

BAB II

PENYEBAB MUNCULNYA *FAT SHAMING*, KORBAN *FAT SHAMING*, DAN DAMPAK PERUNDUNGAN *FAT SHAMING*

Remaja diketahui sebagai kelompok yang paling banyak menerima perlakuan *fat shaming* di dunia nyata maupun dunia maya. Fenomena tersebut tidak lepas dari adanya standarisasi tubuh ideal yang telah mengakar pada kehidupan masyarakat. Terlebih, ketika media sosial turut menyebarkan konstruksi kecantikan dan ketampanan tersebut melalui konten-konten mereka. Ditambah dengan kehidupan sosial masyarakat yang seakan-akan telah mewajarkan perilaku *body shaming*. Kondisi ini membuat perilaku *fat shaming* marak terjadi pada remaja yang mana merupakan kelompok yang mendominasi penggunaan media sosial. Pada bab ini peneliti akan membahas mengenai gambaran umum dari subjek penelitian meliputi penyebab munculnya fenomena *fat shaming*, remaja sebagai korban *fat shaming*, dan dampak perundungan *fat shaming*.

2.1 Penyebab dan Sejarah Munculnya Fenomena *Fat Shaming*

Fat shaming merupakan tindakan mengejek atau mempermalukan orang yang memiliki berat badan berlebih atau *plus size* (Jemma & Spratt, 2021: 4). Perilaku ini biasa dilakukan dengan mengkritik bentuk tubuh, berat badan, atau pola makan sang korban melalui kata-kata menyakitkan. Perilaku *fat shaming* juga dapat dikatakan sebagai bentuk perundungan (*bullying*) terhadap tubuh atau *body shaming* karena dinilai sebagai tindak kekerasan secara verbal yang bertujuan untuk mempermalukan, mengejek, dan merendahkan fisik.

Kritik terhadap bentuk tubuh seringkali terjadi saat bertemu dengan teman atau keluarga yang memiliki berat badan berlebih. Pelaku akan melontarkan kata-kata bernada negatif tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, atau cara makan mereka. Mulai dari menyindir, mengomentari, mengkritik, atau secara jelas

mengejek dan mempermalukan fisik korban di depan banyak orang. Selain melalui lisan, *fat shaming* juga diungkapkan melalui tulisan. Terlebih di era modern seperti sekarang ini, *fat shaming* tidak hanya dilakukan secara langsung, tetapi juga melalui media sosial khususnya media sosial berbasis visual, seperti Instagram.

Ada banyak faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *fat shaming* di dunia nyata maupun dunia maya. Beberapa diantaranya, yakni dapat dilihat dari konteks budaya yang mengacu pada tradisi post kolonialisme dan membentuk pemikiran tentang standarisasi tubuh ideal, peran media dalam mengkonstruksi tubuh ideal, serta kehidupan sosial yang menormalisasi perilaku *body shaming*.

2.1.1 Standarisasi Tubuh Ideal

Istilah standarisasi tubuh ideal bukan menjadi hal yang baru di Indonesia. Istilah ini telah berkembang dalam pemikiran masyarakat seiring kemajuan teknologi yang turut menyebarkan nilai-nilai standarisasi tubuh ideal pada masyarakat luas. Standarisasi tubuh ideal sendiri dapat dipahami sebagai patokan atau ukuran tertentu yang biasa dipakai masyarakat untuk menilai kecantikan ataupun ketampanan seseorang. Perempuan dan laki-laki, masing-masing memiliki konstruksi standar tubuh idealnya sendiri-sendiri.

Hampir setiap negara di dunia memiliki kriteria tersendiri dalam menentukan standar tubuh ideal. Misalnya di Amerika, standar kecantikan yakni memiliki kulit eksotis atau tan, pipi tirus, mata almond, bibir tebal, postur tubuh tinggi dan langsing, hingga rambut blonde. Sebaliknya, di negara Asia, standar kecantikan ditandai dengan kulit putih, wajah bersih dan cerah, mata besar dan memiliki kelopak ganda, hingga tubuh langsing/ramping. Di Indonesia sendiri, standarisasi tubuh ideal bagi perempuan (standar kecantikan) cenderung mengadopsi dari Asia, yakni kulit putih, badan langsing, pinggang yang kecil, wajah tanpa jerawat, kulit mulus dengan sedikit bulu, hidung mancung, hingga rambut hitam dan lurus. Sedangkan

pada laki-laki, standar tubuh ideal (standar ketampanan) ditandai dengan tubuh atletis, memiliki postur badan tinggi, berotot, hingga maskulin.

Pengamat sosial sekaligus Ketua Program Studi Vokasi Komunikasi Universitas Indonesia, Dr. Devie Rahmawati, menjelaskan bahwa salah satu penyebab terjadinya *body shaming* di Indonesia adalah karena pemikiran turun-temurun dari post-kolonialisme yang menegaskan bahwa standar tubuh ideal itu haruslah berkulit putih, tubuh tinggi, bentuk tubuh proporsional atau langsing, hingga hidung mancung (Marsha, ect:2019). Pada masa itu masyarakat Indonesia selalu melihat sesuatu dengan mengacu pada orang-orang barat, seperti putih, tinggi, hidung mancung untuk mendefinisikan kesempurnaan. Sedangkan, hitam, pendek, gemuk untuk mendefinisikan keburukan atau jelek.

Standar kecantikan sendiri telah berkembang di Indonesia sejak zaman kolonial Belanda. Profesor Kajian Wanita dari Universitas Hawaii, Luh Ayu Saraswati menjelaskan dalam karyanya "*Seeing Beauty, Sensing Race in Transnational Indonesia*" bahwa pada masa itu, putih tidak selalu mengenai ras, namun sekadar warna (Jonesy: 2021). Setelah itu, muncul juga kepercayaan bahwa putih bukan hanya sekadar warna, tetapi juga merepresentasikan kebaikan dan kebersihan ketimbang hitam. Hal ini berlanjut hingga masa penjajahan Jepang di mana Jepang juga memunculkan standar kecantikan mereka sendiri, yaitu perempuan dengan kulit terang. Meski sekarang Indonesia telah lepas dari penjajah, pandangan tradisional tentang standar tubuh ideal ini tetap langgeng ada dalam pemikiran masyarakat Indonesia. Persepsi tentang putih dan hitam seakan telah diwariskan secara turun menurun hingga membentuk pemikiran yang mengakar.

Selain kepercayaan tentang warna kulit, fobia terhadap berat badan juga telah mengakar dalam pemikiran kolonial, jauh sebelum orang-orang

terobsesi untuk memiliki bentuk tubuh proporsional. Mereka menciptakan mitos tentang orang gemuk yang dipandang rendah. Seorang asisten profesor bidang sosiologi di University of California, Sabrina menuturkan bahwa jurnalis di masa kolonial mengidentikkan tubuh gemuk dengan sifat malas, liar, dan kelemahan (Uchoa:2019). Oleh karena itu, majalah mulai mendorong orang-orang, terutama perempuan untuk mengurangi porsi makan sebagai bukti superioritas ras. Mereka tidak ingin dianggap sebagai ras rendah hanya karena memiliki berat badan berlebih.

Standar ideal memang sangat melekat pada kaum perempuan, menjadikan mereka terbiasa untuk lebih memperhatikan tubuhnya daripada laki-laki. Meski demikian, bukan berarti laki-laki dapat lepas dari standarisasi tubuh ideal. Tubuh ideal pada awalnya memang ditujukan pada perempuan. Namun, seiring perkembangan zaman dan teknologi, laki-laki juga turut diberatkan pada standar ketampanan, sehingga membuat mereka mulai memperhatikan penampilan tubuhnya. Kondisi ini didukung oleh tekanan yang muncul dari lingkungan sekitarnya, menjadikan laki-laki termotivasi untuk memiliki tubuh ideal, yakni berbadan atletis, tinggi, maskulin, dan berotot. Hal ini dilakukan bukan semata-mata untuk memenuhi standarisasi ideal saja, tetapi juga menampilkan sisi makulitias atau kekuatan laki-laki untuk menciptakan citra tubuh positif. Seorang laki-laki akan mendapat pengakuan maskulinitasnya atau dinilai tampan apabila ia dapat memenuhi standar tersebut.

Meski demikian, standar tubuh ideal dapat mengalami perubahan seiring waktu dengan didukung oleh penyebaran nilai-nilai atau visualisasi standar tubuh ideal dari luar negeri. Misalnya, sosok ideal di Korea Selatan direpresentasikan melalui para idol K-pop yang kini sangat populer di kalangan anak-anak muda Indonesia maupun di dunia. Hal ini dapat mengubah standar ketampanan dan kecantikan di Indonesia melalui

penyebaran standarisasi tubuh ideal yang dilakukan lewat media sosial maupun media *mainstream*, seperti televisi.

Standarisasi tubuh ideal memang telah diinternalisasikan oleh masyarakat Indonesia sejak lama. Hal ini tidak hanya berpengaruh pada pemikiran, citra tubuh, ataupun perilaku seseorang terhadap diri sendiri. Namun, juga memunculkan perilaku negatif terhadap orang lain, yakni penghinaan fisik atau biasa dikenal dengan *body shaming*. *Body shaming* merupakan perilaku seseorang untuk menghina, mengejek, mempermalukan, ataupun membanding-bandingkan fisik orang lain yang dinilai tidak memenuhi standarisasi tubuh ideal berlaku di masyarakat. Perilaku ini termasuk dalam tindakan perundungan verbal yang dapat berefek buruk terhadap mental korbannya. Bentuk *body shaming* sendiri bermacam-macam, mulai dari *fat shaming*, *skinny shaming*, penghinaan terhadap warna kulit, hingga penghinaan terhadap tinggi badan seseorang.

2.1.2 Konstruksi Media terhadap Standarisasi Tubuh Ideal

Maraknya kasus *body shaming* juga tidak lepas dari peran media yang turut andil dalam mengkonstruksi dan menyebarkan nilai-nilai standarisasi tubuh ideal pada masyarakat luas, terutama anak-anak muda. Doktrin standarisasi tubuh ideal pada media umumnya diperlihatkan melalui iklan dan konten (foto, video, audio) yang dapat diakses secara bebas dan mudah oleh masyarakat. Sadar atau tidak sadar, media, baik media konvensional maupun media baru memiliki pengaruh dalam membentuk pemikiran, persepsi, perilaku, hingga keyakinan seseorang terhadap suatu hal, termasuk mengenai standar tubuh ideal. Misalnya, seseorang dapat terpengaruh untuk membeli sebuah produk *body lotion* yang memiliki klaim “memutihkan kulit” setelah menonton iklan di televisi.

Konstruksi tubuh ideal umumnya disajikan dalam bentuk foto ataupun video, sehingga terlihat jelas bagaimana visualisasi standar kecantikan dan

ketampanan yang dibentuk oleh media. Standar kecantikan perempuan direpresentasikan dengan badan yang ramping, kulit putih, rambut hitam lurus, wajah tanpa jerawat, hingga kulit mulus tanpa bekas luka. Sedangkan standar ketampanan bagi laki-laki direpresentasikan dengan tubuh yang tinggi, badan atletis, berotot, maskulin, hingga bentuk muka yang tegas. Seperti yang terlihat pada iklan skincare, sabun, atau *body lotion* yang menampilkan model perempuan berkulit putih tanpa luka dan jerawat atau iklan susu berprotein tinggi yang menggunakan pria berbadan atletis sebagai modelnya. Hal-hal tersebut pada akhirnya membentuk sebuah pemikiran tentang standar kecantikan dan ketampanan yang membuat perempuan maupun laki-laki rela melakukan beragam cara untuk memenuhi deskripsi standar tubuh ideal. Merubah fisik dengan diet ketat, mengonsumsi obat penurun berat badan atau suplemen pembentuk otot, menggunakan produk perawatan tubuh yang berbahaya, hingga operasi untuk mendapatkan fisik sempurna seperti yang dikonstruksikan oleh banyak media. Dengan kata lain, stereotype terkait standar tubuh ideal sedikit banyak dipengaruhi oleh media yang mengonstruksikan bahwa tubuh ideal itu harus seperti “*ini*” dan seperti “*itu*”.

Pada media konvensional, seperti televisi, majalah, koran, dan radio, konstruksi tubuh ideal disebarkan lewat iklan-iklan yang mereka siarkan atau publikasikan kepada masyarakat luas. Iklan menjadi salah satu cara untuk menjual suatu produk melalui penyebaran informasi kepada khalayak. Dengan kata lain, iklan adalah cara untuk mendorong masyarakat sebagai konsumen agar tertarik membeli atau menggunakan jasa yang diiklankan. Oleh karena itu, para pengiklan memerlukan suatu strategi untuk menarik perhatian masyarakat, salah satunya yakni dengan menyajikan visualisasi yang menarik lewat model iklan. Sebagai contoh pada iklan pemutih kulit, secara tekstual konstruksi yang ingin disampaikan adalah kulit putih sebagai standar ideal kecantikan perempuan. Hal ini dapat dilihat dari narasi dan klaim yang ditawarkan pengiklan kepada konsumen bahwa produk tersebut dapat

“memutihkan” kulit. Secara tidak langsung, klaim tersebut menyiratkan bahwa kulit perempuan haruslah putih agar dapat dikatakan cantik. Di sini, penonton diajak untuk beropini bahwa kulit putih memiliki kedudukan lebih tinggi (superior) dibandingkan kulit hitam. Perempuan diajak untuk mengubah warna kulit mereka agar dapat memenuhi standar ideal.

Selain media konvensional, media sosial juga berperan besar dalam menyebarkan konstruksi standar tubuh ideal kepada masyarakat melalui iklan. Hal mendasar yang membedakan media konvensional dengan media sosial, yakni tentang legalitas untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat luas. Media sosial tidak memiliki legalitas dalam menyebarkan informasi sehingga tingkat validitasnya rendah. Berbeda dengan media konvensional yang memiliki pengawasan ketat untuk bisa mempublikasikan sebuah informasi pada publik. Akibatnya, banyak iklan-iklan produk kecantikan yang dijual tanpa izin BPOM di media sosial. Mereka lebih mengandalkan visualisasi dari para influencer atau model untuk menarik perhatian pengguna media sosial khususnya media sosial berbasis visual, seperti Instagram, YouTube, dan TikTok. *Influencer* perempuan dengan tubuh ramping, kulit putih, rambut hitam panjang, wajah tanpa jerawat atau model laki-laki dengan postur tubuh tinggi, maskulin, dan wajah yang tegas. Ditambah dengan narasi dan klaim-klaim berlebihan untuk meyakinkan calon pembeli. Semuanya telah diatur sedemikian rupa untuk menciptakan konstruksi kecantikan dan ketampanan yang didambakan oleh banyak orang.

Tidak hanya melalui iklan, konstruksi standar tubuh ideal pada media sosial juga diperkenalkan melalui konten-konten yang memang sengaja dibuat oleh penggunanya untuk membahas mengenai kecantikan ataupun penampilan fisik. Hal ini dapat ditemui pada konten video yang dibuat oleh para beauty vlogger di YouTube. Sesuai dengan namanya “*beauty vlogger*” biasanya banyak membahas mengenai masalah kecantikan dan penampilan fisik untuk dibagikan kepada para penonton dan *subscriber*-nya. Contohnya, ada banyak

beauty vlogger membagikan yang kisahnya saat melakukan operasi plastik hidung dan sedot lemak demi mendapatkan bentuk wajah dan proporsi tubuh yang sempurna. Secara tidak langsung konten-konten tersebut menyiratkan bahwa standar tubuh ideal bagi perempuan yakni memiliki hidung mancung dan tubuh yang ramping.

Wilcox dan Lairand (2000) dalam jurnalnya “*The Impact of Media Image of Super Slender Women on Women’s Self Esteem: Identification, Social, Comparison, and Self Perception*” menjelaskan bahwa terpaan media merupakan salah satu faktor yang dapat memediasi internalisasi seseorang terhadap konsep tubuh ideal (Herawati, 2021). Kondisi ini berpengaruh terhadap keinginan orang-orang untuk ikut menunjukkan kecantikan atau ketampanan mereka di media sosial. Orang-orang hanya akan mengunggah foto atau video yang menurutnya paling baik untuk diperlihatkan kepada publik. Beberapa di antaranya bahkan melakukan *editing* foto untuk menutupi ketidaksempurnaan fisik yang menjadi sumber ketidakpercayaan mereka. Mengedit lengan menjadi lebih kecil, memutihkan warna kulit, menghilangkan jerawat, hingga mengedit tinggi badan agar terlihat lebih proporsional. Semua hal tersebut dilakukan untuk terlihat sempurna di hadapan publik dan upaya agar tidak terpojokkan atau dipermalukan karena dinilai tidak sesuai dengan standar tubuh ideal. Mereka berusaha mencari validasi atas kecantikan atau ketampanan melalui *likes*, komen, dan *followers*. Oleh karena itu, konten-konten yang ditampilkan di media sosial umumnya terlihat begitu sempurna.

Kondisi ini kadang kala membuat media sosial menjadi media yang ‘*toxic*’ karena memicu seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain, hingga berujung pada *bullying* verbal terhadap fisik atau *body shaming* baik di dunia nyata maupun dunia maya. Media sosial membuat masyarakat merasa bahwa mereka harus mengikuti standar kecantikan, padahal sejatinya tidak ada tolok ukur untuk menilai kecantikan atau ketampanan seseorang.

Sering pula ditemui perkataan buruk atau ejekan perihal tubuh pada kolom komentar ataupun kolom pesan yang bisa membuat seseorang memandang rendah diri sendiri, merasa tidak puas terhadap fisik, kurang percaya diri, hingga memunculkan *body image* negatif. Direktur klinis dan pendidikan di The Renfrew Center, Samantha DeCaro menjelaskan bahwa media sosial tidak hanya menyebabkan gangguan makan, tetapi juga mengganggu suasana hati dan citra tubuh yang buruk pada seseorang (Widiyarti, 2021).

Terbatasnya interaksi tatap muka antara pelaku dengan korban *body shaming* membuat pelaku lebih mudah mengintimidasi korban tanpa kontak langsung. Ketika *body shaming* dilakukan melalui ketikan, pelaku tentu tidak bisa melihat bagaimana ekspresi wajah dan perasaan korban, sehingga dapat mengikis kepekaan dan simpati pelaku terhadap korbannya. Hal ini ditambah dengan adanya pemikiran bahwa media sosial adalah tempat yang bebas untuk mengutarakan pendapat, menjadikan *body shaming* di dunia maya semakin marak terjadi. Pelaku menganggap bahwa apa yang dilakukannya bukanlah hal yang salah karena media sosial adalah media yang bebas untuk menyuarakan pendapat.

Dengan begitu, dapat dipahami bahwa terpaan media menjadi salah satu faktor yang mendorong masyarakat menginternalisasi konsep standar tubuh ideal. Banyaknya kasus *body shaming* di dunia nyata maupun dunia maya, karena dinilai tidak memenuhi standar tubuh ideal juga cukup membuktikan bahwa konstruksi tubuh ideal dalam media sangat berpengaruh besar dalam kehidupan masyarakat. Standar kecantikan dan ketampanan pada akhirnya hanya akan memicu timbulnya obsesi manusia untuk meraih definisi kesempurnaan fisik.

2.1.3 Normalisasi *Body Shaming*

Body shaming memang bukan hal baru dalam kehidupan masyarakat. Fenomena ini seringkali terjadi dalam lingkup pertemanan, keluarga, ruang

kerja, bahkan di media sosial sekalipun. Mengkritik atau mengejek fisik seseorang dengan kata-kata buruk telah dianggap wajar karena banyak orang yang melakukannya secara terang-terangan, bahkan di ruang publik sekalipun. Sejumlah anak muda pun kerap menjadikan fisik temannya sebagai bahan candaan karena dinilai tidak memenuhi standar ideal tubuh. Hal inilah yang pada akhirnya juga membuat perilaku *body shaming* sulit untuk dihindarkan.

Kehidupan sosial yang telah menormalisasi *body shaming* membuat orang-orang semakin berani untuk mengkritik, memperlakukan, ataupun mengejek fisik orang lain tanpa ada rasa bersalah. Kata-kata seperti “*kok makin gendut aja, gak pernah olahraga ya?*” atau “*jangan makan terus, nanti tambah melar*” bukan lagi menjadi hal yang asing dilontarkan sebagai bentuk basa-basi saat melakukan percakapan. Padahal tindakan mengolok-olok fisik tersebut juga termasuk dalam bentuk *bullying* secara verbal. Namun, saat ditegur pelaku berlindung dibalik kata “bercanda” untuk mencari pembenaran. Pelaku juga melabeli korban dengan istilah “*baperan*” saat korban berusaha untuk membela diri atau menunjukkan rasa sakit hatinya kepada pelaku. Istilah “*baper*” ini seringkali digunakan sebagai tameng atas perkataan *body shaming* terhadap orang lain.

Baper atau bawa perasaan menjadi salah satu istilah yang belakangan ini banyak digunakan oleh anak-anak muda. Maknanya sendiri merujuk pada perasaan atau emosi yang dirasakan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi, seperti marah, tersinggung, senang, sedih, hingga sakit hati. Pada kasus *body shaming*, baper ditujukan untuk menyerang titik sensitifitas korban ketika marah atau sakit hati setelah menerima ejekan atau candaan terhadap fisik yang melukai perasaan korban. Ucapan “*baper*” digunakan pelaku sebagai tameng agar candaan tersebut dianggap biasa saja, sehingga pelaku terhindar dari rasa bersalah. Mirisnya, kata-kata ini justru datang dari orang-orang terdekat korban, seperti teman, saudara, atau bahkan orang tua sendiri.

Hal inilah yang kemudian menjadi perhatian utama dalam penelitian fenomena *fat shaming* kali ini. Yaitu, ketika orang-orang menganggap bahwa *fat shaming* bukanlah hal yang harus di besar-besarkan, tapi kenyataannya dapat membawa dampak buruk terhadap korbannya. Terlebih bila komentar buruk tersebut datang dari orang-orang terdekat yang korban sayangi dan percaya. Memang tidak semua korban merasakan dampak buruk akibat *fat shaming*, tapi bukan berarti perilaku tersebut dapat diwajarkan. Pasalnya, banyak juga korban yang cenderung bersikap biasa, seolah-olah menerima semua perkataan *fat shaming* yang dilontarkan kepadanya tanpa protes. Walau kenyataannya korban tengah menyembunyikan rasa sakit hatinya dengan berdiam diri agar tidak di cap sebagai orang “*baperan*” oleh orang-orang sekitar. Alih-alih sebagai bentuk motivasi dan kepedulian, stigma dan ungkapan buruk yang korban terima pada akhirnya hanya akan menumbuhkan sakit hati dan trauma. Korban menjadi putus asa dan berfikir bahwa dirinya tidak akan bisa diterima oleh masyarakat karena tidak memenuhi standar ideal yang ada. Perasaan itu selalu ia pendam sendiri, hingga pada akhirnya memicu efek yang lebih buruk terhadap kesehatan mental dan kesehatan fisiknya. Mulai dari gangguan kecemasan, malu, tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*), hingga depresi berkepanjangan.

2.2 Remaja Korban Perundungan “*Fat Shaming*”

Menurut John W. Santrock dalam buku *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup* (2001) mendefinisikan remaja sebagai masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa di mana mencakup perubahan seksual, fisik, kognitif, dan sosial emosional (Utami, 2022). Pada rentan fase ini, remaja tidak ingin diperlakukan sebagai seorang anak-anak, tetapi mereka juga belum sepenuhnya dapat dikatakan dewasa. Meski demikian, remaja memiliki energi yang tinggi, kritis, dan punya ketertarikan besar terhadap hal yang benar dan salah.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) sendiri menjelaskan bahwa usia remaja adalah seseorang dengan rentan umur 10-24 tahun dan belum menikah. Sementara itu, *Association of Maternal & Child Health Program* menyebut ada tiga fase remaja dengan didasarkan pada tahap perkembangan usianya, yakni fase remaja awal dengan rentan usia 10-13 tahun, fase remaja pertengahan usia 14-17 tahun, dan fase remaja akhir yaitu 18-24 tahun (Rahmah, 2021).

1. Fase Remaja Awal (10-13 tahun)

Pada tahap ini, fisik remaja laki-laki maupun perempuan tumbuh dengan cepat dan mengalami awal pubertas. Perubahan fisik ini dapat menimbulkan rasa ingin tahu yang tinggi dan kecemasan pada sejumlah orang. Dari sisi kognitif, remaja mulai mengalami peningkatan minat intelektual. Remaja berpikir konkrit, banyak mencari kebenaran atas suatu, termasuk mengenai hal baik dan buruk. Namun, mereka cenderung egois memusatkan pemikiran pada diri sendiri. Selain itu, remaja juga sadar tentang penampilan diri dan merasa bahwa mereka selalu dinilai oleh orang di sekitarnya.

2. Fase Remaja Pertengahan (14-17 tahun)

Perubahan fisik dan pubertas berlanjut pada fase pertengahan remaja. Pada usia-usia ini, remaja mulai tertarik untuk menjalin hubungan lebih dari teman dengan lawan jenis. Dari segi kognitif akan lebih matang, tetapi cara berpikir masih belum matang seperti orang dewasa.

3. Fase Remaja Akhir atau Dewasa Muda (18-24 tahun)

Pada masa ini, fisik remaja pada umumnya telah berkembang maksimal. Mereka juga memiliki pemikiran yang lebih matang dari sebelumnya. Lebih fokus pada tujuan hidup dan masa depan, serta dalam membuat keputusan. Remaja akhir memiliki hubungan lebih stabil dalam hal persahabatan, keluarga, maupun percintaan. Mereka juga dapat menentukan dengan siapa mereka akan berdiskusi atau bercerita. Mulai mengeksplorasi

identitas diri, terutama dalam cinta, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia.

Pada fase ini pula, remaja akan merasakan masa-masa *quarter life crisis*, yakni masa di mana seorang mengalami krisis emosional. Ketika melewati masa ini, remaja harus dapat membuat pilihan hidupnya. Krisis emosional ditandai dengan kesulitan dalam mengambil keputusan, bingung akan apa yang harus dilakukan, dan merasa kurang motivasi. Kondisi ini biasanya dibarengi dengan perasaan tegang, bimbang, kurang percaya diri, dan lainnya.

Remaja diketahui menjadi kelompok yang paling banyak mengalami tindak perundungan *body shaming*. Menurut survey bertajuk *Body Peace Resolution* yang digelar oleh Yahoo! Health kepada 2.000 orang responden menunjukkan bahwa ada 94% remaja perempuan pernah menerima perlakuan *body shaming*, sedangkan remaja laki-laki sebanyak 64% (Hestianingsih, 2018). Dari sekian banyak bentuk *body shaming* yang terjadi, perundungan terhadap ukuran atau berat badan seseorang (*fat shaming*) merupakan yang paling sering diterima oleh remaja Indonesia, yakni sebesar 57,1% (Gani & Jalal, 2021:158). Kondisi tersebut menjadikan *fat shaming* sebagai kunci dari semua jenis *body shaming* secara kultural.

Fenomena *fat shaming* memang kerap diidentikkan dengan kaum hawa, karena kebanyakan kasusnya terjadi pada perempuan. Faktanya, laki-laki juga tak luput dari sasaran *fat shaming*. Hal yang membedakan perempuan dan laki-laki dalam fenomena *fat shaming* adalah tentang bagaimana cara mereka merespon kritik negatif yang datang. Berbeda dengan perempuan yang langsung merasa kehilangan kepercayaan diri, bahkan sampai depresi dan mengungkapkannya pada publik. Laki-laki cenderung lebih tenang saat menghadapi kritik negatif terhadap bentuk tubuh. Kendati demikian, di balik sikap tenang tersebut, laki-laki juga dapat merasakan sakit hati dan frustrasi. Menurut psikolog Ikhsan Bella Persada, M. Psi., laki-laki memiliki pengelolaan emosi dengan mencari dukungan

sosial, melakukan tindakan yang dapat dilakukan, dan kadang langsung melawan (Maharani, 2022). Misalnya, ketika ada yang mengejek fisiknya, laki-laki akan langsung melakukan perlawanan sehingga tidak ada perasaan yang dipendam. Pelaku pun menjadi tahu bahwa kata-kata yang diucapkannya tadi menyakiti korban. Sedangkan, apabila *bullying* datang dari teman, keluarga, atau orang-orang terdekatnya, laki-laki dapat menerimanya dengan lebih santai atau bahkan menganggapnya sebagai candaan. Namun, jika ejekan tersebut sudah melewati batas, mereka akan langsung menjauh dari pelaku. Sebaliknya, perempuan mungkin terlihat biasa saja di depan pelaku, tetapi kenyataannya memendam rasa sakit hati.

Fenomena *fat shaming* pada remaja didukung oleh fakta bahwa remaja merupakan kelompok yang paling mendominasi dalam penggunaan media sosial Instagram. Di mana seiring perkembangan teknologi, *bullying* verbal terhadap fisik tidak hanya dilakukan secara langsung, tetapi juga dilakukan melalui media sosial, khususnya media sosial berbasis visual seperti Instagram. Melansir dari laporan Napoleon Cat, pengguna Instagram dari kalangan remaja usia 18-24 di Indonesia, yakni sebanyak 33,90 juta orang (Annur, 2021). Kemajuan teknologi ini beriringan dengan kemampuan serta akses yang remaja miliki dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membuat *fat shaming* semakin marak terjadi dimana saja dan kapan saja bahkan di saat pelaku dan korban tidak bertemu secara langsung. Interaksi yang dilakukan secara online dapat mengikis kepekaan pelaku terhadap keadaan dan perasaan korbannya, sehingga mereka tidak akan merasa mersalah akan perbuatannya. Terlebih jika keduanya tidak kenal di media sosial, pelaku akan lebih tega menghina fisik orang lain melalui ketikan.

Oleh karena itu, tidak mengherankan bila banyak kaum laki-laki yang giat berolahraga di tempat *gym* dan berusaha menjaga pola makan demi mendapatkan bentuk tubuh ideal sesuai standar ketampanan pada umumnya. Begitu pula dengan kaum perempuan yang rela melakukan diet ketat untuk menurunkan berat

badannya. Sampai-sampai ada yang rela menghabiskan puluhan bahkan ratusan juta untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sempurna.

Belakangan ini, isu mengenai penurunan kesehatan mental pada remaja memang tengah menjadi sorotan publik. Remaja menjadi lebih sering merasakan gangguan kecemasan, depresi, ketakutan, mengisolasi diri dari kehidupan sosial, depresi hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Salah satu faktor yang melatar belakangi kondisi ini adalah karena citra tubuh atau *body image* yang negatif, di mana citra tubuh negatif dapat terbentuk dari pandangan orang lain terhadap tubuh seseorang. Misalnya, ketika seorang remaja menerima penghinaan fisik dari temannya, maka remaja itu juga akan memandang tubuhnya sebagai hal yang negatif, sehingga terciptalah citra tubuh negatif dalam dirinya. Terlebih usia remaja adalah fase di mana seseorang akan melibatkan emosi dalam merespon suatu kejadian, apalagi jika hal tersebut sangat melukai perasaannya. Akibatnya, remaja dapat lebih mudah merasakan efek buruk dari *fat shaming*, mulai dari gangguan kecemasan, rasa tidak percaya diri, stress berkepanjangan, gangguan pola makan, hingga depresi.

2.3 Dampak Perundungan *Fat Shaming*

Pada fase remaja, seseorang memang cenderung lebih banyak menggunakan perasaan dalam merespon sebuah situasi, peristiwa, ataupun fenomena yang terjadi dalam kehidupan mereka. Sehingga, tidak mengherankan apabila komentar *fat shaming* yang datang dari orang lain mudah membuat mental seorang remaja “*down*” dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Beberapa orang menyangka bahwa berkomentar terhadap fisik dapat memotivasi orang lain untuk banyak berolahraga dan makan sedikit, sehingga berat badannya bisa turun. Padahal, hal tersebut justru bisa membuat seseorang merasa semakin buruk terhadap diri sendiri. Akibatnya, mereka malah lebih banyak makan dan enggan untuk berolahraga karena merasa depresi, sehingga membuat berat badannya bertambah.

Menurut studi yang dipublikasikan oleh Health Line, diketahui bahwa ada 6.157 orang yang sebelumnya tidak obesitas, namun karena mengalami diskriminasi, menjadikan berat badan mereka cenderung mengalami dan menjadi obesitas 2,5 kali di tahun berikutnya. Sedangkan, orang yang obesitas dan mengalami perundungan *fat shaming* cenderung mengalami peningkatan berat badan sebanyak 3,2 kali (Karja, 2020). Hal ini membuktikan bahwa ternyata *fat shaming* tidak dapat memotivasi mereka untuk menurunkan berat badan, namun justru membuat berat badan mereka meningkat.

Fat shaming biasa disampaikan melalui kalimat-kalimat buruk, seperti mengejek, menyindir, merendahkan, menertawakan, hingga mempermalukan di ruang publik. Bahkan, pemilik tubuh gemuk sering mengalami diskriminasi di kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, saja di tempat kerja, dalam beberapa kasus ada pekerjaan yang menjadikan *Body Mass Index* (BMI) sebagai tolok ukur atau persyaratan wanita melamar kerja untuk posisi tertentu, seperti marketing, pelayanan, dan sales. Perlakuan tersebut berkembang di masyarakat dengan mengagungkan fisik sebagai daya tarik utama.

Perundungan *fat shaming* yang terus menerus diterima dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, kesehatan fisik, hingga kehidupan sosial para korban. Korban berpotensi mengalami gangguan kecemasan, tidak percaya diri, malu, ketakutan, gangguan makan (*eating disorder*), menghindari interaksi sosial, depresi, hingga gangguan psikosomatis. Tidak hanya itu, *bullying* melalui media sosial juga berdampak pada perubahan perilaku dan sikap korban dalam bermedia sosial. Beberapa diantaranya yakni:

1. Menghindari perangkat teknologi, seperti komputer, *handphone*, dan internet dalam waktu yang lama
2. Merasa takut, cemas, atau depresi saat menerima notifikasi pesan, komentar, teks, maupun email di media sosialnya.

3. Sering terlihat sedih, khawatir, frustrasi, depresi dan tidak tenang, terutama setelah mengakses komputer, handphone, atau media sosialnya
4. Enggan untuk interaksi dan membangun percakapan di media sosial
5. Tidak lagi aktif (menghindari) untuk mengakses media sosial, seperti Twitter, Instagram, Facebook, dan lainnya karena merasa sakit hati dan takut akan komentar buruk mengenai tubuh yang sering diterimanya.
6. Enggan untuk mengupload foto dan video yang memperlihatkan wajah atau tubuhnya karena takut mendapat *bullying* dari warganet.

Fenomena *fat shaming* memang telah dianggap wajar di kehidupan masyarakat, tidak perlu di lebih-lebihkan apalagi diperdebatkan, justru seringkali dijadikan bahan bercanda oleh banyak orang. Dampak dari *fat shaming* sendiri juga tidak selalu dirasakan oleh semua korbannya. Ada korban yang memilih acuh dan menganggap komentar negatif tersebut sebagai angin lalu. Namun, ada pula korban yang merasa sakit hati, malu, hingga depresi, tetapi lebih memilih untuk diam tanpa merespon. Kondisi inilah yang membuat fenomena *fat shaming* terus eksis sampai sekarang. Menyiratkan bahwa tubuh seseorang adalah objek yang bebas dihujat dan dinilai dengan tolok ukur yang tidak realistis. Padahal dalam konteks apapun, baik itu basa-basi, bercanda, ataupun untuk memotivasi sekalipun, perilaku *fat shaming* sesungguhnya tidak dapat dibenarkan.

Meski tidak semua korban merasakan dampak buruk dari *fat shaming*, seperti depresi, cemas, tidak percaya diri, ataupun dampak lainnya, bukan berarti *fat shaming* dapat diwajarkan begitu saja tanpa tahu seberapa besar dampak yang korban rasakan atas komentar-komentar bernada negatif mengenai tubuh. *Fat shaming* bisa menjadi *boomerang* bagi para korban yang “perasa”, tapi memilih diam tanpa mau mengkomunikasikan apa yang dialaminya. Terlebih bila *bullying* tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama, sehingga korban terus menerus menerima komentar-komentar negatif tersebut. Di sisi lain, korban tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaannya dan tidak berani untuk membicarakan hal

tersebut kepada pelaku maupun orang-orang di sekitarnya. Hal inilah yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental pada korban.

Fat shaming tidak hanya menimbulkan rasa malu dan depresi, tetapi juga memicu korban untuk menyakiti diri sendiri hingga keinginan untuk bunuh diri. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Profesor Ann John dari Swansea University Medical School terhadap 150.000 anak muda di 30 negara di dunia, diketahui bahwa anak-anak di bawah usia 25 tahun yang menjadi korban *cyber bullying* (*bullying* di media sosial) lebih rentan menyakiti diri sendiri hingga melakukan aksi bunuh diri (Nurhadi, 2021).

Keinginan untuk bunuh diri pernah dirasakan oleh Wenny Dewanti, seorang influencer kecantikan di Instagram (@wholevesvanilla). Hal tersebut ia alami ketika berumur 24 tahun, di mana saat itu Wenny memiliki berat badan sekitar 95 kilogram, dengan tingginya 160 cm. Kondisi tersebut membuat Wenny sering dibully oleh orang-orang di sekitarnya hingga membuatnya frustrasi dan kesulitan tidur (*insomnia*). Segala cara pernah ia lakukan untuk menurunkan berat badan mulai dari mengonsumsi obat hingga sengaja memuntahkan makanan yang sudah ia makan. Wenny juga sempat membenci kondisi tubuhnya, bahkan ia tidak berani untuk bercermin. Sampai pada satu titik, Wenny tidak kuat menghadapi rasa tak percaya dirinya dan berkeinginan untuk bunuh diri (Kinanti, 2021: beautynesia).

Reaksi para korban yang cenderung diam dan tidak melawan menjadikan *fat shaming* dipandang sebagai hal biasa di mata masyarakat. Padahal, di balik sikap “*diam*” itu ada perasaan sakit hati, malu, dan depresi yang tidak terlihat. Hal inilah yang seringkali tidak ter pikirkan oleh para pelaku *fat shaming*. Korban memang terlihat biasa saja, tapi kita tidak tahu apa yang sebenarnya dirasakan oleh korban. Mereka cenderung menyembunyikan perasaan mereka agar tidak dilabeli “*baper*” oleh orang-orang yang telah mewajarkan *fat shaming*. Padahal sikap tersebut justru membuat pelaku merasa aman tanpa adanya rasa

bersalah. Hal inilah yang membuat fenomena *fat shaming* menarik dan perlu untuk diteliti lebih mendalam, bahwa di balik sikap masyarakat yang mewajarkan perilaku *fat shaming*, ternyata ada korban yang merasakan dampak negatif akibat komentar buruk mengenai tubuh yang kerap mereka terima.