



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KOMUNIKASI PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI
BODY SHAMING DI DESA KALIREJO, KECAMATAN
DRINGU, KABUPATEN PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Oleh :

Nadia Fahma Awwalia

NIM. B05218023

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadia Fahma Awwalia

NIM : B05218023

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi *Body Shaming* di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 20 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Nadia Fahma Awwalia

B05218023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nadia Fahma Awwalia
NIM : B05218023
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Komunikasi Perempuan Dalam Menghadapi
Body Shaming Di Desa Kalirejo, Kecamatan
Dringu, Kabupaten Probolinggo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Mei 2022
Menyetujui Pembimbing



Dr. Ali Nurdin, M.Si

NIP. 197106021998031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**“KOMUNIKASI PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI
BODY SHAMING DI DESA KALIREJO, KECAMATAN
DRINGU, KABUPATEN PROBOLINGGO”**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Nadia Fahma Awwalia (B05218023)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Strata Satu pada
tanggal 2 Juni 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Ali Nurdin, M.Si

NIP. 197106021998031001

Penguji III



Abu Amar Bustomi, M.Si

NIP. 1971020420050220004

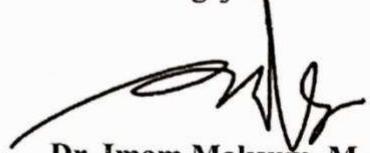
Penguji II



Advan Navis Z, S.ST., M.Si

NIP. 198311182009011006

Penguji IV



Dr. Imam Maksun, M.Ag

NIP. 197306202006041001

Surabaya, 24 Juni 2022

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I

NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadia Fahma Awwalia
NIM : B05218023
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Ilmu Komunikasi
E-mail address : nfawwalia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KOMUNIKASI PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI *BODY SHAMING*

DI DESA KALIREJO, KECAMATAN DRINGU, KABUPATEN PROBOLINGGO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2022

Penulis

(Nadia Fahma Awwalia)

ABSTRAK

**Nadia Fahma Awwalia, NIM. B05218023, 2022.
Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi Body Shaming di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo.**

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui strategi komunikasi yang digunakan dewasa awal perempuan dalam menghadapi *body shaming*. Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode pendekatan penelitian kualitatif, serta dianalisis menggunakan teori disonansi kognitif.

Dari hasil penelitian ini dapat mengutarakan bahwa, strategi komunikasi yang dilakukan dewasa awal perempuan dalam menghadapi *body shaming* ialah menggunakan komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Pada komunikasi intrapersonal, korban *body shaming* melalui beberapa tahapan dalam menghadapinya yakni sensasi, persepsi, memori dan berfikir. Sedangkan pada komunikasi interpersonal, korban *body shaming* dalam melakukan tindakan dipengaruhi oleh perspektif humanistik, pragmatis, dan pergaulan sosial.

Kata Kunci: Komunikasi Perempuan, Body Shaming, Dewasa Awal Perempuan

ABSTRACT

***Nadia Fahma Awwalia, NIM. B05218023, 2022.
Communication of Women in Facing Body Shaming in
Kalirejo Village, Dringu District, Probolinggo Regency.***

This study aims to determine the communication strategies used by early adult women in dealing with body shaming. The researcher used descriptive research with a qualitative research approach, and analyzed using cognitive dissonance theory.

From the results of this study, it can be stated that the communication strategy used by women in early adulthood in dealing with body shaming is to use intrapersonal communication and interpersonal communication. In intrapersonal communication, victims of body shaming go through several stages in dealing with it, namely sensation, perception, memory and thinking. Meanwhile, in interpersonal communication, victims of body shaming in their actions are influenced by humanistic, pragmatic, and social perspectives.

***Keyword: Female Communication, Body Shaming,
Female Early Adulthood***

خلاصة

Nadia Fahma Awwalia, B05218023, 2022.

التواصل النسائي في مواجهة فضح الجسد في قرية كاليريغو ،
مقاطعة درينغو ، ريجنسي بروبولينجو

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد استراتيجيات الاتصال التي تستخدمها النساء البالغات في التعامل مع فضح الجسد. تستخدم الباحثة البحث الوصفي بمنهج بحث نوعي ، ويتم تحليله باستخدام نظرية التناظر المعرفي

من نتائج هذه الدراسة ، يمكن الإشارة إلى أن استراتيجيات الاتصال التي تستخدمها النساء في مرحلة البلوغ المبكرة في التعامل مع عار الجسد هي استخدام التواصل داخل الشخصية والتواصل بين الأشخاص. في التواصل الشخصي ، يمر ضحايا فضح الجسد بعدة مراحل في التعامل معها ، وهي الإحساس والإدراك والذاكرة والتفكير. وفي الوقت نفسه ، في التواصل بين الأشخاص ، يتأثر ضحايا عار الجسد في اتخاذ الإجراءات بالمنظورات الإنسانية والبراغمية والاجتماعية

الكلمات المفتاحية: التواصل بين الإناث ، العار على الجسد ،
مرحلة البلوغ المبكر للإناث

DAFTAR ISI

Judul Penelitian (Sampul)	
Persetujuan Dosen Pembimbing	i
Pengesahan Tim Penguji	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Kerangka Teoritik	12
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Subjek, Objek dan Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data	37
D. Tahap-Tahap Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Validitas Data.....	42
G. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	46
B. Penyajian Data	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	85
1. Temuan Penelitian	85
2. Perspektif Teori	100
3. Perspektif Islam	105
BAB V PENUTUP.....	111
A. Kesimpulan	111
B. Rekomendasi	113
C. Keterbatasan Penelitian	114
DAFTAR PUSTAKA.....	116
Lampiran-Lampiran	119



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era global saat ini teknologi berkembang semakin pesat, sehingga memudahkan masyarakat dalam menerima informasi secara cepat dan mengikuti perkembangan zaman. Salah satunya adanya media, seluruh informasi yang diterima dari media dapat mempengaruhi pola pikir, persepsi, sikap serta perilaku kita di kehidupan sehari - hari. Banyak stigma masyarakat yang terkadang dapat menimbulkan permasalahan dan sudah menjadi standar mereka dalam menilai sesuatu.

Permasalahan yang sering terjadi di lingkungan sekitar maupun media sosial yaitu salah satunya yang berkaitan dengan tubuh manusia. Pada tubuh manusia diartikan secara fisik, namun juga memiliki makna sosial dan menjadi hal yang utama untuk perempuan. Perempuan sewajarnya mempunyai tubuh yang indah, karena bentuk tubuh yang menarik dapat menjadi kebanggaan perempuan dalam bermasyarakat dan berkeluarga. Standarisasi kecantikan yang berlaku dalam masyarakat menetapkan bahwa tubuh ideal bagi perempuan ialah langsing, tidak kelebihan lemak pada bagian-bagian tubuh, bentuk yang proporsional, perut

datar, payudara kencang, pinggang berlekuk - liku dan pantat sintal (Melliana, 2006).¹

Dalam media, konsep tubuh sering dikaitkan dengan label negatif dan sebagian besar perempuan akan membandingkan tubuhnya dengan visual tubuh ideal yang terbentuk dimasyarakat. Hal itu dapat mempengaruhi pandangan dan sikap manusia terhadap sesuatu lalu muncul standarisasi tubuh yang disepakati oleh masyarakat dan disebabkan oleh kehadiran media yang sering menampilkan bentuk tubuh yang ideal. Adanya penilaian yang dibentuk media dapat mempengaruhi seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain lalu timbul perasaan malu pada tubuh, yang disebut dengan istilah *body shame*.

Body shame merupakan suatu penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri, menampakkan perasaan malu karena tubuhnya, yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain pada tubuhnya yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal.² Fenomena yang sering terjadi yakni munculnya tindakan *body shaming* kepada diri sendiri maupun orang lain. *Body shaming* ialah suatu bentuk mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang.

¹ Amiati Gloria. "*Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi*", *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2019, 1.

² Tuti Mariana Damani. "*Dinamika Psikologi Perempuan Mengalami Body Shaming*", *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018, 14.

Body shaming muncul dan ditujukan pada siapapun yang tidak sesuai dengan standarisasi tubuh dalam masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa penting bagi seorang perempuan dalam bersosial untuk bisa diterima dengan baik dimasyarakat. *Body shaming* ialah suatu bentuk mengomentari yang sering kita temui yang terjadi pada diri sendiri dan orang lain saat berada dalam pertemuan, atau situasi-situasi sosial lainnya. Dalam mengomentari bentuk tubuh atau penampilan seseorang sudah menjadi hal wajar yang dapat ditemui dalam media sosial bahkan di lingkungan orang-orang terdekat.

Ada sebagian orang menganggap *body shaming* adalah perilaku yang sederhana dan hanya menganggap canda gurau atau hal yang wajar saja. Namun perlu diketahui dan dipahami bahwa setiap individu itu berbeda dalam menerima dan menyikapi suatu komentar dari berbagai pihak. Dan hal ini dapat berdampak negatif pada psikis korban, mungkin dari beberapa pelaku *body shaming* mempunyai tujuan untuk memotivasi agar si korban lebih baik lagi, lebih memperhatikan tubuh dan penampilannya, namun tidak semudah itu, terkadang apa yang diharapkan dan yang menjadi tujuan tidak sesuai dengan apa yang terjadi, dan untuk si korban dalam menerima komentar tersebut pastinya membutuhkan proses untuk mencerna apakah kemudian ia akan termotivasi atau sampai pada akhirnya putus asa karena mengalami kejadian yang berulang.

Fenomena yang terjadi disekitar, banyak perempuan yang awalnya termotivasi dengan *body shaming* yang ditujukan padanya, seperti berusaha memperbaiki kondisi wajah, menurunkan berat badan dengan berbagai cara dan sebagainya. Namun semakin lama mereka juga risih, kurang nyaman yang akhirnya memilih untuk tidak bersosialisasi, dan bahkan sampai jadi beban pikiran yang berujung sakit hati. Hal tersebut bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Fenomena lain yang sempat viral di daerah Probolinggo ini adanya papan iklan klinik kecantikan “Amalia Beauty” yang menggunakan bahasa kurang sopan dan mengarah pada *body shaming*, dalam papan iklan tersebut tertulis “*masio rupamu elek tapi nek atimu apik tetep ae rupamu elek ndang perawatan nang ‘Amalia Beauty’ ben rupo lan atimu apik*”. Iklan seperti ini sudah terjadi beberapa kali, terlihat sangat miris ketika mempromosikan sesuatu menggunakan bahasa yang kurang layak dan sensitif. Mereka seperti memanfaatkan kontruksi sosial akan makna ‘cantik’ dan menabrakkannya langsung dengan antonimnya, yakni ‘jelek’. Peristiwa ini menjadi perbincangan yang hangat pada kalangan perempuan, terutama di Perumahan Kalirejo, Desa Kalirejo pada saat situasi perkumpulan dalam pertemanan ataupun organisasi. Bahkan, beberapa perempuan dari Desa ini juga ikut membagikan, mengomentari dan berpendapat pada fitur *story Instagram* dimedia sosial tentang papan iklan tersebut. Tidak hanya itu, perempuan-perempuan di luar Desa Kalirejo, khususnya pada Kabupaten dan Kota

Probolinggo juga ikut meramaikan dengan pendapatnya. Peristiwa ini juga memicu perempuan-perempuan lain untuk mengekspresikan *body shaming* yang pernah mereka rasakan. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada perempuan untuk lebih bisa menghargai dirinya serta sesama, khususnya dalam menghindari adanya *body shaming* tersebut, dan juga dapat memotivasi dirinya maupun orang lain dalam menghadapi *body shaming* di lingkungan sekitar.

Dalam hal ini, butuh adanya proses komunikasi secara intrapersonal maupun interpersonal dalam menghadapi *body shaming* yang terjadi pada diri sendiri dan orang lain di lingkungan sekitar. Komunikasi intrapersonal dibutuhkan karena dalam diri seseorang akan terjadi proses komunikasi, seseorang tersebut berperan sebagai pengirim dan juga sebagai penerima pesan, dan akan menghasilkan sasaran balik untuk dirinya sendiri. Sedangkan komunikasi interpersonal dibutuhkan untuk lebih meyakinkan dirinya bahwa adanya dukungan dari orang-orang terdekat. Berdasarkan fakta yang ada, akan melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*.

B. Rumusan Masalah

Skripsi dengan judul “Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi *Body Shaming* di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo” dapat menggunakan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apa strategi komunikasi perempuan yang digunakan dalam menghadapi *body shaming* di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo?
2. Bagaimana pengalaman dan perilaku komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming* di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo?

C. Tujuan Penelitian

Dengan menggunakan rumusan masalah yang tercantum diatas, dapat ditulis tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui, memahami dan menerapkan strategi komunikasi yang digunakan perempuan dalam menghadapi *body shaming*.
2. Untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman dan perilaku komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta referensi dalam pengembangan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya khususnya tentang komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu berpartisipasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian di bidang komunikasi, utamanya yang berhubungan dengan strategi komunikasi pada perempuan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman kepada perempuan untuk lebih bisa menghargai dirinya dan sesama, dan juga dapat memahami serta menyadari akan dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*, lalu dengan itu akan bisa memotivasi dirinya maupun orang lain dalam menghadapi *body shaming*. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi tambahan pemikiran untuk penelitian dengan tema dan metode yang sejenis, serta yang berkaitan dengan komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*.

E. Definisi Konsep

1. Komunikasi Perempuan

Komunikasi merupakan suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang atau antara dua orang atau lebih untuk tujuan tertentu.³ Bentuk dasar komunikasi yang terjadi pada manusia dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal.

Komunikasi intrapersonal terjadi ketika seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri dalam bentuk penginderaan, pemikiran serta evaluasi pada dirinya sendiri. Jenis komunikasi intrapersonal tidak membutuhkan media apapun dan tidak

³ *Modul Psikologi Komunikasi*. (Mojokerto : Institut KH. Abdul Chalim, 2018), 3.

melampaui pikiran seseorang. Jadi, komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang mengalami pertukaran informasi, ide, pendapat serta perasaan antara dua orang atau lebih. Dalam komunikasi interpersonal seseorang harus menggunakan media verbal atau non verbal dalam berkomunikasi.

Dalam Buku Zaitunah Subhan, arti perempuan berasal dari kata *empu* yang artinya dihargai.⁴ Para ilmuwan seperti Plato, mengungkapkan bahwa perempuan ditinjau dari segi kekuatan fisik maupun spiritual, mental perempuan dinilai lebih lemah daripada laki laki.⁵ Maka dari itu, perempuan dikenal dengan makhluk yang lebih sensitif dibanding laki-laki, perempuan juga dinilai lebih bisa mengungkapkan perasaan senang, sedih dan sebagainya dibanding laki-laki. Subjek perempuan dalam penelitian ini sesuai jika dikaitkan dengan *body shaming* dan akan lebih bisa memberikan informasi dengan jelas sesuai dengan pengalaman dirinya maupun orang lain yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa komunikasi perempuan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah proses komunikasi yang terjadi pada perempuan secara intrapersonal maupun interpersonal meliputi pengalaman, perilaku, serta strategi komunikasi yang

⁴ Zaitunah Subhan. *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*. (Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2004), 1.

⁵ Murthada Muthahari. *Hak-Hak Wanita dalam Islam*. (Jakarta : Lentera, 1995), 107.

digunakan dalam menghadapi *body shaming*, yang terjadi dalam dirinya maupun pada lingkungan sekitar. Komunikasi perempuan diharapkan dapat memotivasi dirinya sendiri maupun orang lain dalam menghindari dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*.

2. Body Shaming

Body shaming adalah tindakan mengomentari kritis, tentang hal memalukan dari ukuran atau berat badan seseorang. *Body shaming* dapat menyebabkan turunnya tingkat kepercayaan diri, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.⁶ Dalam hal ini mengakibatkan efek buruk pada seseorang dengan mengklasifikasikan dan menilai kecantikan atau ketampanan pada dirinya maupun pada orang lain. Secara keseluruhan *body shaming* juga menyebabkan munculnya perasaan malu pada tubuh, menurunkan tingkat kepercayaan diri karena memiliki kekurangan pada tubuhnya, yang dalam hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif, yang dapat membahayakan diri sendiri secara fisik maupun mental dan akan timbul rasa ketidakpuasan terhadap fisik yang dimilikinya. Ketika seseorang sudah berusaha merubah namun belum menunjukkan hasil maksimal, ia akan menyakiti dirinya sendiri dengan upaya lain agar yang diinginkannya tercapai.

⁶ Annisa Hafizah. *Hubungan Body Shaming dengan Konsep Diri Remaja Pondok Pesantren*. (E-prints Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, 2020), 12.

Dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah suatu bentuk mengkritik atau mengomentari bentuk fisik diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif misalnya mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, wajah berjerawat atau tinggi yang diibatkan dengan hal lain saat melakukan bullying secara verbal. Korban *body shaming* umumnya akan menarik diri dari keramaian untuk menenangkan diri. Ada banyak perubahan sikap yang akan terjadi, misalnya mudah tersinggung, pendiam, malas makan, pemarah atau bahkan hingga depresi. *Body shaming* tidak hanya dilakukan secara langsung namun juga bisa terjadi dalam media sosial.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah para pembaca dalam memahami skripsi ini yang dijelaskan dalam pembahasan sistematika sebagai berikut :

1. Bab pertama membahas tentang pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan definisi konsep.
2. Bab kedua membahas tentang kajian teoritik yang meliputi kerangka teoritik tentang komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*. Dan juga berupa penelitian terdahulu yang relevan.
3. Bab ketiga membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut diantaranya pendekatan dan jenis penelitian, baik berupa deskripsi subjek, lokasi penelitian dan deskripsi data penelitian yang dilakukan.

4. Bab keempat membahas tentang penyajian dan analisis data yang berisi temuan penelitian, konfirmasi temuan dengan teori, konfirmasi temuan dengan perspektif islam yang di dapatkan selama penelitian berlangsung. Mencakup penjabaran data dan situasi objek dalam penelitian.
5. Bab kelima ialah penutup, yang berisi tentang kesimpulan, rekomendasi atau saran dalam penelitian lanjutan berdasarkan kesimpulan yang dihasilkan dalam melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Komunikasi Perempuan

a. Komunikasi

Sebagai makhluk sosial, manusia akan selalu berhubungan dengan manusia lainnya. Rasa ingin tahu yang dimiliki manusia akan memaksa dirinya untuk berkomunikasi dengan siapapun. Komunikasi ialah suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan dan pengolahan pesan yang terjadi pada setiap orang, diantara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Bentuk dasar komunikasi pada manusia dibagi menjadi dua yaitu komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal.

1.) Komunikasi Intrapersonal

Menurut Blake dan Haroldsen, komunikasi intrapersonal ialah komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Bagaimana masing – masing dari ia berkomunikasi atau berbicara kepada dirinya sendiri. Karena setiap orang menggunakan simbol – simbol dalam proses komunikasi dan dapat menjadikan dirinya sendiri sebagai objek. Melalui simbol-simbol ini, apa yang dikatakan seseorang kepada orang lain memiliki arti yang sama bagi dirinya sendiri seperti halnya bagi orang lain. Namun, secara keseluruhan

belum tentu apa yang seseorang sampaikan sama dengan persepsi orang lain yang menerima informasi tersebut.

Hafied Cangara mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai proses komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang, atau dengan dirinya sendiri. Proses intrapersonal yang terjadi sebagai akibat seseorang memberikan makna pada objek yang diamatinya atau yang muncul dalam pikirannya. Objek yang direpresentasikan berupa benda, peristiwa alam, pengalaman, realita yang bermakna bagi manusia, termasuk yang terjadi di luar dan didalam diri manusia.⁷

Ada beberapa tahapan dalam proses pengelolaan informasi dalam komunikasi intrapersonal. Berikut beberapa tahapan dalam komunikasi intrapersonal⁸ :

a) Sensasi

Tahap paling awal dalam penerimaan informasi ialah sensasi. Sensasi berasal dari kata 'sense', artinya alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Sensasi adalah pengalaman pokok yang akan terjadi, yang tidak memerlukan penguraian verbal,

⁷ Rahmania. "Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam", *Jurnal Peurawi Vol 2 No 1* UIN Ar-Raniry, 2019, 79.

⁸ Zaenal Mukarom. *Teori – Teori Komunikasi*. (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2020), 64.

simbolis, atau konseptual, dan utamanya berkaitan dengan kegiatan panca indera. Menurut Benyamin B. Wolman, sensasi adalah fungsi indera yang menerima langsung informasi dari lingkungan sekitar. Melalui panca indera, kualitas fisik lingkungan dapat dipahami oleh manusia. Serta, manusia juga memperoleh pengetahuan dan segala kemampuan berinteraksi dengan dunia melalui inderanya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, sensasi adalah tindakan yang dilakukan oleh indera manusia dalam mengartikan respon dari lingkungan sekitarnya.

b) Persepsi

Persepsi ialah pengalaman suatu objek, peristiwa, atau hubungan dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi didefinisikan sebagai pemberian makna pada rangsangan sensorik. Hubungan antara sensasi dan persepsi jelas, sensasi adalah bagian dari persepsi. Namun, menafsirkan makna informasi sensorik tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga minat, harapan, motivasi, dan memori. Persepsi ditentukan oleh faktor pribadi dan faktor situasional.

c) Memori

Dalam komunikasi intrapersonal, memori mempunyai peran yang penting dalam mempengaruhi persepsi maupun berpikir. Memori adalah sistem yang sangat terstruktur, yang melibatkan otak dan merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk memandu perilakunya (Schlessinger dan Groves). Setiap saat stimuli mengenai indera kita, setiap saat pula stimuli itu direkam secara sadar atau tidak sadar oleh memori yang kita miliki.

d) Berfikir

Menurut Floyd L. Ruch, berfikir adalah penggunaan simbol – simbol untuk memanipulasi atau mengatur unsur – unsur lingkungan sehingga tidak diperlukan kegiatan – kegiatan yang terlihat secara langsung. Berfikir melibatkan penggunaan simbol, visual, atau grafik. Berfikir kita lakukan untuk memahami kenyataan untuk membuat keputusan, memecahkan masalah, dan menghasilkan hal – hal baru.

2.) Komunikasi Interpersonal

Deddy Mulyana (2000) mengartikan komunikasi interpersonal ialah komunikasi antara orang-orang yang berkomunikasi secara tatap muka, yang memungkinkan setiap

orang untuk secara langsung memahami reaksi orang lain, secara verbal maupun non verbal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi langsung antara dua orang atau lebih, dalam situasi tatap muka secara terorganisir atau dalam kerumunan orang.⁹ Menurut R Wayne Pace, komunikasi interpersonal adalah proses berlangsungnya komunikasi antara dua orang atau lebih secara tatap muka.¹⁰

Dean Barnlund mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan orang-orang yang ada dalam pertemuan tatap muka dengan situasi sosial informal yang melakukan interaksi, lalu terfokus melewati pertukaran isyarat verbal dan nonverbal yang saling memberi balasan.¹¹ Sedangkan John Swewart dan Gary D'Angelo memusatkan pada esensi komunikasi interpersonal yang terfokus pada kualitas komunikasi antar partisipan. Partisipan berkaitan satu dengan lainnya atau lebih sebagai manusia yang (unik, mampu memilih, mempunyai perasaan, dan bermanfaat) daripada sebagai objek yang

⁹ Wiryanto. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. (Jakarta : PT Grasindo, 2004).

¹⁰ Hafied Canggara. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2004), 31.

¹¹ Richard L. Johannesen. *Etika Komunikasi*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 1996), 147.

(dapat dipertukarkan, merespon rancangan secara otomatis dan kurang kesadaran diri).

Effendy (1986) mengungkapkan bahwa, pada hakikatnya komunikasi interpersonal ialah komunikasi antara seorang komunikator dengan seorang komunikan. Jenis komunikasi interpersonal dinilai efektif untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku manusia yang berhubungan dengan proses yang dialogis. Sifat dialogis ditunjukkan melalui komunikasi lisan dalam percakapan yang menampilkan arus balik secara langsung. Jadi komunikator mengetahui tanggapan komunikan pada saat itu juga, komunikator mengetahui dengan pasti apakah pesan yang dikirimkan, diterima atau ditolak, apakah memberi dampak positif atau negatif.¹²

Komunikasi interpersonal dapat menjadi sangat efektif dan juga bisa menjadi sangat tidak efektif. Konflik yang biasa terjadi dalam sebuah hubungan seperti dalam keluarga maupun pertemanan bisa menyebabkan komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif. Untuk mengembangkan dan meningkatkan hubungan interpersonal perlu

¹² Eva Patriana dan Sutopo J.K. *"Komunikasi Interpersonal yang Berlangsung Antara Pembimbing Kemasyarakatan dan Keluarga Anak Pelaku Pidana di Bapas Surakarta"*, *Jurnal Komunikasi*, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2014, 204.

adanya upaya untuk meningkatkan kualitas komunikasi dengan memperbaiki hubungan dan kerjasama antara berbagai pihak. Berikut ini terdapat perspektif yang membahas tentang karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif, diantaranya¹³ :

a) Perspektif Humanistik

1) Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan saat berkomunikasi interpersonal dapat menjadi efektif, jika individu terbuka pada komunikasi yang diajak berinteraksi, kesediaan untuk membuka diri, memberikan informasi, lalu kesediaan untuk mengakui perasaan dan pikiran yang dimiliki, serta mempertanggung jawabkannya. Sikap keterbukaan ini perlu dilakukan untuk menghasilkan hubungan interpersonal yang efektif dan kerjasama yang dibangun bisa ditingkatkan.

2) Empati (*empathy*)

Empati ialah kemampuan setiap orang untuk memposisikan dirinya pada peran orang lain. Diartikan bahwa seseorang mampu memahami perasaan dan

¹³ Dyah Ayu. “Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Pernikahan Dini dalam Mempertahankan Rumah Tangga”, Skripsi, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang, 2019, 20.

pengalaman orang lain secara emosional dan intelektual.

3) Sikap mendukung (*supportiveness*)

Komunikasi interpersonal akan efektif jika ada perilaku dalam diri seseorang yang saling mendukung pada pesan yang disampaikan. Sikap suportif ialah sikap yang mengurangi sikap defensif (bersifat pembelaan) yang mungkin timbul dalam komunikasi karena faktor pribadi seperti ketakutan dan kecemasan yang menyebabkan komunikasi interpersonal akan gagal, karena orang *defensive* akan lebih banyak melindungi dirinya sendiri dari ancaman yang ditanggapi dalam berkomunikasi, dibandingkan memahami orang lain.

4) Sikap positif (*positiveness*)

Sikap yang positif memusatkan pada kedua aspek dari komunikasi interpersonal. Yang pertama, hubungan interpersonal terbentuk ketika seseorang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri. Kedua ialah memiliki perasaan positif tentang situasi komunikasi yang penting untuk interaksi yang efektif. Komunikasi akan efektif bila komunikasi menanggapi dengan senang pada situasi atau

suasana interaksi, lalu akan timbul perasaan nyaman.

5) Kesetaraan

Efektivitas komunikasi interpersonal juga tergantung pada kesamaan yang dimiliki komunikator dan komunikan, dalam hal nilai, sikap, karakter, perilaku, kebiasaan, dan pengalaman. Komunikasi interpersonal lebih efektif jika suasananya setara, dan harus diakui bahwa kedua belah pihak sama-sama berharga, dan bahwa masing-masing pihak memiliki kontribusi yang sama pentingnya untuk disumbangkan. Dalam hubungan interpersonal ditandai oleh kesetaraan, ketidaksepakatan dan konflik, lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang tak terhindarkan daripada sebagai peluang untuk menguasai yang lain. Kesetaraan bukan berarti suatu keharusan bagi kita untuk menerima dan menyetujui semua perilaku verbal dan nonverbal pihak lain. Namun, kesetaraan bisa tercapai jika kita bisa saling menerima, dan memberikan apresiasi positif kepada orang lain tanpa pamrih.

b) Perspektif Pragmatis

Perspektif pragmatis memusatkan pada manajemen dan interaksi baru yang

digunakan oleh komunikator melalui perilaku yang spesifik untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Perspektif ini memiliki lima kualitas efektivitas, antara lain :

1) Kepercayaan diri (*confidence*)

Komunikator yang efektif mempunyai kepercayaan diri ketika bersosialisasi, hal ini ditunjukkan dengan kemampuannya untuk menciptakan suasana baru yang nyaman pada saat interaksi terjadi dengan orang-orang yang merasa gelisa, pemalu atau khawatir dan membuat mereka merasa lebih nyaman.

2) Manajemen interaksi (*interaction management*)

Saat berkomunikasi, komunikator dapat mengatur interaksi agar saling memuaskan antara kedua pihak, sehingga tidak seorangpun merasa diabaikan atau merasa menjadi pihak tokoh yang paling penting. Beberapa cara yang tepat untuk melakukannya adalah dengan menjaga peran sebagai komunikator dan komunikandi melalui gerakan mata, ekspresi vokal, gerakan tubuh dan wajah yang sesuai, dan juga saling memberikan kesempatan untuk

berbicara. Hal ini merupakan wujud dari sebuah manajemen interaksi.

3) Kebersatuan (*immediacy*)

Kebersatuan memusatkan pada gabungan antara komunikasi dengan komunikator, agar menciptakan suasana kebersamaan dan kesatuan yang menunjukkan minat dan perhatian untuk saling mendengarkan, dari hal itu akan timbul perasaan saling memahami.

4) Daya ekspresi (*expressiveness*)

Daya ekspresi menekankan pada kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakan, dialami dan ingin disampaikan dengan aktif, bukan dengan menarik diri atau menyerahkan tanggung jawab kepada orang lain.

5) Orientasi ke pihak lain (*other orientation*)

Dalam hal ini dimaksudkan untuk lebih menyesuaikan diri pada lawan bicara dan mengkomunikasikan perhatian dan minat terhadap apa yang dikatakan oleh lawan bicara. Mengkomunikasikan keinginan untuk bekerja sama dalam memecahkan persoalan.

c) Perspektif Pergaulan Sosial

Perspektif pergaulan sosial pada model ekonomi ialah imbalan dan biaya. Suatu

hubungan diasumsikan sebagai suatu kemitraan seperti imbalan dan biaya saling dipertukarkan. Jadi dari keduanya baik komunikator dan komunikan saling menguntungkan dan bisa memberikan kenyamanan dalam pergaulan sosialnya.

Ketiga perspektif ini tidak dapat dipisahkan satu persatu, melainkan harus saling melengkapi, karena setiap perspektif tersebut membantu kita untuk dapat memahami komunikasi dalam menyelesaikan konflik sebuah hubungan secara efektif.

Banyak hal yang menjadi faktor-faktor yang meningkatkan hubungan interpersonal, misalnya dari kualitas komunikasi itu sendiri, berikut faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, antara lain :

- a) Percaya (*Trust*), faktor kepercayaan merupakan faktor yang paling mempengaruhi hubungan komunikasi antarpribadi. Apabila hubungan pertemanan antara sesama perempuan memiliki rasa saling percaya, maka akan terbina saling pengertian sehingga terbuka, saling mengisi, saling mengerti. Sejak tahap pengenalan hingga penguatan, menentukan efektifitas komunikasi.
- b) Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi pembentengan diri dalam berkomunikasi yang dapat terjadi karena

faktor-faktor personal seperti ketakutan dan kecemasan, yang menyebabkan komunikasi interpersonal sesama perempuan tidak berjalan, karena orang yang membentengi diri akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam komunikasi dibandingkan memahami pesan orang lain.

- c) Sikap terbuka, sikap ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan komunikasi interpersonal yang efektif. Dengan komunikasi yang terbuka diharapkan tidak ada hal yang ditutup – tutupi. Dengan rasa saling percaya dan saling mendukung, sikap terbuka mendorong untuk saling pengertian, saling menghargai, dan yang terpenting saling mengembangkan kualitas hubungan interpersonal. Walaupun berkomunikasi merupakan kebiasaan dalam aktivitas sehari-hari, tetapi tidak selalu memberikan hasil yang diharapkan.

b. Dewasa Awal Perempuan

Arti kedewasaan dalam kata kerja latin dengan istilah *adult* atau '*adolescene*' yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Akan tetapi kata *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau

telah menjadi dewasa.¹⁴ Dewasa dalam bahasa Belanda adalah *'Volwassen'* yang artinya *Vol* berarti penuh dan *Wassen* berarti tumbuh, sehingga *'volwassen'* berarti sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.¹⁵ Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan perkembangannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja. Menurut Hurlock, masa dewasa awal antara usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20 hingga 40 tahun. Menurut Santrock, orang dewasa muda mengalami masa transisi, baik secara fisik, maupun intelektual dan melalui perubahan dalam peran sosial. Dalam penelitian ini, menggunakan pendapat dari Hurlock bahwa dewasa awal dimulai 18 tahun hingga 40 tahun, namun peneliti membatasi rentang umurnya, dari 20 tahun sampai dengan 23 tahun saja.

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Erlangga), 246.

¹⁵ Siti Rahayu Haditono. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2006), 290.

Dalam buku Zaitunah Subhan, perempuan berasal dari kata *empu* yang artinya dihargai.¹⁶ Plato mengungkapkan bahwa perempuan dilihat dari segi kekuatan fisik maupun spiritual, mental perempuan dinilai lebih lemah dari laki laki.¹⁷ Maka dari itu, perempuan dikenal dengan makhluk yang lebih sensitif dibanding laki-laki, perempuan juga dinilai lebih bisa mengungkapkan perasaan senang, sedih dan sebagainya dibanding laki-laki. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan fokus pada komunikasi yang dilakukan oleh perempuan yang tergolong dewasa awal dalam menghadapi *body shaming* baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

2. Body Shaming

Dalam kamus Oxford, dalam kata benda *body shaming* ialah tindakan atau praktik mempermalukan seseorang dengan membuat komentar negatif atau kritis tentang bentuk dan ukuran tubuh mereka. Dan sebagai kata sifat, *body shaming* merupakan ekspresi ejekan atau kritik terhadap bentuk dan ukuran tubuh seseorang.

Dalam situs Rampages US mengatakan *body shaming* ialah tindakan membuat komentar kritis, tentang hal memalukan dari ukuran atau berat badan seseorang. Akibat *body shaming* ini dapat

¹⁶ Zaitunah Subhan. *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*. (Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2004), 1.

¹⁷ Murthada Muthahari. *Hak-Hak Wanita dalam Islam*. (Jakarta : Lentera, 1995), 107.

menurunkan tingkat kepercayaan diri, dan penilaian diri yang negatif.¹⁸ *Body shaming* dapat berdampak negatif dengan mengklasifikasikan dan memberi penilaian kecantikan/ ketampanan pada dirinya maupun orang lain. *Body shaming* berpengaruh secara keseluruhan yang dapat memicu timbulnya perasaan malu pada tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif, dan dapat membahayakan diri sendiri secara mental dan fisik.

Ketika seseorang mengalami *body shaming*, hal itu membuat adanya jarak antara dirinya dengan tubuhnya, ia akan merasa bahwa tubuh yang dimilikinya bukan yang ia harapkan. Faktanya, tidak semua yang diharapkan atau diinginkan harus dimiliki. Misalnya, seseorang akan merasa tidak nyaman dengan kulitnya sendiri karena media pada saat itu menampilkan standar tubuh yang tidak dimiliki kulitnya.

Dapat disimpulkan bahwa *body shaming* merupakan suatu bentuk kritik dan komentar negatif terhadap fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain. Entah itu mengejek tubuh yang gendut, kurus, pendek, kulit berjerawat, atau tinggi yang diibaratkan dengan benda lain, saat melakukan bullying secara verbal. Korban *body shaming* biasanya akan menjauh dari keramaian untuk

¹⁸ Annisa Hafizah. “*Hubungan Body Shaming dengan Konsep Diri Remaja Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura*”, Skripsi, Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, 2020, 12.

menenangkan diri. Ada banyak perubahan sikap yang akan terjadi, misalnya mudah tersinggung, mudah menangis, pendiam, malas makan, hingga depresi. *Body shaming* tidak hanya dilakukan secara langsung namun juga bisa terjadi dalam media sosial.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor seseorang melakukan *body shaming* oleh Dr. Devie Rahmawati sebagai pengamat sosial dan Ketua Program Studi Vokasi Komunikasi UI, yaitu¹⁹ :

- a. Kultur patron klien, adalah orang yang diatas atau mempunyai harta yang lebih, memiliki ketenaran, dan memiliki kekuasaan untuk bisa melakukan apapun yang dia inginkan.
- b. Patriaki, yaitu ketika seorang perempuan melakukan sebuah lelucon atau bercandaan cenderung mengarah kepada tubuh, seperti gendut, kurus, kulit hitam, pendek, terlalu tinggi, dan lain sebagainya.
- c. Minimnya pemahaman bahwa *body shaming* merupakan perlakuan yang salah atau buruk jika dilakukan, dan dapat terjerat hukum pidana jika ada laporan atau aduan tersebut.
- d. Post kolonial, yakni seperti orang Indonesia selalu mengikuti gaya hidup mengarah pada kebarabaran, misalnya mempunyai kulit yang putih,

¹⁹ Nur Hasyati Shabrina. "*Perancangan Multimedia Dalam Kampanye Sosial Pencegahan Body Shaming*", *Skripsi*, Universitas Trisakti Jakarta Barat, 2019, 9.

tinggi, hidung mancung, kurus langsing, berparas tampan dan cantik, adalah kesan yang sempurna untuk menjadi seseorang. Sedangkan yang memiliki kulit warna hitam, pendek, pesek, dan bertubuh besar atau gendut adalah kesan yang buruk.

- e. Iklim budaya Indonesia saat bergaul membentuk sebuah kelompok, kemana-mana selalu bersama-sama. Yang akhirnya menganggap bahwa *body shaming* sudah sangat lumrah dan wajar walaupun beberapa kali ketemu.

Body shame merupakan sebuah penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh seseorang yang akhirnya memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan atau tidak sesuai dengan standar ideal. Pada penelitian Damanik dan Dolezal mengatakan body shame memiliki 2 jenis, yaitu²⁰ :

- a. *Acute Body Shame*

Acute body shame berhubungan dengan aspek perilaku tubuh, seperti pergerakan atau tingkah laku seseorang, atau sering disebut *embarrassment*. Contohnya yaitu penampilan atau pertunjukkan, pelanggaran perilaku, atau kehilangan kontrol diri.

²⁰ Nur Hasyati Shabrina. "Perancangan Multimedia Dalam Kampanye Sosial Pencegahan Body Shaming", Skripsi, Universitas Trisakti Jakarta Barat, 2019, 12.

b. Chronic Body Shame

Chronic body shame disebabkan oleh bentuk permanen dari sebuah penampilan atau tubuh. Contohnya yaitu berat badan, warna kulit, tinggi atau lebar tubuh, bekas luka dan sebagainya. Selain itu juga berhubungan dengan kecemasan yang dialami seperti jerawat, penuaan, garis halus, penyakit, dan sebagainya.

3. Teori Disonansi Kognitif

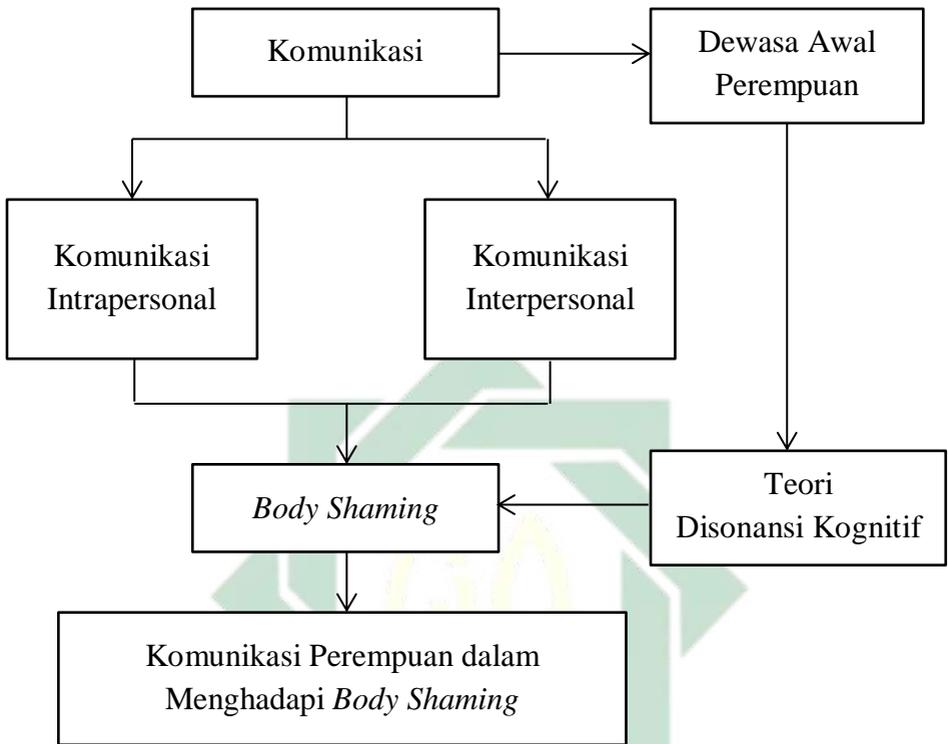
Menurut Festinger, disonansi kognitif adalah ketidaksesuaian atau kesenjangan yang terjadi antara dua elemen kognitif yang tidak konsisten, yang menyebabkan ketidaknyamanan secara psikologis. Hal ini didukung oleh pendapat dari Vaughan & Hogg yang menyatakan bahwa, disonansi kognitif adalah keadaan tekanan psikologis yang tidak menyenangkan ketika seseorang memiliki dua atau lebih kognisi (kumpulan informasi) yang saling bertentangan dan tidak sesuai satu sama lain.

Festinger menyatakan bahwa kognitif mengacu pada segala bentuk pengetahuan, pendapat, keyakinan, atau perasaan mengenai diri sendiri atau lingkungan sekitarnya. Unsur - unsur kognitif ini berkaitan dengan pengalaman nyata atau sehari-hari di lingkungan dan dengan yang ada dalam dunia psikologis manusia. Teori disonansi kognitif merupakan perasaan ketidaknyamanan seseorang akibat sikap, pikiran, dan perilaku yang saling bertentangan dan memotivasi dirinya untuk melakukan tindakan dan mengurangi tingkat

ketidaknyamanan tersebut.²¹ Teori ini menekankan pada bagaimana perilaku dan motivasi berdampak pada persepsi dan kognisi. Teori disonansi kognitif adalah sebuah teori komunikasi yang diadopsi dari psikologi sosial yang memiliki beberapa konsep utama yaitu kognitif dan disonansi. Teori disonansi kognitif dibangun berdasarkan gagasan bahwa setiap individu akan selalu berjuang untuk menuju pada konsistensi. Mereka akan mencoba berfikir untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut secara verbal maupun nonverbal.

Jika dikaitkan dengan teori disonansi kognitif, bagaimana seseorang mengurangi perasaan ketidaknyamanan tersebut dalam berkomunikasi dan berusaha memotivasi dirinya untuk mengambil langkah selanjutnya dan bagaimana tingkat disonansi tersebut berkurang. Dalam hal ini seseorang akan membutuhkan komunikasi dalam mengubah sikap, persepsi, pengetahuan dan perilaku. Komunikasi yang dimaksud bisa terjadi dengan dirinya sendiri ataupun lingkungan sekitarnya, baik dilakukan secara verbal seperti bahasa lisan dan tertulis atau secara nonverbal seperti bahasa tubuh. Berikut bagan kerangka teoritik dalam penelitian ini :

²¹ Richard West dan Lynn H. Tunner. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), 137.



B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan bahan pembandingan untuk penelitian ini sekaligus sebagai acuan penelitian. Penelitian terdahulu akan menambah wawasan dan memperkuat perspektif penelitian. Berikut penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan untuk perbandingan terhadap penelitian ini.

Pertama, penelitian yang telah dilakukan oleh Tri Fajarianti Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji yang berjudul “Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir keseluruhan informan pernah mengalami

perlakuan *body shaming*, informan juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai dengan standar masyarakat.

Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan ialah sama-sama membahas tentang *body shaming* yang terjadi pada perempuan. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya hanya sebatas memahami pengalaman *body shaming* yang terjadi pada informan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih fokus membahas komunikasi pada perempuan untuk menghadapi *body shaming*.

Kedua, penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia Dzultamulyana dan Dr. Lucy Pujasari Supratman, S.S., M.Si yang berjudul “Komunikasi Intrapersonal pada Remaja Perempuan Korban *Body Shaming*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya *body shaming* berawal dari stigma pada masyarakat yang negatif mengenai adanya standar kecantikan pada remaja perempuan dan komunikasi intrapersonal yang terjadi pada korban *body shaming* melalui empat tahapan yaitu sensasi, persepsi, memori dan berfikir.

Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan ialah sama-sama membahas tentang *body shaming* yang terjadi pada perempuan dan fokus pada komunikasinya. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya lebih fokus pada komunikasi intrapersonal saja sedangkan yang akan dilakukan fokus pada komunikasi yang terjadi pada perempuan baik dalam komunikasi intrapersonal maupun interpersonal, karena

dukungan dari orang terdekat sangat diperlukan untuk menghadapi *body shaming*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh A. A. Gede Surya Wijaya, Ni Luh Nyoman Kebayantiri, I Gusti Ngurah Agung Krisna Aditya yang berjudul “*Body Shaming dan Perubahan Perilaku Sosial Korban (Studi pada Remaja di Kota Denpasar)*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body shaming* banyak terjadi pada remaja dan dalam perilaku individu mereka akan menggunakan prinsip sebab akibat serta mencoba mengerti perilaku tersebut.

Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan ialah sama-sama membahas tentang *body shaming* yang terjadi pada usia remaja. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya fokus membahas tentang perubahan perilaku sosial pada korban sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih fokus pada komunikasi perempuan untuk mengatasi *body shaming* tersebut.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Chesnee A Daye, Jennifer B Webb, Nadia Jafari yang berjudul “*Exploring Self Compassion as a Refuge Against Recalling the Body Related Shaming of Caregiver Eating Messages on Dimensions of Objectified Body Consciousness in College Women*”. Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan ialah sama-sama membahas tentang *body shaming* yang terjadi pada perempuan. Perbedaannya ialah penelitian ini lebih fokus pada *self compassion* yaitu sikap terbuka, rasa untuk peduli dan sayang terhadap diri sendiri,

sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih fokus membahas komunikasi yang terjadi pada perempuan dalam menghadapi *body shaming*. Jadi penelitian ini termasuk dari bagian dari penelitian yang akan dilakukan.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Marina B Martinez Gonzalez, Diana Carolina, Perez Pedraza, Judys Alfaro Alvarez yang berjudul “*Women Facing Psychological Abuse : How do They Respond to Maternal Identity Humiliation and Body Shaming*”. Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan ialah sama-sama membahas tentang *body shaming* yang terjadi pada perempuan. Perbedaannya ialah penelitian ini lebih fokus untuk menganalisis keputusan yang dibuat oleh perempuan dalam menghadapi situasi pelecehan psikologis sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya fokus pada komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjek penelitian, tentang perilaku, cara pandang, dan motivasi secara keseluruhan yang berupa kata-kata dan bahasa pada suatu kejadian-kejadian khusus yang alamiah.²² Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk memahami komunikasi perempuan dalam setiap fenomena *body shaming* yang terjadi di lingkungan mereka, yang meliputi pengalaman, persepsi, sikap yang terjadi sebelum dan sesudah mengalami *body shaming*, dan cara mengatasi dari dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menciptakan gambaran yang sistematis, berdasarkan faktual yang akurat tentang fakta-fakta dan karakteristik populasi atau objek tertentu. Jenis riset ini menggambarkan kenyataan yang terjadi tanpa menjelaskan hubungan antarvariabel.²³ Jenis penelitian deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan seluruh proses komunikasi perempuan

²² Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003), 42.

²³ Rachmat Krisyantono. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta : Kencana, 2008), 68.

yang terjadi baik secara intrapersonal maupun interpersonal disaat mengalami dan menghadapi *body shaming*.

B. Subjek, Objek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ialah perempuan dengan rentang usia 20 tahun hingga 23 tahun. Objek yang akan diteliti adalah strategi komunikasi yang digunakan pada perempuan, dalam menghadapi *body shaming* yang terjadi di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo.

C. Jenis dan Sumber Data

Data adalah informasi atau keterangan tentang kenyataan yang terjadi. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini ialah jawaban atas pertanyaan – pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, yang kemudian diajukan untuk menjawab masalah yang dirumuskan pada tujuan yang telah ditentukan.²⁴

- a. Data primer, merupakan data yang berkaitan langsung dalam penelitian. Data diperoleh dari hasil wawancara langsung dari beberapa pertanyaan yang diajukan peneliti kepada informan tentang komunikasi yang digunakan dalam menghadapi *body shaming*, khususnya pada perempuan dengan rentang umur 20 tahun hingga 23 tahun di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo

²⁴ Cik Hasan Bisri. *Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi*. (Jakarta : PT Logos Wacana Ilmu, 1998), 58.

- b. Data sekunder, merupakan data yang diperoleh dari sumber lain. Seperti buku, artikel serta jurnal yang berkaitan dengan penelitian yang membahas tentang komunikasi dan *body shaming*.

Menurut Lofland, sumber data yang paling utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan.²⁵ Sumber data utama melalui wawancara dari responden selama masa penelitian berlangsung. Data yang diperoleh ialah bersumber dari informan melalui wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti akan mendapatkan sumber data dari beberapa informan perempuan yang tergolong dewasa awal rentang umur 20 tahun sampai dengan 23 tahun yang pernah mengalami *body shaming*, yang sampai pada akhirnya mengganggu psikisnya dan merugikan dirinya sendiri.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Menurut Gerald E. Miller dan Henry Nicholson dalam buku *Communication Inquiry* mengungkapkan ada tiga tahap dalam riset. Pertama ialah menanyakan pertanyaan. Kedua ialah observasi dan yang ketiga ialah menafsirkan tatanan dari jawaban.²⁶ Maka secara garis besar, dalam penelitian ini akan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti memulai penelitian dengan membuat proposal penelitian. Diawali dengan menemukan

²⁵ Lexy Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi revisi*. (Bandung ; PT Remaja Rosdakarya, 2006), 157.

²⁶ Rachmat Krisyantoro. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta : Kencana, 2008), 74.

fenomena, menentukan judul penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, lokasi penelitian, menulis latar belakang, menentukan jadwal penelitian, rancangan pengumpulan data, rancangan analisis data, rancangan untuk mengecek keabsahan data yang akan membahas tentang Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi *Body Shaming*.

2. Menentukan Lokasi

Dalam memilih lokasi untuk penelitian yang bisa mendukung kelancaran penelitian ini, peneliti memutuskan melakukan penelitian di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo. Lokasi yang relatif dekat dengan lingkungan peneliti sehingga dapat memudahkan peneliti untuk menemukan informan, dan lebih menghemat biaya serta tenaga seorang peneliti.

3. Memahami Kondisi Lapangan

Seorang peneliti harus melihat keadaan di lokasi penelitian, memanfaatkan informan dengan baik untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan tentang fokus penelitian agar memperoleh hasil yang maksimal. Subjek penelitian sangat menerima saat ditawari penulis untuk dijadikan seorang informan. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi. Untuk membantu peneliti agar dalam waktu yang relatif singkat, banyak memberikan informasi, karena informasi dimanfaatkan untuk berbicara, bertukar pikiran atau

membandingkan suatu kejadian yang ditemukan sumber lainnya.²⁷

4. Melakukan Pengamatan

Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk memahami dan mengamati Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi *Body Shaming*. Dalam hal ini peneliti akan terjun langsung ke lokasi penelitian yang telah di tentukan. Peneliti diharuskan aktif dalam mengumpulkan data penelitian secara mendalam dalam bentuk data observasi maupun hasil wawancara yang dapat dipeoleh dari wawancara dan peristiwa yang terjadi di sekitar.

5. Pengolahan Data

Pada tahap akhir penelitian memiliki beberapa kegiatan penting yang menunjang tahap lapangan yang berupa pengolahan data. Dengan cara menganalisis data yang sudah di dapatkan selama observasi pada saat melakukan penelitian. Data yang terkumpul hingga pada batas waktu yang telah ditentukan, kemudian dilanjutkan dengan teknik pengolahan data yang di dapat dari konsep-konsep maupun kajian pustaka untuk kemudian ditarik kesimpulan dari data yang tersedia.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang didapat dengan cara mengamati secara

²⁷ Lexy J. Moleong. Penelitian Kualitatif. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2004), 90.

langsung subjek penelitian. Observasi adalah kegiatan yang kita lakukan dengan panca indera kita. Dalam observasi peneliti mengamati interaksi baik tindakan maupun percakapan pada subjek dan yang akan diteliti. Sehingga pada teknik ini kita mengumpulkan data dalam dua bentuk yaitu interaksi dan percakapan. Artinya selain menemukan perilaku nonverbal juga mencakup perilaku verbal dari orang-orang yang diamati.²⁸ Dalam melakukan observasi, peneliti menerapkan beberapa pedoman observasi sehingga tidak ada kesulitan dalam menentukan data yang layak atau tidak layak di kemudian hari. Observasi dilakukan dari penentuan perempuan yang tergolong dewasa awal rentang umur 20 tahun sampai dengan 23 tahun, lalu menanyakan apakah pernah mengalami *body shaming* sampai pada akhirnya mengganggu psikis dan merugikan dirinya sendiri.

2. Wawancara

Pada saat melakukan wawancara, pewawancara tidak mempunyai kontrol atas respons informan. Artinya informan bebas memberikan jawaban. Karena itu peneliti mempunyai tugas berat agar informan bersedia memberikan jawaban-jawaban yang lengkap dan tidak perlu disembunyikan. Caranya dengan mengusahakan wawancara berlangsung informal

²⁸ Rachmat Krisyantoro. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta : Kencana, 2008), 108-109.

seperti sedang mengobrol.²⁹ Pertanyaan yang akan diajukan kepada informan meliputi pengalaman, persepsi, cara mengatasi *body shaming*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dibantu dengan kumpulan dokumen. Dokumen bisa berupa dokumen publik ataupun dokumen privat. Metode observasi dan wawancara biasanya dilengkapi dengan penelusuran dokumen. Tujuannya untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data.³⁰ Peneliti akan mendapatkan data-data berupa dokumentasi foto maupun dokumen-dokumen lain yang nantinya berguna untuk penelitian ini seperti dokumentasi saat wawancara, bukti *screenshot chat* maupun telfon, foto sebelum dan sesudah setelah menurunkan berat badan (bagi yang termotivasi dan berhasil) atau bukti fisik perubahan lainnya.

F. Teknik Validitas Data

Untuk memeriksa validitas data yang telah di teliti mengenai “Komunikasi Perempuan dalam Menghadapi *Body Shaming* di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo” berdasarkan data yang sudah terkumpul, selanjutnya ditempuh beberapa teknik validitas data yang terdiri dari kredibilitas, tranferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas

²⁹ Rachmat Krisyantoro. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta : Kencana, 2008), 100.

³⁰ Rachmat Krisyantoro. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. (Jakarta : Kencana, 2008), 118.

adapun perincian dari teknik diatas adalah sebagai berikut :

1. Kredibilitas

Kredibilitas data dimaksudkan untuk membuktikan data yang diamati dan berhasil dikumpulkan sesuai fakta yang terjadi secara wajar di lapangan. Derajat kepercayaan data (kesahihan data) dalam penelitian kualitatif digunakan untuk memenuhi kriteria kebenaran yang bersifat emic, baik bagi pembaca maupun bagi subyek yang diteliti.³¹ Yang dilakukan peneliti ialah meminta sebagian bukti dari pengalaman yang informan berikan.

2. Transferabilitas Data

Uji transferabilitas merujuk pada tingkat kemampuan dan hasil penelitian kualitatif yang dapat ditransfer pada konteks. Peneliti dapat meningkatkan transferabilitas dengan melakukan suatu pekerjaan yang mendeskripsikan konteks penelitian Sehingga peneliti menjadi lebih mudah dalam mendeskripsikan hasil penelitiannya. Peneliti melakukan penelitian secara utuh, lengkap, deskriptif, terperinci dan mendalam melakukan penelitian yang di lakukan.

³¹ Eko Susilo. *Sekolah Unggul Berbasis Nilai : Studi Kasus di SMAN 1 Regina Pacis dan SMA Al Islam Surakarta*. (Malang : Tesis UM tidak diterbitkan, 2003), 41.

3. Dependabilitas Data

Pemeriksaan kualitas proses penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan maksud untuk mengetahui kualitas penelitian yang dikerjakan oleh peneliti mulai dari mengkonseptualisasi penelitian, menjaring data penelitian, mengadakan interpretasi temuan-temuan penelitian hingga pada pelaporan hasil penelitian.

4. Konfirmabilitas Data

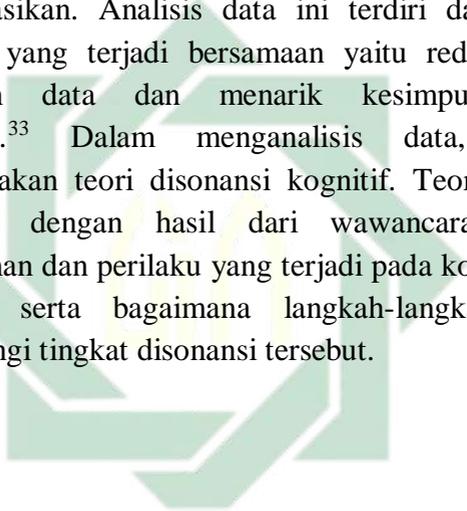
Untuk menentukan keaslian data, peneliti mengkonfirmasi data dengan para informan. Uji konfirmabilitas ini dilakukan secara bersama dengan pengauditan dependabilitas. Perbedaannya terletak pada nilai orientasi penelitiannya. Konfirmabilitas digunakan untuk menilai hasil penelitian yang didukung oleh data yang telah di peroleh, berkaitan dengan deskripsi, temuan penelitian dan pembahasan temuan penelitian. Peneliti akan mengkonfirmasi ulang terhadap data yang diperoleh dan yang sudah disusun.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Peneliti menganalisis data yang telah berhasil di kumpulkan. Analisis data merupakan proses mengatur urutan data dan mengorganisasikannya dalam suatu

pola, kategorisasi dan satuan uraian dasar.³² Analisis data adalah tahap ketika peneliti berusaha menginvestigasi pola gejala sosial, mengungkap informasi ataupun menunjukkan kesimpulan.

Analisis data ini dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Data dalam kualitatif ini berupa kata-kata, perilaku atau tindakan yang dapat diobservasikan. Analisis data ini terdiri dari 3 alur kegiatan yang terjadi bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan atau verifikasi.³³ Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teori disonansi kognitif. Teori tersebut dikaitkan dengan hasil dari wawancara tentang pengalaman dan perilaku yang terjadi pada korban *body shaming* serta bagaimana langkah-langkah untuk mengurangi tingkat disonansi tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³² Lexy J Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004), 103.

³³ Lexy J Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004), 18.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Desa Kalirejo

a. Sejarah Desa

Di tengah - tengah Desa Kalirejo Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo, tepatnya di Jalan Kaliamas Blok Rukem terdapat Makam Mbah Rungsuh, yang cukup megah dengan bentuk Pendopo. Akan tetapi sebagian besar sesepuh Desa tidak mengetahui secara pasti tahun berapa keberadaannya Mbah Rungsuh tersebut. Konon Mbah Rungsuh adalah orang yang pertama kali *babat alas* atau membuka pemukiman baru/ perkampungan yang diberi nama 'Kaliamas', hal ini dikarenakan sebagian pendapat dari tokoh masyarakat bahwa dimungkinkan Mbah Rungsuh juga mempunyai nama Kiyai Emas, akan tetapi sebagian besar pendapat para sesepuh desa bahwa sungai besar yang melintas di tengah - tengah desa pada waktu itu mengeluarkan sinar kuning keemasan, dan hingga sekarang nama tersebut di abadikan menjadi sebuah dusun yaitu Dusun Kaliamas, jalan protokol sepanjang kurang lebih 2,6 km yang melintas di tengah - tengah Desa juga bernama Jalan Kalimas, dan Bendungan air atau Dam besar yang terletak di Dusun Krajan

juga bernama Dam Kaliamas, akan tetapi oleh Pemerintah Daerah dalam hal ini Dinas Pengairan sungai tersebut di namakan Sungai Kedung Galeng.

Setelah perkembangan Penduduk Desa Kaliamas semakin banyak, maka pada jaman kolonial terbentuklah pemimpin Desa/ Lingkungan yang lebih dikenal dengan sebutan Petinggi artinya orang yang ditinggikan, menurut beberapa sumber Petinggi yang pertama Desa Kaliamas bernama Petinggi Jengguk diyakini oleh tokoh masyarakat beliau adalah salah satu keturunan dari Mbah Rungguh, dan pada tahun 1939 diadakan pendataan tanah atau Glasiran yang hingga saat ini masih tercatat dalam Buku Letter C Desa dan Buku Krawangan Desa.

Kemudian Petinggi Jengguk mempunyai inisiatif untuk membangun sebuah bendungan air atau Dam besar yang terletak di Dusun Krajan yang diberi nama 'Dam Kaliamas', dengan selesainya pembangunan Dam Kaliamas tersebut yang berdampak positif terutama disektor pertanian, akhirnya lahan mati yang tandus dapat diairi sehingga menjadi tanah sawah yang sangat subur dan menjadi sumber utama penghasilan masyarakat desa sehingga secara bertahap kehidupan masyarakat menjadi semakin makmur dan sejahtera, maka dengan kebijakan dan

persetujuan para tokoh masyarakat nama Desa Kaliamas dirubah menjadi nama Desa Kalirejo yang berarti sungai yang besar mamfaatnya bagi kehidupan masyarakat desa. Perubahan nama tersebut terjadi sebelum Kemerdekaan RI dan diperkirakan pada waktu itu yang menjadi Petinggi adalah Petinggi Karyo, beliau sebagai Kepala Desa yang kedua karena tidak ada Undang-Undang yang mengatur masa jabatan Kepala Desa, maka sejak Petinggi yang pertama masa jabatannya seumur hidup bahkan dilanjutkan oleh anak cucunya, dan cara pemilihan Kepala Desa tersebut tidak ber asaskan LUBER, karena para pemilih/ pendukungnya berbaris ke belakang mengikuti calonnya atau lebih dikenal dengan nama '*Biobiyen*'.

b. Visi dan Misi

Visi adalah suatu gambaran yang menantang tentang keadaan masa depan yang diinginkan dengan melihat potensi dan kebutuhan desa. Visi Desa : **“Terwujudnya Tata Pemerintahan Desa Yang Baik dan Meningkatnya Kesejahteraan Rakyat dan Sistem Keamanan Lingkungan yang Kondusif”**.

Selain Penyusunan Visi juga telah ditetapkan misi-misi yang memuat sesuatu pernyataan yang harus dilaksanakan oleh Desa agar tercapainya visi desa tersebut. Visi berada

di atas Misi. Pernyataan Visi kemudian dijabarkan ke dalam misi agar dapat di operasionalkan/dikerjakan. Misi Desa adalah :

- 1) Mewujudkan Tata Kelola Pemerintahan Desa yang Baik.
- 2) Meningkatkan Pelayanan Pemenuhan Hak - Hak Dasar Rakyat.
- 3) Pembangunan Infrastruktur Dasar.
- 4) Sistem Keamanan Lingkungan.

c. Kondisi Umum Desa

Desa Kalirejo terletak di Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo memiliki luas administrasi 126.707 Ha, terdiri dari 4 dusun yaitu Dusun Bengkingan, Dusun Nenek, Dusun Krajan dan Dusun Kaliamas. Batas – batas wilayah Desa Kalirejo sebelah utara dengan Desa Pabean, sebelah timur dengan Desa Tegalrejo dan Desa Kedungdalem, sebelah selatan dengan batas kota (Kelurahan Sumbertaman) dan sebelah barat dengan batas kota (Kelurahan Sumbertaman, Kelurahan Sukoharjo). Desa Kalirejo terdiri dari 6 RW, dan 27 RT.

Jumlah penduduk pada tahun 2019 tercatat sebanyak 6222 jiwa, terdiri atas laki-laki 3042 jiwa dan perempuan 3180 jiwa. Sebagian besar penduduk desa bekerja pada sektor pertanian, disusul dengan sektor perdagangan dan jasa. Seiring berjalannya waktu, persawahan banyak yang dijadikan perumahan, karena itu banyak

pendatang dari luar kota maupun luar pulau yang tinggal di Desa Kalirejo.

2. Profil Informan

Seluruh informan yang peneliti wawancara bertempat tinggal di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu dengan berbeda dusun, RW maupun RT. Informan yang peneliti pilih termasuk korban *body shaming* yang sudah peneliti pastikan sering menerima komentar negatif tentang bentuk fisik maupun penampilan yang disebut *body shaming*, baik yang dialaminya secara langsung maupun pada media sosialnya. Informan yang dipilih juga pernah mengalami *stress*, perasaan *down* yang pada akhirnya melakukan hal-hal yang diluar batas untuk mencapai tujuannya, dan merugikan dirinya sendiri hingga berakibat pada kesehatan mentalnya. Namun informan juga bisa bangkit dari keterpurukan, dan mencapai aktualisasi diri yang diinginkannya, serta membuktikan bahwa bentuk fisik dan penampilan bukanlah hal yang segala-galanya. Informan diambil dari teman dekat peneliti sejak kecil, teman sekolah SMP dan juga teman diorganisasi, jadi sedikit banyak peneliti sudah mengetahui *track record* dari informan. Informan juga bersedia untuk diwawancarai dan membantu dalam proses penelitian skripsi.

Informan pertama bernama Namira Cantika Islami yang berumur 22 tahun, seorang mahasiswi jurusan Perbankan Universitas Brawijaya Malang yang bertempat tinggal di Perumahan Kalirejo

Permai E-1, Dusun Nenek, Desa Kalirejo. Namira Cantika berasal dari keluarga terpandang asal Yogyakarta, dan sering mengikuti ajang Pemilihan Duta dan Yuk Probolinggo. Sejak SD hingga SMA, Namira menempuh pendidikan di sekolah favorit di Kota Probolinggo.

Informan kedua bernama Hana Tria Novenda yang berumur 22 tahun, seorang mahasiswi jurusan Akuntansi di Universitas Panca Marga Probolinggo, dan juga memiliki kesibukan kerja *part time*. Hana bertempat tinggal di Perumahan Griya Kencana, Dusun Kaliamas, Desa Kalirejo. Hana berasal dari keluarga yang memiliki keturunan/genetik yang biasa disebut dengan '*balungan gede*'.

Informan ketiga bernama Yulie Astutik yang berumur 21 tahun, seorang mahasiswi jurusan Sistem Informasi di AMIK Taruna Probolinggo dan juga bekerja menjadi Tim Media SMKN 2 Kota Probolinggo. Yulie bertempat tinggal di Perumahan Griya Kalirejo, Dusun Krajan, Desa Kalirejo. Yulie sangat menyukai dunia *public speaking*, sejak SMK ia sering mengikuti perlombaan yang berkaitan dengan *public speaking* dan juga aktif dalam media sekolah.

Informan keempat bernama Zhafirah Dhillah Novianti yang berumur 23 tahun, seorang mahasiswi jurusan Manajemen Universitas Terbuka Cabang Jember, lulusan kursus Bogasari Baking Center Surabaya, dan saat ini bekerja juru masak di

RSUD Waluyo Jati Probolinggo. Zhafirah bertempat tinggal di Dusun Nenek, RT 02 RW 01 Desa Kalirejo. Zhafirah mengalami berat badan yang berlebih sejak SMP dan hampir obesitas.

Informan kelima bernama Windyka Rachmah yang berumur 23 tahun, seorang mahasiswi jurusan Akuntansi di Universitas Panca Marga Probolinggo yang saat ini masih cuti, ia bekerja di PT. Kereta Api Indonesia yang sekarang bertempat tugas di Stasiun Surabaya Kota, sebelumnya ditugaskan di Stasiun Probolinggo. Windyka bertempat tinggal di Dusun Bengkingan, RT 03 RW 03, Desa Kalirejo.

B. Penyajian Data

Bagian ini memaparkan pengumpulan data yang dilakukan peneliti dari berbagai sumber seperti mulai dari buku, informan, catatan lapangan dan dokumen sehingga peneliti memperoleh data yang diperlukan untuk mengetahui komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming* pada dewasa awal perempuan di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo.

Setelah melakukan observasi lapangan, langkah selanjutnya peneliti ialah pengambilan data dengan cara wawancara kepada informan yang telah dipilih. Dalam penelitian ini informan yang akan diwawancarai adalah dewasa awal perempuan rentang umur 20-23 tahun yang bertempat tinggal di Desa Kalirejo, Kecamatan Dringu, Kabupaten Probolinggo. Untuk proses pengumpulan data dilakukan wawancara secara

langsung kepada informan dengan rentang waktu 22 Januari – 3 Februari 2022.

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa informan dapat peneliti sajikan data sebagai berikut, diantaranya ialah :

1. *Body shaming* banyak dilakukan oleh orang terdekat

Tidak bisa kita pungkiri bahwa *body shaming* seringkali terjadi pada diri sendiri maupun pada orang lain disekitar kita. Dan tanpa kita sadari, yang sering melakukan *body shaming* ialah orang – orang terdekat kita, contohnya sahabat, kekasih dan bahkan di lingkungan keluarga pun kemungkinan juga bisa terjadi.

Orang terdekat seperti keluarga yang seharusnya memberi dukungan, nyatanya juga bisa menjadi pelaku *body shaming*. Tidak hanya bisa berdampak buruk pada kesehatan mental, *body shaming* juga bisa membuat korbannya cenderung melakukan perilaku yang tidak sehat untuk mengurangnya, apalagi datangnya dari orang terdekat. Karena komentar yang datang dari orang terdekat, orang yang kita sayangi akan lebih membekas dan akan kepikiran terus menerus daripada komentar yang datang dari orang lain (tidak dekat).

Body shaming dalam keluarga seringkali terjadi ketika ada acara-acara yang melibatkan pertemuan keluarga besar seperti acara pernikahan, lebaran, natal, biasanya pasti ada salah satu anggota

keluarga yang suka atau tanpa sadar mengomentari fisik. Misalnya dengan berkata “Lama gak ketemu sekarang gemukan ya?” atau “Kamu kok kurusin sih, jadi kayak orang sakit”, atau “Kamu kurang pantas deh pake *dress* itu, kelihatan makin gemuk” dan lain sebagainya. Beberapa informan mengaku pernah mendapatkan komentar tersebut, bahkan informan lain juga mengungkapkan bahwa ia pernah disamakan dengan ‘tandon air’ dan ‘kuda nil’ karena memiliki tubuh yang gemuk. Hal ini tercatat dalam bukti screenshot dilampiran.

Beberapa pelaku *body shaming* pasti ada kemungkinan mereka melakukan hal tersebut tidak bermaksud buruk, dan mengatakan hal tersebut tulus karena peduli terhadap kita. Namun, memberi komentar buruk tentang fisik dan penampilan dengan alasan apapun, tentu saja bukan sesuatu yang menyenangkan untuk didengar. Apalagi komentar yang jelas – jelas adalah *body shaming*.

Body shaming tidak hanya dilakukan dalam lingkup pertemanan, namun juga sering dijumpai hal itu dilakukan oleh keluarga inti, misalnya kakak atau adik kita yang sering meledek kekurangan atau bentuk fisik kita dengan memberi julukan ‘si gendut’ atau ‘si kribo’ atau ‘si hitam’. Walaupun sebenarnya kita tahu bahwa mereka mungkin hanya bercanda, tapi itu tetap perbuatan tersebut lama-kelamaan bisa saja menyakiti hati kita.

Sesuai dengan hasil penelitian melalui wawancara, seluruh informan mengalami *body*

shaming yang dilakukan oleh orang terdekatnya. Pada informan pertama yakni Namira yang berasal dari keluarga terpendang asal Yogyakarta, informan sering mengalami *body shaming* yang dilakukan oleh keluarga besar dan juga keluarga intinya. Seringkali ketika kumpul komentar-komentar tersebut sering terucap dari keluarganya sendiri, seakan – akan seperti banyak tuntutan bahwa harus terlihat sempurna dari segi fisik maupun penampilan. Kita sebagai makhluk Tuhan sudah sepatutnya bersyukur atas apa yang diberikan-Nya, dan hal tersebut sudah sepaket dengan kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri kita. Keluarga yang terpendang pun dalam lingkup apapun pasti punya kekurangan, baik itu yang terlihat maupun yang tidak terlihat. Informan dalam ungkapannya sebagai berikut.

“Yang paling sering ngomentari sih dari keluarga, kan waktuku juga lebih banyak bareng keluarga, apalagi kalau udah ada kumpul keluarga besar banyak yang ngomentari fisikku, kadang juga bajuku, makin parah komentarnya kalau ada keluarga dari Yogya sih”³⁴.

Body shaming tidak hanya dilakukan oleh keluarga saja, namun juga teman – teman kita, baik

³⁴ Hasil wawancara dengan informan Namira

di lingkungan rumah, sekolah ataupun pada teman yang sudah dianggap sahabat (paling dekat). Hal ini juga terjadi pada informan pertama yakni Namira yang sejak SD hingga SMA menempuh pendidikan di sekolah favorit, sejak SMP bentuk mengomentari tubuh dan penampilan sudah sering informan temui. Menurutnya, sekolah favorit itu juga berpengaruh terhadap kebiasaan ini, mereka terbiasa dengan hal yang sempurna, jadi ketika melihat disekelilingnya memiliki kekurangan itu bisa menjadi bahan lelucon, apalagi saat SMA banyak temannya yang memikirkan status sosial, bentuk fisik, penampilan dan sebagainya. Berikut ungkapan informan.

“Ya pasti kamu tau lah, SMA ku itu anak – anaknya mayoritas cantik – cantik, cowonya juga banyak yang cakep cakep, penampilan yaa mereka keren – keren semuanya, ya sebagian besar anaknya orang tajir emang. Jadi ketika ada anak yang punya kekurangan ntah itu dari fisik atau penampilannya yang culun pasti jadi bahan lelucon sama mereka”³⁵

Body shaming tidak hanya dilakukan oleh keluarga kita, teman – teman kita, bahkan kekasih kita pun juga bisa melakukan hal tersebut. Hal ini terjadi pada informan kedua, Hana Tria yang sering

³⁵ Hasil wawancara dengan informan Namira

dikomentari fisik oleh kekasihnya sendiri. Kita sebagai perempuan pastinya berharap memiliki pasangan yang bisa mendukung, menerima segala kekurangan yang bukan berarti kita tidak diperbaiki namun akan diperbaiki secara pelan – pelan, karena semua itu bagian dari proses. Apalagi jika yang mengomentari fisik itu kekasih kita, laki – laki, akan tumbuh rasa malu yang lebih daripada yang mengomentari perempuan, akan terasa risih juga akhirnya. Yang pada awalnya kita merasa kekasih kita menerima apa adanya, baik dari segi fisik, sifat, kebiasaan dan lain sebagainya, yang nyatanya badan lebih berisi dari sebelumnya langsung dikomentari dengan negatif. Hal itu akan berpengaruh kepada tingkat kepercayaan diri dan akan terlintas pikiran apakah semua laki laki memandang perempuan dari segi fisik dan penampilan saja. Informan menggungkannya sebagai berikut.

“Sama pacar aku sering dikomentari, ya aku mikir kok dia gabisa nerima aku apa adanya, gendutan dikit udah dikomentari. Sebenarnya aku ada keturunan ‘*balungan gede*’ jadi ketika badan berisi sedikit langsung nampak besarnya. Aku juga mikir apa semua cowok begitu, mantan – mantanku juga kaya gitu soalnya”³⁶

³⁶ Hasil wawancara dengan informan Hana

2. *Body shaming* memicu turunnya tingkat kepercayaan diri

Setiap orang pastinya ingin berpenampilan baik di depan semua orang. Dalam berpenampilan yang baik dan bentuk tubuh yang ideal tentunya dapat meningkatkan sebuah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan sebuah persepsi pikiran dan perasaan seseorang tentang keyakinan, kemampuan dan keberanian seseorang dalam segala aspek kemampuan yang dimilikinya, aspek kemampuan ini meliputi kemampuan intelektual, sikap, perasaan, bentuk fisik dan penampilan diri.

Ketika bertemu dengan seseorang tidak bisa kita pungkiri bahwa yang pertama kali kita lihat adalah fisik dan penampilan seseorang tersebut. Contohnya ketika seseorang memakai pakaian yang agak mencolok atau kurang pantas, terkadang kita langsung melihat dari ujung kepala sampai ujung kaki, dan itu terjadi secara reflek. Dan juga ketika bertemu dengan seseorang yang kita kenal dengan wajah bersih dan halus tapi suatu ketika ia nampak berjerawat banyak di wajah, secara tidak sadar kita akan melihat jerawat tersebut ketika berinteraksi, sesekali kontak mata, kembali melihat jerawat tersebut, dan diulanginya kembali. Seseorang yang kita lihat akan merasakan hal tersebut dan timbul perasaan tidak nyaman dan kurang percaya diri.

Dipandang secara seksama saja seseorang akan merasa risih, timbul perasaan tidak nyaman dan kurang percaya diri apalagi jika menerima

komentar negatif tentang bentuk fisik maupun penampilannya. Seringkali bentuk *body shaming* ini terjadi ketika banyak orang, dikomentari didepan umum saat adanya pertemuan dengan keluarga ataupun teman. Secara tidak langsung akan merasakan malu, kurang percaya diri, tidak nyaman dengan lingkungannya, menganggap dirinya selalu kurang dan akan membandingkannya dengan orang lain.

Sesuai dengan hasil penelitian melalui wawancara seluruh informan mengalami hal tersebut, dari perasaan risih ketika dilihat oleh orang lain pada kekurangan fisiknya, ketika dikomentari negatif di depan umum ketika kumpul dengan teman – temannya, yang selanjutnya akan timbul perasaan tidak nyaman berada dalam lingkungan yang menganggap *body shaming* hanya bagian dari lelucon saja, lalu tingkat kepercayaan diri akan turun saat maupun setelah mengalami *body shaming*, hingga selalu menganggap bahwa dirinya banyak kekurangannya daripada kelebihanannya yang nampak, jika melihat dengan yang lebih sempurna akan berfikir ‘mengapa aku tidak bisa seperti dia’. Berikut ungkapan dari informan Zhafirah yang sejak SMP mengalami obesitas.

“Waktu dikomentari kayak gitu ya aku sakit hati, terus malu lah apalagi ngomongnya didepan banyak orang. Padahal mereka ya tau

badanku kayak apa dari dulu tapi tetep ketika ketemu lagi ya jadi pembahasan, dan pasti disinggung. Sebenarnya udah terbiasa dikomentari tapi tetep aja aku sakit hati, pengen marah, sering banget banding – bandingin diri sendiri sama temenku yang badannya ideal”³⁷

Hal yang sama juga diungkap oleh informan lainnya, Yulie bahwa iya sejak kecil memiliki 2 tahi lalat yang cukup besar di wajah yang selalu menjadi bahan lelucon oleh teman – temannya, tidak hanya itu ia juga sering dikomentari tentangnya dirinya yang tomboi dan disangkut – pautkan dengan dirinya yang menyukai dunia *public speaking*, teman – temannya menganggap Yulie tidak pantas untuk aktif dan tampil didepan layar sebagai *public speaker* karena dirinya perempuan namun memiliki sifat dan sikap seperti anak laki – laki. Diungkapkan oleh informan sebagai berikut :

“Dari SMP aku emang suka dan senang ketika melihat kakak kelas OSIS berbicara didepan murid baru sebanyak itu, menjelaskannya lancar, terus aku yang lihat bisa terbawa suasana. Awal SMK aku gabung di tim mediana sekolah, kayak ekstrakurikuler gitu,

³⁷ Hasil wawancara dengan informan Zhafirah

dan untuk pertama kalinya aku mengajukan jadi MC tapi malah diketawain sama semuanya, dari yang awalnya percaya diri tiba – tiba minder, ngerasa gak pantes, jadi rasanya kepercayaan diriku buat jadi MC udah gak ada”³⁸

Body shaming bukan hanya bentuk mengomentari fisik saja namun juga penampilan dan tingkah laku seseorang yang disebut dengan *acute body shame*. Tindakan *body shaming* sangat harus dihindari, baik terhadap diri sendiri, maupun orang lain disekeliling kita, karena dapat menyebabkan turunnya tingkat kepercayaan diri seseorang. Ketika hal tersebut terjadi secara berulang – ulang, seseorang akan memiliki perasaan yang sudah benar – benar tidak percaya diri, perasaan malu, takut, gelisah dan merasa tidak aman jika berkumpul dengan orang banyak yang biasa kita sebut dengan *insecure*. Hampir setiap orang pernah mengalami *insecure*, khususnya ketika berhadapan dengan orang ‘lebih’ dari diri mereka.

3. *Body shaming* dapat membuat korban melakukan hal ekstrem

Pada awalnya komentar negatif tentang fisik dan penampilan seseorang dianggap biasa saja, dan dapat dimaklumi oleh korban. Namun jika *body*

³⁸ Hasil wawancara dari informan Yulie

shaming dilakukan secara terus – menerus, akan membuat korban kehilangan kepercayaan dirinya dan akan membandingkan dirinya dengan kelebihan yang dimiliki orang lain. Dari hal tersebut korban akan berusaha memperbaiki kekurangan yang ada dalam dirinya, yang memiliki badan berlebih akan melakukan diet, yang mempunyai permasalahan diwajah akan mencari solusi untuk menyembuhkannya dan sebagainya.

Namun, seiring berjalannya waktu ketika usaha yang sudah korban lakukan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan, perasaan *insecure* akan muncul kembali, kemungkinan korban akan berfikir untuk melakukan hal ekstrem untuk mencapai apa yang diinginkan contohnya dengan diet ketat yang pada akhirnya akan menyakiti dan mengorbankan diri sendiri maupun yang ada disekitar kita.

Dari hasil penelitian melalui wawancara dengan informan, ada beberapa informan yang pernah melakukan hal ekstrem yang disebabkan oleh *body shaming* yang sampai menyakiti atau mengorbankan dirinya sendiri maupun yang ada disekitarnya. Informan Namira mempunyai pengalaman yang ekstrem dalam diet ketat dengan tidak makan nasi setiap harinya namun diganti dengan karbohidrat lain, olahraga setiap hari, minum obat pelangsing sampai mengalami pingsan dan rawat inap di rumah sakit. Berikut ungkapan informan Namira.

“Pada saat itu aku bingung walaupun olahraga setiap hari berat badanku turunnya cuman sedikit padahal ya makanku juga sudah aku kurangi tapi tetep 3x, akhirnya aku coba setiap hari gak makan nasi diganti kentang, kadang telur, kadang oatmeal terus nambah obat pelangsing gitu ya terpengaruh iklan di Instagram aku sih. Waktu itu kegiatanku banyak, lagi sibuk – sibuknya, kalau gak sempat olahraga sore aku ngegym malemnya, karna asupan kurang, kecapekan juga, malemnya aku pingsan setelah pulang dari gym akhirnya rawat inap di rumah sakit. Pernah juga aku pingsan di resepsinya saudaraku ya karna diet juga.”³⁹

Hal lain juga diungkapkan oleh informan lain yang pernah melakukan hal ekstrem. Informan Yulie sering dikomentari tentang dua tahi lalatnya yang besar, yang berada di wajah. Informan mencoba melakukan laser tahi lalat, pada awalnya ingin menghilangkan semuanya namun karna sakit tidak informan lanjutkan untuk laser tahi lalat yang kedua kalinya. Informan mengaku menyesal karna melakukan hal tersebut. Berikut ungkapan informan Yulie.

³⁹ Hasil wawancara dari informan Namira

“Awalnya aku biasa aja dikomentari soal tahi lalat, cuman lama – lama sebel. Tahi lalat yang dipipi atas itu termasuk paling besar dari yang lainnya akhirnya bagian itu dulu aku laser, ternyata sakit. Akhirnya gak dilanjut laser yang lainnya, sampai rumah dimarahi juga sama mama. Kalau sekarang dipikir lebay banget karena tahi lalat jadi gak percaya diri sampai dihilangkan. Ya alasannya pada saat itu mungkin emosi juga, mengambil keputusan gak berfikir terlebih dahulu, tapi memang bener ada 2 tahi lalat besar itu jelek, posisinya kayaknya ya yang kurang tepat”⁴⁰

Dengan perihal yang sama dengan informan Yulie, ada seseorang yang bernama Dinastiya Azzahro yang biasa disapa dengan Inas yang juga tidak percaya diri akibat tahi lalat besar yang dimiliki, ia adalah teman organisasi dari peneliti yang sempat cerita tentang ketidakpercayaan dirinya, tentang komentar orang lain yang dilontarkan kepadanya. Hal ini hampir sama apa yang dirasakan oleh informan Yulie.

Hal lain juga diungkapkan oleh informan Zhafirah, yang sudah melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya sampai turun 15kg, walaupun belum banyak perubahan yang terjadi dari bentuk tubuhnya. Informan melakukan

⁴⁰ Hasil wawancara dari informan Yulie

berbagai cara dari yang sehat sampai dengan cara yang kurang sehat. Karena tubuhnya tidak kuat etelah mencoba berbagai cara, informan sempat drop, dan akhirnya sakit. Berikut ungkapan informan Zhafirah.

“Sudah banyak cara yang aku lakuin buat nurunin berat badan. Mulai dari defisit kalori, olahraga setiap sore, makan nasi itu sekali disiang hari saja, lauknya pun aku hitung kalaurinya jadi sebisa mungkin gak digoreng, setelah makan malam minum teh hijau, bangun pagi sebelum sarapan itu lemon hangat. Terus aku juga pernah coba kapsul pelangsing, teh pelangsing, pernah program diet Herbalife juga. Aku sempat drop, gak kuat, terus sakit lumayan lama dari biasanya, tapi sekarang sudah terbiasa dengan dosis tinggi”⁴¹

Ketika seseorang sudah sering mengalami *body shaming*, kemungkinan besar akan melakukan hal ekstrem yang sebenarnya belum pernah terfikirkan tapi karena sudah tidak menemukan solusi lain akhirnya melalukan dengan berbagai cara untuk mengatasi kekurangannya yang bisa merugikan bahkan menyakiti dirinya sendiri.

⁴¹ Hasil wawancara dari informan Zhafirah

4. *Body shaming* dapat mengganggu psikis seseorang

Korban *body shaming* akan melakukan berbagai cara untuk mengatasi kekurangan yang ada dalam dirinya, contohnya mengubah bentuk tubuh, menyembuhkan permasalahan kulitnya, mengubah penampilannya dan sebagainya. Ketika hal yang mereka inginkan tidak tercapai, merasa putus asa karena usahanya dianggap tidak berhasil, semakin lama kesehatan pada psikisnya juga akan terganggu. Orang yang menjadi korban *body shaming* memiliki resiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental, seperti stress dan depresi.

Sesuai dengan hasil penelitian melalui wawancara, beberapa informan pernah mengalami gangguan kesehatan mental, stress berlebih sampai mengurangi interaksinya dengan orang lain, dan enggan untuk berkumpul dengan teman-temannya. Berikut ungkapan dari informan Zhafirah.

“Aku stress karena badanku masih gini aja sampai sekarang, apalagi setahun yang lalu makin stress karena gak diterima magang, yang hubungannya sama kondisi tubuhku yang terlalu gemuk. Kalau Tata Boga kebanyakan magangnya di hotel atau restoran, karena aku jurusan Pastry and Bakery ya lebih diarahkan ke hotel, karena restoran jarang yang menerima anak magang dengan jurusan Tata Boga yang spesifik. Sudah daftar di beberapa

hotel di Malang sama Surabaya tapi hasilnya nihil, ditambah lagi teman – temanku sudah ada yang dapat magang, ada yang sudah mulai masuk magang. Akhirnya aku diterima magang di Paseban Sena, di kota sendiri. Padahal yang pengennya di luar kota”⁴²

Kekurangan yang ada dalam diri seseorang memang terkadang bisa menjadi penyebab dalam gagalnya rencana maupun karir kedepannya. Namun, hal itu bukan yang utama. Tidak bisa kita pungkiri, beberapa profesi atau perusahaan memang lebih mengutamakan penampilan yang biasa disebut dengan *good looking*. Ada perihal lain tentang masalah psikis dari Informan Namira, ia sudah melakukan banyak cara untuk membuat dirinya sesuai dengan standar kecantikan yang ia miliki, mempunyai kulit yang putih dan halus, dan mempunyai badan yang ideal (*body goals*) sampai banyak yang harus dikorbankan. Berikut ungkapan informan Namira.

“Ya pasti stress lah, kalau gak ya gak mungkin juga aku nglakuin segala cara untuk mencapai yang aku pengen. Ya ini sebenarnya salahku juga, waktu semester 5 aku terlalu fokus sama fisik dan penampilanku ya sering ngegym, workout, senam zumba, sampai rumah capek

⁴² Hasil wawancara dari informan Zhafirah

terus langsung tidur, sampai akhirnya gak pernah belajar, ngumpulin tugas terlambat dan kadang males kuliah padahal cuman online. Bener – bener anjlok nilaiku”⁴³

Mayoritas perempuan jika mengalami stress karena satu hal akan berdampak pula pada hal lainnya, yang pasti kegiatannya dalam sehari – hari juga akan ikut terganggu, bahkan untuk mengembalikan moodnya itu termasuk hal yang sulit.

5. *Body shaming* terjadi karena kurangnya ‘*self love*’

Penyebab lain mengapa *body shaming* bisa terjadi ialah kurangnya *self love* pada korban *body shaming*. Jika ia menerima komentar negatif tentang fisik dan penampilannya pasti rasa sakit hati tersebut ada, namun hal itu bisa diminimalisir jika kita lebih mencintai diri kita sendiri, percaya diri dengan apa yang dimiliki. Semua informan mengaku bahwa dirinya ‘kurang’ dalam mencintai dirinya sendiri, sering membandingkan dengan orang lain, dan kurang percaya diri dengan kelebihan yang mereka miliki. Hal ini diungkapkan oleh informan Zhafirah sebagai berikut :

“Semua yang terjadi ya karena aku gak percaya diri sama diriku yang pernah obesitas ini, sampai sekarang pun ya tetep gemuk.

⁴³ Hasil wawancara dari informan Zhafirah

Kalau aku lebih bisa mencintai diriku sendiri sudah pasti gak terlalu peduli sama omongan orang”⁴⁴

Ada hal lain yang diungkapkan oleh informan Hana tentang ia putus hubungan dengan kekasihnya, dan sempat berfikir bahwa penyebabnya ialah kekurangan yang ada di fisik maupun penampilannya, diungkapkan sebagai berikut.

“Penyebab utamanya ya karena diriku sendiri, kalo misal aku lebih menghargai diriku, ya gak bakal sakit hati banget ditinggal pacarku yang sifatnya begitu, kayak gak pernah bersyukur punya aku, sering ngomentari negatif juga. Ya mungkin malu punya pacar kayak aku. Seharusnya aku lebih cinta sama diriku sendiri walaupun banyak kekurangannya”⁴⁵

Mayoritas perempuan sering menyalahkan dirinya sendiri jika mengalami putus hubungan dengan kekasihnya, padahal bisa saja masalahnya terletak pada kekasihnya. Ada ungkapan lain dari informan Windyka yang memiliki badan tidak terlalu gemuk, namun menuntut untuk ideal agar bisa bekerja di PT. Kereta Api Indonesia.

⁴⁴ Hasil wawancara dari informan Zhafirah

⁴⁵ Hasil wawancara dari informan Hana

“Kurangnya *‘self love’* termasuk salah satu penyebab kan ya? Aku merasa kalau kurang cinta sama diriku sendiri. Sebenarnya aku gak terlalu gemuk, tapi seolah – olah kayak yang paling gemuk banget. Ya karena aku pengen banget kerja di kereta api, terkesannya ya kayak kurang bersyukur, padahal pekerjaan lainnya juga banyak. Dulu waktu tes bolak – balik gak diterima selalu nyalahin diriku sendiri, rasanya gak terima”⁴⁶

Mencintai diri sendiri ialah suatu hal sangat penting, *self love* harus diterapkan karena membantu kita untuk bisa lebih menghargai diri sendiri dan menghindari perasaan cemas yang berlebihan terhadap kekurangan yang kita miliki. Selain itu *self love* juga membantu diri kita untuk tumbuh baik secara fisik maupun psikologis.

6. *Body shaming* dapat menjadi pecutan untuk aktualisasi diri

Korban *body shaming* pada awalnya memang merasakan sakit hati atas komentar – komentar negatif yang dilontarkan kepadanya. Namun untuk sebagian orang, *body shaming* dapat membuat seseorang termotivasi untuk melakukan perubahan positif terhadap dirinya dan menunjukkan kemampuan yang ia miliki yang biasa disebut

⁴⁶ Hasil wawancara dari informan Windyka

dengan aktualisasi diri. Aktualisasi diri ialah keinginan seseorang untuk memanfaatkan seluruh kemampuan dirinya dalam mencapai apapun yang mereka inginkan dan yang bisa ia lakukan, sebelum mencapai titik ini seseorang tetap membutuhkan yang namanya penghargaan, ketika ia bisa dihargai, dapat bereksplorasi positif secara bebas, diberi tanggung jawab yang pada akhirnya dapat membentuk reputasi yang baik.

Beberapa informan bisa mencapai aktualisasi diri tersebut, *body shaming* dapat menjadi pecutan untuk dirinya lalu bisa membuktikan bahwa ia mampu mencapai apa yang diinginkan, meraih prestasi, dan mempunyai kelebihan lainnya yang belum tentu orang lain miliki. Hal ini diungkapkan oleh informan Zhafirah yang menyadari akan kelebihan dan target yang sudah ia capai, yang dapat kita sadari bahwa bentuk tubuh bukan segala-galanya. Berikut ungkapan informan Zhafirah.

“Padahal kalau difikir – fikir aku punya kelebihan juga, banyak yang suka sama hasil masakanku, bikinan kueku, cateringku juga alhamdulillah selalu banyak orderan. Aku sempat minder juga sama temen – temenku yang bisa kuliah S1, tapi aku dikasih pilihan lain, aku harus kerja, usaha cateringku harus tetep jalan, karena aku juga harus ngebiayain adikku sekolah, sebelum meninggal ibuku juga pesen kalau aku harus ngebiayain adikku

sampai kuliah. Bapakku kan sudah punya keluarga baru, jadi gak mungkin kalau full ngehidupin kita”⁴⁷

Hal lain juga diungkapkan oleh informan Namira bahwa ia bisa meraih prestasi dalam ajang pemilihan duta, dan saat ini juga mempunyai cafe yang dikelolanya sendiri. Semenjak ia dikenal sebagai salah satu Putri Duta Kota Probolinggo dan juga Pemenang Motivator Lingkungan Kota Probolinggo, komentar negatif bukanlah hal yang masalah baginya, semua yang terjadi dahulu bisa menjadi motivasi untuknya agar lebih bisa membuktikan kualitas dirinya. Berikut ungkapan informan Namira.

“Sampai sekarang sebenarnya masih ada yang ngomentari negatif gitu, kayak badanku agak berisi, kulitku kusam gak seperti dulu. Cuman saat ini aku gak terlalu mempermasalahkan, harus belajar bodo amat, ya aku mikir emang dia yang ngomentari negatif gitu udah bisa apa, udah punya value apa sih didalam dirinya. Aku menyadari banyak usaha yang aku lakuin, ada prestasi yang aku capai, beberapa keinginanku mulai tercapai termasuk bisa ngelola bisnis

⁴⁷ Hasil wawancara dari informan Zhafirah

sendiri. Jadi ya aku patut bersyukur, kejadian dulu bisa menjadi motivasi buat aku.”⁴⁸

Hal lain juga diungkapkan oleh informan Yulie bahwa dirinya bisa merubah penampilannya, yang dahulunya tomboi, bersikap seperti laki laki dan saat ini sedikit demi sedikit bisa merubah penampilan dan sikapnya sesuai dengan perempuan. Informan Yulie juga akhirnya bisa bekerja sebagai Tim Media SMKN 2 Kota Probolinggo, meraih beberapa prestasi dan sering menerima tawaran job MC. Berikut ungkapan informan Yulie.

“Kalo sekarang itu yang sering dikomentari bukan lagi tahi lalat atau tomboi tapi karena aku punya pacar terus mantannya sering nyindir gitu katanya kok bisa dia mau sama aku. Tapi aku berusaha gak denger apa – apa. Kalo dipikir – pikir gak mudah sampai di titik sekarang. Semenjak ayahku meninggal, aku harus cari apapun itu sendiri, harus bisa ngecukupin mama. Alhamdulillah aku dapet beasiswa kuliah di AMIK terus tiap bulannya dari kampus masih dapat uang, bisa bagi waktu antara kerja sama kuliah, kadang juga ada tawaran ngMC. Akhirnya aku bisa buktiin kalo Yulie yang sekarang beda kayak yang dulu.

⁴⁸ Hasil wawancara dari informan Namira

Karena itu aku gak terlalu peduli sama komentar orang lain.”⁴⁹

Hal lainnya juga diungkapkan oleh informan Windyka, bahwa ia bisa menurunkan berat badan walaupun hanya sedikit. Setelah beberapa kali tes tidak diterima, menerima komentar dari temannya yang katanya ia tidak bisa, akhirnya di tahun 2020 ia bisa diterima bekerja di PT. Kereta Api Indonesia. Berikut ungkapan dari informan Windyka.

“Ya setelah diterima, sejak aku bisa kerja, sejak aku bisa mencukupi kebutuhannya ibuk sama adekku, bisa bayar kuliah sendiri omongan orang kayak udah gak ada apa-panya. Kadang masih sempet sakit hati, ya namanya manusia ya, tapi gak separah dulu. Kejadian yang dulu bisa jadi pecutan buat aku, harus lebih semangat, harus yakin kalo aku bisa.”⁵⁰

Seseorang diciptakan sudah sepaket dengan kelebihan dan kekurangannya masing – masing, tapi bagaimana cara kita untuk selalu mensyukuri dan membuat kekurangan tersebut bukanlah halangan untuk mencapai target lain yang kita

⁴⁹ Hasil wawancara dari informan Yulie

⁵⁰ Hasil wawancara dari informan Windyka

inginkan. Setiap seseorang tetap membutuhkan lingkungan yang baik, yang bisa mendukungnya untuk terus melakukan hal positif dan berusaha untuk mencapai semua keinginannya. Karena *'self love* aja tidak cukup, seseorang tetap membutuhkan *support*'.

7. Media sosial bisa menjadi pemicu terjadinya *body shaming*

Tidak jarang kita temui bahwa dimedia sosial selalu menunjukkan standar kecantikan yang mereka buat, seperti cantik itu bersih, cerah, langsing dan sebagainya. Dalam hal itu juga bertujuan untuk mempromosikan produk yang mereka punya agar memiliki banyak peminat. Namun hal itu juga bisa membuat perempuan-perempuan kurang percaya diri terhadap bentuk fisik yang mereka punya, dan tentu mempunyai keinginan untuk merubahnya. Beberapa informan juga pernah membeli produk pelansing tubuh agar membantu proses diet mereka. Bahkan sampai ada yang kondisi tubuhnya tidak kuat, yang menyebabkan ia sakit. Mereka mengaku pada awalnya hanya mengikuti akun-akun pelansing tubuh, namun pada akhirnya juga tertarik untuk mencobanya. Pada hasil observasi juga menunjukkan beberapa informan mengikuti akun-akun pelansing dan peninggi badan. Dalam hal ini timbul adanya *body shaming* pada dirinya sendiri. Fitur komentar dalam media sosial Instagram juga menjadi pemicu adanya komentar-komentar negatif

tentang tubuh dan penampilan seseorang. Karena media sosial tersebut juga termasuk aplikasi unggahan foto yang siapapun bisa mengunggah tentang tubuh atau penampilannya, baik dinilai sebagai kelebihan ataupun kekurangan. Dalam hal ini bisa menyebabkan orang berkomentar sesuka hatinya dan timbul *body shaming*.

8. Kurangnya pemahaman terhadap dampak *body shaming*

Menurut informan, salah satu penyebab mengapa *body shaming* sering terjadi ialah kurangnya pemahaman akan dampak yang ditimbulkan dari *body shaming*. Terkadang pelaku *body shaming* tidak sadar dalam melakukannya, spontan mengomentari ketika bertemu, karena awalnya hanya dianggap lelucon yang biasa saja, kebiasaan itu akan terjadi secara terus menerus. Ketika korban *body shaming* mengekspresikan tentang perlakuannya, terkadang pelaku dengan mudahnya melontarkan kalimat “*Baperan banget sih*”.

Informan lainnya mengungkapkan, lingkungan disekitar kita sangat berpengaruh terhadap potensi *body shaming* itu terjadi, penelitian ini dilakukan di Probolinggo yang sebagian orangnya masih mengukur standar kecantikan mereka dengan yang ada di iklan – iklan seperti cantik itu putih dan langsing, dan memperlakukan orang lain dengan standar kecantikannya sendiri. Hal ini dibuktikan oleh salah satu klinik kecantikan Amalia Beauty

yang ada di Kota Probolinggo, dengan memasang iklan yang mengarah ke *body shaming* di Jl. Panglima Sudirman, perempatan dekat Jl. Gatot Subroto. Hal ini sempat viral, karena bahasa yang digunakan tidak sopan dan mengarah ke *body shaming*. Namun sebagian ada yang menganggap ini hanya strategi marketing agar viral dan dikenal banyak orang.

Ada perihal lain yang peneliti temui di sosial media Instagram tentang temannya yang dikomentari negatif tentunya mengarah ke *body shaming* oleh teman dekatnya sendiri walaupun itu hanya bergurau tapi tetap kebiasaan yang buruk. Hal ini cukup menandakan bahwa kita berada di lingkungan yang tidak memahami akan dampak yang ditimbulkan oleh *body shaming*. Dalam kehidupan pertemanan seperti sudah biasa mengomentari negatif tentang fisik maupun penampilan seseorang yang seperti itu, dan menjadikannya sebagai hal yang lumrah.

Peneliti menemukan banyak di lingkungan sekitarnya yang mengalami *body shaming*, walaupun tidak diketahuinya secara langsung, ia mengetahuinya karena cerita dari temannya dan juga postingan temannya di media sosial yang mengekspresikan tentang *body shaming*

9. Menjadi *support system* untuk korban *body shaming*

Menurut informan, korban *body shaming* tentu membutuhkan *support system*, membutuhkan

dukungan dari lingkungan sekitarnya, ketika ia selalu berada di lingkungan yang tidak mendukungnya, selalu berkomentar negatif tentang bentuk fisik maupun penampilannya, dirinya tidak akan bisa berkembang, tidak akan bisa menyadari bahwa setiap orang pasti punya kelebihan yang patut ditunjukkan dan diakui. Pengaruh *self love* dalam situasi *body shaming* tentu sangat berpengaruh, namun akan lebih maksimal jika ada *support system* dari lingkungan sekitar, khususnya keluarga dan kerabat dekatnya. Hal ini bisa membuat korban *body shaming* bangkit dari ketidakpercayaan dirinya, dan juga dari keterpurukannya.

10. Mengekspresikan apa yang dirasakan saat mengalami *body shaming*

Menurut informan, salah satu hal untuk menghindari adanya *body shaming* terjadi kembali ialah mengekspresikan apa yang dirasakan oleh korban. Saat mengalami *body shaming*, korban tentunya mempunyai hak untuk mengekspresikan apa yang ia rasakan setelah kejadian tersebut, baik secara langsung kepada pelaku atau bercerita kepada teman dekatnya. Ketika si korban langsung merespon pelaku *body shaming* tentunya bisa membuat pelaku sadar akan apa yang sudah diperbuat, namun tidak bisa kita pungkiri sebagian orang masih menganggap *body shaming* adalah hal yang bercanda saja, namun tidak ada salahnya jika kita menegur si pelaku dengan bahasa dan sikap

yang baik. Ketika korban *body shaming* juga bercerita kepada kerabat dekatnya tentang apa yang dialami, hal itu bisa membuat korban lebih lega dan bisa menerima motivasi serta dukungan – dukungan dari kerabat dekatnya. Jika disimpan sendiri akan lebih terasa berat bila secara terus – menerus mengalami seperti itu.

11. *Campaign* dimedia sosial tentang *body shaming*

Menurut informan, salah satu hal yang dapat mencegah adanya *body shaming* ialah dengan cara *campaign* dimedia sosial tentang apapun yang berkaitan dengan *body shaming*. Kampanye di media sosial sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat *body shaming* yang terjadi di sekitar kita. Melakukan *campaign* di media sosial bukan hanya tugas kita yang tidak mengalami *body shaming*, namun yang pernah mengalami pun berhak mengekspresikan apa yang dirasakan, termasuk di media sosial agar siapapun yang melihat dan membaca akan tersentuh hatinya dan mengerti bahwa tindakan tersebut salah yang harus dihindari. Dari kampanye tersebut mungkin bisa memberikan pemahaman lain, bisa memberikan semangat, bisa memberikan energi positif agar lebih bisa bersyukur dan lain sebagainya, yang tentunya hal ini baik untuk korban, pelaku ataupun yang belum pernah mengalami *body shaming*.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa informan dalam menghadapi *body shaming* menggunakan komunikasi intrapersonal dan interpersonal. Dari ungkapan seluruh informan mencakup proses komunikasi yang terjadi pada dirinya sendiri maupun dengan orang lain, baik itu pelaku *body shaming*, keluarga, teman dekat serta orang disekitarnya. Dari hasil observasi pada informan, ketika melakukan proses wawancara, informan menunjukkan wajah yang kesal ketika menceritakan *body shaming* yang ia alami secara terus menerus, sesekali informan lain juga mengepalkan tangannya lalu dipukulkan ke lututnya ketika bercerita namun tetap menunjukkan wajah yang campur aduk antara senyum dan kesal. Ada pula informan lain ketika bercerita menunjukkan wajah kecewa karena kekasih laki-laknya yang sering mengomentari bentuk fisik maupun penampilannya. Beberapa informan juga membuat status yang berkaitan dengan *body shaming* yang dialaminya, termasuk mengekspresikan rasa *insecure*nya. Dari hasil dokumentasi pada lampiran menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami perubahan dalam bentuk fisik maupun penampilan, dari yang awalnya mempunyai berat badan berlebih bisa menurunkan sesuai target keinginan, namun ada pula informan lain yang belum memenuhi target berat badan yang diinginkan tapi menampakkan hasil perbedaan dari sebelumnya dan sesudah melakukan diet. Tidak hanya tentang berat badan, namun salah satu informan juga bisa mengubah penampilannya dari yang memiliki

kebiasaan seperti laki-laki akhirnya pelan-pelan bisa merubah penampilannya. Hal itu juga dipengaruhi karena ia selalu bergaul dengan teman laki-laknya dengan jumlah cukup banyak dan berada di lingkungan sekolah teknik yang mayoritas laki-laki. Dari hasil dokumentasi pula seluruh informan bisa membuktikan aktualisasi diri yang telah dicapainya, informan mengaku *body shaming* bisa menjadi pecutan untuk menunjukkan sisi positif yang ada dalam dirinya. Informan bisa mencapai prestasi dalam ajang Duta kedaerahan, mempunyai bisnis *caffé*, informan lain mempunyai usaha *catering* dan *pastry bakery*, ada pula yang bisa mencapai cita-citanya menjadi bagian dari PT. Kereta Api Indonesia, informan lain juga sering mendapatkan *job master of ceremony*.

Dari seluruh ungkapan informan dapat disimpulkan bahwa dalam dirinya melewati proses komunikasi yang berupa sensasi, persepsi, memori dan berfikir.

1. Sensasi

Ketika mengalami *body shaming*, informan mengatakan adanya sensasi sakit hati akibat dari *body shaming* yang didapatkannya dan membuat informan *badmood* saat menerima komentar negatif dan ingin cepat meninggalkan tempat mendapatkan *body shaming*. Komentar – komentar negatif mengenai bentuk tubuh informan tidak hanya disampaikan secara langsung, namun juga disampaikan ketika dichat Whatsapp ataupun dikolom komentar pada sosial media. Hal tersebut membuat informan juga merasakan sensasi marah.

2. Persepsi

Informan mengatakan jika setelah mendapatkan *body shaming* ia berpersepsi bahwa dirinya tidak pantas untuk dilihat oleh orang apalagi dilihat oleh lawan jenis. Informan juga menjadi kehilangan kepercayaan dirinya karena menganggap bahwa dirinya memiliki kekurangan yang tidak wajar. Selain itu informan juga merasa tidak layak untuk berteman dengan lingkungannya yang memiliki kelebihan dari segi bentuk fisik. Informan lain juga merasa tidak layak ditemani karena badannya yang mendapatkan komentar negatif sehingga menganggap ia tidak disukai teman-temannya. Saat mendapatkan *body shaming* informan juga menjadi membenci dirinya karena memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal/ terdapat kekurangan.

3. Memori

Pada tahap ini informan akan selalu mengingat peristiwa *body shaming* yang terjadi pada dirinya, bahkan kalimat dan kata yang pelaku lontarkan selalu diingat oleh informan. Semakin lama ingatan tentang komentar buruk itu mengganggu informan, lalu membuat informan berfikir untuk melakukan suatu hal, baik secara positif maupun negatif. Ada memori informan lainnya yang membuat informan takut saat melakukan suatu kegiatan, memiliki trauma saat bergaul dan berkumpul dengan temannya karena memori *body shaming* yang ia dapatkan dulu. Ada informan lain yang memang

menghindar dari teman – temannya yang sering berkomentar negatif kepadanya.

4. Berfikir

Informan berfikir untuk mencari pembenaran dan melakukan pembuktian diri kepada orang yang melakukan komentar negatif mengenai dirinya. Informan melakukan pembuktian diri bahwa diri mereka dapat berubah menjadi ideal seperti yang diinginkannya. Pada tahap ini informan juga mengalami stress karena pada saat melakukan upaya – upaya untuk mencapai targetnya mengalami hambatan yang cukup membuat informan *down*. Hal ini juga sangat berpengaruh pada psikis informan. Namun seiring berjalannya waktu, informan juga sempat berfikir untuk lebih bisa menerima diri mereka sendiri dengan apa adanya.

Sedangkan dalam komunikasi interpersonal tentu juga berkaitan antara informan selaku korban *body shaming* dengan pelakunya, dan informan dengan teman dekatnya atau sebagainya. Dalam hal ini informan dipengaruhi oleh 3 perspektif interpersonal yakni humanistik, pragmatis dan pergaulan sosial.

1. Humanistik

Perspektif humanistik menekankan pada keterbukaan informan dengan lingkungan sekitarnya, lalu tumbuh empati dari orang sekitarnya untuk lebih bisa mengerti informan. Lalu tumbuh sikap mendukung, sikap positif dan

kesetaraan dari informan dengan pelaku, informan dengan keluarga atau teman terdekatnya, dari hal tersebut dapat menciptakan interaksi yang bermakna, jujur dan saling menghargai.

2. Pragmatis

Perspektif pragmatis memusatkan pada manajemen dan interaksi baru yang digunakan oleh komunikator melalui perilaku yang spesifik untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam perspektif ini mengacu pada informan yang tetap memiliki kepercayaan diri walaupun mengalami *body shaming* untuk menyamakan dirinya ketika bersosialisasi. Lalu manajemen interaksi juga informan lakukan agar dirinya dan orang sekitarnya memiliki keseimbangan ketika berkomunikasi. Dalam hal ini informan juga mulai mengekspresikan apa yang dirasakan dan berupaya untuk mencapai target yang diinginkan.

3. Pergaulan Sosial

Dalam perspektif pergaulan sosial, informan berusaha untuk menerima kenyamanan dari lingkungannya. Ketika informan mengalami tekanan, dan perasaan bahwa hal itu merugikan dirinya sendiri, ia menghindar dan meninggalkan circle pergaulan sosialnya.

Jadi begitulah komunikasi yang dilakukan oleh informan baik dari segi komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal dalam menghadapi *body shaming*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Dalam suatu penelitian, analisis data memiliki peran yang sangat penting karena analisis data adalah bagian dari tahapan penelitian kualitatif yang berguna untuk mengkaji data yang telah diperoleh peneliti melalui informan ataupun lapangan. Setelah memperoleh sebuah data dari informan maupun lapangan selanjutnya akan dianalisis dengan metode yang telah ditentukan peneliti. Selain itu analisis data berguna untuk mengecek kebenaran dari setiap data yang telah didapat.

1. Temuan Penelitian

Pengumpulan data tentang komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal dalam menghadapi *body shaming* yang diperoleh dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada dewasa awal perempuan, sehingga menghasilkan data yang dipaparkan sebagai berikut :

b. Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, bagaimana seseorang mengkomunikasikan dirinya atau berbicara pada dirinya sendiri. Ketika seseorang mengalami *body shaming* tentunya ada suatu hal yang terjadi di dalam dirinya baik itu perasaan sakit hati, kesal, marah, kecewa, menangis, menganggap dirinya tidak pantas, menganggap dirinya memalukan dan sebagainya.

Pada komunikasi intrapersonal, seseorang berkomunikasi dengan dirinya melalui 4 tahap yakni sensasi, persepsi, memori dan berfikir. Semua informan yang mengalami *body shaming* melalui 4 tahap tersebut, dijabarkan sebagai berikut :

1) Sensasi

Tahap ini adalah tahapan paling awal dalam penerimaan informasi. Ketika mengalami *body shaming*, informan mengatakan adanya sensasi sakit hati akibat dari *body shaming* yang didapatkannya dan membuat informan *badmood* saat menerima komentar negatif dan ingin cepat meninggalkan tempat mendapatkan *body shaming*. Komentar – komentar negatif mengenai bentuk tubuh informan tidak hanya disampaikan secara langsung, namun juga disampaikan ketika dicat *Whatsapp* ataupun dikolom komentar pada sosial media. Hal tersebut membuat informan juga merasakan sensasi marah, yang terkadang membuat informan meluapkannya dengan memukul – mukul bantal dan guling. Saat wawancara pun informan menunjukkan ekspresi wajah yang kesal, marah ketika menceritakan bagaimana *body shaming* yang dilakukan oleh orang sekitarnya. Saat bercerita, terkadang informan juga mengepalkan

tangan lalu dipukulkan ke lututnya beberapa kali. Selain itu informan juga menyampaikan bahwa setelah mengalami *body shaming* ia juga menangis baik ketika sendirian maupun ketika bercerita kepada teman dekatnya.

2) Persepsi

Tahapan kedua yaitu persepsi, informan mengatakan jika setelah mendapatkan *body shaming* ia berpersepsi bahwa dirinya tidak pantas untuk dilihat oleh orang apalagi dilihat oleh lawan jenis. Informan juga menjadi kehilangan kepercayaan dirinya karena menganggap bahwa dirinya memiliki kekurangan yang tidak wajar. Selain itu informan juga merasa tidak layak untuk berteman dengan lingkungannya yang memiliki kelebihan dari segi bentuk fisik. Informan lain juga merasa tidak layak ditemani karena badannya yang mendapatkan komentar negatif sehingga menganggap ia tidak disukai teman-temannya. Saat mendapatkan *body shaming* informan juga menjadi membenci dirinya karena memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal/terdapat kekurangan. Pada titik ini ketika korban *body shaming* tidak bangkit dari kekecewaannya, terlalu larut dalam bersedih lalu mengakibatkan informan

stress, beberapa informan juga mengalaminya. Informan juga menunjukkan dengan ekspresi kecewa saat bercerita pada sesi wawancara.

3) Memori

Ketiga yakni tahapan memori, pada tahap ini informan akan selalu mengingat peristiwa *body shaming* yang terjadi pada dirinya, bahkan kalimat dan kata yang pelaku lontarkan selalu diingat oleh informan. Semakin lama ingatan tentang komentar buruk itu mengganggu informan, lalu membuat informan berfikir untuk melakukan suatu hal, baik secara positif maupun negatif. Memori dibagi menjadi 2 jenis yaitu memori jangka panjang dan jangka pendek. Memori jangka panjang ialah memori yang telah disimpan lalu muncul kembali pada masa yang akan datang. Seperti pada informan memori mengenai *body shaming* yang terjadi sudah sekitar setahun yang lalu, ada yang beberapa bulan sebelumnya, namun sampe sekarang informan masih tetap mendapatkan *body shaming* namun tidak separah dulu dan tetap akan menjadi memori yang tidak terlupakan. Ada memori informan lainnya yang membuat informan takut saat melakukan suatu kegiatan, memiliki trauma saat bergaul

dan berkumpul dengan temannya karena memori *body shaming* yang ia dapatkan dulu. Ada informan lain yang memang menghindari dari teman – temannya yang sering berkomentar negatif kepadanya, karena seseorang akan tumbuh dan berkembang di lingkungan yang bisa mendukung dan menghargainya. Selain itu juga memori jangka panjang ini membuat informan mempunyai dendam tersendiri kepada orang yang telah melakukan *body shaming* kepada mereka. Selain ada memori jangka panjang ada memori jangka pendek yang membuat informan menjadi tidak mau atau enggan mengunggah foto dirinya pada akun sosial media mereka karena takut mendapatkan komentar *body shaming* lagi melalui kolom komentar atau pesan di akun Instagramnya bahkan pada chat Whatsapp juga.

4) Berfikir

Tahapan terakhir, setelah informan mengingat semua memori yang sudah terjadi, ada informan yang berfikir langkah selanjutnya untuk mengurangi tingkat ketidaknyamanan tersebut, namun ada pula informan yang tetap berfikir negatif, bahwa dirinya mempunyai badan yang tidak ideal, lalu membuat informan

menjadi membandingkan dirinya sendiri dengan diri orang lain dan berfikir bahwa masih ada yang kurang dibandingkan diri informan. Selain itu ada informan yang juga berfikir untuk mencari pembenaran dan melakukan pembuktian diri kepada orang yang melakukan komentar negatif mengenai dirinya yang mendapatkan *body shaming*. Informan melakukan pembuktian diri bahwa diri mereka dapat berubah menjadi ideal seperti yang diinginkannya. Pada tahap ini informan juga mengalami stress karena pada saat melakukan usaha - usaha untuk mencapai targetnya mengalami hambatan yang cukup membuat informan *down*. Hal ini juga sangat berpengaruh pada psikis informan. Namun seiring berjalannya waktu, informan juga sempat berfikir untuk lebih bisa menerima diri mereka sendiri dengan apa adanya. Dan saat ini, setelah pembuktian diri yang dilakukan oleh informan, serta hambatan - hambatan yang sudah dilewati, informan mencoba untuk nyaman dengan dirinya dan mencoba menerima apapun keadaan diri mereka saat ini.

a. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi antara dua orang atau

lebih secara tatap muka, yang memungkinkan setiap komunikannya menangkap reaksi secara langsung dari komunikator, baik secara verbal maupun non verbal. Dalam kasus *body shaming* ini sangat berkaitan dengan komunikasi interpersonal antara informan selaku korban *body shaming* dengan pelakunya, dan informan dengan teman dekatnya atau sebagainya.

Dalam perspektif komunikasi interpersonal dibagi menjadi 3 yakni perspektif humanistik, pragmatis, dan pergaulan sosial. Semua informan dalam pengalaman *body shaming*nya berkaitan dengan ketiga perspektif tersebut yang dijabarkan sebagai berikut :

1) Humanistik

Perspektif humanistik memusatkan pada keterbukaan, empati sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan menciptakan interaksi yang bermakna, jujur dan memuaskan.

a) Keterbukaan (*openness*)

Komunikasi interpersonal dapat berjalan efektif ketika individu perlu terbuka terhadap lawan yang diajak berinteraksi, kesediaan mau terbuka dan memberikan informasi, kemudian mau mengakui perasaan dan pikiran yang ada pada dirinya. Ketika mengalami *body shaming*, informan

harus memiliki keterbukaan kepada pelaku *body shaming* dan juga kepada teman - temannya. Informan menjelaskan bahwa dirinya sakit hati, kecewa, marah ketika dikomentari negatif tentang bentuk fisik maupun penampilannya. Mengekspresikan apa yang dirasakan oleh korban *body shaming* (informan) sangat diperlukan dan harus dilakukan, agar peristiwa *body shaming* tidak terjadi kembali padanya dan lingkungan sekitarnya dapat memahami posisi yang dirasakan oleh korban *body shaming* (informan)

b) Empati (*empathy*)

Empati ialah kemampuan seseorang dalam menempatkan dirinya pada posisi atau peran orang lain. Dalam arti bahwa seseorang secara emosional maupun intelektual mampu memahami apa yang dirasakan dan dialami oleh orang lain. Sebagai korban *body shaming* harus mengekspresikan apa yang dirasakan ketika mengalami peristiwa tersebut. Agar pelaku dan orang disekitarnya memiliki empati dan bisa menempatkan posisinya ketika bersikap atau mengomentari sesuatu.

Sebagai korban kita berhak untuk menyadarkan si pelaku bahwa tindakannya dapat menyinggung dan membuat seseorang sakit hati, agar *body shaming* tidak terjadi kembali pada korban maupun orang lain.

- c) Sikap mendukung (*supportiveness*)
Sikap yang mendukung ialah sikap yang memahami dan menerima dengan berfikir positif dari suatu hal sehingga stimulus dari luar dapat diterima tanpa memengaruhi emosi. Ketika korban sudah memiliki keterbukaan kepada pelaku dan orang terdekatnya, dan empati dari sekitarnya juga sudah ia dapatkan, sikap mendukung dari orang disekitarnya tentu didapatkan, karena sudah memahami kondisi korban dan situasi ketika bersama korban *body shaming*. Korban juga perlu untuk mendukung dirinya agar lebih mencintai dirinya sendiri, karena *self love* aja belum cukup, korban *body shaming* tetap membutuhkan *support*.
- d) Sikap positif (*positiveness*)
Sikap positif memusatkan pada dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, seseorang memiliki sikap positif pada diri mereka sendiri. Yang

kedua, perasaan positif untuk situasi dan kondisi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, korban harus mendukung dirinya sendiri agar muncul sikap positif untuk menghadapi *body shaming*, setelah sikap positif itu muncul ia akan memiliki perasaan positif untuk situasi dan kondisi pada lingkungannya, bisa berdamai dengan sekitarnya. Dari situlah, korban bisa menghadapi *body shaming* dengan hal dan tindakan positif yang tidak merugikan dirinya sendiri dan tetap mencapai targetnya agar mengurangi tingkat ketidaknyamanan dari *body shaming*.

e) Kesetaraan

Keefektifan komunikasi interpersonal juga ditentukan oleh kesamaan-kesamaan yang dimiliki antara komunikator dan komunikan seperti nilai, sikap, watak, dan perilaku, kebiasaan, pengalaman dan sebagainya. Sebagai korban *body shaming* ketika bercerita dengan teman terdekatnya, pasti memiliki kesamaan. Ketika sama-sama pernah mengalami *body shaming*, secara tidak langsung akan bertukar pikiran,

pengalaman serta cara untuk menghadapi hambatan – hambatan yang dialaminya. Keduanya bisa saling mendukung untuk mencapai targetnya, dan tidak memperlakukan *body shaming* kepada orang lain.. Korban lainnya bercerita kepada teman dekatnya yang belum pernah mengalami *body shaming*, namun keduanya memiliki kesamaan dari segi nilai, watak, dan perilaku yang tentunya ketika terjadi komunikasi lebih terasa nyaman, hal itu bisa menjadi pelajaran untuk temannya agar tidak memperlakukan hal yang sama atas apa yang dialami oleh korban, serta lebih bisa memahami dampak negatif dari *body shaming* tersebut.

2) Pragmatis

Perspektif pragmatis berfokus pada manajemen dan interaksi baru yang digunakan oleh komunikator melalui perilaku tertentu dan lebih spesifik untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

a) Kepercayaan diri (*confidance*)

Ketika memiliki kepercayaan diri dalam bersosialisasi, akan muncul kemampuan untuk menghadirkan suasana nyaman pada saat interaksi

terjadi. Beberapa informan ada yang tetap mempertahankan kepercayaan dirinya dalam bersosialisasi walaupun sering menerima *body shaming*. Informan memang sempat enggan untuk berkumpul dan bersosialisasi dengan temannya, namun tidak berlangsung lama, dan informan juga melakukan perubahan dan memperbaiki dirinya karena ia menilai hal itu bisa membuatnya nyaman ketika bersosialisasi dengan temannya maupun dengan orang lain.

b) Manajemen interaksi

Dalam melakukan suatu komunikasi dapat mengendalikan interaksi untuk kepuasan kedua pihak sangat diperlukan, sehingga tidak seorangpun merasa diabaikan dan merasa menjadi pihak tokoh yang paling penting. Dalam berkomunikasi tentunya diperlukan keseimbangan antara komunikator dan komunikan. Hal ini dilakukan oleh informan yang sekaligus korban *body shaming* bahkan juga pernah menjadi tempat cerita temannya dengan permasalahan yang sama. Informan tetap menjaga perannya ketika sedang mendengarkan ataupun sedang

bercerita, dan saling bisa memberikan kesempatan untuk berbicara. Tidak hanya itu, informan juga menahan untuk tidak menunjukkan ekspresi yang bisa membuat lawan bicaranya tersinggung, mulai dari ekspresi suara, ekspresi wajah, gerakan tubuh dan juga gerakan mata.

c) Kebersatuan (*immediacy*)

Kebersatuan mengacu pada kombinasi antara komunikator dan komunikan, dengan rasa kebersamaan dan kesatuan, menunjukkan minat dan perhatian dalam mendengarkan satu sama lain, dari hal itu akan timbul perasaan saling memahami. Kebersatuan ini lebih dari keterbukaan dan kesetaraan (humanistik). Informan memiliki teman dekat yang membuatnya nyaman ketika berkeluh kesah tentang apapun termasuk *body shaming* yang dialaminya, bisa diajak sharing tentang hambatannya saat diet. Kebersatuan ini bisa terjadi walaupun tidak adanya kesetaraan secara watak, perilaku ataupun pengalaman. Namun kebersatuan terjadi ketika keterbukaan sudah dilakukan dan dirasakan oleh keduanya. Kedekatannya dari dahulu

membuat adanya kebersamaan, perhatian, saling mendengarkan dan memahami.

d) Daya ekspresi (*expressiveness*)

Daya ekspresi mengacu pada kemampuan - kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakan, dialami dan ingin disampaikan dengan aktif, bukan menarik diri atau melemparkan kepada orang lain. Daya ekspresi pada pragmatis ini lebih spesifik. Informan mengekspresikan apa yang dirasakan dan dialami tentang *body shaming* kepada pelaku dan juga teman lainnya. Namun informan juga mengekspresikannya dimedia sosial tentang apapun yang berkaitan dengan *body shaming*, baik itu berpendapat atau hanya membagikan postingan yang menyimpulkan '*body shaming is not okay*'. Dari situlah pengikut atau teman dimedia sosialnya bisa mengetahui dan memahami tentang *body shaming* yang perlu dihindari.

e) Orientasi ke pihak lain

Dalam hal ini bertujuan untuk lebih menyesuaikan dengan orang lain, menyampaikan perhatian dan minat terhadap apa yang dikatakan oleh

orang lain dan serta mengungkapkan keinginan untuk berkolaborasi dalam mencari solusi masalah. Informan mengalaminya saat sharing tentang diet dengan temannya dan tertarik bekerja sama untuk melakukan usaha – usahanya dalam mencapai target yang diinginkan.

3) Pergaulan Sosial

Pada pergaulan sosial diibaratkan dengan model ekonomi, maka perspektifnya adalah imbalan dan biaya. Suatu hubungan diasumsikan sebagai suatu kemitraan seperti imbalan dan biaya saling dipertukarkan. Jadi dari keduanya baik komunikator dan komunikan saling menguntungkan dan bisa memberikan kenyamanan dalam pergaulan sosialnya. Informan mengalami pergaulan sosial yang cukup membuatnya tertekan, salah satunya karena *body shaming*. Informan merasa tidak perlu berteman jika tidak memberikan kenyamanan dan dapat merugikannya, ia merasa tidak sefrekuensi dengan sekumpulann temannya. Akhirnya informan menghindari, dan memilih berteman dengan yang bisa membuatnya nyaman dan tidak tertekan.

2. Konfirmasi Temuan Dengan Teori

Dalam penelitian ini tugas selanjutnya ialah mengkonfirmasi teori dengan hasil temuan teori yang sebelumnya telah dilakukan, teori disonansi kognitif yang digunakan peneliti kemudian yang akan dikaitkan hasil temuan peneliti mengenai komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*.

Teori disonansi kognitif adalah ketidaknyamanan yang dialami seseorang sebagai akibat dari sikap, pikiran dan perilaku yang saling bertentangan dan mendorong orang untuk mengambil langkah-langkah untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Dalam kasus *body shaming* ini jika dikaitkan dengan teori disonansi kognitif ialah bagaimana seseorang tersebut mengurangi perasaan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi dan berusaha memotivasi dirinya untuk mengambil langkah selanjutnya.

Dalam menghadapi *body shaming*, informan melakukan banyak cara untuk mengurangi tingkat disonansi yang dirasakan dari *body shaming*, yang berkaitan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Informan menghadapi dengan cara berusaha mencintainya dirinya sendiri dan menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya. Pada awalnya informan mengaku bahwa dirinya 'kurang' dalam mencintai dirinya sendiri, sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan kurang percaya diri. Namun seiring

berjalannya waktu, informan bisa menerima keadaan dirinya dan mencintai dirinya sendiri.

Ketika hal tersebut sudah dilakukan oleh informan, saat mengalami *body shaming* lagi ia dapat meminimalisir sakit hati dan kekecewaannya. Mencintai diri sendiri ialah suatu hal sangat penting, self love harus diterapkan karena membantu kita untuk bisa lebih menghargai diri sendiri dan menghindari perasaan cemas yang berlebihan terhadap kekurangan yang kita miliki. Selain itu self love juga membantu diri kita untuk tumbuh baik secara fisik maupun psikologis.

Cara lain yang dilakukan oleh informan ialah mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat. Ia berfikir hal itu bisa menghindari dirinya dari *body shaming*. Informan melakukan defisit kalori dengan mempertimbangkan asupan yang masuk ke dalam tubuhnya, baik dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Informan juga mengatakan bahwa ia rutin minum air mineral 2 liter per hari, lemon hangat sebelum sarapan, teh hijau setelah makan malam dan berolahraga rutin minimal 3 kali seminggu.

Informan melakukan hal tersebut yang merupakan upaya untuk mengubah gaya hidupnya yang lebih sehat, dan akan memberi dampak terhadap tubuhnya serta mengurangi tindakan *body shaming* yang dilakukan orang lain kepadanya. Informan mengatakan bahwa tahap ini banyak mengalami *up and down* karena target yang ia

harapkan tidak kunjung tercapai, namun semuanya tidak luput dari yang namanya proses untuk berubah menjadi lebih baik.

Informan juga menganggap bahwa *body shaming* dapat menjadi pecutan untuk aktualisasi diri, jadi ia bisa menunjukkan kualitas diri yang ia punya dengan menemukan sisi positif dari dalam dirinya. Informan pada awalnya merasakan sakit hati atas komentar – komentar negatif yang dilontarkan kepadanya, namun seiring berjalannya waktu informan termotivasi untuk melakukan perubahan positif. Beberapa informan bisa mencapai aktualisasi diri tersebut, *body shaming* dapat menjadi pecutan untuk dirinya lalu bisa membuktikan bahwa ia mampu mencapai apa yang diinginkan, meraih prestasi, dan mempunyai kelebihan lainnya yang belum tentu orang lain miliki.

Informan juga mengharuskan salah satu cara untuk menghadapi dan menghindari adanya *body shaming* terjadi ialah mengekspresikan apa yang dirasakan oleh informan. Saat mengalami *body shaming*, informan tentunya mempunyai hak untuk mengekspresikan apa yang ia rasakan setelah kejadian tersebut, baik secara langsung kepada pelaku atau bercerita kepada teman dekatnya. Ketika informan langsung merespon pelaku *body shaming* tentunya bisa membuat pelaku sadar akan apa yang sudah diperbuat, namun tidak bisa dipungkiri sebagian orang masih menganggap *body*

shaming adalah hal yang bercanda saja, namun tidak ada salahnya jika menegur si pelaku dengan bahasa dan sikap yang baik. Ketika informan juga bercerita kepada kerabat dekatnya tentang apa yang dialami, hal itu bisa membuat informan lebih lega dan bisa menerima motivasi serta dukungan – dukungan dari kerabat dekatnya. Jika disimpan sendiri akan lebih terasa berat bila secara terus – menerus mengalami seperti itu.

Informan juga melakukan cara dengan memilih lingkup pertemanan yang sehat. Karena ketika berteman dengan lingkungan yang dapat mendukung, tanpa mencela, saling menghargai, dan tanpa membanding-bandingkan, seseorang dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan kelebihannya masing – masing. Informan mengaku tidak lagi berkumpul dengan pertemanan yang *toxic*, yang membuat ia tertekan dan tidak bisa memberikan kenyamanan pada informan.

Informan lain mengungkapkan dia juga memilih dengan bijak ruang media sosial yang dia ikuti. Saat mengalami *body shaming*, informan cenderung untuk mengikuti akun – akun media sosial yang berkaitan dengan penurunan berat badan, peninggi badan, melangsingkan tubuh dengan ideal atau mendapatkan kulit yang lebih cerah. Upaya tersebut bukanlah sesuatu yang negatif untuk dilakukan, namun apabila ingin belajar untuk menerima diri sendiri maka perlu melihat sesuatu hal dengan cara yang lebih positif.

Salah satu cara untuk memotivasi diri agar bisa menerima dan menghargai diri sendiri ialah dengan mengikuti akun – akun media sosial yang mendorong kita untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri

Informan juga mengungkapkan bahwa ia juga melakukan cara dengan *campaign* di media sosial dengan apapun yang berkaitan dengan *body shaming*. Kampanye ini sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat *body shaming* yang terjadi pada informan ataupun sekitar informan. Melakukan *campaign* di media sosial bukan hanya tugas informan sebagai korban untuk mengekspresikan apa yang dirasakan, namun juga perlu untuk semua orang yang juga belum pernah mengalaminya, hal itu dilakukan agar siapapun yang melihat dan membaca akan tersentuh hatinya dan mengerti bahwa tindakan tersebut harus dihindari. Dari kampanye tersebut mungkin bisa memberikan pemahaman lain, bisa memberikan semangat, bisa memberikan energi positif agar lebih bisa bersyukur dengan apa yang ada dalam dirinya.

Dari semua upaya yang telah informan lakukan untuk mengurangi perasaan dan sikap ketidaknyamanya, itu bagian dari tingkat disonansi yang terdiri dari kepentingan, rasio disonansi, dan rasionalitas dengan mencakup keyakinan, sikap dan perilaku informan.

3. Konfirmasi Temuan Dengan Perspektif Islam

Dalam membentuk hubungan di kehidupan sehari – hari, baik dalam keluarga, pertemanan dan kerabat kerja tentunya tidak akan luput dari berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama. Semua interaksi yang ada pasti membutuhkan komunikasi didalamnya, baik dalam komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Manusia juga hidup berdampingan dengan manusia lainnya sehingga kita ataupun mereka membutuhkan satu sama lain untuk saling berkomunikasi dan juga membentuk sebuah hubungan karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, yang setiap hari melakukan interaksi, berkomunikasi, dan berdiskusi dengan orang lain.

Komunikasi hidup berdampingan dengan manusia agar manusia dapat membentuk dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan manusia lainnya. Manusia telah menerapkan berbagai bentuk dan jenis komunikasi yang ada dengan menyesuaikan siapa lawan komunikannya, serta memahami situasi sekitarnya. Ketika sedang menjalani komunikasi interpersonal dengan siapapun, atau dengan orang lain yang memiliki kedekatan khusus dari biasanya, kita harus berkomunikasi dengan baik, sopan, tidak menyakiti hati dan berkomunikasi dengan menyesuaikan dengan siapa serta apa yang harus dibicarakan dengan lawan bicaranya.

Selain itu, etika berkomunikasi dalam islam pun juga sudah diatur dalam Al-Qur'an, hingga hal dan cara komunikasi pun sudah diatur oleh Allah agar dapat menjalin hubungan baik dengan sesama muslim lainnya dan tidak menyakiti orang lain. Etika komunikasi islam ialah cara bagaimana berkomunikasi dengan tepat serta memiliki nilai moral dalam menilai benar atau salahnya sikap seseorang dan disampaikan menggunakan unsur islami yang terdapat di dalamnya.⁵¹

Dalam berkomunikasi dengan orang lain harus memilih kalimat serta kata yang tepat agar tidak menyakiti hati dan bisa diterima dengan baik. Jika sudah demikian pembicaraan yang dilakukan dengan orang lain akan lebih bermakna, bisa terhindar dari hal yang tidak kita inginkan yang tentunya juga menimbulkan kebaikan (masalah) dan tidak sia - sia. Dalam prinsip komunikasi islam disebut *Qaulan Ma'rufa*, seperti yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

UIN SUNAN AMPEL

يُنِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ
فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ
وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

⁵¹ Muslimah, "Etika Komunikasi Dalam Perspektif Islam", (Jurnal Sosial Budaya, 2016), 116.

Artinya :

“Wahai istri-istri Nabi, kamu tidak seperti perempuan – perempuan yang lain, jika kamu bertaqwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya dan ucapkanlah *Qaulan Ma'rufa* perkataan yang baik.”⁵²

Yang dimaksud dalam *Qaulan Ma'rufa* yang menjadi salah satu prinsip komunikasi islam menganjurkan untuk selalu berkata baik, santun, ungkapan yang pantas diucapkan, tidak kasar dan tidak menggunakan sindiran (tidak menyinggung perasaan), dan tidak menyakitkan orang lain. Karena setiap perkataan baik atau buruk juga mencerminkan karakter dan kepribadian seseorang.

Dalam berkata dan bersikap pada orang lain juga berkaitan dengan akhlak seseorang. Akhlak merupakan aspek terpenting bagi umat Islam karena dengan akhlak bisa menentukan bagaimana baik dan buruknya sikap seseorang. Dalam hal *body shaming* termasuk perilaku tercela dengan mengomentari negatif atau mengolok-olok tentang fisik dan penampilan seseorang. Bahkan ada yang memanggil seseorang dengan panggilan khusus yang menjadi ciri khas atau kekurangan dari orang tersebut contohnya si gendut, keriting, berkulit hitam dan atau sebagainya padahal dalam Al-

⁵² Al-Qur'an, *Al-Ahzab* : 32

Quran, Allah sudah menjelaskan larangan mengolok-olok sesama muslim yang tercantum dalam firman Allah yang berbunyi :

وَلَا تَتَابَرُؤْا بِالْأَلْقَابِ ۗ

Artinya : “Dan janganlah kamu saling memanggil dengan gelar yang buruk.”⁵³

Dalam perilaku *body shaming* ini, selain seseorang mencela yang mempunyai kekurangan terhadap fisik, secara tidak langsung pelaku *body shaming* juga mencela Allah SWT sebagai Sang Pencipta dunia dan seisinya termasuk makhluk-Nya. Allah SWT menciptakan manusia dalam bentuk sebaik – baiknya yang disebut makhluk sempurna karena diberi akal dan pikiran untuk berkehendak sendiri. Sedangkan dalam firman Allah telah dijelaskan dalam firman Allah yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya : “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik – baiknya.”⁵⁴

⁵³ Al-Qur’an, *Al-Hujurat* : 11

⁵⁴ Al-Qur’an, *At-Tin* : 4

Jadi apapun yang melekat pada tubuh manusia dari warna kulit, bentuk rambut, warna mata, tanda lahir dan atau bentuk lainnya itu semua adalah ketentuan penuh dari Allah SWT. Dari hal tersebut mengajarkan untuk selalu bersyukur atas apa yang dimiliki. Sebagai makhluk, hanya menjaga dan merawat apa yang telah Allah SWT berikan.

Dalam mengomentari fisik orang lain tidak hanya dijelaskan dalam Al – Qur’an namun juga dalam hadits. Nabi Muhammad SAW selalu membela orang yang dicela karena bentuk fisiknya, meskipun orang yang mencelanya adalah orang yang beliau cintai. Dalam hadits riwayat Abu Daud dari Sayyidah Aisyah, dia berkata :

عَنْ عَائِشَةَ ، قَالَتْ : قُلْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : حَسْبُكَ مِنْ صَفِيَّةَ كَذَا وَكَذَا ، قَالَ : غَيْرُ مُسَدِّدٍ تَعْنِي قَصِيرَةً ، فَقَالَ لَقَدْ قُلْتَ كَلِمَةً لَوْ مُرِجَتْ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَمَزَجَتْهُ ، قَالَتْ : وَحَكَيْتُ لَهُ إِنْسَانًا ، فَقَالَ : مَا أُحِبُّ أَلِّي حَكَيْتُ إِنْسَانًا وَأَنْ لِي كَذَا وَكَذَا

Artinya : “Saya pernah berkata kepada Nabi SAW, ‘Shofiyah itu begini dan begitu.’ Rawi selain Musaddad berkata, ‘Aisyah bermaksud mengatakan bahwa Shofiyah pendek.’ Maka Nabi SAW kemudian berkata, ‘Sungguh kamu telah mengucapkan suatu kalimat, yang seandainya kalimat tersebut dicampur dengan

air laut niscaya ia akan mengubah rasanya.’ Saya juga pernah menirukan seseorang. Lalu beliau berkata, ‘Saya tidak suka mengejek seseorang, sekalipun saya akan memperoleh keuntungan ini dan itu.’”⁵⁵

Dalam hadits ini, Nabi Muhammad SAW tidak suka dengan komentar Sayyidah Aisyah yang mengomentari fisik Shofiyah karena tubuhnya yang pendek. Nabi Muhammad SAW juga memberikan gambaran bagaimana buruknya suatu ucapan Sayyidah Aisyah dengan diibaratkan bahwa jika ucapannya bercampur dengan air laut itu akan berubah rasa menjadi buruk akibat buruknya ucapan tersebut. Ini menunjukkan bahwa memberi komentar buruk apalagi dalam mencela bentuk fisik seseorang termasuk perbuatan sangat tercela dan buruk.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁵ Riwayat Abu Daud dari Sayyidah Aisyah

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut data dan hasil temuan – temuan penelitian yang telah dilakukan pada dewasa awal perempuan, peneliti akan memberikan kesimpulan berdasarkan tujuan utama penelitian yaitu bagaimana komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*, yang dapat dilihat dari pengalaman, perilaku, dan strategi komunikasi pada informan. Berikut kesimpulan dari penelitian ini, diantaranya ialah :

1. Strategi komunikasi dalam menghadapi *body shaming*

Strategi komunikasi yang dilakukan oleh dewasa awal perempuan dalam menghadapi *body shaming* ialah menggunakan komunikasi intrapersonal dan interpersonal. Dari masing-masing korban *body shaming* memiliki dominan tersendiri dalam menghadapinya. Dalam kasus *body shaming* tentu berkaitan dengan komunikasi intrapersonal, ada proses komunikasi yang terjadi didalam diri korban yang berperan sebagai pengirim dan penerima pesan, lalu menghasilkan sasaran balik untuk dirinya sendiri. Sedangkan pada komunikasi interpersonal juga sangat berkaitan karena terjadi komunikasi secara langsung antara korban *body shaming* dengan pelakunya, dan korban dengan keluarga, teman dekat, ataupun orang disekitarnya.

2. Pengalaman dan perilaku komunikasi dalam menghadapi *body shaming*

Pengalaman dan perilaku komunikasi yang dialami untuk menghadapi *body shaming* terdiri dari komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal. Pada komunikasi intrapersonal, korban *body shaming* melalui 4 tahapan ketika menghadapinya yakni sensasi, persepsi, memori dan berfikir. Sensasi seperti perasaan sakit hati, marah, kecewa, menangis; persepsi seperti menganggap dirinya tidak pantas dilihat apalagi oleh lawan jenis, tidak layak berteman, kehilangan kepercayaan diri dan membenci dirinya karena memiliki kekurangan yang menurutnya tidak wajar; pada memori seperti selalu mengingat peristiwa *body shaming* yang telah terjadi bahkan kalimat dan kata yang pelaku lontarkan, trauma saat bergaul dan berkumpul dengan temannya, enggan mengunggah foto dirinya pada media sosial serta menghindari dari teman-temannya; dalam berfikir seperti mengambil langkah selanjutnya untuk mengurangi tingkat ketidaknyamanan, mencari pembenaran dan melakukan pembuktian diri bahwa dirinya bisa berubah menjadi lebih baik.

Pada komunikasi interpersonal, korban *body shaming* dalam menghadapinya dipengaruhi oleh 3 perspektif yaitu humanistik, pragmatis dan pergaulan sosial. Pada humanistik, korban *body shaming* harus memiliki keterbukaan agar mendapat dukungan dan sikap positif dari orang

disekitarnya; pada pragmatis seperti upaya-upaya yang dilakukan korban *body shaming* melalui interaksi baru dan perilaku tertentu yang lebih spesifik agar target yang diinginkannya tercapai; sedangkan pergaulan sosial pada korban *body shaming* harus memilih dan berada dilingkungan pergaulan yang bisa memberikan kenyamanan, dukungan yang positif dan tidak membuatnya tertekan.

Berdasarkan pengalaman dan perilaku korban *body shaming*, mereka pernah mengalami *stress*, perasaan *down* yang pada akhirnya melakukan hal-hal yang diluar batas untuk mencapai tujuannya, dan merugikan dirinya sendiri hingga berakibat pada kesehatan fisik dan mentalnya. Namun korban *body shaming* akhirnya bisa bangkit dari keterpurukan, dan mencapai aktualisasi diri yang diinginkannya, serta membuktikan bahwa bentuk fisik dan penampilan bukanlah hal yang segala-galanya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan data dan hasil temuan penelitian komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming* dapat kita simpulkan bahwa masih banyak yang perlu diberi masukan atau saran dari pihak terkait atau peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian ini. Peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi dan saran antara lain :

- i. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan memilih informan yang dapat memberikan informasi secara utuh, memiliki sifat keterbukaan, memiliki bukti yang cukup kuat untuk menunjang penelitian tersebut.
- ii. Kepada informan, diharapkan agar lebih bisa memberikan keterangan secara detail tentang pengalaman yang pernah dialami
- iii. Kepada informan, diharapkan agar tetap bisa dan selalu mencintai serta menghargai dirinya sendiri agar tidak mengalami kembali pengalaman *body shaming* yang sampai membuatnya *down* atau dan lain sebagainya.
- iv. Kepada semua orang, diharapkan untuk selalu bisa menjaga lisannya dalam berkata apapun, menghilangkan kebiasaan mengomentari negatif tentang apapun kepada orang disekitar kita, dan jangan sampai karena perkataan kita membuat orang lain sakit hati/ mengalami kondisi yang tidak diinginkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian yang telah dilakukan tentang komunikasi perempuan dalam menghadapi *body shaming*, terdapat beberapa keterbatasan penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Jumlah informan yang hanya 5 orang saja, padahal banyak dewasa awal perempuan yang mengalami *body shaming*, karena dari beberapa pilihan peneliti tentang informan bahwa ada yang tidak bersedia

untuk dijadikan sebagai informan dalam penelitian ini.

2. Adanya keterbatasan tentang bukti dari informan yang berkaitan dengan pengalaman, perilaku, dan komunikasinya dalam menghadapi *body shaming*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Dyah, “*Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Pernikahan Dini dalam Mempertahankan Rumah Tangga*”, Skripsi, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- Bisri, Cik Hasan, *Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi*, Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu, 1998.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Canggara, Hafied, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004.
- Damanik, Tuti Mariana, “*Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame*”, Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018.
- Gloria, Amiati, “*Hubungan Antara Perbandingan Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Mahasiswi*”, Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2019.
- Haditono, Siti Rahayu, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006, dari <http://www.library.fis.uny.ac.id>.

- Hafizah, Annisa. “*Hubungan Body Shaming dengan Konsep Diri Remaja Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura*”, Skripsi, Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, 2020.
- Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Johannesm, Richard L, *Etika Komunikasi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1996.
- Krisyantoro, Rachmat, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: Kencana, 2008.
- Modul Psikologi Komunikasi*, Mojokerto: Institut KH. Abdul Chalim, 2018.
- Moleong, Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi revisi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006.
- Moleong, Lexy J, *Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004.
- Mukarom, Zaenal, *Teori – Teori Komunikasi*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020, diakses dari <http://www.digilib.uinsgd.ac.id>.
- Muslimah, “*Etika Komunikasi Dalam Perspektif Islam*”, Jurnal Sosial Budaya, Vol 13, No 2, STAI An-Nadwah Kuala Tungkal Jambi, Desember 2016, diakses dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id>.
- Muthahari, Murthada, *Hak-Hak Wanita dalam Islam*. Jakarta: Lentera, 1995.

- Patriana, Eva & J.K, Sutopo, “*Komunikasi Interpersonal yang Berlangsung Antara Pembimbing Kemasyarakatan dan Keluarga Anak Pelaku Pidana di Bapas Surakarta*”, Jurnal Komunikasi, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2014, diakses dari <http://jurnalkommas.com>.
- Rahmiana, “*Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam*”, Jurnal Peurawi Vol. 2 No. 1, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, diakses dari <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.
- Shabrina, Nur Hasyiyati, “*Perancangan Multimedia Dalam Kampanye Sosial Pencegahan Body Shaming*”, Skripsi, Universitas Trisakti Jakarta Barat, 2019.
- Subhan, Zaitunah, *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004.
- Susilo, Eko, “*Sekolah Unggul Berbasis Nilai : Studi Kasus di SMAN 1 Regina Pacis dan SMA Al Islam Surakarta*”, Tesis, Universitas Negeri Malang, 2003.
- West, Richard & Tunner, Lynn H., *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*, Jakarta: Salemba Humanika, 2013.
- Wiryanto, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: PT Grasindo, 2004.