

# LENSA

Perempuan Dalam Himpitan Ilusi dan Stereotip



Zahrotul Habibah | Dyah Erie Shinta Putri | Avivah  
Firisqi Leksono | Robiatul Adawiyah |  
Vivi Rohmana



**Perempuan Dalam Himpitan Ilusi Dan  
Stereotip**

**Penulis**

Zahrotul Habibah, Dyah Erie Shinta Putri, Avivah Firisqi  
Leksono, Robiatul Adawiyah & Vivi Rohmana



### **PENERBIT KBM INDONESIA**

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

# LENSA

## Perempuan Dalam Himpitan Ilusi Dan Stereotip

Copyright @2025 By Zahrotul Habibah, Dkk

---

All right reserved

---

### Penulis

Zahrotul Habibah, Dyah Erie Shinta Putri, Avivah Firisqi Leksono,  
Robiatul Adawiyah & Vivi Rohmana

### Desain Sampul

Aswan Kreatif

### Tata Letak

AtikaNS

### Editor

Zeinal Abidin, S.Pd

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

### Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

**Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia**

**Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021**

081357517526 (Tlpn/WA)

### Website

<https://penerbitkbm.com>

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

### Email

[naskah@penerbitkbm.com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

### Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

### Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

### Instagram

[@penerbit.kbmindonesia](https://www.instagram.com/penerbit.kbmindonesia)

[@penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)



**QRCBN: 62-1307-5481-086**

Cetakan ke-1, September 2025

14,8 X 21 cm, vi + 102 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit  
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham  
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

#### **Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

## Pengantar Penulis

**P**uji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat serta karunia kesehatan hingga kami dapat menyelesaikan tulisan ini. Buku ini hadir dari percakapan mendalam, katanya *deeptalk* dari mereka yang ingin bangkit, bertahan dan sembuh dari hal-hal besar yang sering dianggap kecil. Banyak percakapan, keluh kesah yang hampir tiap waktu berisik tapi bukan ditelinga, tepatnya dihati dan kepala. Tulisan ini ada, untuk menunjukkan bahwa kerumitan itu ada, dan menjadi pendengar saja terkadang belum cukup untuk mengerti, barangkali mari mencoba menjadi pembaca.

Dalam proses menulis, kami tidak hanya berimajinasi atau mengulas persepsi. Sebab narasi ini dihimpun dari pengamatan, pengalaman pribadi dari penyintas *beauty insecurity* yang telah berbagi energi pada kami. Kisah-kisah mereka menjadi tanda bahwa kondisi sosial begitu penting dan berpengaruh untuk siapapun bisa tumbuh dengan layak, mensyukuri yang dimiliki. Semoga tulisan ini memberi ruang untuk saling memahami, baik diri sendiri maupun satu sama lain, sesama perempuan atau laki-laki dengan perempuan.

Buku ini kami persembahkan untuk siapapun yang sedang mencari kekuatan, mencoba berdamai dan ingin dianggap utuh apa adanya. Semoga setiap halaman buku ini memberi ruang untuk melangkah dengan berani dan yakin.

Yogyakarta, Agustus 2025

Penyusun



# Daftar Isi

<b>Pengantar Penulis.....</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>iii</b>
<b>Body Shaming .....</b>	<b>1</b>
Kelam Di Balik Senyum Yang Terpahat Cantik -----	1
Melodi Penerimaan : Merayakan Keindahan Dalam Keberagaman Tubuh -----	8
<b>Stereotip Cantik.....</b>	<b>11</b>
Memaknai Standar Cantik Dari Label Kebiasaan-----	11
Cantik Karena Budaya-----	13
Self-Love is the New Pretty -----	15
<b>Break Beauty Stereotip.....</b>	<b>19</b>
Beyond Beautiful: Manifesto Untuk Memaknai Ulang Cantik -----	19
Resolusi Untuk Bebas -----	24
Merayakan Perempuan Seutuhnya -----	25
<b>Self Beauty .....</b>	<b>29</b>
Cantik Dalam Damai Sebuah Keindahan Diri Yang Autentik-----	29
<b>Cantik VS High Value .....</b>	<b>39</b>
Cantik Dalam Persenan Angka -----	39
Cantik: Simfoni Cahaya dari Dalam-----	41

Pendidikan dan Karir: Pilar Kemandirian	
Perempuan Berdaya-----	42
Kemandirian dan Prinsip Hidup: Pilar Jiwa yang	
Menyala -----	43
Komunikasi Efektif dan Kepedulian Sosial -----	44
Kesehatan Mental dan Fisik-----	44
Inspirasi dari Perempuan Berdaya-----	45
<b>Revolusi Kecantikan.....</b>	<b>51</b>
Kolonialisme: Kecantikan Yang Dijajah -----	51
Melawan Cantik Yang Dipaksakan-----	53
Cermin yang Retak: Ketika Like Menentukan Nilai Diri--	55
Merayakan Cantik tanpa Stereotip -----	57
<b>Perempuan dan Kisah Menstruasi .....</b>	<b>61</b>
Realita Fisik yang Lebih Dari Sekadar Darah -----	65
Badai Emosi yang Mengguncang-----	65
Tabu yang Menyembunyi di Balik Setiap Gelombang	
Darah-----	66
Tubuh yang Berbicara Melalui Perubahan, Dunia yang	
Menilai Lewat Sempurna-----	66
<b>Mitos Kontrasepsi.....</b>	<b>71</b>
Benarkah Ia Kewajiban Mutlak Perempuan?-----	71
Kontrasepsi Adalah Urusan Perempuan?-----	72
Apa Ada Pembelaan untuk Perubahan Ini? -----	73
Mari Berbagi Energi -----	74
<b>Perjuangan Hidup Bernama: Kodrat .....</b>	<b>77</b>
Perempuan Dalam Kisah -----	77
Awal yang Tidak Selalu Berwarna Pastel-----	79
Di antara Detak dan Degup yang Gugup-----	79
Ruang yang Tak Pernah Kita Sangka Ada -----	80
Melewati Hari-Hari Pertama -----	82
Luka yang Membentuk Cahaya -----	83
Akhir yang Menjadi Awal-----	83

<b>Puan di Dua Dunia.....</b>	<b>87</b>
Menyeimbangkan Peran di Ruang Publik dan Domestik -	87
Jejak Perempuan di Ruang Publik-----	88
Cahaya dari Dunia Ilmu-----	88
Kepemimpinan yang Menyentuh-----	89
Kreativitas Tanpa Batas -----	89
Jejak Sejarah dalam Islam-----	89
Harmoni Dua Peran -----	89
Dukungan yang Membebaskan -----	90
Warisan bagi Generasi : Pilar Peradaban-----	91
Menggenggam Masa Depan-----	92
 <b>Ceritakan Keluhmu.....</b>	 <b>95</b>
 <b>Ceritakan Keluhmu.....</b>	 <b>97</b>
 <b>Tentang Penulis .....</b>	 <b>99</b>

*“Biarkan tubuhmu bernapas dalam puisi kasih di  
mana setiap tepukan dan lekuknya ditulis simfoni,  
bukan patah kata hati yang tak memahami”*

**~Vivi Rohmana**

## *Tentang Penulis*

**Vivi Rohmana**, lahir di Ngawi pada 28 Juni 2002, adalah mahasiswi Magister Ilmu Syariah konsentrasi Hukum Tata Negara di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Seorang perempuan tidak ditakdirkan menjadi sosok sempurna yang selalu bersinar di mata orang lain perempuan lebih seperti matahari yang hangat, tidak harus tanpa cela, melainkan nyata dalam pancarannya, dengan setiap jejak ketidaksempurnaan menjadi cerminan kekuatan dan keberanian membiarkan diri dicintai apa adanya. Dan ketika halaman terakhir tertutup, bahwa keindahan sejati bukanlah ketika segala sesuatu sempurna, tetapi ketika keberanian menjadi diri sendiri menjadikannya tak tergantikan. Melalui tulisan ini ia mengajak para perempuan untuk selalu bangga akan dirinya tanpa harus menjadi juara untuk orang yang tak bersyukur melihatnya.

**Dyah Erie Shinta Putri**, lahir di Madiun, 16 April 2002, merupakan mahasiswi Magister Ilmu Syariah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sebagai seorang mahasiswi, makna *self-beauty* menjadi refleksi personal yang tidak hanya mencitrakan penampilan fisik semata, melainkan juga kecerdasan dan keberanian merawat potensi yang dimiliki serta mengembangkan kualitas diri sepenuhnya. Lewat tulisan ini, penulis berharap dapat menginspirasi pembaca, khususnya perempuan untuk merayakan keindahan dirinya tanpa harus terjebak dalam label standar “cantik”.

**Ruby Adawiyah**, lahir di Sumenep pada tahun 2001. Dia menerima gelar sarjana hukum dari Universitas Islam Indonesia pada tahun 2024, dan kemudian melanjutkan studinya dalam program magister di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tepat pada tahun yang sama. Confidence is the key to unlock your true beauty. Kepercayaan diri akan terpancar jika kamu sudah bisa menerima keunikan diri, tanpa harus mengikuti standar kecantikan yang sering berubah di society or social media. Jangan ragu mengekspresikan diri sepenuh hati, *your uniqueness is your true value. Beauty comes in many forms*, dan memadukan *high value* dan *inner beauty* adalah fondasi pesona yang sesungguhnya.

**Zahrotul Habibah**, lahir di Sumenep pada 31 Agustus 1999. Menjadi sarjana pertama dikeluarganya yang melanjutkan studi hingga magister pada bidang hukum keluarga Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Mengenyam pendidikan tinggi semakin menumbuhkan intuisinya sebagai pegiat sosial dan gender. Perannya sebagai praktisi yakni konsultan dan mediator perkawinan menjadi bagian dari langkah pengabdianya sebagai perempuan pribumi, yang cinta dan ingi saling berdaya. Lebih lanjut, kamu bisa menyapa penulis di akun sosial mediana @zabiesantoso, ia juga sering merespon isu-isu keperempuanan memberi edukasi dan advokasi melalui NGO @ruanghati\_foundation, silahkan berkunjung jika butuh.

**Avivah Firisqi Leksono**, lahir di Madiun pada tahun 2001, adalah mahasiswi Magister Ilmu Syariah konsentrasi Hukum Tata Negara di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam perjalanan hidupnya, ia memaknai perempuan bukan hanya sebagai sosok yang memberi kehidupan, tetapi juga penggerak dalam ruang-ruang pengabdian di luar rumah. Menjadi seorang ibu dan istri adalah anugerah yang melahirkan kasih dan keteguhan, sementara peran sebagai wanita karir membuka pintu kontribusi dan kebermaknaan di masyarakat. Bagi penulis, keduanya adalah sayap yang harus direntangkan seimbang, agar perempuan dapat terbang tinggi tanpa kehilangan pijakan pada cinta dan keluarga. Lewat tulisan ini, ia mengajak setiap perempuan untuk merayakan harmoni dalam dua peran yang agung ini.

