

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sebelum beralih status pada tahun 2017, dikenal oleh masyarakat dengan Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang didirikan pada tanggal 20 November 1964. Sejak 1964, terdapat 8 pemimpin/rektor yang memimpin IAIN Antasari Banjarmasin. Rektor pertama IAIN Antasari Banjarmasin adalah K.H. Zafri Zamzam. Saat awal kepemimpinannya, terdapat 4 fakultas yang berdiri yaitu Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Selanjutnya berdiri Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin diikuti Fakultas Tarbiyah cabang Martapura, cabang Rantau, dan cabang Kandangan. Fakultas baru yang didirikan kemudian pada tahun 1970 adalah Fakultas Dakwah di Banjarmasin. Pada akhirnya, IAIN Antasari memiliki 9 fakultas di akhir kepemimpinan Zafri Zamzam.

Pada tahun 1973, di bawah kepemimpinan Rektor kedua, H. Mastur Jahri, MA., diputuskan bahwa semua Fakultas Tarbiyah disatukan menjadi Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin. Beliau juga melanjutkan penyatuan fakultas lainnya menjadi satu fakultas seperti Fakultas Syariah Kandangan menjadi Fakultas Syariah bertempat di Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin Amuntai juga dipindah ke Banjarmasin tahun 1978. Hal ini menjadikan IAIN Antasari memiliki 4 fakultas di

Banjarmasin yakni Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Dakwah, dan Fakultas Ushuluddin.

Rektor kelima yaitu Prof. Drs. K.H. M. Asywadie Syukur, Lc., menginisiasi pendirian Program Pascasarjana pada tahun 1999 dengan menyusun sebuah tim untuk merancang proposal pendirian yang dipresentasikan di Departemen Agama Pusat Jakarta. Akhirnya, Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin resmi dibuka pada 2 Oktober 2000.

Berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 2017 Tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin tanggal 3 April 2017, IAIN Antasari Banjarmasin beralih status menjadi UIN Antasari Banjarmasin dengan rektor pertama yakni Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A. Seiring dengan perubahan alih status ini, didirikan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Hal tersebut menjadikan UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 Fakultas yakni Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Program Pascasarjana.

Dosen Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berjumlah 354 dengan rasio 1:17 dengan mahasiswa. Skearang ini terdapat 28 jurusan di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan lima fakultas yaitu, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, fakultas Dakwah dan Komunikasi, fakultas Syariah, fakultas Tarbiyah dan ilmu Keguruan, dan fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Visi dan Misi UIN Antasari

Visi UIN Antasari adalah Unggul dan Berakhlak. Adapun misi UIN Antasari adalah sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional;
- b. Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan;
- c. Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat;
- d. Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat;
- e. Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional, dan internasional;
- f. Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder.

## **B. Identitas dan Deskripsi Subjek dan Informan**

### **1. Identitas Subjek**

Profil dan biografi subjek dibutuhkan dalam proses penggalian data agar peneliti mengetahui secara mendalam tentang subjek yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang, yaitu subjek primer. Subjek primer itu merupakan subjek utama dalam penggalian data yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sednagkan subjek sekunder terdiri dari 6 orang. Subjek sekunder merupakan infroman yang dapat memastikan kebenaran yan telah diaparkan oleh

subjek dan digunakan untuk memperkuat hasil penelitian. Adapun keterangan dari subjek sebagai berikut:

**TABEL 4. 1 IDENTITAS SUBJEK**

No	Inisial	Jenis kelamin	Usia (th)	Jurusan
1	WL	Perempuan	23	Psikologi Islam
2	MNF	Laki-laki	21	Tadris Bahasa Inggris
3	RJ	Perempuan	21	Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

## **2. Hasil Observasi dan Deskripsi Subjek**

### **a. Deskripsi subjek WL dan Hasil Observasi Saat Wawancara**

WL lahir di Muara Tuhup 28 September 2001. WL kuliah di Banjarmasin dan tinggal di kos sendirian. Orang tua WL masih lengkap dan WL merupakan anak kedua. WL memiliki BB 42 KG dengan TB 156 CM . WL mempunyai kakak yang sudah menikah dan dia mempunyai keponakan perempuan. WL sangat dekat dengan keluarganya dia juga sering bercerita tentang perkuliahan kepada keluarganya. WL di berikan hal apa saja yang dia inginkan, seperti motor, uang saku yang lebih serta selalu di manja oleh keluarganya. Subjek WL merupakan mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Antasari Banajrmasin tepatnya di fakultas Ushuluddin dan Humaniora jurusan Psikologi Islam. WL berusia 22 tahun dan berasal dari Muara Tuhup Kalimantan Tengah. Saat wawancara berlangsung, subjek di awal lumayan gugup tapi setelah berjalan beberapa menit sudah mulai nyaman. Suara subjek lembut dan masih bercanda menjawab di beberapa menit awal, tetapi ketika memasuki menit ke lima subjek mulai serius. Ketika berbicara, subjek menggerakkan tubuh lainnya seperti gerakan tangan dan sesekali subjek juga memperbaiki kerudungnya.

b. Deskripsi Subjek MNF dan Hasil Observasi Saat Wawancara

MNF lahir di Barabai 03 Juni 2002. MNF adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Ayah MNF sudah meninggal. RJ memiliki badan yang gemuk serta kulit yang gelap. Hubungan dengan keluarga sangat baik. Subjek MNF adalah seorang mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin tepatnya kuliah di jurusan Tadris Bahasa Inggris. MNF berusia 21 tahun dan berasal Banjarmasin Suara MNF lumayan bergetar ketika menjawab pertanyaan, tetapi dia tegas menjawab dan sangat jelas jawaban yang dia berikan walaupun suaranya bergetar. MNF ketika menjawab pertanyaan sangat memperhatikan.

c. Deskripsi Subjek RJ dan Hasil Observasi Saat Wawancara

RJ tinggal di Banjarmasin dan lahir pada 23 Januari 2003. RJ anak ke-4 dan memiliki kembar. RJ memiliki badan yang hitam serta bentuk mulut dan hidungnya tidak seperti orang pada umumnya. Orang tua RJ masih lengkap akan tetapi RJ susah bercerita kepada orang tuanya tentang hal-hal yang dialaminya. RJ tinggal di rumah bersama keluarganya. Hubungan dia dengan keluarganya sangat baik. Subjek RJ merupakan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dan berusia 21 tahun. Dia kuliah di jurusan Manajemen Pendidikan Islam. RJ ketika awal wawancara mengajak cerita KKN terlebih dulu. Awalnya dia masih malu-malu, ketika cerita tentang KKN mulai terbawa suasana dan mulai enjoy menjawab pertanyaan walaupun masih terlihat gugup dan suaranya lumayan bergetar. Sesekali dia membuka buku yang dia bawa ketika menjawab pertanyaan dari peneliti.

Penelitian ini tidak menampilkan dokumentasi yang terlalu rinci, dikarenakan subjek tidak mau terlalu terbuka dengan hal seperti itu.

### 3. Identitas Informan

Informan merupakan subjek sekunder dalam penelitian ini. Subjek sekunder merupakan seseorang yang sering berinteraksi terhadap subjek primer dan akan memberikan informasi tentang subjek primer. Subjek sekunder dalam hal ini disebut informan. Identitas informan sebagai berikut:

**TABEL 4. 2 IDENTITAS INFORMAN**

No.	Inisial informan	Jenis kelamin	Usia	Hubungan Dengan Subjek
1.	M	Perempuan	21	Teman satu kos subjek
2.	SV	Perempuan	21	Teman satu kos subjek
3.	A	Laki-Laki	21	Teman satu jurusan subjek
4	I	Laki-laki	21	Teman satu tongkrongan
5	F	Perempuan	22	Teman Aliyah subjek
6	A	Laki-laki	22	Teman subjek

### 4. Deskripsi Informan

- a. Deskripsi Informan M dari subjek WL dan Hasil Observasi Saat Wawancara

M merupakan teman sekamar WL dan juga kuliah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Ketika di wawancara M menjawab dengan tegas dan menjawab semua pertanyaan peneliti mengenai subjek. M sesekali menoleh-noleh ketika menjawab pertanyaan yang diberikan.

b. Deskripsi Informan SV dari Subjek WL dan Hasil Observasi Saat Wawancara

SV juga merupakan teman sekamar WL dan juga berkuliah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Ketika di wawancara, subjek SV lumayan tegas dan lancar memberikan jawaban walapun suaranya bergetar.

c. Deskripsi Informan A Dari Subjek MNF dan Hasil Observasi Saat Wawancara

A merupakan teman MNF yang satu Jurusan di Tadris Bahasa Inggris dan juga mereka lumayan teman dekat. Ketika wawancara berlangsung, A lumayan tenang dalam menjawab pertanyaan. Suara A sangat tenang tidak bergetar. A sesekali memegang rambutnya ketika wawancara berlangsung dan sering menggerakkan kakinya.

d. Deskripsi Informan Z dari Subjek MNF dan Hasil Observasi Dari Wawancara

Z merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Atasari Banjarmasin yang satu jurusan dengan subjek MNF. Z ketika wawancara berlangsung malu-malu dan sering tertawa kecil. Tangannya lumayan bergetar ketika menjawab pertanyaan dan kakinya juga sering bergerak. Suara Z lumayan bergetar tapi semua pertanyaan dijawab Z dengan panjang lebar.

e. Deskripsi Informan F dari Subjek RJ dan Hasil Observasi Dari Wawancara

F merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. F merupakan teman Aliyah RJ dan lumayan mengenal RJ dan juga lumayan akrab dengan RJ. Ketika wawancara berlangsung F enjoy menjawab pertanyaan karena sudah kenal dengan peneliti. F menjawab semua pertanyaan dengan baik.

f. Deskripsi Informan A dari Subjek RJ dan Hasil Observasi Dari Wawancara

A merupakan teman dari RJ dan sedang kuliah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin juga. A merupakan teman dari RJ. A juga kenal dengan peneliti. Ketika wawancara berlangsung A sangat enjoy dan menjawab pertanyaan dengan baik. Sesekali A batuk kecil dan tertawa kecil ketika menjawab pertanyaan.

### C. Data Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran *Body Shaming* Masing-Masing Subjek

*Body shaming* adalah bentuk penilaian negatif terhadap penampilan fisik seseorang yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, fenomena ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka.

##### a. Gambaran *Body shaming* Subjek WL

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, diketahui bahwa subjek sudah mengalami pengalaman *body shaming* sejak SMA dan berlanjut hingga kuliah. *Body shaming* yang diterima subjek berupa ejekan bahwa subjek memiliki tubuh yang sangat kurus. Berat badan subjek di bawah rata-rata yaitu 38 kilogram. Subjek Sejalan dengan pernyataan informan M dan SV bahwa memang benar WL mengalami pengalaman *body shaming* dan yang paling sering itu adalah di ejek terlalu kurus.

Subjek pertama kali mengalami pengalaman *body shaming* ketika SMA. *Body shaming* yang dilontarkan adalah karena WL memiliki berat badan yang kurus bahkan di bawah rata-rata, dan juga ketika SMA subjek WL belum bisa merawat

diri akibatnya di ejek temannya hitam. Yang biasa melakukan hal itu adalah teman satu kelas bahkan teman beda kelas. WL sedih, *down*, *insecure*, dan kadang ingin menghindar dari lingkungan. Bahkan ada suatu waktu WL tidak ingin masuk sekolah karena khawatir akan diperlakukan temannya dan di lontarkan kata “kurus” kepadanya.

Bentuk *body shaming* yang diterima WL adalah *skinny shaming*. WL ketika mengalami *body shaming* merasa sedih, *down*, ingin menghindar dari lingkungan sejalan dengan penuturan kedua informan yang telah melakukan wawancara dengan peneliti. WL mengalami *body shaming* tidak hanya sampai SMA saja tapi berlanjut sampai dia menempuh pendidikan di perguruan tinggi yaitu di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Ketika awal perkuliahan WL melakukan kegiatan perkuliahan online melalui google meet atau zoom, mulai dari sana dia mendapatkan perlakuan negatif dari temannya karena dia jelek dan kurus. Hal tersebut dilakukan perlaku berulang kali. Sampai ketika WL sudah memasuki perkuliahan offline, disitulah puncaknya ketika dia masuk kelas banyak yang berbisik tentang dirinya, WL merasa terkucilkan dan perasaan sedih, marah, tidak percaya diri menyatu di dalam diri WL. Hal tersebutlah mendorong WL untuk melakukan perubahan dan mulai berpikir positif tentang apa yang terjadi. Akhirnya WL mulai membenahi dirinya dengan mempercantik diri, meminum obat penggemuk serta aktif di media sosial untuk mendapatkan uang.

Berdasarkan aspek kognitif sosial atau eksternal, yang biasanya melakukan *body shaming* itu adalah teman sekelas, teman beda kelas, teman kuliah, bahkan

orang baru dikenal. Subjek WL juga pernah merendahkan dirinya sendiri dan merasa tidak pantas akibat dari *body shaming* tersebut.

Kemudian mengenai aspek evaluasi diri, subjek WL pernah berfikir untuk mengubah bentuk tubuhnya agar tidak di ejek lagi, maka dari itu WL membeli susu untuk menambah berat badannya.

Lalu, berdasarkan aspek emosi, WL merasa sedih karena telah di *body shaming* padahal menurut dia, dia tidak pernah melakukan itu kepada orang. Akan tetapi, WL ini walaupun sedih dan merasa *insecure* dia tidak pernah sekalipun ingin menyakiti dirinya. Sikap WL menghadapi hal tersebut dengan diam saja, karena menurut WL percuma kalau dia membalas artinya dia sama saja seperti pelaku. Kemudian mengenai aspek perilaku, WL pernah ingin menghindar dari lingkungan ketika SMA.

WL pernah tidak masuk sekolah dan kuliah karena tidak ingin bertemu dengan teman yang sering melakukan *body shaming* kepadanya. Seperti yang sudah dipaparkan ketika wawancara, WL mengatakan bahwa ketika satu tempat dengan pelaku atau berdekatan, dia merasa cemas, down dan tidak ingin bertemu dengan pelaku ketika SMA bahkan kuliah. Kalau sekarang WL merasa biasa saja karena menurut dia, dia sudah menjadi pribadi yang lebih baik sekarang.

Kemudian berdasarkan aspek psikologis, menurut WL kita itu tidak perlu mengikuti standar dan omongan orang yang melakukan *body shaming* kepada kita, cukup dengan menjadi diri sendiri saja dan berusaha menjadi seseorang yang lebih baik lagi.

Subjek WL, menerima *body shaming* mulai dari SMA dengan dikatakan dirinya memiliki badan yang sangat kurus. *Body shaming* tersebut dilakukan oleh teman-teman dekatnya yang mengakibatkan korban menjadi sedih dan terpuruk ketika mendapat perlakuan tersebut. Hal ini diperkuat oleh M, salah satu teman dekat WL, yang menyatakan bahwa WL memang sering mendapatkan komentar negatif mengenai tubuhnya yang kurus, sehingga membuat WL merasa sakit hati dan *insecure*. Selain itu juga M selaku informan WL pernah melihat secara langsung perlakuan tersebut yaitu memiliki badan yang kurus dan berat badan yang tidak ideal yang menyebabkan WL menjadi *down*.

Tidak berhenti sampai disitu saja, di bangku perkuliahan dia kerap mendapatkan perlakuan seperti itu, Sebagaimana penuturannya dalam wawancara, dia menjelaskan kalau ketuka awal kuliah itu daring dan kuliah melalui zoon serta google meet. Ketika melaksanakan perkuliahan daring, awalnya WL di ejek jelek karena waktu pertama kali kuliah dan lulus dari SMA WL akui dirinya tidak pandai berdandan dan membenahi dirinya sehingga membuat wajah dan tubuhnya tidak terawat.

Setelah lama berjalan kuliah online, setiap harinya ketika melakukan tatap muka melalui zoom atau google meet, masih saja dia di ejek oleh temannya. Lalu setelah tiga semester, WL sudah mulai kuliah offline ke kampus, dan disana ternyata masih berlanjut perlakuan *body shaming* terhadap WL. Teman-teman kelas WL serta orang sekitar kampus kerap terdengar ditelinganya mengatakan bahwa WL kurus dan tidak cantik. Bahkan sering dibilang “hati hati ey melayang”. WL

berusaha tegar ketika itu walaupun perasaannya tidak karuan, tapi dia tetap berusaha agar tetap masuk kuliah dan berusaha agar tetap tenang.

b. Gambaran *Body Shaming* Subjek MNF

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, MNF mengalami pengalaman *body shaming* sejak SMP hingga di bangku perkuliahan. Berdasarkan wawancara kepada dua informan yaitu teman dekat MNF, memang benar dia mengalami *body shaming*. Jenis *body shaming* yang diterima MNF adalah warna kulit dan berat badan atau *fat shaming*.

*Fat shaming* merupakan sebuah ejekan memermalukan seseorang yang mengarah pada berat badan yang berlebih pada seseorang. Ketika SMP, subjek memiliki badan terlalu gemuk dan melebihi rata-rata pada umumnya. Subjek juga berkulit hitam. Jadi *body shaming* yang diterima subjek adalah ejekan gemuk dan juga kulit hitam. Sejalan dengan informasi dari informan bahwa subjek sering dikatakan gemuk dan juga hitam memang benar. Sampai kuliah pun subjek MNF masih nenerima perlakuan itu.

Akan tetapi kalau di media sosial, MNF belum pernah menerima ejekan seperti itu hanya orang yang mengenal MNF saja yang melakukan hal itu. Berdasarkan hasil wawancara dengan menanyakan tentang aspek kognitif sosial atau eksternal, yang biasa melakukan *body shaming* kepada MNF adalah orang sekitar yang mengenal korban dan teman korban. Ketika mengalami hal tersebut MNF merasa hilang semangat ketika mengalami itu dan pernah merasa terpuruk akan hal itu.

Lalu mengenai evaluasi diri, MNF pernah ingin merubah diri menjadi lebih baik, cuman sesuai yang dikatakan MNF motivasi untuk melakukan perubahan itu naik turun. MNF pernah ikut Taekwondo ketika SMP untuk membuktikan bahwa dia bisa mengikuti itu walaupun memiliki berat badan yang berlebihan, hasilnya dia bisa meurunkan berat badannya hingga 10 kilogram.

Akan tetapi, ketika motivasi MNF turun maka kembali lagi berat badannya karena dia tidak bisa menjaga pola makan dan yang lainnya. Kemudian mengenai aspek emosi, perasaan MNF yang muncul ketika mengalami hal tersebut adalah sedih dan marah. MNF juga merasa kecewa kepada diri sendiri karena dia di ejek seperti itu oleh orang lain. Kemudian mengenai aspek perilaku, sikap MNF ketika diejek oleh orang lain lebih banyak diam, karena menurutnya percuma melawan jadi dia memilih untuk diam saja ketika mengalami itu. MNF tidak mennghindar dari lingkungannya.

Menurut MNF dia adalah seorang introvert dan memang benar yang dituturkan oleh informan M bahwa MNF adalah seorang yang pendiam dan kurang bisa berbaur dengan orang lain. Akan tetapi tidak menghindari cuman pemalu saja. MNF lumayan baik-baik saja jika satu tempat dengan pelaku, akan tetapi ada rasa sedih, marah dan juga bisa kepikiran ketika di *body shaming*. Selanjutnya ada aspek psikologis, menurut MNF, dia tidak perlu menuruti standar atau perkataan orang lain terhadap dirinya, yang penting fokus memperbaiki diri sendiri.

Subjek MNF, menerima *body shaming* sejak SD sampai dengan sekarang yaitu dengan dikatakan dirinya memiliki badan yang gendut dan memiliki kulit yang terlihat hitam. *Body shaming* tersebut dilakukan oleh teman-teman dekatnya

dan juga teman yang tidak dia kenal sebelumnya, hal tersebut membuat dirinya kurang percaya diri dan merasa rendah diri atau tidak memiliki semangat yang tinggi dalam melakukan aktifitasnya. A, salah satu teman dekat MNF, menegaskan bahwa MNF memang telah mengalami *body shaming* sejak SMP hingga kuliah, dan sering dikomentari tentang tubuhnya yang gemuk dan kulitnya yang hitam. A juga menyebutkan bahwa MNF merasa sedih setiap kali mendapatkan perlakuan tersebut. . Ketika perkuliahan berlangsung, ketika MNF baru masuk kuliah dan ingin ke kantin, perawakan MNF cukup besar dan hitam. MNF tidak ingin menyebutkan berat badannya. Ketika di kantin, banyak teman-teman lainnya berbisik tentang MNF yang besar serta hitam, MNF mendengar hal tersebut hanya bisa diam tidak melawan atau marah dihadapan orang yang melakukannya. Hal tersebut terus terulang sampai saat ada satu orang mendatangi MNF mengkonfirmasi bahwa benar orang-orang sekitar di kampus mengatakan hal negatif tentang diri MNF. MNF cukup senang karena setelah lama baru ada yang mengajaknya bicara, dan berteman hingga saat ini MNF memiliki banyak teman walaupun masih banyak yang melakukan *body shaming* terhadapnya.

Selain itu pernyataan ini didukung oleh Z, teman kelas MNF, yang menjelaskan bahwa MNF sering mendapatkan perlakuan *body shaming* sejak SMP hingga kuliah. Z menambahkan bahwa MNF sering kali hanya diam saat menerima perlakuan buruk tersebut, meskipun ia merasa sangat *down*.

### c. Gambaran *Body shaming* Subjek RJ

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada subjek RJ, RJ mengalami pengalaan *body shaming* sejak kelas sepuluh Aliyah. Sesuai

dengan hasil wawancara peneliti dengan informan F yang mengatakan bahwa memang benar RJ di *body shaming* sejak kelas sepuluh Aliyah. Perlakuan yang diterima subjek RJ adalah dikatakan gendut, hitam, tidak pintar, dan mulut serta hidung RJ tidak seperti orang pada umumnya.

Jenis *body shaming* yang diterima RJ berupa warna kulit, *fat shaming*, serta bentuk hidung dan tubuh RJ berbeda dari orang lain. Ketika masuk Aliyah, subjek sangat dijauhi teman-temannya karena bentuk tubuhnya berbeda dari orang lain dan juga menurut teman-temannya berdasarkan penuturan RJ, dia dianggap tidak terlalu pintar sehingga tidak ditemani.

Berdasarkan aspek *body shaming tentang* kognitif sosial atau eksternal yang seing melaukan *body shaming* kepada RJ ini adalah teman sekelas ketika baru masuk SMA. Bahkan sampai sekarang, orang yang tidak terlalu kenal juga pernah melakukannya. Subjek RJ pernah merasa terpuruk, walau menurut dia pelaku menganggap itu bercanda. Bahkan RJ membawa hal tersebut sampai kerumah, ketika RJ sampai di rumah dia masuk kedalam kamar dan tidak mau keluar kamar karena merasa sedih dan merasa tidak pantas.

Kemudian pada aspek evaluasi diri, subjek RJ pernah berpikir untuk merubah bentuk tubuhnya seperti mencoba mengecilkan dan menguruskan badan, berusaha untuk memutihkan badan bahkan berusaha untu membuat bentuk hidung dan mulutnya sama seperti orang-orang.

Pada aspek emosi, perasan RJ ketika mengalami itu adalah sedih yang paling dominan. RJ juga ingin marah, tapi takut dengan pelaku dan RJ memilih untuk diam saja. Pada aspek perilaku, RJ juga pernah ingin menghindar dari

lingkungan yang membuat dia tidak nyaman. Bahkan jika satu tempat dengan pelaku ketia SMA, sunjek merasa cemas dan buru-buru ingin menjauh dari tempat tersebut.

Subjek RJ, menerima *body shaming* sejak SMA kelas X, dengan dikatakan dirinya pendek, memiliki badan gemuk dan juga jelek. Hal ini membuat RJ sedih dan sakit hati bahkan merasa sangat terpuruk yang dilakukan oleh teman-teman sekelas dan beda kelas dengan dirinya bahkan orang yang tidak dikenalnya sekalipun. Menurut kesaksian F, teman dekat RJ, *body shaming* yang diterima RJ berlanjut hingga masa kuliah. RJ sering dikatakan tidak cantik dan menerima komentar negatif tentang fisiknya. Walaupun RJ biasanya mencoba untuk tidak menghiraukan komentar tersebut, F mencatat bahwa RJ tetap memikirkan hal-hal tersebut dan merasa tertekan karenanya. AW, seorang teman kuliah RJ, juga menyebutkan bahwa RJ sering mendapatkan *body shaming* di kampus, terutama mengenai tubuh pendek dan kulitnya yang hitam. . Ketika kuliah, RJ mengaloi *body shaming* ketika dia ingin masuk ke sebuah organisasi. Karena bentuk mulut dan hidup RJ ini tidak seperti orang-orang pada umumnya, disitulah dia mendapatkan *body shaming* karena dianggap susah berbicara dan akan tidak efektif nantinya. RJ sempat terpuruk dan merenungi omongan orang-orang. Sakit hati, marah, sedih, kecewa itu sudah pasti, tapi RJ membuktikan kepada orang yang mengejknya bahwa dia bisa dan akhirnya RJ lolos dan berhasil menjadi ketua divisi sekarang di orgaisasi tersebut.

AW menyampaikan bahwa RJ pernah bercerita tentang pengalaman *body shaming* yang dialaminya sejak SMA dan kuliah, termasuk komentar yang merendahkan kecerdasannya, mulutnya dan pengucilan dari teman-temannya.

## **2. Gambaran *Body Shaming* Berdasarkan Aspek**

### **a. Aspek Kognitif Sosial dan Evaluasi Diri**

#### **1) Aspek Kognitif Sosial**

*Body shaming* di UIN Antasari Banjarmasin tampaknya sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif sosial yang dilakukan oleh individu di sekitar mahasiswa. Penilaian ini sering kali muncul dalam bentuk komentar langsung atau tidak langsung tentang penampilan fisik mahasiswa. Misalnya, mahasiswa dengan tubuh gemuk sering kali mendapatkan komentar yang merendahkan atau bahkan ejekan dari teman sekelas atau anggota komunitas kampus.

Salah satu subjek, WL, menyatakan, “Saya sering diejek karena tubuh saya yang terlalu kurus, bahkan teman sekelas dan dosen pernah mengomentari penampilan saya dengan cara yang membuat saya merasa tidak nyaman.” Subjek lainnya, MNF, juga mengungkapkan hal serupa, “Ketika SMP, saya sering kali diejek karena badan saya yang gemuk dan kulit saya yang hitam, dan hingga saat ini, saya masih menerima perlakuan serupa dari teman-teman saya di kampus.”

Maka bahwa mereka merasa seperti objek pengamatan atau bahan lelucon yang seringkali tidak nyaman. Penilaian ini tidak hanya berasal dari teman sekelas tetapi juga bisa berasal dari dosen atau staf akademik, yang berkontribusi pada pembentukan persepsi bahwa mereka kurang dihargai atau dianggap tidak memenuhi standar yang diharapkan.

Dalam konteks ini, teori kognitif sosial menjelaskan bahwa persepsi orang lain terhadap individu dapat secara signifikan mempengaruhi cara individu tersebut memandang diri mereka sendiri. Ketika mahasiswa menerima komentar negatif tentang tubuh mereka, mereka mungkin mulai memandang diri mereka sebagai kurang berharga atau tidak sesuai dengan norma sosial yang diharapkan. Hal ini menyebabkan perasaan rendah diri yang mendalam dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka secara keseluruhan.

## 2) Evaluasi Diri

Evaluasi diri yang berasal dari dalam diri mahasiswa juga memainkan peran penting dalam gambaran *body shaming*. Mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali menginternalisasi kritik yang mereka terima, sehingga membentuk pandangan negatif tentang diri mereka sendiri.

Sebagai contoh, subjek WL mengungkapkan, "Setelah diejek karena tubuh saya yang kurus, saya mulai merasa tidak berharga dan sering kali merasa tidak pantas berada di sekitar teman-teman saya." Mahasiswa lain, RJ, juga menyatakan, "Saya merasa sedih dan kecewa pada diri sendiri setiap kali ada yang mengomentari bentuk tubuh saya, dan saya mulai melihat diri saya sebagai seseorang yang tidak menarik." Mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial atau lingkungan kampus.

Evaluasi diri ini sering kali disertai dengan perasaan tidak puas dan rendah diri yang berkelanjutan. Misalnya, mahasiswa yang menerima komentar tentang tubuh mereka mungkin mulai melihat diri mereka melalui lensa yang sangat kritis,

menganggap diri mereka kurang menarik atau kurang layak dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang dianggap sesuai dengan standar kecantikan.

b. Aspek Emosi dan Perilaku

1) Emosi

Mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali mengalami berbagai emosi negatif yang mendalam. Emosi utama yang muncul meliputi rasa malu, marah, cemas, dan muak terhadap diri sendiri. Perasaan malu sering kali timbul ketika mahasiswa merasa bahwa penampilan fisik mereka dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku. Rasa malu ini bisa sangat kuat, mengarah pada penurunan harga diri dan keinginan untuk menghindari situasi sosial di mana mereka merasa terpapar pada penilaian negatif.

Marah dan cemas juga merupakan emosi yang sering dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami *body shaming*. Kemarahan bisa muncul sebagai respons terhadap ketidakadilan dan perlakuan yang tidak pantas yang mereka terima, sementara kecemasan terkait dengan kekhawatiran akan penilaian lebih lanjut atau pengalaman *body shaming* di masa depan. Selain itu, perasaan muak terhadap diri sendiri adalah reaksi yang sering kali muncul sebagai hasil dari berulangnya *body shaming*, yang mengakibatkan rasa tidak puas yang mendalam terhadap penampilan fisik.

2) Perilaku

Perilaku mahasiswa yang mengalami *body shaming* sering kali mencerminkan upaya mereka untuk menghindari situasi atau lingkungan yang dapat memicu perasaan negatif mereka. Banyak mahasiswa melaporkan

menghindari interaksi sosial atau mengisolasi diri dari kelompok sosial tertentu untuk menghindari komentar atau ejekan yang tidak menyenangkan. Beberapa mahasiswa memilih untuk membatasi kehadiran mereka di acara-acara sosial atau pertemuan kampus untuk mengurangi paparan terhadap *body shaming*. Selain itu, mahasiswa juga dapat menunjukkan perilaku defensif atau reaktif sebagai upaya untuk melindungi diri mereka dari penilaian negatif.

### c. Komponen Psikologis

#### 1) Tekanan Psikologis

Tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa akibat *body shaming* sering kali berkaitan dengan tuntutan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang ditetapkan oleh masyarakat atau media, yang dapat mencakup bentuk tubuh ideal, warna kulit tertentu, atau penampilan fisik lainnya. Tekanan ini bisa sangat membebani, menyebabkan stres yang berkepanjangan dan perasaan frustrasi yang mendalam. Mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi standar ini mungkin mengalami perasaan putus asa atau ketidakmampuan untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan pribadi.

#### 2) Dampak Psikologis

Dampak psikologis dari *body shaming* sangat signifikan, dengan banyak mahasiswa melaporkan pengalaman stres yang berkepanjangan, penurunan harga diri, dan perasaan tidak berharga. Ketidakmampuan untuk memenuhi standar kecantikan yang dipromosikan dapat mengarah pada perasaan terasing dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam kasus ekstrem, mahasiswa mungkin

mengalami gangguan kecemasan atau depresi, yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka secara keseluruhan.

#### d. Faktor Sosial dan Lingkungan

##### 1) Lingkungan Kampus

Lingkungan kampus di UIN Antasari Banjarmasin berkontribusi pada pengalaman *body shaming* mahasiswa. Mahasiswa melaporkan bahwa *body shaming* sering terjadi dalam interaksi sehari-hari di kampus, baik melalui komentar langsung dari teman sekelas atau dosen, maupun melalui norma-norma sosial yang tidak tertulis yang mempromosikan standar kecantikan tertentu. Lingkungan akademik yang kompetitif dan penuh tekanan juga dapat memperburuk masalah *body shaming*, di mana mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis.

##### 2) Media Sosial

Media sosial memainkan peran signifikan dalam memperburuk *body shaming* di kalangan mahasiswa. Platform media sosial sering kali menampilkan gambar-gambar ideal dan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Ejekan atau komentar negatif yang diterima melalui media sosial memperburuk dampak *body shaming* yang dialami di lingkungan kampus, dan dapat memperkuat perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

##### 3) Budaya dan Normativitas Sosial

Budaya masyarakat juga mempengaruhi pengalaman *body shaming* mahasiswa. Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat sering kali menjadi

faktor pendorong *body shaming*, di mana norma-norma sosial yang menyanjung bentuk tubuh tertentu dan mengabaikan keberagaman dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak sesuai dengan standar tersebut. Budaya yang menekankan pada penampilan fisik sebagai ukuran utama nilai seseorang berkontribusi pada pembentukan norma-norma yang tidak realistis dan dapat menyebabkan perasaan rendah diri di kalangan mahasiswa. Hal ini memperkuat dari semua penelitian terdahulu sebelumnya yang mengakibatkan korban menjadi tidak percaya diri atau minder bahkan menjadi dampak psikologis yang kurang baik bagi dirinya.

### **3. Gambaran Resiliensi Masing-Masing Subjek Berdasarkan Aspek**

#### **a. Aspek *Inner Strength***

*Inner strength* atau biasa dikenal dengan “*i am*” merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. *Inner strength* berasal dari dalam, seperti perasaan, perilaku, dan keyakinan diri seseorang. *Inner strength* mencerminkan kekuatan pribadi yang dimiliki individu. Dalam wawancara, sejumlah mahasiswa menyoroti pentingnya memiliki sikap positif dan percaya diri sebagai bagian dari resiliensi mereka.

Mereka percaya bahwa penampilan fisik bukanlah penentu nilai diri mereka. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka berusaha untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri yang lebih besar daripada sekadar penampilan fisik, sehingga mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Seperti MNF yang mengikuti berbagai turnamen game *Mobile Legend* sehingga ia mendapatkan penghargaan dan uang dari *skill*-nya tersebut. Sehingga hal ini menunjukkan kekuatan dari dirinya yang baik dan juga tidak dimiliki orang lainnya.

Subjek WL menjelaskan bahwa dirinya pribadi melawan body shaming dari pelakunya yaitu dengan meluapkan kemarahannya, seperti ungkapan WL “Tapi pas itu jua ulun sarik pang kaya bisa melawan...”<sup>1</sup>

Ketika wawancara berlangsung, WL menjelaskan tentang dirinya dengan tegas. WL mengatakan dia sedang berkuliah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Subjek WL pertama kali di *body shaming* waktu SMA. WL sedih dan sedikit melawan ketika pertama kali mengalami *body shaming*. Akan tetapi lama kelamaan WL down dan lebih memilih untuk diam ketika menghadapi hal tersebut. WL yakin kalau apa yang dia rasakan sudah kehendak Allah SWT dan harus diterimanya.

Pada saat sesi wawancara dengan subjek kedua, MNF sedikit gugup menceritakan tentang dirinya karena suara MNF sedikit bergetar dan sering menunduk ketika menjawab pertanyaan. MNF pertama kali mengalami *body shaming* ketika SD,SMP, MAN, dan berlanjut hingga kuliah. Pertama kali mendapatkan *body shaming*, MNF tidak biasa dengan hal itu, MNF jadi kurang percaya diri dan juga sering menanyakan ke diri sendiri kenapa dia harus menerima perlakuan tersebut. MNF juga marah ketika pertama kali di *body shaming*, lama kelamaan dianggap MNF angin lalu saja dan menurut MNF lebih baik sabar saja menghadapinya daripada harus melawan pelaku. MNF juga mengatakan memang benar dia selalu berpikir bahwa apa yang sudah terjadi ini adalah kehendak Allah SWT dan takdir yan sudah di tetapkan kepadanya.

---

<sup>1</sup> WL, Mahasiswa Aktif, Wawancara tidak terstruktur, 18 Juli 2024

Adapun untuk subjek ketiga dengan RJ, ketika wawancara berlangsung cukup fokus menjawab pertanyaan peneliti, walaupun sesekali dia membuka buku yang dia bawa. RJ pertama kali mengalami *body shaming* ketika dia pertama kali masuk SMA. RJ merasa sakit hati ketika mendapati perlakuan seperti itu dan RJ juga merasakan sedih. RJ mengatakan bahwa apa yang sudah dialami dia sekarang ini adalah kehendak Allah SWT yang tidak bisa diubah tapi harus dia jalani sebaik mungkin.

b. *Interpersonal and Problem-Solving Skills*

*Interpersonal and problem-solving skill* atau biasa disebut “*i can*” merupakan usaha yang dilakukan seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Kemampuan untuk berinteraksi dan memecahkan masalah juga menjadi kunci dalam resiliensi. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung lebih mampu menyampaikan perasaan mereka dan mencari dukungan dari orang lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau kegiatan sosial merasa lebih percaya diri untuk menghadapi *body shaming* karena mereka memiliki keterampilan untuk berdiskusi dan memecahkan masalah dengan lebih efektif. Seperti yang dilakukan oleh RJ dengan mengikuti sebuah organisasi yang dirinya terlibat dalam berbagai kegiatan-kegiatan penting, sehingga menjadi personality yang lebih baik lagi.

*“kadangtu kalau diminta jadi tim Kesehatan dan buhannya ada dalam organisasi yang minta timkes itu buhannya bakal tekajut kalau ulun jadi orangpenting lah bahasanya keitu dan buhannya kada expect hehe”<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> RJ, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 22 Juli 2024

Hasil wawancara dengan subjek pertama yaitu WL, menyatakan terkait sikap WL pertama kali ketika mengalami *body shaming* yaitu kesal, marah, enunjukkan ekspresi muka yang tidak suka. Lama kelamaan pelaku semakin melakukan itu, alhasil WL pun hanya berdiam saja menerima hal tersebut. Ketika SMA, ada salah satu teman WL yang memang wataknya suka melakukan *body shaming* kepada orang-orang yang salah satunya adalah WL. Ketika itu WL lewat dihadapannya dan diteriaki “eh kurus lewat nih” alhasil semua teman yang ada disekitarnya tertawa dan membuat WL sangat malu akan kejadian itu.

WL ketika kuliah juga masih mengalami *body shaming*. Bahkan orang sekitar juga pernah melakukan itu. Ketika menghadapi dan mengalami hal tersebut, WL biasanya solat, berdoa, bahkan mencoba untuk makan dalam jumlah banyak agar berat badannya naik tapi tidak berhasil. WL juga lebih mendekatkan diri dengan keluarga agar tidak terlalu sedih. Bahkan WL juga menekuni menjadi konten kreator di tiktok dan itu menghasilkan uang, jadi dari sana jugalah WL mulai melupakan pengalaman itu yang walaupun kadang masih teringat.

Hasil wawancara dengan subjek kedua yaitu MNF, menyatakan terkait sikap MNF ketika pertama kali mengalami *body shaming* cenderung tidak peduli dengan hal itu, walaupun MNF sedih dan kepikiran akan hal itu tapi dia mencoba tidak memperdulikannya. MNF di *body shaming* hitam, gemuk, dan jelek.

Ketika SMP, MNF ikut taekwondo karena ingin membuktikan kepada pelaku bahwa biarpun dia gemuk tetap bisa ikut taekwondo dan berhasil turun 10 kilogram. Ketika kuliah MNF masih juga mengalami *body shaming*, dan hal yang dilakukan MNF ketika kuliah dia membuktikan bahwa dia bisa lulus tepat waktu,

dan juga dia senang bermain game mobile legend. MNF menekuni permainan itu dan menghasilkan uang dari game tersebut.

Hasil wawancara dengan subjek ketiga yaitu RJ, menyatakan terkait sikap subjek RJ ketika mengalami *body shaming* adalah membentengi diri dari pelaku dan juga menjauh dari orang-orang yang melakukan hal itu yang membuat RJ makin menutup diri dari orang lain. *Body shaming* yang diterima RJ adalah warna kulit, berat badan, kepintaran, dan juga bentuk hidung serta mulut tidak seperti pada umumnya. RJ menyibukkan diri dengan berdiam diri saja dan tidak ingin berbaur dengan orang lain ketika kelas sepuluh. Ketika sudah kuliah, RJ menyibukkan diri dengan ikut organisasi PMR yang ada di kampus. Ketika kelas sebelas dan berlanjut hingga kuliah, teman RJ banyak akan tetapi masih sering mendapatkan *body shaming*.

### c. *External Support*

Resiliensi memiliki aspek yang bernama *external support*. *External support* atau nama lainnya adalah “*i have*” memiliki arti bantuan dan sumber daya eksternal yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang. *External support* ini meliputi keluarga, teman dan orang terdekat yang di percaya yang bisa memberikan dukungan kepada individu.

Dari hasil wawancara, banyak mahasiswa yang mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga. Dukungan emosional yang mereka terima menjadi salah satu faktor utama yang membantu mereka merasa lebih kuat dan mampu menghadapi *body shaming*.

Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang solid cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi, karena mereka merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Misalnya, beberapa responden menyebutkan bahwa teman dekat mereka selalu siap mendengarkan dan memberikan semangat ketika mereka menghadapi komentar negatif tentang penampilan fisik mereka. Seperti subjek WL yang dinasehati untuk tidak terlalu menanggapi perkataan negatif dari pelaku-pelaku tersebut, dukungan dari kakak dan orang tua WL yang menjadikan dirinya kuat dalam menghadapi *body shaming*, selain itu juga subjek MNF yang didukung oleh teman dan keluarganya untuk selalu meningkatkan potensi dirinya. Seperti pernyataan oleh MNF:

*yaa Alhadulillah banyak aja yang mendukung ulun yang meolah ulun supaya kada down, soalnya ulun ni perasa keitu nah kaya gampang down mun disambati keitu heeh, kaya kakawanan parak tu mendukung ja jangan didangari jar kaya dirangkul aja ulun tu sekira kada down.*<sup>3</sup>

Berdasarkan hasil wawancara subjek pertama, WL memiliki dukungan dari teman serta keluarga dari awal dia mendapatkan perlakuan *body shaming*. WL sering bercerita kepada mereka. Yang paling pajam dengan kondisi WL itu adalah kakak perempuan WL. Kakak WL sering mengatakan bahwa lebih baik jadi diri sendiri saja tidak usah dengarkan orang lian yang mengatakan tentang hal buruk kepada tubuh WL.teman WL juga ada yang mensupport agar WL tidak terlalu terpuruk dengan hal itu. WL ketika mengalami *body shaming* ingin cepat-cepat melaksanakan solat dan mengaji.

---

<sup>3</sup> MNF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 21 Juli 2024.

Karena menurut WL, hal tersebut bisa mengurangi beban ketika mengalami *body shaming*. WL mengatakan bahwa resiliensi itu sangat penting bagi setiap individu agar mampu bertahan dari setiap keadaan yang tidak diinginkan.

Hasil wawancara dengan subjek kedua, MNF memiliki dukungan dari teman-temannya. Kalau dari keluarganya, MF jarang cerita jadi mereka tidak tahu akan hal tersebut. Biasanya dukungan teman MNF, mereka mengatakan jangan didengarkan omongan pelaku yang sering melakukan *body shaming* kepada MNF. MNBF orangnya sangat perasa dan gampang down, jadi teman-temannya berusaha membuat MNF agar tidak terlalu memikirkan hal tersebut walaupun kadang MBF orangnya pendiam. MNF selalu berdoa ketika mengalami itu dan melaksanakan solat agar tenang. Menurut MNF juga bahwa bertahan dalam situasi seperti itu sangat harus sekali agar ketika mengalami hal itu berulang kali tidak terlalu down.

Hasil wawancara dengan subjek ketiga, RJ jarang bercerita kepada teman dekat ataupun keluarga ketika dia mendapatkan perlakuan *body shaming*. Hal itu dilakukannya ketika pertama masuk SMA di kelas sepuluh. RJ memilih untuk diam saja dan memendam semuanya sendirian daripada harus menceritakan hal itu kepada temannya atau keluarganya. Lalu, ketika RJ sudah naik kelas sebelas dan dua belas dia mulai bisa menceritakan hal yang dialaminya kepada teman barunya yang mulai akrab dengannya.

Temannya sering memberi nasehat kepada RJ bahwa tidak ada yang perlu didengarkan dari omongan orang yang mengejek RJ. RJ sholat tepat waktu dan selalu berdoa. Menurut RJ itu salah satu hal yang membuat dia tenang selain teman dan keluarganya yaitu mendekatkan diri kepada sang pencipta. RJ juga mengatakan

bahwa pertahanan dari diri seseorang itu penting untuk membuat seseorang bertahan dalam situasi seperti tindakan *body shaming*. RJ mengatakan, bahwa jika orang yang memiliki resiliensi atau pertahanan tidak mudah .

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

##### **a. Spiritualitas**

Spiritualitas muncul sebagai faktor penting dalam mendukung resiliensi mahasiswa. Beberapa responden mencatat bahwa keyakinan spiritual memberikan mereka harapan dan kekuatan untuk mengatasi stigma sosial yang berkaitan dengan penampilan. Dengan memiliki pegangan spiritual, mahasiswa merasa bahwa mereka memiliki nilai yang lebih tinggi daripada sekadar penilaian fisik yang diberikan oleh orang lain. Seperti yang dikatakan oleh salah satu subjek “*ulun kalo terpuruk keitu handak solat aja bawaannya, kaya tenang tu, dan jua mun bangun tengah malam ulun berdoa pang*”.<sup>4</sup>

Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek WL dan diperkuat oleh kesaksian dari SV “*inya tu di kos sering solat dan kaya berdoa keitu, dan jua kaya mencoba baik aja sama semua orang*”.<sup>5</sup>

##### **b. Self-Efficacy**

*Self-efficacy* atau keyakinan akan kemampuan diri memainkan peran krusial dalam resiliensi. Responden yang menunjukkan keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan *body shaming* lebih cenderung untuk berusaha dan tidak

---

<sup>4</sup> MNF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 21 Juli 2024.

<sup>5</sup> SV, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 23 Juli 2024

menyerah dalam menghadapi situasi tersebut. Mereka memahami bahwa penilaian orang lain tidak mencerminkan nilai diri mereka. Hal ini seperti yang diucapkan oleh WL yakni:

*.... makin kesini biasa ai sudah ulun, bahkan pas kuliah pun ulun sering disambati jua, cuman ulun tu bediam aja, terlalu koler ee menurut ulun meladeni hal keitu walaupun ulun kalo di keitui sakit hati tapi menurutulun em, menurut ulun kita kada kawa menutup mulut orang gasan kada menyambati kita, tapi kita bisa menutup telinga kita biar kada mendengar apa jar buhannya.<sup>6</sup>*

Hal ini menunjukkan *self-efficacy* oleh korban dalam menghadapi *body shaming* yang diterima dari beberapa pelaku. Selain itu juga ungkapan dari MNF yang menyebutkan hal sama untuk tidak menanggapi dari perkataan negatif tersebut “.... ulun biasanya tu kada menggubris aja pang, kaya sudahai apa lah pandiran yang menyambati tu, ulun anggap angin lalu aja pang”<sup>7</sup>

Hal ini juga diperkuat oleh kesaksian Z selaku informan 2 subjek MNF yang menyatakan bahwa MNF memiliki *self-esteem* yang baik untuk tidak menanggapi perkataan negatif tersebut.

### c. Optimisme

Sikap optimis juga menjadi faktor pendorong dalam membangun resiliensi. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif tentang masa depan dan mampu melihat sisi baik dari setiap situasi lebih mampu mengatasi efek negatif dari *body shaming*. Dalam wawancara, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka berusaha untuk melihat *body shaming* sebagai tantangan yang bisa mereka atasi,

---

<sup>6</sup> WL, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 18 Juli 2024.

<sup>7</sup> MNF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Tidak Terstruktur, 21 Juli 2024.

bukan sebagai sesuatu yang menghancurkan. Seperti yang dilakukan oleh MNF yaitu dengan mengikuti bela diri taekwondo untuk memperbaiki fisiknya, dan hanya beberapa bulan MNF dapat menjadikan badannya ideal. Hal ini juga dilakukan oleh subjek RJ yang mengikuti dan aktif dalam sebuah organisasi sehingga berpengaruh kepada peningkatan optimisme dirinya.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam proses resiliensi. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi situasi sulit. Mereka merasa memiliki "tim" yang siap membantu ketika mereka mengalami kesulitan akibat *body shaming*. Hal ini juga sama seperti halnya *External Support* yang telah dijelaskan sebelumnya.

e. Usia dan gender

Faktor usia dan gender dapat mempengaruhi cara mahasiswa bereaksi terhadap *body shaming*. Beberapa responden menunjukkan bahwa perempuan mungkin lebih rentan terhadap *body shaming*, namun mereka juga cenderung menunjukkan ketahanan yang lebih besar dalam menghadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan konteks sosial dapat membentuk cara individu berespons terhadap tantangan.

f. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi pengalaman individu dengan *body shaming*. Mahasiswa dari latar belakang yang lebih stabil secara finansial cenderung memiliki akses lebih baik ke sumber daya yang mendukung,

seperti terapi atau konseling. Sebaliknya, mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih rendah mungkin merasa terjebak dan kurang memiliki dukungan.

g. Karakteristik kepribadian

Kepribadian individu juga berperan penting dalam resiliensi. Mahasiswa dengan karakteristik kepribadian yang positif, seperti keterbukaan dan keinginan untuk belajar dari pengalaman, lebih mampu menghadapi *body shaming*. Wawancara menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kepribadian yang lebih fleksibel dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap situasi yang sulit. Hal ini dibuktikan dengan beberapa informan yang sebelumnya memiliki karakteristik pendiam atau tidak ingin banyak berinteraksi dengan orang lain, yang hal tersebut juga mengurangi dari percaya dirinya sendiri dan ini terjadi kepada semua subjek mulai dari WL, MNF dan RJ.

Dari gambaran mengenai resiliensi korban *body shaming* di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menunjukkan bahwa resiliensi adalah elemen penting dalam menghadapi dampak psikologis dari *body shaming*. Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa yang mengalami *body shaming* mampu menunjukkan berbagai tingkat resiliensi berdasarkan dukungan sosial yang mereka terima, kekuatan pribadi yang mereka miliki, dan kemampuan mereka dalam berinteraksi serta memecahkan masalah.

## D. Pembahasan

### 1. Gambaran *Body Shaming* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Di jaman sekarang ini tidaklah mudah untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan yang banyak memiliki standar-standar tertentu. Salah satu standar yang sangat diperhatikan oleh masyarakat adalah standar tentang tubuh yang ideal. Bagi seseorang yang memiliki tubuh tidak ideal sangat rentan mengalami *body shaming*. *Body shaming* merupakan suatu sikap, perilaku yang negatif terhadap berat badan, warna kulit, bentuk gigi, bentuk tubuh, serta penampilan seseorang yang dilakukan oleh orang lain.<sup>8</sup> Perilaku *body shaming* ini sangat sering kita jumpai.

Untuk Standar kecantikan di Indonesia secara umum mencakup:

Kulit putih, rambut lurus, tubuh ideal, wajah simetris, hidung mancung, rambut hitam, kecantikan alami, kesehatan dan kecantikan sehat. Standar kecantikan internasional yang masih digunakan di seluruh dunia adalah kulit yang sehat.

Orang yang melakukan *body shaming* bermacam-macam, ada yang kenal dengan korban, ada yang tidak kenal dengan korban, bahkan teman dekat korban pun bisa melakukannya dengan iming-iming bercanda. Jika seseorang tersebut memiliki tubuh yang tidak ideal atau berbeda dari masyarakat pada umumnya maka dia bisa mendapatkan perlakuan *body shaming*. Dalam *body shaming* ada 5 aspek penting, yaitu:

---

<sup>8</sup> Tri and Ratri, “Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan, 2019, 4-5.”

a. Aspek kognitif sosial atau eksternal.

Merupakan keadaan pikiran seseorang menilai rendah orang lain dan berpikiran orang lain juga menilainya rendah sehingga membuat penilaian diri yang rendah terhadap diri sendiri. Aspek ini membuat seseorang berpikiran buruk terhadap dirinya sendiri dengan sudut pandang dia sendiri. Di dalam aspek ini terdapat indikator yaitu dipandang rendah oleh orang lain.

Di pandang rendah oleh orang lain tidaklah mudah diterima oleh seseorang. Seseorang akan berpikiran buruk terhadap dirinya sendiri ketika mendapatkan perlakuan tersebut. Pada bagian ini subjek WL sering di ejek oleh temannya di bangku SMA karena memiliki tubuh yang terlalu kurus. Selain menerima ejekan di SMA, hal tersebut berlanjut ketika WL sudah memasuki masa perkuliahan karena berat badan WL tidak kunjung bertambah. Bahkan orang yang tidak dikenal WL juga pernah melakukan ejekan tersebut. WL juga merasa dirinya tidak berharga karena mendapatkan perlakuan seperti itu. Tidak berhenti sampai disitu saja, di bangku perkuliahan dia kerap mendapatkan perlakuan seperti itu, Sebagaimana penuturannya dalam wawancara, dia menjelaskan kalau ketika awal kuliah itu daring dan kuliah melalui zoom serta google meet. Ketika melaksanakan perkuliahan daring, awalnya WL di ejek jelek karena waktu pertama kali kuliah dan lulus dari SMA WL akui dirinya tidak pandai berdandan dan membenahi dirinya sehingga membuat wajah dan tubuhnya tidak terawat.

Setelah lama berjalan kuliah online, setiap harinya ketika melakukan tatap muka melalui zoom atau google meet, masih saja dia di ejek oleh temannya. Lalu setelah tiga semester, WL sudah mulai kuliah offline ke kampus, dan disana

ternyata masih berlanjut perlakuan *body shaming* terhadap WL. Teman-teman kelas WL serta orang sekitar kampus kerap terdengar ditelinganya mengatakan bahwa WL kurus dan tidak cantik. Bahkan sering dibilang “hati hati ey melayang”. WL berusaha tegar ketika itu walaupun perasaannya tidak karuan, tapi dia tetap berusaha agar tetap masuk kuliah dan berusaha agar tetap tenang.

Dari pengalaman WL, terlihat bahwa *body shaming* yang dialaminya saat kuliah berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosionalnya. WL sering kali diejek oleh teman-teman sekitarnya karena penampilannya yang dianggap kurus dan tidak menarik. Pengalaman ini menyebabkan WL merasa sedih dan mungkin mengalami penurunan kepercayaan diri. Penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif di kampus, di mana setiap individu dihargai tanpa memandang penampilan fisiknya. Kesadaran akan dampak negatif *body shaming* perlu ditingkatkan untuk mencegah pengalaman serupa terjadi pada mahasiswa lainnya.

Subjek MNF menerima perlakuan *body shaming* sejak SD,SMP,SMA, dan berlanjut ketika subjek kuliah. MNF mendapatkan perlakuan itu dari temannya sendiri bahkan orang lain yang tidak dia kenal. Ketika mendapatkan perlakuan itu MNF merasa kehilangan semangatnya karena merasa kurang berharga sudah mendapatkan perlakuan seperti itu. Ketika perkuliahan berlangsung, ketika MNF baru masuk kuliah dan ingin ke kantin, perawakan MNF cukup besar dan hitam. MNF tidak ingin menyebutkan berat badannya. Ketika di kantin, banyak teman-teman lainnya berbisik tentang MNF yang besar serta hitam, MNF mendengar hal tersebut hanya bisa diam tidak melawan atau marah dihadapan orang yang

melakukannya. Hal tersebut terus terulang sampai saat ada satu orang mendatangi MNF mengkonfirmasi bahwa benar orang-orang sekitar di kampus mengatakan hal negatif tentang diri MNF. MNF cukup senang karena setelah lama baru ada yang mengajaknya bicara, dan berteman hingga saat ini MNF memiliki banyak teman walaupun masih banyak yang melakukan *body shaming* terhadapnya.

Pengalaman MNF menggambarkan dinamika kompleks terkait body shaming di lingkungan kampus. MNF, dengan perawakan besar dan kulit hitam, menjadi sasaran ejekan dari teman-teman sekitarnya. Komentar negatif yang didengar MNF menunjukkan betapa lingkungan sosial bisa menciptakan tekanan dan stigma terhadap individu berdasarkan penampilan fisik.

MNF merespons situasi ini dengan diam, mencerminkan rasa ketidakberdayaan dan mungkin ketakutan akan konflik. Keputusan untuk tidak melawan atau marah menciptakan perasaan rendah diri dan isolasi. Namun, saat seseorang mengkonfirmasi bahwa orang-orang di sekitarnya berbicara negatif tentangnya, MNF merasa senang. Momen ini menunjukkan pentingnya pengakuan atas pengalaman negatif, yang memberikan validasi meskipun dalam konteks yang menyakitkan.

Seiring waktu, MNF berhasil membangun hubungan sosial yang positif, meskipun masih mengalami body shaming. Ini menunjukkan daya tahan dan kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi stigma. Dukungan dari teman-teman baru menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif dari ejekan yang dialaminya.

Namun, fenomena ini juga menggarisbawahi bahwa stigma terhadap penampilan fisik sering kali menjadi hal yang dianggap normal dalam lingkungan sosial. Meskipun MNF kini memiliki banyak teman, *body shaming* masih berlangsung, menandakan bahwa perubahan sikap dan perilaku masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.

Sedangkan subjek RJ mengalami hal tersebut ketika kelas sepuluh dan berlanjut sampai sekarang. Yang biasanya melakukan perlakuan itu adalah teman dekat, atau orang lain. RJ kadang merasa bingung ketika mendapati perlakuan itu. Rj berpikir orang-orang melakukan itu apakah benar dari dalam hati atau mereka cuman bercanda saja. Ketika mendapatkan perlakuan itu, RJ merasa terpuruk dan merasa sedih bahkan sering terbawa sampai kerumah perasaan tersebut. Ketika kuliah, RJ mengalami *body shaming* ketika dia ingin masuk ke sebuah organisasi. Karena bentuk mulut dan hidungnya RJ ini tidak seperti orang-orang pada umumnya, disitulah dia mendapatkan *body shaming* karena dianggap susah berbicara dan akan tidak efektif nantinya. RJ sempat terpuruk dan merenungi omongan orang-orang. Sakit hati, marah, sedih, kecewa itu sudah pasti, tapi RJ membuktikan kepada orang yang mengejeknya bahwa dia bisa dan akhirnya RJ lolos dan berhasil menjadi ketua divisi sekarang di organisasi tersebut.

Pengalaman RJ dalam menghadapi *body shaming* saat ingin bergabung dengan sebuah organisasi menggambarkan perjalanan yang penuh tantangan dan ketahanan. RJ menjadi sasaran ejekan karena bentuk mulut dan hidungnya yang berbeda, yang dianggap membuatnya sulit untuk berbicara dan kurang efektif. Hal ini menunjukkan bagaimana penilaian fisik dapat mempengaruhi persepsi orang

lain terhadap kemampuan seseorang, sehingga menciptakan stigma yang menyakitkan.

Reaksi emosional RJ terhadap ejekan tersebut sangat mendalam. Merasa terpuruk dan merenungi komentar negatif dari orang lain mencerminkan dampak psikologis dari body shaming, termasuk perasaan sakit hati, marah, sedih, dan kecewa. Ini adalah respon alami terhadap stigma yang dialaminya, yang dapat mengganggu kepercayaan diri dan motivasi.

Namun, perjalanan RJ tidak berhenti di situ. Dia berhasil membuktikan bahwa pandangan negatif orang lain tidak menentukan kemampuannya. Dengan tekad dan ketekunan, RJ tidak hanya mampu mengatasi ejekan, tetapi juga membuktikan dirinya dengan berhasil menjadi ketua divisi di organisasi tersebut. Kesuksesan ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami body shaming, RJ mampu mengambil pengalaman negatif tersebut dan mengubahnya menjadi motivasi untuk mencapai tujuannya.

Cerita RJ mencerminkan pentingnya ketahanan mental dan keberanian untuk melawan stigma. Ini juga menunjukkan bahwa dukungan dan pengakuan terhadap keberagaman dalam penampilan fisik harus ditingkatkan, agar individu seperti RJ tidak hanya dihargai atas kemampuan dan kontribusinya, tetapi juga diterima apa adanya. Pengalaman RJ menekankan perlunya menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, di mana setiap individu merasa dihargai tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Ketiga subjek rata-rata, mendapatkan perlakuan tersebut oleh temannya sendiri, dan orang disekitar mereka yang menganggap bahwa bentuk tubuh

WL, MNF, dan RJ ini tidak sesuai dengan bentuk tubuh mereka. Bahkan ada yang menerima perlakuan itu dari SD, SMP, SMA dan kuliah.

b. Aspek evaluasi diri dari dalam diri individu.

Evaluasi diri dari dalam individu merupakan pandangan terhadap diri sendiri yang dinilai kurang baik dan diawali dengan pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Subjek WL malu terhadap dirinya karena menurutnya dirinya kurang berharga karena sering dikatakan kurus. Pada aspek ini WL berusaha ingin merubah bentuk tubuhnya yang sering dihina oleh orang lain dengan cara meminum susu penambah berat badan, akan tetapi itu tidak berhasil.

Untuk subjek MNF, sering ingin merubah dirinya akan tetapi selalu naik turun. Dibuktikan dengan MNF yang berusaha ikut taekwondo padahal badan MNF memiliki berat badan berlebih dan dia berhasil ikut taekwondo bahkan berat badannya mulai menurun. MNF juga sering ikut lomba. Akan tetapi, seperti penuturan MNF sebelumnya, niat untuk merubah diri itu naik turun, alhasil berat badan MNF mulai tida stabil lagi. Artinya ada kemauan dari dalam diri MNF walaupun naik turun kemauan tersebut karena kondisi tertentu.

Sedangkan untuk subjek RJ, dia berusaha untuk meninggikan dan menguruskan badannya serta mempercantik diri akan tetapi hal tersebut tidak kunjung berhasil dan menyebabkan RJ masih kerap mendapatkan perlakuan negatif dari orang lain.

Dari ketiga subjek tersebut walaupun memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal dari kebanyakan orang, mereka tetap berusaha memberikan yang terbaik dan juga

ingin membuktikan bahwa mereka juga bisa memiliki bentuk tubuh yang ideal walaupun susah untuk melakukan perubahan tersebut

c. Aspek emosi

Aspek emosi mencakup perasaan cemas, marah, serta muak terhadap diri sendiri karena pikiran negatif tentang dirinya yang tidak dapat memenuhi standar tubuh ideal. Subjek WL menuturkan bahwa dia merasa sedih dan juga pernah *down* ketika mendapatkan perlakuan itu. Untuk menyakiti dirinya sendiri subjek tidak ingin karena dia takut akan hal tersebut. Hanya ada perasaan-perasaan tidak nyaman saja yang dirasakan oleh subjek. Kesedihan itu merupakan perasaan sedih, bingung, kecewa, patah hati, serta putus asa yang dirasakan oleh seseorang.<sup>9</sup> Dapat dikatakan bahwa perasaan WL ini sangat terganggu dengan adanya perlakuan tersebut terutama perasaan emosinya.

Untuk subjek MNF, perasaan yang muncul adalah sedih, marah, dan kecewa. Perasaan yang muncul ke MNF lebih banyak daripada WL. Marah itu adalah bagian dari emosi yang ada dalam diri seseorang. Emosi meliputi marah, sedih, serta kecewa.<sup>10</sup> Dari wawancara yang dilakukan, MNF bisa menyalurkan emosinya dengan cara sedih, marah dan kecewa tidak hanya dipendamnya saja walaupun kadang-kadang ada perasaan yang dipendam oleh MNF.

Untuk subjek RJ, dia merasakan sedih dan marah. Walaupun RJ pernah marah, akan tetapi dia tidak berani mengungkapkannya karena takut kepada pelaku. Akhirnya kemarahan RJ hanya disimpan saja oleh dirinya sendiri.

---

<sup>9</sup> Dody Leyno Amperawan dan Ahyani Radhiani Fitri, "127338-ID-makna-kesedihan-bagi-remaja," 2014, 74–79.

<sup>10</sup> Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (2015): 22, <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.

Dari ketiga subjek, perasaan yang dominan muncul ketika mereka mendapatkan perlakuan *body shaming* adalah sedih, marah, dan kecewa. Ketiga subjek merasakan emosi-emosi yang dihasilkan oleh perlakuan *body shaming*.

d. Aspek perilaku menghindar terhadap orang lain dan lingkungan

Aspek ini merupakan perasaan ingin menghindar dari orang dan juga lingkungan yang membuat korban merasa tidak nyaman yang membuat dirinya merasa terancam. Seseorang yang mengalami pengalaman yang negatif biasanya ingin menghindar dari pelaku dan lingkungan yang berkaitan dengan pengalaman mereka yang negatif tersebut.

Subjek WL pernah menghindar dari lingkungan negatif yang dia rasakan ketika SMA. WL tidak masuk sekolah karena ada rasa takut atau cemas yang muncul pada dirinya. Kecemasan merupakan kondisi emosi dengan munculnya perasaan tidak nyaman pada diri seseorang.<sup>11</sup> Dapat diartikan bahwa ketika SMA, WL merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan tersebut dikarenakan adanya tindakan tidak mengenakan atau pengalaman tidak mengenakan yang dialaminya yang membuat WL menghindar dari lingkungan tersebut. WL juga takut bertemu dengan pelaku ketika dia masih SMA, karena hal tersebut. Hal itulah yang membuat WL berusaha menarik diri dari lingkungan dan pelaku.

Subjek MNF tidak berusaha menghindari lingkungannya atau pelaku karena MNF merupakan seseorang yang introvert. Kepribadian introvert merupakan seseorang yang anti sosial.<sup>12</sup> Biasanya orang yang memiliki kepribadian ini suka

---

<sup>11</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

<sup>12</sup> Gentha Nugraha et al., "*Kepribadian Introvert Dalam Kemampuan*" 8, no. 2 (2023): 223–31.

menutup diri dari lingkungan. MNF hanya mendeskripsikan dirinya seperti itu tidak ada pembenaran dari para ahli. Bisa jadi kenapa dia berpikir seperti itu karena dia kurang bisa bergaul dengan orang sekitar sehingga MNF tidak peduli dengan lingkungan dan juga bertemu dengan pelaku walaupun pada aspek sebelumnya MNF itu bisa merasakan sedih, cemas, dan marah ketika mengalami pengalaman itu tapi dia tidak berusaha menghindar.

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan RJ menuturkan bahwa dia tidak ingin berada di lingkungan yang membuat dia merasa tidak nyaman, karena energi RJ akan habis kalau berada di lingkungan negatif tersebut. Begitu juga ketika dipaparkan satu tempat dengan pelaku, RJ tidak ingin. Menurut RJ hal tersebut akan membuat dia mengingat hal-hal tidak nyaman.

Dari ketiga subjek, dapat dikatakan bahwa subjek WL dan RJ mempunyai kesamaan bahwa mereka tidak ingin berada di lingkungan negatif serta tidak ingin bertemu dengan pelaku karena menurut mereka itu membuatnya tidak nyaman. Berbeda dengan MNF yang lumayan tidak peduli dengan hal itu maka dia tidak apa jika harus dihadapkan dengan lingkungan dan pelaku.

e. Aspek psikologis

Aspek psikologis berhubungan dengan psikologis korban. WL merasakan perasaan cemas berlebihan akibat dari tindakan *body shaming*. MNF mudah *overthinking* setelah mengalami perlakuan *body shaming*. MNF menuturkan bahwa lebih baik menjadi diri sendiri daripada harus mengikuti perkataan pelaku. Lebih baik memperbaiki diri sendiri. Walaupun MNF acuh, kadang dia juga bisa terpikir

dan cemas. Lalu subjek RJ mengalami cemas, sedih bahkan gemetar kalau mengingat hal itu.

Dari ketiga subjek tersebut rata-rata mereka mengalami gangguan psikologis cemas yang diakibatkan oleh tindakan *body shaming*. Dan rata-rata dari mereka juga mengatakan bahwa lebih baik jadi diri sendiri daripada harus mengikuti perkataan orang lain.

*Body shaming* memiliki banyak jenis, salah satunya *fat shaming*, *skinny shaming*, bentuk gigi, tinggi badan, warna kulit, dan banyak lagi. Jenis *body shaming* yang diterima WL adalah *skinny shaming*. *Skinny shaming* merupakan tindakan mengejek bentuk tubuh seseorang yang kurus atau berat badannya dibawah rata-rata.<sup>13</sup>

WL mengalaminya ketika awal SMA hingga kuliah, dikarenakan badan WL kecil sekali bahkan pernah cuman 38 kg dengan tinggi WL 155 cm. Maka dari itu dia sering di ejek “tiang”, “tengkorak” dan hal lainnya yang membuat WL tidak nyaman. MNF mendapatkan dua macam jenis *body shaming* yaitu *fat shaming* serta warna kulit. *Fat shaming* itu kebalikan dari *skinny shaming*. *Fat shaming* merupakan tindakan mengejek atau mengolok-olok seseorang terhadap berat badan seseorang yang berlebihan atau *plusize*.

Kalau jenis yang kedua yaitu warna kulit. Pelaku mengejek warna kulit MNF dengan sebutan ”hitam”. RJ mengalami bentuk atau jenis *body shaming fat shaming*, tidak cantik dari fisik, serta bentuk bibir RJ tidak seperti orang pada

---

<sup>13</sup> Zakiyah Muallifah, Wahyuni, dan Dewi Anggariani, “Fenomena Perilaku Body Shaming di Kalangan Perempuan pada Mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filafat UIN Alauddin Makassar,” *Sosio-religius : Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama* 5, no. 2 (2020): 91–99.

umumnya. Bentuk fisik seperti itulah yang membuat ketiga subjek ini mendapatkan pengalaman *body shaming* hingga sekarang.

## **2. Analisis Resiliensi Korban *Body Shaming* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

Resiliensi merupakan kemampuan bertahan hidup untuk merespon dengan pikiran yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan trauma atau pengalaman negatif seseorang.<sup>14</sup> Seseorang akan mampu bertahan dengan situasi apa saja jika mereka memiliki benteng atau kemampuan bertahan diri dari dalam diri seseorang tersebut. Resiliensi memiliki tiga aspek penting menurut Grotberg, yaitu:

### *a. External Support*

Aspek *external support* merupakan dukungan dari luar individu yang bisa meningkatkan resilien.<sup>15</sup> Aspek ini juga mencakup dukungan sosial dari lingkungan seorang individu. *External support* ini juga sering disebut dengan "I have" yang berarti apa yang dimiliki seseorang.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung akan memiliki jaringan sosial yang sedikit dan yakin bahwa dia juga memiliki dukungan yang sedikit dari lingkungannya. WL memiliki kakak perempuan yang sering mendukungnya agar lebih kuat lagi menghadapi hal-hal buruk yang terjadi pada diri WL. Orang tua dan teman WL juga mendukungnya untuk menghadapi hal negatif. Dukungan itulah yang membuat WL menjadi seseorang yang kembali semangat,

---

<sup>14</sup> Niti Arti Adawiyah et al., "Resiliensi Korban Bullying Body Shaming Pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Taruna Yodha Sukoharjo" (2023).

<sup>15</sup> Evita Yuliatul Wahidah, *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam, Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018.

karena dia tahu ada orang-orang disekitarnya yang berpihak kepadanya. Dukungan sosial merupakan persepsi seorang individu terhadap orang yang dapat diandalkan ketika individu tersebut membutuhkan bantuan.<sup>16</sup>

Dapat diartikan bahwa dukungan sosial dari orang lain akan membuat seorang individu menjadi lebih bisa menghadapi hal-hal negatif yang terjadi. Kakak perempuan WL sering memberi nasihat kepada WL agar menghiraukan perkataan negatif dari orang lain. Kakak perempuan WL mengatakan seperti itu agar WL tidak terpuruk dalam keadaan tersebut. Dampak yang dirasakan WL ketika ada dukungan dari kakaknya tersebut membuat dia merasa aman walaupun masih ada celah yang membuat WL terpuruk.

Selain dukungan dari orang lain, WL seringkali mendekati diri kepada tuhanNya agar dia merasa tenang. Mendekatkan diri kepada Allah SWT bukan hanya sekedar bentuk cinta kepada-Nya saja, tapi juga suatu kebutuhan yang dapat membawa manusia ke nuansa *peace of heart mind*, serta dapat memberikan efek pada kesehatan mental maupun fisik.<sup>17</sup> Artinya, setiap umat muslim ketika berzikir atau mendekati diri kepada Allah SWT maka dia akan merasa tenang dan mental serta fisiknya akan terjaga.

Hal tersebutlah yang mendorong WL melakukan pendekatan kepada Allah SWT agar dia merasa tenang dan tidak terlalu memikirkan kejadian-kejadian yang tidak pernah diinginkannya. WL juga berpegang teguh bahwasanya seseorang

---

<sup>16</sup> Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial : Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan," *Journal of Education Sciences and Teacher Training* 12, no. 02 (2023): 153–72.

<sup>17</sup> Umar Latif, "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28, <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

individu itu penting untuk memiliki resiliensi agar tidak mudah berpikir negatif tentang suatu kejadian. Walaupun di *body shaming*, menurut WL asalkan seseorang memiliki resiliensi itu akan jauh lebih baik.

Subjek kedua berinisial MNF. Yang berperan dalam memberikan dukungan kepada MNF adalah teman-teman dekat MNF. Teman-temannya merangkul MNF agar tidak terlalu memikirkan pengalaman yang tidak menyenangkan yaitu *body shaming*. MNF sholat tepat waktu dan sering bangun tengah malam untuk berdoa agar menghilangkan pikiran negatif yang menggangu yang disebabkan oleh perlakuan *body shaming* oleh pelaku.

MNF juga mengatakan bahwa ketika seseorang mempunyai resiliensi yang bagus, maka orang tersebut tidak akan mudah *down*. Maka dari itu MNF berusaha membangun resiliensi agar dia tidak mudah terpengaruh oleh perkataan orang yang menyakitkan.

RJ adalah subjek ketiga. Ketika awal RJ mengalami *body shaming*, dia tidak mempunyai siapa-siapa untuk mengeluh. Awalnya ketika RJ kelas sepuluh dia tidak terlalu dekat dengan orang tuanya, dengan temannya, bahkan dengan kembarannya pun RJ kurang akrab. Hal tersebut disebabkan oleh RJ yang jarang sekali bercerita kepada orang lain. Setelah memasuki kelas sebelas dan duabelas, RJ mulai bisa bercerita kepada teman dan keluarganya. Respon teman dan keluarganya lumayan membuat RJ senang karena merasa didukung dengan

keadaannya. Dukungan sosial dapat membentuk resiliensi seseorang yang dapat dilakukan oleh, teman, orang tua, guru, tokoh masyarakat, ataupun komunitas.<sup>18</sup>

Dukungan inilah yang mampu membuat seseorang bisa bertahan dalam situasi apapun. Jika korban *body shaming* menerima dukungan tersebut dengan positif, maka resiliensi seseorang tersebut akan terbentuk dengan baik dan bisa melewati keadaan negatif tersebut. RJ seringkali menangis pada sujud terakhir ketika melakukan sholat untuk berdoa agar dikuatkan dirinya menghadapi hal negatif yang terjadi dilingkungannya dan untuk menenangkan hatinya. RJ juga seringkali mengaji untuk menenangkan hatinya. RJ sangat menganggap penting seseorang itu untuk memiliki resiliensi. Bisa diartikan bahwa salah satu hal yang membuat seseorang mampu bertahan dalam situasi terpuruk adalah resiliensi atau pertahanan diri dari diri seseorang.

Sarafino berpendapat bahwa dukungan sosial itu memiliki empat aspek yaitu diantaranya adalah ungkapan empati, perhatian, kepedulian dan dorongan. Dari empat subjek semua aspek dukungan sosial tersebut didapat mereka. Bisa dikatakan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh dalam mempertahankan diri seseorang dari perlakuan *body shaming*. Dengan memiliki teman, keluarga, sahabat dan orang yang dekat dengan kita akan memberikan dukungan dan dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri serta tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif yang dilontarkan oleh orang lain.

---

<sup>18</sup> Muthmainah Muthmainah, "Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta," *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 6, no. 1 (2022): 78–88, <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dukungan dari orang-orang terdekat mampu merubah seseorang untuk berfikir positif tentang dirinya dan tentang apa yang terjadi pada dirinya. Kata-kata motivasi dan pujian dari orang terdekat mampu membuat seseorang berfikir bahwa diri mereka juga bisa melakukan apapun dengan kekurangan mereka.

Mendekatkan diri kepada tuhan ternyata juga dapat membuat seseorang tersebut dapat bertahan dalam situasi apapun, seperti halnya yang dilakukan ketiga subjek yaitu WL, MNF dan RJ yang selalu mendekatkan diri kepada tuhan dengan cari solat lima waktu secara tepat waktu dan juga mengaji. Karena mengandalkan iman dan keyakinan dapat memberikan dukungan emosional. Banyak orang menemukan kekuatan dalam doa dan refleksi spiritual ketika menghadapi tantangan.

b. Aspek *inner strength*

*Inner strength* merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi seseorang. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan juga keyakinan seseorang untuk menghadapi suatu masalah atau keadaan yang tidak diinginkan.

WL merupakan anak kedua yang memiliki kakak perempuan. WL mulai mengalami *body shaming* ketika SMA. WL mendapatkan perlakuan *body shaming* karena badannya yang kurus. Perasaan yang muncul pada diri WL adalah marah, sedih, dan sedikit melawan terhadap pelaku. Walaupun dia takut, tetapi ada keinginan melawan ketika SMA. WL meyakini apa yang sudah terjadi pada dirinya merupakan kehendak atau takdir dari Tuhan. WL juga mencoba berpikir bahwa

ketika seseorang menghina ciptaan tuhan berarti sama saja mereka itu menghina tuhan. Walaupun seperti itu, berarti WL memiliki kekuatan dalam dirinya untuk tetap terlihat kuat dan menerima segalanya walaupun dia sering sedih dan terpuruk. WL mulai percaya dengan dirinya sendiri ketika kuliah dan dikelilingi dengan teman yang mendukungnya.

Orang yang percaya diri akan berani menghadapi tantangan, berpikir positif, bertanggung jawab, serta objektif.<sup>19</sup> Artinya ketika WL percaya diri maka akan muncul pikiran positif walaupun dia sering mengalami *body shaming* oleh orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung lebih mampu mengabaikan komentar negatif. Mereka tahu nilai diri mereka dan tidak membiarkan pendapat orang lain merusak harga diri.

Subjek MNF mengalami perlakuan *body shaming* ketika SD,SMP,SMA dan di jenjang perkuliahan. MNF menerima perlakuan *body shaming* tentang berat badan dan warna kulit. MNF mendapatkan perlakuan itu secara langsung. Ketika mendapatkan perlakuan itu, MNF tidak terbiasa dengan hal tersebut. MNF merasa diremehkan, dan membuat dia kurang percaya diri. MNF juga merasa marah dan sedih tapi tidak bisa berbuat apa-apa. MNF lebih memilih untuk diam karena menurutnya kalau dia melawan akan sama seperti pelaku.

Memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan tubuh dapat membantu seseorang menghadapi *body shaming* dengan lebih baik. Mereka lebih cenderung merayakan keunikan mereka daripada membandingkan diri dengan standar orang

---

<sup>19</sup> S Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 159.

lain. Artinya disini MNF berpikir positif terhadap dirinya dan tidak ingin mendengarkan apa kata orang lain terhadap bentuk tubuhnya serta memilih untuk tidak melawan orang yang melakukan tindakan tersebut kepadanya.

Untuk subjek RJ perasaan yang muncul marah serta sedih. RJ lebih memilih meratapi takdir bahwasanya hal ini sudah menjadi hal yang seharusnya dia dapatkan. Bagaimanapun menghindar tetap akan mendapatkan perlakuan *body shaming*. Hanya bisa berserah diri kepada Allah SWT. Merasa marah dan sedih, RJ memilih untuk meratapi takdirnya. Dalam pandangannya, menerima keadaan dan berserah diri kepada Allah adalah cara untuk menemukan ketenangan. Ini menunjukkan bahwa RJ mungkin merasa tidak memiliki kontrol atas situasi dan lebih memilih untuk mengandalkan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan.

Subjek WL dan MNF keduanya berusaha untuk membangun rasa percaya diri sebagai cara untuk menghadapi *body shaming*. Ini menunjukkan bahwa mereka berfokus pada penguatan diri dan mencari cara untuk melawan stigma melalui penampilan dan sikap positif. Mereka mungkin berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung dan berfokus pada hal-hal yang mereka sukai tentang diri mereka.

Ketiga subjek ini memiliki kekuatan yang berbeda, untuk WL dan MNF mencoba untuk percaya diri agar mereka bisa menghadapi *body shaming*, sedangkan RJ memilih untuk mempercayai takdir dan tidak terlalu menggubris apa yang dilakukan oleh orang lain terhadapnya.

### c. *Aspek interpersonal and problem-solving skills*

*Interpersonal and problem-solving skill* ini merupakan aspek ketiga dari resiliensi. Aspek ini berhubungan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang

dalam memecahkan masalahnya sendiri. Dalam aspek ini, seseorang akan mencari cara agar dia tidak terus-menerus ada di dalam masalah yang sedang dialaminya.

Menurut Greeno dalam pandangan psikolog aliran Gestalt pemecahan masalah dikonseptualisasikan sebagai sebagai sebuah proses pengorganisasian kognitif seseorang.<sup>20</sup> Dalam hal ini berarti seseorang itu dapat memecahkan masalahnya sendiri dan menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya.

Dalam hal ini WL ketika pertama kali di *body shaming* sedih dan sedikit melawan. Sedikit melawan ini adalah pertahanan WL agar tidak terlalu diremehkan. Akan tetapi tetap saja dia diremehkan oleh orang sekitar. Lama kelamaan WL memilih untuk diam ketika orang lain melakukan hal seperti itu. Setelah SMA dan berlanjut hingga WL kuliah, *body shaming* yang diterima WL tak kunjung berhenti. WL berusaha menunjukkan kepada pelaku yang pernah mengejek bentuk badannya dengan cara WL menempuh pendidikan di perguruan tinggi. WL juga membeli susu penambah berat badan agar berat badannya bertambah.

WL juga mengalihkan pikiran buruknya tentang komentar orang lain terhadap dirinya dengan menekuni *flatfrom* tiktok dan menghasilkan uang dari sana. Berarti WL mengalihkan dan memecahkan masalah negatif yang menimpa dirinya dengan cara ingin merubah berat badan yang sering di ejek, memilih untuk diam, serta menekuni hal yang membuat dia senang dan membuktikan kepada pelaku bahwa dia tidak pantas mendapatkan perlakuan seperti itu.

---

<sup>20</sup> Bambang Suteng Sulasmono, "Problem Solving: Signifikansi, Pengertian, Dan Ragamnya," *Satya Widya* 28, no. 2 (2012): 155, <https://doi.org/10.24246/j.sw.2012.v28.i2.p155-166>.

Dengan menekuni platform TikTok, WL tidak hanya mengalihkan perhatian dari komentar negatif, tetapi juga menemukan aktivitas yang memberinya kebahagiaan dan tujuan. Ini menunjukkan kemampuan untuk mencari cara positif dalam situasi yang sulit. WL juga berusaha untuk merubah berat badan, yang bisa menjadi bagian dari perjalanan kesehatan dan kebugaran. Ini menunjukkan bahwa dia tidak hanya menerima keadaan, tetapi juga berusaha untuk melakukan perubahan yang diinginkannya. WL berusaha untuk merubah berat badan, yang bisa menjadi bagian dari perjalanan kesehatan dan kebugaran. Ini menunjukkan bahwa dia tidak hanya menerima keadaan, tetapi juga berusaha untuk melakukan perubahan yang diinginkannya. Dengan menghasilkan uang dari konten yang dia buat, WL menunjukkan kepada pelaku *body shaming* bahwa dia dapat sukses meskipun mendapatkan perlakuan tidak baik. Ini adalah bentuk pemberdayaan dan bukti bahwa komentar negatif tidak mendefinisikan siapa dia.

Sedangkan subjek MNF tidak terlalu menggubris tapi juga ada perasaan sedih. MNF membuktikan dan mengalihkan pikiran dan keadaan negatif tersebut dengan cara ikut taekwondo di sekolahnya dan berhasil menurunkan berat badannya. Tapi berat badan itu turun tidak berlangsung lama karena seperti sebelumnya, MNF memiliki keinginan yang naik turun sehingga masih belum efektif untuk menurunkan berat badannya.

Ketika kuliah, MNF tetap mendapatkan perlakuan *body shaming*. MNF mulai bermain *mobile legend* dan lumayan jago. MNF sering menggunakan kebiasaannya tersebut sebagai sumber penghasilan. MNF sering menang ketika

bermain game tersebut. Lama kelamaan dia mulai tidak memikirkan pengalaman buruknya tersebut dengan cara dia mencari kesibukan positif yang bisa dia lakukan.

Dengan bermain Mobile Legends, MNF menemukan cara untuk melupakan pengalaman buruk dan berfokus pada hal yang positif. Aktivitas ini memberikan outlet untuk menyalurkan emosi dan energi. MNF tidak hanya bermain untuk bersenang-senang, tetapi juga mengasah kemampuannya dalam permainan. Ini menunjukkan bahwa dia dapat mengubah situasi negatif menjadi peluang untuk berkembang. Dengan mengandalkan keterampilannya dalam bermain game sebagai sumber penghasilan, MNF membuktikan bahwa dia dapat mencapai kesuksesan di bidang yang dia cintai. Ini memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kepercayaan diri. Kesuksesan dalam bermain game bisa meningkatkan rasa percaya diri MNF, yang pada gilirannya membuatnya lebih mampu menghadapi perlakuan negatif dari orang lain.

Sedangkan dengan subjek RJ, pastinya juga sedih dan terpukul ketika mengalami *body shaming*. RJ membentengi diri dengan ikut organisasi ketika kuliah. Artinya RJ mempunyai kemampuan untuk menghindari pelaku dan ingin membuktikan kepada pelaku bahwa ketika dia mempunyai kekurangan dia tetap bisa ikut organisasi.

Dengan bergabung dalam organisasi, RJ dapat menemukan dukungan dari teman-teman baru yang memiliki minat serupa. Ini menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mengurangi rasa kesepian. Keterlibatannya dalam organisasi menunjukkan bahwa RJ ingin membuktikan bahwa meskipun ada kekurangan, dia tetap memiliki nilai dan kontribusi yang berarti. Ini adalah bentuk pemberdayaan

diri yang positif. Bergabung dalam organisasi memberi RJ kesempatan untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan kepemimpinan. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi dampak dari komentar negatif. Dengan menghindari pelaku dan berfokus pada pertumbuhan pribadi, RJ menunjukkan ketahanan dan keberanian dalam menghadapi tantangan. Ini membantunya tidak terjebak dalam siklus negatif.

Berikut adalah kesimpulan dari analisis resiliensi yang dimiliki pada masing-masing subjek:

a. Subjek WL

WL mengungkapkan resiliensinya bahwa ketika pertama kali menghadapi perlakuan *body shaming*, ia merasakan perasaan sedih dan kesal, serta merespon dengan menentang tindakan tersebut. Namun, setelah itu, ia memilih untuk tidak lagi menanggapi hal-hal negatif tersebut dengan berpikir bahwa perilaku tersebut merupakan faktor eksternal yang berada di luar kendalinya. Pernyataan ini didukung oleh SV, seorang teman lainnya, yang menyatakan bahwa ia pernah menyaksikan secara langsung bagaimana WL menerima *body shaming* terkait tubuhnya yang kurus. SV menjelaskan bahwa WL terlihat sangat down saat mendapatkan perlakuan tersebut, namun tetap berusaha untuk memperbaiki diri dengan membeli suplemen dan susu penambah berat badan

Untuk mencegah perasaan terpuruk akibat *body shaming*, subjek melakukan ibadah sholat dan memperbaiki hubungan dengan keluarganya, yang turut memberikan dukungan emosional yang signifikan. Subjek juga berupaya

memperbaiki dirinya dengan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, sementara para pelaku *body shaming* tidak melanjutkan pendidikan mereka.

Selain itu, subjek juga aktif sebagai konten kreator di *platform* TikTok. Kakaknya juga memberikan dukungan emosional dengan membela dan menenangkannya setiap kali ia menghadapi perlakuan *body shaming*. Ketika merasa down, subjek selalu melakukan sholat, serta mendoakan para pelaku agar mereka tidak lagi melakukan *body shaming* terhadap orang lain.

Subjek menekankan pentingnya ketahanan diri dan dukungan keluarga dalam menghadapi tindakan *body shaming*. Untuk meningkatkan kepercayaan dirinya, subjek berusaha memperbaiki penampilannya dengan mengonsumsi susu penambah berat badan dan penambah nafsu makan untuk mencapai berat badan yang dianggap ideal. Menurut M selaku informan subjek WL juga mencatat bahwa WL memang berusaha keras memperbaiki dirinya, meskipun hasilnya tidak selalu memuaskan. Namun, tekad WL untuk tetap mencoba membuatnya terus maju

Saat mengalami *body shaming*, subjek biasanya memilih untuk diam, meskipun sempat berpikir untuk menjauh dari lingkungan tersebut. Namun, ia tidak pernah memiliki keinginan untuk membalas dendam kepada para pelaku. Kini, subjek memiliki tubuh yang dianggap ideal dan kulit yang lebih cerah. Ia tetap fokus pada pengembangan diri dan tidak lagi memperdulikan perlakuan *body shaming* yang ditujukan padanya. SV juga menegaskan bahwa WL kini lebih aktif di media sosial dan telah bangkit dengan memperbaiki penampilannya.

Dari subjek WL, awalnya dia menganggap ini negatif karena dia merasa tidak nyaman pada situasi tersebut. Setelah lama mengalami *body shaming*, subjek

merasa bahwa hal ini tidak perlu terlalu dilebihkan. Karena menurut WL setiap kejadian yang dialaminya akan baik jika dia menerimanya dengan ikhlas. Hal ini dapat dilihat dengan resiliensi WL yang membuat dia tidak peduli lagi dengan pelaku dan situasi *body shaming*

b. Subjek MNF

Ketika pertama kali mengalami *body shaming* dari orang lain, subjek merasa marah dan emosi. Namun, setelah itu, ia mencoba untuk bersabar dan tidak menghiraukan perlakuan tersebut. Dalam resiliensinya subjek berupaya mengembangkan dirinya, subjek aktif bermain game *Mobile Legends* dan berhasil mendapatkan penghasilan dari permainan tersebut. Selain itu, ia membuktikan kemampuannya dengan menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Hal tersebut diperkuat oleh informan A selaku subjek pertama MNF menjelaskan bahwa walaupun MNF mendapatkan *body shaming* namun bertahan dan membuktikan dirinya dengan menjadi jago dalam bermain game, menyelesaikan skripsinya tepat waktu, serta selalu berpikiran positif terhadap para pelaku.

Selain itu Z selaku informan kedua dari MNF, juga mencatat bahwa MNF menunjukkan ketahanannya dengan menyelesaikan skripsinya tepat waktu, tidak membalas dendam, dan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Selain itu, bermain game *Mobile Legends* membantu MNF untuk melupakan kejadian-kejadian buruk tersebut.

Pada masa SMP, subjek pernah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dan berhasil mencapai bentuk tubuh yang ideal setelah sebelumnya

mengalami masalah dengan berat badan. Selain keahliannya dalam bidang olahraga, subjek juga memiliki keterampilan berbahasa Inggris yang baik. Seiring dengan peningkatan kemampuannya, *body shaming* yang dialami mulai berkurang, meskipun beberapa pelaku masih melakukan hal tersebut. Ironisnya, orang-orang yang pernah merendahnya juga meminta bantuan dalam pelajaran bahasa Inggris.

Subjek memiliki prinsip untuk selalu memberikan yang terbaik kepada orang lain, meskipun mereka masih melakukan *body shaming* terhadapnya. Dukungan dari orang-orang di sekitarnya turut membantu subjek untuk tetap tegar dan tidak terpuruk. Secara spiritual, subjek mengandalkan sholat sebagai bentuk penguatan diri ketika menghadapi situasi *body shaming*. A juga menyebutkan bahwa MNF selalu berusaha berpikir positif terhadap para pelaku, meskipun mereka masih melakukan *body shaming* terhadapnya.

Subjek menekankan pentingnya resiliensi atau ketahanan diri dalam menghadapi *body shaming*. Ia percaya bahwa mengabaikan perlakuan negatif tersebut serta dukungan dari teman-teman dan keluarga adalah kunci untuk menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, ia terus berusaha memperbaiki diri sebagai bentuk pembuktian kepada orang-orang di sekitarnya. Dalam hal ini, subjek juga sering mengadu kepada ibunya, yang memberikan dukungan dan pengaruh positif. Saat ini, subjek menunjukkan kemampuan yang menonjol dalam beberapa bidang, seperti gaming, taekwondo, dan keterampilan bahasa Inggris yang baik.

#### c. Subjek RJ

Subjek menunjukkan resiliensi dengan memilih menjauh dari orang-orang yang melakukan *body shaming* terhadapnya dan tidak memberikan reaksi terhadap perlakuan buruk tersebut. Ia menahan diri untuk tidak menceritakan pengalaman tersebut kepada orang lain, karena khawatir akan mendapatkan perlakuan serupa. Resiliensi subjek tercermin dari kemampuannya untuk tetap tegar meski harus memendam perasaannya sendiri.

F selaku informan pertama dari RJ menambahkan bahwa sebagai bagian dari resiliensinya, RJ bergabung dalam organisasi untuk membuktikan bahwa dirinya bisa berkembang dan menjadi lebih baik, serta tidak lagi menghiraukan perlakuan negatif tersebut. AW selaku informan kedua dari RJ juga mengamati bahwa RJ menunjukkan ketahanan diri melalui spiritualitas yang tinggi, dengan selalu menjalankan sholat tepat waktu dan bercerita kepada orang tuanya untuk mendapatkan dukungan.

Dalam prosesnya, hubungan subjek dengan saudara kembarnya yang awalnya kurang dekat mulai membaik. Saudara kembarnya memberikan dukungan emosional dan nasihat, membantu subjek untuk menghadapi *body shaming* dengan mengabaikannya.

Dari aspek spiritualitas, subjek menunjukkan resiliensi dengan sering berdoa saat sholat, memohon agar pengalaman *body shaming* yang ia alami tidak terulang. Selain itu, ia juga memperkuat ketahanan dirinya dengan bergabung dalam sebuah organisasi, di mana ia memainkan peran penting dalam berbagai kegiatan. Partisipasi ini menjadi bagian dari cara subjek membangun kekuatan internal dan menghadapi tantangan sosial yang dihadapinya.

Dari pemaparan di atas maka dukungan sosial dari teman dan keluarga terbukti menjadi salah satu faktor utama yang membantu mahasiswa merasa lebih kuat dan mampu menghadapi *body shaming*. Dukungan emosional yang diterima dari lingkungan sekitar memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi komentar negatif tentang penampilan fisik mereka. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu bertahan dari tekanan ini.

Selain itu, kekuatan pribadi atau *inner strength* memainkan peran krusial dalam resiliensi. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, yang tidak hanya menilai diri berdasarkan penampilan fisik, tetapi juga berdasarkan potensi dan kemampuan lainnya, mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dengan lebih baik. Mereka menunjukkan bahwa penampilan fisik bukanlah penentu nilai diri mereka, dan berusaha untuk mengembangkan potensi diri dalam berbagai aspek lain yang lebih bermakna.

Kemampuan untuk berkomunikasi dan memecahkan masalah juga menjadi faktor penting dalam resiliensi. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan sosial atau organisasi memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi sulit seperti *body shaming*. Partisipasi dalam kegiatan sosial memberikan mereka rasa percaya diri dan kemampuan untuk berdiskusi serta mencari solusi secara efektif. Tidak terlepas dari nilai spiritualitas yang dilakukan oleh subjek. Disamping itu *self-efficacy* juga memainkan peran yang sangat penting. Mahasiswa yang yakin bahwa mereka mampu mengatasi tantangan *body shaming* cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah. Mereka

memahami bahwa penilaian orang lain tidak mencerminkan nilai diri mereka yang sebenarnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi adalah hasil dari interaksi kompleks antara dukungan sosial, kekuatan pribadi, dan berbagai faktor eksternal. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengatasi *body shaming* dengan lebih efektif, menunjukkan bahwa kombinasi dari dukungan sosial, kekuatan internal, dan sikap optimis sangat penting dalam menghadapi tantangan psikologis yang timbul akibat *body shaming*.

### **3. Perspektif Islam Terkait Resiliensi Korban *Body Shaming***

*Body shaming* sama dengan penyerangan terhadap fisik seseorang. Fisik menjadi objek yang paling mudah untuk dijadikan bahan dari segala macam komentar karena siapapun bisa melakukannya. *Body shaming* belum ada pada zaman Nabi Muhammad, tapi bukan berarti tidak ada. Pada beberapa kejadian disebutkan terkait sahabat yang pernah memberi komentar atau menghina fisik sesama sahabat/shahabiyah. Hal tersebut didengar oleh Nabi Muhammad dan langsung ditegur oleh beliau. Hukum *body shaming* adalah haram berdasarkan dua landasan dalil yang sudah disebutkan sebelumnya yaitu hadis tentang Ibnu Mas'ud dan hadis tentang Shofiyyah. Nabi Muhammad menegur para sahabat ketika mengetahui mereka menertawakan kaki kecilnya Ibnu Mas'ud. Nabi juga menegur Aisyah, istrinya karena telah menyebut Shofiyyah sebagai perempuan yang pendek.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Dewi Umaroh dan Samsul Bahri, "Body Shaming dalam Perspektif Hadis : Kajian atas Fenomena Tayangan Komedi di Layar Televisi," *MASHDAR (Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis)* 3, no. 1 (2021): 125-44.

Ayat utama yang menjadi objek *body shaming* termuat dalam Q.S *al-Hujurat/49:11* yaitu,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ  
 أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ  
 وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

*Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (Q.S al-Hujurat/49:11)*

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan efek yang merugikan dari situasi yang tidak menyenangkan. Atau mengubah keadaan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dalam Islam merupakan kewajiban, dengan mempunyai resiliensi, maka seorang hamba telah teruji keimanannya dan kesungguhannya sebagai seorang muslim. Karakteristik resilien dalam perspektif Al-Qur’an yaitu memiliki kesabaran dan ketabahan, bersikap optimis dan pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad.<sup>22</sup>

Secara teologis, Al-Qur’an adalah kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, salah satunya terkait dengan bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana termuat dalam firman Allah Q.S *al-Baqarah/2:214* yaitu,

<sup>22</sup> Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al Quran,” *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105, <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ  
وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

*Artinya: "Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapankah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat." (Allah Q.S al-Baqarah/2:214)*

Dalam konteks tersebut, termuat dalam firman Allah Allah Q.S *al-*

*Baqarah/2:155-156* yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
○١٥٥

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ○١٥٦

*Artinya: "Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wa inna ilayhi raji'un" (Q.S al-Baqarah/2:155-156)*

Berdasarkan tafsir Al-Mishbah ayat 155 mengandung pesan bahwa kehidupan ini penuh dengan ujian dari Allah. Ujian-ujian tersebut bisa berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan dalam hal materi, kehilangan jiwa (misalnya, kematian orang yang dicintai), atau kesulitan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Ujian-ujian ini merupakan bagian dari takdir yang harus dihadapi oleh setiap manusia. Pada ayat 156 melanjutkan tema tentang kesabaran dengan menekankan bahwa orang-orang yang sabar dalam menghadapi musibah adalah mereka yang memahami bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Pernyataan "*Inna lillahi wa inna ilayhi raji'un*" adalah ungkapan keikhlasan dan pengakuan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah

bagian dari rencana Allah, dan pada akhirnya, kita semua akan kembali kepada-Nya. Ini merupakan bentuk ketenangan dan kepasrahan yang menunjukkan sikap tawakal dan penerimaan terhadap takdir.<sup>23</sup>

Firman Allah tersebut berarti bahwa tidak ada seorang pun didunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada didunia ini adalah milik-Nya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan akan terhindar dari sikap kekecewaan dan putus asa.

Dalam psikologi tasawuf, resiliensi dapat diperoleh melalui konsep kesabaran dan tawakal. Al-Ghazali, dalam *Ihya' Ulum al-Din* menyatakan bahwa kesabaran merupakan kunci untuk menghadapi semua kesulitan. Dengan kesabaran, individu akan mampu mengalami semua tantangan dengan ketenangan batin. Konsep ini juga sejalan dengan pandangan bahwa ketahanan mental dapat diperkuat dengan kesadaran spiritual dan kedekatan dengan Allah SWT.

Dalam perspektif Islam, istilah resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghadapi cobaan dan kesulitan dengan keteguhan hati, berdasarkan keyakinan dan nilai-nilai agama Islam. Salah satu faktor kunci dalam resiliensi seorang Muslim adalah tawakal, yaitu kepercayaan yang mendalam kepada kehendak Allah Swt.<sup>24</sup> Sebagaimana telah dinyatakan dalam Firman Allah Q.S *at-Talaq/65:3* yaitu:

---

<sup>23</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002). 365-368

<sup>24</sup> Denise Adrian, "Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024). 323-324

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

*Artinya “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (Q.S at-Talaq/65:3)*

Dalam perspektif Islam, resiliensi terhadap *body shaming* berkaitan dengan konsep kesabaran, harga diri, dan kepercayaan pada ketentuan Allah. Islam mengajarkan bahwa semua manusia diciptakan dengan bentuk yang sebaik-baiknya dan Allah tidak memandang rupa atau fisik, melainkan hati dan amal seseorang (Hadis Riwayat Muslim). Oleh karena itu, penting bagi korban *body shaming* untuk memperkuat keyakinan mereka bahwa harga diri mereka tidak bergantung pada pandangan manusia, melainkan pada penilaian Allah.<sup>25</sup>

Resiliensi dalam menghadapi *body shaming* bisa didukung oleh beberapa konsep berikut:

- a. Kesabaran (Sabr). Dalam menghadapi ejekan atau hinaan terkait fisik, Islam mengajarkan umatnya untuk bersabar.<sup>26</sup> Allah berfirman dalam Q.S *al-Baqarah*/2:153 yaitu

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." (Q.S al-Baqarah/2:153)*

<sup>25</sup> W. Laila Hassan, "Islamic Psychology and the Problem of Resilience," *Journal of Muslim Mental Health* 12, no. 1 (2018): 34–46.

<sup>26</sup> Malik Badri, *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010). 97.

- b. Keimanan pada takdir. Seorang muslim percaya bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah. Kondisi fisik seseorang, baik bentuk tubuh atau penampilannya, adalah bagian dari ketentuan Allah.<sup>27</sup> Allah berfirman dalam Q.S *al-Hadid/57:22* yaitu

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا  
 إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

*Artinya: “Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah.” (Q.S al-Hadid/57:22)*

- c. Pentingnya syukur. Islam mengajarkan untuk bersyukur atas segala yang telah Allah berikan, termasuk penampilan fisik.<sup>28</sup> Allah berfirman dalam Q.S *Ibrahim/14:7* yaitu

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

*Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (Q.S Ibrahim/14:7).*

## E. Temuan dan Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan subjek , diketahui adanya beberapa hal berikut ini.

### 1. Temuan Penelitian

- a. Peneliti menemukan adanya hal yang sangat mempengaruhi tingginya reseiliensi seseorang yaitu dukungan sosial terutama keluarga dan

<sup>27</sup> Badri. *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. 97

<sup>28</sup> Badri. *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. 97

teman, percaya terhadap diri sendiri, spiritual yaitu tingginya ibadah seseorang, serta sikap sabar dan tabah yang membuat seseorang mampu bertahan disituasi apapun.

- b. Peneliti menemukan bahwa emosi seperti marah, sedih, kecewa, tidak percaya diri itu adalah hal yang sering dirasakan ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang negatif. Akan tetapi, ketika seorang korban *body shaming* memiliki *external support*, *inner strength*, dan *interpersonal and problem-solving skills* maka hal tersebut bisa dirubah menjadi hal positif.
- c. Keunikan penelitian dari tulisan ini adalah resiliensi yang ada pada diri subjek berbeda-beda serta tindakan yang diambil oleh subjek juga berbeda-beda. Seperti halnya WL, dia membuktikan bahwa berat badan dan wajah yang jelek itu bukan alasan untuk di *body shaming* dan dia embuktikan dengan bermain sosial media yang menghasilkan uang. Subjek MNF membuktikan bahwa dia bisa menurunkan berat badan dengan cara ikut taekwondo dan juga meningkatkan *skill* bahasa Inggris. Untuk subjek RJ menunjukkan bahwa dia bisa ikut organisasi dan menjadi ketua dalam organisasi tersebut.

## **2. Keterbatasan penelitian**

Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, masih terdapat keterbatasan yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin, yang berarti hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi

untuk seluruh mahasiswa di Indonesia atau mahasiswa dari universitas lain.

- b. Peneliti tidak mengambil informan dari keluarga korban akibatnya tidak banyak mendapatkan informasi yang relevan serta tidak mendapatkan dokumentasi dari korban
- c. Wawancara hanya dilakukan sekali, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memaksimalkan wawancaranya minimal 2 kali
- d. Tidak ada mencari perbedaan resiliensi dan *body shaming*

