kadang-kadang sih, Kak. Soalnya yang kayak gitu tuh biasanya bukan dari teman aku malah. Bukan dari teman-teman dekat aku. Jadi kayak cuma teman kelas aja gitu. Dan misal kayak basa-basi gitu, basa-basi kayak, "Ih, gemas banget sih," kayak gitu-gitu. Jadi, kadang-kadang aja kalau lagi basa-basi doang.
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Lengan sama perut sih kelihatan. Soalnya kan aku pakai rok di antara teman-teman aku yang sebenarnya teman-teman aku beberapa ada yang pakai rok juga. Cuma buat dibandingkan sama teman-teman aku yang lain kan aku paling aktif ya. Orang aku BEM dan lain-lain gitu kan. Nah, jadi lingkungan yang sering kelihatan di sekitar aku tuh yang memakai celana kayak gitu-gitu. Jadi, di mata orang-orang tuh kayak, "Ih, ini orang kenapa pakai rok melulu?" gitu. Terus jadinya tuh kayak menonjolnya tuh di lengan sama di perut. Enggak buncit banget sih, cuman karena aku pakai rok gitu kan dan bajunya itu kan—kan kalau kuliah kemeja gitu ya. Itu kadang enggak bisa dikancingin gitu yang di bawah. Jadi kayak dijadiin <i>outer</i> gitu kemejanya.
5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Pernah. Itu... pernah. Ini adalah hal yang memorable di aku. Waktu SD aku dibilang camila. Tapi karena di saat itu, di sekitar aku tuh masih ada yang lebih cabi dari aku. Jadi, aku enggak mempermasalahkannya itu. Nah, itu di saat SMP

	aku yang dapat komentar warna kulit. Waktu SMP nih sebenarnya aku kurus ya, Kak, ya. Banyak gerak gitu kan. Dan aku juga pondok, asrama. Jadi, banyak kegiatan di luar dan dulu aku SMP itu aktif banget pramuka, terus ekskul panahan kayak gitu-gitu. Jadi, hitam kan. Nah, aku ada bercandaan gitu sama teman-teman aku. Aku tuh disebut imut. Kan kayak, "Ih, kok disebut imut ya?" kayak gitu kan. Tapi cewek semua ya di antara situ. Terus aku kan kayak yang sudah salting gitu kan. Nah, teman aku ngomong gini, "Iya, kan kamu imut, hitam mutlak," gitu. Terus ada lagi, waktu papasan sama geng teman SMP di lorong sekolah, ada yang ngomong kencang-kencang, "Kok bisa-bisanya sih, enggak malu suka sama anak OSIS modelannya kayak gitu." Terus ada yang nambahin, "Hitam eh, kopi susu enggak sih kopi susu?" gitu. "Oh iya ya, kopi susu, hahahaha," gitu. Di lingkungan kampus, ada teman sekelas yang bilang, "Kamu enggak cocok tahu jadi guru IPS. Cocoknya jadi guru PAI atau jadi guru tahfiz," gitu. Terus ada juga omongan kayak, "Eh, terus kamu kok lucu banget," kayak gitu. Sama ada yang nyubit-nyubit gitu yang kurang ngenakin waktu kuliah ini.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Iya, pernah. Waktu papasan sama geng teman SMP di lorong sekolah, mereka ketawa-ketawa, ngomongnya dikencang-kencangin, sambil ngelirik-ngelirik kita. Di situ kayak kata gua, "Aduh, ya Allah, lu lu semua parah banget sih." Aku kan awalnya enggak neheh ya. Aku tuh melihat teman aku itu yang jalan bareng aku dia benar-benar malu banget. Dia nunduk senunduk-nunduknya. Kalau di kampus, ada yang melihat aku dari atas sampai bawah, terus kayak rada senyum gitu. Itu kurang sopan sih itu. Terus ada juga yang kayak di ospek, aku sempat ditanyain sama beberapa panitia soal pakaian aku. Terus ada juga teman kampus, dia itu ngucilkan yang kayak kelihatan orang <i>pick me</i> gitu. Yang aku gak sukanya adalah aku tuh dikucilkan sama orang yang kita jelas-jelas lagi dalam bentuk lingkaran atau kita lagi kumpul-kumpul gitu ya, lagi istirahat, tapi kita itu dibuat seolah-olah itu gak ada di situ.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Kayak yang tadi aku bilang, waktu mama aku tuh kayak mikirnya aku itu kayaknya kurang punya <i>bonding</i> sama guru-guru aku gitu. Dan di situ aku kayak yang nancep banget gitu loh diomongin kayak gitu dari orang yang aku suka maksudnya diomongin di depan guru TK aku yang ternyata adalah keluarganya dia. Guru TK aku bilang "hitam manis," dan mama aku bilang "nanti kalau juga udah mulai gede udah pintar ngerawat diri." Tapi pun kalau misal aku kayak beli-beli <i>body care</i> itu selalu disinisin, kan jadinya maunya gimana ya? Ada mama tuh malu gitu melihat aku hitam, tapi kalau misalnya ketemu orang katanya nanti pintar sendiri buat ngerawat diri, tapi kalau aku buat mencoba ngerawat diri tuh enggak boleh, kan aneh gitu. Terus dari Bapak aku juga, negurnya tuh kayak gini, "Kamu tuh kok jilbabnya kayak gitu sih? Kayak Abinya enggak pernah ngajarin aja. Nanti kalau orang mikir Abinya enggak pernah ngajarin, terus atau kayak nanti di akhirat Abi dibakar sama malaikat gimana?" Berasa kita salah gitu jadinya. Dari adik aku juga ada yang bilang kayak, "Ih, cantikan kakaknya ya, tapi kakaknya gendut," kayak gitu. Kalau dari lingkungan kampus, lebih ke teman kelas atau teman yang enggak terlalu dekat. Biasanya pas basa-basi doang, atau kayak nyubit-nyubit gitu. Bedanya kalau dari keluarga tuh lebih nancep karena lebih sering dan lebih dekat orangnya.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Aku pasti enggak terlalu percaya diri. Terus aku ya makin kayak takut diomongin kan pastinya, gitu kan. Mungkin jadi enggak enggak terlalu suka keluar kelas, gitu. Waktu kejadian di lorong sekolah itu, aku ciut dong. Dan yang paling parahnya lagi adalah itu tuh geng yang ada beberapa teman anak SD aku. Di situ kayak kata gua, "Aduh, ya Allah, lu lu semua parah banget sih." Aku sampai bikin rumor sendiri tentang aku biar rumor tentang aku sama orang yang aku suka ini hilang, biar dia enggak malu. Ada yang suka, tapi modelannya kayak kayak aku gitu.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Ngaruh banget. Kayak yang tadi aku bilang gitu kan, mama aku sendiri yang bilang kayak gitu. Kadang tuh juga ada dari saudara mama aku gitu. Jadi kayak membuat aku buat lebih <i>aware</i> lagi sama diri aku sendiri. Jadi enggak, yang awalnya itu aku bodo amat mau pakai baju apa, mau keluar nah, itu juga, aku sekarang kan kalau di kampus, ya apa lagi orang-orang tuh pada <i>make up</i>-an ya? Aduh, jadi sekarang kalau keluar enggak <i>make up</i>-an tuh enggak

	bisa, gitu. Terus dari cara pandang aku ke orang lain juga berubah. Dulu waktu SD aku tuh kayak, "Ih, orang ini kenapa sih kok gendut banget? Kok bisa ya anak SD gendut kayak gitu?" Aku kayak gitu waktu SD dulu. Tapi makin ke sini, 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. Jadinya kalau ketemu orang atau ngobrol. sama orang udah enggak kayak pas SD lagi. Udah kayak, "Ih, orang ini seru ya ternyata," "Oh, ini orang pandangannya bagus banget," kayak gitu.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Pandangan aku, kan aku orangnya yang emang ke mana-mana ya berteman sama siapa aja gitu kan, tapi mungkin sebelum-sebelumnya tuh kayak yang, "Ih, orang ini kenapa sih kok gendut banget?" Aku kayak gitu waktu SD dulu. Tapi makin ke sini, setelah beberapa pengalaman itu, aku tuh jadi kayak kalau ketemu orang tuh lebih melihat ke cara dia ngomong, cara dia berbaur, cara dia masuk ke dalam obrolan. Jadinya kalau ketemu orang atau ngobrol sama orang udah enggak kayak pas SD lagi. Memang sesuatu itu dari kepribadian kita gitu loh, bukan dari penampilan. Kalau apa ya? Yang penting kita punya prinsip aja. Mau diomongin sama orang kayak gimana pun, ya udah, ya udah aja gitu loh.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Kalau dulu awal-awal, awal-awal aku pas dari semester 1 ke semester 2 tuh enggak terlalu gimana-gimana kan. Tapi ada beberapa omongan yang kayak, "Iya, dari jauh aja udah kelihatan kalau itu kamu. Iya kan, kamu kan kemarin pakai rok yang itu," kayak gitu. Kayak gitu-gitu loh. Jadi kayak, "Oh iya, dipikir-pikir aku pakai rok terus. Aku pakai rok yang ini terus," gitu kan. Tapi makin ke sini pun kayak yang aku bilang tadi, aku udah makin kenal kan sama orang-orang di sekitar aku. Jadi kayak mereka mau kayak gimana pun, "Oh iya itu kan dia. Oh iya itu emang dia begitu," gitu. Terus juga ditambah lagi angkatan berikutnya banyak yang pakai rok. Jadi aku juga udah enggak masalah buat dilihat atau diapa-apain. Udah enggak masalah deh. Tapi kadang pantulan aku di kaca gedung kampus itu ya, mau masuk gedung itu kan mantul gitu ya, "Ih bantet banget!" gitu. "Ih bulet banget!" gitu. Maksudnya ya karena apa ya? Aku tuh jadi kayak minder gitu ya, kadang-kadang, <i>sometimes</i>.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Tergantung situasinya sih. Kan pada pakai celana, pada pakai baju yang kayak gitu-gitu kan. Nah, yang aku bersyukur banget, aku kan awal-awal kayak gitu ya, minder. Ada sampai omongan teman yang enggak dekat sama aku gitu ya, dia tuh bilang, "Kamu enggak cocok jadi guru IPS. Cocoknya jadi guru PAI atau jadi guru tahfiz." Dan aku bingung dong harus merespons kayak gimana gitu kan. Jadi makin ke sini aku kayak yang, "Ih, capek juga ya kalau kayak gini terus." Tapi setelah aku ketemu kakak senior di BEM, aku jadi kayak, "Iya ya, kenapa aku mikirin itu ya?" Meskipun kadang aku juga kayak gini, "Lah itu kan kakak senior, dia kan cantik, dia kan kurus, langsing. Kalau aku... aku kayak gimana?" gitu kan.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Kalau misalnya kayak kampus atau gimana gitu tuh kan aku tiap hari pakai rok kan, jadi tuh kayak buat temen-temen yang enggak familiar sama <i>style</i> aku gitu kan, itu mereka kayak merhatiin banget. Tapi setelah kita ngobrol, bisa buat ngobrol interaksi, itu kayak, "Eh, enggak deng," kayak gitu loh. Ya udah, biasa aja kayak gitu. 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. Dan sekarang angkatan berikutnya banyak banget yang kayak aku gitu loh, bahkan lebih berani daripada aku. Jilbabnya lebih panjang, roknya juga lebar-lebar. Jadi udah enggak masalah deh.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? Kalau misalnya milih-milih, aku milih-milih setelah <i>first impression</i> dan pengalaman waktu interaksi itu. Makin aku kenal orang, itu kan bisa yang kita tahu diri dia yang asli. Jadi milih-milih aku setelah interaksi, enggak ada sangkut pautnya sama baju aku. Tapi kalau misalnya pernah ngerasa enggak diterima, pernah. Karena ada juga yang dia enggak mau kelihatan ngomong sama orang yang menurut dia itu enggak sepentaran sama dia. Ada satu teman kampus, dia itu kelihatan banget nge-intimidasi-nya. Dan aku memang dikucilkan sama dia. Yang aku gak sukanya adalah aku tuh dikucilkan

	sama orang yang kita jelas-jelas lagi dalam bentuk lingkaran atau kita lagi kumpul-kumpul gitu ya, lagi istirahat, tapi kita itu dibuat seolah-olah itu gak ada di situ. Itu paling males banget. Tapi itu pas maba doang. Seiring berjalannya waktu ya udah, udah diterima gitulah.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Iya. Dulu awal-awal kan aku enggak terlalu gendut ya, jadi misal-misal aku eksplor seluas-luasnya, aku pakai baju apa aja aku mau, gitu lho. Tapi sekarang, kendala aku adalah aku harus cari baju yang menutupin perut dan pantat aku ini, gitu lho. Karena aku sekarang BB-nya naik drastis banget. Terus juga soal jilbab. Awal-awal tuh aku kan bawa dua jilbab, satu yang dipakai keluar rumah buat orang tua lihat, satu lagi yang aku pakai pas di kampus. Sampai ada beberapa case aku ketahuan sama Mama gitu loh. Dan aku sekarang kalau keluar enggak <i>make up</i>-an tuh enggak bisa, karena orang-orang di kampus pada <i>make up</i>-an.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Pernah ada, tapi aku lupa. Pokoknya pernah. Yang ada pengalamannya itu waktu ospek kan ada <i>dress code</i> harus pakai celana. Aku lupa itu <i>dress code</i> apaan, kayaknya latihan <i>yel-yel</i> deh. Dan aku enggak punya celana kan di saat itu. Aku juga kepepet enggak bisa beli gitu loh, dan aku enggak ada waktu buat nyari. Akhirnya aku pakai rok celana. Terus sempat ditanyain sama beberapa panitia. Habis itu dari situ, aku kan beli celana buat ospek doang. Habis itu pulangnya diomelin sama orang tua aku. Terus, misalnya ada kegiatan yang harus pakai celana atau kayak gimana gitu, karena itu enggak diwajibkan loh kegiatannya, jadi enggak masalah juga misalnya aku <i>skip</i>. Akhirnya lebih milih enggak datang aja gitu. Kalau buat adaptasi, aku tuh sebenarnya orang yang suka mengajak ngobrol duluan. Aku enggak kaget sebenarnya untuk beradaptasi di sini, karena dari SMP ke SMA itu aku udah ketemu bermacam-macam orang. <i>Culture shock</i>-nya udah di SMA, jadi pas udah di sini tuh kayak, "Oalah... oalah..." kayak gitu doang.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i>, atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Baru-baru ini sih, maksudnya dari semester 3 ke 4 lah. Kalau semester 1 sampai 2 kan tadi itu ya, paling yang ngomong "Pantesan jadi guru PAI itu." Tapi aku anggap itu bercandaan karena memang cara dia buat bercanda kayak gitu. Terus kalau sekarang-sekarang ini sih, kalau misalnya dicubit-cubit kan, atau kayak megang perut gitu, kayak, "Apaan sih?" gitu. "Ih, enggak sopan deh." "Ih, tangannya..." Kayak gitu doang, kayak gitu sih. Di organisasi aku juga sering dilempar-lempar kalau lagi cari villa ke Bogor gitu, karena aku gendut dan aku enggak masalah misalnya mau dibonceng sama siapa. Jadinya aku dilempar-lempar gitu kan. Nah, aku ada beberapa kali kayak yang, "Apaan sih? Kok gua melulu yang jadi tumbal? Ah, males ah," gitu, kayak gitu-gitu. Atau kayak, "Gua enggak usah ikut aja deh sekalian," kayak gitu. Tapi <i>in a good way</i> ya, orang-orang di dalamnya pun menerima masukan aku gitu lho.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Kalau cerita, karena aku juga dibercandain sama mama aku, gimana ya? Ya, enggak sih. Ya udah aja gitu. Aku sambat di <i>second</i> sih, paling. Karena misalnya aku cerita ke teman, teman dekat aku pun, ya udah karena mereka juga tahu gitu loh. Aku buat apa gitu cerita lagi gitu. Jadi ya aku paling ceritanya di <i>second</i>, sama kalau orang tua aku sih, ya ya udah-udah aja, enggak pernah cerita sih. Karena juga orang tua aku kan ya udah, udah tahu jeleknya aku kan. "Sana gerak," kayak gitu doang paling responsnya loh.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i>? Bikin <i>first impression</i> kita bagus aja sih. Terus penyesuaian baju, <i>make-up</i>, itu. Jadi lebih merawat diri gitu. Itu doang sih.
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i>, apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Aku bakal bilang dua-duanya sih. Bisa itu aku jadiin motivasi dan aku jadiin—eh, enggak usah jadiin kekhawatiran. Pokoknya, tergantung situasinya. Tapi kalau misalkan aku lagi dekat sama orang, atau aku lagi suka sama orang. Kayak yang kan aku jarang ya suka sama orang gitu kayak, "Duh pantas enggak ya? Duh kayaknya enggak deh, jangan deh." Apalagi yang pas SMP, pengalaman pas SMP itu tadi. Jadi kalau buat tentang itu, aku bisa bilang dua-duanya deh.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i>, dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut?

	Menyibukkan diri sih mungkin ya. Tapi itu juga jadi sumber aku frustrasi. Jadi mungkin itu menyibukkan diri dan nyari kegiatan sesuatu yang bisa bikin <i>mood</i> aku balik lagi gitu loh. Entah mungkin aku ngobrol sama orang tua aku, atau apa, masak, makan, terus... Tapi, kalau aku makan jadi gendut lagi. Jadi, kayak apa ya? Iya sih. Pasti ada kekhawatiran. Mungkin itu tadi, aku bakal eksplor apa pun yang bisa bikin <i>mood</i> aku balik lagi gitu.
22	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Iya, pernah. Waktu kejadian di SMP itu, aku yang enggak enak hati ya, jadi aku menarik diri. Terus aku sampai bikin rumor sendiri tentang aku biar rumor tentang aku sama orang yang aku suka itu hilang, biar dia enggak malu. Kalau di kampus, dari teman yang bilang "cocoknya jadi guru PAI" itu, aku cuma bilang, "Oh gitu ya. Oh, iya, iya." Aku terus, "Duluan ya," gitu doang. Tapi aku menyimpulkan memang dia kalau caranya dia berteman tuh kayak gitu. Aku juga suka merhatiin gerak-gerak bahasa tubuh orang, jadi aku bisa baca siapa yang worth buat diajak dekat dan siapa yang enggak.
23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Karena memang orang-orang itu udah tahu gitu kan, kalau aku memang selalu pakai rok gitu. Jadi, aku bakal terus pakai rok karena memang aku enggak bisa buat aku bisa sih pakai celana, cuman kalau memang diharuskan aja. Tapi, kalau buat cara berdamai, karena memang aku suka dengan <i>style</i> kayak gini, jadi aku enggak masalah gitu loh. Jadi diri sendiri, supaya demi kenyamanan kita sendiri. Supaya enggak tergantung gitu sama penilaian orang.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Komunikasi sih. <i>Skill</i> komunikasi itu penting. Sama <i>skill</i> yang kita udah bisa aja. Jadi, kalau misalnya kita udah enak komunikasi sama orang, kita tuh bisa kenal relasinya tuh jauh lebih luas kalau kita mau eksplor gitu kan. Dan juga karena kita punya <i>skill</i> itu tadi, jadi kita dapat banyak tawaran buat nyari pengalaman. Jadi, selain bergantung sama penampilan, aku bakal ngasah <i>skill</i> aku aja. Supaya orang lain tuh jangan melulu mandang soal penampilan, kan ada diri kita yang lain yang lebih keren. Kalau standar kecantikan di kampus, iya lagi. Ada standar itu. Makanya itu tadi aku pakai <i>make-up</i> . Soalnya orang-orang di kampus pada pakai <i>make-up</i> .

DATA INFORMAN 10

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Juni 2026
Waktu : Pukul 11.00-12.20 WIB
Nama Informan : Nia (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

	PERTANYAAN DAN JAWABAN
1.	Siapa nama/inisial Anda, dari Program Studi apa, dan angkatan berapa? Nama samaran aku Nia. Aku dari prodi PIPS angkatan 2022.
2.	Sejak kapan Anda mulai menyadari pernah menerima komentar atau perlakuan negatif terkait penampilan fisik, dan masih ingatkah Anda dengan pengalaman pertama kali tersebut? Bisa diceritakan situasinya? Iya lumayan cukup sering. Kalau lanjutan dari TK, dari SD pernah, SMP pernah, dan SMA pernah. Kayaknya kalau pengalaman tuh sampai sekarang pasti masih. Beberapa momen lupa sih ya, cuman emang ngerasa cukup sering. Kayak semisalnya mereka tuh ngomongin atau ada yang langsung <i>to the point</i> terkait penampilan aku. Bahkan belum lama ini juga pernah ngalamin.
3.	Apakah pengalaman tersebut terjadi hanya sekali atau cukup sering, dan sudah berapa lama hal ini berlangsung? Iya lumayan cukup sering. Kalau lanjutan dari TK, dari SD pernah, SMP pernah, dan SMA pernah. Kayaknya kalau pengalaman tuh sampai sekarang pasti masih. Beberapa momen lupa sih ya, cuman emang ngerasa cukup sering. Kayak semisalnya mereka tuh ngomongin atau ada yang langsung <i>to the point</i> terkait penampilan aku. Bahkan belum lama ini juga pernah ngalamin..
4.	Aspek penampilan apa yang paling sering dikomentari, dan seperti apa bentuk komentar atau perlakuan tersebut? Kayaknya <i>mostly</i> dari wajah aku. Terus warna kulit aku mungkin, terus sama bentuk badan aku. Karena kalau kamu lihat, aku badannya emang berisi. Terus kulit aku lebih cokelat, lebih gelap dibandingkan orang-orang lain. Wajah aku juga kayak beda aja, mungkin tidak secantik yang orang-orang harapkan

5.	Bagaimana bentuk <i>body shaming</i> yang Anda terima secara verbal, misalnya berupa ejekan, julukan, sindiran, atau komentar langsung tentang penampilan fisik Anda? Kalau julukan, aku ingat banget. Pas SMP, dulu aku punya Instagram namanya nly_mphi. Terus ada temenku yang suka manggil aku, "Eh, itu tuh Nyelempi, Nyelempi," gitu. Sama temen-temennya tuh kalau aku lewat, "Eh, Nyelempi, Nyelempi," padahal di satu sisi aku enggak kenal mereka, apalagi kakak kelas. Terus kayak ketawa-ketawa gitu. Akhirnya dikenallah sama beberapa angkatan kalau aku tuh si Nyelempi itu. Terus di masyarakat umum ada yang manggil, "Eh, Balmond, Balmond," gitu pas lagi aku lewat. Bahkan sampai sering banget aku denger Balmond, terus "Nona Ambon, Nona Ambon," itu sering banget. Julukan-julukannya, cemoohnya, sindirannya, ketawa-ketawaan mereka, bisik-bisikannya itu aku semuanya <i>notice</i>.
6.	Selain melalui ucapan, pernahkah Anda mengalami perlakuan nonverbal yang membuat Anda merasa direndahkan karena penampilan, seperti tatapan sinis, tertawaan, bisik-bisik, atau sikap mengucilkan? Iya, pernah. Kayak pas awal-awal masa sekolah, mereka tuh kayak ketawa-ketawa gitu, atau bisik-bisik. Kalau tatapan sinis mungkin iya, cuman kayak mereka mungkin penasaran aja. Di lingkungan kampus pun pernah. Pas lagi di lift GDS, ada mahasiswa cowok yang nyeletuk sesuatu gede banget omongannya sampai temen-temennya kayak ketawa dan bilang, "Ih, parah banget lu." Aku notis banget dia pasti nyindir aku karena di posisi itu aku emang di belakang. Terus sisanya di lingkungan kampus ya paling dilihatin, dari atas ke bawah, ada juga yang lihatinnya muka banget kayak ngeliatin mulu.
7.	Apakah pengalaman tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, atau teman dekat, sekaligus dari lingkungan kampus, masyarakat umum, atau media sosial? Bagaimana perbedaan pengalaman keduanya? Dari berbagai lingkungan aku ngalamin semuanya. Dari teman-teman sekolah sejak TK, SMP, SMA, sampai kuliah. Di lingkungan kampus pernah, dari mahasiswa yang bahkan aku enggak kenal. Di masyarakat umum ada yang manggil julukan-julukan kayak Balmond atau Nona Ambon gitu. Dari tetangga juga lebih ke dilihatin banget, terutama kalau ada tetangga baru. Kalau di lingkungan keluarga besar, palingan nanya kayak, "Eh berat badan kamu naik ya? Eh kamu kurusan ya?" atau komentar soal jerawat. Jadi perbedaannya, kalau dari luar lingkungan keluarga lebih ke ejekan atau julukan, sementara dari keluarga lebih ke komentar yang mungkin mereka anggap biasa aja.
8.	Bagaimana perasaan Anda pertama kali menerima komentar negatif tersebut, apa yang Anda rasakan secara emosional pada saat itu? Jujur, sakit hati. Walaupun udah bersikap bodo amatan juga ya masih gitu, masih adalah kepikiran. Bahkan pas diminta untuk wawancara ini, aku langsung <i>throwback</i> ke masa-masa seperti itu. Langsung <i>throwback</i> dan langsung ngerasa... aduh ternyata segininya ya? Kayak aku harus memikirkan hal-hal yang mungkin bikin aku sakit hati dulunya. Aku harus sadar sama lingkungan aku yang melihatin aku secara berbeda. Pas TK tuh kayak sakit hati banget.
9.	Apakah komentar atau perlakuan tersebut pada akhirnya memengaruhi cara Anda menilai dan memandang diri sendiri? Bagaimana prosesnya, dan adakah perubahan yang Anda rasakan dari waktu ke waktu selama masa perkuliahan? Ada. 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, <i>sometimes</i> aku ngerasa kayak ah kayaknya mereka yang terlalu baik sampai ngucapin hal yang menurut aku enggak mungkin. Kayak aku mikirnya mereka bohong, karena sepengalaman aku, aku enggak pernah tuh dapat pujian seperti itu. Karena kita udah terlalu lama mengalami hal yang enggak enak, tiba-tiba ada yang muji, ya jadinya enggak percaya. Untuk perubahan dari waktu ke waktu, jujur aja sampai sekarang aku masih merasa kesulitan untuk menilai diri aku sendiri dengan lebih baik. Karena aku merasa aku banyak kurangnya, bahkan dari segi penampilan maupun hal-hal lain. Aku merasa kayak perasaan aku tuh <i>stuck</i> secara <i>mentality</i> dari dulu sampai sekarang. Masih merasa <i>stuck</i> aja, kayak aku selalu ngerasa diri aku rendah dibandingkan yang lain.
10.	Secara keseluruhan, apa arti atau makna dari pengalaman <i>body shaming</i> ini bagi kehidupan Anda, bagaimana Anda melihatnya dari sudut pandang yang lebih luas hingga saat ini? Pendapat aku terkait <i>body shaming</i>... orang-orang yang melakukan <i>body shaming</i> itu, bisa enggak sih pemikiran mereka untuk menjelek-jelekkan penampilan orang tuh di-<i>keep</i> aja di otak, enggak usah dibicarakan ke orangnya langsung atau dibicarakan ke orang lain, bisa enggak di-<i>keep</i> aja tanpa harus menyakitkan hati orang. Ya aku tahu mereka punya mata untuk melihat. Tapi bisa enggak melihatnya jangan sebegitunya banget? Walaupun kita udah ber-<i>positive thinking</i>, tapi kitanya yang dibawa <i>overthinking</i>. Jadi kayak ya udahlah, jadi orang hidup jangan jahat-jahat amat. <i>Just control your mouth</i>. Kontrol mulut kamu, kontrol hati kamu, kontrol otak kamu untuk berpikir

	seperti itu. Karena omongan mereka yang menyakit hati orang itu mungkin karena mereka merasa lebih <i>perfect</i> sampai merasa orang lain lebih rendah daripada mereka.
11.	Setelah mengalami <i>body shaming</i>, apakah Anda merasakan perubahan pada kepercayaan diri saat berinteraksi di kampus, termasuk rasa cemas dinilai orang lain dan keberanian tampil di depan umum atau mengambil peran aktif dalam kegiatan? Banget, sering banget kayak begitu. Pas awal-awal masuk kuliah, aku tuh enggak <i>make up</i>-an, jadi bener-bener muka aku apa adanya. Tapi aku ngerasa kayak kelihatannya butek banget, dan akhirnya aku melihat beberapa teman-teman yang pada <i>make up</i>, di situ aku mulai tergerak lagi buat ber-<i>make up</i>. Jadinya aku mencoba memperbaiki penampilan aku, seenggaknya lebih kelihatan oke lah. Kalau 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 <i>upload</i> foto, apalagi muka aku. Kalau ditanyain alasannya karena jujur aja aku enggak pede buat <i>upload</i>. Karena kan udah sering banget ya dapat pengalaman-pengalaman kayak gitu, jadi kayak aku ngerasa malu aja mau <i>upload</i>. <i>Even</i> sampai sekarang pun gitu dampaknya.
12.	Apakah ada perubahan pada cara Anda berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman-teman di kampus setelah mengalami <i>body shaming</i>, termasuk kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu? Untuk berinteraksi sih enggak ada masalah. Jujur, aku orangnya <i>open</i> ke beberapa orang, cuman emang aku <i>sometimes</i> ada momen diamnya. Tapi bukan berarti aku yang introvert mentok banget. Pasti ada kekhawatiran buat kenal orang baru, karena pernah dinilai dari penampilan fisik kita. Tapi kalau ada momen kita harus ngobrol sama orang asing, ya <i>let it flow</i> aja, enggak terlalu memedulikan. Untuk menghindari situasi sosial tertentu, pernah. Dulu aku anak organisasi dan sering <i>skip-skip</i> kalau semisalnya ada kegiatan yang melibatkan banyak orang yang enggak dikenal. 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. Karena kayaknya ini emang tempat diri aku banget selain aku suka desain-desainnya, ya karena kerja di balik layarnya itu. Kita enggak usah tampil di media sosial atau di depan khalayak umum.
13.	Bagaimana pengalaman <i>body shaming</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di lingkungan kampus? Pas awal masuk kampus aku langsung <i>open</i> ke beberapa orang, tapi ada momen di mana aku merasa susah nge-<i>reach</i> seseorang yang kelihatannya diam banget. Ternyata setelah jujur-jujuran, kita sama-sama ada kesalahpahaman dan jadinya sekarang udah dekat. Itu jadi pelajaran kalau jangan langsung menebak-nebak orang dari penampilannya atau sikapnya di luar. Untuk teman kelas sendiri, mereka sopan dan aku enggak menotis mereka ngejek aku. Dari <i>circle</i> sendiri alhamdulillahnya diterima, punya <i>circle</i> sendiri, dan sama <i>circle</i> lain pun masih komunikasi baik. Kalau semisalnya ada keperluan, kebutuhan, atau emang basa-basi, tetap ngobrol. Alhamdulillahnya enggak ada sampai di tahap dijauhin.
14.	Apakah pengalaman <i>body shaming</i> membuat Anda lebih selektif dalam memilih kelompok pertemanan, atau pernah merasa tidak diterima dalam suatu kelompok karena penampilan fisik Anda? <i>So far</i> pokoknya kalau orang menerima aku, aku bakal mau berteman sama mereka. Tapi kalau semisalnya dari awal mereka kayak ngasih batasan, kayak <i>boundaries</i>, kayaknya susah buat temenan lebih dekat. Jadi selektifnya lebih ke memilih teman yang menerima aku apa adanya. Kalau merasa tidak diterima, pernah. Pas SMP ada satu anak yang kalau ngobrol, padahal di situ ada aku, dia nanya-nanya tapi ke teman-teman aku doang, padahal di situ ada aku dan dia enggak nanya aku. Kayak dilewat gitu. Dari pengalaman itu aku ngerasa kayaknya dia enggak bisa deh jadi teman dekat aku.
15.	Apakah Anda pernah mengubah penampilan baik untuk merasa lebih nyaman maupun agar tidak terlalu mencolok di lingkungan kampus? Apa yang mendorong Anda melakukan hal tersebut? Iya, kayak yang tadi aku bilang. Awal masuk kampus itu aku enggak <i>make up</i> karena udah kebiasaan dari SMA. SMA enggak <i>make up</i> karena ketat banget sekolahnya, jadi terbiasa enggak <i>make up</i> sampai awal kuliah. Dan nerasanya kayak kelihatan buluk banget kalau enggak <i>make up</i>. Akhirnya aku nyoba <i>make up</i> lagi ke kampus untuk memperbaiki penampilan aku. Kalau dari cara berpakaian enggak ada perubahan, yang penting aku berpakaian sopan dan nyaman, udah itu aja. Jadi yang berubah paling perkara penampilan ya <i>make up</i> itu aja.
16.	Pernahkah ada kegiatan kampus yang akhirnya Anda hindari karena kurang percaya dan bagaimana kemampuan Anda beradaptasi dengan lingkungan sosial akademik yang beragam setelah mengalami <i>body shaming</i>? Pernah dong. Dulu aku anak organisasi dan jujur aja sering menghindari kalau semisalnya ada kegiatan yang melibatkan banyak orang baru. Aku bersyukur banget ada di UDA karena tim media kerjanya di balik layar. Di situ

	aku merasa kayak, oke di sini sangat nyaman sebagai tempat aku berkembang juga. Untuk cara adaptasi, lebih harus bisa merasa <i>bodo amat</i> . Jangan terlalu mikirin pendapat orang lain. Mau orang ngomong A, B, C tentang aku, ya udah enggak apa-apa, mereka punya pendapat sendiri. Dan kita jujur aja enggak bisa mengontrol apa yang mereka omongin. Terus juga aku harus berpikir <i>positive thinking</i> , kayak misalnya kalau ngerasa diliatin, ya oh oke mereka punya mata dan emang lagi melihat aja. Jadi aku berpikir enggak semua hal itu menuju ke aku.
17.	Pernahkah Anda secara langsung merespons atau menegur pelaku <i>body shaming</i> , atau menetapkan batasan tertentu terhadap mereka? Bagaimana cara Anda melakukannya? Untuk menegur secara langsung, aku sangat malas banget terlibat di dalam konflik atau perdebatan. Jadi aku lebih memilih bersikap <i>bodo amat</i> dan ya udah gitu, seterah. Tapi untuk batasan, aku pernah membatasi komunikasi hanya sebatas keperluan aja dengan orang yang pernah melakukan <i>body shaming</i> . Terus pernah juga menghindar, kayak 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.
18.	Pernahkah Anda secara aktif meminta bantuan atau berdiskusi dengan seseorang yang Anda percaya untuk menghadapi situasi <i>body shaming</i> yang dialami? Bagaimana prosesnya? Aku jujur aja enggak pernah cerita masalah-masalah kayak gini ke orang-orang, karena malu juga. Enggak pernah minta bantuan ke orang lain, <i>even</i> itu ke orang tua atau teman dekat. Aku mencoba untuk legowo aja, kayak ya udah deh. Alasannya karena takut juga untuk bercerita, ngerasa malu, dan ngerasa kayak bakal ngerepotin mereka. Lebih tepatnya lebih malu aja buat cerita. Dan aku juga sadar enggak semua orang ngerti, karena mungkin orang lain tuh punya <i>privilege</i> , jadi apa yang menurut kita udah enggak enak, menurut orang lain ya enggak tahu.
19.	Langkah konkret apa yang Anda lakukan untuk memperkuat kepercayaan diri dan mengurangi kemungkinan terulangnya pengalaman <i>body shaming</i> ? Jujur itu sulit banget. Karena kita enggak bisa ngontrol apa yang orang pikirkan, enggak bisa kontrol apa yang bakalan mereka keluarkan dari mulutnya. Tapi kalau udah nerima pengalaman kayak gitu dan pasti sakit hati, aku biasanya mencurahkan itu bukan dengan cerita ke orang, tapi bercerita sama jurnal aku. Aku suka jurnaling, jadi kalau semisalnya ada masalah atau apa yang enggak bisa diceritain, aku lebih suka ceritain di buku, mengeluarkan perasaan aku di situ. Atau aku mengalihkan kesedihan aku dengan dengerin musik, atau nonton film. Aku berusaha biar enggak luput di kesedihan itu mulu, cari kesibukan lain aja. Selain itu, aku juga 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. Bukan berarti harus cantik, tapi lebih ke menandai kalau kamu siap dan <i>prepare</i> .
20.	Secara emosional, bagaimana Anda merespons dan mengelola perasaan akibat <i>body shaming</i> , apakah Anda menjadikannya motivasi untuk berkembang, atau justru pengalaman yang sulit dilepaskan? Dari situ kamu sadar kalau di masyarakat itu kita dilihat luarnya dulu kalau sama orang yang enggak kenal. Jadi ya mungkin dari situ bisa jadi motivasi, bukan berarti enggak menerima diri, lebih ke kamu siap untuk terjun di lingkungan sekitar, di lingkungan teman-teman. Kamu siap tampil, siap menjadi diri sendiri yang seenggaknya rapi dan enak dilihat. Enggak harus selalu cantik, tapi menandakan kalau kamu memang siap. Itu bisa meningkatkan kepercayaan juga dari orang lain ke kita. Tapi jujur aja, pengalaman ini juga masih kepikiran dan masih keingat banget. <i>Even</i> sampai sekarang pun, masih ada aja yang nyelekit. Jadi ya masih berproses, masih mencoba untuk berdamai. Tapi berusaha biar enggak luput di kesedihan itu mulu.
21.	Kepada siapa Anda biasanya mencari dukungan atau berbagi perasaan saat merasa tertekan akibat <i>body shaming</i> , dan adakah kegiatan tertentu yang membantu Anda mengelola tekanan emosional tersebut? 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. Atau aku alihkan kesedihan dengan dengerin musik atau nonton film. Jadi aku berusaha biar enggak luput di kesedihan itu mulu, cari kesibukan lain aja. Walaupun nanti kadang kepikiran dan keingat lagi, tapi setidaknya ada cara untuk mengalihkannya.
22.	Pernahkah Anda menarik diri dari situasi tertentu atau membatasi interaksi secara spesifik dengan pelaku <i>body shaming</i> sebagai strategi melindungi diri? Bagaimana hal itu membantu Anda? Pernah, iya. Pengennya kalau semisalnya kayak gitu menghindar. Cuma ya gimana, ujung-ujungnya kadang suka ketemu, atau nanti ada keperluan, misalnya dulu sekolah satu kelompok, ya udah gitu. Jadinya enggak bisa ngasih batasan secara keseluruhan. Tapi kalau batasan untuk komunikasi, ada, jadi kita komunikasi hanya sebatas keperluan aja. Terus dulu pas SMP kalau ada gerombolan yang sering menggunjing itu, aku menghindar banget. Atau aku bawa teman aku yang lain biar seenggaknya mereka fokusnya enggak ke aku. Cara itu lumayan membantu karena interaksi dengan orang-orang yang sering melakukan <i>body shaming</i> jadi berkurang.

23.	Bagaimana proses Anda dalam berdamai dengan penampilan fisik dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain hingga saat ini? Untuk berdamai sama diri sendiri itu sulit. Tapi kalau berhenti terlalu bergantung sama penilaian orang lain, itu aku masih mencoba. Karena kadang penilaian orang lain tuh juga bikin nyelekit, jujur aja. Jadi ya masih berproses, masih mencoba untuk berdamai. Bahkan di mata kita orang lain tuh udah cantik banget, ada orang lain yang enggak suka, masih melihat kayaknya dia kurang sesuatu. Jadi memang hidup kita bakalan selalu dinilai, dan aku mencoba lebih ke pola pikir untuk enggak terlalu bergantung sama hal itu.
24.	Apakah Anda pernah berupaya membangun identitas diri yang tidak terikat pada penampilan fisik? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda menyikapi standar kecantikan di kampus? Tentu, banyak. Enggak semua itu selalu tentang penampilan, kecantikan. Pasti ada hal lain seperti kemampuan kita, <i>skill</i> kita di bidang tertentu. Misalnya aku suka fotografi, jadi aku nampilin <i>skill</i> fotografi aku, terus <i>editing</i> aku, kayak gitu. Dan banyak dari mereka, <i>alhamdulillahnya responnya baik</i>. Bahkan ada beberapa yang pengen belajar, "Eh, pakai aplikasi apa? Pakai <i>font</i> apa?" gitu. Kayak lebih ke gimana caranya kita tuh terlihat <i>attractive</i> di hal lain, bukan secara penampilan aja. Banyak orang yang cakep tapi jual tampang doang, enggak punya <i>skill</i>. Tapi ada orang yang secara fisik biasa aja tapi kayak ada aura tertentu, itu ada di dalam diri yang bisa jadi keluarin. Dengan ngembangin <i>skill</i>, dari situ jadi kayak orang <i>amaze</i>, dan tentang penampilan tadi itu bukan jadi satu-satunya hal yang dilihat. Dari <i>skill</i>-nya juga bisa jadi penerimaannya beda, jadi enggak cuman soal fisik. Jadi <i>value</i>-nya dia tuh ada di mana, enggak cuman soal fisiknya aja, tapi ada hal-hal yang memang dia bisa kembangkan. Karena banyak yang enggak bisa mengenali diri sendiri dan ngerasa, "Ah, gua jelek deh kayaknya, enggak punya apa-apa yang bisa dibanggain." Padahal semua orang punya perannya sendiri. Tinggal emang PR-nya kita adalah menggali potensi-potensi yang memang sebenarnya ada tapi belum diasah. Dan itu perlu membangun <i>awareness</i> dulu, terus baru kayak jangan cuma ngeluh-ngeluh, <i>insecure</i>, tapi enggak ada usahanya. Karena ngikutin standar masyarakat tentang penampilan tuh bakalan capek. Jadi ya tinggal pintar-pintarnya kita memadukan apa yang kita punya untuk menjadi peran yang kita inginkan di masyarakat.



Lampiran 4 : Catatan Lapangan

CATATAN LAPANGAN

DATA INFORMAN 1

Hari/Tanggal : Jumat, 05 Juni 2026
Waktu : Pukul 11.16-11.56 WIB
Nama Informan : Kila (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Kila dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Sejak awal sesi, Kila menunjukkan kesediaan yang tulus untuk berbagi pengalamannya. Ia berbicara dengan lancar dan terbuka tanpa menunjukkan tanda-tanda keberatan. Suasana wawancara terasa hangat meskipun berlangsung melalui layar, dan Kila tampak hadir sepenuhnya dalam setiap jawaban yang disampaikan.

Di balik ketenangan tersebut, terdapat nuansa emosional yang cukup terasa. Ketika Kila menyinggung pengalaman *body shaming* yang paling membekas, yaitu komentar yang datang dari seseorang yang sangat ia percayai nada dan ekspresinya berubah. Ia masih mengingat peristiwa itu dengan jelas, menunjukkan bahwa pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang belum sepenuhnya hilang dan menjadi titik emosional tersendiri dalam sesi wawancara ini.

C. Refleksi Peneliti

Wawancara ini memberikan gambaran bahwa Kila adalah individu yang mampu merefleksikan pengalamannya dengan baik. Keterbukaan yang ia tunjukkan bukan berarti ia telah sepenuhnya melewati dampak dari pengalaman tersebut, melainkan mencerminkan keberanian untuk bercerita. Peneliti mencatat perlunya kepekaan lebih dalam menganalisis data dari informan ini, mengingat kedalaman perasaan yang tersimpan di balik narasi yang tampak tenang.

DATA INFORMAN 2

Hari/Tanggal : Jumat, 05 Juni 2026
Waktu : Pukul 14.24-14.48 WIB
Nama Informan : Reno (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Reno dilaksanakan secara tatap muka di area terbuka kampus, tepatnya di sekitar gedung BAKHUM mengarah ke parkir FISH UNJ. Meski beberapa orang sesekali melintas di sekitar lokasi, suasana tidak terlalu ramai sehingga jalannya wawancara tetap berlangsung dengan baik. Reno berbicara dengan tenang dan suara yang stabil sepanjang sesi.

Hal yang paling tampak dari sesi ini adalah sikap Reno yang terlihat telah menerima pengalaman masa lalunya. Ia menceritakan berbagai bentuk *body shaming* yang pernah dialaminya, dari lingkungan keluarga hingga dunia kerja lepas, dengan cara yang cukup ringan, seolah jarak antara dirinya dan peristiwa-peristiwa tersebut sudah cukup jauh. Hal ini paling terasa ketika ia menjawab pertanyaan mengenai cara menghadapi pelaku *body shaming*; jawabannya disertai senyum tipis yang mengandung sedikit kekesalan yang sudah lama reda, bukan kemarahan yang masih membara.

C. Refleksi Peneliti

Reno memberikan kesan sebagai informan yang telah menjalani proses penerimaan diri secara aktif. Pola *coping* yang ia ceritakan, mengubah komentar negatif menjadi dorongan untuk memperbaiki diri tercermin pula dari cara ia menuturkan kisahnya: ada semangat dan tekad di balik narasi yang terkesan santai. Peneliti menilai bahwa data dari informan ini kaya dari sisi strategi *coping* yang berorientasi pada tindakan nyata.

DATA INFORMAN 3

Hari/Tanggal : Sabtu, 06 Juni 2026
Waktu : Pukul 12.02-13.02 WIB
Nama Informan : Savi (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Savi berlangsung di sebuah warung mi ayam yang terletak di gang sempit di kawasan UNJ. Suasana warung saat itu cukup ramai, namun hal tersebut tidak mengganggu jalannya wawancara secara berarti. Savi berbicara dengan suara yang kecil namun tetap terdengar jelas, dan tidak menunjukkan tanda-tanda tidak nyaman dengan suasana di sekitarnya.

Savi menceritakan pengalamannya dengan terbuka dan jujur, termasuk bagaimana ia kerap menjadi sasaran komentar tentang warna kulitnya dalam acara keluarga besar sejak kecil. Suasana emosional yang paling terasa adalah ketika ia menyinggung perlakuan dari pihak keluarga, ada perasaan tidak adil yang masih tersisa, sebuah pertanyaan diam yang belum pernah benar-benar terjawab mengenai mengapa seseorang harus menerima perlakuan seperti itu dari orang-orang yang seharusnya menjadi pelindungnya. Meski demikian, secara keseluruhan Savi tampak telah mulai menerima pengalaman tersebut.

C. Refleksi Peneliti

Pemilihan lokasi wawancara yang tidak formal justru menunjukkan bahwa Savi cukup nyaman dan tidak membutuhkan ruang khusus untuk berbagi ceritanya. Data dari informan ini dipandang sangat relevan untuk memperkaya pembahasan mengenai *body shaming* dalam konteks keluarga, serta proses penerimaan yang tidak selalu datang melalui konfrontasi, melainkan melalui refleksi yang berlangsung secara bertahap.

DATA INFORMAN 4

Hari/Tanggal : Minggu, 07 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.15-17.02 WIB
Nama Informan : Sena (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Sena dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Suasana sesi berlangsung dengan santai; Sena terlihat berada di lingkungan yang nyaman dan menyampaikan pengalamannya dengan hati-hati, memilih kata-kata secara cermat sebelum berbicara. Keterbukaan yang ditunjukkannya terasa tulus dan terencana.

Salah satu momen yang paling berkesan dalam sesi ini adalah ketika Sena menceritakan pengalaman *body shaming* yang ia terima belakangan ini, terutama yang berkaitan dengan perlakuan yang dirasakannya saat berbelanja di toko dan dalam proses pengurusan paspor. Rasa kesalnya tampak nyata, dengan alasan yang jelas: baginya, penilaian seseorang berdasarkan penampilan fisik adalah bentuk ketidakadilan yang tidak dapat dibenarkan.

C. Refleksi Peneliti

Sena memberikan sudut pandang yang kuat mengenai dimensi keadilan dalam pengalaman *body shaming*. Data dari informan ini dipandang sangat berguna untuk memperkaya pembahasan mengenai *body shaming* di ruang publik dan konteks pelayanan, serta strategi konfrontasi yang dipilih sebagai bentuk respons aktif terhadap perlakuan yang dianggap merendahkan.

DATA INFORMAN 5

Hari/Tanggal : Senin, 08 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-16.33 WIB
Nama Informan : Fira (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2024

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Fira berlangsung di taman RPTRA dekat tempat tinggal informan pada sore hari. Suasana taman saat itu cukup sepi, sehingga percakapan dapat berkembang secara alami tanpa gangguan. Kondisi tersebut tampaknya mendukung keterbukaan Fira, yang sejak awal sesi sudah menceritakan pengalamannya dengan sangat terbuka, bahkan menyebut detail-detail peristiwa yang masih terekam kuat dalam ingatannya.

Fira mengingat setiap kejadian *body shaming* yang dialaminya dengan sangat rinci, mulai dari situasi terjadinya hingga perasaan yang dirasakan saat itu. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang cukup dalam dalam perjalanan hidupnya, khususnya pada masa sekolah.

C. Refleksi Peneliti

Fira merupakan informan dengan detail narasi yang paling tajam di antara informan yang diwawancarai secara langsung. Kekayaan detail yang ia berikan menjadi bagian penting dalam proses analisis, khususnya terkait respons awal dan proses penerimaan diri yang masih berlangsung. Suasana taman yang tenang tampak berperan dalam menciptakan kondisi yang mendukung penggalian data secara optimal.

DATA INFORMAN 6

Hari/Tanggal : Rabu, 10 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-17.00 WIB
Nama Informan : Arum (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Arum dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Arum menceritakan pengalamannya dengan sangat terbuka. Yang membedakannya dari informan lain adalah kemampuannya dalam mengenali pola responnya sendiri, ia menyadari bahwa cara ia memaknai pengalaman *body shaming* sangat bergantung pada kondisi perasaannya saat itu, sesuatu yang ia akui dengan jujur tanpa keraguan.

Sumber utama *body shaming* yang dialami Arum berasal dari lingkungan keluarga inti, termasuk orang tua dan saudara kandung. Hal ini menjadikan pengalamannya memiliki dimensi yang berbeda dibanding *body shaming* dari lingkungan luar, karena menurut Arum, komentar dari pihak keluarga justru lebih sulit untuk direspons mengingat adanya ikatan afeksi dan ketergantungan yang ikut terlibat.

C. Refleksi Peneliti

Arum menjadi salah satu informan yang paling jujur dalam menggambarkan sifat situasional dari cara ia memaknai dan menghadapi pengalaman *body shaming*. Data dari informan ini sangat relevan untuk menjelaskan bahwa respons terhadap *body shaming* bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan sangat dipengaruhi oleh kondisi individu pada momen tertentu.

DATA INFORMAN 7

Hari/Tanggal : Kamis, 11 Juni 2026
Waktu : Pukul 16.00-17.00 WIB
Nama Informan : Cica (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Cica dilakukan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Cica terbuka sejak awal sesi, namun ada kehati-hatian dalam cara ia memilih kata, sebuah sikap yang tampak bukan berasal dari ketidakpercayaan terhadap peneliti, melainkan dari kebiasaan menjaga diri yang sudah terbentuk sejak lama. *Body shaming* yang dialaminya sejak masa kecil, terutama berkaitan dengan bentuk matanya, datang dari lingkungan teman sebaya dan media sosial, bukan dari keluarga yang justru bersikap suportif.

Momen paling berkesan dalam sesi ini adalah ketika Cica menceritakan pengalaman dikucilkan secara fisik saat mengikuti les bahasa Inggris, sebuah kenangan yang tampak masih meninggalkan bekas. Setelah menceritakannya, ia sendiri merefleksikan dampak pengalaman tersebut terhadap kepercayaan dirinya hingga sekarang, termasuk kesulitannya untuk sepenuhnya menerima pujian dari orang lain.

C. Refleksi Peneliti

Cica memberikan gambaran yang kaya mengenai dampak jangka panjang dari *body shaming* yang dialami di masa kecil, khususnya dari lingkungan teman sebaya. Kesulitan dalam membangun kepercayaan diri yang ia ceritakan memberikan dimensi penting dalam pembahasan mengenai bagaimana label sosial dapat bertahan jauh melampaui peristiwa asalnya.

DATA INFORMAN 8

Hari/Tanggal : Jumat, 12 Juni 2026
Waktu : Pukul 12.30-13.30 WIB
Nama Informan : Aca (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2023

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Aca berlangsung secara daring melalui platform Zoom Meeting. Aca menceritakan pengalamannya dengan terbuka dan cukup ringan, meskipun pengalaman yang dibagikan sesungguhnya tidak ringan. Ia mengisahkan bagaimana julukan yang menyerupai nama binatang telah melekat padanya sejak kecil dari lingkungan keluarga besar, sebuah pengalaman yang ia ceritakan dengan nada yang lebih reflektif daripada pahit.

Dalam sesi ini, Aca menunjukkan kesadaran yang baik atas perubahan cara ia merespons pengalaman tersebut dari waktu ke waktu, ia menggambarkan pergeseran dari tahap menganggap komentar sebagai candaan biasa, hingga akhirnya merasa lelah dan memilih untuk melawan. Hal tersebut menjadikan narasinya kaya dari sisi bagaimana pemaknaan dapat berubah seiring berjalannya waktu.

C. Refleksi Peneliti

Narasi Aca menawarkan perspektif yang menarik mengenai perubahan sikap dari penerimaan menuju penolakan aktif terhadap *body shaming*. Data ini relevan untuk memperkuat pembahasan mengenai dinamika respons awal dan strategi *problem-focused coping* yang muncul setelah akumulasi pengalaman yang berulang.

DATA INFORMAN 9

Hari/Tanggal : Jumat, 12 Juni 2026
Waktu : Pukul 19.30-21.00 WIB
Nama Informan : Didin (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2024

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

Wawancara dengan Didin dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Didin bercerita dengan cukup terbuka mengenai pengalaman *body shaming* yang ia alami, baik yang berkaitan dengan warna kulit maupun bentuk tubuhnya yang kerap menjadi sasaran komentar karena pilihan berpakaian. Yang menarik adalah bahwa Didin memilih mempertahankan gaya berpakaian meskipun hal tersebut sempat menjadi bahan komentar, sebuah sikap yang mencerminkan komitmennya terhadap identitas dan keyakinan pribadinya.

Didin juga menceritakan momen yang cukup berarti dalam perjalanannya, yaitu ketika bertemu dengan kakak senior di BEM yang memberikan sudut pandang baru terhadap cara Didin memandang dirinya sendiri. Pertemuan itu tampak menjadi titik balik yang cukup bermakna dalam proses penerimaannya.

C. Refleksi Peneliti

Data dari informan Didin memberikan kontribusi penting dalam pembahasan mengenai peran dukungan sosial dalam proses pemulihan korban *body shaming*, serta bagaimana identitas pribadi dan pilihan gaya berpakaian dapat menjadi bentuk perlawanan yang tidak agresif namun tetap tegas. Peneliti menilai narasi Didin menarik dari sisi hubungan antara identitas diri dan tekanan sosial.

DATA INFORMAN 10

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Juni 2026
Waktu : Pukul 11.00-12.20 WIB
Nama Informan : Nia (nama samaran)
Keterangan : Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS Angkatan 2022

A. Deskripsi Suasana dan Konteks Wawancara

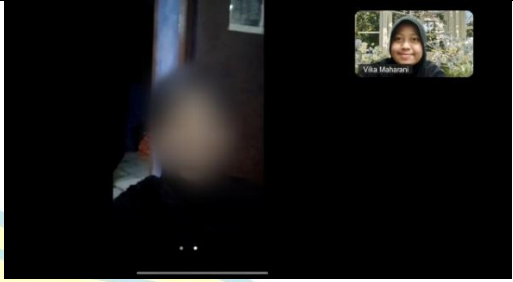
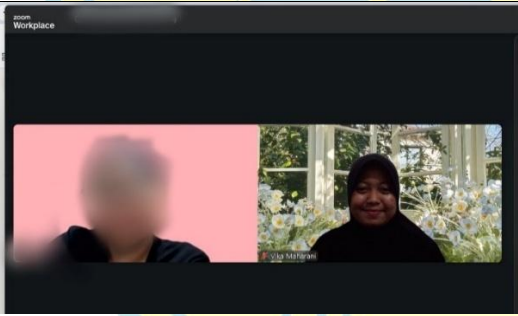
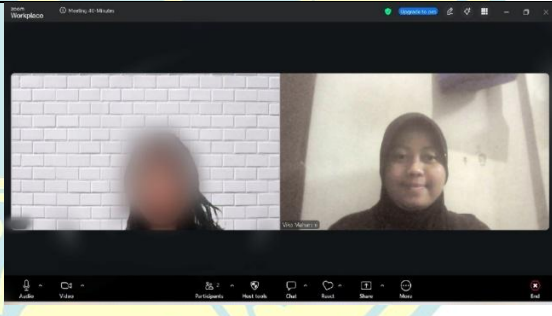
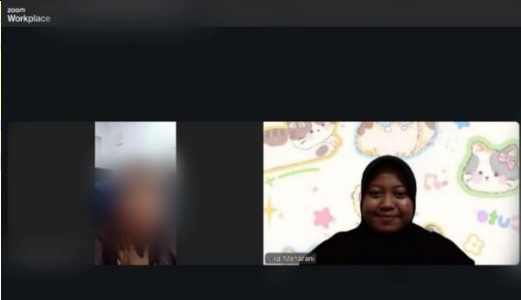
Wawancara dengan Nia dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Nia menceritakan pengalamannya dengan terbuka, namun ada kedalaman perasaan yang terasa berbeda dibanding informan lain. Pengalaman *body shaming* yang ia alami sejak masa TK datang dari berbagai arah sekaligus: teman sekolah dari berbagai jenjang, masyarakat umum, dan mahasiswa lain di kampus. Julukan-julukan yang pernah diterimanya berkaitan dengan warna kulit, bentuk tubuh, dan wajah dan Nia mengakui bahwa ia masih mengingat semuanya.

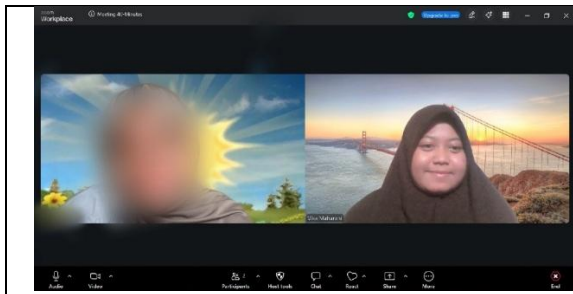
Yang tampak jelas dalam sesi wawancara ini adalah bahwa Nia masih berada dalam proses menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri, sebuah proses yang ia sendiri gambarkan sebagai sesuatu yang sulit dan belum selesai. Meski demikian, ia berbicara dengan kesadaran penuh mengenai kondisinya, bukan dengan keputusasaan.

C. Refleksi Peneliti

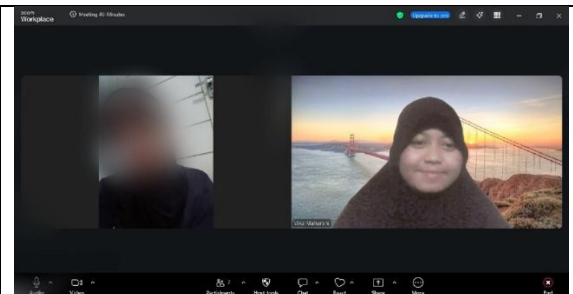
Nia merupakan informan yang mewakili pengalaman *body shaming* paling menyeluruh dari sisi sumber dan lamanya waktu yang dilalui. Data dari wawancara ini sangat relevan untuk memperkuat pembahasan mengenai dampak jangka panjang terhadap cara individu memandang dirinya sendiri, serta proses penerimaan diri yang tidak selalu berjalan secara lurus. Peneliti menilai bahwa narasi Nia memerlukan kepekaan analisis yang tinggi mengingat kompleksitas pengalaman yang terkandung di dalamnya.

Lampiran 5 : Dokumentasi

Informan Inti	
 Gambar 1. Foto bersama dengan Reno setelah Wawancara	 Gambar 2. Foto bersama dengan Cica setelah Wawancara
 Gambar 3. Foto bersama dengan Fira setelah Wawancara	 Gambar 4. Foto bersama dengan Savi setelah Wawancara
 Gambar 5. Foto bersama dengan Arum setelah Wawancara	 Gambar 6. Foto bersama dengan Sena setelah Wawancara
 Gambar 7. Foto bersama dengan Nia setelah Wawancara	 Gambar 8. Foto bersama dengan Didin setelah Wawancara



Gambar 9. Foto bersama dengan Aca setelah Wawancara



Gambar 10. Foto bersama dengan Kila setelah Wawancara



RIWAYAT HIDUP



Vika Maharani, lahir di Jakarta pada tanggal 11 Maret 2003 yang merupakan anak pertama dari Alm.Bapak Teguh Supardi dan Ibu Giyati. Peneliti bertempat tinggal di Jalan Swadaya III, No. 74, RT. 05/ RW. 02, Jatibening Baru, Pondok Gede, Kota Bekasi, Jawa Barat. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 06 Pagi Jakarta Timur pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 139 Jakarta Timur dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan menengah atas di SMK Negeri 50 Jakarta Timur dan lulus pada tahun 2021. Selanjutnya peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi negeri di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum di tahun 2022.

Semasa kuliah, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan kepanitiaan dan organisasi kampus. Peneliti pernah menjadi bagian dari Badan Eksekutif Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS (BEMP) sebagai Kepala Departemen Komunikasi dan Informasi (Kominfo) periode 2024, serta aktif sebagai staf pada Divisi Humas, Publikasi, dan Dokumentasi (HPD) dalam program kerja BEMP. Selain itu, peneliti juga pernah menjadi koordinator divisi kepanitiaan pada beberapa kegiatan kampus, di antaranya Pelatihan Desain Digital, PKKMB, dan PKMP yang merupakan program kerja BEMP. Apabila terdapat kritik dan saran terhadap penelitian ini, pembaca dapat menghubungi peneliti melalui email: vikamaharani035@gmail.com.