

## **BAB II FENOMENA *BODY SHAMING* DI MASYARAKAT**

### **II.1 Pengertian *Body Shaming***

*Body shaming* merupakan sebuah frasa dari gabungan 2 kata yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *body* (tubuh) dan *shaming* (memalukan) sehingga menghasilkan arti berupa memermalukan tubuh (Cambridge dictionary, 2019). Kini *body shaming* merupakan sebuah istilah yang dikenal sebagai perlakuan atau tindakan seseorang dalam memberikan komentar buruk terhadap kondisi tubuh atau rupa seseorang baik secara disadari maupun tidak disadari.

Menurut sebuah data survei, dikarenakannya minim pengetahuan mengenai tindakan atau perlakuan *body shaming* banyak korban yang mengaku mengalami kejadian tersebut dari dalam lingkungan rumah oleh orangtua atau kerabatnya sendiri (Miller, 2016). Peristiwa seperti ini sangat disayangkan adanya, banyak orang yang tidak memiliki kesadaran penuh dalam memilih kata atau kalimat dalam sebuah komunikasi yang besar dampaknya bagi lawan bicara tersebut. Komentar basa-basi pada sebuah percakapan menjadi peringkat pertama sebagai pengantar terjadinya *body shaming* dalam sebuah forum atau kelompok percakapan. Budaya yang kian terus berganti sepanjang bergantinya tahun telah mempengaruhi kepedulian orang satu sama lain sehingga menimbulkan ketidakpekaan yang sangat jelas adanya dan lebih bersifat merugikan diri maupun orang lain, dan hal tersebut ada setelah banyak masyarakat mulai ikut menganut budaya populer.

### **II.2 Sejarah *Body Shaming***

Hingga saat ini masih belum jelas kapan tepatnya tindakan *body shaming* terjadi pertama kali, namun perlakuan *body shaming* ini diyakini bermula dari adanya kultur penindasan atau *bullying* ditengah kehidupan masyarakat serta campur tangan media yang membangun paradigma mengenai standar kecantikan.

Farrel (seperti dikutip Brodsky, 2016) Awal mula *body shaming* terjadi dalam pengenalan kartu pos berfigur "wanita gemuk" pada awal tahun 1900-an di Amerika Serikat yang banyak dibeli hanya sebagai sebuah bahan olokan.

### **II.3 Macam-macam *Body Shaming***

Dalam perihal *body shaming* terdapat beberapa istilah yaitu *fat shaming* dan *thin shaming*.

#### **II.3.1 *Fat Shaming***

*Fat Shaming* merupakan istilah untuk tindakan mempermalukan tubuh orang-orang yang dianggap besar atau gemuk (Cambridge Dictionary, 2019). Penghinaan tubuh kepada orang-orang yang dikategorikan bertubuh besar ini berasal dari pemikiran konseptual bahwa hanya tubuh ramping yang paling terlihat baik pada seseorang dimana yang terlihat lebih besar justru berkesan buruk karena menampilkan kesan rakus dan tidak menjaga kesehatan.

Orang gemuk pada umumnya bercirikan memiliki penampilan yang menonjolkan berat berlebihan seperti adanya lipatan pada leher, pinggang, perut buncit serta anggota-anggota tubuh lainnya yang terlihat bengkak dan hal tersebut sering dipandang menjijikan. Rasa takut dan kekhawatiran melihat hal tersebut dapat terjadi pada masing-masing orang di masyarakat itulah yang memicu adanya pemikiran bahwa menjadi orang gemuk dan berlebihan berat adalah sesuatu yang buruk dan dapat membuat orang terpinggirkan secara sosial.

#### **II.3.2 *Thin Shaming***

*Thin shaming* adalah kebalikan dari istilah *fat shaming* yaitu istilah untuk tindakan mempermalukan tubuh orang kurus atau yang berkekurangan berat badan. Terkadang tubuh kurus merupakan sebuah keturunan atau gen yang telah dimiliki seseorang pada keluarganya secara turun temurun dan tidak dapat diubah. Meskipun perlakuan *thin*

*shaming* lebih sedikit temuannya daripada *body shaming* namun tetap saja hal tersebut tidaklah benar dan tidak dapat diterima.

Stigma yang melekat pada masyarakat mengenai orang bertubuh kurus adalah orang-orang lemah yang malas tidak mau makan dan berpenyakitan yang tentu saja semua hal tersebut tidak sepenuhnya benar. Banyak dari korban *thin shaming* yang sering dipermalukan karena ukuran tubuh dewasanya dianggap kecil tidak sesuai dengan standar lalu timbul adanya paksaan-paksaan untuk mengonsumsi suplemen penambah berat badan dalam mengatasi tampilan yang terlihat lusuh tidak berdaya (Brewis & Bruening, 2018, h.15). Ada juga beberapa temuan korban *thin shaming* yang merupakan pengidap penyakit kelainan gangguan makan atau *eating disorder* dan tidak lain hal tersebut terjadi awalnya karena mental yang terganggu mengenai konsep berat tubuh yang berkelebihan berat badan. Pada kasus korban *thin shaming* yang mengalami penyakit *eating disorder* dapat dipastikan bahwa sebelumnya korban telah mengalami tindakan *body shaming* juga yang berujung pada kesehatan mentalnya terganggu.

## **II.4 Faktor terjadinya *Body Shaming***

### **II.4.1 *Bullying***

Field (seperti dikutip Hoel & Cooper, 2006) *bullying* adalah sebuah istilah pengganggu yang artinya tindakan atau perlakuan penindasan oleh seseorang yang sifatnya agresif dan menjadi sebuah ancaman untuk mendominasi orang lain. Tidak sedikit kasus dimana intimidasi dijelaskan dengan mengacu pada ciri-ciri kepribadian patologis dan menyimpang yang diidentifikasi dengan ciri-ciri psikopat.

Pengganggu dikenal memiliki tingkat keagresifan yang sangat tinggi dimana berlawanan dengan korbannya yang tampak lebih penakut dan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Menurut Randall (seperti dikutip oleh Hoel & Cooper, 2006) baik kepribadian seorang yang agresif maupun pasif dapat dilihat sebagai hasil dari pengasuhan yang buruk atau tidak berhasil. Untuk para pengganggu yang bersangkutan, dan tampaknya berasal dari

lingkungan rumah di mana pola-pola disiplin yang tidak konsisten, otoritarianisme atau bahkan penolakan yang dilakukan oleh pihak orang tua dilihat sebagai hal yang normal. Perry (seperti dikutip oleh Hoel & Cooper, 2006) sedangkan untuk para korban pengganggu, penolakan orang tua dapat menyebabkan anak-anak yang penakut, patuh dan terlindungi. Terlalu dilindungi oleh figur orangtua dimasa kecil juga dianggap merusak perkembangan keterampilan sosial, karakteristik yang tampak pada korban sangat dinikmati oleh pengganggu. Kesamaan antara pelaku *bullying* atau pengganggu dengan korban ialah keduanya memiliki kekurangan dalam keterampilan untuk memecahkan masalah.

Dengan ini peristiwa *body shaming* sering dijumpai berlangsung bersamaan dengan tindakan *bullying*. Dikarenakan *bullying* adalah tindakan menindas kemerdekaan atau hak orang lain, *body shaming* tidak lain sering digunakan sebagai alat atau suatu perlakuan intimidasi. Ketidaktepatan seseorang menjadi fokus utama yang dilihat oleh pengganggu dan menjadikannya kanvas yang sempurna untuk melukis segala caci dan makian, kepuasan seorang pengganggu akan terpenuhi apabila korban tersebut telah jatuh terpuruk dan tidak berdaya yang menjadikannya seorang superior.

#### **II.4.2 Peran Media**

Media dalam komunikasi berasal dari kata "mediasi" karena kepentingan keberadaannya berada di tengah-tengah masyarakat dan lingkungan. Media adalah sebuah wadah untuk menyalurkan sebuah komunikasi yang dikonstruksi sedemikian rupa isinya dengan berbagai hal berupa seni, kreatifitas, berita, wacana, audio serta visual dimana tujuannya agar dapat dipahami dan dinikmati oleh audiens. Media dalam multimedia memiliki berbagai wujud seperti media cetak, media massa, hingga media elektronik. Kini media yang sangat berperan dalam kehidupan adalah media sosial dimana segala hal dapat ditemukan di dalamnya, kekayaan visual yang terdapat di dalamnya sering digunakan dengan tidak bijak oleh banyak orang. Orang lebih menikmati suatu informasi dengan adanya suatu gambaran atau visual tanpa peduli dengan kebenaran isinya yang sering keliru dan seharusnya membutuhkan

pengecekan kembali sumber informasinya agar dapat memberi penjelasan lebih mendalam.

Apa yang dilihat mata bukanlah suatu visual yang murni dan sederhana. Dalam abad ke-20, dan terutama dalam bidang pendidikan seni, psikologi persepsi telah menjadi bidang 'ilmiah' yang berhubungan dengan seni yang paling cepat diterima, suatu bidang yang didalamnya 'para seniman visual' paling cepat mengidentifikasi perhatiannya sendiri (Howard & Paul, 1984, h.246-247). Media massa, iklan merupakan komunikasi yang dibuat dengan memiliki fokus-fokus tujuan tertentu serta pembuatannya dibentuk melalui pengamatan secara sosial dengan batasan kelangsungan yang ada atau sedang terjadi pada masyarakat. Hal apapun yang ingin disampaikan atau ditunjukkan oleh media haruslah memiliki citra yang baik tanpa tercela agar dapat diterima oleh khalayak, sehingga terciptalah standar-standar pada masyarakat yang tanpa disadari terkadang tidak begitu relevan dengan fenomena yang ada.

- **Standar Kecantikan**

Massa yang mudah terpengaruh adalah massa negatif. Teori komunikasi massa yang bisa dikaitkan mengenai persoalan ini adalah teori jarum suntik. Teori ini mengasumsikan media massa mempunyai pemikiran bahwa audiens bisa ditundukkan sedemikian rupa atau bahkan bisa dibentuk dengan cara apa pun yang dikehendaki media (Nurudin, 2014, h.166). Tanpa disadari hampir sebagian paradigma-paradigma yang ada di tengah masyarakat adalah buah hasil dari media yang telah disajikan berulang-ulang sehingga tertanam benar dan diikuti sebagai sesuatu yang umum, terutama standar mengenai kecantikan. *Body shaming* sering terjadi karena korban dirasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ada pada masyarakat, dimana yang beredar adalah kurus merupakan hal mutlak dimana seseorang dapat dikatakan cantik.

Saat dimana khalayak dunia ketiga melakukan peniruan terhadap dunia barat. Saat itulah terjadi penghancuran terhadap budaya asli dunia ketiga (Nurudin,

2014, h.175). Tidak hanya bangsa ini saja yang tercemar dengan penerapan budaya populer, namun hampir seluruh bagian dari Asia juga terperanjat atas standar kecantikan yang ada di barat sebagai suatu panutan yang diagungkan.

Standar kecantikan yang telah terkonstruksi di pikiran masyarakat Indonesia adalah kulit cerah berupa putih pucat, hidung mancung, rambut lurus panjang, tubuh ideal yang tinggi, berat badan ideal adalah ramping berlekuk gitar Spanyol dan masih banyak lagi. Namun semua hal tersebut merupakan ide-ide yang berhasil disampaikan oleh media dalam melakukan penjualan dengan ikut menjual citra, melihat apa yang telah disampaikan media tidak sesuai dengan fenomena yang ada maka citra tersebut dibeli oleh masyarakat dengan ingatan bahwa berubah mengikuti arus budaya populer adalah sesuatu yang paling baik dan benar mutlak diterima oleh masyarakat sehingga yang tidak dapat memenuhi standar tersebut tidak dapat dikatakan sempurna.

## **II.5 Dampak *Body Shaming***

Menurut Pratiwi, seorang psikolog (2019), efek psikologis yang terjadi pada para korban *body shaming* sangatlah luas dan berbahaya, obyektifikasi mengenai penampilan tubuh terhadap korban memiliki konsekuensi psikologis tertentu berupa:

- Mempunyai pandangan-pandangan negatif terhadap orang baru atau asing
- Memiliki masalah dengan kecemasan dan kepercayaan diri
- Resiko tinggi terhadap gangguan makan
- Cenderung mudah mengidap depresi hingga tindakan bunuh diri.

*Body shaming* sangat umum keberadaannya sebagai hal yang remeh temeh dimana orang berpikir bahwa komentar tidak bertanggung jawab yang dilontarkan tidak memiliki arti kepada lawan bicara yang disampaikan, nyatanya realita kehidupan tidak sesederhana itu jikalau semua orang dapat mengerti perasaan masing-masing orang.

### II.5.1 Kesehatan Tubuh

Pengaruh *body shaming* pada kesehatan tubuh tidak terlepas dari gangguan psikologis dan mental, penyakit yang sering ditemukan pada korban adalah gangguan pola makan berupa *Bulimia Nervosa*, *Anoreksia Nervosa* serta Obesitas.

*Bulimia nervosa* merupakan penyakit gangguan makan dimana pelakunya ingin menjaga berat badan dengan tidak makan sama sekali atau sedikit-sedikit dan di suatu ketika pelaku makan dengan porsi sangat berlebihan yang kemudian dipaksa untuk dikeluarkan kembali karena merasa bersalah dengan memuntahkannya secara paksa atau dengan bantuan obat pencernaan (Lubis, 2016, h.134). Pengidap *bulimia nervosa* juga dapat mengalami episode *binge-eating* dimana saat orang tersebut makan dengan sangat berlebihan maka tidak dapat berhenti dan malah kembali terus menerus untuk makan. Komplikasi atas kurangnya nutrisi dapat membuat penderita sulit untuk hamil, kerusakan gigi yang diakibatkan asam lambung dari kegiatan muntah yang berlebihan hingga gagal jantung dan ginjal.

Savitri (seperti dikutip oleh Nimas, 2018) *Anoreksia Nervosa* tidaklah jauh berbeda dengan *bulimia*, namun yang satu ini dapat terbilang lebih ekstrim pada tingkatannya. Pengidap anoreksia memiliki pola makan yang sangat buruk dimana makanan yang sudah sangat sedikit masuk sebagai asupan sering kembali langsung di muntahkan keluar. Para penderita sangat tinggi ketakutannya pada makanan yang dapat mempengaruhi berat badan yang bahkan tubuh orang-orang tersebut sudah sangatlah kurus dan tidak sesuai dengan usia maupun tinggi badannya. Penderita anoreksia sering melakukan diet ketat dengan dibarengi berbagai aktivitas yang berlebihan, karena obsesi melakukan diet yang tinggi maka penderita juga sering ditemukan mengonsumsi obat-obatan pembantu pengencer lemak atau pelancar pencernaan. Komplikasi yang dapat terjadi berupa berhentinya siklus mensturasi, kurang nutrisi, dehidrasi, *osteoporosis*, rambut rontok hingga *aritmia*.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat sekitar 8 dari 100 wanita yang mengidap gangguan pola makan. Sebagian besar dialami oleh wanita berusia 16-40 tahun. Rata-rata gangguan ini mulai muncul pada usia antara 18-19 tahun (Marianti, 2018).

### **II.5.2 Kesehatan Mental**

Kesehatan mental korban *body shaming* dapat sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosialnya yang telah menjadi budaya suatu objektifitas oleh orang-orang apatis ditengah masyarakat. Stres dan depresi telah melanda hampir seluruh umat manusia di dunia ini, sebagiannya adalah korban *body shaming* dimana mentalnya diserang oleh kalimat-kalimat verbal yang dapat berujung mematikan. Gejala psikis yang ada ialah kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa diri tidak berguna, penyendiri, mudah marah dan tersinggung.

Namora (2006) menjelaskan bahwa depresi secara umum terdiri dari beberapa jenis, dari yang ringan sampai berat bahkan ketinggian gangguan bipolar. *Mild depression* atau depresi ringan biasanya sering dijumpai pada korban dengan *mood* yang rendah datang dan pergi membuat individu cemas tidak bersemangat, biasanya gejala ini berlangsung paling lama dalam jangka waktu 2 tahun. Jika dilihat menurut klasifikasi nosologi, tipe depresi yang dialami korban adalah depresi psikogenik yang biasanya terjadi akibat adanya kejadian yang dapat membuat orang sedih atau stress berat. *Mood* depresif ditandai dengan kecemasan dan agitasi yang timbul dari reaksi suatu pengalaman hidup menyedihkan, berlangsung lama tetapi jarang melampaui beberapa minggu. *Major depression* atau depresi berat dapat mempengaruhi kemampuan bekerja penderita, gangguan tidur, makan dan menikmati hal yang menyenangkan. Tipe depresi ini dapat muncul beberapa kali selama hidup dengan adanya 5 simptom atau lebih yang muncul dan berlangsung selama 2 minggu lebih berturut-turut (h. 35-36).

Pada tingkat ini biasanya resiko lebih jauh yang dapat ditimbulkan oleh korban *body shaming* adalah ke arah perilaku merusak diri hingga bunuh diri. Dengan adanya depresi yang menimbulkan perasaan tidak menentu serta diri merasa tidak mendapat dukungan sosial, hal tersebut sering dijadikan sebagai opsi terakhir.



## **II.6 Gerakan *Body Positivity***

*Body positivity* adalah pemahaman bagaimana seseorang belajar menghargai dan mencintai tubuhnya secara utuh. Menerima setiap bentuk, ukuran, hingga kemampuan tubuh seiring perubahan usia secara alami tanpa harus merubah apapun dengan perasaan nyaman. *Body positivity* adalah tahap pengembangan rasa kepercayaan diri bahwa diri setiap orang sangatlah berharga dan pantas untuk dicintai.

Perasaan ingin diterima oleh masyarakat sangatlah wajar dialami oleh korban *body shaming*, namun jika pandangan individu tersebut masih bergantung dengan bagaimana penilaian orang lain masih akan sangatlah sulit untuk berubah belajar bangkit melawan tekanan yang ada terutama untuk menangani kritik juga penolakan-penolakan orang apatis. Rosenberg (1965) menemukan remaja dengan harga diri rendah menjadi canggung dalam hubungan sosial; remaja mempertahankan front pertahanan; terlibat dalam membual dengan rasa takut akan keterbukaan; remaja tidak dapat mempertahankan hubungan dengan cara yang konsisten; dan merasa disalahpahami dan curiga terhadap orang lain (h.149).

Ada beberapa hal positif yang dapat dilakukan oleh para korban *body shaming* untuk meningkatkan harga diri dengan menerapkan konsep *self-love* atau mencintai diri sendiri, ketika individu merasa sedih dapat mencoba melakukan sesuatu yang baik untuk diri sendiri seperti menari, bermain *game*, bertemu teman, mendengarkan musik, dll. Korban dapat membuat beberapa *list* dengan isian hal-hal yang disukai dan tidak disukai oleh diri sendiri, kemampuan untuk memelihara diri dengan cara bertukar pikiran dengan diri sendiri dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.

## **II.7 Analisa**

Data yang yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan perbuatan *body shaming* tidak mengetahui bahwa perlakuannya tidaklah benar dengan minim pengetahuan dan kebiasaan buruk juga konstruk-konstruk sosial yang telah tertanam dibawah alam sadarnya. Sedangkan bagi korban *body shaming* sendiri

dampak yang ditimbulkan sangatlah besar dan merugikan terlepas dari tanggapan berbeda tiap-tiap korban *body shaming* yang ofensif maupun defensif. Dengan itu penulis melakukan studi kuisioner mengenai pengetahuan dan tanggapan terhadap *body shaming*, dan juga kegiatan wawancara kepada narasumber ahli seorang psikolog.

### II.7.1 Data Hasil Kuesioner

Menurut Walgito (dalam sumberpengetahuan, 2018) kuesioner merupakan daftar pertanyaan dalam penelitian yang diharuskan untuk dijawab oleh responden atau informan. Dalam perancangan ini digunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data karena penyebarannya yang sangat mudah. Kuesioner dibuat secara *online* pada tanggal 30 Januari 2019 menggunakan *platform* Google Form dengan 13 pertanyaan yang diberikan secara anonim kepada 103 koresponden sebagai berikut:

Tabel II.1 Informasi koresponden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	33	31,4%
Perempuan	70	68,6%

Umur berkisaran 16<26 tahun

Tabel II.2 Pengetahuan mengenai istilah *body shaming*

Jawaban	Jumlah	Persentase
Tahu	96	94,1%
Tidak Tahu	6	5,9%

Tabel II.3 Pandangan terhadap tindakan *body shaming*

<b>Jawaban</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Benar	17	16,8%
Tidak benar	84	83,2%

Tabel II.4 Pengalaman melakukan tindakan *body shaming*

<b>Jawaban</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Pernah	78	77,2%
Sering	1	1%
Tidak pernah	22	21,8%

Tabel II.5 Pengalaman menjadi korban *body shaming*

<b>Jawaban</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Pernah	67	65,7%
Sering	23	22,5%
Tidak pernah	12	11,8%

Tabel II.6 Pendapat jika mendapat perlakuan *body shaming*

<b>Jawaban</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Mengkonfrontasi	19	18,6%
Diam dan merefleksi diri	39	38,2%

Tidak peduli	44	43,1%
--------------	----	-------

Tabel II.7 Pendapat mengenai pentingnya penampilan tubuh

Jawaban	Jumlah	Persentase
Ya	83	81,4%
Tidak	19	18,6%

Pertanyaan mengenai pandangan koresponden terhadap standar kecantikan yang ada di masyarakat mendapatkan banyak jawaban yang varian, namun secara garis besar jawaban dari koresponden sama yaitu bahwa konsep standar dalam kecantikan merupakan hal yang penting dimana wanita dapat terbilang cantik jika bertubuh langsing dan berkulit putih.

Tabel II.8 Pendapat terhadap berperan atau tidaknya standar kecantikan dan media sosial dalam fenomena *body shaming*

Jawaban	Jumlah	Persentase
Ya	86	84,3%
Tidak	16	15,7%

Ditemukan beberapa alasan oleh koresponden mengenai pertanyaan diatas yaitu standar kecantikan sangatlah penting karena hal tersebut sudah menjadi sebuah acuan masyarakat yang budayanya suka menilai orang lain sehingga media sosial juga berpengaruh besar dalam tindakan-tindakan *body shaming* yang terjadi.

Dari data yang ditemukan pada koresponden mengenai himbauan untuk mengurangi fenomena *body shaming* terdapat berbagai macam hasil yang diantaranya secara garis besar adalah perlu diperluas lagi pengetahuan umum masyarakat agar tidak melakukan tindakan *body shaming* dan juga jangan terlalu memikirkan perkataan orang lain demi keberlangsungan hidup yang lebih tenang.

## II.7.2 Data Hasil Wawancara

Menurut Denzig (dalam materibelajar, 2019) wawancara merupakan sebuah kegiatan yang dipandu dengan adanya rekaman pembicaraan atau tatap muka percakapan dimana seseorang mendapatkan informasi dari orang lain. Wawancara digunakan pada perancangan demi menggali informasi yang valid dan benar adanya menurut dari pandangan para ahli mengenai bidang tersebut.



Gambar II.1 Narasumber ahli

Sumber: [https://i0.wp.com/path-mkgapi.kakao.com/dn/path\\_classic/photos2/fc761a6a-ea69-4fd3-95b2-22d6330e8fdf/original.jpg](https://i0.wp.com/path-mkgapi.kakao.com/dn/path_classic/photos2/fc761a6a-ea69-4fd3-95b2-22d6330e8fdf/original.jpg)

Menurut hasil wawancara bersama dengan narasumber ahli psikolog Prita Pratiwi, informasi mengenai *body shaming* perlu diketahui oleh masyarakat untuk menyadari hal-hal apa saja yang pantas atau tidak pantas diucapkan. *Body shaming* tidak dapat juga dikatakan *bullying* karena untuk masalah *body shaming* harus dilihat terlebih dahulu siapa korbannya. Orang yang menjadi korban *bullying* sudah pasti tersakiti perasaan ataupun fisiknya, namun lain hal dengan korban *body shaming* yang bias

maknanya sebagai “korban” dimana satu orang dapat dikatakan korban ketika dia tidak dapat menerima perlakuan tersebut dan merasa hal tersebut melukai hatinya dan satu orang lainnya merasa baik-baik saja terhadap hal tersebut. Di Indonesia sendiri sudah ada tradisi yang disebut basa-basi, untuk membuka suatu topik pembicaraan kita sudah dibiasakan dengan menyuarakan apa yang kita lihat untuk pertama kali. Karena visual adalah sesuatu yang paling mutlak dan mudah di amati maka kita cenderung mengomentari apa yang terlebih dahulu dilihat dan begitulah bagaimana sering terjadinya *body shaming*.

## **II.8 Resume**

Berdasarkan dari hasil analisis kuesioner dan wawancara yang didapat ialah banyak orang yang telah mengetahui fenomena *body shaming* namun masih sering melakukan hal tersebut dan terdapat banyak koresponden yang juga mengalami pengalaman *body shaming*. Menurut beberapa koresponden adanya fenomena ini dikarenakan standar kecantikan yang salah pada masyarakat ditambah dengan adanya dukungan media sosial yang berkembang dimasa ini. Selain masyarakat harus tahu, masyarakat pun harus memahami bagaimana untuk bisa merubah paradigma-paradigma yang telah diketahui salah adanya, terlepas dari beberapa orang yang tidak mengetahui bahwa yang dilakukannya adalah tindakan *body shaming* disatu sisi masyarakat tidak mengetahui bagaimana cara menghentikannya. Solusi permasalahannya adalah masyarakat membutuhkan pengetahuan umum yang lebih luas lagi agar sebuah topik pembicaraan yang berlangsung tidak melulu mengarah ke perlakuan *body shaming* terhadap lawan bicara karena tidak disadari.

## **II.9 Solusi Perancangan**

Berdasarkan hasil analisis data, kultur *body shaming* telah pesat penyebarannya di Indonesia dengan minimnya pengetahuan yang absolut mengenai perbuatan itu sendiri. Dari sebagian besar orang yang mengetahui istilah *body shaming* pun juga diketahui masih melakukan tindakan-tindakan tersebut secara tidak sadar, terlepas dari perbuatan itu dilakukan dalam dunia nyata maupun dunia maya. Sehubungan dengan hal tersebut

diperlukan adanya media untuk penyaluran informasi dan ajakan untuk tidak melakukan perlakuan *body shaming* di masyarakat. Untuk mengurangi banyaknya korban depresi juga kesehatan mental lainnya dari dampak *body shaming* maka dibuat rancangan media persuasi untuk masyarakat yang ditujukan khususnya kepada remaja dan orang dewasa yang diharapkan nantinya ada sebuah peningkatan kesadaran dalam memilah milih topik pembicaraan terhadap lawan bicaranya, juga tidak terlalu menaruh perhatian kepada hal-hal pribadi orang lain.