

## BAB II. PERILAKU *BODY SHAMING* DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

### II.1 *Bullying*

*Bullying* merupakan kata dari Bahasa Inggris yaitu *bully* yang bermakna menggertak atau mengganggu orang lemah yang dilakukan dengan sengaja dengan bertujuan untuk menindas. *Bullying* adalah tindakan yang dilakukan oleh suatu kelompok atau individu secara terus-menerus kepada korban yang tidak dapat membela diri serta penyalahgunaan kekuasaan. (Olweus, 2005, h.389).



Gambar II.1 Pelajar sedang *dibully*

Sumber: <https://www.yukepo.com/hiburan/life/marak-bullying-di-indonesia-kedatangan-david-beckham-tawarkan-solusi-dan-sebarkan-semangat-anti-bullying/>  
(diakses pada 16/04/2021)

*Bullying* memiliki unsur-unsur yang terkandung di dalamnya yaitu keinginan untuk menyakiti, melakukan tindakan negatif, kekuasaan, pengulangan, kesenangan pelaku, dan perasaan tertekan dari pihak korban. (Rigby, 2003, h.51). Selain unsur kejahatan, *bullying* juga memiliki berbagai jenis yaitu *bullying* yang fisik, verbal, dan elektronik.

### II.1.1 Jenis *Bullying*

Menurut Coloroso (2006) jenis-jenis *bullying* terbagi menjadi 4 antara lain:

- *Bullying* Fisik  
*Bullying* fisik merupakan penindasan yang meliputi fisik seperti memukul, mencekik, menjambak, mencubit, mendorong, meludah, melukai serta melukai seseorang dengan disengaja.
- *Bullying* Verbal  
*Bullying* Verbal merupakan perlakuan yang menyinggung perasaan seseorang dengan cara menghina. *Bullying verbal* dapat berupa penghinaan, menghujat, mengkritik, mencaci, ,gossip, penipuan dan pelecehan. Tindakan *bullying* fisik sangat berbahaya karena dapat menimbulkan cedera pada tubuh, meskipun *bullying* verbal tidak melukai fisik seseorang akan tetapi *bullying* verbal dapat menyebabkan cedera pada mental yang dapat menyebabkan seseorang hingga bunuh diri.
- *Bullying* Relasional  
*Bullying* Relasional adalah perlakuan yang menjatuhkan harga diri korban seperti pengabaian, penolakan serta perilaku seperti tatapan agresif, pandangan sekilas, cibiran, dan bahasa tubuh yang menyinggung. *Bullying* Relasional biasanya dilakukan oleh suatu kelompok yang mengakibatkan korban tidak nyaman berada di lingkungan tersebut.
- *Bullying* Elektronik (*Cyberbullying*)  
*Bullying* Elektronik adalah perilaku *bullying* yang dilakukan pelaku menggunakan barang elektronik yang dapat terhubung ke dalam internet seperti *handphone*, situs web, *chat*, surel, dan pesan. Perlakuan tersebut biasanya untuk mengintimidasi korban dengan melukai atau memojokkan dengan kata yang kasar.

Dari penjelasan disimpulkan bahwa *bullying* dapat terjadi dimana saja. Perlakuan *bullying* di dunia nyata merupakan penghinaan dilakukan kepada korban secara spontan/langsung namun jika di dunia maya dapat ditemui di sosial media yang biasa disebut dengan *Cyberbullying*.

## **II.2 Cyberbullying**

*Cyberbullying* adalah penindasan atau penghinaan menggunakan teknologi digital / electronic (Coloroso, 2006). Menurut Nurjanah (2014) *cyberbullying* merupakan perilaku seseorang atau kelompok untuk menyerang orang melalui pemanfaatan yang salah dari teknologi dan elektronik sedangkan menurut William dan Guera (2007) *cyberbullying* adalah perlakuan yang bertujuan untuk menghina, mengancam memaki seseorang melalui tulisan, gambar dan video. Para pelaku *cyberbullying* sering kali memberikan komentar-komentar buruk kepada korbannya.

Kejahatan *cyberbullying* membuat korban sering kali merasa tidak berdaya dan berhenti dari pekerjaannya saat ditindas. Faktor yang mempengaruhi perlakuan tersebut yaitu salah satunya adalah korban ingin balas dendam karena pernah menjadi korban *bullying*. Para pelaku biasanya merasa senang jika korban dipermalukan serta didepan orang lain serta faktor hiburan menjadi faktor utama pemicu terjadinya *cyberbullying*.

Dari penjelasan-penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* adalah perilaku untuk menyakiti seseorang dengan mengirim berupa pesan atau gambar yang kejam dan berbahaya akibat penyalahgunaan teknologi digital. Dalam penyalahgunaan teknologi tersebut, terdapat Aksi-aksi yang termasuk ke dalam *cyberbullying* seperti hinaan fisik, ras, orientasi seksual dan seksisme.

### **II.2.1 Jenis Aksi Cyberbullying**

Kurnia (2018) menyatakan bahwa terdapat jenis aksi yang termasuk ke dalam *cyberbullying* adalah sebagai berikut:

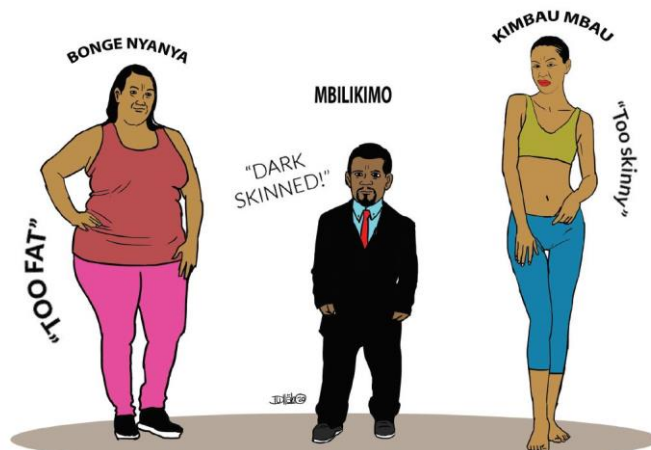
- Hinaan fisik  
Hinaan fisik / *body shaming* merupakan perilaku mengkritik tubuh. Para korban sering mendapatkan komentar tentang tubuhnya di sosial media seperti gendut, kurus dan lainnya.
- Rasisme  
Rasisme adalah suatu tindakan penyerangan sikap yang mendominasi atau memusuhi kelompok karena identitas ras.

- Merendahkan Hobi  
Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dan kesenangan yang berbeda-beda seperti contohnya hobi. Merendahkan hobi atau mengusik kesenangan orang lain termasuk *cyberbullying*.
- Orientasi seksual  
Orientasi seksual adalah ketertarikan seksual kepada sesama gender atau gender lawan (Nevid, 2005).
- Seksisme  
Seksisme adalah tindakan diskriminasi yang orang lain berdasarkan jenis kelamin.

Terdapat beberapa aksi kejahatan *cyberbullying* seperti hinaan fisik, rasisme, merendahkan hobi, orientasi seksual dan seksisme. Namun saat ini yang marak sering terjadi adalah penghinaan fisik atau sering disebut dengan *body shaming*.

### II.3 Pengertian *Body Shaming*

*Body Shaming* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari 2 kata yaitu *body* Inggris yaitu *body* yang artinya tubuh sedangkan *shaming* artinya memalukan. Safitri (2018) *body shaming* merupakan perilaku mengkritik dengan mengomentari fisik tubuh sendiri maupun penampilan seseorang dengan cara yang *negative*.



Gambar II.2 Ilustrasi Perbandingan tubuh seseorang

Sumber: <https://www.thecitizen.co.tz/tanzania/magazines/sound-living/conquerors-of-body-shaming-testimonials-2703540>  
(diakses pada 16/04/2021)

*Body shaming* dapat di artikan sebagai tindakan *bullying* namun memiliki arti yang berbeda, jika *body shaming* hanya suatu penghinaan verbal terhadap bentuk fisik saja, sedangkan *bullying* mencakup verbal dan fisik. Verbal yang dimaksud dalam *body shaming* seperti mengancam, sarkasme, rasis, mengejek, dan menghina bentuk tubuh. *Body shaming* juga memiliki 2 istilah yaitu *fat shaming* dan *thin shaming*.

### **II.3.1 Macam-Macam *Body Shaming***

Terdapat macam istilah *body shaming* yaitu:

- *Fath shaming*

*Fath Shaming* atau obesitas adalah sebuah komentar Ini tidak baik untuk orang dengan tubuh gemuk atau tubuh lebih besar. Obesitas dan penghinaan Merupakan aib fisik karena dianggap siswa gemuk perbedaannya adalah bahwa ini terlihat mencolok di antara siswa dengan berat badan ideal.

- *Thin Shaming*

*Thin shaming* adalah kebalikan dari obesitas, yang merupakan istilah untuk tindakan Mempermalukan tubuh orang kering atau kurus. Dalam *Thin Shaming*, penderita pernah mengalami gangguan makan dan rasa malu pada fisik juga menyebabkan gangguan kesehatan mental.

- Warna Kulit

Warna kulit sering kali di jadikan perlakuan *body shaming*, jika seseorang memiliki kulit yang berbeda seperti kulit yang terlalu gelap atau pucat.

- Rambut Tubuh

Menghina seseorang yang memiliki kelebihan rambut di tubuhnya merupakan perlakuan *body shaming*. Perempuan yang memiliki kelebihan rambut sering dianggap tidak menarik perhatian karena beranggapan seperti pria.

Para pelaku *body shaming* sering tidak menyadari bahwa sedang melakukannya tindakan tersebut.

### II.3.2 Ciri-ciri perlakuan *Body Shaming*

Menurut Safitri (2018) ada beberapa ciri seseorang yang melakukan tindakan perlakuan *body shaming*:

- Membandingkan tubuhnya paling gemuk  
Wanita seringkali membandingkan tubuhnya dengan orang lain tanpa menyadari bahwa tubuhnya sudah ideal. Wanita biasanya merasa bahwa korban paling gemuk dalam subjeknya saat sedang bersama.
- Menyuruh untuk olah raga  
Olah raga dapat membuat badan sehat, namun menyuruh seseorang untuk berolah raga dapat membuat seseorang tersinggung karena tubuhnya gemuk. Akibat maraknya yang melakukan *body shaming* menimbulkan dampak-dampak yang berbahaya.
- Membandingkan bentuk tubuh  
Membandingkan bentuk tubuh secara langsung atau tidak langsung merupakan ciri perlakuan *body shaming*. Rasa percaya diri berlebihan membuat seseorang membandingkan tubuhnya sendiri dengan orang lain juga termasuk *body shaming*.
- Mengomentari makanan  
Memberi tahu makanan orang lain yang sedang dimakan atau di pesan merupakan makanan yang mengandung kalori dan lemak tinggi termasuk perlakuan *body shaming*. Ciri-ciri tersebut dapat berdampak pada korban yang menyebabkan gangguan fisik psikologi.

Perbuatan *body shaming* juga dapat dilakukan secara lisan dan tidak langsung seperti mengucapkan penghinaan kepada korban secara langsung / spontan namun jika tidak langsung dapat ditemui di sosial media yang disebut dengan *Cyberbullying*. Para pelaku *body shaming* kerap menghina foto korban yang memiliki fisik besar ataupun kecil. *Cyberbullying* tidak akan muncul dan terjadi jika tanpa adanya peranan dari sosial media.

## **II.4 Pengertian Sosial Media**

Sosial media adalah platform yang menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan individu atau komunitasnya (Joyce Kasman Valenza, 2014). Sedangkan menurut Tracy L. Tulen dan Michael R. Solomon (2014) Sosial Media adalah Media untuk berkomunikasi, bekerjasama di dalam jaringan dengan orang-orang, masyarakat atau organisasi dengan kemampuan teknologi. Sosial media bertujuan untuk sarana komunikasi dengan jangkauan yang sangat luas.

Dari laporan yang berjudul Digital 2021: The Latest Insights Into The State of Digital yang dikemukakan oleh agensi marketing *we are social* dan platform manajemen media sosial Hootsuite bahwa penduduk Indonesia adalah 274,9 juta ternyata 170 juta pengguna aktif sosial media. Maka dari itu 61,8 penduduk Indonesia menggunakan sosial media. Dirangkum dari KompasTekno dari *we are social* orang Indonesia mengakses internet perharinya 8 jam 52 menit. Sedangkan penggunaan Sosial media tercatat bahwa rata-rata orang Indonesia perharinya 3 jam 14 menit. Jika berdasarkan gender, penggunaan internet tercatat bahwa 50,3% laki-laki dan 49,7% Wanita.

Pada tahun 2020 Perusahaan Jaringan telekomunikasi 3 Indonesia melakukan Analisa aplikasi sosial media. Berdasarkan dari Analisa tersebut diketahui bahwa Facebook menjadi sosial media paling banyak diakses oleh pengguna 3, lalu jika berdasarkan penggunaan, maka Instagram menjadi sosial media yang digunakan perharinya lalu disusul dengan twitter yang memiliki konsumsi perharinya paling irit (Fachrizal, 2020 p5-p9).

Sangat disayangkan jika pengguna internet dan sosial media dipergunakan dengan cara yang salah. Baru-baru ini Instagram merupakan aplikasi yang sering memicu perlakuan *body shaming* karena kontennya yang berbasis gambar dan video.

### **II.4.1 Instagram**

Instagram adalah aplikasi yang pertama kali dirancang pada 6 Oktober 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger dan diluncurkan pada aplikasi IOS. Namun

seiring perkembangannya jaman Instagram dapat digunakan di Android dan Web pada bulan April 2012. Setelah 4 tahun tepatnya pada bulan April 2016 Instagram dapat digunakan di Windows 10 Mobile (Pahlevi, 2019, p4-p13).



Gambar II.3 Ilustrasi Perbandingan tubuh seseorang  
Sumber: <https://www.edigitalagency.com.au/instagram/new-instagram-logo-png/>  
(diakses pada 24/04/2021)

Instagram berasal dari gabungan 2 kata yaitu “Instan” dan “gram”. “Instan” diambil dari “insta” yang berarti foto instan sedangkan “gram” di ambil dari telegram yang berarti memberikan informasi dengan cepat kepada orang lain. Pada mei 2020 Napoleon Cat mendata bahwa di Indonesia yang menggunakan Instagram hingga 69,2 juta pemakai yang semua kalangan atau umur. Instagram dapat memungkinkan pengguna lainnya untuk saling berinteraksi dan berkomentar.

Berdasarkan penjelasan di atas maka disimpulkan bahwa Instagram adalah sebuah aplikasi untuk membagikan sebuah foto dan video kepada orang lain (Lalarenjana, 2021, p1). Penggunaan Instagram sangat disukai semua kalangan karena banyak Fitur dan fasilitas yang mudah digunakan.

#### **II.4.2 Fitur dan Fasilitas Pada Instagram**

Instagram memiliki banyak fasilitas dan fitur. Berikut adalah fitur yang terdapat didalamnya yang memungkinkan pengguna menggunakannya adalah sebagai berikut:

- Berbagi Foto dan Video

Instagram dibuat untuk membuat seseorang berbagi foto dan video dengan yang lainnya. Foto dan video dapat diambil melalui galeri atau langsung dari kamera yang berada di aplikasi Instagram. Pengguna dapat memberikan *caption* dan filter pada foto.



- *Like* dan Komentar  
Instagram memiliki fitur *like* dan komentar yang berfungsi untuk menyukai serta mengomentari foto atau video seseorang yang telah di unggah.
- *Explore*  
Fitur *Explore* yang terdapat pada Instagram memiliki fungsi untuk pencarian foto populer serta foto yang lokasinya berada didekat pengguna.
- Instagram *Story*  
Fitur Instagram *Story* ditambahkan pada bulan agustus 2016 yang berfungsi untuk mengambil foto dan video serta dapat menambahkan efek. Instagram *Story* yang diunggah hanya memiliki waktu 24 jam setelah diunggah.

Beragam fitur serta fasilitas yang sudah disediakan oleh Instagram, namun belakangan ini fasilitas tersebut tidak dipakai dengan hal yang positif. Banyak sekali fasilitas tersebut yang digunakan dengan cara yang salah seperti menghina dan mencaci tubuh seseorang melalui kolom komentar. Dalam perbuatan tersebut, terdapat beberapa peran setiap *cyberbullying* dilakukan yaitu pelaku, korban dan saksi.

## **II.5 Peran di *Cyberbullying***

Menurut Kowalski (2008) *cyberbullying* mempunyai 3 peran didalamnya yaitu sebagai berikut:

- Pelaku  
Pelaku *cyberbullying* biasa memiliki kepribadian yang dominan, suka melakukan kekerasan, pandai memanipulasi, Sulit untuk mengikuti aturan, tampak kuat dan menunjukkan rendah empati terhadap orang lain. Pelaku cenderung mudah marah dan mudah frustrasi oleh keadaan yang mereka alami.
- Korban  
Korban *cyberbullying* biasanya adalah orang-orang yang memiliki sebuah perbedaan di dalam sebuah kelompok seperti jenis kelamin, ukuran badan, disabilitas, agama serta seseorang yang dianggap lemah. (Kowalski, 2008).
- Saksi (*bystander*)  
Seseorang yang menyaksikan korban *bullying* disebut dengan saksi.

Menyaksikan tersebut dapat berupa melihat korban ditindas tanpa melakukan apapun. Saksi (*bystander*) terbagi menjadi 2 yaitu:

1. *Harmful bystander* merupakan penonton dari peristiwa *bullying* tanpa membantu korban.
2. *Helpful bystander* merupakan penonton dari peristiwa *bullying* yang berusaha membantu korban dengan memberi dukungan (williard, 2007)

### **II.5.1 Faktor Penyebab Terjadinya *Body Shaming***

Menurut Dr.Devie Rahmawati yang ditulis dalam web jawa post oleh Pradewo (2019) Ada beberapa Faktor yang mendorong penyebab terjadinya *Body shaming* antara lain:

- Pertama, kultur dimana orang terkenal, tenar atau lebih kaya memiliki kemampuan untuk melakukan apa saja. Jika korban mempunyai teman yang hebat biasanya cenderung mengikuti yang dimau oleh pelaku.
- Kedua, patriaki yaitu sistem dimana laki laki sebagai pemegang kekuasaan. Biasanya wanita sering menjadi bahan lelucon tentang tubuh seperti gemuk, lemak, hitam.
- Ketiga, banyak yang tidak mengetahui bahwa perilaku *body shaming* adalah tindakan yang buruk dan salah.
- Keempat, kebiasaan orang Indonesia yang selalu mengikuti budaya kebarat-baratan seperti, tinggi lebih baik dari pada pendek, lalu putih lebih menarik hitam.

Faktor-faktor tersebut merupakan awal mula terjadinya perlakuan *body shaming*. Jika *body shaming* terus menerus dilakukan akan berdampak sangat berbaya bagi korban sehingga dapat mengakibatkan Kesehatan mental terganggu.

### **II.5.2 Dampak *Body Shaming* Pada Kesehatan Mental**

*Body shaming* yang terus menerus dilakukan di sosial media dapat mengakibatkan penyakit mental. Penyakit mental adalah kondisi dimana seseorang kesulitan untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain karena pandangan tentang

kehidupan dan sikap terhadap dirinya sendiri (Djamiludin, 2001, h.8). *Body shaming* juga dapat mengakibatkan penyakit mental, Adapun penyakit mental menurut Handayani (2020) adalah sebagai berikut:

- **Anoreksia**  
Anoreksia adalah penyakit dimana keadaan seseorang mengalami rasa takut jika berat badanya bertambah yang mengakibatkan kelaparan yang parah dan dapat menyebabkan pertumbuhan tubuh yang tidak optimal serta dapat menimbulkan beberapa penyakit lain. (McIntire & Lacy, 2007).
- ***Binge Eating Disorder***  
*Binge Eating Disorder* adalah penyakit makan dimana penderita akan mengkonsumsi dan memakan makanan yang banyak dengan frekuensi waktu yang sering. Korban sering merasa malu dan merasa keadaan yang dideritanya sering kali memiliki keinginan untuk berhenti. Namun, Orang yang memiliki penyakit *Binge Eating Disorder* menganggapnya tidak perlu berubah, dan korban tidak dapat menahan keinginannya untuk makan berlebih. (Saraswati, 2005, h.26).
- **Depresi**  
Depresi ialah gangguan psikis yang ditandai dengan perasaan sedih yang sangat mendalam, putus asa, merasakan kesendirian, menurunnya semangat hidup serta akan menarik diri dari lingkungannya. (Beck dan Alford 2009, h.18).

Dampak *body shaming* pada Kesehatan mental sangat membahayakan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti anoreksia, *Binge Eating Disorder* dan depresi. Oleh sebab itu perlu adanya sarana informasi agar terhindar dari penyakit mental. Tidak hanya bagi korban, *body shaming* di sosial media juga dapat berdampak bagi pelaku.

### **II.5.3 Dampak pada Pelaku *Body Shaming* di Sosial Media**

Tindakan *body shaming* tidak hanya berdampak pada korban saja, namun bagi pelaku juga. Perbuatan *body shaming* yang dilakukan di sosial media dapat terkena

hukum pidana yang berlaku di Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) Indonesia. Berikut adalah pasal hukuman bagi pelaku *body shaming*:

- Pasal 45 ayat (3) UU ITE 2016, "Setiap Orang yang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (3) dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau denda paling banyak Rp750.000.000,00 (tujuh ratus lima puluh juta rupiah)".
- Pasal 310 KUHP Jika melakukan *body shaming* secara verbal maka pelaku diberikan sanksi dengan ancaman hukumannya 9 bulan.
- Pasal 311 KUHP Jika (*body shaming* yang langsung ditujukan kepada korban) dilakukan secara tertulis dalam bentuk narasi, melalui media sosial, dikenakan dengan hukuman 4 tahun.
- Pasal 315 KUHP tentang penghinaan ringan yang dimana memberikan komentar atau penghinaan berupa kata -kata yang menyakitkan seperti "anjing", "bajingan" dan lainnya akan mendapatkan hukum pidana paling lama 4 bulan 2 minggu atau pidana denda paling banyak empat ribu lima ratus rupiah.

#### **II.5.4 Dampak pada Saksi/Pembaca**

Dampak yang diakibatkan karena *body shaming* di media sosial tidak hanya kepada korban dan pelaku juga, namun berdampak juga kepada Saksi / pembaca. Seseorang yang menyaksikan tindakan *body shaming* berpotensi mengalami 2 hal, yaitu menirukan perilaku *body shaming* dan dapat merasakan depresi seperti korban karena merasa takut akan mengalami hal yang sama (Halidi, 2021, p4).

#### **II.6 Kasus *body shaming* di Instagram**

*Body shaming* yang terjadi di sosial media Instagram cukup banyak terjadi. Pada tahun 2018 Mabes Polri mengungkapkan bahwa *body shaming* di seluruh Indonesia terdapat 966 kasus. Yahoo membuat survey tentang "Resolusi Perdamaian Tubuh"

disebutkan 94% remaja putri pernah mengalami rasa malu secara fisik, sedangkan hanya 64% remaja laki-laki.

Kasus *body shaming* di sosial media ini sangat mengkhawatirkan. Saat melakukan tindakan *body shaming* di sosial media para pelaku sering menggunakan akun palsu dan identitas palsu agar tidak diketahui korban sehingga pelaku bebas melakukannya. Sudah banyak korban yang terkena *body shaming* di sosial media contohnya seperti seorang penyanyi Indonesia Idol Ke 9 yang bernama Maria Simorangkir ini pernah menjadi korban. Banyak hujatan tentang penampilan fisik di media sosial instagramnya. Saking parahnya, maria mengaku sempat menonaktifkan instagramnya karena merasa terpuruk. Lalu ada seorang wanita bernama Shella Ganiswara, ia merasa ketakutan dan insecure karena sering dibilang mirip Lisa BlackPink.

2020 lalu Henny Mona istri dari Rio Reifan melapor ke Polres Metro Jaya Selatan mengalami penghinaan *body shaming* di media sosial Instagram yang di lakukan beberapa akun. Henny sempat alami gangguan psikis dan stress berat akibat perkauan tersebut. Hendarsam Marantoko, kuasa hukum Henny, mengakui bahwa kliennya menemukan komentar yang berindikasi penghinaan dan pencemaran nama baik.



Gambar II.4 Komentar Pencemaran Nama Baik Pada Kasus Henny Mona  
Sumber: <https://www.matamata.com/seleb/2020/09/16/175558/jadi-korban-body-shaming-henny-mona-istri-rio-reifan-lapor-polisi?page=all/>  
(diakses pada 24/04/2021)

Dugaan tindakan pidana tersebut terjadi pada akun Instagram suaminya. Henny Mona baru melapor 3 akun yang menghina di sosial media sehingga masing-masing dari mereka dikenakan pelanggaran hukum yang berlaku.

### II.6.1 Analisa Media yang sudah ada

Sudah ada beberapa media yang digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai *body shaming*. Media yang sudah digunakan yaitu video dan poster.

#### a. Video

Media video sangatlah banyak digunakan salah satunya *channel* YouTube bernama Danurendro. Dalam videonya yang berjudul “Videografis Logika "DAMPAK BODY SHAMING YANG TERJADI DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL” yang menjelaskan tentang *body shaming*.



Gambar II.5 Video di *channel* YouTube Danurendro  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=U9oaj1MbSpA>  
(diakses pada 24/04/2021)

Video tersebut berdurasi 7:11 menit dan isinya mengenai penjelasan *body shaming* seperti dampak, fenomena, dan penyebab terjadinya *body shaming*.

- Kelebihan
  - Data yang di dapat berdasarkan para ahli

- Kekurangan
  - Penggunaan style gambar yang berbeda – beda membuat penonton bingung
  - Terdapat beberapa font yang kurang kontras

b. Poster

Poster yang di unggah melalui website Bipolar Care Indonesia yang bergerak di bidang Kesehatan jiwa.



Gambar II.6 Poster *body shaming* di Web Bipolar Care Indonesia  
 Sumber: <https://www.bipolarcareindonesia.org/2018/11/body-shaming.html>  
 (diakses pada 24/04/2021)

Dalam websitenya terdapat beberapa postingan termasuk memposting poster *body shaming*. Poster tersebut menyampaikan informasi mengenai *body shaming*.

- Kelebihan
  - Informasi yang disampaikan sudah singkat dan jelas
- Kekurangan
  - Warna *Font* kurang kontras
  - Ilustrasi kurang menarik
  - Marginya terlalu mepet

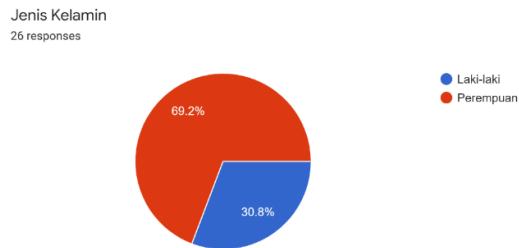
## II.6.2 Wawancara dengan ahli Psikolog

Wawancara yang dilakukan dengan ahli psikolog bernama Sisca Purnawan M.Psi, Psikolog melalui aplikasi halodoc pada tanggal 26 Juli 2021. Menurut Purnawan (2021) *body shaming* merupakan perilaku mengejek atau menjelakan orang lain terkait fisiknya. Menurut beliau faktor yang paling sering terjadinya *body shaming* itu karena iseng yang hanya memikirkan tujuan untuk lucu-lucuan dan juga ada yang iri karena merasa dirinya kurang sehingga mencari kekurangan orang lain. Lalu terdapat majas salah satunya sindiran beliau mengatakan jika sindiran menyangkut tubuh, fisik atau penampilan termasuk kedalam *body shaming*. Jika ada seseorang berperilaku mengkritik dengan maksud tujuan yang baik menurut beliau itu tergantung cara penyampaiannya, jika itu kritik yang baik biasanya disertai dengan masukan namun, jika mengkritik tidak disertai masukan berarti harus di pertanyakan maksudnya karena terkadang orang yang menerima kritikan tidak mengetahui tujuannya sehingga membuat seseorang yang di kritik menilai dengan cara yang tidak baik karena seseorang hanya menerima yang terlihat dan didengar sedangkan maksud baik itu hanya dalam pikiran dan hati seseorang. Lalu jika seseorang melakukan tindakan *body shaming* dengan tidak sengaja bisa masuk hukum dan juga tidak tergantung penerimaan dan respon korban. Jika ada teman dekat melakukan *body shaming* sebagai candaan sebaiknya di komunikasikan bahwa kita tidak suka karena sesama teman harus saling terbuka. Kepada para pelaku *body shaming* sebaiknya harus sadar bahwa kita ini ciptaan Tuhan yang dibuat baik jadi diharapkan jangan menghina orang lain apalagi menyangkut fisiknya karena fisik itu salah satu yang tidak bisa diubah karena diciptakannya serta bisa lebih menghargai orang lain sehingga Ketika ingin mengejek bisa dipikirkan terlebih dahulu akan berefek atau tidak. Sedangkan untuk korban harus ada sesi mengenal dan menghargai diri serta menerima diri apa adanya karena semua orang memiliki kekurangan serta kelebihan. Jadi jika ada yang mengejek sebaiknya kita tunjukkan kelebihan yang dimiliki dari pada fokus dan meratapi kekurangan.



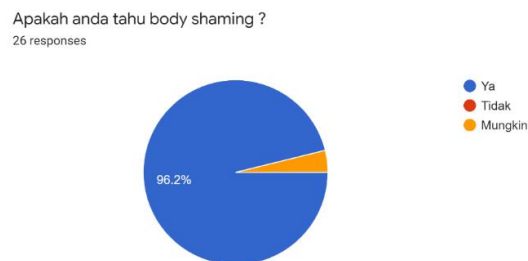
### II.6.3 Kuesioner

Kuesioner merupakan cara untuk mengumpulkan sejumlah data serta memberikan serangkaian sebuah pertanyaan atau petunjuk tertulis untuk dijawab oleh responden (Sugiono, 2013). Peneliti membuat kuesioner tentang *body shaming* dilakukan pada 1 Juli 2021 yang berdomisi di Indonesia untuk mengetahui seberapa banyak orang akan paham pengetahuan tentang *body shaming* serta dampak yang ditimbulkan.



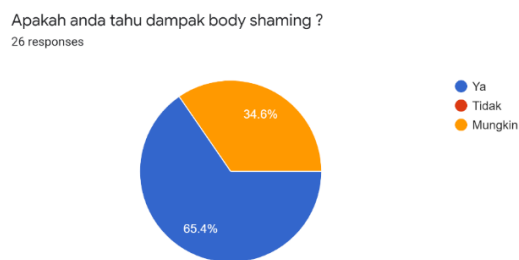
Gambar II.7 Grafik Jenis Kelamin Responden  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Setelah kuesioner dibuat, terdapat 26 orang responden diantaranya 18 wanita 69,2% dan 8 pria 30,8%.



Gambar II.8 Grafik Responden Yang mengetahui *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Berdasarkan hasil kuesioner diatas, ternyata 96,2% responden tahu apa itu *body shaming* sedangkan sisanya tidak.



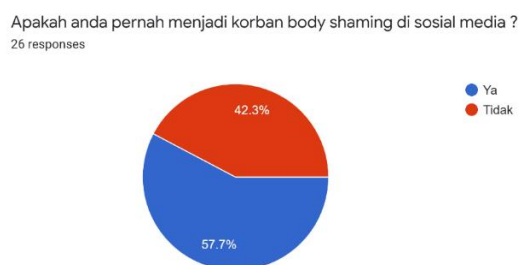
Gambar II.9 Grafik Responden Yang Mengetahui Dampak *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil kuesioner, 65,4% diantaranya tahu dampak dari perlakuan *body shaming*.



Gambar II.10 Grafik Responden Pernah Melihat Perlakuan *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

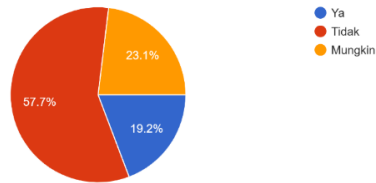
Dari hasil kuesioner, kebanyakan perlakuan *body shaming* ditemui di dunia maya dan dunia nyata yang mendapatkan persentasi tertinggi 53,8% , namun jika dijumlah perlakuan *body shaming* lebih sering terjadi di dunia maya.



Gambar II.11 Grafik Responden Pernah Menjadi Korban *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil kuesioner, 57,7% pernah mengalam perlakuan *body shaming* di sosial media.

Apakah anda pernah melakukan tindakan body shaming di sosial media?  
26 responses



Gambar II.12 Grafik Responden Pernah melakukan *Body Shaming* di Sosmed  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil kuesioner, 57,7% tidak pernah melakukan *body shaming* di sosial media, sedangkan 19,2% pernah dan 23,1% mungkin.

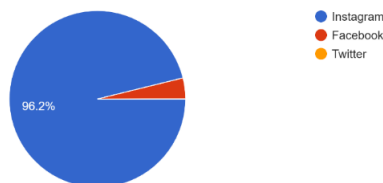
Berikan alasannya anda memilih jawaban tersebut  
26 responses



Gambar II.13 Alasan Responden Menjawab Pertanyaan Tentang *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil jawaban terdapat beberapa yang menjawab menjadi sebuah candaan, balas dendam juga terdapat yang menjawab tidak karena perlakuan tersebut tidak baik.

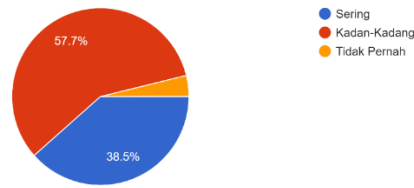
Di sosial media manakah anda sering melihat perlakuan body shaming ?  
26 responses



Gambar II.14 Grafik Responden Sering Melihat *Body Shaming* di Sosmed  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil kuesioner, 96,2% responden menjawab bahwa sering melihatnya di Instagram.

Seberapa sering anda melihat perlakuan body shaming di sosial media ?  
26 responses



Gambar II.15 Grafik Responden Pernah Melihat Perlakuan *Body Shaming*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Dari hasil kuesioner, 57,7% responden menjawab kadang-kadang, 38,5% sering juga sisanya tidak pernah. Oleh sebab itu masih banyak perlakuan *body shaming* yang terjadi di sosial media.

## II.7 Resume

Dapat disimpulkan bahwa penyalahgunaan sosial media dapat memicu *body shaming* yang ternyata sangat berbahaya sehingga menimbulkan banyak korban dan kebiasaan buruk bagi pelaku jika terus menerus dilakukan. Pelaku banyak yang tidak menyadari bahwa dampak yang ditimbulkan akan sangat berbaya bagi korban yang dapat menimbulkan penyakit mental. Maka dari itu perlu adanya sebuah sarana informasi dan edukasi terkait *body shaming*.

### II.7.1 Solusi Perancangan

Solusi Perancangan dari permasalahan ini adalah memberikan informasi tentang dampak yang diakibatkan *body shaming*. Media tersebut dapat berupa penyampaian informasi yang menarik dengan teks yang tidak terlalu banyak namun mudah dipahami oleh orang yang melihatnya. Penggunaan bahasa juga disesuaikan agar mudah dimengerti untuk target oleh masyarakat. Penyampaian informasi terkait diantaranya tentang dampak bagi kesehatan mental dan juga ciri perlakuan *body shaming* agar masyarakat terhindar dari perlakuan tersebut.