

KETAHANAN RASA MALU PEREMPUAN JAWA KORBAN BODY SHAMING

Sola Gratia Wurry Andani, Emmanuel Satyo Yuwono
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: gratiasola260@gmail.com

Abstrak

Body shaming dapat terjadi karena didorong oleh tekanan sosial yang ada di masyarakat termasuk kaum perempuan mengenai bentuk tubuh dan pola pikir yang baru membuat individu cenderung impulsif. Ada stereotip tentang bentuk tubuh ideal. Bahkan, citra tubuh ideal tidak terlepas dari konteks budaya seperti dalam perspektif budaya Jawa. Dibutuhkan proses ketahanan rasa malu yang berkontribusi dalam penyembuhan, pemulihan, dan pertumbuhan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan ketahanan rasa malu perempuan Jawa korban body shaming. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan Jawa yang mengalami perlakuan body shaming yang diperoleh dari teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan ketahanan rasa malu perempuan Jawa dalam tiga tema utama yakni: adaptasi membentuk ketahanan rasa malu, dukungan sosial menciptakan ketahanan rasa malu, dan juga peningkatan harga diri mengembangkan ketahanan rasa malu yang dialami perempuan Jawa akibat perlakuan body shaming.

Kata kunci: ketahanan rasa malu; perempuan Jawa; body shaming

Abstract

Body shaming can occur because it is driven by social pressure in society, including women, regarding new body shapes and thought patterns, making individuals tend to be impulsive. There are stereotypes about the ideal body shape. In fact, ideal body image cannot be separated from the cultural context, such as in the Javanese cultural perspective. It requires a process of shame resilience that contributes to healing, recovery, and growth in self-confidence. This research aims to describe the resilience of Javanese women who are victims of body shaming. This research uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Participants in this research were Javanese women who experienced body shaming treatment obtained from a purposive sampling technique. Data collection techniques used include observation and interviews. The results of this research show the resilience of Javanese women to shame in three main themes, namely: adaptation forms resilience to shame, social support creates resilience to shame, and also increasing self-esteem develops resilience to the shame experienced by Javanese women as a result of body shaming treatment.

Keywords: shame resistance; Javanese women; body shaming

How to cite:	Sola Gratia Wurry Andani, Emmanuel Satyo Yuwono (2024) Ketahanan Rasa Malu Perempuan Jawa Korban Body Shaming, (06) 06, https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i6.1227
E-ISSN:	2684-883X
Published by:	Ridwan Institute

PENDAHULUAN

Fenomena body shaming makin marak terjadi di beberapa negara seperti di Amerika menganggap body shaming adalah sebuah perilaku perundungan, pelanggaran pribadi, dan diskriminasi sebab mengomentari bentuk tubuh seseorang bukanlah sesuatu yang lazim (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Body shaming termasuk dalam perundungan secara verbal ketika saling berinteraksi sehari-hari (Hernanto, Nugraha, & Permana, 2021; Yolanda, Suarti, & Muzanni, 2022). Berdasarkan definisi tersebut, perilaku body shaming memiliki ciri-ciri diantaranya; 1). Mengkritik penampilan sendiri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain; 2). Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka; dan 3). Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (Chairani, 2018). Body shaming dapat terjadi karena didorong oleh tekanan sosial yang ada di masyarakat termasuk kaum perempuan mengenai bentuk tubuh dan pola pikir yang baru membuat individu cenderung impulsif (Kurniawati & Lestari, 2021).

Bahkan, citra tubuh ideal tidak terlepas dari konteks budaya seperti dalam perspektif budaya Jawa. Salah satunya melalui cerita Arjuna Wiwaha yaitu cerita budaya Jawa karya Mpu Kanwa yang ditulis pada masa pemerintahan Raja Airlangga (1019-1042) yang menceritakan kedudukan para putri utama Jawa yang terdiri dari Dewi Wara Sumbadra, Dewi Wara Srikandhi, Dewi Ulupi, Dewi Gandawati, dan Dewi Manohara (el Firdausy, 2014). Ketetapan nilai yang telah diyakini dalam kisah tersebut mencerminkan perempuan Jawa yang memiliki pinggul yang ramping, berambut lurus, berkulit putih, berbadan tinggi, dan bibir tipis dan kecil berwarna merah menyulitkan posisi perempuan Jawa dalam menghadapi masyarakat luas diluar dirinya karena adanya standarisasi dalam masyarakat. Hal tersebut dapat berpotensi korban tidak mampu dikeluarkan tetapi memunculkan rasa malu. Perasaan malu yang disebabkan dari perlakuan body shaming membuat seseorang yang merasa berada di bawah masyarakat dan menghindari perbuatan buruk karena takut akan dihukum dan memilih mengurung diri (Lipowska et al., 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi untuk mengurangi perasaan malu dengan meningkatkan ketahanan rasa malu. Dengan kata lain, berarti kemampuan untuk mempraktikkan keberanian, kasih sayang, dan terkoneksi secara empati dengan orang lain dalam menjalani pengalaman rasa malu tanpa mengorbankan nilai-nilai yang sudah diyakini oleh banyak orang (Andani, 2024).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sebagai desain penelitian (La Kahija, 2017). Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang peneliti buat. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen observasi dan wawancara. Analisis data dapat dilakukan dengan pengumpulan data, reduksi data fenomenologis, variasi imajinatif, pembuatan sintesis deskripsi tekstural dan deskripsi struktural, dan penarikan kesimpulan (La Kahija, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penelitian ini melewati proses hingga menghasilkan beberapa temuan tema umum yang muncul pada kedua partisipan secara bersamaan tentang ketahanan rasa malu perempuan Jawa korban body shaming, yaitu sebagai berikut:

Adaptasi Membentuk Ketahanan Rasa Malu

Tema adaptasi membentuk ketahanan rasa malu menjadi suatu gambaran tersendiri bagi partisipan yang dimulai dengan membentuk pikiran positif dengan tujuan melindungi diri agar

tidak merasa malu yang terulang lagi. Berpikir positif ini dimaknai oleh partisipan bahwa menyadari permasalahan yang dihadapi dan bagian dari mencoba untuk menerimanya. Sesuai dengan penelitian Stuart dan Laraia dalam (Khoir, 2021) bahwa dengan menyadari permasalahan dan mencoba menerimanya adalah bagian dari proses mengendalikan respon emosional dalam rangka penyesuaian diri untuk menekan tekanan yang akan dihadapi. Karena adaptasi adalah respon individu karena adanya tuntutan yang dibebankan kepada dirinya (Fatimah, Dewi, & Nurdin, 2016). Hal ini menunjukkan konteks budaya yang diyakini oleh masyarakat Jawa bahwa perempuan Jawa tidak terlepas dari nilai yang menjadi pondasi pada diri seorang perempuan Jawa yaitu kanca wingking terdiri dari macak, manak, dan masak sehingga menjadi sebuah tuntutan untuk perempuan Jawa dapat merawat diri dan bekerja. Selain itu, merujuk pada gambaran ketahanan rasa malu perempuan Jawa korban body shaming maka korban sebagai perempuan Jawa memiliki nilai sabar yang mampu menerima segala sesuatu tanpa protes dan memberontak. Kondisi ini membantu seorang perempuan Jawa dapat beradaptasi dengan lingkungannya walaupun terdapat tuntutan yang juga mengikat pada dirinya (Nugroho, 2012).

Dukungan Sosial Menciptakan Ketahanan Rasa Malu

Dukungan sosial yang diterima partisipan dari keluarga dan teman-teman mereka. Serupa dengan yang diungkapkan Broophy et. al. (Sulistiyoningrum, 2020) bahwa dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman dekat, pasangan hidup, saudara, tetangga, serta teman-teman dan guru-guru di sekolah. Relasi yang masih dibangun menjadi suatu dukungan bagi partisipan agar tidak fokus dalam emosi negatif akibat pengalaman masa lalu. Perasaan malu yang muncul dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar partisipan. Karena dukungan sosial menjadi determinan utama dalam penyesuaian diri individu ketika berhadapan dengan situasi tertekan (Sulistiyoningrum, 2020). Temuan dukungan sosial dalam penelitian ini juga ditandai dengan keinginan untuk mencari relasi baru dengan cara berkegiatan yang sesuai minat dari partisipan. Dukungan sosial tersebut diyakini dalam diri seorang perempuan Jawa bahwa dirinya membutuhkan kerukunan dalam hidup yang dapat saling membantu untuk menghindari ketegangan dalam hubungan sosial karena dukungan yang baik adalah dukungan yang dapat menghargai sesama walaupun perempuan pernah mengalami perlakuan body shaming. Oleh karena itu, dukungan sosial yang diterima dari orang-orang sekitar perempuan Jawa korban body shaming membentuk sebuah kerukunan dalam hubungan sosial yang positif (Nugroho, 2012).

Peningkatan Harga Diri Mengembangkan Ketahanan Rasa Malu

Tema ini berkaitan dengan upaya partisipan meningkatkan harga diri mereka agar tetap bertahan. Melalui peningkatan ini mampu mengembangkan ketahanan terhadap rasa malu karena partisipan akhirnya melakukan hal-hal untuk menghargai dirinya. Temuan penelitian dari partisipan adalah merawat diri, berolahraga, pola makan yang teratur dan sehat, bergabung dalam kegiatan positif seperti komunitas pemberdayaan perempuan maupun komunitas kecantikan lainnya (Putri, Sutardji, & Salamah, 2023). Ketika merasa malu akibat pengalaman buruk di masa lalu menjadi sebuah evaluasi diri yang melibatkan perhatian

terhadap diri sendiri, bila rasa malu dianggap suatu emosi yang menyakitkan maka akan menghancurkan diri sendiri yang memperburuk harga diri sehingga tidak memiliki nilai dalam diri yang dapat dijaga (Budiarto & Helmi, 2021). Oleh karena itu, butuh peningkatan harga diri yang dibuktikan melalui tindakan nyata agar menunjukkan harga diri perempuan Jawa meskipun telah mengalami pengalaman body shaming di masa lalu. Harga diri perempuan Jawa ditingkatkan karena menyakini bahwa perempuan Jawa nrima yaitu menerima pengalaman buruk yang dialami secara rasional dan bereaksi agar bangkit dari keterpurukan melalui cara yang rasional juga tanpa melibatkan beban-beban masa lalu yang negatif

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dampak rasa malu yang dialami perempuan Jawa akibat perlakuan body shaming yang pernah diterima mampu bertahan dengan mengembangkan ketahanan tersebut. Tetapi butuh empati yang berasal dari lingkungan sekitar dalam mengembangkan ketahanan tersebut. Oleh karena itu, digambarkan dengan kesadaran perempuan Jawa korban body shaming telah mengalami pengalaman buruk dan berusaha untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar dalam membentuk ketahanan tersebut. Perubahan secara psikologis akan dialami ketika dukungan sosial diberikan untuk melangsungkan kehidupan selanjutnya karena mampu menciptakan ketahanan tersebut dan akhirnya dibuktikan dengan tindakan konkret terhadap diri untuk meningkatkan harga diri di tengah masyarakat

BIBLIOGRAFI

- Andani, Sola Gratia Wurry. (2024). *Ketahanan Rasa Malu Perempuan Jawa Korban Body Shaming*.
- Budiarto, Yohanes, & Helmi, Avin Fadilla. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 131.
- Chairani, Lisyia. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27.
- el Firdausy, Syarifah Wardah. (2014). *Putri Utama Jawa: Kecantikan Perempuan dalam Perspektif Jawa*.
- Fatimah, Nur, Dewi, E. M., & Nurdin, Nur Hidayat. (2016). Penyesuaian diri wanita korban kekerasan dalam berpacaran. *Skripsi*. Diakses Dari [Http://Core.Ac.Uk](http://Core.Ac.Uk).
- Hernanto, Fauziah Fitri, Nugraha, Agung Putri Harsa Satya, & Permana, Roby Aji. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba di Surabaya. *NersMid: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(2), 237–244.
- Khoir, Anan Bahrul. (2021). Radikalisme Dan Aparatur Sipil Negara: Faktor Penyebab Dan Upaya Pemerintah Menangani Radikalisme Pada Aparatur Sipil Negara: Faktor Penyebab dan Upaya Pemerintah Menangani Radikalisme Pada Aparatur Sipil Negara di Indonesia. *Kebijakan: Jurnal Ilmu Administrasi*, 12(2), 145–162.
- Kurniawati, Yunita, & Lestari, Sumi. (2021). Beauty bullying or body shaming? upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69–78.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT kanisius.
- Lipowska, Małgorzata, Truong Thi Khanh, Ha, Lipowski, Mariusz, Różycka-Tran, Joanna,

- Bidzan, Mariola, & Ha, Thu Tran. (2019). The body as an object of stigmatization in cultures of guilt and shame: A Polish–Vietnamese comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2814.
- Nugroho, Hastanti Widy. (2012). Nilai-nilai kearifan perempuan Jawa. *Unpublished Thesis*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Putri, Ronasari Mahaji, Sutardji, Sutardji, & Salamah, Salamah. (2023). *MENUA DENGAN SEHAT DAN BAHAGIA*. UNITRI PRESS.
- Ramahardhila, Destia, & Supriyono, Supriyono. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961–970.
- Sulistiyoungum, Fadhilah. (2020). *Relationship between Family Social Support with Student Learning Motivation*. Untag 1945 Surabaya.
- Yolanda, Aprilia, Suarti, Ni Ketut Alit, & Muzanni, Ahmad. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).

Copyright holder:

Sola Gratia Wurry Andani, Emmanuel Satyo Yuwono (2024)

First publication right:

[Syntax Idea](#)

This article is licensed under:

