

BAB III

PROFIL KLIEN DAN KONDISI PSIKOLOGIS

MAHASISWA KORBAN *BODY SHAMING*

A. Profil Klien

Body shaming di zaman sekarang ini adalah fenomena yang sangat sering terjadi di kalangan masyarakat. Terlebih lagi di lingkungan terdekat kita. *body shaming* seringkali dianggap sepele bagi pelakunya dan dibentengi dengan istilah hanya bercanda. Akan tetapi, tidak dengan korbannya tidak semua orang menganggap tindakan *body shaming* adalah hal yang lumrah. Bahkan tindakan *body shaming* bisa berdampak buruk bagi korbannya. Seperti, hilangnya kepercayaan diri, perasaan takut dan khawatir dan lain sebagainya.

Fenomena *body shaming* merupakan fenomena yang sangat sering terjadi terlebih lagi di lingkungan kampus. Karena, biasanya pelaku *body shaming* itu sendiri adalah teman-teman terdekat yang berada di lingkungan kita. di dalam penelitian ini peneliti menggunakan 5 orang responden mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Adab yang menjadi fokus

penelitian. Adapun 5 profil yang seluruhnya merupakan mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Adab yang menjadi responden penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Gambaran umum profil responden

No		SO	LM	DS	NDP	IA
1	USIA	22	20	20	21	21
2	FAKULTAS	FUDA	FUDA	FUDA	FUDA	FUDA
3	JURUSAN	IAT	IAT	BSA	IH	SPI
4	SEMESTER	8	8	6	8	6
5	T. BADAN	157	150	165	158	158
6	B. BADAN	55	50	65	56	43

a. Responden SO

SO merupakan seorang mahasiswa yang bertempat tinggal di Perumahan Krakatau Cilegon. Lahir pada tanggal 01 November 1998. Saat ini SO sedang mengenyam pendidikan sebagai seorang mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir semester 8 Fakultas Ushuluddin dan Adab. SO merupakan personal yang baik hati dikalangan teman sebayanya ia juga

pendiam, akan tetapi salah satu kelemahannya yaitu mudah tersinggung.

Menurut pengakuannya SO sering mendapatkan perlakuan *body shaming* dari lingkungan sekitarnya. Sejak dahulu ia sering mendapatkan perlakuan *body shaming* karena memiliki badan yang gemuk dan muka hitam. Sampai ia melakukan diet ketat demi merubah tubuhnya agar menjadi apa yang ia inginkan. Ia juga menggunakan skincare rutin untuk memperbaiki penampilannya karena ia selalu dibandingkan oleh teman-temannya. Ia sering dipanggil seperti ibu-ibu, bongsor dan lain sebagainya. Hal itu yang membuatnya tidak percaya diri hingga saat ini. Walaupun saat ini ia sudah merasakan perubahan dari diet dan penggunaan skincare nya akan tetapi ia masih merasa takut dan khawatir akan ucapan teman-teman sekitarnya. Dan hingga saat ini pun ia masih melakukan diet demi menjaga berat badannya.

Saat ini ia selalu merasa tidak percaya diri dan belum bisa menerima dirinya secara seutuhnya, dikarenakan masih takut

dan khawatir dengan orang-orang di sekitarnya yang selalu mengkritik penampilan dirinya.¹

b. Responden LM

LM merupakan seorang mahasiswa yang berasal dari Legok, Kabupaten Tangerang namun selama kuliah LM tinggal di sebuah kos-kosan di sekitar Stadion Maulana Yusuf, Serang. LM lahir pada tanggal 29 Maret 2000. Saat ini SO sedang mengenyam pendidikan sebagai seorang mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir semester 8 Fakultas Ushuludin dan Adab. LM termasuk mahasiswa yang aktif di berbagai organisasi seperti PMII, dan FKMTHI

LM merupakan seseorang yang berkepribadian yang supel dan periang. Akan tetapi ia sangat sensitif terhadap lingkungan. Terlebih lagi dengan perkataan orang-orang yang ada disekitarnya. LM mempunyai tubuh yang pendek dan lumayan gemuk. Ia sering merasa tidak percaya diri akan penampilannya di tambah lagi teman-temannya sering memberikannya sebutan tidak mengenakan terhadap dirinya,

¹ S.O, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 10 Juni 2021 pukul 14:30-15:30

seperti gendut, ledek bantet (pendek&gemuk), ceper (pendek), cebol (pendek sekali) dan lain sebagainya.

Dikarenakan sering mendapatkan cemoohan dari teman-temannya ia sering merasa tidak percaya diri sehingga ia sampai melakukan program diet untuk menurunkan berat badannya. Dan juga menggunakan skincare agar ia bisa merubah penampilan dirinya. Dan saat ini ia sudah mulai banyak berubah seperti berat badannya hampir ideal. Walaupun ia sudah melakukan berbagai cara ia masih merasa tidak percaya diri dan belum bisa menerima dirinya sendiri secara utuh. Ia masih sering merasa takut dan khawatir akan omongan sekitar.²

c. Responden DS

DS merupakan seorang mahasiswa yang berasal dari Grogol, kota Cilegon. DS Lahir pada tanggal 10 Agustus 2000. DS merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Bahasa dan Sastra Arab semester 6. DS

² L.M, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 03 Juni 2021
pukul 13:00-14:00

merupakan seseorang yang pendiam dan sulit berinteraksi dengan orang baru.

Dahulu DS mempunyai badan yang tinggi dan kurus akan tetapi wajahnya sering berjerawat sampai sering mendapatkan perkataan buruk dari teman-teman di sekitarnya dikarenakan wajahnya yang berjerawat. Sampai ia selalu merasa malu dan stres karena mukanya sehingga ia menggunakan skincare rutin agar mukanya terlihat mulus dan bersih. Karena fokus terhadap muka dirinya sampai ia tidak menjaga badannya. Sehingga saat ini badannya menjadi lebih gemukan dari yang dulu. Menurut pengakuannya jika ia bertemu dengan teman-temannya, ia sering di bilang gemukan dan dibandingkan dengan dirinya yang dulu. Walaupun teman-temannya berbicara seperti itu hanya sebagai bahan bercandaan ia merasa perkataan teman-temannya itu benar dan membuatnya tidak percaya diri dengan badannya yang sekarang.

Karena banyaknya perkataan teman-temannya yang membuatnya sakit hati sehingga menjadikannya tidak percaya

diri dan takut untuk bersosialisasi dengan teman-teman sekitar DS takut jika bertemu dengan teman-temannya ia akan mendapatkan komentar tentang badannya sehingga ia jarang sekali bertemu dengan teman-temannya ditambah lagi dengan kondisi pandemi sekarang ini yang membuatnya sulit untuk bertemu dengan teman-temannya.³

d. Responden NDP

NDP adalah seorang mahasiswa yang berasal dari Kramat Watu Kabupaten Serang. NDP lahir di Serang pada Tanggal 03 November 1999. Saat ini ia sedang melaksanakan pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Ilmu Hadist Semester 8 Fakultas Ushuludin dan Adab. Ia mempunyai kepribadian yang pendiam dan pemalu.

NDP mempunyai badan yang pendek, gemuk dan mempunyai sedikit kekurangan di sekitar wajahnya yang membuatnya malu dan tidak percaya diri. NDP juga

³ D.S, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 8 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

mempunyai masalah yang hampir sama dengan responden yang lainnya. Akan tetapi ia juga mempunyai masalah dari masalahnya dan terbayang-bayang hingga saat ini. NDP merupakan lulusan dari salah satu pesantren di banten. Dipesantren nya dulu ia banyak mengalami masalah yang membuatnya tidak betah. Akan tetapi, ada salah satu pria yang disukainya di kelas dan ia menjadikan pria tersebut sebagai penyemangat dirinya di pesantren dan pria itu juga yang menjadikannya alasan dirinya tetap betah di pesantren.

Dan pada suatu hari pria tersebut mengetahui bahwa dirinya menyukainya dan pria tersebut mengejeknya secara berlebihan. Sehingga membuatnya stress dan hampir melakukan percobaan bunuh diri seperti meminum pembersih wc dan meminum obat-obatan secara berlebihan.

Hingga saat ini NDP masih terbayang-bayang akan masa lalunya yang membuatnya tidak percaya diri dan merasa malu karena kekurangannya. Ditambah lagi dengan bentuk tubuhnya yang belum berubah dari dulu hingga sekarang

sehingga ada aja orang yang meledeknya yang menjadikannya tidak percaya diri hingga saat ini.⁴

e. Responden IA

IA merupakan seorang mahasiswa semester 6 jurusan Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuludin dan Adab. IA lahir di Serang pada tanggal 8 Juni 1999. IA berasal dari Perumahan Banten Indah Permai, Serang Banten, dikarenakan rumahnya yang dekat dengan kampus ia kuliah pulang pergi sehingga ia tidak mengikuti organisasi atau UKM apapun. IA berkepribadian yang baik dan rajin akan tetapi ia pendiam dan ruang lingkup pertemanannya pun kecil. Ia sulit untuk bersosialisasi dengan orang baru sehingga IA pun berteman dengan teman yang dianggapnya dekat saja.

IA mempunyai masalah yang hampir sama dengan responden yang lainnya. Akan tetapi, jika yang lainnya masalah terbesarnya karena badan yang terlalu gemuk ia mempunyai badan yang tinggi dan sangat kurus sehingga ia tidak percaya diri dengan penampilannya dan menurut

⁴ NDP, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

pengakuannya pun ia sulit untuk mencocokkan baju untuk dikenakannya karena ia terlalu kurus. IA juga sering dibilang kurus oleh teman-temannya sehingga membuatnya merasa minder.

IA mengaku teman-temannya seringkali memberikan julukan kepada dirinya dengan julukan si kurus. IA sadar bahwa teman-temannya hanya bercanda akan tetapi membuatnya menjadi tidak percaya diri dan ingin merubah dirinya. Sampai berbagai cara ia gunakan untuk menambah berat badannya akan tetapi tidak membuahkan hasil dan bahkan menjadikannya menjadi semakin stres.⁵

B. Kondisi Psikologis Mahasiswa Korban *Body shaming*

Setiap manusia memiliki kondisi yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah. Ada yang bersikap santai tidak memikirkan masalah yang sedang ia alami. Ada juga yang selalu memikirkan dan membuat kondisi psikologisya terganggu. Secara garis besar para responden yang saya

⁵ I.A, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021 pukul 10:15-11:00

wawancarai terkait tindakan yang mereka alami adalah hilangnya rasa percaya diri, merasa minder, takut dan khawatir akan perkataan seseorang dan tidak sedikit juga yang sampai ingin merubah penampilan mereka agar terlihat baik di depan banyak orang.

Dari hasil yang sudah peneliti lakukan di Fakultas Ushuluddin dan Adab dan beberapa wawancara dari yang sudah dilakukan, beberapa akan peneliti jabarkan dibawah ini untuk beberapa kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami *body shaming*.

a. Responden SO

Kondisi psikologis SO secara garis besarnya ia merasakan kurangnya kepercayaan dirinya akibat tindakan *body shaming* yang ia alami. Walaupun berat badannya dan mukanya sudah mengalami banyak perubahan ia masih selalu merasa khawatir akan perkataan orang-orang sekitarnya. Menurut pengakuannya ketika ditanya perasaanya sekarang SO masih merasa khawatir dan juga tidak percaya diri

*“Iya, khawatir sendiri aja gitu kalo bb nya naik lagi nanti ada yang bilang gemuk, sekarang aja masih diet gara-gara takut bb nya naik terus ada yang ngatain lagi”.*⁶

b. Responden LM

Kondisi psikologis yang dialami LM tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh SO karena permasalahannya pun hampir sama. LM merasakan kurangnya rasa kepercayaan dirinya apalagi jika sudah berkaitan dengan masalah fisik, ia selalu memikirkan jika ada orang yang berkomentar jelek tentang dirinya walaupun teman-temannya hanya bercanda melakukan tindakan tersebut. Ketika saya mencoba untuk memberikan semangat untuk LM pun ia berkata *“Yaah, gue mah apa atuh. Udah gemuk pendek lagi mana ada yang mau sama gue, yang ada illfeel”*⁷

⁶ S.O, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 10 Juni 2021 pukul 14:30-15:30

⁷ L.M Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 03 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

c. Responden DS

Kondisi psikologis yang dialami oleh responden DS tidak jauh berbeda juga dengan yang lainnya. Ia merasa tidak percaya diri, malu dan ada rasa kesal juga ketika teman-temannya mulai membanding-bandingkan dirinya dengan yang dulu. Ketika ditanya bagaimana perasaanya ketika orang di sekitarnya berkomentar jelek tentang dirinya ia berkata *“gak pede mah pasti teh apalagi yang dikomentarin masalah fisik kan yah, semakin banyak yang bilang gemuk saya semaki down. Tapi cepet juga sih ilangnya malah makannya makin nambah banyak kaya bodo amat aja gitu. Tapi kadang sering kepikiran lagi sih.. hehe”*

Karena banyaknya perkataan teman-temannya yang membuatnya sakit hati sehingga menjadikannya tidak percaya diri dan takut untuk bersosialisasi dengan teman-teman sekitar.⁸

⁸ D.S, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 8 Juni 2021 pukul 13:00-14:00

d. Responden NDP

Kondisi psikologis NDP yang dialami NDP bisa dibidang mengalami traumatik karena masalah yang dialami dirinya dimasa lalu sehingga masih terbayang-bayang hingga saat ini. Sehingga ia masih belum bisa menerima dirinya secara seutuhnya belum bisa merasakan *self love* untuk dirinya sendiri. Dan juga dalam masalah *body shaming* ini ia juga mengalami kecemasan yang mendalam ia merasa takut jika orang di sekitarnya mulai mengomentari masalah fisiknya. Dan juga hilangnya rasa kepercayaan dirinya sehingga ia takut untuk berbuat apapun.⁹

e. Responden IA

Kondisi psikologis yang dialami oleh IA juga sama seperti yang dialami oleh responden yang lainnya. Tidak jauh dari tidak percaya diri akibat perkataan orang lain tentang dirinya. Dan ia juga selalu mendengarkan apa kata orang terhadap dirinya.

⁹ NDP, Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021
pukul 13:00-14:00

Sehingga ia berusaha keras untuk merubah dirinya agar terlihat baik di depan banyak orang. IA juga selalu merasakan *insecure* terhadap dirinya sendiri¹⁰

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap atas kemampuan untuk menerima diri sendiri secara apa adanya, baik positif maupun negatif. Langkah pertama dan utama dalam membangun rasa kepercayaan diri adalah memahami dan meyakini bahwasannya setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kelebihan yang ada dalam diri individu harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar lebih produktif dan berguna bagi orang lain.¹¹

Setiap individu pasti memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan responden yang mengalami tindakan *body shaming*. Mereka mengalami kurangnya

¹⁰ I.A , Diwawancarai oleh Intan Islamiyati, Serang, 9 Juni 2021 pukul 10:15-11:00

¹¹ Lestari Kiranatama, *Membangun Kepercayaan diri*, (Jakarta timur: Lestari Kiranatama, 2014), h. 4.

rasa kepercayaan diri dilihat dari beberapa gejala yang mereka rasakan.

Untuk mengetahui kepercayaan diri responden, peneliti melakukan wawancara dan pengamatan terhadap responden dan hasilnya dapat dilihat dari tabel indikator kepercayaan diri berikut yang berisikan 13 pertanyaan.

Tabel 3.2

Indikator Kepercayaan diri Responden

No	Pertanyaan	Responden				
		SO	LM	DS	NDP	IA
1	Merasa khawatir jika orang berkomentar jelek	√	√	×	√	√
2	Selalu merasa minder terhadap penampilan	×	×	×	×	√
3	Tidak dapat menerima diri secara utuh	√	√	×	√	×
4	Selalu memikirkan apa kata orang	√	√	√	√	√

5	Kurang bisa bersosialisasi	√	×	√	×	√
6	Sering menyendiri	√	×	√	×	√
7	Tidak yakin pada diri sendiri	√	√	×	√	√
8	Selalu merasa cemas	×	√	×	√	×
10	Takut dikritik	√	√	√	√	√
11	Selalu pesimis	√	√	×	×	√
12	Selalu berfikir negatif	√	×	×	√	×
13	Selalu merasa malu di depan orang banyak	√	√	√	√	√
14	Tidak berani mengeluarkan pendapat	√	√	√	√	√

Rasa percaya diri merupakan modal yang paling penting untuk dimiliki seseorang guna menjadi pribadi yang lebih baik. Sifat tidak percaya diri membawa dampak yang negatif terhadap pertumbuhan jiwa seseorang. Sifat tidak percaya diri dapat mengakibatkan orang mudah tersinggung. Karena itu ia akan menjauhi pergaulan dengan banyak orang, menyendiri, tidak

berani mengeluarkan pendapat, tidak berani berindak sehingga lama kelamaan akan kehilangan sifat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan dari pernyataan pada tabel indikator kepercayaan diri di atas, dapat disimpulkan bahwa Responden SO, LM, NDP dan IA rasa kepercayaan dirinya rendah akibat dari *body shaming* itu sendiri. Sedangkan DS memiliki kepercayaan diri yang sedang. Hal yang paling mempengaruhi ketidakpercayaan diri responden yaitu karena penampilan fisik yang mereka punya dan juga komentar orang sekitar yang membuat mereka menjadi tidak percaya diri.