

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Body shaming merupakan suatu tindakan mengkritik atau mencela penampilan fisik seseorang, termasuk ukuran serta bentuk tubuh orang lain (Wiguna et al., 2024). Menurut KBBI istilah *body shaming* berasal dari kata "body" yang berarti tubuh dan "shaming" yang berarti mempermalukan. Tindakan *body shaming* bisa terjadi kepada siapa saja tanpa mengenal gender maupun usia (Arif Widodo & Hakiki, 2022). *Body shaming* yang dialami setiap individu dapat berbeda – beda, mulai dari mengolok fisik seseorang, seperti berat badan, gaya rambut, riasan, busana, ukuran tubuh, warna kulit hingga bentuk wajah (Dores & Carvalho, 2023).

Dalam praktiknya, *body shaming* dapat berupa kritik langsung maupun tidak langsung, kritik langsung seringkali disampaikan secara terang – terangan menyoroti kekurangan fisik seseorang, sedangkan kritik tidak langsung muncul dalam bentuk sindiran, komentar agresif, atau bahkan melalui komunikasi nonverbal berupa tatapan jijik atau merendahkan (Sanjaya et al., 2022). Pelaku *body shaming* biasanya membuat komentar negatif atau mengkritik penampilan penyintas, sedangkan, penampilan merupakan hal sensitif bagi setiap individu, namun, dengan adanya standar tubuh ideal serta ekspektasi tentang citra tubuh membuat *body shaming* sulit dihindari (Wang et al., 2024).

Munculnya *body shaming* tentunya disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu berasal dari standar tubuh ideal yang ditetapkan masyarakat. Bagi perempuan, penampilan fisik yang ideal adalah memiliki kulit bersih dan cerah, kaki jenjang, serta tubuh yang ramping, dan bagi laki-laki tubuh yang ideal adalah ketika memiliki badan yang ramping, berotot serta tinggi (Strandbu & Kvalem, 2014). Faktor lainnya adalah stereotip serta *labelling* (pelabelan). Penelitian yang dilakukan oleh Hanifatunnisa dan Eva Lidya (2023) tentang *body shaming* menjelaskan bahwa stereotip mengenai tubuh ideal dan pelabelan merupakan faktor munculnya *body shaming*, Fauziah menyoroti tentang standar kecantikan berupa penampilan fisik yang langsing, putih muncul di masyarakat, media bahkan budaya populer menyebabkan individu yang tidak sesuai dengan standar tersebut mendapatkan label negatif seperti “gemuk” atau “kurus” yang berujung pada kekerasan verbal seperti penghinaan dan penurunan harga diri (Lidya, n.d. 2023).

Kekerasan verbal maupun psikis yang sering ditemukan dan dilakukan oleh pelaku baik secara sadar maupun tidak salah satunya adalah *body shaming*, tindakan *body shaming* sebagian besar dibalut dengan gurauan sehingga dianggap sepele oleh sebagian orang (Putri & Lessy, 2022). Meskipun dianggap sepele oleh sebagian orang, tindakan *body shaming* memiliki dampak yang signifikan pada para penyintasnya seperti munculnya ketidaknyamanan, penurunan kepercayaan diri bahkan stress (Nurfitri et al., 2023). Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Siti

Nur Jannah dan Cici Cahyani dan Bintang Nurheni (2024) yang menemukan bahwa perilaku *body shaming* dapat menyebabkan penyintas merasa tidak aman, tidak nyaman dengan fisiknya, dan menutup diri serta kurang percaya diri (Cahyani et al., n.d.). Sejalan dengan Siti Nurjannah, penelitian yang dilakukan oleh Hanafiani Lestari, dkk (2023) menyebutkan bahwa penyintas *body shaming* rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, bahkan bunuh diri (Lestari et al., 2023).

Penyintas *body shaming* secara tidak langsung dituntut untuk menjadi sempurna sehingga banyak yang justru merusak tubuhnya sendiri tanpa sengaja, seperti dengan cara diet secara ektrim, menggunakan *skincare* dengan kandungan berbahaya hingga melakukan operasi plastik dan hal tersebut semata-mata dilakukan untuk memenuhi standar tubuh ideal yang disebar luaskan oleh media yang berpengaruh besar (Fonseca et al., 2023). Fenomena *Body shaming* kerap terjadi, khususnya di lingkungan sosial bahkan keluarga yang seharusnya lebih diberikan perhatian khusus karena fenomena ini merupakan salah satu bentuk perundungan (Tri Intan Febriany & Septi Gumiandari, 2024).

Laporan terkait *body shaming* kepada pihak berwajib pun semakin banyak bermunculan, menurut Kompas pada bulan September 2024, salah satu penyintas (CS) melaporkan ke pihak berwajib setelah mendapatkan perlakuan merendahkan terkait bentuk tubuhnya oleh atasannya sendiri. Kekerasan yang dialami oleh pelapor tidak hanya verbal namun juga fisik sehingga membuat (CS) harus sampai ke psikiater. CS mengaku bahwa tidak

hanya dirinya sendiri namun karyawan lain juga dilarang memiliki badan gendut namun sering diberi makanan manis (Kompas, 2024). Tidak hanya berdampak pada psikis penyintas, *body shaming* juga dapat menjadi pemicu terjadinya tindak kriminal seperti yang dilakukan oleh laki-laki bernama EK, (22 tahun) yang membunuh wanita *open BO* karena sakit hati diejek gendut (kumparanNEWS, 2024). Menurut Detik News bulan Januari tahun 2020, terdapat pria berinisial AHS, (27 tahun) yang membunuh serta membakar R karena sakit hati dipanggil gendut, boboho dan sumo (detiknews.com, 2020). Berdasarkan kasus yang telah ada, gangguan kejiwaan bahkan tindakan kriminal terjadi karena *body shaming* sebagai salah satu penyebabnya. Penyintas *body shaming* pun beragam, tidak hanya wanita dan juga tidak terbatas pada usia tertentu yang artinya *body shaming* bisa terjadi kepada siapa saja. Meskipun *body shaming* dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia dan gender, laporan Komnas Perempuan 2024 mencatat bahwa kekerasan berbasis gender *online* (KBGO), termasuk *body shaming* mengalami peningkatan signifikan.

Fenomena ini semakin kompleks untuk dibahas ketika dikaitkan dengan peran teman sebaya. Pada umumnya teman sebaya memiliki dualitas, yaitu bisa sebagai pelaku maupun sebagai pendukung penyintas *body shaming* (Wansink & Wansink, 2023). Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian oleh Nabila Azzahra tahun 2023 yang meneliti tentang fenomena *body shaming* pada remaja awal yang dimana pelaku utamanya merupakan teman sebayanya (Azzahra, n.d., 2023). Namun, disisi lain teman sebaya dapat

berperan sebagai pendukung dengan memberikan kata-kata penyembuhan dan menangkal dampak dari *body shaming* (Wansink & Wansink, 2023).

Meski penelitian sebelumnya telah banyak mengungkap teman sebaya sebagai pelaku utama *body shaming*, kajian mengenai teman sebaya sebagai pendukung penyintas masih terbatas. Penelitian ini mencoba mengisi celah penelitian dengan berfokus pada teman sebaya sebagai pendukung pemulihan penyintas *body shaming*. Peneliti menyoroti sisi positif interaksi dengan teman sebaya sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru tentang fenomena *body shaming*.

Sebagai salah satu lingkup sosial terdekat, teman sebaya sering menjadi tempat individu mencari dukungan emosional dan afirmasi positif, terutama melalui interaksi komunikasi interpersonal yang terbangun di dalamnya (Sekar & Fauzia, 2023). Elizabeth B. Hurlock (1978) mendefinisikan teman sebaya sebagai anak-anak yang memiliki usia dan taraf perkembangan yang sama. Selain itu, buku karya Tohirin (2007) *Pembelajaran Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* menjelaskan bahwa teman sebaya berperan dalam perkembangan sosial serta emosional melalui interaksi yang melibatkan komunikasi interpersonal. Tidak hanya berperan dalam perkembangan sosial dan emosional, interaksi teman sebaya juga menjadi landasan penting untuk membangun komunikasi interpersonal. Meskipun teman sebaya dapat membantu pemulihan dari *body shaming*, bukan berarti bahwa teman sebaya memiliki keahlian khusus di bidang konselor, namun

hanya dibekali dengan kemampuan manusawinya dan kedekatannya dengan penyintas.

Hal ini dapat dilihat dari salah satu narasumber yang menjadi penyintas, berinisial RPC, ia membagikan pengalaman pribadinya terkait *body shaming*. RPC mengungkapkan bahwa ia hanya berani mencurahkan kesedihannya kepada temannya, bukan keluarganya. RPC merasa keluarga yang seharusnya menjadi tepat berlindung justru menjadi pelaku utama *body shaming* terhadap dirinya. Akibatnya, RPC kehilangan kepercayaan dirinya. Saat mengalami keterpurukan, RPC justru mendapat dukungan emosional dari temannya, yang kemudian memberinya semangat untuk bangkit dari keterpurukan.

Maka dari itu, penting untuk mengulas fenomena *body shaming* melalui strategi persuasif khususnya oleh teman sebaya. Strategi persuasif dapat diterapkan dengan menggunakan komunikasi interpersonal sebagai saluran utamanya. Meskipun *body shaming* telah banyak dibahas pada penelitian sebelumnya, namun penelitian ini berbeda karena mengkaji dinamika hubungan interpersonal sebagai faktor eksternal dalam membantu penyintas *body shaming* yang masih jarang dibahas. Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan yang lebih jelas mengenai peran persuasif khususnya oleh teman sebaya dalam membantu pemulihan penyintas *body shaming*. Hal ini penting karena tidak semua penyintas memiliki akses kepada bantuan profesional atau keberanian untuk mencari pertolongan secara terbuka.

1.2 Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, penulis akan mengkaji dengan merumuskan ke dalam pertanyaan penelitian. Sehingga, penelitian ini akan memfokuskan pokok pembahasan dengan menyusun rumusan masalah yaitu ”Bagaimana Strategi Persuasif Teman Sebaya Pada Pemulihan Penyintas *Body Shaming*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini secara khusus memiliki tujuan untuk memahami dan mengetahui strategi persuasif teman sebaya dalam mendukung pemulihan penyintas *body shaming*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam menambah wawasan dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya terkait strategi persuasif dalam mendukung pemulihan emosional. Penelitian ini memberikan sudut pandang baru tentang bagaimana teman sebaya dapat berperan signifikan dalam membantu penyintas *body shaming*, yang masih jarang diteliti. Selain itu, temuan ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan teori komunikasi interpersonal yang relevan dalam situasi trauma sosial. Hasil penelitian juga diharapkan memperdalam pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dalam membangun kembali rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis

individu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi kajian komunikasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi teman sebaya dalam memberikan dukungan emosional kepada penyintas *body shaming* secara efektif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pendidik, konselor, atau komunitas sosial dalam merancang program pemulihan yang tepat sasaran. Selain itu, temuan ini membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya komunikasi yang mendukung dan empatik dalam mengatasi dampak *body shaming*.

1.4.3 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran teman sebaya sebagai pendukung pemulihan korban *body shaming*. selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian literatur tentang komunikasi interpersonal dan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai *body shaming*.

1.5 Penegasan Istilah

1.5.1 Strategi Persuasif

Strategi persuasif merupakan upaya atau pendekatan yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi orang lain dengan tujuan agar orang tersebut dapat mengubah sikap, pendapat, atau perilaku mereka (Ogami, n.d.). Dalam konteks penelitian ini, strategi persuasif mencakup pendekatan

verbal dan non- verbal yang digunakan oleh teman sebaya untuk memberikan dukungan, membangun kepercayaan diri, serta mendorong pemulihan penyintas *body shaming*.

1.5.2 Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan individu yang memiliki kesamaan usia, latar belakang sosial, dan pengalaman dengan penyintas. Dalam penelitian ini, teman sebaya adalah orang yang memiliki kedekatan hubungan dengan penyintas dan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan sosial selama proses pemulihan.

1.5.3 Pendukung Pemulihan

Pendukung pemulihan mengacu pada pihak yang secara konsisten memberikan bantuan psikologis, sosial, dan emosional kepada penyintas untuk mengurangi dampak negatif *body shaming*. Pada penelitian ini, teman sebaya berperan sebagai pemegang peran penting yang mendampingi penyintas menuju proses pemulihan.

1.5.4 Penyintas Body Shaming

Penyintas *body shaming* merupakan individu yang pernah mengalami perlakuan negatif berupa hinaan, kritik, atau komentar merendahkan terkait bentuk tubuh maupun penampilan tubuhnya. Penyintas merupakan seseorang yang mampu bertahan dari dampak psikologis dan sedang atau akan menjalani proses pemulihan.