

PEDOMAN WAWANCARA

Temuan penelitian ini akan dipaparkan dengan deskripsi pengalaman responden secara tekstural dan struktural. Deskripsi tekstural adalah penjelasan lengkap dan apa adanya tentang pengalaman unik informan terkait dengan fenomena yang akan diteliti. Temuan penelitian akan dikutip dari transkrip wawancara yang telah dilakukan kepada informan. Sedangkan deksripsi struktural adalah struktur esensial yang terdapat dalam pengalaman informan, atau pesan eksternal tersembunyi dari deskripsi tekstural yang telah dilakukan terlebih dahulu. Dalam melakukan penelitian fenomenologi, peneliti mengelompokkan 3 tema dengan tujuan mengurangi hal-hal yang kurang relevan dalam membuat pertanyaan, yakni:

1. Pemahaman responden secara mendalam tentang wacana tubuh ideal yang ada dalam masyarakat
2. Pemahaman mengenai pengaruh budaya patriaki dalam kehidupan sosial responden yang mengalami *body shaming*
3. Pemahaman utuh mengenai body shaming dan pengalaman komunikasi responden dalam memaknai *body shaming*

Daftar Pertanyaan

A. Mengenai Identitas Informan

1. Siapa nama Anda?
2. Berapa umur Anda?
3. Dimana domisili Anda?
4. Pendidikan apa yang sedang Anda tempuh?

B. Mengenai Pemahaman Tubuh Ideal di Masyarakat

1. Bagaimana tubuh ideal menurut versi Anda?
2. Apa tanggapan kamu tentang adanya standar tubuh ideal?
3. Menurut Anda apa yang melatarbelakangi adanya standar tersebut?
4. Menurut Anda bagaimana peran iklan produk kecantikan dalam membuat stigma tubuh ideal?
5. Apakah muncul dorongan ketika Anda melihat banyak iklan tersebut?
6. Apakah dalam hidup bermasyarakat, kamu mengalami pengucilan karena dianggap

mempunyai postur tubuh berbeda?

C. Mengenai Budaya Patriaki dalam memunculkan tindakan body shaming

1. Apakah kamu memperhatikan penampilan fisik salah satunya dengan tujuan memuaskan pendapat orang lain dan ingin mendapatkan pengakuan?
2. Menurut kamu, apakah dalam munculnya tindakan body shaming dikarenakan pengaruh budaya patriaki? (dijelaskan bahwasanya budaya patriaki juga dapat terjadi dalam lingkup keluarga, pertemanan, maupun institusi)
3. Apakah kamu pernah ingin merubah penampilan fisik kamu karena mendapatkan perilaku *body shaming*?

D. Mengenai Pemahaman Terkait Body Shaming dan Pengalaman Komunikasi Informan

1. Seberapa jauh kamu mengetahui tentang *body shaming*, bisa dijelaskan?
2. Bagaimana pengalaman Anda tentang *body shaming*?
 - Kapan pertama kali Anda mengalami *body shaming*?
 - Siapa saja yang melakukan body shaming tersebut?
 - Kalimat apa saja yang dilontarkan pelaku body shaming?
 - Pada saat apa saja biasanya pelaku melakukan *body shaming*?
3. Bagaimana komentar dan reaksi orang terdekat Anda ketika mengetahui Anda mengalami *body shaming*?
4. Bagaimana perasaan Anda mengenai pengalaman tersebut?
5. Makna apa yang Anda peroleh dari fenomena body shaming yang terjadi pada diri Anda?

Note: Pertanyaan dapat diimprovisasi dan bertambah sesuai kondisi dan tanggapan responden saat wawancara.

TRANSKRIP WAWANCARA

Informan 1

Tanggal Wawancara : 10 Januari 2022

Tempat/ Waktu : Rumah Saudari Gita / 18.40- 19.20

Identitas Informan 1

1. Nama : Tri Gita Maharani
2. Umur : 22 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pendidikan Terakhir : S1 Psikologi UNDIP

P:	Kamu tau ngga di dalam masyarakat ada wacana tubuh ideal?
N:	Ada
P:	Menurut versi kamu tubuh ideal itu yang gimana sih?
N:	Kalau versi aku ya, pastinya sesuai sam IBM. Yang disesuaikan berat badan dan tinggi badan gitu. Terus ya versi aku kaya gitu aja sih sesuai dengan IBM.
P:	Di dalam wacana tubuh ideal kan pasti ada penyebabnya tuh kenapa bisa muncul standar yang kaya gitu, menurut tanggapan kamu dengan adanya tubuh ideal dalam masyarakat itu gimana?
N:	Kalau menurut saya sendiri, ya kalau dengan adanya standarnya bukan suatu hal yang salah kak. Karena ya saya juga ngerasa kalau misalnya terlalu berat juga menyulitkan diri sendiri atau juga terlalu kurus juga kayak gaenak dilihat gitu. Jadi kalau dengan ada standar ya menurut saya gak masalah gitu kak
P:	Sebenarnya menurut kamu ada ngga pengaruh negatif dari standar tubuh ideal tersebut?
N:	Kalau untuk pengaruh negatifnya sendiri mungkin kalau di orang lain, saya pernah denger kayak banyak berita-berita yang menjanjikan seseorang itu punya gangguan makan gitu kak, karena adanya standar tubuh ideal itu tadi. Kalau untuk saya sendiri, ya mungkin lebih kepada <i>mindset</i> sih kak kayak saya bukan menilai itu sebagai sesuatu hal yang negatif karena ya saya melihat itu yaaa bagus. Jadi, ya saya ingin memenuhinya ya saya akan melakukan itu cuma lebih kesitu aja, tapi kalau untuk tantangannya kayak kita harus nahan dibandingkan dengan yang sebelumnya kita berperilaku atau makan atau berkegiatan sesuai dengan keinginan kita, yang awalnya seperti itu ya ketika untuk ingin mencapainya itu kita malah lebih terbatas gitu. Dan saya fine dengan hal itu.
P:	Tadi kan kamu memamparkan standar tubuh ideal itu kan terdapat dari beberapa faktor, nah menurut kamu apa yang melatarbelakangi adanya standar tubuh ideal yang paling dominan berpengaruh?

N:	Ooo kalau untuk latar belakang adanya standar itu ya mungkin karena influence dari hal-hal yang dilihat di entertainment gitu ya kak ya, karena eee sejujurnya kalau saya perhatikan dari dulu sampai sekarang eee kalau ini konsepnya lebih standar tubuh ideal itu mungkin lebih ke kayak tinggi badan dan berat badan gitu. Cuma kalau lebih diperluas lagi itu
-----------	--

	<p>mungkin kayak warna kulit, atau bentuk wajah, atau bentuk mata dan lain-lain itu sebenarnya bisa jadi standar juga gitu. Dan itu juga kalau di Indonesia sendiri saya perhatikan itu berubah sampai kesini gitu kak. Eee kita bisa lihat dulu tahun 2000-an ya kak ya, maksudnya ketika saya SD dulu itu standar orang-orang cantik itu dinilai ya ngga harus putih banget harus kaya sekarang, ngga harus kali selama dia enak dilihat dan ya kaya model-model jaman dulu yang rambutnya kembang-kembang itu dianggap cantik gitu kan. Tapi kan sekarang ngga terlalu, malah yang rambut lurus , kaya badannya langsing kaya bahun gitu-gitu kak. Kalau kaya gitu kita melihat trennya berarti kak. Lihat tren kayak artis-artis biasanya muncul dari artis-artis atau apa yang dilihat masyarakat di televisi gitu kayak media-media. Mungkin muncul dari situ.</p>
P:	Oke, kalau menurut kamu kamu termasuk dalam ketaegori tubuh ideal ngga?
N:	Kalau untuk saat ini ngga, kak. Tapi pernah pada saat SMA dulu. Kalau untuk bentuknya iya tapi kalau untuk penampilan lainnya kayak warna kulit dan bentuk wajah itu kayanya ngga.
P:	Kan banyak jugatuh yang bilang bahwasanya yang melatarbelakangi standar tersebut itu bisa jadi karena institusi patriaki yang termasuk juga iklan-iklan produk kecantikan. Kamu setuju ngga dengan pernyataan itu?
N:	Ya saya setuju sih kak, hal itu pastinya ngaruh sih apalagi kayak ada pengaruh dari Korea gitu kan. Sekarang Korea itukan booming, banyak produk-produk Korea yang di korea-koreain gitu. Sehingga ya standar yang harusnya kulit sawo matang yang punya orang Indonesia itu harus seperti mereka gitu, malah lebih kesitu. Cuma saya tetap melihat si ada iklan yang tetap menyesuaikan, maksudnya ya mereka punya tagline ya cantik itu warnamu sendiri gitu tetap ada. Tapi, kebanyakan dari iklan yang ada itu malah lebih ke yang udah... ya itu tadi lah... punya streotipe kalau orang cantik harus putih, langsing, dan rambut lurus seperti itu kak.
P:	Berarti setuju ya, nah kan banyak iklan-iklan yang berseliweran bukanhanya dari TV, namun juga dari iklan-iklan pop-up dari internet, atau juga iklan-iklan di youtube. Ketika kamu melihat iklan tersebut, kamu pernah ngga ada dorongan untuk berubah gitu?
N:	Pasti sih kak. Dan sering banget malah ketika ngelihat itu kayak 90% nya itu jadi pengen beli barang itu. Karena pengen ngerubah diri.
P:	Berarti bukan hanya pemikiran saja, namun malah sampai ingin melakukan action membeli ya?
N:	Iya.
P:	Kita sebagai makhluk sosial kan hidup bermasyarakat stiap harinya, Nah kamu pernah ngga mengalami pengucilan? Ngga harus selalu secara langsung, namun dalam tindakannya bisa dikategorikan pengucilan karena penampilan fisik kamu
N:	Mungkin saya ingatnya itu ketika kalau ngga salah pas SD, tapi saya ngga ingat betul itu pengucilan atau tidak, namun pada saat itu saya sering diniin sih karena saya sipit banget dulu tapi item gitu, tipe-tipenya itu muka cina tapi cina item. Jadi yaudah, itu yang di ejek-ejekin gitu. Kalau untuk pengucilan ya pastinya tetap ada dimanapun, bahkan ya setiap orang ketika ngumpul ke lingkungan yang misalnya ngga sesuai

	dengan ciri-ciri mereka bakalan diasingkan gitu. Nah saya merasa sering aja gitu. Kalau saya dulu gimana ya pas kapan ya, kalau gak salah pas kuliah gitu. Nggak tau pengucilannya gara-gara apa, atau mungkin karena kepribadian saya yang berbeda sama mereka atau karena postur tubuh saya, saya gatau gitu. Cuma ya gitu pernah dikucilkan gitu, tapi saya nggak yakin secara jelas kalau penyebabnya adalah itu gitu. Kalau untuk dari pengucilan yang berasal dari bentuk tubuh, postur tubuh itu saya rasa nggak tapi lebih ke itu doang, karena perbedaan mata, warna kulit gitu.
P:	Bukan rahasia lagi, kalau cewe itu memang diidentikkan sama kesempurnaan, baik dalam hal perilaku maupun penampilan. Stigma cantik, tubuh ideal dan penampilan baik di depan umum udah pasti jadi makanan sehari-hari. Nah, kamu pernah nggak memperhatikan penampilan fisik kamu dengan tujuan mendapatkan pengakuan orang lain dan juga memuaskan pendapat orang lain?
N:	Pernah, awalnya gitu untuk makin, itu terjadi kayak pas masuk kuliah, setelah itu terjadi pas masuk doang karena itu tadi saya ngerasa kayak pertama kali masuk sekolah islam sama sekolah umum itu kan beda kan kak. Kaya dulu sekolah yaudah ngikutin yang ditentukan dari sekolah aja gitu, kayak seragam dan lain-lain gitu. Tapi kalau untuk sekarang yaudah kayak ngikutin teman sejawat lah gitu, ya berlomba-lomba jadi lebih rapi, lebih menarik gitu ya pasti. Tapi kalo untuk belakangan ini saya rasain, ya perubahan itu untuk diri saya sendiri
P:	Menurut kamu hal tersebut merupakan pengaruh dari budaya patriaki nggak?
N:	Budaya patriaki sendiri, kalau sepemahaman saya lebih ke ini si ya kak, kalau dihubungkan sama itu tadi ke patriaki lebih kepada... kalau sepemahaman saya ya, kita ya harus apa ya harus into ke laki-laki banget gitulo, maksudnya kita sebagai perempuan ngikut aja gitu lo kak. Kayak yang memenuhi kebutuhan laki-laki gitu sebatas itu kalo menurut aku. Cuma kalo untuk dihubungkan itu tadi ya bisa jadi karena kalau dilihat-lihat lagi ya sebenarnya, banyak stigma masyarakat yang bilang kalau misalnya mereka nggakgep kita berperilaku dan berrdandan untuk cantik ya demi laki-laki seperti itu.
P:	Ya, perempuan tuh kadang dikomentari “ih laki-laki nggak suka loh kalo perempuan kaya gini”, padahal perempuan kadang melakukan sesuatu untuk dirinya sendiri kan ya. Nah, menurut kamu body shaming ini muncul karena ada budaya patriaki nggak?
N:	Iya, mungkin akarnya dari situ. Tapi itu sebagai akar sih kak kalau saya nilai ya. Karena kalau dari body shaming itu sendiri selain dari patriaki, itu juga muncul dari standar yang ada di masyarakat gitu lo. Ya manusia itu kan makhluk visual gitu kak, ya apapun yang dilihat dia itu ya sebaiknya apa yang terbaik gitu lo kak. Jadi ketika dia melihat sesuatu yang tidak sesuai sama apa yang dia inginkan ya dia pasti muncul tindakan body shaming. Atau sesuai dengan apa yang dia pahami atau yang dia anggap baik itu ya bisa muncul seperti itu. Patriaki itu muncul mungkin salah satu faktor atau bisa jadi akar tadi gitu.
P:	Nah kalau begitu, apakah kamu pernah merasa sakit hati karena omongan laki-laki tentang tubuh kamu atau fisik kamu?

N:	Pernah, jadi tu pernah aku deket sama cowok. Nah ketika ketemu tuh dia ngira aku putih gitu loh, karena aku kalo pasang foto kan pake filter. Nah dari situ, kayanya dia ilfeel gitu sama aku, berarti aku nangkepnya dia suka cewe putih gitu kan. Dari situ aku overthinking gitu gimana cara aku supaya putih. Padahal, sebenarnya dia udah jahat gitu kan sama aku, tapi kepikiran juga sih. Kaya nyalahin diri sendiri kenapa ngga putih kaya cewe yang laki-laki suka.
P:	Institusi patriaki ini juga termasuk media massa, TV yang menampilkan iklan-iklan dengan objek perempuan dan juga ditujukan untuk perempuan. Dan mereka menampilkan perempuan sebagai contoh.
N:	Iya bener
P:	Ketika kamu di body shaming, pernah ngga kamu ingin merubah bentuk tubuh kamu atau penampilan fisik kamu di area tertentu?
N:	Apa yang ada di fisik saya, ya pasti. Saya lebih sering di body shaming karena mata sih, karena mata saya dilahirkan satu lipatan atau one eyelid. Yang mana orang Indonesia tuh rata-rata matanya besar gitu kan, dulu ya sering banget pengen ngerubah, pengen jadi lebih bagus malah sering pake eyelid tap. Malah pengen itu ya salah satunya. Yang kedua kulit, kulit aku itu kalo dibandingkan orang lain yang dekat-dekat aku kan paling item si kalo bisa dibilang. Tapi sejujurnya aku juga sadar ini keturunan, keturunan dari bapak gitu. Yaudah intinya ya tetep diusahakan tapi ya gimana lagi udah gen aku kaya gini, gitu kak. Selain itu kalau untuk tinggi badan berat badan, kalau tinggi badan kayanya uda ngga bisa lagi, untuk berat badan kayanya lebih sekarang sih lebih gencar ya untuk persiapan kerja juga dan itu sebenarnya berat badannya itu dulu sih ngga terlalu mikirin kata orang kalau untuk sekarang ya ngerasa aja kalau misalnya untuk porsi segini udah susah nyari bajunya gitu. Yaudah dengan alasan itu aja sih kalau untuk nurunin berat badan gitu kak. Bukan nurunin berat badan, eh iyasih nurunin berat badan cuman berat dibadan saya tuh lebih banyak dipaha gitu lo. Jadi kayak pengen ngurangin itu aja, tapi kalau body shaming yang paling berdampak ya mata sama warna kulit sih.
P:	Tadi kan kita udah bicara tentang body shaming, patriaki, dan juga wacana tubuh ideal. Aku mau tau dong seberapa jauh kamu mengetahui definisi dari body shaming itu sendiri
N:	Definisi body shaming itu kalau menurut aku ya suatu perkataan yang dilontarkan orang lain yang mana hal itu bisa menyinggung perasaan orang yang disinggung itu tadi. Tapi perkataan itu tadi mengenai bentuk, warna, dan semua hal yang berhubungan dengan tubuh orang lain gitu kak. Perkataan yang membuat orang tersinggung, body shaming.
P:	Menurut kamu body shaming itu termasuk bullying ngga?
N:	Iya, pasti.
P:	Kan kamu udah tau nih tentang body shaming secara luas, aku mau tau tentang pengalaman kamu secara rinci tentang body shaming yang terjadi pada diri kamu. Mulai dari kapan pertama kali di body shaming sampai sekarang, lalu siapa aja yang melakukannya, kalimat apa aja yang mereka lontarkan ke kamu seperti julukan dan juga pada saat apa saja mereka melakukan body shaming terhadap diri kamu

N:	Oke mulai dari kapan ya, kalau untuk dari kapannya itu ya seperti yang saya bilang tadi mungkin pas SD, sampe SMA selalu ada si. Terus untuk pelakunya ya temen sih, temen sekolah, temen-temen sekitar pokoknya. Kaya temen sekelas, atau yang dekat juga bahkan kaya gitu juga. Terus kalo untuk perkataannya itu ya “coba git melek dong, melek dong git”, “lah emang gini mata gua”, aku bilang gitu kan mau gimana lagi. Intinya kata-katanya gitu sih “melek napa git, jangan merem terus”. Itu sebenarnya nyinggung banget sih, tapi lama-lama saya terbiasa, awalnya ya nangis juga. Nangis pernah ngga ya, pernah mungkin gara-gara ehh... ngga yakin pasti sih ngga tau sih intinya tersinggung banget dan ngerasa down banget pernah gara-gara itu. Sampe menyalahkan tuhan padahal ngga boleh, kenapa aku dilahirkan kaya gini gituloh. Terus eee... untuk kapannya ya disekolah lah, disekolah pas jam istirahat gitu-gitu doang sih sebenarnya pengalamannya. Untuk warna kulit ya biasa lah “kau kok hitam kali”, “panas-panasan ya”, terus kalo misalnya ngga ada sih cuma mata sama warna kulit doang. Kalo gendut ngga terlalu diiniin orang juga sih, Cuma ya perkataannya gitu.
P:	Berarti sempat insecure dan kena ke mental kamu juga ya...
N:	Iya, sempat insecure ya sering lah ya insecure. Makanya saya mencoba untuk merubahnya, ya kalau untuk mata mustahil untuk dirubah kecuali operasi. Ya gimana ya emang dilahirkan eyelidnya cuma satu lapis kan ya gimana.
P:	Yang aku tangkep berarti keluarga ngga pernah melakukan body shaming ya?
N:	Ngga, kalau keluarga ngga pernah. Karena mereka sadar kekuranganku juga keturunan kan.
P:	Ketika kamu di body shaming, orang-orang terdekat kamu tau ngga? Dan mereka beraksi bagaimana?
N:	Tau, tau, tau sih... tapi mereka diem aja. Dan ketika saya murung yaudah, di diemin aja.
P:	Kalau seandainya orang terdekatmu memberikan support, apakah ada perubahan dari mood ataupun mental kamu kearah yang lebih baik dalam menghadapi body shaming yang terjadi sama kamu?
N:	Oh pasti lah kak, kalau mereka merhatiin keadaan aku, pasti aku akan merasa lebih baik dan jadi ngga kepikiran terus. Karena ada yang peduli sama aku.
P:	Pas di di body shaming, itu dilakukan pada saat ramai atau cuma berdua aja?
N:	Oh ngga kak, cuma berdua sih. Rata-rata berdua atau momennya bukan yang seperti dipermalukan kaya diolok-olok depan orang kayak “wooo” gitu. Cuma ya itu tadi ya mungkin ketika pun ngga berdua ada orang lain disitu Cuma kata-kata sekilas gitu doang sih. Ngga yang kayak disorakin, ngga.
P:	Kan kamu di body shaming nih, pernah karena badan, mata, dan warna kulit. Ketika kamu di body shaming itu perasaan kamu gimana?
N:	Kalau dulu sejak SD ya karena ngga ngerti ya karena masih kecil, ya naak kecil tau apa sih. Cuma kalo digituin ya cuma ngerasa sedih aja mungkin. Terus sampe SMP malah jadi kayak rendah diri, terus jadi diem, terus jadi itu tadi pengen ngubah tapi gatau caranya. Ya sebagai

	<p>anak SMP lah, kalau pas SMA udah mulai action lah kayak oh yaudah gitu, aku tuh sasarnya banget itu dari SMP sih ketika dinget-inget lagi tuh ternyata ya emang udah dari dulu gitu. Tapi ya itu bukan suatu hal yang sangat menyakitkan banget dulu waktu SD, waktu SMA ya udah mulai mengubah. Waktu kuliah apalagi malah lebih, kayak yang intinya pasti sedih, kecewa, kayak pernah nyalahin tuhan. Terus, yaudah kayanya cuma sampe situ. Tapi tuh kecewanya itu kaya bener-bener, tapi bukan yang sampe depresi banget gitu, tapi kayak lebih ke melamun gitu beberapa menit, terus itu yaudah gitu fokus ke hal lain. Bukan insecure yang sampe gamau foto gitu, atau insecure yang sampe gamau main-main sama temen gitu bukan. Intinya gitu aja sih sedih pada saat itu aja sampe beberapa menit selanjutnya. Nah kalau SMA, udah mulai ngubah kayak udah mulai rutin pake body care gitu lah. Terus kaya mulai beli barang yang berhubungan sama make up, muka muka gitu. Namun bukan setiap hari menggunakannya, cuma nyoba-nyoba aja karena pada saat itu dilarang juga. Belum berapa tahun belum boleh pake ini ya gitu. Yaudah ketika kuliah malah beneran lebih percaya diri, mata aku emang kaya gini gitu. Dan yaudah ketika diubah juga aneh gitu. Kaya pake eyelid tuh pernah ya kan, malah kayak dijahit gituloh matanya. Jadi ya karena lebih aneh ya emang kaya gini diriku. Pakai lulur berapa ribu kali juga tetep kaya gini warna kulitnya.</p>
P:	Berarti kamu lebih ke body positivity ya?
N:	Eee iya. Ya walaupun sampe sekarang masih ada cita-cita yang pengen ngerubah diri kayak keintinya eee... kayak ngelihat artis-artis itu bisa suntik putih salah satunya, atau operasi plastik. Ya masih punya cita-cita seperti itu ketika nanti udah kerja dan punya uang sendiri maksudnya gitu. Cuma, intensitas aku ketika ngerasa insecure itu udah pasti lebih kurang banget atau malah cuma berapa persen, Cuma 10% nya ajalah gitu. Aku juga kalo lagi kesel kalau urusan fisik, aku selalu update story gitu sih di instagram. Kaya ngasih pertanyaan besar dan juga pernyataan gitu kaya kritik pengalaman jelek aku di body shaming. Kaya aku ngutarain kegundahan aku ke media sosial, supaya mereka bisa lihat kalo ada juga yang ngga setuju tentang persepsi mereka dan para cewek dengan sukarela ngikutin pendapat mereka
P:	Oke, pertanyaan terakhir. Nah, ketika kamu mengalami pengalaman tersebut, pengalaman berkomunikasi dengan pelaku body shaming dan juga pengalaman body shaming itu sendiri, makna apa sih yang kamu peroleh dari fenomena body shaming yang terjadi pada diri kamu
N:	Makna yang pertama itu, ya pastinya ya semua manusia itu diciptakan ya semuanya dengan sesuai dengan porsinya. Dan saya menyadari kalau mislanya da orang cantik, ada yang dinilai ngga cantik sesuai dengan standar itu tadi, dan ketika saya ngelihat orang yang cantik itu sendiri ternyata mereka juga punya tantangan tersendiri gitu loh. Mereka harus bener-bener apa yaa... bener-bener memprotect diri mereka semaksimal mungkin. Karena ya balik lagi, laki-laki tuh kadang berperilaku ngga sesuai dengan norma gituloh, aku jadi kayak merasa lebih bersyukur sih... kayak di satu sisi aku biasa-biasa aja kayak mengurangi intensitas untuk diganggu gitu lo, dan aku juga mikir sih kalo aku dibuat cantik dan punya tubuh yang bagus, terus sifatku yang friendly banget jadi apa gitu akunya loh. Maksudnya kayak bakalan fokus kesitu doang gitu loh, yang

pengen dipuji terus lah, ingin untuk bersama laki-laki X lah, Y lah. Salah satunya itu sih, aku dapetin maknanya itu sih. Kayak yaudah Tuhan ciptakan aku dengan porsi yang begini, si Gita yang manis bukan yang cantik itu. Udah memang seperti itu gitu, dan mungkin kalau diciptkan dengan bentuk lain dengan kodrat yang lain mungkin ceeritanya udah berbeda lagi. Dan selanjutnya, manusia punya daya cipta untuk merubah yang lebih baik, kaya yaudah kaya kita dikasih sesuatu kita memiliki kemampuan untuk menjaga dan merawatnya atau bahkan membuatnya lebih baik gitu. Selanjutnya, ya itu tadi manusia. Ngga bisa di filter omongannya. Kita yang harus belajar untuk mengontrol apa yang bisa kita respon aja gitu. Ketika orang ngomong X yang awalnya kita ngga setuju, sedih, kita apa, cara yang kita lakukan itu ya kontrol emosi sendiri gitu karena apa yang mereka omongin ngga bisa dikontrol. Terus, kalau untuk selanjutnya, kayak jadi lebih aware dan lebih jaga omongan aja, kita digituin aja rasanya sedih, gimana kalo kita gituin orang gitu. Nah untuk konteks becanda atau serius bisa dibedain lagi gitu. Intinya gitu. Menjadi lebih perasa aja, perasaan apa yang dia rasain ketika diperlakukan kaya gitu. Dan apapun itu seharusnya perempuan ngga harus mengikuti standar yang diciptakan. Be yourself aja.

Informan 2

Tanggal Wawancara : 10 Januari 2022

Tempat/ Waktu : Café Point / 20.15-21.00

Identitas Informan 2

1. Nama : Nadila Dwi Anjani
2. Umur : 22 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pendidikan Terakhir : S1 Ilmu Perpustakaan USU

P:	Kamu tau ngga sih tubuh ideal itu apa? Dan bagaimana tubuh ideal versi kamu?
N:	Tubuh ideal versi aku itu, kayak kurus eee nggak kurus dan ngga gemuk sih. Yang normal-normal aja kaya gitar spanyol. Terus putih, terus mancung. Nah itu sih versi aku.
P:	Kalau boleh tau, kenapa kamu punya definisi tubuh ideal seperti yang kamu sebutkan tadi? Dan sejak kapan kamu menanamkan pemikiran bahwa seperti itulah tubuh ideal...
N:	Biasanya dari media sih, kayak di sosial media atau di televisi gitu kan banyak yang bilang misalnya, “yang kayak gini baru namanya cantik” dan itu merujuk sama apa yang aku sebutin diawal tadi.
P:	Apakah perempuan tersebut dipuji karena memenuhi standar dalam masyarakat?
N:	Iya, dipuji. Bahkan ngga jarang mereka jadi lebih banyak teman gitu si kalo good-looking.
P:	Tanggapan kamu tentang adanya persepsi tubuh ideal dalam masyarakat kita gimana?
N:	Eeemmm. Kalo misalnya ee tujuannya untuk kecantikan aja sih kurang

	tepat ya.. kalau tujuannya untuk kesehatan baru lebih setuju. Misalnya kurus tadi kan, eee kurus pun dia tapi ngga sehat ngga tepat gitu. Ngga bagus juga
P:	Berarti kamu setuju ya bahwa sah-sah saja jika ada wacana tubuh ideal tersebut, namun jika dibarengi dengan tujuan kesehatan. Betul begitu?
N:	Iya betul kak. Tapi kalo misalnya lah putih, kan ngga harus putih aja yang cantik, kulit gelap juga bisa cantik. Hitam manis gitu kan. Kalo fokusnya ke kesehatan ngga masalah
P:	Kamu tadi menyebutkan bahwa media juga menjadi faktor adanya persepsi tubuh ideal tersebut, menurut kamu selain media ada lagi yang mempengaruhi?
N:	Ngga hanya media sih, orang-orang disekitar juga kadang juga memberi dampak pemikiran tentang tubuh ideal itu. Kaya cowok-cowok selalu muji pasti ya tipe cewe yang kaya gitu. Memang masyarakatnya juga sih yang ngebuat hal itu terus menerus jadi kebiasaan
P:	Tadi kamu ada menyinggung tentang media, tentulah salah satunya adalah iklan. Menurut kamu dengan banyaknya iklan kecantikan yang mempromosikan tubuh ideal itu gimana?
N:	Oh iya betul sekali kak. Peran iklan itu beneran mempengaruhi kali memang, tapi saya udah jarang sih lihat iklan-iklan yang secara gamblang menglorifikasikan cantik itu putih, cantik itu langsing.
P:	Iya memang benar, iklan bentuknya kan beragam. Ada yang bersifat to the point dan ada yang menyisipkan makna sehingga kita sebagai penonton yang dapat merasakan pesannya
N:	Iya iya... Kalau saya sih pernah lihat iklan WRP gitu. Kayak fokus aku ni ya kalau lihat iklan kaya gitu, ya itu tadi kalo tujuannya kesehatan ya gak masalah gitu kan.
P:	Nah kalau menurut kamu iklan WRP tersebut lebih fokus terhadap kesehatan atau pembentukan body ideal?
N:	Kalau dari iklannya sih mereka lebih ke menjanjikan tubuh ramping gitu sih, dan untuk diri aku sendiri juga iklan itu berpengaruh sih. Dan buat aku mikir juga pas lihat iklannya, apalagi ke supermarket lihat susunya ada di rak gitu, jadi pengen beli juga sih nyoba.
P:	Berarti ketika kamu lihat iklannya, kamu merasa ada dorongan juga ya.
N:	Ada kali lah kak. Sangat mempengaruhi aku sih. Ya kalau muncul iklan produk yang taglinenya bisa ngurusin badan, terus juga nunjukin testimoni-testimoni BB sekian jadi sekian. Di instagram juga banyak sih, jadi dimana aja ada. Terus mereka ngiklaninnya pake influencer atau selebgram yang terkenal juga, yang banyak diikuti sama remaja perempuan. Jadi sedikit banyaknya berpengaruh sih. Kalo di tiktok juga ada sih, tapi bukan iklan tapi lebih ke perjuangan untuk diet dan olahraga gitu. Transformasi dari gendut ke langsing dalam beberapa bulan gitu.
P:	Aku mau nanya hal yang lebih privasi ngga papa ya, jadi sebenarnya dikedudukan sehari-hari kamu pernah dikucilin ngga karena dianggap punya postur yang berbeda?
N:	Sering sih, kaya gitu misalnya naik angkutan umum. Kan rame nih, jadi sering ngerasa apa yaa.. kalo aku ngerasa kayak orang-orang pada ngga bisa duduk nih gara-gara badan aku yang segini. Jadi aku kayak makan tempat gitu. Kalau berenang lagi lebih parah, kalau mau lompat gitu, gamau lompat jadinya karena takut diolok-olok banyak air yang keluar kalo aku

	lompat. Jadi lebih milih turun dari tangga. Terus pas naik motor dibonceng temen, itusih kaya diginiin “ih kempes bannya (nama informan) naek”. Kalau ngga kalau naik mobil juga, pasti aku disuruh duduk didepan, karena takut makan tempat kalo dibelakang atau tengah. Tapi ngga papa sih, ada untungnya juga jadi ngga sempit
P:	Nah dari pengalaman kamu digituin, pernah ngga sih pernah memperhatikan penampilan fisik kamu dengan tujuan diakui oleh orang lain?
N:	Iya sering sih kaya gitu. Kayak ee terutama dalam hal berpakaian. Aku jadi lebih sering pake baju hitam karena kadang pake baju hitam tuh kelihatan kurus, terus eee ngga pake rok. Karena kalau pake rok pasti kelihatan ngembang. Pokoknya apapun yang kulakukan dan dibilang kurus akan aku lakuin terus. Selalu aku ikutin.
P:	Lalu menurut kamu adanya body shaming ini, ada ngga pengaruhnya sama budaya patriaki? Mungkin misalnya malah dari keluarga kamu gitu atau teman
N:	Iya sih, kadang orangtua kita itu pasti ngomentarin fisik aku pasti ujung-ujungnya karena laki-laki. Kayak misalnya “jangan gemuk lagilah jelek, nanti ngga ada cowok yang mau” gitu. Ya kalo akusih itu aja.
P:	Pernah ngga terbesit dipikiran kamu untuk merubah penampilan fisik kamu karena terus di body shaming?
N:	Sering sih, bukan pernah lagi. Karena omongan-omongan dari orang gitu kan, cibiran-cibiran orang yang buat aku mikir “oh berarti aku harus kurus” biar cantik gitu.
P:	Udah pernah ada usaha untuk ngerubahnya?
N:	Pernah sih, tapi kaya ngga konsisten gitu. Kadang bisa kadang nggak.
P:	Nah, bicara tentang patriaki seperti yang diawal tadi. Kamu pernah mengalami ngga sakit hati karena omongan laki-laki tentang bentuk tubuh kamu?
N:	Oh iya lupa aku ceritain, kalau itu seringkali terjadi sama aku. Kadang temen-temen laki-laki aku bercandain aku kan. Kaya bilang “kalau kau kurus aku mau lah jadi pacar kau”. Nah dari situ kayak, apa ya... kok kayaknya aku sebagai perempuan itu selalu harus ngikutin mau mereka, ketika nurutin baru aku kaya mendapatkan sesuatu. Ntah itu juga salah satunya pujian gitu. Gak munafik karena kalau dipuji juga seneng kan.
P:	Oke baik, kita lanjut ya ke pemahaman kamu terkait body shaming, tadi udah sedikit kita singgung juga. Nah, menurut kamu body shaming itu seperti apa sih? Dan perlakuan yang bagaimana yang bisa dikategorikan body shaming?
N:	Tentang body shaming yaa, setau aku selama ini ya kayak ee dari tatapan juga bisa sih. Kayak diangkutan umum tadi yang aku jelasin, matanya juga kayak mengintimidasi gitu
P:	Berarti tidak hanya omongan aja ya yang menurut kamu bentuk body shaming, tapi dari komunikasi non-verbal juga bisa ya
N:	Iya bener. Yang aku anggap body shaming itu ya dimana aku ngerasa perkataan atau tindakan orang itu tentang tubuhku.
P:	Kalau begitu, bisa ngga kamu jelasin secara rinci pengalaman kamu pas di body shaming? Seperti awal mulanya, terus dari kapan, siapa yang ngelakuin, dan lain sebagainya.

N:	Yang pertama kali waktu SMP kalau gak salah aku, kan aku naik angkutan umum. Masih disitu juga ya pembahasannya. Angkotnya tuh rame terus penuh gitu, aku naik, terus ada ibu-ibu mau turun. Dan aku pas duduk di depan pintu. Jadi, ibu itu bilang gini “ih besar kali pun badannya, jadi susah keluar” katanya kaya gitu didepan orang banyak. Aku langsung shock, disitu aku kaya ngerasa sedih sih udah gitu kayak terdiam gitu ngga tau harus apa. Udah gitu pernah juga disaat aku udah merasa ngga insecure lagi jaman-jaman SMA gitu, udah PD. Terus aku mengekspresikan kepercayaan diri berlebihan kali. Terus, si pelakunya ini langsung bilang, eh bukan jadi aku kan bilang gini “iyalah akukan cantik” baru kata pelakunya “ngga usah kepedean kalila, tau diri, tau badan”. Jadi dia ngejudge aku jangan terlalu PD. Terus aku juga ngerasa ngga ngerti body shaming atau nggaini, misalnya kenalan sama orang baru via chat sih, dia bilang ini badannya besar nih pasti itunya juga besar. Aku gatau sih itu masuk body shaming atau ngga, tapi aku ngerasa kaya apasih kok nyambungny kesitu.
P:	Jika kamu merasa ngga enak dan risih, itu dapat digolongkan menjadi perilaku body shaming sih.
N:	Iya pasti aku ngerasa risih sih, kalo udah pembahasannya ke tubuh aku udah risih banget sih. Bukan marah tapi ngga suka aja. Kaya sebisa mungkin mengalihkan pembicaraan aja, kalau ada yang nanya tentang berat badan gitu. Tapi aku jawabnya kayak guyon aja kayak “itu privasi, urusan rahasia negara itu, ngga ada yang boleh tau”. Itu aja sih.
P:	Tadi yang kamu jelasin kan pelakunya orang-orang ngga dikenal kan, kaya asing gitu. Pernah ngga temen-temen kamu melakukan hal yang sama?
N:	Kalo temen ada sih, dia emang orang baru juga tapi beberapa kali ketemu gitu udah aku anggap temanlah. Terus juga, aku dikatain gendut, gembrot gitu. Kalo disamain sama hewan kaya gajah gitu ngga sih. Tapi ngga tau juga kalo aku ngga denger.
P:	Kamu pernah ngga kasih tau ke orang terdekat kamu tentang body shaming yang kamu alami ini? Apa reaksi mereka?
N:	Pernah sih, aku tuh cerita ke mereka, nanya “apa aku jelek kali ya sampe orang kaya gitu ngomongnya”, terus apa yang salah dari diri aku sampe gak PD dekat sama si ini. Gitu aja sih. Kadang sampe insecure gitu sih. Kalo respon mereka sih kayak ngesupport gitu kayak bilang “nggak lo kau tu cantik lo walaupun gendut”, eee terus kayak ”ya kenapa kalau badan kau gendut, tapi kau pinter kok, kau sarjana kok” gitu sih.
P:	Gimana perasaan kamu ketika mendapat perlakuan body shaming tersebut?
N:	Ya langsung buat insecure. Mau marah tapi ee ya gimana temen juga ya kan. Berterimakasih juga kadang buat sadar
P:	Dari ketidaksetujuan kamu dengan tindakan body shaming ini, apa yang kamu lakuin?
N:	Ya kalau untuk komunikasi aku sama diriku sendiri aku lebih ke meyakini kalau aku berharga dan aku sayang sama diriku sendiri. Aku emang ngga setuju sama body shaming ini, jadi misalnya mengganjal di hati, aku selalu baca-baca tentang gerakan perempuan gitu di instagram. Kayak platform yang mencintai diri sendiri gitu. Jadi pemikiran aku untuk menyalahkan diri sendiri itu ngga terlalu kali.
P:	Baik ini pertanyaan terakhir, mengenai makna apa yang kamu peroleh ketika mengalami fenomena body shaming pada diri kamu?
N:	Oh.. kalau aku sih mikirnya meskipun aku kaya gini setidaknya otak aku

	lebih pintar. Kaya dalam diri aku masih ada nilai plus yang bisa dibanggain, pandai bergaya, pandai ngomong, banyak teman, terus aku juga humoris. Dibalik berbagai kekurangan, aku juga masih ada kelebihan yang bisa di syukuri. Ya meskipun sering di body shaming aku masih ada kepercayaan diri gitu, tapi disamping itu aku juga mau kurus juga sih setelah di body shaming. Mikir juga jahat kali mereka awak ada disampingnya own sanggup dikatain kaya gitu. Tapi dijadiin motivasi aja sih kalau ambil positifnya.
--	--

Informan 3

Tanggal Wawancara : 11 Januari 2022

Tempat/ Waktu : Kirin Ramen / 15.40-16.20

Identitas Informan 3

1. Nama : Bela Salvira
2. Umur : 22 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pendidikan Terakhir : SMA
5. Pendidikan sekarang : S1 Ilmu Administrasi Publik USU

P:	Menurut kamu tubuh ideal itu yang seperti apa?
N:	Kalo versi aku dia itu cantik, putih, badannya ngga terlalu kurus dan ngga terlalu gemuk, berisilah gitu. Misalnya dia kurus tuh kayak dia pipinya ngga ikut kurus dan bentuk badannya pun ngga ikut kurus juga. Berbentuk lah pokoknya
P:	Baik. Jadi bagaimana menurut tanggapan kamu tentang standar tubuh ideal yang ada dalam masyarakat ini?
N:	Kalau menurut aku, seharusnya masyarakat ngga usah buat standar tubuh ideal yang kaya gini. Karena kan pandangan setiap orang berbeda ya standar kecantikan dan tubuh idealnya dari mana. Ada cowo nih misalnya, menurut dia cantik dan badan bagus itu relatif gitu. Jadi, pandangan dia aja si, ada yang suka sama yang hitam manis, ada yang putih cantik, ada juga yang suka badannya gendut, dan ada juga yang suka pendek terus kurus gitu. Jadi kalau misalnya masyarakat buat standar kecantikan versi dia dan tubuh ideal aku pribadi kurang setuju. Karena emang beda-beda kesukaan orang.
P:	Bener sih. Lalu menurut kamu apa yang melatarbelakangi tubuh ideal ini ada?
N:	Dari ini sih, dari apa kayak faktor dari artis, selebgram gitu, model. Jadi kan orang kayak artis, selebgram sama model itu kan udah diakui dan dinilai cantik kan sama orang. Jadi, orang menganggap cantik itu "oh kaya gini".
P:	Jadi menurut kamu standar yang ada pada diri artis, selebgram atau model itu setipe ya?
N:	Iya rata-rata cantik gitu kan, putih badannya ideal gitu. Mereka juga sering

	endors gitu kan, jadi followersnya ya pengen beli aja gitu apa yang diiklanin.
P:	Tadi kamu menyebut tentang selebgram, kan mereka juga identik dengan endors kan, ngiklanin produk gitu. Nah, menurut kamu peran dari iklan yang ditayangkan itu dalam membentuk stigma tubuh ideal itu gimana sih?
N:	Kalau dari aku, itu pengaruh juga sih. Dari diriku sendiri aja nih kalau lihat iklan suplemen penggemuk badan dan jaminan membuat badan lebih berisi gitu kan pengen ngerasain juga sih. Tapi, eee ngga sempat mencoba sih tapi pengen juga sebenarnya.
P:	Biasanya kan yang bermasalah sama badan itu orang-orang yang gemuk, sedangkan kamu bermasalah pada bentuk badan yang kurus. Nah, pernah ngga kamu mengalami pengucilan ketika kamu memiliki postur tubuh kurus kaya sekarang?
N:	Kalo dikucilin kaya dijauhin gitu sih ngga, tapi cuma kaya eee kaya ngasih saran coba banyak makan gitu, makan makanan bergizi. Lah, dia kira aku ngga dikasih makan, ngga dipenuhi gizinya sama mamakku gitu. Tapi ya anggapnya dia lagi ngasih saran.
P:	Kita sebagai perempuan secara sadar atau tidak sadar, terpaksa atau sukarela pastilah memperhatikan penampilan kan. Nah, kalau kamu sendiri pernah ngga memperhatikan penampilan fisik untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain?
N:	Kayanya pernah sih. Karena dijamin sekarang kan orang yang good-looking lebih didahului. Tapi kan belum tentu juga yang good-looking juga good attitude kan. Soalnya banyak sih pengalaman kalau ada pilih kasih gitu ke yang good-looking. Kaya urusannya gampanglah dimudahkan, apalagi diperkuliahan gitu. Sama kating laki-laki pada dibantuin gitu
P:	Berarti emang laki-laki memainkan peran besar ya dalam kehidupan sehari-hari sampai keranah tersebut. Nah, kalau dihubungkan sama budaya patriaki nih, ada ngga sih pengaruhnya sama kemunculan body shaming yang lagi ramai di masyarakat kita?
N:	Kalau menurut aku berpengaruh. Kalau dari aku pernah pas waktu SMP, SMP aja itu udah digituin loh. Padahal waktu SMP itu ada yang belum mens, ada yang udah. Pas SMP aja tuh aku udah ngalamin kaya dibilang “kurus kali badannya ah” eee kalau dulu itu ada singkatannya gitu <i>Pantera</i> itutuh singkatan dari Pantat Tetek Rata gitu kan. Dan mereka bilangnye di depan aku loh, tapi aku jlan aja terus ngga respon. Kalau menurut aku berpengaruh kali sih kalau dari pengalaman aku.
P:	Pernah ada ngga sih ditakut-takutin punya badan kecil kaya semacam mitos gitu?
N:	Oh kalau itu pernah, kaya dibilangin jangan kurus-kurus nanti susah melahirkan sama ibu-ibu kaya tetangga gitu, tapi temen sebaya juga ada yang bilang gitu. Padahal kalau kutanya sama mamaku, yang dulunya waktu muda badannya sama kaya aku malah lebih kecil lagi. Tapi aman aja kata mamakku kok.
P:	Kamu pernah ngga terbesit untuk ngerubah panampilan kamu karena terus menerus di body shaming?
N:	Pernah, pasti pernah lah. Kalau orang ngasih saran gitu ya aku coba gitu. Tapi orang-orang itu ngga tauloh apa yang aku rasain. Akupun banyak makan loh, tapi ya kaya gini hasilnya udah kucoba. Padahal banyak juga yang pengen punya badan kayak aku.

P:	Kalau untuk body shaming itu sendiri, kamu tau ngga definisi body shaming?
N:	Pas SMP udah tau sih tentang body shaming sih, tapi belum paham kali yang dikategorikan body shaming itu yang kaya gimana. Tapi pas SMA mau tamat kuliah baru paham banget sih. Kalau definisinya sendiri itu orang-orang melihat seseorang itu dari penampilan fisiknya tanpa melihat perilakunya. Dan emang tujuannya itu untuk mempermalukan dan membuat mental seseorang itu jatuh sejatuh-jatuhnya.
P:	Jadi kamu pernah mengalami mental yang ngga stabil karena di body shaming?
N:	Itu tadi pernah sih, kaya tetangga dan temen kerja mamakku. Kayak dibilang kurus kali badannya terus dibilang aku kayak ngga dikasih makan. Itu aku gatau lah lagi bercanda sama mamakku atau gimana. Eee udahlah aku dalam hati kesal juga gitu, tapi ya gimana lagi.
P:	Reaksi mama kamu pas denger itu gimana?
N:	Ya mamakku cuma senyum-senyum doang. Pas pulang dari kerjaan langsung kubilang “kok kawan mamak kaya gitu kali sih”, terus respon mamaku bilang “becandanya itu”. Mamakku mencoba untuk nenangin aku gitu kayak mempositifkan pikiran aku. Supaya aku gak ambil hati
P:	Pengalaman kamu di body shaming selama ini gimana?
N:	Kalau yang aku rasain itu beda sama orang yang berpostur badan gemuk, nah kalau aku ngerasain misalnya pas naik motor kayak disuruh pegangan gitu, dibecandain takut jatuh atau nanti terbang gitu. Aku nganggepnya kaya bercanda sih, aku juga ketawa. Aku juga waktu itu ke Berastagi, pas turun ngerasa juga sih waktu ada angin kencang, aku ngerasain kaya mau kecampak juga haha. Apa yang dibilang orang bener juga sebenarnya. Aku gatau itu bisa dianggap body shaming atau ngga, soalnya aku ketawa juga.
P:	Selama kamu menganggap itu lucu dan becandaan itu ngga termasuk body shaming sih. Kecuali kalo kamu ngerasa risih. Untuk pengalaman lain ada ngga yang membuat kamu merasa risih gitu?
N:	Pernah, ada tetangga. Tetangga bilang gini, “badan kau kayak gini-gini aja, tengoklah si itu (pacar informan) kulihat makin ganteng, nanti dia lari pula dari kau”. Berartii aku dianggap kaya jelek gitu atau badan aku kurus terus, ngga ada perubahan.
P:	Gimana perasaan dalam lubuk hati kamu ketika di body shaming sama orang lain?
N:	Kalau yang itu pas yang SMP, itu sih yang paling kuingat. Berarti ingatan itu sih yang bikin aku sakit hati kali, sampe membekas diingatan aku.
P:	Sempat terkejut ngga pas dibilang julukan <i>Pantera</i> itu?
N:	Pas SMP kan belum ngerti kali karena masih anak-anak, jadi belum marah kali. Tapi kalo kejadian itu pas waktu kuliah udah beda cerita. Emosi juga.
P:	Ketika kamu mengalami body shaming, makna apa yang kamu dapatkan dari pengalaman tersebut?
N:	Itu tadi, orang-orang itu nilai dari fisik. Tanpa tau inner beauty dari kita sebagai perempuan ini. Kalau aku pribadi memaknainya sih lebih ke bersyukur aja sih, kaya temen sebayanku pengen kaya aku. Makan banyak tapi ngga gemuk-gemuk. Padahal banyak orang yang bilang aku pengen kali punya betis kayak Bela atau punya paha kayak Bela. Jadi, kalau sekarang lebih bersyukurgitu, dan lebih menerima diri sendiri sih. Aku

	yang kaya gini bentukannya juga sebuah cita-cita dari orang lain gitu. Dibalik aku memiliki kekurangan, tapi sebagian orang masih pengen kaya aku. Gitu sih. Dan aku ngga terlalu musingin standar orang lagi. Capek ngikutinnya.
--	---

Informan 4

Tanggal Wawancara : 10 Januari 2022

Tempat/ Waktu : Warung Edukasi/ 18.00-19.10

Identitas Informan 4

1. Nama : Siti Istianah
2. Umur : 23 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pendidikan Terakhir : S1 Komunikasi Penyiaran Islam UINSU

P:	Menurut kamu tubuh ideal itu seperti apa sih?
N:	Menurut aku tubuh ideal itu mungkin yang tinggi badan dan berat badannya itu sesuai kayak proporsional lah gitu kan, gak terlalu berat dan terlalu ringan terus tingginya gak terlalu tinggi tapi juga gak terlalu pendek gitu.
P:	Apa tanggapan kamu tentang adanya standar tubuh ideal yang beredar di masyarakat?
N:	Ya untuk orang yang juga gak terlalu tinggi kayak sebenarnya kayak kesel sih, kayak kenapa sih harus ada yang standar kayak gitu? Tapi ya lebih mensyukuri lagi sebenarnya, kayak ya udah gitu.
P:	Kalau mengenai permasalahan gemuk dan kurus bagaimana menurut kamu?
N:	Kalau tubuh yang terlalu gemuk atau kurus juga ya nggak gimana-gimana sih hahaha.
P:	Adanya standar tubuh ideal yang sekarang ini ada di masyarakat kan sebenarnya hasil dari pemupukan sejak lama ya, jadi menurut kamu apasih latar belakang kenapa standar ini bisa ada di masyarakat?
N:	Kalau menurut aku kayaknya karena ada acara kayak miss indonesia dan miss universe ya pokoknya yang bikin orang-orang itu jadi punya standar kecantikannya sendiri. Ya kalau kita lihat kan miss indonesia dan miss universe itukan wajahnya cantik, mulus, tubuhnya jenjang, terus kurus, mau difoto dari sudut manapun tetap bagus kan kayak gitu. Mungkin karena dari itu ya pertama kalinya, mungkin.
P:	Baik, nah beberapa orang memberikan pendapat kalau standar tubuh ideal itu terbentuk karena institusi patriarki seperti TV, media massa, yang banyak kita temukan perempuan itu digunakan sebagai objek, seperti modek iklan. Menurut kamu model yang ditampilkan dalam iklan kecantikan berpengaruh nggak dalam membentuk stigma masyarakat terhadap tubuh ideal itu?
N:	Sangat berpengaruh sih karena kan perempuan bisa dipoles gitu kan wajahnya agar lebih menarik aja, jadi kayak kesannya kalau dia lebih

	cantik kayak lebih menjual gitu. Apalagi kalau ikalannya itu produk kayak makeup atau skincare.
P:	Kalau iklan-iklan mengenai tubuh, secara pribadi kamuu pernah lihat tidak?
N:	Iya iya, kayak yang body slim gitu.
P:	Oh, yang bagaimana tuh?
N:	Wrp terus slimming suit ya yang kayak gitu.
P:	Berarti menurut kamu itu mendorong ya?
N:	Iya, karena ada yang kayak gitu jadinya kayak oiyaya harusnya aku juga punya tubuh yang kayak gitu.
P:	Ketika kamu melihat iklan itu apakah ada muncul dorongan untuk memiliki tubuh seperti itu?
N:	Kalau muncul dorongan itu lebih kayak aku kepengen sih punya tubuh kayak gitu dan pasti ada cuman kayak karena apaya lebih kayak tapi berat juga ya jadi yaudalahla gitu. Jadi terbesit gitu aja tapi kalau ngelihat lagi jadi kayak kepengen lagi gitu.
P:	Hilang timbul gitu ya?
N:	Iya kayak gitu.
P:	Baik, nah perempuan ini kan biasanya lebih banyak tuntutan dalam penampilan.
N:	Iya kayak dituntut sempurna gitu.
P:	Apakah kamu pernah memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan kamu yang tujuannya untuk memuaskan ekspektasi orang dan mendapatkan pengakuan?
N:	Karena kayak lebih ke bodo amat sih belakangan ini, jadi ya kayak yaudah gitu.
P:	Selama ini pernah nggak? Kayak saya ingin terlihat baik didepan dia, atau perasaan yang mirip?
N:	Engga sih, kayak kalau misalnya kalau ada orang yang yaudah aku memang kayak gini, kalau kau gak mau ya gausah.
P:	Baik, nah tadi kakak mengatakan kalau budaya patriarki itu berpengaruh. Kalau untuk permasalahan body shaming, menurut kamu berpengaruh juga nggak?
N:	Berusaha memenuhi standar laki-laki lah ya.
P:	Iya bener
N:	Ya berpengaruh sih, apalagi aku kalau pakai jilbab mukanya kelihatan lebih bulat gitu kan. Terus ibuk tuh kayak 'lihat tuh mukanya udah bulat banget'. Tapi aku kayak ya ngga papa lah kan jadi gemoi, ya bales pakai candaan aja sih biar ngga masuk ke hati, terus teman-teman juga banyak yang body shaming kayak 'kayaknya kau tambah gendut la' cuman aku kayak yaudah aku happy makanya aku kayak gini.
P:	Setelah ada pengalaman seperti itu, apakah pernah terbesit untuk merubah penampilan kamu?
N:	Ada, kayak yang awal-awal 'ya aku kayak gini ya yaudah' tapi lama-lama kan jenuh juga kan selalu digituin terus kan. Jadi kayak gimana ya, jadi berpikrit kayaknya aku harus nurunin berat badan la. Karena kayak aku sendiri kayak teman-teman 'kalau misalnya kau bisa nurunin berat badanmu apa yang kau mau kukasih' sampai kayak gitu.
P:	Sampai dikasih challenge gitu ya.

N:	Iya tapi kayak gimana ya, aku memang kayak gini orangnya.
P:	Ada keinginan untuk berubah ya, tapi di lain sisi berusaha menerima ya.
N:	Iya karena kan sulit ya soalnya.
P:	Nah tadi kita udah bicara banyak nih tentang body shaming dan budaya patriarki. Sejauh apasih kamu tau tentang defenisi dari body shaming?
N:	Hmm, kayak tau sebatas tau sih. Kayak kalau body shaming itu kamu ngelejelekin bentuk tubuh seseorang. Kayak tau garus besarnya sih.
P:	Menurut kamu itu termasuk bullying nggak?
N:	Ya termasuk lah, karena kan ngebuat salah satu pihak ngerasa gak enak kan. Kalau kita ngebuat salah stau pihak ngerasa gak enak kan berarti kita udah ngelakuin bully.
P:	Boleh nggak kamu ceritakan dengan jelas pengalaman body shaming kamu yang dilakukan orang ke kamu?
N:	Lebih sering sih orang rumah ya, misalnya kayak mau pake baju A terus dibilang 'ih jangan pakai baju itulah kelihatan gendut kali' terus kayak tadikan pakai jilbab dikatain 'Lihat tuh mukanya udah bulat kali udah kayak bakso'. Teru nanti pas lagi makan bakso 'jangan makan bakso la udahla bulat macam bakso masih makan bakso'. Banyak sih, kalau teman-teman lebih waktu kuliah sih kayak 'eh isti gendut' kayak 'eh ndut ndut' gitu. Kayak gitu sih, karena mikirnya bodo amatlah, yaudahlah itu panggilan sayang mereka ke aku ya walupun akhirnya tetap kepikiran, karena gak enak juga kayak gini. Kayak harus diet lah aku ini, pas aku udah ngontrol makan aku mereka malah kayak 'ngapai si diet-diet kan ngga papa sih kalo gendut kan gemoi' tapi rasanya kan kayak bullshit sekali kan. Juga pada akhirnya mereka carik cewek yang body-nya bagus kan. Tapi kebanyakan sih lebih ke keluarga sih, karena ngerasa dekat kan. Masa sama kakak atau adek bisa sakit hati waktu dikatain padahal ya mereka gatau kalau kita bisa sakit hati dari siapa aja.
P:	Tanpa sadar keluarga banyak gitu ya. Dari penjelasan kamu tadi kan, keluarga kayak faktor utama yang melakukan body shaming ya, jadi reaksi orang yang ada didekat kamu gimana? Yang tidak ikut melakukan body shaming ya.
N:	Mereka lebih support kayak yang 'kan gemoi ti ngga apa-apa' gitu-gitu sih. Kayak kemarin nang udak dateng bilang 'ngga papa kan lucu kayak gitu' tapi kita jadi negrasa jadi lelucon gitu lo. Tapi ya yudahla gitu.
P:	Tapi kalau yang beneran menangkan kamu, ada ngga?
N:	Gaada si, diri sendiri lah palingan. 'mereka bercamda udah ngga apa-apa' gitu sih.
P:	Kita yang melindungi diri kita sendiri ya
N:	Iya gitu.
P:	Nah setelah pengalaman kamu yang seperti itu, perasaan yang ada dari lubuk hati kamu ketika di boy shaming itu gimana?
N:	Pasti kesal, tapi ngga pernah sampai yang mau nangis gitu sih. Tapi cuman kayak aku memang kayak gini, kalau gak suka ya gausah dilihat.
P:	Apakah pernah sampai kepikiran? Misalnya karena omongan mereka jadi males makan?
N:	Iya itu juga, gatau ya kalau dirumah tuh bunda mau ngebantu aku nurunin berat badan aku jugak kan. Jadi kalau mau ngambil nasi 'kok segitu? Kurangin nasinya' terus kalau ada tamu bawa makanan kerumah,

	pas mau ngambil bunda bilang kayak 'jangan khilaf ya makannya' aku kayak yatihan baru juga mau ngambil gitu kan. Jadi kesel sih sebenarnya, jadi kubalikkan lagi gajadi makan.
P:	Kesal ya jadinya
N:	iya
P:	Nah setelah semua yang telah terjadi ke kamu, makna apa sih yang didapat?
N:	Gimana ya, gak kepikiran sih. Kayak aku jadi bodo amat aja sih. Jalanin aja apa kehidupan kita. Yang biasa buat kita bahagia kan diri sendiri ya. Gausah didengerin lah apa yang mereka katakan kalau buat sakit hati.
P:	You love you?
N:	Sometimes I love myself.
P:	Jadi lebih ke body positivity ya
N:	Iya bener kayak gitu.
N:	Buat mindset aja yang bagus, karena kalau ngga kayak gitu pastinya udah depresi ya. Apalagi orang terdekat yang kayak gitu.
P:	Yang harusnya jadi support system ya?
N:	Iya sih, malah jadi gapunga tempat lagi. Aku jadinya suka nulis apa yang lagi dirasain. Asal aja nulis dimana gitu, karena ngerasa udah ngga punya tempat lagi kan ya.

PROSES REDUKSI DATA DESAIN PENELITIAN

IDENTITAS INFORMAN 1

Nama : Gita Maharani

Umur : 22 Tahun

Permasalahan : Fat Shaming, Skin Shaming, Eyes Shaming

DATA	ELEMEN	TEMA TEKSTURAL	TEMA STRUKTURAL	ESENSI
“Kalau versi aku ya, pastinya sesuai sama IBM. Yang disesuaikan berat badan dan tinggi badan gitu. Terus ya versi aku kaya gitu aja sih sesuai dengan IBM”	Pandangan wanita terhadap definisi tubuh ideal	Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	Masyarakat yang mengadopsi persepsi terhadap tubuh ideal terpengaruh oleh budaya patriarki yang mayoritas ditanamkan oleh media, yang menyebabkan banyak wanita merasakan perlakuan body shaming. Guna menghadapi perlakuan body shaming membutuhkan usaha dari internal diri sendiri maupun eksternal
“Kalau menurut saya sendiri, ya kalau dengan adanya standarnya bukan suatu hal yang salah kak. Karena ya saya juga ngerasa kalau misalnya terlalu berat juga menyulitkan diri sendiri atau juga terlalu kurus juga kayak gaenak dilihat gitu. Jadi kalau dengan ada standar ya menurut saya gak masalah gitu kak”	Penilaian terhadap adanya standar tubuh ideal dalam masyarakat			
“Kalau untuk pengaruh negatifnya sendiri mungkin kalau di orang lain, saya pernah denger kayak banyak berita-berita yang menjanjikan seseorang itu punya gangguan makan gitu kak, karena adanya standar tubuh ideal itu tadi. Kalau untuk saya sendiri, ya mungkin lebih kepada <i>mindset</i> sih kak kayak saya bukan menilai itu sebagai sesuatu hal yang negatif karena ya saya melihat itu yaaa bagus. Jadi, ya saya ingin memenuhinya ya saya akan melakukan itu cuma lebih kesitu aja, tapi kalau untuk tantangannya kayak kita harus nahan dibandingkan dengan yang sebelumnya kita berperilaku atau makan atau berkegiatan sesuai dengan keinginan kita, yang awalnya seperti itu ya ketika untuk ingin mencapainya itu kita malah lebih terbatas gitu. Dan	Penyebab negatif dari standar tubuh ideal pada wanita			

saya fine dengan hal itu”				
<p>Ooo kalau untuk latar belakang adanya standar itu ya mungkin karena influence dari hal-hal yang dilihat di entertainment gitu ya kak ya, karena eee sejujurnya kalau saya perhatikan dari dulu sampai sekarang eee kalau ini konsepnya lebih standar tubuh ideal itu mungkin lebih ke kayak tinggi badan dan berat badan gitu. arna kulit, atau bentuk wajah, atau bentuk mata dan lain-lain itu sebenarnya bisa jadi standar juga gitu. Dan itu juga kalau di Indonesia sendiri saya perhatikan itu berubah sampai kesini gitu kak. Eee kita bisa lihat dulu tahun 2000-an ya kak ya, maksudnya ketika saya SD Cuma kalau lebih diperluas lagi itu mungkin kayak wdulu itu standar orang-orang cantik itu dinilai ya ngga harus putih banget harus kaya sekarang, ngga harus kali selama dia enak dilihat dan ya kaya model-model jaman dulu yang rambutnya kembang-kembang itu dianggap cantik gitu kan. Tapi kan sekarang ngga terlalu, malah yang rambut lurus , kaya badannya langsing kaya bahun gitu-gitu kak. Kalau kaya gitu kita melihat trennya berarti kak. Lihat tren kayak artis-artis biasanya muncul dari artis-artis atau apa yang dilihat masyarakat di televisi gitu kayak media-media. Mungkin muncul dari situ”</p>	<p>Perubahan standar kecantikan dan tubuh ideal dari masa ke masa</p>	<p>Peran media dalam pembentukan standar tubuh ideal</p>		
<p>“Kalau untuk saat ini aku merasa ngga sedang dalam kondisi tubuh ideal, kak. Tapi pernah pada saat SMA dulu. Kalau untuk bentuknya iya tapi kalau untuk penampilan lainnya kayak warna kulit dan bentuk wajah itu kayanya ngga”</p>	<p>Kesadaran akan penampilan fisik yang tidak memenuhi kriteria tubuh ideal</p>	<p>Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita</p>		
<p>“Ya saya setuju sih kak, hal itu pastinya ngaruh sih apalagi kayak ada pengaruh dari Korea gitu kan. Sekarang Korea itukan booming, banyak produk-produk Korea yang di korea-koreain gitu. Sehingga</p>	<p>Pengaruh iklan dalam pembentukan standar kecantikan dan tubuh ideal</p>	<p>Peran media dalam pembentukan standar tubuh ideal</p>		

<p>ya standar yang harusnya kulit sawo matang yang punya orang Indonesia itu harus seperti mereka gitu, malah lebih kesitu. Cuma saya tetap melihat si ada iklan yang tetap menyesuaikan, maksudnya ya mereka punya tagline ya cantik itu warnamu sendiri gitu tetap ada. Tapi, kebanyakan dari iklan yang ada itu malah lebih ke yang udah... ya itu tadi lah... punya streotipe kalau orang cantik harus putih, langsing, dan rambut lurus seperti itu kak”</p>				
<p>“Pasti sih kak. Dan sering banget malah ketika ngelihat itu kayak 90% nya itu jadi pengen beli barang itu. Karena pengen ngerubah diri”</p>	<p>Sikap terpengaruh oleh iklan kecantikan dan tubuh ideal</p>			
<p>“Mungkin saya ingatnya itu ketika kalau ngga salah pas SD, tapi saya ngga ingat betul itu pengucilan atau tidak, namun pada saat itu saya sering diniin sih karena saya sipit banget dulu tapi item gitu, tipe-tipenya itu muka cina tapi cina item. Jadi yaudah, itu yang di ejek-ejekin gitu. Kalau untuk pengucilan ya pastinya tetap ada dimanapun, bahkan ya setiap orang ketika ngumpul ke lingkungan yang misalnya ngga sesuai dengan ciri-ciri mereka bakalan diasingkan gitu. Nah saya merasa sering aja gitu. Kalau saya dulu gimana ya pas kapan ya, kalau gak salah pas kuliah gitu. Ngga tau pengucilannya gara-gara apa, atau mungkin karena kepribadian saya yang berbeda sama mereka atau karena postur tubuh saya , saya gatau gitu. Cuma ya gitu pernah dikucilkan gitu, tapi saya ngga yakin secara jelas kalau penyebabnya adalah itu gitu. Kalau untuk dari pengucilan yang berasal dari bentuk tubuh, postur tubuh itu saya rasa nggak tapi lebih ke itu doang, karena perbedaan mata, warna kulit gitu”</p>	<p>Pengucilan pada wanita yang memiliki perbedaan fisik yang mencolok</p>	<p>Perlakuan terhadap wanita korban body shaming</p>	<p>Proses wanita menghadapi body shaming</p>	
<p>“Pernah, awalnya gitu untuk makin, itu terjadi kayak pas masuk kuliah, setelah itu terjadi pas masuk doang</p>	<p>Keinginan mendapatkan atensi publik atas</p>	<p>Proses meminimalisir body shaming</p>		

<p>karena itu tadi saya ngerasa kayak pertama kali masuk sekolah islam sama sekolah umum itu kan beda kan kak. Kaya dulu sekolah yaudah ngikutin yang ditentukan dari sekolah aja gitu, kayak seragam dan lain-lain gitu. Tapi kalau untuk sekarang yaudah kayak ngikutin teman sejawat lah gitu, ya berlomba-lomba jadi lebih rapi, lebih menarik gitu ya pasti. Tapi kalo untuk belakangan ini saya rasain, ya perubahan itu untuk diri saya sendiri”</p>	<p>perubahan penampilan fisik</p>			
<p>“Budaya patriaki sendiri, kalau sepemahaman saya lebih ke ini si ya kak, kalau dihubungkan sama itu tadi ke patriaki lebih kepada... kalau sepemahaman saya ya, kita ya harus apa ya harus into ke laki-laki banget gitulo, maksudnya kita sebagai perempuan ngikut aja gitu lo kak. Kayak yang memenuhi kebutuhan laki-laki gitu sebatas itu kalo menurut aku. Cuma kalo untuk dihubungkan itu tadi ya bisa jadi karena kalau dilihat- lihat lagi ya sebenarnya, banyak stigma masyarakat yang bilang kalau misalnya mereka nganggep kita berperilaku dan berrdandan untuk cantik ya demi laki-laki seperti itu”</p>	<p>Aturan cara berpenampilan yang mengikat wanita dalam hidup bermasyarakat</p>	<p>Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming</p>	<p>Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal</p>	
<p>“Iya, mungkin akarnya dari situ. Tapi itu sebagai akar sih kak kalau saya nilai ya. Karena kalau dari body shaming itu sendiri selain dari patriaki, itu juga muncul dari standar yang ada di masyarakat gitu lo. Ya manusia itu kan makhluk visual gitu kak, ya apapun yang dilihat dia itu ya sebaiknya apa yang terbaik gitu lo kak. Jadi ketika dia melihat sesuatu yang tidak sesuai sama apa yang dia inginkan ya dia</p>	<p>Budaya patriaki sebagai faktor pembentukan body shaming</p>			

<p>pasti muncul tindakan body shaming. Atau sesuai dengan apa yang dia pahami atau yang dia anggap baik itu ya bisa muncul seperti itu. Patriaki itu muncul mungkin salah satu faktor atau bisa jadi akar tadi gitu”</p>				
<p>“Pernah, jadi tu pernah aku deket sama cowok. Nah ketika ketemu tuh dia ngira aku putih gitu loh, karena aku kalo pasang foto kan pake filter. Nah dari situ, kayanya dia ilfeel gitu sama aku, berarti aku nangehnya dia suka cewe putih gitu kan. Dari situ aku overthinking gitu gimana cara aku supaya putih. Padahal, sebenarnya dia udah jahat gitu kan sama aku, tapi kepikiran juga sih. Kaya nyalahin diri sendiri kenapa ngga putih kaya cewe yang laki-laki suka”</p>	<p>Tingkat ekpektasi pria yang tinggi pada penampilan fisik wanita di pertemuan pertama</p>			
<p>“Apa yang ada di fisik saya, ya pasti. Saya lebih sering di body shaming karena mata sih, karena mata saya dilahirkan satu lipatan atau one eyelid. Yang mana orang Indonesia tuh rata-rata matanya besar gitu kan, dulu ya sering banget pengen ngerubah, pengen jadi lebih bagus malah sering pake eyelid tap. Malah pengen itu ya salah satunya. Yang kedua kulit, kulit aku itu kalo dibandingkan orang lain yang dekat-dekat aku kan paling item si kalo bisa dibilang. Tapi sejujurnya aku juga sadar ini keturunan, keturunan dari bapak gitu. Yaudah intinya ya tetep diusahakan tapi ya gimana lagi udah gen aku kaya gini, gitu kak. Selain itu kalau untuk tinggi badan berat badan, kalau tinggi badan kayanya uda ngga bisa lagi, untuk berat badan kayanya lebih sekarang sih lebih gencar ya untuk persiapan kerja juga dan itu sebenarnya berat badannya itu dulu sih ngga terlalu mikirin kata orang kalau untuk sekarang ya ngerasa aja kalau misalnya untuk porsi segini udah susah nyari bajunya gitu.</p>	<p>Usaha yang dilakukan dalam proses mencapai tubuh ideal</p>	<p>Proses meminimalisir body shaming</p>	<p>Proses wanita menghadapi body shaming</p>	

<p>Yaudah dengan alasan itu aja sih kalau untuk nurunin berat badan gitu kak. Bukan nurunin berat badan, eh iyasih nurunin berat badan cuman berat dibadan saya tuh lebih banyak dipaha gitu lo. Jadi kayak pengen ngurangin itu aja, tapi kalau body shaming yang paling berdampak ya mata sama warna kulit sih.</p>				
<p>“Definisi body shaming itu kalau menurut aku ya suatu perkataan yang dilontarkan orang lain yang mana hal itu bisa menyinggung perasaan orang yang disinggung itu tadi. Tapi perkataan itu tadi mengenai bentuk, warna, dan semua hal yang berhubungan dengan tubuh orang lain gitu kak. Perkataan yang membuat orang tersinggung, body shaming”</p>	<p>Pandangan wanita terhadap body shaming</p>	<p>Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming</p>		
<p>“Oke mulai dari kapan ya, kalau untuk dari kapannya itu ya seperti yang saya bilang tadi mungkin pas SD, sampe SMA selalu ada si. Terus untuk pelakunya ya temen sih, temen sekolah, temen-temen sekitar pokoknya. Kaya temen sekelas, atau yang deket juga bahkan kaya gitu juga. Terus kalo untuk perkataannya itu ya “coba git melek dong, melek dong git”, “lah emang gini mata gua”, aku bilang gitu kan mau gimana lagi. Intinya kata-katanya gitu sih “melek napa git, jangan merem terus”.</p>	<p>Perkataan yang dilontarkan pelaku</p>	<p>Perlakuan terhadap wanita korban body shaming</p>		
<p>“Itu sebenarnya nyinggung banget sih, tapi lama-lama saya terbiasa, awalnya ya nangis juga. Nangis pernah ngga ya, pernah mungkin gara-gara ehh... ngga yakin pasti sih ngga tau sih intinya tersinggung banget dan ngerasa down banget pernah gara-gara itu. Sampe menyalahkan tuhan padahal ngga boleh, kenapa aku dilahirkan kaya gini gituloh. Terus eee... untuk kapannya ya disekolah lah, disekolah pas jam istirahat gitu-gitu doang sih sebenarnya pengalamannya. Untuk warna kulit ya biasa lah “kau kok hitam kali”, “panas-panasan ya”, terus kalo</p>	<p>Hal yang dirasakan pada saat menerima perlakuan body shaming</p>	<p>Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming</p>		

misalnya ngga ada sih cuma mata sama warna kulit doang. Kalo gendut ngga terlalu diiniin orang juga sih, Cuma ya perkataannya gitu””				
“Iya, sempat insecure ya sering lah ya insecure. Makanya saya mencoba untuk merubahnya, ya kalau untuk mata mustahil untuk dirubah kecuali operasi. Ya gimana ya emang dilahirkan eyelidnya cuma satu lapis kan ya gimana”	Keinginan untuk mengubah bentuk mata	Proses meminimalisir body shaming		
“Ngga, kalau keluarga kadang pernah. Tapi kadang mereka sadar kekuranganku juga keturunan kan, tapi kadang banyak komentar”	Keterlibatan keluarga dalam perlakuan body shaming	Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming	Peran penting teman dan keluarga	
“Tau, tau, tau sih... tapi mereka diem aja. Dan ketika saya murung yaudah, di diemin aja”	Respon keluarga			
“Oh pasti lah kak, kalau mereka merhatiin keadaan aku, pasti aku akan merasa lebih baik dan jadi ngga kepikiran terus. Karena ada yang peduli sama aku”	Perasaan ingin selalu dipedulikan			
“Oh ngga kak, cuma berdua sih. Rata-rata berdua atau momennya bukan yang seperti dipermalukan kaya diolok-olok depan orang kayak “wooo” gitu. Cuma ya itu tadi ya mungkin ketika pun ngga berdua ada orang lain disitu Cuma kata-kata sekilas gitu doang sih. Ngga yang kayak disorakin, nggak”	Kondisi lingkungan pada saat mendapat perlakuan body shaming	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
Kalau dulu sejak SD ya karena ngga ngerti ya karena masih kecil, ya anak kecil tau apa sih. Cuma kalo digituin ya cuma ngerasa sedih aja mungkin. Terus sampe SMP malah jadi kayak rendah diri, terus jadi diem, terus jadi itu tadi pengen ngubah tapi gatau caranya. Ya sebagai anak SMP lah, kalau pas SMA udah mulai action lah kayak oh yaudah gitu, aku tuh sasarnya banget itu dari SMP sih ketika dinget-inget lagi tuh ternyata ya emang udah dari dulu gitu. Tapi ya itu bukan suatu hal yang sangat	Usaha yang dilakukan untuk merubah penampilan fisik	Perasaan wanita pada saat mendapatkan perlakuan body shaming		

<p>menyakitikan banget dulu waktu SD, waktu SMA ya udah mulai mengubah. Waktu kuliah apalagi malah lebih, kayak yang intinya pasti sedih, kecewa, kayak pernah nyalahin tuhan. Terus, yaudah kayanya cuma sampe situ. Tapi tuh kecewanya itu kaya bener-bener, tapi bukan yang sampe depresi banget gitu, tapi kayak lebih ke melamun gitu beberapa menit, terus itu yaudah gitu fokus ke hal lain. Bukan insecure yang sampe gamau foto gitu, atau insecure yang sampe gamau main-main sama temen gitu bukan. Intinya gitu aja sih sedih pada saat itu aja sampe beberapa menit selanjutnya.</p>				
<p>“Nah kalau SMA, udah mulai ngubah kayak udah mulai rutin pake body care gitu lah. Terus kaya mulai beli barang yang berhubungan sama make up, muka muka gitu. Namun bukan setiap hari menggunakannya, cuma nyoba-nyoba aja karena pada saat itu dilarang juga. Belum berapa tahun belum boleh pake ini ya gitu. Yaudah ketika kuliah malah beneran lebih percaya diri, mata aku emang kaya gini gitu. Dan yaudah ketika diubah juga aneh gitu. Kaya pake eyelid tuh pernah ya kan, malah kayak dijahit gituloh matanya. Jadi ya karena lebih aneh ya emang kaya gini diriku. Pakai lulur berapa ribu kali juga tetep kaya gini warna kulitnya”</p>	<p>Usaha yang dilakukan untuk percaya diri</p>	<p>Proses meminimalisir dan memaknai body shaming</p>		
<p>“Ya walaupun sampe sekarang masih ada cita-cita yang pengen ngerubah diri kayak keintinya eee...”</p>	<p>Usaha dalam membangkitkan body</p>			

<p>kayak ngelihat artis-artis itu bisa suntik putih salah satunya, atau operasi plastik. Ya masih punya cita-cita seperti itu ketika nanti udah kerja dan punya uang sendiri. Cuma, intensitas aku ketika ngerasa insecure itu udah pasti lebih kurang banget atau malah cuma berapa persen , Cuma 10% nya ajalah gitu. Aku juga kalo lagi kesel kalau urusan fisik, aku selalu update story gitu sih di instagram. Kaya ngasih pertanyaan besar dan juga pernyataan gitu kaya kritik pengalaman jelek aku di body shaming. Kaya aku ngutarain kegundahan aku ke media sosial, supaya mereka bisa lihat kalo ada juga yang ngga setuju tentang persepsi mereka dan para cewek dengan sukarela ngikutin pendapat mereka”</p>	<p>positivity</p>			
<p>“Makna yang pertama itu, ya pastinya ya semua manusia itu diciptakan ya semuanya dengan sesuai dengan porsinya. Dan saya menyadari kalau misalnya dia orang cantik, ada yang dinilai ngga cantik sesuai dengan standar itu tadi, dan ketika saya ngelihat orang yang cantik itu sendiri ternyata mereka juga punya tantangan tersendiri gitu loh. Mereka harus bener-bener apa yaa... bener-bener memprotect diri mereka semaksimal mungkin. Karena ya balik lagi, laki-laki tuh kadang berperilaku ngga sesuai dengan norma gituloh, aku jadi kayak merasa lebih bersyukur sih... kayak di satu sisi aku biasa-biasa aja kayak mengurangi intensitas untuk diganggu gitu lo, dan aku juga mikir sih kalo aku dibuat cantik dan punya tubuh yang bagus, terus sifatku yang friendly banget jadi apa gitu akunya loh. Maksudnya kayak bakalan fokus kesitu doang gitu loh, yang pengen dipuji terus lah, ingin untuk bersama laki-laki X lah, Y lah. Salah satunya itu sih, aku dapetin maknanya itu sih. Kayak yaudah</p>	<p>Rasa bersyukur meskipun tidak termasuk dalam standar tubuh ideal</p>			

Tuhan ciptakan aku dengan porsi yang begini, si Gita yang manis bukan yang cantik itu. Udah memang seperti itu gitu, dan mungkin kalau diciptkan dengan bentuk lain dengan kodrat yang lain mungkin ceeritanya udah berbeda lagi. Dan selanjutnya, manusia punya daya cipta untuk merubah yang lebih baik, kaya yaudah kaya kita dikasih sesuatu kita memiliki kemampuan untuk menjaga dan merawatnya atau bahkan membuatnya lebih baik gitu. Selanjutnya, ya itu tadi manusia. Ngga bisa di filter omongannya. Kita yang harus belajar untuk mengontrol apa yang bisa kita respon aja gitu. Ketika orang ngomong X yang awalnya kita ngga setuju, sedih, kita apa, cara yang kita lakukan itu ya kontrol emosi sendiri gitu karena apa yang mereka omongin ngga bisa dikontrol. Terus, kalau untuk selanjutnya, kayak jadi lebih aware dan lebih jaga omongan aja, kita digituin aja rasanya sedih, gimana kalo kita gituin orang gitu. Nah untuk konteks becanda atau serius bisa dibedain lagi gitu. Intinya gitu. Menjadi lebih perasa aja, perasaan apa yang dia rasain ketika diperlakukan kaya gitu. Dan apapun itu seharusnya perempuan ngga harus mengikuti standar yang diciptakan. Be yourself aja”

PROSES REDUKSI DATA DESAIN PENELITIAN

IDENTITAS INFORMAN 2

Nama : Nadila Dwi

Umur : 22 Tahun

Permasalahan : Fat Shaming

DATA	ELEMEN	DATA TEKSTURAL	DATA STRUKTURAL	ESENSI
“Tubuh ideal versi aku itu, kayak kurus eee nggak kurus dan nggak gemuk sih. Yang normal-normal aja kaya gitar spanyol. Terus putih, terus mancung. Nah itu sih versi aku”	Pandangan wanita terhadap definisi tubuh ideal	Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	Masyarakat yang mengadopsi persepsi terhadap tubuh ideal terpengaruh oleh budaya patriarki yang mayoritas ditanamkan oleh media, yang menyebabkan banyak wanita merasakan perlakuan body shaming. Guna menghadapi perlakuan body shaming membutuhkan usaha dari internal diri sendiri maupun eksternal
“Biasanya dari media sih, kayak di sosial media atau di televisi gitu kan banyak yang bilang misalnya, “yang kayak gini baru namanya cantik” dan itu merujuk sama apa yang aku sebutin diawal tadi”	Pengaruh media dalam pembentukan standar kecantikan dan tubuh ideal			
“Iya, dipuji. Bahkan nggak jarang mereka jadi lebih banyak teman gitu si kalo good-looking”	Keuntungan wanita yang termasuk standar tubuh ideal			
“Iya betul kak. Tapi kalo misalnya lah putih, kan nggak harus putih aja yang cantik, kulit gelap juga bisa cantik. Hitam manis gitu kan. Kalo fokusnya ke kesehatan nggak masalah”	Karakteristik berbeda dalam standar tubuh ideal			
“Nggak hanya media sih, orang-orang disekitar juga kadang juga memberi dampak pemikiran tentang tubuh ideal itu. Kaya cowok-cowok selalu muji pasti ya tipe cewe yang kaya gitu. Memang masyarakatnya juga sih yang ngebuat hal itu terus menerus jadi kebiasaan “	Keterlibatan masyarakat dalam pembentukan standar tubuh ideal	Pengaruh budaya patriarki dalam membentuk perilaku body shaming		

“Peran iklan itu beneran mempengaruhi kali memang, tapi saya udah jarang sih lihat iklan-iklan yang secara gamblang menglorifikasikan cantik itu putih, cantik itu langsing”	Pengaruh iklan pada wanita	Peran media dalam pembentukan standar tubuh ideal		
“Iya iya... Kalau saya sih pernah lihat iklan WRP gitu. Kayak fokus aku ni ya kalau lihat iklan kaya gitu, ya itu tadi kalo tujuannya kesehatan ya gak masalah gitu kan”	Sikap terhadap iklan kecantikan dan tubuh ideal			
“Kalau dari iklannya sih mereka lebih ke menjanjikan tubuh ramping gitu sih, dan untuk diri aku sendiri juga iklan itu berpengaruh sih. Dan buat aku mikir juga pas lihat iklannya, apalagi ke supermarket lihat susunya ada di rak gitu, jadi pengen beli juga sih nyoba”	Sikap terpengaruh oleh iklan kecantikan dan tubuh ideal			
“Ya kalau muncul iklan produk yang taglinenya bisa ngurusin badan, terus juga nunjukin testimoni-testimoni BB sekian jadi sekian. Di instagram juga banyak sih, jadi dimana aja ada. Terus mereka ngiklaninnya pake influencer atau selebgram yang terkenal juga, yang banyak diikuti sama remaja perempuan. Jadi sedikit banyaknya berpengaruh sih. Kalo di tiktok juga ada sih, tapi bukan iklan tapi lebih ke perjuangan untuk diet dan olahraga gitu. Transformasi dari gendut ke langsing dalam beberapa bulan gitu”	Keberhasilan iklan dalam mempengaruhi wanita			
“Sering sih dikucilin, kaya gitu misalnya naik angkutan umum. Kan rame nih, jadi sering ngerasa apa yaa.. kalo aku ngerasa kayak orang-orang pada ngga bisa duduk nih gara-gara badan aku yang segini. Jadi aku kayak makan tempat gitu. Kalau berenang lagi lebih parah, kalau mau lompat gitu, gamau lompat jadinya karena takut diolok-olok banyak air yang keluar kalo aku lompat. Jadi lebih milih turun dari tangga. Terus pas naik motor dibonceng temen,	Tindakan pengucilan pada wanita yang memiliki perbedaan fisik	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	

itusih kaya diginiin “ih kempes bannya (nama informan) naek”. Kalau ngga kalau naik mobil juga, pasti aku disuruh duduk didepan, karena takut makan tempat kalo dibelakang atau tengah. Tapi ngga papa sih, ada untungnya juga jadi ngga sempit”				
“Iya sering sih kaya gitu. Kayak ee terutama dalam hal berpakaian. Aku jadi lebih sering pake baju hitam karena kadang pake baju hitam tuh kelihatan kurus, terus eee ngga pake rok. Karena kalau pake rok pasti kelihatan ngembang. Pokoknya apapun yang kulakukan dan dibilang kurus akan aku lakuin terus. Selalu aku ikutin”	Membangun kepercayaan diri dengan cara berpakaian	Proses meminimalisir body shaming		
“Iya sih, kadang orangtua kita itu pasti ngomentarin fisik aku pasti ujung-ujungnya karena laki-laki. Kayak misalnya “jangan gemuk lagilah jelek, nanti ngga ada cowok yang mau” gitu. Ya kalo akusih itu aja”	Orangtua salah satu pelaku body shaming	Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming	Peran penting teman dan keluarga	
“Sering sih, bukan pernah lagi. Karena omongan-omongan dari orang gitu kan, cibiran-cibiran orang yang buat aku mikir “oh berarti aku harus kurus” biar cantik gitu”	Pemikiran wanita jika memiliki tubuh ideal		Proses wanita menghadapi body shaming	
“Pernah sih berusaha ngerubah, tapi kaya ngga konsisten gitu. Kadang bisa kadang nggak”	Usaha yang dilakukan dalam proses mencapai tubuh ideal	Proses meminimalisir body shaming		
“Oh iya lupa aku ceritain, kalau itu seringkali terjadi sama aku. Kadang temen-temen laki-laki aku bercandain aku kan. Kaya bilang “kalau kau kurus aku mau lah jadi pacar kau”. Nah dari situ kayak, apa ya... kok kayaknya aku sebagai perempuan itu selalu harus ngikutin mau mereka, ketika nurutin baru aku kaya mendapatkan sesuatu. Ntah itu juga salah satunya pujian gitu. Gak munafik karena kalau dipuji juga seneng kan”	Sikap lawan jenis terhadap wanita yang tidak memenuhi standar ideal	Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	
“Tentang body shaming yaa, setau aku selama ini ya	Pandangan wanita	Perlakuan terhadap	Proses wanita	

kayak ee dari tatapan juga bisa sih. Kayak diangkutkan umum tadi yang aku jelasin, matanya juga kayak mengintimidasi gitu”	terhadap body shaming	wanita korban body shaming	menghadapi body shaming	
“Iya bener. Yang aku anggap body shaming itu ya dimana aku ngerasa sakit hati perkataan atau tindakan orang itu tentang tubuhku”	Situasi yang termasuk body shaming	Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming		
“Yang pertama kali waktu SMP kalau gak salah aku, kan aku naik angkutan umum. Masih disitu juga ya pembahasannya. Angkotnya tuh rame terus penuh gitu, aku naik, terus ada ibu-ibu mau turun. Dan aku pas duduk di depan pintu. Jadi, ibu itu bilang gini “ih besar kali pun badannya, jadi susah keluar” katanya kaya gitu didepan orang banyak. Aku langsung shock, disitu aku kaya ngerasa sedih sih udah gitu kayak terdiam gitu ngga tau harus apa”	Hal yang dirasakan pada saat menerima perlakuan body shaming			
“Udah gitu pernah juga disaat aku udah merasa ngga insecure lagi jaman-jaman SMA gitu, udah PD. Terus aku mengekspresikan kepercayaan diri berlebihan kali. Terus, si pelakunya ini langsung bilang, eh bukan jadi aku kan bilang gini “iyalah akukan cantik” baru kata pelakunya “ngga usah kepedean kalila, tau diri, tau badan”. Jadi dia ngejudge aku jangan terlalu PD. Terus aku juga ngerasa ngga ngerti body shaming atau nggaini”	Perlakuan pelaku body shaming	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming		
“misalnya kenalan sama orang baru via chat sih, dia bilang ini badannya besar nih pasti itunya juga besar. Aku gatau sih itu masuk body shaming atau ngga, tapi aku ngerasa kaya apasih kok nyambungnya kesitu”	Kalimat body shaming yang dilontarkan			
“Iya pasti aku ngerasa risih sih, kalo udah pembahasannya ke tubuh aku udah risih banget sih. Bukan marah tapi ngga suka aja. Kaya sebisa mungkin mengalihkan pembicaraan aja, kalau ada yang nanya tentang berat badan gitu. Tapi aku	Pengalihan pembicaraan pada saat mendapat perlakuan body shaming	Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming		

jawabnya kayak guyon aja kayak “itu privasi, urusan rahasia negara itu, ngga ada yang boleh tau”. Itu aja sih”				
“Kalo temen ada sih, dia emang orang baru juga tapi beberapa kali ketemu gitu udah aku anggap temanlah. Terus juga, aku dikatain gendut, gembrot gitu. Kalo disamain sama hewan kaya gajah gitu ngga sih. Tapi ngga tau juga kalo aku ngga denger”	Julukan yang menunjukkan body shaming	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming		
“Pernah sih, aku tuh cerita ke mereka, nanya “apa aku jelek kali ya sampe orang kaya gitu ngomongnya”, terus apa yang salah dari diri aku sampe gak PD dekat sama si ini. Gitu aja sih. Kadang sampe insecure gitu sih. Kalo respon mereka sih kayak ngesupport gitu kayak bilang “nggak lo kau tu cantik lo walaupun gendut”, eee terus kayak ”ya kenapa kalau badan kau gendut, tapi kau pinter kok, kau sarjana kok” gitu sih.”	Respon orang terdekat mengenai body shaming	Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming	Peran penting teman dan keluarga	
“Ya langsung buat insecure. Mau marah tapi ee ya gimana temen juga ya kan. Berterimakasih juga kadang buat sadar	Hal yang dirasakan korban	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
Ya kalau untuk komunikasi aku sama diriku sendiri aku lebih ke meyakini kalau aku berharga dan aku sayang sama diriku sendiri. Aku emang ngga setuju sama body shaming ini, jadi misalnya mengganjal di hati, aku selalu baca-baca tentang gerakan perempuan gitu di instagram. Kayak platform yang mencintai diri sendiri gitu. Jadi pemikiran aku untuk menyalahkan diri sendiri itu ngga terlalu kali”	Tindakan meyakinkan diri sendiri untuk berpikir positif	Proses meminimalisir serta memaknai body shaming		
“Oh.. kalau aku sih mikirnya meskipun aku kaya gini setidaknya otak aku lebih pinter. Kaya dalam diri aku masih ada nilai plus yang bisa dibanggain, pandai bergaya, pandai ngomong, banyak teman, terus aku juga humoris. Dibalik berbagai kekurangan, aku juga masih ada kelebihan yang bisa di syukuri. Ya	Kelebihan yang dipunyai korban			

meskipun sering di body shaming aku masih ada kepercayadirian gitu, tapi disamping itu aku juga mau kurus juga sih setelah di body shaming. Mikir juga jahat kali mereka awak ada disampingnya oun sanggup dikatain kaya gitu. Tapi dijadiin motivasi aja sih kalau ambil positifnya”				
---	--	--	--	--

PROSES REDUKSI DATA DESAIN PENELITIAN

IDENTITAS INFORMAN 3

Nama : Bela Salvira
 Umur : 23 Tahun
 Permasalahan : Thin Shaming

DATA	ELEMEN	DATA TEKSTURAL	DATA STRUKTURAL	ESENSI
“Kalo versi aku dia itu cantik, putih, badannya ngga terlalu kurus dan ngga terlalu gemuk, berisilah gitu. Misalnya dia kurus tuh kayak dia pipinya ngga ikut kurus dan bentuk badannya pun ngga ikut kurus juga. Berbentuk lah pokoknya”	Pandangan wanita terhadap definisi tubuh ideal	Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	Masyarakat yang mengadposi persepsi terhadap tubuh ideal terpengaruh oleh budaya patriaki yang mayoritas ditanamkan oleh media, yang menyebabkan banyak wanita merasakan perlakuan body shaming. Guna menghadapi perlakuan body shaming membutuhkan usaha dari internal diri sendiri maupun eksterna
“Kalau menurut aku, seharusnya masyarakat ngga usah buat standar tubuh ideal yang kaya gini. Karena kan pandangan setiap orang berbeda ya standar kecantikan dan tubuh idealnya dari mana. Ada cowo nih misalnya, menurut dia cantik dan badan bagus itu relatif gitu. Jadi, pandangan dia aja si, ada yang suka sama yang hitam manis, ada yang putih cantik, ada juga yang suka badannya gendut, dan ada juga yang suka pendek terus kurus gitu. Jadi kalau misalnya masyarakat buat standar kecantikan versi dia dan tubuh ideal aku pribadi kurang setuju. Karena emang beda-beda kesukaan orang”	Penilaian terhadap adanya standar tubuh ideal	Peran media dalam pembentukan standar tubuh ideal		
“Dari ini sih, dari apa kayak faktor dari artis, selebgram gitu, model. Jadi kan orang kayak artis, selegram sama model itu kan udah diakui dan dinilai cantik kan sama orang. Jadi, orang menganggap cantik itu “oh kaya gini”				
“Iya rata-rata cantik gitu kan, putih badannya ideal	Pengaruh selebgram			

gitu. Mereka juga sering endors gitu kan, jadi followersnya ya pengen beli aja gitu apa yang diiklanin”	terhadap pembelian			
“Kalau dari aku, itu pengaruh juga sih. Dari diriku sendiri aja nih kalau lihat iklan suplemen penggemuk badan dan jaminan membuat badan lebih berisi gitu kan pengen ngerasain juga sih. Tapi, eee ngga sempat mencoba sih tapi pengen juga sebenarnya”	Pengaruh iklan pada ketertarikan membeli			
“Kalo dikucilin kaya dijauhin gitu sih ngga, tapi cuma kaya eee kaya ngasih saran coba banyak makan gitu, makan makanan bergizi. Lah, dia kira aku ngga dikasih makan, ngga dipenuhi gizinya sama mamakku gitu. Tapi ya anggapnya dia lagi ngasih saran”	Tindakan pengucilan pada wanita yang memiliki perbedaan fisik	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
“Kayanya pernah sih kalau merhatiin penampilan karena mau diakui. Karena dijamin sekarang kan orang yang good-looking lebih didahului. Tapi kan belum tentu juga yang good-looking juga good attitude kan. Soalnya banyak sih pengalaman kalau ada pilih kasih gitu ke yang good-looking. Kaya urusannya gampanglah dimudahkan, apalagi diperkuliahan gitu. Sama kating laki-laki pada dibantuin gitu”	Keberuntungan wanita good-looking	Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	
‘Kalau menurut aku budaya patriaki berpengaruh. Kalau dari aku pernah pas waktu SMP, SMP aja itu udah digituin loh. Padahal waktu SMP itu ada yang belum mens, ada yang udah. Pas SMP aja tuh aku udah ngalamin kaya dibilang “kurus kali badannya ah” eee kalau dulu itu ada singkatannya gitu <i>Pantera</i> itutuh singkatan dari Pantat Tetek Rata gitu kan. Dan mereka bilang di depan aku loh, tapi aku jalan aja terus ngga respon. Kalau menurut aku berpengaruh kali sih kalau dari pengalaman aku”	Pengalaman buruk body shaming	Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming		
“Oh kalau itu pernah, kaya dibilangin jangan kurus-	Mitos mengenai tubuh			

<p>kurus nanti susah melahirkan sama ibu-ibu kaya tetangga gitu, tapi temen sebaya juga ada yang bilang gitu. Padahal kalau kutanya sama mamaku, yang dulunya waktu muda badannya sama kaya aku malah lebih kecil lagi. Tapi aman aja kata mamakku kok”</p>	<p>tubuh kecil</p>			
<p>“Pernah, pasti pernah lah. Kalau orang ngasih saran gitu ya aku coba gitu. Tapi orang-orang itu ngga tau loh apa yang aku rasain. Akupun banyak makan loh, tapi ya kaya gini hasilnya udah kucoba. Padahal banyak juga yang pengen punya badan kayak aku”</p>	<p>Mencoba berbagai saran sesuai anjuran</p>	<p>Proses meminimalisir body shaming</p>	<p>Proses wanita menghadapi body shaming</p>	
<p>“Pas SMP udah tau sih tentang body shaming sih, tapi belum paham kali yang dikategorikan body shaming itu yang kaya gimana. Tapi pas SMA mau tamat kuliah baru paham banget sih. Kalau definisinya sendiri itu orang-orang melihat seseorang itu dari penampilan fisiknya tanpa melihat perilakunya. Dan emang tujuannya itu untuk mempermalukan dan membuat mental seseorang itu jatuh sejatuh-jatuhnya”</p>	<p>Pandangan wanita terhadap body shaming</p>	<p>Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita</p>		
<p>“Itu tadi pernah sih, kaya tetangga dan temen kerja mamakku. Kayak dibilang kurus kali badannya terus dibilang aku kayak ngga dikasih makan. Itu aku gatau lah lagi bercanda sama mamakku atau gimana. udahlah aku dalam hati kesal juga gitu, tapi ya gimana”</p>	<p>Kalimat yang dilontarkan mengenai bentuk tubuh</p>	<p>Perlakuan terhadap wanita korban body shaming</p>		
<p>“Ya mamakku cuma senyum-senyum doang. Pas pulang dari kerjaan langsung kubilang “kok kawan mamak kaya gitu kali sih”, terus respon mamaku bilang “becandanya itu”. Mamakku mencoba untuk menenangkan aku gitu kayak mempositifkan pikiran aku. Supaya aku gak ambil hati”</p>	<p>Respon ibu pada saat mengetahui perlakuan body shaming</p>	<p>Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming</p>		<p>Peran penting teman dan keluarga</p>
<p>“Kalau yang aku rasain itu beda sama orang yang</p>	<p>Hal yang dirasakan pada</p>	<p>Perasaan wanita pada</p>	<p>Proses wanita</p>	

<p>berpostur badan gemuk, nah kalau aku ngerasain misalnya pas naik motor kayak disuruh pegangan gitu, dibecandain takut jatuh atau nanti terbang gitu. Aku nganggepnya kaya becanda sih, aku juga ketawa. pas turun ngerasa juga sih waktu ada angin kencang, aku ngerasain kaya mau kecampak juga haha. Apa yang dibilang orang bener juga sebenarnya. Aku gatau itu bisa dianggap body shaming atau ngga, soalnya aku ketawa juga”</p>	<p>saat berpostur tubuh kecil</p>	<p>saat mendapat perlakuan body shaming</p>	<p>menghadapi body shaming</p>	
<p>“Pernah, ada tetangga. Tetangga bilang gini, “badan kau kayak gini-gini aja, tengoklah si itu (pacar informan) kulihat makin ganteng, nanti dia lari pula dari kau”. Berartii aku dianggap kaya jelek gitu atau badan aku kurus terus, ngga ada perubahan”</p>	<p>Anggapan negatif dari kalimat yang dilontarkan</p>	<p>Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming</p>		
<p>“Kalau yang itu pas yang SMP, itu sih yang paling kuingat. Berarti ingatan itu sih yang bikin aku sakit hati kali, sampe membekas diingatan aku”</p>	<p>Ingatan yang membekas mengenai body shaming</p>	<p>Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming</p>		
<p>“Pas SMP kan belum ngerti kali karena masih anak-anak, jadi belum marah kali. Tapi kalo kejadian itu pas waktu kuliah udah beda cerita. Emosi juga”</p>	<p>Hal yang dirasakan pada saat mengalami body shaming</p>			
<p>“Itu tadi, orang-orang itu nilai dari fisik. Kalau aku pribadi memaknainya sih lebih ke bersyukur aja sih, kaya temen sebayanku pengen kaya aku. Makan banyak tapi ngga gemuk-gemuk. Padahal banyak orang yang bilang aku pengen kali punya betis kayak Bela atau punya paha kayak Bela. Jadi, kalau sekarang lebih bersyukur gitu, dan lebih menerima diri sendiri sih. Aku yang kaya gini bentukannya juga sebuah cita-cita dari orang lain gitu. Dibalik aku memiliki kekurangan, tapi sebagian orang masih pengen kaya aku. Gitu sih. Dan aku ngga terlalu musingin standar orang lagi. Capek ngikutinnya”</p>	<p>Upaya untuk tidak memikirkan body shaming</p>	<p>Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming</p>		

PROSES REDUKSI DATA DESAIN PENELITIAN

IDENTITAS INFORMAN 4

Nama : Siti Istianah
 Umur : 23 Tahun
 Permasalahan : Fat Shaming

DATA	ELEMEN	DATA TEKSTURAL	DATA STRUKTURAL	ESENSI
“Menurut aku tubuh ideal itu mungkin yang tinggi badan dan berat badannya itu sesuai kayak proporsional lah gitu kan, gak terlalu berat dan terlalu ringan terus tingginya gak terlalu tinggi tapi juga gak terlalu pendek gitu”	Pandangan wanita terhadap definisi tubuh ideal	Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	Masyarakat yang mengadopsi persepsi terhadap tubuh ideal terpengaruh oleh budaya patriarki yang mayoritas ditanamkan oleh media, yang menyebabkan banyak wanita merasakan perlakuan body shaming. Guna menghadapi perlakuan body shaming membutuhkan usaha dari internal diri sendiri maupun eksternal
“Ya untuk orang yang juga gak terlalu tinggi kayak sebenarnya kayak kesel sih, kayak kenapa sih harus ada yang standar kayak gitu? Tapi ya lebih mensyukuri lagi sebenarnya, kayak ya udah gitu”	Pendapat mengenai adanya standar tubuh ideal	Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming		
“Kalau menurut aku kayaknya karena ada acara kayak miss indonesia dan miss universe ya pokoknya yang bikin orang-orang itu jadi punya standar kecantikannya sendiri. Ya kalau kita lihat kan itukan wajahnya cantik, mulus, tubuhnya jenjang, terus kurus, mau difoto dari sudut manapun tetap bagus kayak gitu. Mungkin karena dari itu ya pertama kalinya”	Pengaruh media dalam pembentukan standar tubuh ideal	Peran media dalam pembentukan standar tubuh ideal		
“Sangat berpengaruh sih karena kan perempuan bisa dipoles gitu kan wajahnya agar lebih menarik aja, jadi kayak kesannya kalau dia lebih cantik kayak lebih menjual gitu. Apalagi kalau iklannya itu produk kayak makeup atau skincare”	Pengaruh model iklan dalam menerapkan standar tubuh ideal			
“Iya, karena ada iklan kayak gitu jadinya kayak oiya	Pengaruh iklan terhadap			

harusnya aku juga punya tubuh yang kayak gitu”	pemikiran wanita			
“Kalau muncul dorongan itu lebih kayak aku kepengen sih punya tubuh kayak gitu dan pasti ada cuman kayak karena apaya lebih kayak tapi berat juga ya jadi yaudalahla gitu. Jadi terbesit gitu aja tapi kalau ngelihat lagi jadi kayak kepengen lagi gitu”	Keinginan untuk mendapatkan tubuh ideal yang ditanamkan media			
“Iya perempuan kayak dituntut sempurna gitu demi laki-laki”	Tuntutan terhadap wanita	Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming		
“Karena kayak lebih ke bodo amat sih belakangan ini, jadi ya kayak yaudah gitu”	Sikap wanita terhadap body shaming	Proses meminimalisir body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
“Engga sih, kayak kalau misalnya kalau ada orang yang komentar yaudah aku memang kayak gini, kalau kau gak mau ya gausah”	Penolakan mengikuti standar tubuh ideal yang berlaku			
“Berusaha memenuhi standar laki-laki lah ya. Makanya kalau ngga sesuai diejek terus dibody shaming”	Akibat tidak memenuhi standar tubuh ideal	Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming	Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal	
Ya berpengaruh sih, apalagi aku kalau pakai jilbab mukanya kelihatan lebih bulat gitu kan. Terus ibuk tuh kayak ‘lihat tuh mukanya udah bulat banget’. Tapi aku kayak ya ngga papa lah kan jadi gemoi, ya bales pakai candaan aja sih biar ngga masuk ke hati, terus teman-teman juga banyak yang body shaming kayak ‘kayaknya kau tambah gendut la’ cuman aku kayak yaudah aku happy makanya aku kayak gini	Komentar negatif teman dan keluarga terhadap penampilan	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
Ada, kayak yang awal-awal ‘ya aku kayak gini ya yaudah’ tapi lama-lama kan jenuh juga kan selalu digituin terus kan. Jadi kayak gimana ya, jadi berpikir kayaknya aku harus nurunin berat badan la. Karena kayak aku sendiri kayak teman-teman ‘kalau misalnya kau bisa nurunin berat badanmu apa yang kau mau kukasih’ sampai kayak gitu.	Keinginan untuk merubah penampilan fisik			
Iya karena kan sulit ya soalnya merubahnya, jadi ya	Sikap pasrah terhadap	Proses meminimalisir		

berusaha menerima aja.	penampilan fisik	body shaming	
Ya body shaming termasuk bullying lah, karena kan ngebuat salah satu pihak ngerasa gak enak kan. Kalau kita ngebuat salah stau pihak ngerasa gak enak kan berarti kita udah ngelakuin bully.	Pandangan wanita terhadap body shaming	Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming	
Lebih sering sih orang rumah ya, misalnya kayak mau pake baju A terus dibilang 'ih jangan pakai baju itulah kelihatan gendut kali' terus kayak tadikan pakai jilbab dikatain 'Lihat tuh mukanya udah bulat kali udah kayak bakso'. Teru nanti pas lagi makan bakso 'jangan makan bakso la udahla bulat macam bakso masih makan bakso'. Banyak sih, kalau teman-teman lebih waktu kuliah sih kayak 'eh isti gendut' kayak 'eh ndut ndut' gitu. Kayak gitu sih, karena mikirnya bodo amatlah, yaudahlah itu panggilan sayang mereka ke aku ya walaupun akhirnya tetap kepikiran, karena gak enak juga kayak gini. Kayak harus diet lah aku ini, pas aku udah ngontrol makan aku mereka malah kayak 'ngapai si diet-diet kan ngga papa sih kalo gendut kan gemoi' tapi rasanya kan kayak bullshit sekali kan. Juga pada akhirnya mereka carik cewek yang body-nya bagus kan. Tapi kebanyakan sih lebih ke keluarga sih, karena ngerasa deket kan. Masa sama kakak atau adek bisa sakit hati waktu dikatain padahal ya mereka gatau kalau kita bisa sakit hati dari siapa aja"	Perlakuan body shaming oleh keluarga	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming	Peran penting teman dan keluarga
"Mereka lebih support kayak yang 'kan gemoi ti ngga apa-apa' gitu-gitu sih. Kayak kemarin nang udak dateng bilang 'ngga papa kan lucu kayak gitu' tapi kita jadi ngerasa jadi lelucon gitu lo. Tapi ya yaudahla gitu"	Respon teman terdekat atas body shaming	Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming	
"Gaada si yang bener-bener bisa nenangin, diri sendiri lah palingan. 'mereka bercanda udah ngga	Usaha teman untuk menenangkan		

apa-apa' gitu sih"				
"Pasti kesal, tapi ngga pernah sampai yang mau nangis gitu sih. Tapi cuman kayak aku memang kayak gini, kalau gak suka ya gausah dilihat"	Hal yang dirasakan pada saat mendapat perlakuan body shaming	Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming	Proses wanita menghadapi body shaming	
"Iya itu juga, gatau ya kalau dirumah tuh. Jadi kalau mau ngambil nasi 'kok segitu? Kurangin nasinya' terus kalau ada tamu bawa makanan kerumah, pas mau ngambil bunda bilang kayak 'jangan khilaf ya makannya' aku kayak ya tuhan baru juga mau ngambil gitu kan. Jadi kesal sih sebenarnya, jadi kubalikkan lagi gajadi makan"	Perlakuan ibu dalam mengontrol berat badan	Perlakuan terhadap wanita korban body shaming		
"Gimana ya, gak kepikiran sih. Kayak aku jadi bodo amat aja sih. Jalanin aja apa kehidupan kita. Yang biasa buat kita bahagia kan diri sendiri ya. Gausah didengerin lah apa yang mereka katakan kalau buat sakit hati"	Sikap tidak peduli terhadap body shaming	Proses meminimalisir body shaming		
"Iya bener body positivity aja kayak gitu. Buat mindset aja yang bagus, karena kalau ngga kayak gitu pastinya udah depresi ya. Apalagi orang terdekat yang kayak gitu"	Usaha menghindari depresi			
"Iya sih, malah jadi gapunya tempat lagi. Aku jadinya suka nulis apa yang lagi dirasain. Asal aja nulis dimana gitu, karena ngerasa udah ngga punya tempat lagi kan ya"	Hilangnya kepercayaan terhadap orang terdekat			

HASIL REDUKSI GABUNGAN INFORMAN

Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Elemen	Tekstural	Struktural	Esensi
<p>“Kalau versi aku ya, pastinya sesuai sama IBM. Yang disesuaikan berat badan dan tinggi badan gitu. Terus ya versi aku kaya gitu aja sih sesuai dengan IBM”</p>	<p>“Tubuh ideal versi aku itu, kayak kurus eee nggak kurus dan nggak gemuk sih. Yang normal-normal aja kaya gitar spanyol. Terus putih, terus mancung. Nah itu sih versi aku”</p>	<p>“Kalo versi aku dia itu cantik, putih, badannya nggak terlalu kurus dan nggak terlalu gemuk, berisilah gitu. Misalnya dia kurus tuh kayak dia pipinya nggak ikut kurus dan bentuk badannya pun nggak ikut kurus juga. Berbentuk lah pokoknya”</p>	<p>“Menurut aku tubuh ideal itu mungkin yang tinggi badan dan berat badannya itu sesuai kayak proporsional lah gitu kan, gak terlalu berat dan terlalu ringan terus tingginya gak terlalu tinggi tapi juga gak terlalu pendek gitu”</p>	<p>Pandangan wanita terhadap definisi tubuh ideal</p>	<p>Persepsi terhadap standar tubuh ideal bagi wanita</p>	<p>Faktor eksternal dalam membentuk standar tubuh ideal</p>	<p>Masyarakat yang mengadopsi persepsi terhadap tubuh ideal terpengaruh oleh budaya patriaki yang mayoritas ditanamkan oleh media, yang menyebabkan banyak wanita merasakan perlakuan body shaming. Guna menghadapi perlakuan body shaming membutuhkan usaha dari internal diri sendiri maupun eksternal</p>

<p>“Ya saya setuju sih kak, hal itu pastinya ngaruh sih apalagi kayak ada pengaruh dari Korea gitu kan. Sekarang Korea itukan booming, banyak produk-produk Korea yang di korea-koreain gitu. Sehingga ya standar yang harusnya kulit sawo matang yang punya orang Indonesia itu harus seperti mereka gitu, malah lebih kesitu”</p>	<p>“Biasanya dari media sih, kayak di sosial media atau di televisi gitu kan banyak yang bilang misalnya, “yang kayak gini baru namanya cantik” dan itu merujuk sama apa yang aku sebutin diawal tadi”</p>	<p>“Dari ini sih, dari apa kayak faktor dari artis, selebgram gitu, model. Jadi kan orang kayak artis, selegram sama model itu kan udah diakui dan dinilai cantik kan sama orang. Jadi, orang menganggap cantik itu “oh kaya gini”</p>	<p>“Sangat berpengaruh sih karena kan perempuan bisa dipoles gitu kan wajahnya agar lebih menarik aja, jadi kayak kesannya kalau dia lebih cantik kayak lebih menjual gitu. Apalagi kalau iklannya itu produk kayak makeup atau skincare”</p>	<p>Pengaruh media dalam pembentukan standar kecantikan dan tubuh ideal</p>	<p>Media dalam pembentukan standar tubuh ideal</p>		
<p>“Pasti sih kak. Dan sering banget malah ketika ngelihat itu kayak 90% nya itu jadi pengen beli barang itu. Karena pengen ngerubah diri”</p>	<p>“Kalau dari iklannya sih mereka lebih ke menjanjikan tubuh ramping gitu sih, dan untuk diri aku sendiri juga iklan itu berpengaruh sih. Dan buat aku mikir juga pas lihat iklannya, apalagi ke supermarket lihat susunya ada di rak gitu, jadi pengen beli juga sih nyoba”</p>	<p>“Kalau dari aku, iklan itu pengaruh juga sih. Dari diriku sendiri aja nih kalau lihat iklan suplemen penggemuk badan dan jaminan membuat badan lebih berisi gitu kan pengen ngerasain juga sih. Tapi, eee ngga sempat mencoba sih tapi pengen juga sebenarnya”</p>	<p>“Iya, karena ada iklan kayak gitu jadinya kayak oiya harusnya aku juga punya tubuh yang kayak gitu”</p>	<p>Sikap terpengaruh oleh iklan kecantikan dan tubuh ideal</p>			

<p>“Budaya patriaki sendiri, kalau sepemahaman saya lebih ke ini si ya kak, kalau dihubungkan sama itu tadi ke patriaki lebih kepada... kalau sepemahaman saya ya, kita ya harus apa ya harus into ke laki-laki banget gitulo, maksudnya kita sebagai perempuan ngikut aja gitu lo kak. Kayak yang memenuhi kebutuhan laki-laki gitu sebatas itu kalo menurut aku. Cuma kalo untuk dihubungkan itu tadi ya bisa jadi karena kalau dilihat- lihat lagi ya sebenarnya, banyak stigma masyarakat yang bilang kalau misalnya mereka</p>	<p>“Iya sih, kadang orangtua kita itu pasti ngomentarin fisik aku pasti ujung-ujungnya karena laki-laki. Kayak misalnya “jangan gemuk lagilah jelek, nanti ngga ada cowok yang mau” gitu. Ya kalo akusih itu aja”</p>	<p>“Kalau menurut aku budaya patriaki berpengaruh. Kalau dari aku pernah pas waktu SMP, SMP aja itu udah digituin loh. Padahal waktu SMP itu ada yang belum mens, ada yang udah. Pas SMP aja tuh aku udah ngalamin kaya dibilang “kurus kali badannya ah” eee kalau dulu itu ada singkatannya gitu <i>Pantera</i> itutuh singkatan dari Pantat Tetek Rata gitu kan. Dan mereka bilangnye di depan aku loh, tapi aku jalan aja terus ngga respon. Kalau menurut aku berpengaruh kali sih kalau dari pengalaman aku”</p>	<p>“Iya perempuan kayak dituntut sempurna gitu demi laki-laki” “Berusaha memenuhi standar laki-laki lah ya. Makanya kalau ngga sesuai diejek terus dibody shaming”</p>	<p>Keterlibatan masyarakat dalam pembentukan standar tubuh ideal</p>	<p>Pengaruh budaya patriaki dalam membentuk perilaku body shaming</p>		
---	---	--	---	--	---	--	--

<p>nganggep kita berperilaku dan berdandan untuk cantik ya demi laki-laki seperti itu”</p>							
<p>“Mungkin saya ingatnya itu ketika kalau ngga salah pas SD, tapi saya ngga ingat betul itu pengucilan atau tidak, namun pada saat itu saya sering diiniin sih karena saya sipit banget dulu tapi item gitu, tipe-tipenya itu muka cina tapi cina item. Jadi yaudah, itu yang di ejek-ejekin gitu. Kalau untuk pengucilan ya pastinya tetap ada dimanapun, bahkan ya setiap orang ketika ngumpul ke lingkungan yang misalnya ngga sesuai dengan ciri-ciri mereka bakalan diasingkan</p>	<p>“Sering sih dikucilin, kaya gitu misalnya naik angkutan umum. Kan rame nih, jadi sering ngerasa apa yaa.. kalo aku ngerasa kayak orang-orang pada ngga bisa duduk pada ngga bisa duduk nih gara-gara badan aku yang segini. Jadi aku kayak makan tempat gitu. Kalau berenang lagi lebih parah, kalau mau lompat gitu, gamau lompat jadinya karena takut diolok-olok banyak air yang keluar kalo aku lompat. Jadi lebih milih turun dari tangga”</p>	<p>“Kalo dikucilin kaya dijauhin gitu sih ngga, tapi cuma kaya eee kaya ngasih saran coba banyak makan gitu, makan makanan bergizi. Lah, dia kira aku ngga dikasih makan, ngga dipenuhi gizinya sama mamakku gitu. Tapi ya anggapnya dia lagi ngasih saran”</p>	<p>“Ada sih dikucilin, kayak yang awal-awal ‘ya aku kayak gini ya yaudah’ tapi lama-lama kan jenuh juga kan selalu digituin terus kan. Jadi kayak gimana ya, jadi berpikir kayaknya aku harus nurunin berat badan la. Karena kayak aku sendiri kayak teman-teman ‘kalau misalnya kau bisa nurunin berat badanmu apa yang kau mau kukasih’ sampai kayak gitu”</p>	<p>Pengucilan pada wanita yang memiliki perbedaan fisik</p>	<p>Perlakuan terhadap wanita korban body shaming</p>	<p>Proses wanita menghadapi body shaming</p>	

gitu”							
<p>“Pernah, awalnya gitu untuk makin, itu terjadi kayak pas masuk kuliah, setelah itu terjadi pas masuk doang karena itu tadi saya ngerasa kayak pertama kali masuk sekolah islam sama sekolah umum itu kan beda kan kak. Kaya dulu sekolah yaudah ngikutin yang ditentuin dari sekolah aja gitu, kayak seragam dan lain-lain gitu. Tapi kalau untuk sekarang yaudah kayak ngikutin teman sejawat lah gitu, ya berlomba-lomba jadi lebih rapi, lebih menarik gitu ya pasti. Tapi kalo untuk belakangan ini saya rasain, ya perubahan itu untuk diri saya sendiri”</p>	<p>“Iya sering sih kaya gitu. Kayak ee terutama dalam hal berpakaian. Aku jadi lebih sering pake baju hitam karena kadang pake baju hitam tuh kelihatan kurus, terus eee ngga pake rok. Karena kalau pake rok pasti kelihatan ngembang. Pokoknya apapun yang kulakukan dan dibilang kurus akan aku lakuin terus. Selalu aku ikutin”</p>	<p>“Kayanya pernah sih kalau merhatiin penampilan karena mau diakui. Karena dijaman sekarang kan orang yang good-looking lebih didahului. Tapi kan belum tentu juga yang good-looking juga good attitude kan. Soalnya banyak sih pengalaman kalau ada pilih kasih gitu ke yang good-looking. Kaya urusannya gampanglah dimudahkan, apalagi diperkuliahan gitu. Sama kating laki-laki pada dibantuin gitu”</p>	<p>“Kalau muncul dorongan itu lebih kayak aku kepengen sih punya tubuh kayak gitu dan pasti ada cuman kayak karena apaya lebih kayak tapi berat juga ya jadi yaudalahla gitu. Jadi terbesit gitu aja tapi kalau ngelihat lagi jadi kayak kepengen lagi gitu”</p>	<p>Keinginan mendapatkan atensi publik atas perubahan penampilan fisik</p>	<p>Proses meminimalisir body shaming</p>		

<p>“Iya, sempat insecure ya sering lah ya insecure. Makanya saya mencoba untuk merubahnya, ya kalau untuk mata mustahil untuk dirubah kecuali operasi. Ya gimana ya emang dilahirkan eyelidnya cuma satu lapis kan ya gimana”</p>	<p>“Pernah sih berusaha ngerubah, tapi kaya ngga konsisten gitu. Kadang bisa kadang nggak”</p>	<p>Iya karena kan sulit ya soalnya merubahnya, jadi ya berusaha menerima aja.</p>	<p>“Pernah, pasti pernah lah. Kalau orang ngasih saran gitu ya aku coba gitu. Tapi orang-orang itu ngga tau loh apa yang aku rasain. Akupun banyak makan loh, tapi ya kaya gini hasilnya udah kucoba. Padahal banyak juga yang pengen punya badan kayak aku”</p>	<p>Usaha untuk merubah penampilan fisik</p>			
<p>“Itu sebenarnya nyinggung banget sih, tapi lama-lama saya terbiasa, awalnya ya nangis juga. Nangis pernah ngga ya, pernah mungkin gara-gara ehh... ngga yakin pasti sih ngga tau sih intinya tersinggung banget dan ngerasa down banget pernah gara-gara itu. Sampe menyalahkan tuhan padahal</p>	<p>“Yang pertama kali waktu SMP kalau gak salah aku, kan aku naik angkutan umum. Masih disitu juga ya pembahasannya. Angkotnya tuh rame terus penuh gitu, aku naik, terus ada ibu-ibu mau turun. Dan aku pas duduk di depan pintu. Jadi, ibu itu bilang gini “ih besar kali pun badannya, jadi susah keluar” katanya kaya gitu didepan orang banyak. Aku langsung shock, disitu aku kaya</p>	<p>“Kalau yang itu pas yang SMP, itu sih yang paling kuingat. Berarti ingatan itu sih yang bikin aku sakit hati kali, sampe membekas diingatan aku, “Pas SMP kan belum ngerti kali karena masih anak-anak, jadi belum marah kali. Tapi kalo kejadian itu pas waktu kuliah udah beda cerita. Emosi juga”</p>	<p>“Pasti kesal, tapi ngga pernah sampai yang mau nangis gitu sih. Tapi cuman kayak aku memang kayak gini, kalau gak suka ya gausah dilihat”</p>	<p>Hal yang dirasakan pada saat menerima perlakuan body shaming</p>	<p>Perasaan wanita pada saat mendapat perlakuan body shaming</p>		

<p>ngga boleh, kenapa aku dilahirkan kaya gini gituloh.</p>	<p>ngerasa sedih sih udah gitu kayak terdiam gitu ngga tau harus apa”</p>					
<p>“Kalau untuk selanjutnya, kayak jadi lebih aware dan lebih jaga omongan aja, kita digituin aja rasanya sedih, gimana kalo kita gituin orang gitu. Nah untuk konteks becanda atau serius bisa dibedain lagi gitu. Intinya gitu. Menjadi lebih perasa aja, perasaan apa yang dia rasain ketika diperlakukan kaya gitu. Dan apapun itu seharusnya perempuan ngga harus mengikuti standar yang diciptakan. Be yourself aja”</p>	<p>“Oh.. kalau aku sih mikirnya meskipun aku kaya gini setidaknya otak aku lebih pintar. Kaya dalam diri aku masih ada nilai plus yang bisa dibanggain, pandai bergaya, pandai ngomong, banyak teman, terus aku juga humoris. Dibalik berbagai kekurangan, aku juga masih ada kelebihan yang bisa di syukuri. Ya meskipun sering di body shaming aku masih ada kepercayaan diri gitu, tapi disamping itu aku juga mau kurus juga sih setelah di body shaming”</p>	<p>“Itu tadi, orang-orang itu nilai dari fisik. Tanpa tau inner beauty dari kita sebagai perempuan ini. Kalau aku pribadi memaknainya sih lebih ke bersyukur aja sih, kaya temen sebayanku pengen kaya aku. Makan banyak tapi ngga gemuk-gemuk. Padahal banyak orang yang bilang aku pengen kali punya betis kayak Bela atau punya paha kayak Bela. Jadi, kalau sekarang lebih bersyukur gitu, dan lebih menerima diri sendiri sih. Aku yang kaya gini bentukannya juga sebuah cita-cita dari orang lain gitu. Dibalik aku memiliki kekurangan, tapi sebagian orang masih</p>	<p>“Iya bener body positivity aja kayak gitu. Buat mindset aja yang bagus, karena kalau ngga kayak gitu pastinya udah depresi ya. Apalagi orang terdekat yang kayak gitu”</p>	<p>Berdamai dengan diri sendiri</p>		

		<p>pengen kaya aku. Gitu sih. Dan aku ngga terlalu musingin standar orang lagi. Capek ngikutinnya”</p>					
<p>“Ngga, kalau keluarga kadang pernah. Tapi kadang mereka sadar kekuranganku juga keturunan kan, tapi kadang banyak komentar” “Tau, tau, tau sih... tapi mereka diem aja. Dan ketika saya murung yaudah, di diemin aja”</p>	<p>“Pernah sih, aku tuh cerita ke mereka, nanya “apa aku jelek kali ya sampe orang kaya gitu ngomongnya”, terus apa yang salah dari diri aku sampe gak PD dekat sama si ini. Gitu aja sih. Kadang sampe insecure gitu sih. Kalo respon mereka sih kayak ngesupport gitu kayak bilang “nggak lo kau tu cantik lo walaupun gendut”, eee terus kayak ”ya kenapa kalau badan kau gendut, tapi kau pinter kok, kau sarjana kok” gitu sih.”</p>	<p>“Ya mamakku cuma senyum-senyum doang. Pas pulang dari kerjaan langsung kubilang “kok kawan mamak kaya gitu kali sih”, terus respon mamaku bilang “becandanya itu”. Mamakku mencoba untuk nenangin aku gitu kayak mempositifkan pikiran aku. Supaya aku gak ambil hati”</p>	<p>“Mereka lebih support kayak yang ‘kan gemoi ti ngga apa-apa’ gitu-gitu sih. Kayak kemarin nang udak dateng bilang ‘ngga papa kan lucu kayak gitu’ tapi kita jadi ngerasa jadi lelucon gitu lo. Tapi ya yaudahla gitu”</p>	<p>Respon teman dan keluarga atas body shaming yang dialami</p>	<p>Pengaruh orang terdekat dalam menghadapi body shaming</p>	<p>Peran penting teman dan keluarga</p>	