

Dampak Objektivikasi Tubuh Bagi Perempuan Melalui Media Sosial

Sesha Haidar, Fildzah Nur Az Zahra, Nahidah Radhwa Abiyu

^{1,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya
sesha.23325@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Women are figures created by God with glory. Just like any other human being, God created humans carefully. In spite of that, an imprecision in how women are being treated as a normal human being is still very much of a common sight in today's society. Women are still being looked down by people, in social media for the most part. Social media is a platform for freedom of expression, however to express one's freedom, people have to learn their boundaries for themselves and for other people. This research has the aim to regulate the impact of cases of body objectification on women who are still sometimes underestimated through advances in social media technology. The current study confirms the examination of the impact of objectification on women's bodies through social media applying qualitative phenomenological methods. The researchers have interviewed several women who had the courage to speak up to empower the chosen topic. Based on the results of the research, it shows how the objectification of women's bodies through social media creates different impacts on different people which will also determine how each person is going to face the problem.

Keyword: Women; Objectification; Women's Bodies; Social Media; Impact

Abstrak

Perempuan merupakan sosok yang diciptakan oleh Tuhan dengan mulia. Sama seperti manusia lainnya, Tuhan dengan berhati-hati menciptakan manusia. Namun, masih sering dijumpai di masyarakat hingga sekarang ketidaktepatan dalam memperlakukan perempuan sebagai manusia pada umumnya. Perempuan masih sering dipandang sebelah mata oleh orang-orang, apalagi di media sosial. Media sosial memang platform yang bebas, tetapi kebebasan berekspresi seseorang juga harus tau batasan demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari kasus objektivikasi tubuh bagi perempuan yang masih terkadang masih dipandang sebelah mata melalui majunya teknologi media sosial. Penelitian ini mengkaji dampak dari objektivikasi tubuh bagi perempuan melalui media sosial dengan metode kualitatif fenomenologi. Peneliti wawancara dengan beberapa perempuan yang sudah berani berbicara untuk memperkuat topik yang telah dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa objektivikasi tubuh pada perempuan melalui media sosial memiliki dampak yang berbeda-beda bagi setiap orang dan hal tersebut juga mempengaruhi ke bagaimana setiap orang menghadapi masalah tersebut.

Kata Kunci: Perempuan; Objektivikasi; Tubuh Perempuan; Media Sosial; Dampak

1. Pendahuluan

Media sosial di era globalisasi berkembang semakin pesat dan sangat mudah diakses sehingga digemari oleh semua golongan dan generasi manusia. Terbukanya tempat interaksi komunikasi semakin tinggi dan penggunaan media sosial semakin sulit untuk dikontrol. Di zaman modern seperti saat ini tengah mengalami pudarnya stigma lama seperti budaya segan sudah tidak lagi berlaku, sehingga untuk mengutarakan opini dan pikiran individu jarang untuk memilah kata lagi. Kebiasaan masyarakat juga mengalami perubahan karena memiliki rasa takut merasa tertinggal jika tidak mengikuti aktivitas atau bisa dikenal dengan *Fear of Missing Out*.

Potret diri sudah melekat pada kehidupan remaja perempuan. Oxford Dictionaries (2013 : 1) mendefinisikan istilah ini sebagai foto yang diambil sendiri oleh seseorang dengan menggunakan ponsel cerdas atau webcam, dan hasil akhirnya dipublikasikan ke media sosial [1]. Adanya media sosial memudahkan melakukan potret diri dan mengunggahnya. Instagram menjadi platform terbaik untuk mengunggah foto maupun video pribadi. Semua pengguna instagram mempunyai hak atas kebebasan apa saja yang akan diunggah pada akun instagram masing-masing, tetapi berbeda dengan perempuan. Perempuan tidak memaklaim hak kebebasan dalam mengunggah foto atau video pribadi dalam akun instagram milik pribadi karena sebagian besar perempuan takut jika foto diri sendiri dijadikan objektifikasi tubuh oleh laki-laki.

Masalah ini bukanlah masalah biasa, sebagai perempuan juga ingin memakai hak kebebasan tersebut tanpa adanya rasa takut. Sebelum munculnya media sosial, perempuan telah diobjektifikasi secara seksual [2] (Calogero, 2012). Objektifikasi tubuh merupakan bentuk dehumanisasi terhadap perempuan atau perilaku yang merendahkan perempuan. Seperti halnya artis perempuan yang terkenal dan memiliki pengikut banyak, mengunggah foto pribadi yang hanya menggunakan baju olahraga dan sedang latihan yoga, tetapi komentar malah banyak yang mengarah ke tubuh bukan ke aktivitasnya. Pada penelitiannya menyampaikan objektifikasi tubuh terhadap perempuan mencantumkan konstruksi bahwa perempuan yaitu makhluk yang bermutu rendah dan perempuan seperti “benda” serta “hal” yang dijadikan objek. Dobson (2016) berpendapat bahwa posisi sosial perempuan di dunia nyata dan objektifikasi perempuan, khususnya di media sosial, saling terkait erat. [3]

Dampak yang didapatkan sangat beragam seperti individu tersebut menjadi tertutup atau anti sosial, adanya perasaan bimbang dalam mengunggah foto, kecemasan meningkat, dan lainnya. Hampir semua perempuan telah mengalami objektifikasi tetapi ada yang sadar telah digunakan sebagai objektifikasi dan ada yang tidak sadar foto pribadinya digunakan sebagai objektifikasi. Meskipun perempuan tersebut berpotret diri menggunakan gamis panjang dan mengunggah ke media sosial khususnya instagram tidak menutup kemungkinan bahwa perempuan tersebut terkena objektifikasi tubuh oleh laki-laki.

Rata-rata perempuan hanya mendapatkan komentar tanpa melihat sudut pandang orang yang dikomentari atau korban. Objektifikasi masih terdengar tabu di lingkungan masyarakat dan jarang sekali ada dalam pembahasan di lingkup keluarga atau sosial. Maka dari itu, edukasi tentang objektifikasi masih sangat kurang. Meneliti dampak objektifikasi bagi perempuan sangat penting agar pembaca teredukasi mengenai objektifikasi. Semua perempuan sadar tidak sadar telah menjadi objektifikasi oleh laki-laki, jadi peneliti mengambil data-data korban yang terdampak objektifikasi. Hal seperti ini sangat perlu diteliti karena sebagai perwakilan menyuarakan keresahan perempuan dan untuk mengedukasi para pelaku yang sering melakukan objektifikasi tubuh pada perempuan.

Perempuan yang menjadi korban objektifikasi memerlukan adanya tempat cerita atau mengutarakan apayang ia rasakan agar korban tidak menyimpan sendiri dampak yang diterima melainkan menjadi sarana edukasi bagi orang yang tabu akan hal objektifikasi tubuh pada perempuan agar pelaku mengerti jika objektifikasi tubuh sangat berdampak bagi perempuan, jadi peneliti memutuskan untuk mengambil responden pada korban tersebut dan korban belum ada pernah menjadi responden pada penelitian sebelumnya. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui apa saja dampak yang terjadi pada korban dan memiliki bertujuan sebagai perwakilan untuk menyuarakan pendapat dari perempuan dan berharap dari penulisan artikel ini para perempuan mendapatkan hak kebebasan dalam mengunggah foto pribadi di media sosial instagram serta menjadi tempat untuk edukasi bagi semua orang sehingga dapat meminimalisir terjadinya dampan objektifikasi tubuh pada perempuan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma kritis di mana penelitian yang melakukan pemeriksaan elemen- elemen tekstual individual dan didasarkan pada interpretasi teks yang menjadi subjek penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yakni yang menjadikan pengamatan mendalam sebagai komponen utama, sehingga dapat menghasilkan kajian fenomena yang lebih detail. Proses pelaksanaan studi yang berkualitas mempertimbangkan sejumlah faktor penting seperti mengajukan pertanyaan, mengikuti prosedur serta mengumpulkan data spesifik dan informasi partisipan. Menginterpretasikan makna dari data tersebut, menganalisis secara induktif dari tema-tema spesifik menuju ke tema-tema umum. Paragraf penutup untuk penelitian ini memiliki struktur yang jelas dan garis besar yang fleksibel. Siapapun yang bergelut dengan jenis penelitian ini harus mengadopsi orientasi seksual yang tidak konvensional dengan fokus pada individu dan kesadaran akan kompleksitas masalah tertentu.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan pendekatan berupa fenomenologi. Polkinghorne (Cresswell, 1998) makna dari pengalaman hidup dari sebuah konsep atau fenomena dijelaskan dalam penelitian fenomenologi, struktur kesadaran yang berkaitan dengan penanganan suatu situasi diselidiki oleh mereka yang bersangkutan [4]. Penelitian ini dilakukan di dalam suatu lingkup yang terdiri dari beberapa perempuan. Pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara individu dan observasi beberapa mahasiswa yang mengaku pernah menjadi korban objektifikasi di media sosial. Langkah berikutnya, semua hasil rekaman wawancara dan observasi diubah menjadi bahasa tulisan, kemudian peneliti membuat daftar pernyataan penting yang berkaitan dengan subjek dan mengorganisasikan pernyataan-pernyataan tersebut ke dalam tema-tema atau unit-unit makna, menghapus, serta menyisihkan pernyataan yang tumpang tindih, yang diulang-ulang atau berlebihan.

3. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil dan pembahasan yang didapat dalam penelitian ini setelah dilakukan wawancara dan observasi terhadap beberapa perempuan yang mengaku pernah menjadi korban objektifikasi di media sosial instagram. Peneliti telah menemukan beberapa bentuk komentar yang mengarah pada objektifikasi dan melecehkan terhadap tubuh perempuan. Komentar-komentar yang disampaikan berupa cerita dari pengalaman korban-korban perlakuan objektifikasi.

3.1 Dampak yang Diterima Korban

Setelah kejadian buruk yang telah menimpa korban-korban di atas mengenai objektifikasi tubuh, tentunya memiliki dampak yang luar biasa bagi kehidupan perempuan terutama kehidupan korban tersebut sendiri. Perempuan lebih mudah untuk menjadi objektifikasi tubuh oleh laki-laki. Hal ini tidak boleh dinormalisasikan di dalam masyarakat. Kesetaraan laki-laki dan perempuan harus sama

sehingga tidak ada salah satu pihak yang lebih unggul.

Setiap individu mempunyai dampak yang berbeda-beda, seperti informan CH yang mempunyai trauma atau rasa takut untuk mengunggah foto di media sosial. Jika informan CH memiliki pekerjaan pada media sosial di Instagram, informan CH harus memilih satu-persatu foto yang pantas untuk diunggah karena terdapat rasa trauma itu. Informan BE mengalami rasa insecure yang memiliki arti bahwa informan BE tidak lagi mencintai dirinya sendiri karena mulai mempertanyakan *self-worthny* sendiri serta merasa bahwa dirinya selalu kurang terhadap apa yang dimiliki. Kemudian informan VA menerima dampaknya dengan berupa menutup semua akun media sosial yang ia punya, tidak memiliki nafsu untuk makan, mengurung diri di dalam kamar, selalu mempertanyakan bagaimana bisa dirinya mendapatkan komentar-komentar seperti itu dan membenci dirinya sendiri.

Pada akhirnya perempuan harus merelakan hak kebebasan yang mereka miliki akibat hawa nafsu yang timbul dari diri laki-laki. Sehingga muncul pertanyaan bahwa mengapa laki-laki tidak diajarkan untuk menjaga pandangan dan tidak terima jika hak kebebasan perempuan dirampas oleh mereka. Selanjutnya terdapat dampak lain yang dialami oleh informan AF, ia menjadi seseorang yang tidak percaya diri, sedangkan informan MA menjadi penyendiri. Informan KE dan informan ME mengatakan bahwa teman-teman mereka yang menjadi korban objektifikasi mempunyai rasa was-was jika hendak mengunggah foto di media sosial Instagram dan tidak bisa berekspresi dengan bebas di akun Instagram pribadi mereka.

Ketika seseorang merasa bahwa mereka memiliki hak untuk beropini terhadap objektifikasi tubuh, peneliti beranggapan bahwa wanita bukanlah suatu objek untuk memuaskan hawa nafsu kaum laki-laki melainkan manusia yang memiliki hak untuk diberi kebebasan dalam melakukan hal apapun selagi masih dalam batas wajar. Objektifikasi tubuh yang diterima oleh para narasumber tentunya memiliki dampak masing-masing. Dari hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, telah disimpulkan bahwa terdapat beberapa dampak yang diterima oleh informan kemudian dijabarkan oleh peneliti yakni sebagai berikut:

3.2 Harga Diri Rendah (*Low Self-Esteem*) Menurunkan Performa di Kehidupan Sehari-hari

Terdapat teori dari ahli bahwa salah satu bagian dari konsep diri seseorang adalah harga diri adalah sikap yang dimiliki tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif [5] (Rosenberg, 1965). Bagi sebagian orang, setiap individu memiliki stabilitas untuk tetap percaya diri. Hal ini bukanlah sebuah perjuangan yang harus dihadapi, melainkan sebuah tantangan yang cukup sulit agar seseorang menjadi tak kenal takut. Rasa percaya diri yang rendah biasanya didapatkan dari sebuah momen penting dalam hidup di mana seseorang mengalami suatu kejadian yang tidak pernah diduga sebelumnya. Harga diri merupakan suatu hal yang sangat penting dan menjadi prioritas, karena seseorang akan memandang seorang individu tersebut melalui seberapa baik atau buruk dirinya, dan seperti apa *image* (citra) dirinya di hadapan orang lain.

Setiap individu memiliki aspek penting dalam dirinya sebagai pembentukan karakteristik individu masing-masing yang biasa disebut sebagai *self-esteem* atau di dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai harga diri seorang manusia. Jika seorang individu mempunyai *high self-esteem* cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi, namun jika *low self-esteem* biasanya individu tersebut memiliki kejadian yang membekas dalam dirinya atau mengalami kegagalan dan kekecewaan. Definisi *self-esteem* merupakan suatu pertimbangan positif ataupun negatif ke diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Low self-esteem* merupakan suatu perasaan individu yang merasa bahwa *self-esteem*nya sedang ditindas dan menimbulkan *low self-esteem*. *Low self-esteem* dapat mempengaruhi sosialisasi individu tersebut terhadap individu lain.

Objektifikasi tubuh bagi perempuan juga dapat menyebabkan *self-esteem* menurun seperti halnya yang terjadi pada informan CH yang diakibatkan oleh kejadian objektifikasi tubuh melalui media sosial instagram. Perlu cukup banyak waktu bagi informan CH agar bisa bangkit dari *low self-esteem*. Hinggasaat ini, informan CH memiliki ambisi yang kuat dan bersikap tegas terhadap pelaku yang melakukan objektifikasi tubuh bagi perempuan melalui media sosial instagram. Informan CH juga mengatakan “Baginya instagram sebagai hantu sehingga takut untuk mengunggah apapun pada instagram.” Informan CH juga merasa bahwa dirinya sudah tidak berharga lagi. Tidak hanya informan CH, sebagai perempuan jika diperlakukan objektifikasi tubuh melalui media sosial akan menimbulkan rasa bahwa diri sendiri sudah tidak berharga lagi.

3.3 Rasa Tidak Aman (*Insecure*) Berakibat Ingin Mengubah Bentuk Tubuh

Modernisasi membuat semua kalangan masyarakat ketergantungan yang serba cepat, seperti munculnya media sosial yang membuat khalayak umum menggantungkan hidupnya pada media sosial untuk bekerja, belajar, dan berbagai aktivitas lainnya. Munculnya media sosial terutama instagram membuat standar kecantikan perempuan meningkat karena lambat laun fitur instagram semakin terbaru sehingga lebih mudah diakses oleh seluruh penduduk di dunia. Ketika suatu individu tidak sampai pada standar yang diinginkan, individu tersebut akan menimbulkan rasa *insecure* di dalam dirinya. Kepercayaan diri mengacu pada kondisi mental atau psikologis di mana seseorang mengekspresikan kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan setelah sangat terpengaruh oleh dirinya sendiri (Thantaway 2005: 87) Kata *insecure* mendadak melejit ketika maraknya kasus Covid-19. Saat terjadi wabah Covid-19, semua kegiatan yang biasanya dilakukan di luar rumah tiba-tiba diberhentikan, sehingga hanya media sosial menjadi satu-satunya jalan sebagai pengganti atau penyalur untuk melakukan aktivitas-aktivitas tersebut seperti sekolah, berjualan, dan melalui postingan instagram-lah standar perempuan perlahan ikut berubah. Peristiwa tersebut menyebabkan individu tersebut merasa *insecure* pada dirinya.

Insecure sendiri merupakan perasaan cemas yang timbul pada dalam diri sendiri akibat ketidakpuasan yang individu dapatkan. Ketika terjadi kenaikan standar pada perempuan di dalam instagram, munculnya objektifikasi tubuh pada perempuan yang terjadi pada informan BE. Informan BE mengalami rasa *insecure* pada bentuk tubuhnya karena ia sering mendapat objektifikasi tubuh oleh laki-laki. “Karena itu, banyak wanita yang percaya bahwa mereka lebih rendah secara fisik, yang membuat mereka merasa tidak bahagia dengan tubuh dan penampilan mereka”[6] (Cash & Pruzinsky, 2002). Informan BE merasa malu dan tidak percaya diri pada tubuh yang ia miliki saat ini. Informan BE mengatakan “ingin melakukan penurunan berat badan agar tidak mendapat objektifikasi tubuh lagi dari laki-laki.” Dapat disimpulkan informan BE merasa *insecure* dengan dirinya saat ini dan ingin melakukan perubahan pada bentuk tubuh.

3.4 Isolasi Diri (*Self-isolation*) Dapat Menurunkan Nafsu Makan

Seringkali arti dari *self-isolation* disalah artikan sebagai kondisi ketika suatu individu tidak ingin berbicara atau berinteraksi dengan orang lain bahkan dunia luar karena suatu alasan dramatis yang menyebabkan suatu individu menutup diri dari realita. Kesepian adalah perasaan subjektif yang negatif di mana variasi dan intensitas hubungan sosial seseorang sangat berkurang [7] (Peplau & Perlman, 1998).

Seseorang yang mengisolasi diri dari orang lain dan membatasi interaksinya dengan orang-orang di luar keluarga atau lingkungan tempat tinggalnya merupakan suatu pemaparan dari isolasi diri. Seorang yang melakukan isolasi diri yang dimaksud di sini bukan karena tujuan agar terhindar dari penyakit, namun bertujuan untuk menghindari orang yang melakukan hal buruk terhadap seseorang

tersebut, salah satu contohnya adalah menghindari terjadinya objektifikasi pada tubuh perempuan. Sebagai perempuan yang pernah menjadi sebagai korban perlakuan objektifikasi tubuh melalui media sosial khususnya pada instagram, pasti ada saatnya untuk *self-isolation* yang bisa diartikan sebagai menghindari kontak dan komunikasi dengan orang lain. Perempuan yang melakukan *self-isolation* merasa dirinya takut dengan adanya interaksi dengan orang lain karena menduga-duga jika berinteraksi dengan orang lain, dia akan mendapat kejadian objektifikasi pada tubuhnya.

Seperti informan VA yang pernah menjadi korban objektifikasi tubuh dari laki-laki. Seketika itu, informan VA langsung membatasi dirinya untuk berinteraksi menggunakan media sosial karena mereka memiliki rasa takut tentang foto diri mereka yang menjadi bahan objektifikasi oleh laki-laki. Seperti yang dikatakan oleh informan VA “tiga hari mengunci pintu kamar dan tidak ada nafsu makan.” Lingkungan sekitar informan VA khususnya keluarga juga merasa khawatir dengan tingkah laku informan VA yang seketika berubah drastis yang awalnya ceria dan semangat dengan hitungan detik berubah menjadi *self-isolation* dan hilangnya nafsu makan.

3.5 Trauma Mencangkup Kecemasan dan PTSD

Ketika seseorang mengalami suatu hal yang meninggalkan luka mendalam, untuk melupakannya tentu membutuhkan jangka waktu yang tidak sebentar. Bahkan untuk melewatinya saja butuh waktu. Adanya kejadian objektifikasi tubuh pada perempuan juga akan menghasilkan trauma terhadap korban yang mengalaminya, seperti kecemasan atau kegelisahan (*anxiety*) dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Bagaimana tidak memiliki trauma jika foto perempuan yang diunggah pada instagram menjadi media perantara fantasi laki-laki padahal perempuan tersebut hanya ingin mengunggah foto untuk membuat kenangan pada akun media sosial.

Secara definisi, trauma adalah kesakitan atau shock yang terjadi pada fisik dan mental individu yang berakibat gangguan serius [8] (James Drever, 1987). Trauma menyebabkan individu kehilangan arah pada dirinya sendiri. Menghilangkan trauma dari diri individu juga tidak mudah perlu adanya waktu beberapa hari, bulan hingga tahun. Trauma bisa terjadi oleh siapa saja yang telah mengalami kejadian yang sangat sensitif seperti objektifikasi bagi perempuan melalui media sosial. Trauma dapat membekas hingga menyakiti diri individu.

Kecemasan adalah respon situasi yang mengancam disertai perkembangan, perubahan dalam menemukan identitas diri dan hidup [9] (Kaplan, Saddock, dan Grebb 2010). Perempuan yang terkena kecemasan atau anxiety akan mengganggu keseimbangan hidup. Jika tingkat kecemasan yang dialami individu sudah melampau tinggi perlu adanya kontrol diri agar tingkat kecemasan tidak mempengaruhi pada pola hidup individu. Informan CH mengatakan, “Awalnya merasa bimbang untuk berhenti bermain media sosial khususnya instagram, berhenti sejenak tidak ada salahnya”. Informan CH mempunyai hobi model yang awalnya mengharuskan mengunggah foto untuk membangun personal branding seketika hilang, karena jika informan CH mengunggah foto modelnya seketika mengalami objektifikasi tubuh.

Seseorang yang telah tertimpa hal buruk dan mampu untuk melupakan hal buruk tersebut dan tetap melanjutkan kehidupannya dengan beban kosong akan terdengar sedikit mustahil bagi orang-orang yang mempunyai PTSD. PTSD atau *Post Traumatic Stress Disorder* merupakan sebuah reaksi maladaptif yang berkelanjutan terhadap suatu peristiwa traumatis. PTSD memiliki kemungkinan untuk terjadi dalam jangka waktu yang lama, tetapi PTSD tidak selalu terjadi secara langsung setelah tertimpa suatu musibah. PTSD bisa saja baru dialami oleh seseorang beberapa bulan atau tahun setelah melewati hal yang traumatik tersebut [10] (Zlotnick, dkk dalam Nevid; 2005).

Berdasarkan jurnal-jurnal yang telah peneliti gunakan sebagai referensi, PTSD atau *Post Traumatic Stress Disorder* dapat dialami oleh para korban objektifikasi tubuh karena pada dasarnya tidak semua orang memiliki *coping mechanism* atau mekanisme koping adalah strategi seseorang supaya dapat melewati sesuatu yang berat dengan emosi yang stabil. Sehingga ketika korban objektifikasi tubuh tidak memiliki emosi yang stabil, hal-hal yang lebih buruk bisa saja terjadi dan menimpa korban. Sehingga korban memiliki suasana hati yang mudah berubah alias *moody-an*. Korban menjadi lebih sensitif terhadap perkataan dan sikap orang lain, apabila perkataan dan sikap tersebut bersangkutan dengan tubuh dari korban. Hal ini dipengaruhi oleh hormon yang dihasilkan tubuh sehingga mempengaruhi kondisi mental dan kejiwaan korban.

4. Kesimpulan

Objektifikasi tubuh telah dialami oleh kebanyakan dari kaum perempuan. Hal tersebut masih menjadi topik perdebatan bahkan hingga sekarang karena tidak pernah adanya jawaban pasti yang menjadi solusi dari masalah tersebut. Upaya pencegahan dari masalah ini juga masih abu-abu karena pada dasarnya pakaian bukan suatu pendorong terjadinya objektifikasi tubuh perempuan. Objektifikasi tubuh perempuan merupakan suatu jalan pikiran yang pada umumnya dimiliki oleh kaum laki-laki.

Pola pikir ini bukan sesuatu yang mereka punya dari lahir tetapi merupakan sesuatu yang mereka secara tak sadar telah pelajari dari lingkungan disekitarnya dan bisa memberi dampak yang berbahaya bagi korban yang ditargetkan. Bagi beberapa perempuan hal yang tidak wajar ini bisa benar-benar meninggalkan luka mendalam (secara psikologis maupun fisik). Salah satu contohnya ketika salah satu narasumber peneliti merasa kurang percaya diri dengan tubuhnya sendiri hingga merasa bahwa ia harus mengecilkan ukuran tubuhnya dengan cara-cara instan yang bisa membahayakan bagi psikis maupun fisik korban.

Benang merah yang dapat ditarik dari kasus ini yaitu untuk mengetahui pentingnya mempelajari batasan-batasan dalam berpikir dan berkata. Seperti pepatah terkenal yang mengatakan bahwa berpikirlah sebelum berkata. Karena kita tidak pernah tahu dampak apa yang akan kita beri kepada lawan bicara di kemudian harinya. Bagi perempuan yang telah terdampak objektifikasi tubuh melalui media sosial harus tetap tampil percaya diri dalam media sosial serta memiliki kekuatan untuk memblokir hal-hal menyakiti diri sendiri agar dampak yang didapatkan tidak terlalu banyak bahkan tidak ada. *Body positivity* sangat diperlukan agar untuk bersyukur dan bisa lebih menyayangi diri sendiri lebih besar.

Daftar Pustaka

- [1] P. L. Pratmajaya Adi SSn, S. Andre Triadiputra, D. Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, K. Riset, and dan Pendidikan Tinggi sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Artistik, “Objektifikasi Diri Tubuh Dan Ego Diri Dalam Foto Konseptual Institut Seni Indonesia (Isi) Surakarta Oktober 2017,” 1975.
- [2] U. Telkom, “Fenomenologi objektifikasi seksual pada wanita pengguna tiktok dan instagram,” vol. 2, 2021.
- [3] Y. Kartika, N. Sofia, H. Sazali, M. Andinata, U. Islam, and N. Sumatera, “Objektifikasi Foto Selfie Perempuan Pada Akun Instagram @ dd . id,” vol. 3, pp. 1075–1089, 2023.
- [4] F. Hamid, “Pendekatan Fenomenologi,” *Al-Tadzkiyyah J. Pendidika Islam*, vol. 6, no. November, pp. 17–33, 2015.
- [5] F. Psikologi and U. M. Area, “Self esteem remaja puteri yang memiliki ibu seorang penjudi skripsi,” 2017.
- [6] Amalia Yunia Rahmawati, “Hubungan Body Image Objektifikasi Diri pada Perempuan di Kota Makassar,” no. July, pp. 1–23, 2020.
- [7] D. S. Hidayati, “SELF COMPASSION DAN LONELINESS,” 2015.
- [8] P. Taliningtyas, “Pemulihan Trauma Terhadap Perilaku Emosi Anak Usia Dini Pasc Bencana Tanah Longsor di Dusun Jemblung Desa Sampang Kec. Karangobar Kab. Banjarnegara,” *Skripsi*, p. 34, 2017.
- [9] P. Mata and K. Praktikum, “Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum,” no. 105, pp. 17–24.
- [10] R. W. A. Citra Ayu Pratiwi, Suci Murti Kartini, “Perbedaan Tingkat Post-Traumatic Stress Disorder Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Emosi Pada Penyintas Erupsi Merapi Usia Remaja Dan Dewasa Di Sleman, Yogyakarta,” *Psikol. Univ. Sebel. Maret*, vol. Volume 15, no. Nomor 2, pp. 86–115, 2010.