

Pertumbuhan Remaja Tinggi dalam Tantangan *Body Shaming*, Studi Kasus: Jakarta

Yosep Kusnadi

Institut Kesenian Jakarta

4210170020@ikj.ac.id

doi: 10.52969/semnasikj.v1i1.41

ABSTRAK: Orang yang memiliki tubuh tinggi dinilai oleh masyarakat Indonesia sebagai kebanggaan. Namun, orang yang memiliki tubuh tinggi menghadapi resiko *body shaming* dalam perkembangannya di masa remaja. Remaja yang mempercayai *body shaming* sebagai identitas dirinya akan tumbuh sebagai orang dewasa dengan postur tubuh yang bungkuk, merasa terasing dan tidak percaya diri. Berdasarkan penelitian, 1 dari 500 laki-laki Indonesia memiliki tinggi tubuh lebih dari 185 cm, maka terdapat sekitar 500.000 laki-laki tinggi di Indonesia, begitupun dengan perempuan. Penelitian ini merupakan dasar dari karya film pendek *The Tall Kid* yang akan diproduksi sebagai tugas akhir pascasarjana jurusan seni urban dan industri kreatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *art based research* dimana penelitian dimulai dari pengalaman penulis sebagai orang tinggi yang pernah memiliki citra diri negatif, kemudian secara objektif mengumpulkan data dengan cara wawancara dan survey online. Masyarakat, melalui budaya, harus menyadari pentingnya menghargai perbedaan fisik dan perkembangan tinggi badan generasi selanjutnya.

Kata kunci: *body shaming*; film; Jakarta; remaja; tinggi.

ABSTRACT: People who have a tall body are considered by the people of Indonesia as pride. However, people who have a tall body face the risk of *body shaming* in their development in adolescence. Adolescents who believe in *body shaming* as their identity will grow up as adults with a stooped posture, feeling isolated and insecure. Based on research, 1 in 500 Indonesian men has a height of more than 185 cm, so there are about 500,000 tall men in Indonesia, as well as women. This research is the basis of the short film *The Tall Kid* which will be produced as a postgraduate final project majoring in urban arts and creative industries. The research method used is *art based research* where the research starts from the author's experience as a tall person who has had a negative self-image, then objectively collects data by means of interviews and online surveys. Society, through culture, must realize the importance of respecting physical differences and height development of the next generation.

Keywords: *body shaming*; film; Jakarta; tall; teenagers.

PENDAHULUAN

Orang yang memiliki tubuh tinggi dinilai oleh masyarakat Indonesia sebagai kebanggaan. Begitupun di berbagai budaya lain, baik itu budaya Barat maupun budaya Timur, memiliki tubuh tinggi dipandang sebagai sesuatu yang baik. Namun, orang yang memiliki tubuh tinggi menghadapi resiko *body shaming* dalam perkembangannya di masa remaja. Remaja tinggi yang mempercayai *body shaming* sebagai identitas dirinya akan tumbuh sebagai orang dewasa yang postur tubuh yang bungkuk, merasa berbeda, merasa terasing, merasa bodoh, merasa buruk rupa, merasa tidak berguna, kemudian berkembang menjadi merasa tidak cocok dengan masyarakat dan terlebih lagi, merasa tidak sepatutnya dilahirkan. Hal tersebut menghasilkan kualitas hidup yang buruk.

Penelitian mengenai orang tinggi di Indonesia masih sedikit. Sementara orang tinggi yang dahulu berjumlah sedikit, kini semakin bertambah dari waktu ke waktu. Fenomena ini menyebabkan masyarakat dan orang tinggi mengalami kebingungan dan kesenjangan logistik hingga psikologis.

Tantangan lain dalam menjadi orang tinggi muncul dari budaya patriarki yang mengharuskan pasangan laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini terutama menjadi tantangan bagi perempuan tinggi di Indonesia. Penelitian singkat yang dilakukan dalam karya ini menunjukkan bahwa terlepas dari pemikiran dan lingkungan patriarki, laki-laki menyukai perempuan tinggi meskipun lebih tinggi dari mereka. Meskipun penelitian ini belum dapat mengubah nilai-nilai patriarki dalam masyarakat Indonesia, diharapkan penelitian ini dapat setidaknya mengubah pandangan perempuan tinggi terhadap dirinya sendiri menjadi lebih positif.

Penelitian ini dibuat sebagai dasar pembuatan karya film pendek yang akan dibuat untuk memenuhi syarat kelulusan pasca sarjana jurusan seni urban dan industri kreatif. Film pendek yang akan dibuat ini merupakan kumpulan adegan nyata yang disusun untuk menunjukkan pada masyarakat akan tantangan yang dihadapi remaja dan orang tinggi di Jakarta. Selain itu, film ini juga dibuat sebagai bentuk solidaritas terhadap masyarakat bertubuh tinggi bahwa kejadian-kejadian mengganggu namun natural sebagai respon masyarakat juga dialami oleh orang tinggi lainnya. Di akhir film pendek ini akan disajikan hasil penelitian dalam artikel ini untuk membongkar stereotip pemikiran atau citra tubuh diri yang negatif yang mungkin dimiliki orang tinggi atau yang sedang terbentuk dalam pikiran remaja tinggi.

Penelitian yang sudah dilakukan sebelum memulai karya ini adalah pada objek penelitian laki-laki di Jakarta, pada umumnya laki-laki yang memiliki tinggi hingga 185 cm, tidak mengalami *body shaming* atau perlakuan tidak menyenangkan atas tinggi badan. Begitu juga dengan perempuan yang memiliki tinggi di bawah 170 cm. Dari kedua hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa laki-laki dengan tinggi badan lebih dari 185 cm dan perempuan dengan tinggi badan lebih dari 169 cm merupakan batas bawah tinggi badan yang disebut sebagai tinggi.

Penelitian lain untuk mendukung karya ini adalah survei mengenai jumlah orang tinggi di Jakarta. Penelitian dilakukan secara acak di pusat-pusat perbelanjaan mewah di Jakarta karena Jakarta merupakan kota yang memiliki heterogenitas masyarakat yang tinggi dan pusat perbelanjaan mewah mewakili masyarakat dengan gizi baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui berapa persentase orang dengan tinggi badan lebih dari 185 cm di Jakarta. Hasilnya adalah setidaknya 1 dari setiap 500 orang, atau 0,2% dari masyarakat Jakarta adalah orang tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan mengidentifikasi masalah dari pengalaman yang dialami penulis sebagai orang tinggi dengan tinggi badan 200 cm. Pengalaman pribadi dicatat dan ditelaah untuk melihat aspek-aspek yang menentukan bagaimana seorang remaja tinggi melihat citra tubuhnya sendiri. Kemudian validasi dari aspek-aspek tersebut dilakukan dengan studi pustaka kemudian wawancara semi terstruktur dengan orang-orang tinggi dan remaja-remaja tinggi di Jakarta.

Pandangan masyarakat terhadap orang tinggi diteliti dengan wawancara terstruktur dan survei secara daring dengan responden yang dikelompokkan sesuai gender. Orang tinggi dipandang sebagai objek penelitian yang dinilai oleh masyarakat tanpa melibatkan norma dan budaya yang terjadi di masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat menilai orang-orang tinggi murni dari selera dan kesukaannya, dimana responden laki-laki dapat menilai laki-laki tinggi tanpa takut dinilai sebagai penyuka sesama jenis, dapat menilai perempuan tinggi walaupun sudah memiliki pacar atau istri. Begitupun hal dengan responden perempuan dalam menilai laki-laki tinggi yang digunakan sebagai objek penilaian. Responden perempuan dapat menilai laki-laki tinggi tanpa nilai-nilai patriarki, sebagaimana laki-laki dapat menilai perempuan. Data respon ini dicatat dan dikelompokkan untuk kemudian disajikan dalam karya film pendek yang akan dibuat.

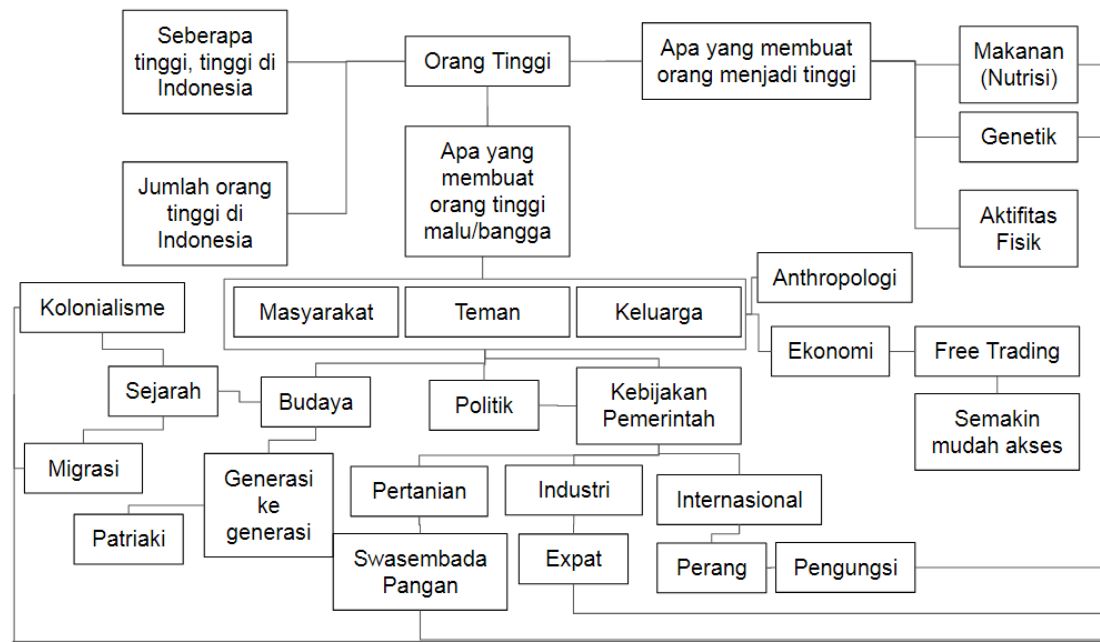
Kedua penelitian ini dilakukan karena citra tubuh pada mulanya ditentukan dari pandangan orang lain terhadap diri sendiri pada periode usia remaja. Pada artikel yang ditulis oleh Fatmawati tahun 2017 disebutkan bahwa periode remaja menilai diri dari pandangan orang lain adalah 12 hingga 21 tahun. Periode remaja ini dapat melebar hingga usia dibawah 12 tahun dan setelah 21 tahun. Maka penelitian citra tubuh yang dimiliki orang tinggi atas dirinya sendiri harus dibandingkan dengan pandangan masyarakat terhadap orang tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Koentjaraningrat, ras asli Indonesia adalah ras mongoloid (tinggi badan 150-165cm), ras melanesoid (tinggi badan 160-170cm) dan ras asiatic mongoloid (tinggi badan 155-165cm). Ras kaukasoid memiliki tinggi badan 165-180 cm datang ke Indonesia saat jaman perdagangan dan penjajahan. Menurut Muljati, 2016, tinggi rata-rata laki-laki Indonesia adalah 160 hingga 170 cm, sementara tinggi perempuan Indonesia berkisar antara 150 hingga 160 cm.

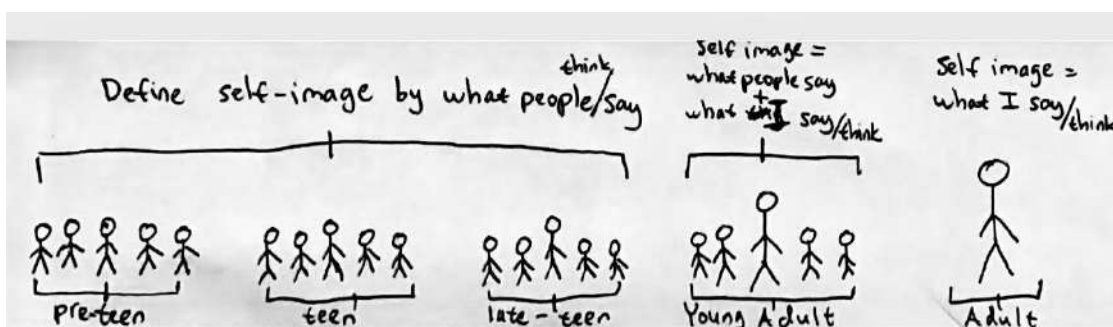
Pada periode tersebut terjadi kawin campur antara kaum pendatang dengan penduduk asli Indonesia. Sejak itu, dalam gen penduduk Indonesia terdapat gen tinggi. Di masa sekarang, kaum pendatang datang ke Indonesia melalui kepentingan wisata, edukasi dan industri. Berdasarkan Stefan Oberg, 2016, gen tinggi baru aktif setelah tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup tergantung dari tingkat dominan gen tinggi yang dimiliki. Hal ini seiring dengan semakin seringnya ditemukan orang tinggi kelahiran Indonesia setelah swasembada pangan tahun 1984. Ketersediaan pangan dan nutrisi semakin meningkat dengan adanya AFTA pada tahun 1992. Relasi regional dengan negara-negara lain semakin mendukung perdagangan bebas, sehingga peredaran vitamin dan makanan berkualitas tinggi semakin mudah didapatkan bagi kelompok masyarakat yang mampu membeli. Hal ini menjelaskan fenomena anak lebih tinggi daripada orang tuanya. Oleh karena itu lebih banyak milenial yang memiliki tubuh tinggi dibanding generasi Baby Boomers dan generasi X. (Generasi Baby Boomers: kelahiran 1946-1964, Gen X: kelahiran 1965-1980, Gen Y, atau Millennials: kelahiran 1981-1996 dan Gen Z: kelahiran 1997-2012). Di kota Jakarta pada tahun 2022, orang tinggi lebih banyak ditemui di Jakarta Utara dan Jakarta Selatan dimana lebih banyak jumlah masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke atas. Jakarta Pusat sebagai salah satu pusat kegiatan niaga dan kantor, juga lebih banyak ditemukan dibanding

di Jakarta Barat, terlebih di Jakarta Timur. Gen tinggi, nutrisi yang baik yang didukung dengan aktivitas fisik yang mengoptimalkan pertumbuhan menyebabkan seorang remaja dapat tumbuh menjadi orang tinggi. Skema mengenai aspek-aspek tersebut dideskripsikan pada Gambar 1.



Gambar 1: Skema keadaan orang tinggi di Indonesia

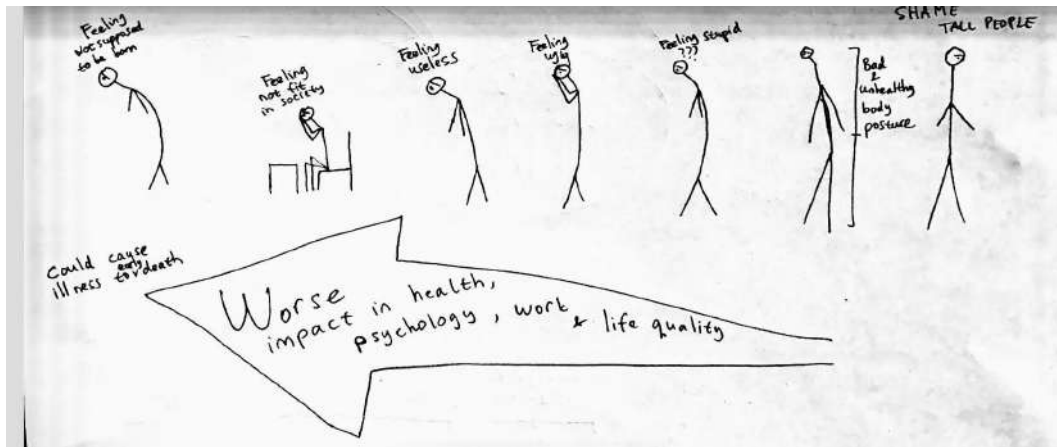
Dalam perkembangannya, anak dengan gen tinggi akan mulai tampak berbeda saat memasuki masa remaja bermula pada 12 tahun dan semakin berbeda hingga masa akhir remaja hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang menerima penilaian atas dirinya sebagaimana pandangan orang lain. Oleh karena itu remaja akan mempercayai pendapat orang lain mengenai dirinya sebagai identitas dirinya (*self image*). Gambar 1 menjelaskan mengenai proses pertumbuhan psikologi anak.



Gambar 2: Skema Pertumbuhan Psikologi Anak berdasarkan kategori umur.

Remaja tinggi yang mempercayai identitas dirinya sebagai identitas negatif akibat body shaming akan tumbuh dengan berbagai kondisi, antara lain: postur tubuh yang bungkuk, merasa berbeda, merasa terasing, merasa bodoh, merasa buruk rupa, merasa tidak berguna, kemudian berkembang menjadi merasa tidak cocok dengan masyarakat dan terlebih lagi,

merasa tidak sepatutnya dilahirkan. Hal tersebut menghasilkan kualitas hidup yang buruk. Skema tersebut dapat dilihat pada Gambar 3.

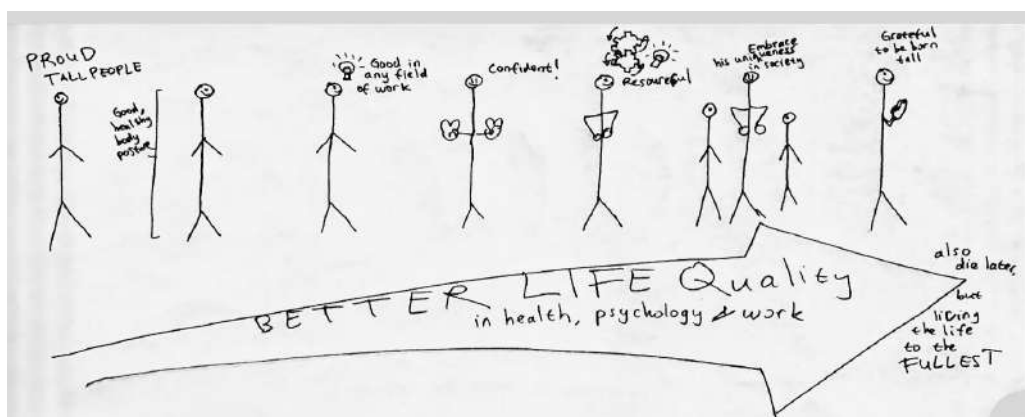


Gambar 3: Skema Pertumbuhan Psikologi Remaja Tinggi yang Mempercayai Dirinya sebagai Identitas Negatif.

Berdasarkan penelitian terhadap pengalaman diri dan wawancara, faktor eksternal yang dapat menyebabkan remaja tinggi berpendapat bahwa dirinya merupakan sesuatu yang buruk (citra tubuh negatif), antara lain:

- Sering disebut aneh atau buruk oleh lingkungan sekitar
- Kurangnya informasi mengenai ketersediaan pakaian yang pantas
- Kurangnya *role model* dan pertemanan dengan remaja atau orang tinggi
- Kurangnya informasi mengenai pandangan citra tubuh positif terhadap orang tinggi

Remaja tinggi yang berhasil mengolah body shaming dan memandang diri sebagai pribadi yang unik dalam perspektif positif, akan memiliki postur tubuh yang baik, percaya diri, mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengatasi tantangan hidup dan merasa bersyukur atas keunikannya. Hal ini membuat pribadi tersebut memiliki kualitas hidup yang baik seperti yang digambarkan pada Gambar 4



Gambar 4: Skema Pertumbuhan Psikologi Remaja Tinggi yang Mempercayai Dirinya sebagai Identitas Positif.

Di tahun 2022, ketersediaan pakaian yang pantas bagi orang tinggi lebih mudah ditemukan daripada tahun 1990an. Walaupun komoditas tersebut masih sulit ditemukan di pertokoan, namun toko-toko online (baik itu dalam *marketplace* maupun media sosial) menjual barang-barang yang dibutuhkan orang tinggi, seperti pakaian, sepatu dan sandal. Hal ini merupakan hasil dari perkembangan kemudahan perdagangan bebas dan semakin murahnya biaya distribusi. Meskipun demikian informasi tersebut belum banyak diketahui keluarga-keluarga dan sebagian orang tinggi di Indonesia. Akibatnya masih banyak remaja dan orang tinggi yang masih harus beradaptasi dengan pakaian seadanya.

Hasil penelitian *cross gender* dimana laki-laki menilai perempuan dan sebaliknya, dengan objek orang tinggi adalah sebagai berikut:

1. Objek : Remaja Tinggi Laki-laki
Responden : 30 Remaja Tinggi Perempuan & 30 Remaja Perempuan
Hasil : 30 Remaja Tinggi Perempuan lebih menyukai remaja tinggi laki-laki daripada remaja pendek laki-laki atau remaja laki-laki dengan tinggi normal 30 Remaja Perempuan lebih menyukai remaja tinggi laki-laki daripada remaja pendek laki-laki atau remaja laki-laki dengan tinggi normal.
2. Objek : Remaja Tinggi Perempuan
Responden : 30 Remaja Tinggi Laki-laki & 30 Remaja Laki-laki
Hasil : 20 Remaja Tinggi Laki-laki lebih menyukai remaja tinggi perempuan daripada remaja pendek perempuan atau remaja perempuan dengan tinggi normal, 2 Remaja Laki-laki lebih menyukai remaja tinggi perempuan daripada remaja pendek perempuan atau remaja perempuan dengan tinggi normal.
3. Objek : Orang Tinggi Laki-laki
Responden : 30 Perempuan Tinggi & 30 Perempuan Pendek
Hasil : 30 Perempuan Tinggi lebih menyukai laki-laki tinggi daripada laki-laki pendek atau laki-laki dengan tinggi normal 30 Perempuan Pendek lebih menyukai laki-laki tinggi daripada laki-laki pendek atau laki-laki dengan tinggi normal.
4. Objek : Orang Tinggi Perempuan
Responden : 30 Laki-laki tinggi & 30 Laki-laki pendek
Hasil : 20 Laki-laki tinggi lebih menyukai perempuan tinggi daripada perempuan pendek atau perempuan dengan tinggi normal 20 Laki-laki pendek lebih menyukai perempuan tinggi daripada perempuan pendek atau perempuan dengan tinggi normal.

Temuan tambahan: Laki-laki pendek menikahi perempuan pendek atau yang tidak lebih tinggi untuk memenuhi nilai kelayakan sosial yang dibuat oleh masyarakat. Namun, secara pribadi dan bebas, mereka mengakui bahwa perempuan tinggi lebih menarik daripada perempuan pendek. Responden laki-laki memiliki rentang preferensi yang lebih luas dibanding responden perempuan.

Eksperimen adegan nyata dilakukan menggunakan satu buah iPhone XR di sebuah pusat perbelanjaan terbesar di Jakarta Barat pada hari Sabtu, 25 Juni 2022 sekitar pukul 19:30 hingga pukul 20:00 WIB. Penulis menggunakan dirinya sendiri dengan mengenakan pakaian olah raga berwarna hitam tanpa lengan, celana pendek dan sepatu olahraga berjalan di tengah keramaian. Tinggi badan penulis adalah 200 cm dengan berat badan 125 kg. Berikut merupakan *screenshot* adegan-adegan eksperimen yang didapatkan, antara lain:



Gambar 5: Seorang penjaga restoran tercengang penulis



Gambar 6: Seorang perempuan memandang penulis dari atas hingga bawah sambil berjalan di belakang penulis

Temuan menarik pada eksperimen ini adalah laki-laki dewasa bertubuh normal pun tertarik pada laki-laki tinggi. Pada Gambar 7a hingga 7c menangkap adegan dua orang laki-laki dewasa mengekspresikan kekaguman terhadap penulis dengan mengacungkan jempol saat berjalan melewati penulis. Penulis bingung harus bereaksi seperti apa.



Gambar 7a: Penulis sedang berjalan dari kanan menuju sisi kiri gambar



Gambar 7b: Seorang laki-laki mengacungkan jempolnya sambil berjalan berlawanan arah dengan penulis sambil berkata, "you're so handsome!"



Gambar 7c: Setelah laki-laki yang mengacungkan jempol masih melihat ke belakang sambil tersenyum dengan temannya.

Temuan lain yang menarik adalah bagaimana penulis ditemui oleh laki-laki dengan pakaian dan topi hitam yang tidak dikenal. Seorang laki-laki membuntuti penulis pada Gambar 8a dan menyapa pada Gambar 8c. Setelah menyapa, kemudian laki-laki tersebut memperkenalkan diri dengan nama Agung. Kemudian, ia menjelaskan bahwa ia senang sekali menemukan laki-laki yang lebih tinggi dan lebih besar dari dia. Agung memiliki tinggi 185 cm. Ia mengaku tidak selalu nyaman dengan atensi orang terhadapnya. Penulis menjelaskan bahwa penulis pun mengalami hal yang sama.



Gambar 8a: Laki-laki dengan topi hitam membuntuti penulis



Gambar 8b: Laki-laki dengan topi hitam semakin mendekati penulis



Gambar 8c: Laki-laki dengan topi hitam menyapa penulis dan melakukan dialog.

Dalam dialog Agung dengan penulis, penulis menanyakan apakah Agung sering mendapatkan pertanyaan (atau respon) dari masyarakat pada dirinya, antara lain:

- pemain basket atau bukan?
- suka main voli atau berenang?
- mendapat nama panggilan yang diasosiasikan sebagai tinggi, antara lain: tiang, bambu, jangkung, gantar, jerapah atau sejenisnya?

- ada yang suka berceloteh, antara lain “wah tinggi amat”, “gila tinggi banget” atau, lompat-lompat seolah sedang berusaha menyamai tinggi? dan semua itu orang lakukan seolah mereka tidak terdengar atau terlihat oleh Agung?
- sulit menemukan pakaian yang ukurannya sesuai dengan bentuk tubuh, seperti baju, celana panjang dan sepatu?
- terganggu dengan atensi orang terhadap dirinya?

Agung menjawab semua pertanyaan di atas sangat sering ditanyakan orang pada dirinya. Ia pun menanyakan apakah hal tersebut terjadi lebih sering dan lebih lugas terjadi pada diri penulis. Penulis menjawab “ya” sambil tertawa. Agung menjelaskan bahwa ia gemar bermain tenis meja, bukan basket, voli atau berenang.



Gambar 8d: Agung dan penulis saling bertukar cerita mengenai pertanyaan stereotip yang sering dilontarkan orang-orang



Gambar 8e: Agung dan penulis berjabat tangan dan bersyukur atas pembicaraan yang terjadi



Gambar 8f: Agung dan penulis sama-sama mengucapkan bye and thank you.

KESIMPULAN

Permasalahan utama muncul karena kurangnya pendidikan psikologi positif pada usia remaja hingga dewasa. *Body shaming* merupakan bagian yang belum bisa dipisahkan dari budaya kehidupan sosial di beberapa lapisan masyarakat. Oleh karena itu afirmasi positif mengenai *body positivity*, *self love* dan *self acceptance* perlu diterapkan dalam pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan yang diusulkan Sakinah, 2018. Permasalahan sekunder muncul karena terbatasnya akses pada pakaian yang layak bagi orang tinggi dan berbagai informasi mengenai kesehatan tubuh dan mental orang dengan tinggi badan di atas rata-rata di Indonesia.

Temuan dari penelitian ini antara lain:

- orang tinggi baik itu laki-laki maupun perempuan memiliki daya tarik baik itu bagi sesama orang tinggi maupun orang yang lebih pendek.
- *Role model* dapat menjadi sumber pembelajaran untuk mendapatkan citra tubuh positif
- Jejaring atau komunitas orang tinggi dibutuhkan sebagai wadah orang tinggi saling mendukung dan berbagi informasi.
- Penelitian dan publikasi tertulis mengenai orang tinggi dapat menjadi informasi untuk memahami orang tinggi sehingga orang tinggi dapat memiliki citra tubuh positif dari generasi ke generasi.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmawati. 2017. "Memahami Psikologi Remaja". *Jurnal Reforma* Vol. VI No. 02. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISLA. Lamongan.
- Koentjaraningrat. 1980. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta : Aksara Baru.

- Muljati, Sri et.al. 2016. "Gambaran Median Tinggi Badan dan Berat Badan menurut Kelompok Umur pada Penduduk Indonesia yang Sehat Berdasarkan hasil Riskesdas 2013". Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Oberg, Stefan. 2016. *Height as A Measure of The Nutritional Status and Health of A Population*. Researchgate.
- Sakinah. 2018. "Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya". *Jurnal Emik*, Volume 1 Nomor 1.
- Tasnim. 2019. "Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan". Fakultas Psikologi Universitas Medan.