

BAB III

PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI KALANGAN *EMERGING ADULT*

PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Dalam bab 3, peneliti akan menyajikan pandangan *emerging adult* pengguna media sosial mengenai persepsi informan mengenai tubuh ideal dan citra tubuh pada dirinya sendiri. Peneliti telah melakukan wawancara mendalam dengan lima individu yang berada dalam periode *emerging adulthood* dan memiliki minat dalam pola hidup sehat. Untuk memahami interpretasi pengalaman dari informan, peneliti melakukan *in-depth interview* atau wawancara mendalam kepada lima *emerging adult*. Seluruh pengalaman tersebut kemudian diolah menjadi beberapa tema yang berkontribusi penting dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Kemudian, setelah melakukan wawancara mendalam kepada 5 (lima) informan, temuan penelitian akan dibahas dan dikategorikan dalam 5 tema yakni:

1.Pola Hidup Sehat

Pada tema ini akan dijelaskan pandangan *emerging adult* terkait pola hidup sehat, termasuk definisi mereka tentang pola hidup sehat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman mereka.

2. Persepsi Tubuh Ideal

Pada bagian ini akan dibahas bagaimana *emerging adult* melihat tubuh ideal dan bagaimana pandangan ini bisa memberikan dampak pada perilaku mereka terkait pola makan dan aktivitas fisik.

3. Citra Tubuh

Pada bagian ini, peneliti akan mengeksplorasi bagaimana *emerging adult* melihat diri mereka sendiri, termasuk aspek-aspek yang membentuk persepsi mereka terhadap penampilan dan tubuh mereka.

4. Media Sosial dan Konten Irasional

Pada tema ini, peneliti akan mengeksplorasi dampak media sosial pada persepsi tubuh, terutama dalam konteks konten yang tidak realistis atau irasional terkait penampilan dan tubuh ideal.

5. *Body Positivity*

Pada tema ini, peneliti akan mendalami pemahaman *emerging adult* tentang konsep *body positivity* dan pandangan mereka mengenai konsep ini.

3.1 Profil dan Identitas Informan

Dalam rangka penelitian ini, terdapat lima partisipan dengan latar belakang yang beragam, yang memberikan pandangan mereka mengenai tubuh ideal dan citra tubuh. Pengalaman yang diceritakan oleh informan telah disetujui oleh informan. Berikut adalah ringkasan dari empat informan yang bersedia membagikan pengalaman mereka:

Informan	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tempat Tinggal
1	MD	22 Tahun	Perempuan	Jakarta
2	MX	21 Tahun	Laki - Laki	Jakarta
3	DI	23 Tahun	Laki - Laki	Semarang
4	NT	21 Tahun	Perempuan	Semarang
5	DF	22 Tahun	Perempuan	Semarang

Tabel 1. 1 Profil Informan

Informan pertama, MD adalah seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang saat ini fokus pada penyelesaian skripsinya. Dalam perjalanan hidupnya, MD mengakui pernah mengalami hubungan yang tidak sehat dengan pola makan. Penting bagi MD untuk menceritakan pengaruh besar keluarganya dalam membentuk sikapnya terhadap pola hidup sehat.

Dalam konteks media sosial, MD menyebutkan bahwa ia tidak terlalu aktif dalam berbagi informasi pribadi dan lebih banyak berperan sebagai penonton. Pilihan untuk mempertahankan privasi ini didasarkan pada nasihat untuk berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi online. Meskipun ia mengakui bahwa frekuensinya sebagai pengguna cukup tinggi, ia tidak terlibat secara aktif dalam berbagai platform media sosial. Informan cenderung menikmati konten yang berkaitan dengan makanan dan hewan. Ia membatasi interaksi dengan orang-orang di media sosial dan lebih fokus pada menikmati konten yang disukainya. MD memilih konten yang memberikan inspirasi dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

Informan kedua, MX adalah laki - laki berusia 21 tahun. Ia menjalani hari dengan rutinitas yang terstruktur. Sebagai seorang yang aktif di gym, M rutin berolahraga selama dua jam setelah jam kerja, dengan tujuan untuk membentuk badannya menjadi lebih *toned*. Dalam pandangan M, pola hidup sehat tidak hanya terkait dengan makanan, tetapi juga konsistensi dalam rutinitas olahraga, tidur yang cukup, dan kesehatan mental.

MX sangat aktif di media sosial, terutama Instagram, TikTok, Twitter, dan Snapchat. Rata-rata waktu layar harian MX mencapai 6-7 jam, dengan preferensi utama untuk Instagram, Whatsapp, dan TikTok. Sebagai konten kreator, MX sering membagikan konten tentang kehidupan sehari-hari, termasuk kunjungan tempat-tempat menarik. Instagram menjadi platform favorit untuk membagikan foto dan menjaga estetika profilnya. Konten yang sering dilihat MX melibatkan *fitness*,

terutama latihan gym dan chest exercises. Referensi untuk latihan gym dan makanan sehat menjadi bagian penting dari kontennya. MX menyukai konten yang menginspirasi, terutama konten tentang perubahan hidup dan bagaimana aktivitas tertentu memengaruhi kehidupan sehari-hari. MX cenderung fokus pada konten yang memberikan inspirasi, informasi kebugaran, dan keindahan estetika profil.

Informan ketiga, DI adalah laki - laki berusia 23 tahun yang aktif dalam beragam kegiatan olahraga. DI memiliki konsistensi pada rutinitas olahraga dan aktivitas yang mendukung pola hidup sehat. Menurutnya, aspek utama dari pola hidup sehat melibatkan pola makan, pola tidur, dan olahraga yang teratur. DI secara aktif berusaha mencapai keseimbangan dalam ketiga aspek ini. Meskipun mengakui tantangan dalam mengatur pola istirahat, DI konsisten dengan rutinitas berolahraga, terutama di gym, dengan harapan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Tujuannya adalah untuk tetap sehat, sembari melihat peningkatan penampilan tubuh sebagai bonus.

DI menggunakan Instagram, Twitter, dan TikTok sebagai platform media sosial. Instagram digunakan untuk berinteraksi dengan teman-temannya, Twitter untuk mencari informasi terbaru, dan TikTok untuk hiburan dengan video-video lucu. Ia mengikuti konten dari teman-teman yang membagikan aktivitas sehari-hari mereka dan juga mengikuti akun-akun *influencer* di bidang kebugaran untuk mendapatkan motivasi.

Informan keempat, NT, seorang mahasiswi berusia 21 tahun yang tengah menekuni studi kedokteran gigi. NT memiliki rutinitas harian yang dipenuhi oleh

aktivitas kuliah dan mengerjakan tugas. Meskipun fokus pada pendidikannya, NT berusaha menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang dan olahraga ringan. NT mengaku masih kesulitan dalam mengatur jadwal olahraga yang konsisten, namun ia tetap berusaha memprioritaskan pola makan yang sehat dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan gula.

NT cukup aktif di media sosial, terutama TikTok dan Instagram. Ia membuka media sosial setiap hari, menghabiskan sekitar 15-30 menit atau lebih, tetapi frekuensinya bervariasi. Di Instagram, ia jarang menggunakan filter yang mengubah penampilannya. Aplikasi TikTok lebih sering ia lihat, sementara di Instagram, ia lebih aktif *di second account* di mana ia membagikan kehidupan sehari-hari. NT lebih suka mengamati di TikTok daripada mengunggah konten, sementara di Instagram, ia lebih sering memberi *like* daripada mengunggah. Meski jarang aktif, NT merasa tertekan dan cenderung cemas ketika mempertimbangkan ekspektasi orang terhadap postingannya, terutama di *first account*-nya.

Informan kelima, DF merupakan seorang mahasiswi kedokteran berusia 22 tahun. Ia sedang sibuk menjalani stase obgyn sebagai bagian dari program studi kedokterannya. Keseharian informan kelima dihabiskan di rumah sakit sebagai koas, dan memfokuskan diri pada pendidikan kedokterannya. DF memiliki pengalaman masa SMP, dan percobaan diet ketat selama enam bulan tanpa dukungan olahraga, yang membuka kesadaran D terhadap pentingnya menjaga pola makan seimbang.

DF mengakui bahwa ia aktif di media sosial, terutama Instagram dan TikTok. Ia menyukai konten terkait fashion dan outfit di TikTok. Namun, ia juga merasa tertekan oleh gambar tubuh ideal yang sering ditampilkan di media sosial. Ia menyoroti efek negatif dari konten yang diedit untuk menunjukkan tubuh yang tidak realistis. Meskipun terkadang merasa tertekan, DF tetap mengikuti akun-akun yang memberikan pandangan positif terkait tubuh. Selain itu, ia mengikuti Yulia Baltschun, seorang yang membahas pola pikir dan pola diet yang seimbang untuk mencapai tubuh ideal.

3.2 Deskripsi Pengalaman Informan

3.2.1. Informan 1

3.2.1.1 Pola Hidup Sehat

Informan menekankan bahwa pola hidup sehat menurutnya bukan hanya berkaitan dengan aspek kesehatan fisik melainkan juga psikologis. Baginya, pola hidup sehat bukan hanya berkaitan dengan pola makan dan olahraga namun juga pada kesehatan mental. Informan tidak setuju mengenai pendapat bahwa stereotip pola hidup sehat yang seringkali terlalu mengkotak - kotakan kehidupan dan ia menekankan bahwa tidak ada satu cara khusus yang dapat diadopsi oleh semua orang.

Pendapatnya mengenai pola hidup sehat yang menekankan aspek psikologis berkaitan dengan pengalaman pribadinya terhadap tekanan dari keluarga pada gangguan pola makan. Informan berprasangka bahwa keluarganya terlalu ketat

dalam mengatur pola makannya yang membentuk persepsi ini. Informan menceritakan bahwa keluarganya memiliki riwayat penyakit tertentu, seperti diabetes dan kolesterol tinggi yang menjadi alasan orang tua informan sangat ketat dan selektif terkait pola makannya. Informan juga mengakui bahwa ia merasa tertekan akan hal ini dan merasa bahwa ia memiliki gangguan mental pada pola makan yang ia sebut sebagai '*eating disorder*' namun informan mengaku bahwa ia perlahan berusaha sembuh dari pemikiran negatifnya.

Sekarang ini, informan sudah mulai menyadari pentingnya untuk tidak mengelompokkan makanan kedalam makanan yang baik dan buruk. Informan menekankan pentingnya untuk tidak terlalu memaksakan aturan yang ketat terkait makanan dan untuk tetap bersikap fleksibel. Meskipun masih ada beberapa kebiasaan dari masa lalu yang masih ia terapkan, seperti makan nasi sehari sekali, Informan tetap berusaha untuk tidak terlalu memaksakan diri dan menikmati kebebasan dalam memilih makanan, terutama karena sekarang Informan sudah merantau dan jauh dari keluarga.

3.2.1.2 Persepsi Tubuh Ideal

Informan mengungkapkan pandangannya mengenai tubuh ideal dengan menolak standar kecantikan yang tidak realistis dan mengkhawatirkan seperti model Victoria Secret yang menurutnya membutuhkan pola diet tertentu untuk mencapainya. Informan mengungkapkan definisi tubuh ideal dengan menyebutkan tren *curvy* sebagai bentuk tubuh yang sedang populer. Namun, ia juga menyadari bahwa tren tubuh *curvy* susah dicapai karena tidak bisa menargetkan lemak hanya

di bagian bagian tubuh tertentu tanpa adanya prosedur medis. Ia menyadari bahwa ada tantangan terkait persepsi negatif terhadap lemak dan tekanan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu.

Dalam perbincangan mengenai tren tubuh *curvy*, informan mengungkapkan bahwa ia lebih memilih memiliki tubuh yang *lean* jika dibandingkan dengan tubuh yang kurus atau *curvy* karena ia menganggap bahwa tubuh *lean* membutuhkan usaha keras untuk mencapainya. Ia menekankan bahwa tubuh *lean* tidak hanya melibatkan pola makan tertentu tetapi juga memerlukan latihan fisik yang konsisten. Saat ini, informan juga menganggap bahwa ia membutuhkan tubuh yang *lean* dan postur yang baik karena Ia melihat kekuatan fisik dan postur yang baik sebagai hal yang penting untuk kesehatan dan kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisik.

“Apalagi kalau dulu itu 2016 ada pro anna movement, pro anorexia movement”

Informan menjauhi pola makan ekstrem atau *fad diets* karena pengalaman masa lalu yang melibatkan pemikiran negatif terkait tubuh ideal dimana keluarganya sempat melarangnya mengkonsumsi beberapa makanan tertentu dan menyebutkan sebagai makanan yang buruk. Ini sempat membuat informan menjadi sangat pemilih terhadap makanan dan bersalah ketika makan - makanan yang dianggap buruk. Informan juga menyoroti tren bentuk tubuh ideal yang sempat populer pada tahun 2016 dimana terdapat tren tubuh yang sangat kurus di media sosial.

Informan mengatakan kelegalannya karena tidak terjerumus ke dalam tren tersebut dan merasa bahwa pemikiran tersebut tidak lagi sesuai dengan dirinya.

3.2.1.3 *Citra Tubuh*

Informan mengungkapkan bahwa ia memiliki persepsi yang negatif terhadap citra tubuhnya. Ia berani mengakui bahwa ia membenci penampilan dan tubuhnya sendiri bahkan sejak dulu. Berdasarkan pengalaman informan, ia merasa sensitif saat membicarakan mengenai penampilannya. Sensitivitasnya terhadap penampilan dipengaruhi oleh aturan dan ekspektasi yang ditanamkan sejak dulu oleh keluarganya, di mana ia merasa tidak boleh gemuk dan harus menjaga berat badannya tetap di bawah batas tertentu. Saat mengalami peningkatan berat badan selama periode pandemi COVID-19, informan mengaku merasakan sensitivitas lebih terhadap penampilan dan berat badannya. Informan juga mengungkapkan bahwa ia jarang membandingkan dirinya dengan orang lain, melainkan ia lebih sering membandingkan dirinya dengan versi dirinya di masa lalu. Ia selalu merasa bahwa ia yang dulu merupakan versi diri yang lebih baik. Meskipun ia menyadari bahwa setiap orang berbeda, ia tetap merasa bahwa persepsinya terhadap dirinya selalu negatif, ia mengaku bahwa ia sudah lama merasa benci terkait penampilannya.

Selanjutnya, informan memberikan penjelasan lebih lanjut tentang apa yang ia benci dari tubuhnya. Ia merinci bahwa perasaan tidak puas terutama terkait dengan beberapa bagian tubuh tertentu, seperti *hip dips* dan keinginan untuk memiliki kaki yang jenjang. Meskipun menyadari bahwa tubuhnya masih termasuk

kurus, ia tetap tidak puas dengan bentuk tubuh terutama pada bagian bawah tubuhnya karena ia mengungkapkan bahwa sekurus apapun, ia akan tetap terlihat gendut di bagian bawah tubuh. Ini berdasarkan kesadarannya akan bentuk tubuh yang lebih besar dibagian bawah. Informan merefleksikan bahwa terdapat pengaruh dari lingkungan, terutama dari keluarga dan tempat ia tumbuh. Namun, ia juga memiliki asumsi bahwa faktor lain dari perasaan benci pada tubuhnya yakni karena rasa iri terhadap orang-orang yang memiliki penampilan yang ia inginkan. Ia mengakui bahwa keinginannya untuk memiliki hal-hal yang tidak dimilikinya mungkin dipengaruhi oleh rasa iri terhadap orang lain.

3.2.1.4 Media Sosial dan Konten Irasional

Informan menyampaikan pandangannya tentang bagaimana media sosial menampilkan tubuh ideal yang menurutnya terdapat banyak hal yang tidak ditampilkan oleh orang-orang di media sosial. Informan percaya bahwa konten di media sosial seringkali menampilkan hal - hal yang memang ingin ditampilkan saja dan cenderung harus sempurna. Ia menyadari bahwa *influencer* atau orang yang memiliki banyak pengikut di media sosial pasti selektif dalam memilih apa yang mereka bagikan atau posting. Oleh karena itu, apa yang ditampilkan di media sosial dianggapnya sangat sering dimanipulasi. Informan memberikan contoh konten yang dimanipulasi di media sosial bahwa ia sempat mengetahui bahwa orang-orang melakukan trik tertentu sebelum mengambil foto, yakni berpuasa agar otot terlihat lebih jelas. Ia menekankan bahwa banyak hal di media sosial dapat dimanipulasi,

dan gambaran yang ditampilkan tidak selalu mencerminkan kenyataan di kehidupan sehari-hari.

Menurutnya penting untuk bersikap kritis terhadap konten di media sosial apalagi berfikir bahwa tubuh ideal yang sering banyak orang lihat merupakan hal yang natural. Informan mengungkapkan bahwa ia tidak merasa terpengaruh secara negatif oleh konten - konten di media sosial, ia justru mengakui bahwa media sosial telah mengedukasinya tentang gangguan makan yang dialaminya, dan memvalidasi bahwa perilaku tersebut bukan hal yang normal. Ia juga menekankan pentingnya memilih komunitas yang tepat di media sosial karena ia merasa bahwa pemilihan komunitas yang tepat dapat membantu seseorang menciptakan persepsi yang positif.

“kita ga akan pernah tau what happens in real life, behind the screen nya. Jadi, menurut aku yah it’s very fabricated aja sih.”

Mengenai konten irasional yang informan dapat di media sosial, Informan mulai dengan menyayangkan bahwa masih banyak komentar - komentar di media sosial yang ia lihat mengidam - idamkan badan ideal tertentu dan membandingkan diri dengan apa yang mereka lihat di media sosial. Informan berusaha menegaskan lagi bahwa kita tidak tahu apa yang terjadi di balik layar. Kemudian, informan juga mengungkapkan bahwa ia menjumpai *influencer* yang memanipulasi tingginya dengan membuat kakinya terlihat lebih panjang dan menurutnya itu hal yang sangat tidak wajar. Namun, Ia juga bersikap netral dan berpendapat bahwa penggunaan *editing* atau filter untuk meningkatkan penampilan adalah hal yang umum dan dapat

diterima, tetapi mengkritik jika hasil akhirnya sangat tidak realistis dan sulit untuk dicapai.

3.2.1.5 Body Positivity

Informan menyampaikan definisi *body positivity* menurutnya sebagai konsep penerimaan terhadap beragam bentuk tubuh manusia. Menurutnnya, *body positivity* melibatkan penerimaan bahwa tubuh manusia memiliki berbagai bentuk yang tidak dapat dicapai tanpa campur tangan orang lain atau pola hidup tertentu. Ia menjelaskan lebih lanjut bahwa kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kecantikan dapat memberi campur tangan berupa tindakan medis yang menurutnya dapat memberi dampak pada citra tubuh seseorang. Menurut informan, *body positivity* merupakan suatu hal yang positif. Ia melihat bahwa konsep ini dapat membantu orang yang terlalu terobsesi dengan tubuh mereka untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Ia merasa bahwa *body positivity* telah membantunya juga dalam mengubah perspektif negatifnya terkait tubuh ideal.

“Yang aku suka itu biasanya yang ngasih tau realitanya juga kayak even tho this is how I looks, this is also how I looks.”

Dalam konteks media sosial, informan menyebutkan bahwa ia melihat konten-konten yang mendukung *body positivity* dan menyoroti bahwa beberapa orang tidak hanya memposting bentuk tubuh yang sudah jadi atau saat mereka berpose, tetapi juga membagikan foto tubuh mereka sehari-hari yang menunjukkan

variasi bentuk tubuh yang normal. Ia juga menyadari bahwa perubahan tubuh sangat umum terjadi terlebih pada wanita dengan siklus menstruasi yang berpengaruh juga pada bentuk tubuh seseorang. Informan mencontohkan satu akun yang mengajarkan konsep *body positivity* yang ia sukai yakni konten yang berusaha memperlihatkan realita di balik media sosial dan mengingatkan bahwa tidak semua penampilan yang dianggap ideal dapat dicapai tanpa adanya perlakuan khusus, seperti *treatment* dan pola makan yang ketat.

3.2.2 Informan 2

3.2.2.1 Pola Hidup Sehat

Informan kedua mengungkapkan bahwa menurutnya, pola hidup sehat berkaitan dengan rutinitas yang konsisten. Informan menyadari bahwa pola hidup yang sehat memang berkaitan dengan pola makan yang sehat juga, namun informan menegaskan bahwa yang lebih penting dari pola hidup yang sehat yakni bagaimana seseorang dapat memiliki rutinitas positif yang konsisten. Rutinitas positif ini berkaitan dengan olahraga dan makanan karena Ia mengungkapkan bahwa ketika dia mulai berolahraga, kesadaran akan pentingnya makanan sehat yang mendukung juga perlu, dan ia berusaha untuk mengonsumsi makanan yang mendukung tujuannya membentuk tubuh.

Informan menambahkan bahwa tujuan informan berolahraga adalah untuk membentuk tubuhnya, khususnya untuk mencapai bentuk badan yang *toned* atau

semi-muscular. Dia mencatat bahwa pemilihan makanan yang sehat, seperti dada ayam yang direbus, menjadi bagian penting dalam mencapai tujuan tersebut. Selanjutnya, informan juga mengungkapkan bahwa pola tidur merupakan aspek lain yang penting pada pola hidup sehat karena cukup berpengaruh pada pembentukan tubuh dan menekankan durasi tidur yang disarankan, yaitu minimal 8 atau 7 jam. Selain aspek fisik, informan juga mencakup kesehatan mental dalam definisinya tentang pola hidup sehat. Mood yang baik dianggap sebagai faktor penting, dan ia menunjukkan bahwa suasana hati yang baik mendukung pelaksanaan rutinitas sehat.

Mengenai upaya penerapan pola hidup sehat pada kehidupannya, informan mengungkapkan bahwa belum mencapai kesempurnaan. Meskipun begitu, ia telah memiliki niat atau itikad untuk menjalani pola hidup sehat, terutama dengan berkomitmen untuk pergi ke gym. Menurutnya, di usia dia yang sekarang, banyak teman-temannya lebih memilih berkumpul dan bersenang-senang dibandingkan dengan menjalani rutinitas konsisten pada pola hidup sehat. Ia merasa susah untuk bisa menyeimbangkan rutinitas pola hidup sehat yang konsisten. Namun, dia mengimbangi ini dengan mengatur waktu untuk berkumpul. Informan menekankan pentingnya konsistensi dalam menjalani pola hidup sehat. Baginya, durasi waktu di gym bukanlah fokus utama; yang penting adalah konsistensi dalam melibatkan diri dalam aktivitas sehat. Dia percaya bahwa memegang kuncinya adalah konsistensi.

Informan menjelaskan elemen-elemen pola hidup sehat yang diterapkan saat ini yang melibatkan tidur yang cukup (8 jam), menjaga suasana hati agar tetap

positif, dan menyesuaikan pola makan untuk mencapai tujuan *bulking*. Informan mengakui tantangan dalam mencapai tujuan bulking karena kesulitan untuk naik berat badan. Namun, dia mengatasi ini dengan fokus pada kualitas makanan yang dikonsumsinya. Terakhir, informan menekankan konsistensi dalam mencapai target gymnya. Fokusnya adalah pada konsistensi dalam melakukan latihan di gym sebagai bagian dari pola hidup sehat yang diterapkan.

3.2.2.2 Persepsi Tubuh Ideal

Informan menjelaskan bahwa konsep tubuh ideal menurutnya bersifat relatif dan bervariasi antar individu. Informan menekankan adanya kompleksitas penilaian tubuh ideal karena ia menyadari adanya perbedaan genetik pada setiap orang. Ia memberi contoh perbedaan preferensi tubuh ideal di berbagai wilayah, seperti Oceania, Jepang, dan Cina, yang menurutnya mencerminkan variasi budaya dan genetika. Meskipun begitu, informan mengungkapkan preferensi pribadi mengenai tubuh ideal yaitu tubuh ideal pria merupakan tubuh yang *toned* dan tubuh ideal wanita adalah tubuh yang *slim*. Persepsi ini dipengaruhi oleh lingkungan gym dimana ia menyaksikan pola hidup dan pola makan orang-orang di gym dan lingkungan sekitarnya, yang menjadi acuan bagi dirinya mengenai tubuh yang dianggap fit dan sehat.

Informan juga mengungkapkan bahwa pandangannya terhadap tubuh ideal mengalami perubahan sejak tahun lalu. Perubahan ini dipicu oleh *insecurity* pada tubuhnya dan penolakan dari seseorang. Motivasi ini mendorongnya untuk mencapai tubuh ideal dan menetapkan target peningkatan berat badan untuk

membentuk tubuh sesuai preferensinya. Informan menjelaskan alasannya lebih lanjut untuk memiliki badan *toned* bahwa selain karena alasan kesehatan, targetnya juga terkait dengan keinginan untuk terlihat bagus saat menggunakan pakaian, mengingat ketertarikannya dalam dunia *fashion*.

3.2.2.3 Citra Tubuh

Informan menggambarkan citra tubuhnya sebagai *slim-lean* dengan beberapa area tubuh dia sudah mulai terbentuk dengan apa yang dia ingin capai. Meskipun belum mencapai target naik berat badan yang ia inginkan, informan merasa bersyukur karena telah melihat peningkatan dari kondisi tubuh yang sangat kurus sebelumnya. Informan mengungkapkan motivasi di balik keinginannya mengubah bentuk tubuhnya salah satunya untuk mencari pasangan. Informan memiliki keyakinan bahwa tubuh yang berbentuk merupakan tubuh yang lebih menarik. Meskipun menghadapi perasaan tidak percaya diri dan pengalaman penolakan dari seseorang, ia menemukan dorongan positif dari teman-teman yang telah mengalami perubahan tubuh melalui gym.

Di masa lalu, informan beberapa kali sempat membandingkan diri dengan badan - badan ideal yang ia lihat di gym, namun sekarang ia lebih fokus untuk bersyukur dengan tubuhnya dan tidak membandingkan diri lagi. Selain dari perasaan kurang percaya dirinya, informan juga menyinggung kekhawatirannya akan pandangan orang lain terhadap tubuhnya jika tidak sebanding dengan standar ideal yang diterima. Namun, informan memiliki kesadaran bahwa memikirkan diri menjadi tipe yang disukai oleh semua orang merupakan pikiran yang tidak sehat

dan informan sadar bahwa sangat tidak mungkin untuk memaksa orang lain menyukainya karena setiap orang memiliki preferensinya masing - masing.

3.2.2.3 Media Sosial dan Konten Irasional

Informan membahas bahwa ia cukup aktif di media sosial Instagram, TikTok, Twitter, dan Snapchat bukan hanya sebagai pengguna namun juga aktif membuat konten. Ia mengungkapkan tingkat keaktifannya, dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar 6-7 jam per hari. Instagram merupakan platform favoritnya karena ia sangat gemar akan keindahan dan kestrukturannya. Sebagai pengguna, informan sering menjumpai konten yang terkait tubuh ideal yaitu foto-foto cowok berotot di Instagram dan konten latihan gym di TikTok. Informan juga mencari konten resep makan sehat dan konten desain yang lebih santai saat hendak tidur. Menurut informan, media sosial cenderung menampilkan tubuh ideal sesuai dengan preferensi pengguna, menciptakan algoritma yang menyesuaikan kontennya dengan keinginan mereka. Sehingga, konten Instagram yang ia lihat merupakan preferensi badan ideal yang ia sukai. Salah satu akun yang informan ikuti mengenai pencapaian tubuh ideal adalah @scotthoho. Informan mengungkapkan alasannya mengikuti akun ini karena ia rasa informatif dan dapat memotivasi informan pada upaya perubahan fisiknya.

Informan mencerminkan sikap kritis dan sadar bahwa algoritma media sosial menunjukkan optimasi preferensi konten masing - masing orang dan ini memiliki dampak baik maupun buruk. Menurutnya, paparan konten ini dapat memberikan motivasi namun juga bisa menimbulkan perbandingan dan

ketidaknyamanan. Informan memberikan dukungan terhadap konten positif yang dapat memberi inspirasi dan panduan bagi orang awam. Ia melihat konten-konten ini sebagai sarana otodidak yang dapat membantu orang mencapai pola hidup sehat tanpa perlu mengeluarkan biaya besar untuk *personal trainer*. Sisi buruknya, informan merasa bahwa media sosial dapat menimbulkan perbandingan yang tidak sehat. Namun, Informan cenderung fokus pada aspek positif dan mencoba mengambil yang positif dari pengalaman media sosialnya.

Membahas mengenai konten irasional di media sosial, informan mengungkapkan bahwa konten irasional adalah konten tubuh yang sangat berotot yang ia rasa sulit diterapkan pada tubuhnya. Ia merasa beberapa bentuk tubuh yang terlalu berotot di media sosial sulit dicapai dengan waktu singkat. Informan memiliki kesadaran tinggi dalam mengevaluasi standar tubuh ideal di media sosial tidak selalu mencerminkan realita sebenarnya. Ia mengungkapkan bahwa banyak konten di media sosial yang tidak transparan seperti penggunaan steroid dan suplemen lain.

3.2.2.4 Body Positivity

Informan mendefinisikan *body positivity* sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri secara keseluruhan dan berpikir positif tentang tubuh, dengan memancarkan energi positif melalui vibrasi yang dihasilkan oleh tubuh. Menurut informan, *body positivity* juga berkaitan dengan bagaimana tubuh menerima asupan yang baik, termasuk dari makanan dan suplemen. Dia mencatat bahwa meskipun makanan manis tidak sehat, terkadang diperlukan untuk meningkatkan

mood. Informan menjelaskan lebih lanjut karakteristik orang yang memiliki *body positivity*, informan menyebut bahwa orang tersebut cenderung lebih aktif secara fisik, lebih percaya diri, dan lebih leluasa, menunjukkan ekspresi yang nyaman dengan tubuh mereka. Informan menilai konsep *body positivity* sebagai hal yang positif dan sangat relevan karena ketika seseorang bisa mencintai dirinya sendiri, mereka cenderung melakukan hal-hal yang positif dan mendapatkan umpan balik positif dari orang lain.

3.2.3 Informan 3

3.2.3.1 Pola Hidup Sehat

Informan menekankan tiga faktor utama yang penting dalam pola hidup sehat: pola makan, pola tidur, dan pola latihan. Menurut informan, ketiga aspek ini saling berkaitan dan penting untuk mencapai pola hidup sehat secara keseluruhan. Pola makan yang bersih, tidur yang cukup dan berkualitas, serta rutin berolahraga dianggap sebagai dasar yang penting dalam menciptakan pola hidup yang sehat. Informan menunjukkan kesadaran penuh dan pemahaman yang baik tentang hubungan pola makan, tidur, dan olahraga dalam mencapai gaya hidup yang sehat.

Dalam upaya penerapan pola hidup sehat, informan mengakui bahwa meskipun telah mencoba mengadopsi pola hidup sehat, ia masih menghadapi beberapa kendala. Salah satu tantangan utamanya adalah pola istirahat yang sulit diatur, dengan kebiasaan begadang dan tidur pagi. Pada pola makan, informan menekankan bahwa ia berusaha menerapkan pola makan yang sehat dengan mengurangi konsumsi gula dan natrium. Informan memiliki pemahaman yang

komprehensif terkait pola hidup sehat dimana ia telah secara rutin menerapkan pola olahraga yakni dengan mencapai setidaknya empat kali seminggu dengan waktu istirahat yang sesuai. Komitmennya terhadap olahraga menunjukkan upaya yang nyata untuk memprioritaskan aktivitas fisik dalam rutinitas harian. Ia memahami konsep *overtraining* sebagai suatu hal yang buruk dan mengakui bahwa istirahat adalah bagian penting latihan yang sehat. Hal ini mencerminkan pengetahuan informan tentang prinsip-prinsip kebugaran dan kesehatan yang cukup luas.

3.2.3.1 Persepsi Tubuh Ideal

Informan mengungkapkan bahwa pandangannya mengenai tubuh ideal berfokus pada proporsi. Ia mendefinisikan tubuh ideal bukan hanya mengenai bentuk. Menurutnya, tubuh yang ideal adalah tubuh yang proporsional, tidak terlalu kurus atau gendut, dan memiliki komposisi lemak yang sesuai. Penekanan pada tubuh proporsional dibandingkan dengan bentuk tubuh tertentu menunjukkan bahwa Informan memiliki pandangan keragaman bentuk tubuh dan penolakan akan pengelompokan bentuk tubuh tertentu sebagai tubuh yang ideal. Informan menjelaskan lebih lanjut bahwa proporsionalitas tubuh yang informan maksudkan mengacu pada persentase lemak tubuh. Ia menyatakan bahwa angka ideal untuk proporsionalitas berkisar antara 20-25 persen lemak tubuh. Penggunaan persentase lemak tubuh sebagai indikator proporsionalitas oleh informan ini menunjukkan tingkat pemahaman tentang konsep tubuh ideal berdasarkan kesehatan.

“Trigger nya itu si gara gara aku menganggap diri aku terlalu gendut terus aku diet malah diet pun kurus pun. terlalu kurus juga ga bagus malah terlihat kayak orang sakit kan”

Persepsi tubuh ideal informan juga berkaitan erat dengan pengalaman informan dimana informan pernah mengalami diet ekstrem yang mengakibatkan penurunan berat badan dengan signifikan. Perubahan yang signifikan ini membuat informan menghadapi tantangan dari opini publik yang pro dan kontra. Perbedaan respon dari teman-teman dan keluarga membuat motivasi untuk mencapai bentuk tubuh yang lebih proporsional dan diterima oleh banyak orang. Namun, Informan juga sadar akan mencapai tubuh yang sehat. Lebih lanjut lagi, Informan menceritakan perjalanannya menuju tubuh ideal yang dimulai sekitar tahun 2019. Perjalanan ini mencakup periode diet ekstrem dan transformasi fisik. Motivasi ini juga terkait dengan proses penyembuhan dari cedera fisik, di mana penggunaan gym direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan fisioterapi.

3.2.3.1 Citra Tubuh

Informan mengungkapkan bahwa ia merasa lebih sehat, bugar, dan memiliki proporsi yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Ia merasakan bahwa tubuhnya terasa lebih bugar dan tidak mudah lelah karena ia mengadopsi pola olahraga secara teratur. Kesadaran akan kesehatan tubuh sebagai prioritas utama mencerminkan sikap yang positif terhadap perubahan pola hidup dan olahraga. Meskipun ada momen rasa *insecure* sebagai persepsi negatif akan tubuh,

informan tetap fokus pada rasa positif terhadap tubuhnya dan memiliki perasaan senang pada citra tubuhnya sekarang. Informan mengaku bahwa gym merupakan sumber dimana ia kadang merasa *insecure* ketika membandingkan diri dengan orang lain. Pengakuan ini menggarisbawahi peran lingkungan dalam mempengaruhi persepsi diri. Faktor lingkungan seperti gym menurutnya menjadi sumber tekanan sosial dan perbandingan.

Informan kemudian juga menegaskan bahwa tujuan utamanya berolahraga adalah kesehatan dan kebugaran, tetapi mengakui motivasi tambahan untuk memiliki tubuh yang lebih bagus merupakan bonus. Dia menghindari membuat penampilan fisik sebagai tujuan utama menerapkan pola hidup sehat. Menurutnya, menjadikan tujuan pembentukan badan menjadi satu – satunya motivasi dalam berolahraga merupakan hal yang kurang baik. Kesadaran informan akan hal ini dapat membantu mencegah tekanan yang berlebihan atau ekspektasi yang tidak realistis terkait dengan penampilan fisik.

3.2.3.1 Media Sosial dan Konten Irasional

Mengenai penampilan tubuh ideal yang ada di media sosial, informan menghargai seseorang yang menunjukkan bentuk tubuh sebagai bentuk perjalanan menuju tubuh yang ideal. Namun, ia juga menyadari bahwa tidak semua yang ditampilkan di media sosial sangat mungkin untuk dimanipulasi. Informan kemudian mencontohkan konten yang menurutnya dimanipulasi yakni konten salah satu akun yang menunjukkan perubahan tubuh drastis dalam waktu yang sangat singkat. Ia merasa curiga mengenai kemungkinan adanya penggunaan

steroid dan kemungkinan adanya konten yang sengaja dibuat karena akun ini merupakan akun terkenal.

“Apalagi dia kan public figure dia kan mungkin pengen untuk menunjang exposure kan harus menunjukkan ada sesuatu yang wow”

Informan lebih memilih dan mengikuti konten atlet atau konten yang tidak hanya fokus pada menunjukkan bentuk tubuh tetapi juga edukatif. Meskipun ia lebih memilih konten yang lebih edukatif, ia tetap netral terhadap orang - orang yang hanya menunjukkan konten bentuk tubuhnya di media sosial atau yang informan sebut sebagai *flexing* atau pamer. Menurut informan, ia menyatakan bahwa ia tidak terpengaruh secara buruk terhadap media sosial. Justru, media sosial memberikan motivasi yang positif terhadapnya. Terutama, informan merasa terdorong untuk mencapai hasil serupa dengan orang-orang yang membagikan perjalanan tubuh mereka. Pengaruh positif dari media sosial terhadap motivasi dan kesadaran akan perubahan pribadi menunjukkan dampak yang sehat.

3.2.3.1 Body Positivity

Informan mendefinisikan *body positivity* konsep sebagai penerimaan terhadap tubuh tanpa mempedulikan bagaimana bentuk tubuh seseorang. Ia merasa kurang setuju dengan konsep penerimaan tubuh secara naif tanpa memperdulikan kesehatan tubuh. Ia menekankan pentingnya melihat faktor kesehatan dan menolak orang - orang yang berlindung di balik konsep ini untuk menjustifikasi tubuhnya

yang berisiko akan penyakit seperti orang yang sudah obesitas. Informan juga membagikan pengalaman bertemu dengan individu yang mendukung *body positivity* namun tidak memiliki keinginan untuk merubah pola hidup mereka yang menurut informan berisiko pada kesehatan. Pengalaman ini menekankan perbedaan pendapat di dalam konsep *body positivity* dan pentingnya mengaitkannya dengan kesehatan. Informan merasa setuju pada konten yang mendukung *self-love*, tetapi ia juga menekankan bahwa pesan tersebut harus selaras dengan tindakan nyata yang mendukung kesehatan. Informan menolak konten mencintai diri sendiri yang menurutnya tindakannya justru membahayakan kesehatan.

3.2.4 Informan 4

3.2.4.1 Pola Hidup Sehat

Informan mendefinisikan pola hidup sehat sebagai keseimbangan rutinitas harian dengan fokus pada pola makan dan pola tidur yang cukup. Kesibukannya pada pendidikan membuat informan merasa bahwa rutinitas yang seimbang merupakan kunci dari pola hidup sehat. Selain itu, Ia menjelaskan lebih lanjut pada pola makan dengan nutrisi yang seimbang yakni mencukupi nutrisi pokok seperti karbohidrat. Mengenai upaya informan dalam menerapkan pola hidup sehat. Ia merasa bahwa belum bisa menerapkan rutinitas yang konsisten pada pola hidup sehatnya. Namun, informan mengaku tetap berusaha menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan dan pola tidur. Caranya menjaga pola makan adalah dengan mengurangi konsumsi *junk food* dan konsumsi gula yang berlebihan. Dikarenakan kesibukannya di perkuliahan, informan tetap berusaha meningkatkan

aktivitas fisik dengan memilih untuk berjalan kaki dan menggunakan tangga daripada lift. Ini merupakan upaya praktis informan dalam pola olahraga.

3.2.4.1 Persepsi Tubuh Ideal

Informan mengungkapkan pandangannya yang sekarang mengenai tubuh ideal dengan fokus pada kesehatan. Namun, informan melanjutkan gambaran tubuh ideal sebelumnya merupakan tubuh dengan bentuk tertentu yaitu *hourglass* atau bentuk pinggul yang kecil. Informan mengaku bahwa persepsi pada bentuk tubuh ideal ini bersumber pada majalah dan media yang mempromosikan standar kecantikan tertentu. Informan juga menyebutkan faktor media sosial sebagai faktor utama pembentuk persepsinya mengenai tubuh ideal. Informan menyebutkan peran *influencer* dan konten – konten di media sosial terkait fashion atau *fit of the day* yang merupakan konten dimana seseorang menunjukkan pakaian yang ia pakai. Informan merasa bahwa bagus tidaknya pakaian tergantung pada bentuk badan seseorang. Persepsinya terhadap tubuh ideal menjadi penting saat informan berada pada fase *emerging adult* dimana informan mengungkapkan bahwa ia mulai merasa lebih peduli akan penampilan dan bentuk tubuhnya. Ia mengungkapkan bahwa pada masa inilah ia mulai membandingkan diri dengan lingkungan dan media sosial yang mempromosikan bentuk tubuh ideal dengan jangkauan yang lebih luas.

3.2.4.1 Citra Tubuh

Informan mengungkapkan secara objektif sesuai dengan BMI bahwa tubuhnya masih di kategori kekurangan berat badan. Ia juga merasa belum

mencapai tubuh yang ideal dan mengungkapkan kecemasan atau perasaan negatif terhadap beberapa bagian di tubuhnya yang dianggapnya masih terlalu kecil. Ia juga merasa bahwa pundaknya terlalu lebar membuat pakaian lebih menonjol di bagian pundak. Namun, ia menekankan bahwa ia masih tetap merasa menerima dirinya dengan baik meskipun kurang puas. Perasaan kurang puas ini dipaparkan informan dengan keinginannya mencapai tubuh yang lebih berisi.

Perasaan kurang puas informan di masa lalu bersumber dari komentar orang lain pada tubuhnya, terutama komentar yang mengatakan bahwa tubuhnya terlalu kecil. Informan mengekspresikan pengalaman masa lalunya pada masa sekolah menengah pertama dimana ia mengalami interaksi yang berdampak pada persepsinya dari orang tua temannya. Pernyataan yang langsung mengarah pada kondisi kulit wajahnya menciptakan perasaan malu dan merendahkan harga diri. Proses internalisasi dampak negatif tersebut memerlukan waktu hingga tiga tahun sebelum informan merasa dapat menerima dan mengatasi perasaan tersebut. Dalam konteks ini, pengalaman informan mencerminkan bagaimana interaksi sosial dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap konstruksi citra tubuh dan pengalaman ketidakpuasan tubuh.

“Kalau yang buat aku ngerasa fine sama diriku karena belakangan ini banyak orang yang speak up tentang gimana caranya menerima diri sendiri”

Informan mengalami pergeseran dalam persepsi terhadap tubuhnya, di mana sekarang ia mampu menerima dengan positif komentar mengenai tubuh kurusnya, mengakui bahwa faktor genetik juga turut berperan dalam bentuk tubuhnya yang alami. Kesadaran akan peran genetik ini mencerminkan pemahaman informan terhadap faktor-faktor yang membentuk citra tubuhnya, memberikan landasan untuk penerimaan diri yang lebih baik. Informan juga mengakui dampak positif media sosial dalam mengubah persepsinya terhadap tubuh. Adanya apresiasi terhadap beragam bentuk tubuh termasuk kekurusannya atau kelebihan berat badan oleh pengguna media sosial memberikan persepsi positif yang menguatkan perasaan penerimaan diri informan.

3.2.4.1 Media Sosial dan Konten Irasional

Membahas mengenai media sosial, informan merupakan pengguna yang tidak terlalu aktif dalam memposting konten di media sosialnya. Ia menjelaskan bahwa ia lebih banyak menonton dan mengikuti konten yang berkaitan dengan pola hidup sehat dan olahraga. Konten yang ia jumpai biasanya berfokus pada perjalanan seseorang untuk mencapai bentuk tubuh yang lebih sehat. Menurutnya, media sosial dalam menampilkan tubuh ideal tidak transparan dan cenderung hanya menampilkan sisi baik atau sisi yang ingin diperlihatkan. Ia merasa bahwa media sosial merupakan ajang seseorang untuk menunjukkan versi dirinya yang terbaik sehingga rentan untuk dimanipulasi dengan mengedit foto.

Informan juga menambahkan bahwa pandangan tentang tubuh ideal yang sering muncul di media sosial masih *unreal* atau tidak sewajarnya. Informan

menyebutkan penggunaan filter untuk mencapai standar kecantikan tertentu yang ada di media sosial. Namun, ia juga mengungkapkan bahwa terdapat konten yang mengkampanyekan *body positivity*. Mengenai penggunaan filter, informan mengaku netral pada penggunaan filter dengan kadar sewajarnya seperti hanya memoles atau penggunaan filter yang menggantikan *makeup*. Namun, ia merasa tidak setuju pada penggunaan filter yang merubah penampilan dengan tidak wajar seperti memutihkan gigi, membuat hidung terlihat lebih mancung yang menurutnya sudah masuk ke dalam batas tidak wajar dan tidak etis.

“Tapi, karena akhir - akhir ini agak shifting juga ya di media sosial aku karena banyak nge like dan postingan tentang body positivity. Jadi, mulai shifting standar kecantikan yang dulu aku lihat ke sekarang.”

Informan menyatakan ketidaksetujuan pada konten tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial. Menurutnya, setiap individu unik dan tidak dapat disama-ratakan ke dalam satu standar tubuh ideal. Dia menyadari keragaman genetik, seperti warna kulit, mata, dan tipe rambut, yang ada di Indonesia. Baginya, yang terpenting adalah menjaga kesehatan dan merawat tubuh dengan baik. Pandangannya ini menunjukkan pemahamannya akan pentingnya merayakan keragaman dan mengedepankan kesehatan daripada mengejar standar kecantikan yang sempit. Lebih lanjut lagi, informan mengungkapkan standar kecantikan yang ia maksud sebagai seseorang yang memiliki kulit putih, hidung yang mancung, bibir tebal, tinggi, dan wajah tanpa cela. Namun, informan juga mengungkapkan

bahwa konten media sosial yang ia lihat perlahan berubah dalam mengkampanyekan *body positivity*. Mengenai dampak media sosial, informan menyatakan bahwa ia kerap mengambil inspirasi dan motivasi dari konten yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Informan mengaku bahwa beberapa konten membuatnya memilih makanan yang lebih sehat dan memotivasinya untuk berolahraga.

3.2.4.1 *Body Positivity*

Informan menjelaskan bahwa menurutnya, *body positivity* mirip dengan konsep *equality*, di mana seseorang merasa puas dengan apapun yang dimilikinya, termasuk warna kulit, bekas luka, dan bentuk tubuh. Baginya, *body positivity* adalah tentang bersyukur atas semua aspek tubuh. Informan mengungkapkan bahwa *body positivity* merupakan kampanye yang sangat penting. Menurutnya, banyak orang yang merasa tidak percaya diri terkait penampilan mereka, dan *body positivity* dapat membantu seseorang dalam mengurangi rasa tidak percaya diri tersebut. Informan percaya bahwa kampanye ini dapat membantu mengurangi tingkat depresi yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap tubuh.

Dalam pengalaman pribadinya, informan menyebutkan bahwa dia pernah merasa tidak percaya diri terhadap bekas jerawatnya. Ini bersumber dari komentar sensitif orang lain terhadap wajahnya. Namun, salah satu akun yang ia lihat di media sosial justru membuatnya sadar bahwa jerawat merupakan hal yang normal

dan bukan sesuatu hal yang harus membuatnya tidak percaya diri. Selain itu, salah satu konten kreator yang ia lihat di media sosial dengan kulit yang serupa membantunya dalam persepsi yang positif terhadap dirinya. Selain itu, informan menyoroti kurangnya representasi kulit gelap dalam konten kecantikan, yang pada gilirannya memengaruhi identitas dirinya. Dia menemukan inspirasi dari seorang vlogger kecantikan dengan kulit sawo matang yang mirip dengannya, menandakan kebutuhan akan perwakilan yang lebih beragam dalam industri kecantikan. Peran model ini membantu informan dalam mengembangkan teknik makeup yang sesuai dengan warna kulitnya, memberikan rasa dukungan dalam perjalanan penilaian diri.

3.2.5 Informan 5

3.2.5.1 Pola Hidup Sehat

Informan menyatakan bahwa menurutnya, pola hidup sehat melibatkan pola makan yang seimbang, mencakup karbohidrat, mineral, dan protein dalam porsi yang cukup. Olahraga juga dianggap penting dan harus menjadi kebiasaan. Informan mengakui bahwa dia masih belajar dan berusaha menerapkan pola hidup sehat. Saat ditanya apakah dia telah menerapkan pola hidup sehat, informan mengungkapkan bahwa dia belum sampai pada titik tersebut. Dia mengakui bahwa dia belum menjadikan olahraga sebagai kebiasaan tetap, tetapi dia fokus pada perbaikan pola makan. Meskipun belum mencapai tujuan sepenuhnya, informan menyadari bahwa perubahan dalam pola hidup sehat adalah proses dan dia terus berusaha.

Dalam pengalaman pribadinya, informan bercerita tentang masa SMP di mana dia mencoba mengurangi porsi makan untuk mencapai tubuh yang diinginkan. Namun, dia menyadari bahwa pendekatan tersebut tidak sehat dan dapat menyebabkan masalah kesehatan. Setelah beberapa tahun, dia menyadari bahwa fokus pada makanan saja tidak cukup dan bahwa olahraga dan pola pikir yang sehat juga diperlukan. Informan juga mencoba metode intermittent fasting yang cocok dengan pola makan dan membantu menjaga berat badan.

3.2.5.2 Persepsi Tubuh Ideal

Mengenai persepsi informan pada tubuh ideal, informan merasa bahwa tubuh ideal tergantung pada persepsi masing - masing orang. Namun, Informan mengungkapkan preferensi terhadap bentuk tubuh yang dikaitkan dengan tokoh publik seperti Emma Watson dan Chloe Ting. Adanya ketidakinginan untuk memiliki otot yang terlalu menonjol mencerminkan keinginan informan untuk mencapai citra tubuh yang sejalan dengan representasi visual yang seringkali dipromosikan di media sosial. Pernyataan informan mencerminkan kesadaran akan bentuk tubuh tertentu, dan penolakan terhadap bentuk *apple shape* menunjukkan adanya penolakan terhadap stereotipe atau standar tertentu dalam citra tubuh. Informan menyatakan bahwa pandangan tubuh idealnya dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk media sosial dan norma kecantikan yang berkembang di masyarakat. Dia juga mengakui bahwa rasa *insecure* dari masa SMP mempengaruhi persepsinya tentang tubuh ideal.

Pandangan tubuh ideal informan mulai berkembang sejak SMP, di mana dia merasa *insecure* dengan tubuhnya yang dianggap agak besar. Faktor lain yang mempengaruhi pandangannya tentang tubuh ideal adalah media sosial dimana ia mengungkapkan bahwa seseorang akan merasa tidak percaya diri ketika tubuhnya terlihat lebih besar. Namun, ia juga memaparkan faktor kesehatan dalam persepsinya terhadap tubuh ideal. Meskipun tidak ada patokan khusus ketika ditanya mengenai karakteristik tubuh ideal, informan menyebutkan bahwa dia memiliki target berat badan tertentu yang ingin dicapai. Dia ingin berada di tengah-tengah rentang normal untuk ukuran lengan, pinggang, dan bagian tubuh lainnya, sesuai dengan standar normal untuk wanita Asia.

3.2.5.3 Citra Tubuh

Informan mengungkapkan bahwa secara keseluruhan, dia tidak memiliki masalah dengan tubuhnya, tetapi masih memiliki keinginan untuk memperbaiki beberapa aspek, terutama terkait bentuk tubuhnya yang dianggap sebagai *apple shape*. Dia merasa masih kadang-kadang memilih-pilih pakaian agar terlihat lebih kurus dan tidak terlihat gendut. Terlebih lagi, informan merasa harus tetap menjaga berat badannya dan menampilkan kekhawatiran pada kenaikan berat badan tertentu. Informan merasa khawatir ketika berat badannya naik beberapa kilogram dari berat badan sebelumnya.

Kekhawatiran informan terhadap tubuhnya dimulai saat dia masih SMP. Pada saat itu, ia menerima komentar dari orang lain yang menyebutnya gendut, dan ibunya juga menyarankan agar dia mengurangi makan. Motivasi utama untuk

memulai mengurangi berat badan datang ketika seseorang yang disukainya tidak merespons perasaannya, ia berasumsi bahwa badannya yang gemuk menjadi alasan penolakannya. Ia kemudian memutuskan untuk melakukan program penurunan berat badan selama enam bulan, tetapi mengakui bahwa dia tidak melibatkan olahraga dalam rutinitasnya. Meskipun turun berat badan dan mendapat pujian, pengalaman tersebut meninggalkan dampak pada pola pikirnya, dan dia mulai mengaitkan kurus dengan cantik.

Berdasarkan pernyataan informan, terlihat bahwa terdapat perubahan dalam pola pikirnya terkait citra tubuh, yang dipengaruhi oleh persepsi sosial terkait kecantikan. Informan merasa bahwa tubuh kurus dianggap sebagai standar kecantikan, menunjukkan adanya pengaruh norma terhadap penilaian citra tubuh. Selain itu, informan juga menyebutkan tentang *beauty privilege*, yaitu keuntungan sosial yang diperoleh oleh individu yang dianggap cantik. Hal ini mencerminkan kesadaran informan terhadap persepsi masyarakat terhadap penampilan fisik dan konsekuensinya. Terdapat suatu pergeseran dalam pandangan informan yang tampaknya dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya terkait citra tubuh ideal.

Informan juga menekankan bahwa ia merasa tidak percaya diri atau *insecure* terhadap penampilannya hingga sekarang. Menurut paparan informan, temannya merasa bahwa tubuh informan termasuk kurus dan sudah ideal. Namun, ia masih merasa ada yang kurang terhadap bentuk tubuhnya. Informan merasa bahwa ia masih pemilih dalam menerapkan pola makan. Ini dipaparkan informan dengan pertanyaan bahwa informan masih 'riweh' mengenai makanan. Meskipun

saat ini informan berusaha untuk tidak menyalahkan tubuhnya dan lebih membatasi makanan daripada membatasi diri sepenuhnya, dia masih merasa *insecure* terkadang dan berusaha mencapai bentuk tubuh yang diinginkan.

3.2.5.4 Media Sosial dan Konten Irasional

Informan mengungkapkan bahwa ia sering menggunakan media sosial seperti Instagram dan TikTok, terutama untuk melihat konten gaya berpakaian. Dia menyukai konten-konten tersebut karena tertarik pada gaya berpakaian dan percaya bahwa seseorang dengan tubuh ideal akan lebih cocok dengan berbagai gaya busana. Media sosial, menurutnya, sering menampilkan tubuh yang dianggap ideal sebagai tubuh yang kurus atau memiliki massa otot. Pengaruh media sosial terhadap persepsi tubuhnya cukup besar, terutama dalam menentukan definisi tubuh yang ideal. Ia juga mengikuti akun Yulia Baltschun dan merasa terinspirasi oleh pola pikirnya tentang mencapai tubuh ideal dengan kesadaran bahwa perubahan tersebut memerlukan waktu.

Pada saat tertentu, informan merasa tertekan oleh gambar-gambar di media sosial yang menunjukkan tubuh yang bagus. Ia merasa iri terhadap orang-orang yang bisa makan banyak tanpa cepat naik berat badan. Rasa *insecure* kadang muncul karena perbandingan dengan orang lain di media sosial. Terkait konten irasional di media sosial, informan menyebutkan bahwa ia sering melihat orang yang mengedit foto untuk membuat tubuh mereka terlihat lebih kurus daripada aslinya. Hal ini membuatnya merasa bahwa konten tersebut tidak sehat dan toksik, karena membuat orang lain tertipu dan menciptakan standar tubuh yang tidak

realistis. Meskipun menyadari bahwa hal tersebut tidak benar, informan juga mengakui bahwa dia pernah merasa melakukan hal yang serupa di masa lalu, tetapi saat ini ia tidak menyalahkan orang lain yang masih melakukan hal tersebut.

3.2.5.5 *Body Positivity*

Informan mendefinisikan *body positivity* sebagai cara untuk menerima dan mengapresiasi bentuk tubuhnya, terlepas dari standar kecantikan yang mungkin ada dalam budaya. Baginya, *body positivity* adalah konsep yang dapat membantu mengatasi perasaan *insecure* dan membawa dampak positif pada dirinya. Informan menyatakan bahwa kampanye *body positivity* perlu ada, karena konsep ini dapat membantu orang yang merasa *insecure* untuk lebih menerima diri sendiri. Ia juga menyebut bahwa pengalaman webinar dan postingan terkait *body positivity* memberikan wawasan dan dukungan dalam upaya menerima tubuhnya. Meskipun belum menemukan konten di media sosial yang secara spesifik mengkampanyekan *body positivity*, informan mengakui bahwa konsep ini memiliki dampak positif pada dirinya.