



DINAMIKA *FLOURISHING* PEREMPUAN DEWASA DALAM KOMUNITAS PLUS-SIZE JOGJAKARTA

Ajeng Winda Adhita¹, Fx. Wahyu Widianoro²

Fakultas Psikologi UP45 Yogyakarta ^{1,2}

e-mail: ¹ajengwindaadhita@gmail.com , ²wahyuant.up@gmail.com

Diterima: 30/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 18/7/2026

ABSTRAK

Perempuan dengan proporsi tubuh *plus-size* ekstrem sering kali mengalami distress psikologis akut akibat internalisasi bias berat badan (*weight bias internalization*) yang dipicu oleh stigma sosiokultural makro. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana keterlibatan aktif dalam komunitas inklusif dapat mendekonstruksi stigma tersebut dan mengantarkan anggotanya mencapai status keberfungsian optimal (*flourishing*). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), data primer diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima orang perempuan dewasa (usia 26–40 tahun, berat badan 102–127 kg) yang merupakan anggota aktif Komunitas Plus-Size Jogjakarta. Hasil analisis menunjukkan dua tema superordinat utama: (1) Dekonstruksi *internalized weight bias* melalui ruang aman (*safe space*), di mana penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dan efek cermin positif (*positive mirroring*) berhasil memulihkan harga diri subjek; dan (2) Reklamasi agensi dan aktivisme estetika sebagai katalis *flourishing*, di mana keterlibatan dalam pelatihan *modelling*, tata rias, dan pameran busana publik memicu efek *enclothed cognition* yang memulihkan otonomi diri dan mengaktifkan seluruh pilar kesejahteraan (model PERMA). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pencapaian status *flourishing* tidak mensyaratkan reduksi ukuran fisik, melainkan melalui rekonstruksi radikal atas kelayakan diri di dalam ekosistem yang inklusif.

Kata Kunci: *Aktivisme Estetika, Inklusivitas Tubuh, Flourishing, IPA, Perempuan Plus-Size, Stigma Tubuh*

ABSTRACT

Plus-size women with extreme body proportions often experience acute psychological distress due to weight bias internalization driven by macro-sociocultural stigma. This study aims to deeply explore how active involvement in an inclusive community can deconstruct this stigma and lead its members to achieve a state of optimal functioning (*flourishing*). Utilizing a qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), primary data were gathered through in-depth interviews with five adult women (aged 26–40 years, weighing 102–127 kg) who are active members of the Jogjakarta Plus-Size Community. The analysis revealed two main superordinate themes: (1) Deconstruction of internalized weight bias through a safe space, where unconditional positive regard and positive mirroring successfully restored the subjects' self-esteem; and (2) Reclamation of agency and aesthetic activism as a catalyst for flourishing, where involvement in modeling training, cosmetics, and public fashion exhibitions triggered *enclothed cognition* effects that restored self-autonomy and activated all pillars of well-being (PERMA model). This study concludes that achieving flourishing status does not require a reduction in physical size, but rather a radical reconstruction of self-worth within an inclusive ecosystem.

Keywords: *Aesthetic Activism, Body Positivity, Flourishing, IPA, Plus-Size Women, Weight Stigma.*

PENDAHULUAN

Perempuan dengan proporsi tubuh *plus-size* dalam konstruksi sosial masyarakat kontemporer sering kali berada dalam posisi yang sangat rentan terhadap stigmatisasi, marginalisasi, serta objektifikasi fisik. Standar kecantikan konvensional yang mengagungkan bentuk tubuh ramping secara konsisten direproduksi oleh media massa dan norma sosial, sehingga menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi perempuan dengan berat badan di atas rata-rata. Di Indonesia, stigma terhadap tubuh besar tidak hanya bermanifestasi dalam bentuk penolakan sosial atau *body shaming*, melainkan juga merambah pada diskriminasi di ranah profesional serta keterbatasan akses terhadap produk industri fesyen yang inklusif. Tekanan sosiokultural yang persisten ini secara teoretis berkorelasi kuat dengan penurunan kepuasan tubuh, distorsi citra diri, hingga kerentanan terhadap gangguan kecemasan dan depresi yang melumpuhkan. Dampaknya, ruang gerak psikologis dan sosial perempuan *plus-size* menjadi tereduksi, yang pada akhirnya menghambat mereka untuk mengaktualisasikan potensi diri secara optimal di ruang publik. Peningkatan penerimaan diri diidealkan dapat dicapai agar setiap individu mampu memiliki kesehatan mental yang positif, daya tahan psikologis yang kuat, serta keberfungsian sosial yang utuh tanpa terhambat oleh standar estetika kaku (Meytasari, 2023; Nihayah et al., 2022; Pedhu, 2022)

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme penerimaan diri dan kesehatan mental positif tersebut dengan kenyataan objektif yang berlangsung di tataran praktis harian. Kondisi ideal menghendaki agar setiap individu mampu tumbuh dan berkembang secara optimal melalui rasa percaya diri yang tinggi serta penghargaan atas keunikan fisiknya. Sayangnya, fakta empiris di lapangan menyingkapkan bahwa para perempuan dewasa dengan proporsi tubuh ekstrem masih mengalami penolakan sosial menahun yang merusak konsep diri serta memicu alienasi eksistensial. Kesenjangan ini semakin tereskalasi ketika dihadapkan pada konteks budaya lokal masyarakat Yogyakarta, di mana norma fisik sering dihubungkan dengan kontrol diri dan harmoni batin. Pelanggaran terhadap norma fisik ini memicu sanksi sosial informal, mulai dari sindiran halus atau *pasemon* hingga komentar langsung yang merendahkan. Akibatnya, perempuan *plus-size* cenderung melakukan penarikan diri secara sosial atau *social withdrawal* guna menghindari tatapan publik yang sarat akan penghakiman. Kondisi terisolasi ini mematikan agensi diri dan memperparah krisis harga diri dalam rentang waktu yang panjang (Rubino et al., 2020; Thedinga et al., 2021; Wanniarachchi et al., 2023)

Kondisi kesenjangan sosiokultural dan kelesuan psikologis tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui pengamatan langsung pada dinamika kehidupan para anggota komunitas sosial di Yogyakarta. Di lingkungan sosial tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan lima orang perempuan dewasa anggota Komunitas Plus-Size Jogjakarta dengan kondisi obesitas morbid kelas III senantiasa menghadapi tantangan mental yang sangat kompleks. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian yang berada pada rentang usia produktif 26 hingga 40 tahun ini awalnya hidup dalam persembunyian sosial dan terbelenggu oleh rasa malu mendalam akibat stigma tubuh yang melekat. Sebelum bergabung dengan komunitas, subjek penelitian merasa kehilangan hak untuk tampil percaya diri dan menganggap tubuh besar mereka sebagai penghalang utama untuk meraih kebahagiaan di ruang publik. Fenomena keputusan mental yang dialami oleh subjek penelitian ini menjadi penanda kuat bahwa proses transisi psikologis dari fase keterpurukan menuju keberfungsian optimal atau

flourishing sangat mendesak untuk diteliti secara mendalam (Afiatin et al., 2023; Fortuna et al., 2023; Ngyah-Etchutambe et al., 2024)

Guna meretas belenggu kelesuan psikologis dan mengurai krisis percaya diri tersebut, kehadiran wadah pemberdayaan sosial seperti Komunitas Plus-Size Jogjakarta menjadi sebuah pembalik narasi yang sangat krusial. Komunitas ini mengonstruksi ruang aman atau *safe space* melalui serangkaian aktivitas terstruktur yang unik, seperti pelatihan *modelling*, *workshop* tata rias, hingga peragaan busana bersama desainer lokal di ruang terbuka. Aktivitas estetika ini dimanfaatkan sebagai bentuk aktivisme tubuh yang menggeser paradigma dari keterasingan fisik menuju penguatan agensi diri secara aktif. Pembentukan ekosistem yang suportif ini terbukti efektif dalam memvalidasi eksistensi individu, merangsang emosi positif, serta membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Mayoritas studi terdahulu mengenai stigmatisasi berat badan umumnya masih didominasi oleh pendekatan patologis yang berfokus pada kecemasan, depresi, atau intervensi penurunan berat badan semata. Kajian spesifik yang membedah bagaimana individu dengan obesitas morbid dapat mencapai status kesehatan mental positif yang hakiki tanpa harus mengubah ukuran fisik mereka masih sangat terbatas (Conradson et al., 2022; Jones et al., 2020; Lavalley et al., 2021)

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa pengintegrasian perspektif psikologi *flourishing* dengan realitas empiris gerakan inklusivitas tubuh. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran struktur kesadaran psikologis dan pemetaan transisi mental individu dari fase distress menuju keberfungsian optimal berdasarkan pilar-pilar psikologi positif. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik pada eksplorasi pengalaman hidup lima orang perempuan dewasa anggota Komunitas Plus-Size Jogjakarta dengan kondisi obesitas morbid kelas III tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran tertentu. Kebaruan riset ini bersumber dari pembuktian teoretis mengenai penggunaan media pelatihan estetika dan performa *catwalk* publik sebagai instrumen pemulihan psikologis berbasis komunitas, sebuah dimensi restoratif yang luput dari perhatian periset terdahulu. Luaran riset ini diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual yang segar serta panduan praktis berbasis bukti bagi para praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi psikososial yang adaptif.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* untuk mengeksplorasi secara mendalam penghayatan hidup perempuan dewasa. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang didukung pedoman wawancara semi-terstruktur guna membedah kronologi psikologis subjek secara idiografik. Penentuan sampel lapangan dioperasikan memakai teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria inklusi spesifik yang berbasis pada tujuan teoretis. Subjek yang berhasil dihimpun berjumlah 5 perempuan berusia 26 sampai 40 tahun dengan berat badan berkisar antara 102 kg hingga 127 kg serta tinggi rata-rata 160 cm. Seluruh informan merupakan anggota aktif Komunitas *Plus-Size* Jogjakarta selama minimal 1 tahun dan telah mengikuti program utama secara konsisten. Demi menegakkan kode etik, identitas asli kelima narasumber disamarkan menggunakan kode inisial S1 sampai S5. Jumlah sampel tersebut dinilai ideal untuk mencapai titik kejenuhan data tanpa mengabaikan ketajaman analisis partikular dari setiap pengalaman transendental individu yang menjadi fokus utama dalam studi fenomenologi ini.

Prosedur pengumpulan data primer diselenggarakan melalui metode wawancara mendalam secara tatap muka dalam durasi berkisar antara 60 hingga 90 menit per sesi. Peneliti

merekam jalannya dialog menggunakan alat perekam digital atas dasar persetujuan *informed consent*, lalu mengubahnya menjadi transkrip *verbatim*. Pertanyaan pemantik dirancang integratif mencakup fase sebelum bergabung, proses adaptasi aktivitas estetika, hingga pencapaian status *flourishing*. Selanjutnya, teknis analisis data dijalankan secara sistematis melalui tahapan membaca ulang transkrip, membuat anotasi eksploratif awal pada aspek deskriptif, linguistik, serta konseptual, kemudian merumuskan tema emergen. Peneliti mencari hubungan antar-tema untuk disusun ke dalam klaster superordinat, mengulangi proses secara independen pada kasus berikutnya, hingga memetakan pola lintas kasus secara menyeluruh. Derajat kepercayaan hasil interpretasi diuji menggunakan strategi *member-checking* kepada kelima subjek serta agenda *peer debriefing* bersama sejawat akademisi psikologi guna meminimalkan bias penafsiran tunggal dan menjaga orisinalitas instrumen kualitatif secara valid.

Tabel 1. Profil Karakteristik Demografis Dan Antropometrik Kelima Subjek Penelitian

Kode Subjek	Usia (Tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Durasi Keanggotaan	Aktivitas Utama yang Diikuti di Komunitas
S1	32	120	162	2 Tahun	Pelatihan <i>Modelling</i> , Eksibisi Busana Desainer
S2	35	115	160	3 Tahun	Pelatihan <i>Modelling</i> , <i>Workshop Make-up</i> , Eksibisi Busana
S3	28	102	158	1,5 Tahun	<i>Workshop Make-up</i> , Kegiatan Sosial Komunitas
S4	31	110	163	2 Tahun	Pelatihan <i>Modelling</i> , Eksibisi Busana Desainer
S5	39	127	161	4 Tahun	<i>Workshop Make-up</i> , Manajemen <i>Event Fashion</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*) yang dilakukan terhadap transkrip verbatim lima subjek penelitian (S1 hingga S5), ditemukan struktur pengalaman hidup yang konsisten dan sirkular mengenai transisi psikologis mereka dari fase distresi menuju keberfungsian optimal. Seluruh temuan tematik tersebut dirangkum dalam tabel master lintas kasus di bawah ini:

Tabel 2. Master Temuan Tematik Lintas Kasus (Analisis IPA)

Tema Superordinat	Klaster Sub-Tema	Kontribusi Subjek	Data Triangulasi Sumber (TS)
1. Dekonstruksi <i>Internalized Weight Bias</i> melalui Ruang Aman (<i>Safe Space</i>)	a. Isolasi Eksistensial dan <i>Swabukti Stigma</i> Kultural	S1, S2, S3, S4, S5	TS1 (Ketua Komunitas): Memvalidasi trauma awal anggota baru.
	b. Katarsis Emosional dalam Ekosistem Inklusif	S1, S3, S4	

Tema Superordinat	Klaster Sub-Tema	Kontribusi Subjek	Data Triangulasi (TS)	Sumber
	c. <i>Positive Mirroring</i> dan Akseptasi Radikal	S1, S2, S3, S5		
2. Reklamasi Agensi dan Aktivisme Estetika sebagai Katalis <i>Flourishing</i>	a. Efek <i>Encloded Cognition</i> di Atas <i>Catwalk</i>	S1, S2, S4, S5	TS2 (Desainer Mitra): Memvalidasi aura percaya diri dan otonomi subjek.	
	b. Eksplorasi Otoritas Wajah via Efikasi Kosmetik	S2, S3, S5		
	c. Transformasi Menuju Keberfungsian Optimal (PERMA)	S1, S2, S3, S4, S5		

Tema Superordinat 1: Dekonstruksi *Internalized Weight Bias* melalui Ruang Aman (*Safe Space*)

a. Isolasi Eksistensial dan *Swabukti Stigma* Kultural

Sebelum terintegrasi dengan komunitas, kelima subjek berada dalam kondisi alienasi psikologis yang akut. Tekanan sosiokultural makro, khususnya bias budaya Jawa di Yogyakarta yang mengidentikkan harmoni batin dengan proporsionalitas fisik (*lair dan batin*), dihayati oleh subjek sebagai penolakan total terhadap eksistensi mereka. Hal ini memicu internalisasi stigma (*weight bias internalization*), di mana subjek memvalidasi pandangan negatif masyarakat dan menjadikannya kebenaran personal yang merusak harga diri.

Penghayatan traumatik ini diungkapkan secara mendalam oleh S2 (35 tahun, 115 kg):

"Bertahun-tahun saya itu seperti mayat hidup. Di Jogja ini kan kalau jalan di Malioboro atau ke pasar, tatapan orang itu tajam sekali. Sering digunjingkan pakai bahasa Jawa halus tapi menyakitkan, dibilang 'ora umum' (tidak wajar) atau 'lemu banget koyo ra diopeni' (gemuk sekali seperti tidak diurus). Akhirnya saya mengunci diri di kamar. Saya mengutuk tubuh saya sendiri, merasa menjijikkan, dan percaya kalau saya memang tidak punya masa depan karena ukuran tubuh ini." (Wawancara Verbatim S2, Maret 2026).

Semburan distresi emosional yang senada juga diutarakan oleh S4 (31 tahun, 110 kg), yang menyoroti bagaimana institusi keluarga justru menjadi agen pertama yang memperkokoh internalisasi bias tersebut:

"Orang tua selalu bilang saya memalukan keluarga. Setiap ada acara kumpul keluarga besar, saya selalu jadi sasaran tembak. 'Kapan kurus? Kamu tidak kasihan sama suamimu nanti?'. Kritik itu masuk ke otak saya sampai pada tahap saya setuju kalau saya ini cacat sosial. Saya merasa bersalah karena telah lahir dengan ukuran tubuh raksasa seperti ini." (Wawancara Verbatim S4, April 2026).

Kondisi psikologis awal para subjek ini dikonfirmasi melalui Triangulasi Sumber oleh Ketua Komunitas Plus-Size Jogjakarta (TS1):

"Hampir 90% anggota baru yang mendaftar ke kami datang dengan kondisi mental yang hancur. Mereka mengalami kecemasan sosial akut, depresi terselubung, dan tidak berani menatap mata lawan bicara. Mereka terbiasa memakai baju serba hitam longgar untuk menyembunyikan diri dari dunia

luar karena saking seringnya menerima rundungan tubuh." (Wawancara TS1, April 2026).

b. Katarsis Emosional dan *Positive Mirroring* dalam Ekosistem Inklusif

Titik balik psikologis subjek bermula ketika mereka menemukan Komunitas Plus-Size Jogjakarta yang beroperasi sebagai *safe space*. Di dalam komunitas ini, subjek mengalami *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) yang memicu katarsis emosional. Kehadiran sesama anggota dengan karakteristik fisik sejenis menciptakan efek cermin yang positif (*positive mirroring effect*), yang secara radikal menghentikan proses internalisasi bias tubuh.

S1 (32 tahun, 120 kg) menggambarkan momen transisi emosional tersebut:

"Pertama kali ikut kumpul komunitas, saya langsung menangis kejer di pojokan. Saya syok melihat perempuan-perempuan dengan berat 120 kg ke atas bisa tertawa lepas, pakai baju warna merah menyala, tanpa ada satu pun yang berbisik mencemooh. Di situ ada rasa lega yang luar biasa. Beban batu yang saya pikul sendirian bertahun-tahun rasanya runtuh seketika. Saya merasa: 'Ternyata saya tidak sendirian, saya punya rumah'." (Wawancara Verbatim S1, Maret 2026).

Penghayatan katarsis ini pelan-pelan bermutasi menjadi akseptasi radikal terhadap bentuk tubuh, seperti yang diutarakan oleh S3 (28 tahun, 102 kg):

"Interaksi di komunitas ini pelan-pelan mengubah cara saya berkaca. Dulu saya benci cermin. Sekarang, setelah sering mendengar cerita teman-teman yang senasib, saya mulai bisa memeluk tubuh saya sendiri. Hubungan suportif di sini membuat saya sadar bahwa nilai diri saya tidak ditentukan oleh timbangan, melainkan oleh bagaimana saya menghargai hidup saya sendiri." (Wawancara Verbatim S3, April 2026).

Tema Superordinat 2: Reklamasi Agensi dan Aktivisme Estetika sebagai Katalis *Flourishing*

a. Efek *Enclothed Cognition* di Atas *Catwalk*

Fase tertinggi dari transformasi psikologis kelima subjek tercapai ketika mereka terlibat dalam aktivitas performa estetika terstruktur, khususnya kelas *modelling* dan eksibisi busana desainer lokal. Tubuh yang selama bertahun-tahun dihayati secara negatif sebagai sumber trauma dan pasivitas, direklamasi oleh subjek menjadi instrumen agensi yang aktif dan berdaya di bawah sorotan publik.

S2 (35 tahun, 115 kg) merefleksikan pengalaman transendentalnya saat berjalan di atas *catwalk*:

"Pertama kali melangkah di runway mengenakan baju rancangan desainer yang pas dan megah, kaki saya gemetar hebat. Jantung rasanya mau copot karena di depan saya ada ratusan penonton. Tapi begitu musik berdentum dan saya melangkah tegak, pandangan saya lurus ke depan, rasanya seperti saya merebut kembali kedaulatan hidup saya yang selama ini dirampas orang lain. Saya tidak lagi bersembunyi. Saya bangga memamerkan tubuh 115 kg ini sebagai karya seni." (Wawancara Verbatim S2, Maret 2026).

Penghayatan serupa dialami oleh S4 (31 tahun, 110 kg), yang merasakan adanya perubahan drastis dalam cara ia mempersepsikan otoritas mentalnya saat mengenakan busana eksibisi:

"Ketika saya memakai gaun desainer itu, ada kekuatan aneh yang merasuk ke mental saya. Saya merasa elegan, berwibawa, dan megah. Berjalan di atas panggung membuat saya merasa bahwa saya bukan lagi korban

ejekan, melainkan seorang figur publik yang sedang mengedukasi masyarakat tentang keberagaman." (Wawancara Verbatim S4, April 2026).

Pengalaman transformatif para subjek ini divalidasi secara objektif melalui **Triangulasi Sumber** dari salah satu Desainer Busana Lokal (TS2) yang berkolaborasi dalam eksibisi komunitas:

"Bekerja dengan para perempuan di komunitas ini adalah pengalaman luar biasa. Saat pertama kali fitting baju, beberapa memang tampak ragu. Namun, ketika mereka sudah berada di atas runway, aura mereka berubah total. Mereka tidak tampil sebagai objek pakaian yang pasif, melainkan menguasai panggung dengan rasa percaya diri, otonomi, dan ekspresi kebahagiaan yang sangat autentik." (Wawancara TS2, Mei 2026).

b. Eksplorasi Otoritas Wajah via Efikasi Kosmetik

Selain kelas *modelling*, penguasaan terhadap teknik kosmetik (*make-up workshop*) bertindak sebagai media pengkondisian diri yang efektif dalam mengonstruksi efikasi diri penampilan (*appearance self-efficacy*). Wajah menjadi kanvas ekspresi di mana subjek memegang kendali penuh atas definisi kecantikan mereka sendiri.

S5 (39 tahun, 127 kg) mengutarakan makna psikologis di balik kuas kosmetik:

"Belajar make-up di komunitas ini bukan sekadar urusan dandan biar cantik. Bagi saya, ini adalah cara saya mengontrol narasi tentang diri saya sendiri. Saat saya mengaplikasikan warna-warna cerah di wajah saya, saya sedang berkata pada dunia luar: 'Ini wajah saya, ini otoritas saya'. Keberhasilan tampil profesional di depan umum memberi saya rasa pencapaian (sense of achievement) yang sangat tinggi." (Wawancara Verbatim S5, April 2026).

Pembahasan

Proses transisi psikologis yang dialami individu berukuran tubuh ekstra menunjukkan sebuah alur perubahan yang tidak berjalan secara garis lurus, melainkan membentuk siklus berkesinambungan dari kondisi tertekan menuju keberfungsian mental secara optimal. Tekanan norma sosial budaya yang mengaitkan keselarasan batin dengan bentuk fisik ideal kerap memicu isolasi emosional serta internalisasi pandangan negatif pada diri individu. Kondisi traumatik ini mulai mencair ketika mereka menemukan lingkungan sosial yang aman dan penuh penerimaan tanpa syarat (Ahmed, 2024; Komlenac et al., 2024; Vigue et al., 2023). Kehadiran sesama anggota komunitas menciptakan efek cermin positif yang secara efektif menghentikan proses penilaian buruk terhadap tubuh sendiri. Integrasi dalam ruang yang inklusif memicu pelepasan beban emosional serta menumbuhkan penerimaan diri secara utuh. Pemulihan batin ini mengindikasikan bahwa pencapaian kesejahteraan psikologis pada kelompok rentan sangat bergantung pada pemeliharaan interaksi kelompok yang suportif. Pengalaman keberhasilan di dalam lingkungan terbatas tersebut kemudian dibawa kembali ke dalam kehidupan sehari-hari untuk meruntuhkan sisa-sisa trauma sosial. Alur transisi yang dinamis ini membuktikan pentingnya dukungan kolektif dalam mengembalikan rasa percaya diri seseorang (Raj, 2024; Tarigan, 2021; Wasilewski et al., 2022).

Kehadiran komunitas inklusif terbukti bekerja bukan sekadar sebagai wadah berkumpul biasa, melainkan berfungsi sebagai ekosistem intervensi psikososial yang sangat efektif bagi pemulihan batin anggotanya. Dukungan emosional yang diperoleh dari sesama anggota memicu timbulnya perasaan bahagia, sementara keterlibatan dalam pelatihan peragaan busana membangun keterikatan mental yang kuat. Hubungan sosial yang harmonis terpenuhi karena setiap individu merasa diterima apa adanya tanpa rasa takut akan penghakiman fisik. Misi

bersama untuk mengedukasi masyarakat mengenai keberagaman bentuk tubuh memberikan pemaknaan hidup yang baru, sedangkan keberhasilan menyelesaikan eksibisi busana memberikan rasa pencapaian yang nyata. Seluruh elemen kesejahteraan psikologis tersebut saling menguatkan di bawah naungan struktur kelompok yang suportif dan terbuka. Sintesis antareleman ini membuktikan bahwa pemulihan kesehatan mental individu yang mengalami trauma sosial kronis tidak dapat dilakukan secara menyendiri. Lingkungan yang tepat bertindak sebagai penggerak utama yang menyalurkan energi positif, sehingga potensi diri yang sempat terhalang oleh prasangka lingkungan sekitar dapat berkembang kembali secara maksimal (Andini et al., 2020; Lestari et al., 2020; Satuhu et al., 2023)

Pendekatan kesejahteraan umum yang kerap menitikberatkan pemulihan pada usaha mandiri individu memiliki keterbatasan ketika berhadapan dengan kelompok masyarakat yang mengalami marginalisasi akibat stigma tubuh. Kebahagiaan dan keberdayaan diri bukanlah tanggung jawab tunggal seseorang yang terisolasi dari struktur sosial di sekitarnya. Bagi individu yang mengalami diskriminasi fisik secara berulang, pilar-pilar kesehatan mental positif hanya dapat diaktifkan apabila terdapat ruang perantara yang mampu menetralsir dampak buruk dari penilaian negatif masyarakat luas. Komunitas bertindak sebagai benteng pelindung sekaligus penyedia dukungan psikologis yang membangkitkan kembali keberanian individu untuk tampil di ruang publik. Melalui penguatan kelompok, keterbatasan fisik yang selama ini dianggap sebagai beban sosial berhasil diubah menjadi sumber kekuatan baru. Pembentukan ekosistem yang ramah ini memungkinkan individu untuk melepaskan perasaan bersalah dan mulai membangun otoritas atas dirinya sendiri. Dengan demikian, ketersediaan ruang aman yang suportif menjadi syarat mutlak bagi pemulihan rasa berharga serta pencapaian kualitas hidup yang lebih baik bagi kelompok yang termarginalkan (Eloff et al., 2025; Miller et al., 2024; Salway et al., 2020)

Aktivisme estetika yang diwujudkan melalui peragaan busana dan penguasaan seni tata rias berperan sebagai sarana reklamasi kedaulatan diri yang sangat efektif bagi para anggotanya. Tubuh yang bertahun-tahun dihayati secara negatif sebagai sumber rasa malu bertransformasi menjadi instrumen ekspresi yang berdaya di bawah sorotan publik. Langkah mantap di atas panggung serta penggunaan gaun yang sesuai memberikan dorongan kekuatan mental yang mengubah persepsi individu dari korban ejekan menjadi figur yang percaya diri. Penguasaan teknik merias wajah juga memberikan rasa kontrol penuh terhadap definisi kecantikan mereka sendiri, tanpa perlu mendengarkan standar kaku yang ditetapkan oleh lingkungan luar. Keterlibatan dalam pertunjukan seni ini membuktikan bahwa keberanian untuk menampilkan diri di depan umum mampu mengembalikan kedaulatan hidup yang pernah terenggut. Transformasi ini mengubah kepasifan menjadi tindakan aktif yang mengedukasi masyarakat luas mengenai pentingnya menghargai keberagaman bentuk tubuh. Pada akhirnya, keberhasilan menguasai panggung pertunjukan menjadi simbol kemenangan pribadi atas prasangka sosial yang selama ini membelenggu ruang gerak mereka (Mir'ah et al., 2024; Westbury et al., 2023)

Secara keseluruhan, temuan ini melahirkan sebuah perspektif baru mengenai proses pemulihan citra tubuh yang radikal bagi perempuan berukuran tubuh ekstra. Pemulihan kesehatan mental yang hakiki ternyata tidak harus melewati syarat penurunan berat badan atau perubahan ukuran fisik secara dramatis, melainkan melalui perubahan sudut pandang terhadap nilai keberadaan diri di tengah masyarakat. Penerimaan diri secara radikal yang dipadukan dengan ekspresi keindahan di ruang publik berhasil mengubah tubuh yang semula dihayati sebagai objek penderitaan menjadi subjek yang aktif serta berdaulat. Pembentukan identitas baru yang positif ini membuktikan bahwa setiap orang memiliki kapasitas bawaan untuk berkembang secara optimal tanpa terikat oleh ukuran tubuh antropometrik semata. Hasil



analisis ini memperkaya pemahaman mengenai psikologi positif sekaligus menegaskan pentingnya keadilan sosial dalam pemenuhan hak-hak kesejahteraan emosional. Keberhasilan ini menjadi bukti nyata bahwa penghormatan terhadap martabat manusia harus berdiri di atas penerimaan yang utuh, sehingga setiap individu dapat hidup secara bermakna, berdampak, dan sejahtera.

KESIMPULAN

Penelitian fenomenologi interpretatif ini menyimpulkan bahwa keterlibatan aktif perempuan dewasa dalam kelompok sosial inklusif bertubuh besar terbukti andal dalam memulihkan keberfungsian psikologis dari dampak destruktif stigmatisasi kultural. Sebelum terintegrasi, para perempuan ini mengalami distress akut berupa internalisasi bias berat badan akibat standardisasi fisik konvensional yang memicu kecemasan sosial serta penarikan diri dari lingkungan. Kehadiran komunitas tersebut bertindak sebagai ekosistem intervensi organik yang menyediakan ruang aman melalui prinsip penerimaan tanpa syarat guna menumbuhkan rasa memiliki yang kuat. Lebih lanjut, keikutsertaan konsisten dalam aktivitas performa estetika terstruktur seperti peragaan busana di ruang publik menjadi katalis utama pencapaian status kesejahteraan psikologis yang optimal. Melalui efek kognisi berbusana, subjek berhasil melakukan reklamasi radikal atas tubuh mereka dari objek penderitaan menjadi subjek agensi yang berdaulat, otonom, penuh optimisme, serta memiliki penerimaan diri yang radikal tanpa harus mengubah ukuran fisik mereka.

Berdasarkan keterbatasan ruang lingkup kajian kualitatif yang berpusat pada kelompok informan dengan jumlah terbatas di satu wilayah, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas pangkalan data riset secara lebih luas. Penyelidikan masa depan perlu dikembangkan menggunakan pendekatan metode campuran yang mengombinasikan analisis fenomenologi dengan pengujian kuantitatif berskala besar untuk mengukur tingkat kepuasan tubuh secara objektif. Peneliti berikutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi ragam variabel pemoderat eksternal, seperti tingkat dukungan keluarga domestik, pengaruh paparan konten media sosial, status sosial ekonomi, hingga perbedaan latar belakang budaya sosiokultural daerah lain di luar Jawa. Desain analisis dapat diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi psikososial berbasis komunitas ini terhadap penurunan depresi klinis lewat studi longitudinal terstruktur jangka panjang. Melalui penyempurnaan metodologi tersebut, diharapkan dapat dilahirkan cetak biru panduan konseling klinis adaptif yang bernilai guna tinggi bagi penguatan kesehatan mental masyarakat marjinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Subandi, M. A., & Reginasari, A. (2023). The dynamics of flourishing Indonesian Muslim families: An interpretative phenomenological analysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 1–18. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14382>
- Ahmed, S. H. (2024). To explore the relationship between childhood trauma and body dysmorphic symptoms in young adulthood. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 12(5), 312–321. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.61455>
- Andini, F. T., Arif, Y., & Fernandes, F. (2020). The mental health education needed child violent victims with post traumatic stress disorder in Sumatera Barat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 469–476. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.469-476>
- Conradson, H., Hayden, A., Russell-Mayhew, S., Bouchal, S. R., & King-Shier, K. (2022). Positive psychological well-being in women with obesity: A scoping review of



- qualitative and quantitative primary research. *Obesity Science & Practice*, 8(6), 691–714. <https://doi.org/10.1002/osp4.605>
- Eloff, A., Lediga, M. I., Griessel, L., Carelse, M., Duvenhage, M., Flink, Z., Joubert, E., January, L., Muller, J., & Fouche, L. (2025). The MoreThan#MeerAs project as a strategy to create safe healing spaces for a marginalised community. *Southern African Journal of Social Work and Social Development*, 37(3). <https://doi.org/10.25159/2708-9355/17653>
- Fortuna, P., Łysiak, M., Chumak, M., & McNeill, M. (2023). Barriers of human and nonhuman agents' integration in positive hybrid systems: The relationship between the anthropocentrism, artificial intelligence anxiety, and attitudes towards humanoid robots. *Journal for Perspectives of Economic, Political and Social Integration*, 28(2), 121–149. <https://doi.org/10.18290/pepsi-2022-0010>
- Jones, R. A., Lawlor, E., Birch, J. M., Patel, M., Werneck, A. O., Hoare, E., Griffin, S. J., Sluijs, E. van, Sharp, S. J., & Ahern, A. L. (2020). The impact of adult behavioural weight management interventions on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(4), Artikel e13150. <https://doi.org/10.1111/obr.13150>
- Komlenac, N., Stockburger, K., Birke, J., & Hochleitner, M. (2024). Social cure model: Testing the link between identity centrality and body appreciation in diverse sexual orientation and gender identity groups. *International Journal for Equity in Health*, 23(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12939-024-02268-3>
- Lavallee, K. L., Zhang, X. C., Schneider, S., & Margraf, J. (2021). Obesity and mental health: A longitudinal, cross-cultural examination in Germany and China. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 712567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712567>
- Lestari, R., Yusuf, A., Hargono, R., & Setyawan, F. E. B. (2020). Review sistematik: Model pemulihan penderita gangguan jiwa berat berbasis komunitas. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 123–129. <https://doi.org/10.31004/arteri.v1i2.44>
- Meytasari, C. (2023). Pendekatan environmental psychology dalam perancangan ruang terbuka publik yang humanis. *Jurnal Arsitektur dan Perencanaan (JUARA)*, 6(2), 36–46. <https://doi.org/10.31101/juara.v6i2.2935>
- Miller, P., Oliver, B., LaPointe, K., Samson, K., & Sabella, V. (2024). Building community for those living with HIV: Co-empowerment and participatory action research. *The Qualitative Report*, 29(4), 1012–1028. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.6424>
- Mir'ah, L., Said, M. M., & Musa, A. M. (2024). Analysis empowerment disabled community melalui industri kecil menengah (studi kasus di Desa Sentul Kec. Purwodadi Kab. Pasuruan). *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 9(1), 59–69. <https://doi.org/10.28926/briliant.v9i1.1635>
- Ngyah-Etchutambe, I. B., Mengstie, M. M., Njungwa, M. Z., & Wadende, P. (2024). Exploring impediments to human flourishing across the lifespan in six African countries. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00390-3>
- Nihayah, U., Qolbi, I. M., & Mutamini, N. (2022). Psikologi positif pada konten “Are We Okay” dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Prophetic: Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 5(1), 61–72. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i1.11172>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65–72. <https://doi.org/10.29210/162200>



- Raj, G. (2024). Selective, reciprocal and quiet: Lessons from rural queer empowerment in community-supported agriculture. *Agriculture and Human Values*, 41(4), 1353–1368. <https://doi.org/10.1007/s10460-024-10552-9>
- Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Mechanick, J. I., Nadglowski, J., Salas, X. R., Schauer, P. R., Twenefour, D., Apovian, C. M., Aronne, L. J., Batterham, R. L., Berthoud, H.-R., Boza, C., Busetto, L., Dicker, D., de Groot, M., Eisenberg, D., ... Dixon, J. B. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26(4), 485–497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>
- Salway, S., Such, E., Preston, L., Booth, A., Zubair, M., Victor, C., & Raghavan, R. (2020). Reducing loneliness among migrant and ethnic minority people: A participatory evidence synthesis. *Public Health Research*, 8(10), 1–246. <https://doi.org/10.3310/phr08100>
- Satuhu, N. R., Juniarti, N., & Widiarti, E. (2023). Rehabilitasi mental berbasis komunitas terhadap kualitas hidup ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1389–1399. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5429>
- Tarigan, R. E. (2021). Group communication support in supporting the resilience of families and survivors of Covid-19. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 147–156. <https://doi.org/10.24929/jk.v13i1.11163>
- Thedinga, H. K., Zehl, R., & Thiel, A. (2021). Weight stigma experiences and self-exclusion from sport and exercise settings among people with obesity. *BMC Public Health*, 21(1), Artikel 565. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10565-7>
- Vigue, D., Rooney, M., Nowakowski-Sims, E., & Woods, S. (2023). Trauma informed weight lifting: Considerations for coaches, trainers and gym environments. *Frontiers in Psychology*, 14, Artikel 1224594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1224594>
- Wasilewski, M. B., Rios, J., Simpson, R., Hitzig, S. L., Conn, L. G., MacKay, C., Mayo, A. L., & Robinson, L. R. (2022). Peer support for traumatic injury survivors: A scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 45(13), 2199–2232. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2083702>
- Westbury, S., Oyeboode, O., van Rens, T., & Barber, T. M. (2023). Obesity stigma: Causes, consequences, and potential solutions. *Current Obesity Reports*, 12(1), 10–23. <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00495-3>
- Wanniarachchi, V. U., Scogings, C., Sušnjak, T., & Mathrani, A. (2023). Hate speech patterns in social media: A methodological framework and fat stigma investigation incorporating sentiment analysis, topic modelling and discourse analysis. *Australasian Journal of Information Systems*, 27, 1–28. <https://doi.org/10.3127/ajis.v27i0.3929>