

BAB III

NARASI *SURVIVOR* DALAM MELAWAN *FAT SHAMING*

Bab ini menjelaskan tentang narasi yang merupakan hasil temuan penelitian yang didapatkan dari pengumpulan naskah narasi, serta dilengkapi dengan wawancara mendalam dengan para narasumber. Semua temuan ini kemudian akan dinarasikan secara terstruktur sesuai dengan tahapan-tahapan metode naratif milik Todorov yang telah disempurnakan oleh Nick Lacey.

Selain itu penulis akan mendeskripsikan strategi komunikasi para *survivor fat shaming* dalam menghadapi *bullying* yang pernah mereka dapatkan. Adapun semua temuan yang penulis temukan dalam bab ini, yaitu identitas dan karakteristik narasumber, serta interpretasi naratif berupa pengalaman-pengalaman mereka sebelum dan saat mereka mengalami *fat shaming*, hingga akhirnya mereka dapat melalui atau *survive* dari *fat shaming*.

Identitas narasumber dalam penelitian ini, yaitu nama narasumber akan disamarkan demi menjaga privasi narasumber. Sedangkan untuk data narasumber berupa usia dan pekerjaan akan disajikan apa adanya sesuai dengan data asli narasumber. Selanjutnya penelitian ini akan membahas secara singkat tentang pengalaman *fat shaming* para narasumber yang akan dihubungkan dengan struktur naratif, kemudian peneliti akan memberikan penjelasan sebagai analisis untuk menginterpretasikan pengalaman para narasumber melalui sudut pandang komunikasi.

3.1 Identitas Narasumber

3.1.1 Narasumber I (NS)

NS adalah seorang wanita berusia 24 tahun yang tumbuh dan tinggal di kota Semarang. Keseharian NS disibukkan dengan pekerjaannya sebagai seorang wirausahawan dibidang *crafting*. Ia merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. Dalam keluarganya, hanya NS seorang yang memiliki tubuh gemuk, kedua orang tua dan kakak perempuan NS memiliki tubuh yang terbilang kecil, sedangkan sedari kecil pun NS juga memiliki tubuh yang kurus. Namun semenjak NS duduk di bangku SMA, perlahan-lahan tubuhnya mulai bertambah gemuk. Sejak saat itulah kehidupan NS mulai diwarnai dengan pengalamannya dalam menghadapi *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya.

3.1.2 Narasumber II (AS)

AS adalah seorang wanita berusia 22 tahun yang berasal dari kota Cilacap, namun kini AS sudah tinggal dan menetap di kota Semarang bersama keluarganya. AS merupakan mahasiswa tingkat akhir yang masih menempuh pendidikan di salah satu kampus swasta di kota Semarang. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Hampir semua anggota keluarga AS memang memiliki tubuh yang gemuk. Kedua orang tua, kakak perempuan, serta adik laki-laki AS memang memiliki tubuh yang gemuk, hanya AS seorang yang memiliki tubuh kurus sedari ia kecil. Walaupun AS tumbuh dengan tubuh yang kurus, tidak membuat hidup AS tenang. Kehidupannya diwarnai dengan ketakutannya akan kegemukan. Semenjak dirinya hidup sebagai perantau di kota Semarang, tubuh

AS perlahan-lahan bertambah gemuk, dan akhirnya membawa dirinya pada berbagai pengalaman dalam menghadapi *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya.

3.1.3 Narasumber III (RA)

RA adalah seorang wanita berusia 25 tahun yang tumbuh dan tinggal di kota Semarang. RA merupakan mahasiswa tingkat akhir yang masih menempuh pendidikan S2 nya di salah satu kampus negeri di kota Semarang. RA merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Menjadi anak perempuan satu-satunya dalam keluarga membuat RA banyak memperoleh tuntutan dari keluarganya. Terlebih tentang stigma sebagai seorang wanita. Sewaktu RA kecil, ia bertubuh kurus, namun tubuhnya kian bertambah gemuk karena dirinya harus mengonsumsi vitamin demi alasan kesehatan. Semenjak itulah kehidupan RA banyak diwarnai oleh berbagai pengalaman dalam menghadapi *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya.

3.1.4 Narasumber IV (SV)

SV adalah seorang wanita berusia 20 tahun yang tumbuh dan tinggal di kota Semarang. SV sedang menempuh pendidikan sebagai mahasiswa salah satu kampus swasta di kota Semarang. Ia adalah anak sulung dan memiliki seorang adik laki-laki. Sejak dulu SV sudah menyadari bahwa dirinya memang memiliki tubuh bongsor, dari situlah perlahan-lahan SV mulai merasakan pengalaman *fat shaming*.

3.2 Narasi Narasumber

Semua narasumber dalam penelitian ini melewati enam tahap, dimana salah satu tahapnya merupakan tahap tambahan, yaitu tahap puncak gangguan. Tahap puncak gangguan merupakan tahap ke empat yang terjadi setelah para narasumber melewati tahap kesadaran terhadap gangguan, dan terjadi sebelum mereka akhirnya memasuki tahap upaya memperbaiki gangguan. Tahap puncak gangguan merupakan tahap dimana para narasumber sudah sangat terganggu dengan *fat shaming* yang mereka rasakan. Tahap ini menjadi titik balik para narasumber dalam mencari upaya untuk melewati masa krisis.

Seperti yang telah peneliti cantumkan pada bab sebelumnya, penelitian ini berpedoman pada metode struktur narasi milik Todorov yang telah disempurnakan oleh Nick Lacey, dengan melalui lima tahap. Peneliti memberikan penambahan dalam struktur narasi Todorov, karena tahap kesadaran terhadap gangguan saja dirasa masih kurang dapat menggambarkan terjadinya pasang surut dalam perjalanan para narasumber dalam mencapai tahap upaya memperbaiki gangguan. Dibutuhkan kemauan kuat bagi para narasumber untuk dapat menemukan jalan keluar bagi masalah *fat shaming* yang mereka hadapi, maka peneliti menambahkan satu tahap dimana tahap ini menjadi puncak masalah, sekaligus sebagai *trigger* bagi para narasumber untuk dapat menemukan cara yang tepat bagi mereka sebagai upaya untuk dapat *survive* dari keterpurukan. Tahap tambahan ini sekaligus menjadi pelengkap struktur narasi Todorov, dimana puncak gangguan menjadi momen bagi para narasumber dalam menemukan pemicu untuk dapat memasuki upaya memperbaiki gangguan.

Gambar 3.1 Struktur narasi



Tahap-tahap yang dilalui para narasumber meliputi, tahap keseimbangan dan keteraturan dimana permasalahan *fat shaming* belum muncul, kemudian tahap kedua merupakan tahap gangguan, dimana permasalahan *fat shaming* mulai bermunculan. Tahap ketiga adalah tahap kesadaran terhadap gangguan *fat shaming*, dimana para narasumber mulai sadar bahwa gangguan itu berdampak pada diri mereka secara personal, dan mencoba untuk bertahan, kemudian tahap keempat, merupakan tahapan yang menjadi tambahan, yaitu tahap puncak gangguan, dimana para narasumber sudah mulai tidak dapat menahan diri dengan semua gangguan *fat shaming* yang mereka peroleh dan mencoba untuk berubah.

Tahap kelima merupakan tahap upaya memperbaiki gangguan, ini adalah tahapan dimana para narasumber akhirnya dapat menemukan cara yang tepat untuk menghadapi gangguan-gangguan *fat shaming* yang memberikan dampak besar pada dirinya secara personal. Kemudian tahap terakhir, yaitu tahap keenam

adalah tahap pemulihan keseimbangan, dimana para narasumber akhirnya dapat *survive* dan dapat melalui semua permasalahan *fat shaming* yang mereka peroleh. Semua tahapan yang para narasumber lewati ini akan peneliti jabarkan secara detail dalam poin-poin berikut ini.

3.2.1 Narasi Narasumber I (NS)

Gambar 3.2 Struktur narasi NS



3.2.1.1 Keseimbangan dan Keteraturan : Perubahan Identitas

Narasumber NS mengatakan bahwa pada awalnya dirinya tidak mengetahui tentang bentuk tubuh ideal (*body goal*). NS menjelaskan bahwa dirinya adalah seseorang yang memiliki sifat cuek dan cenderung tertutup, namun di sisi lain NS juga orang yang ceria dan suka bercanda. NS menceritakan masa kecilnya sebagai gadis kecil dengan tubuh yang

sangat kurus, sehingga orang-orang di sekitarnya sering sekali mengomentari tentang tubuh kurusnya (*thin shaming*). Saudara-saudara NS sering mengatakan bahwa dengan tubuh kurus, ia tampak seperti orang yang kekurangan gizi. *Thin Shaming* merupakan salah satu bentuk komunikasi negatif yang terjadi karena adanya perbedaan sudut pandang mengenai standar tubuh ideal. Perbedaan sudut pandang menunjukkan adanya penolakan serta ketidakcocokan antara NS dan orang-orang di sekitarnya. Penolakan serta ketidakcocokan menunjukkan bahwa NS dan saudara-saudaranya tidak memiliki hubungan yang dekat, serta merupakan bentuk dari *intercultural communication*.

Pada awalnya NS tidak menyadari bahwa kritikan tentang bentuk tubuhnya tersebut merupakan suatu bentuk komunikasi negatif, yaitu *body shaming*. Karena terus mendapat kritikan tentang tubuh kurusnya (*thin shaming*), akhirnya hubungan antara NS dan saudara-saudaranya menjadi kurang baik, dan membuat NS berusaha untuk menyamakan perspektif tentang tubuh ideal dengan saudara-saudaranya, sehingga ia memiliki pemahaman yang sama. Setelah memiliki pemahaman yang sama, NS masuk ke dalam *intracultural communication*. Setelah itu, NS kembali melakukan komunikasi, dimana ia mulai berusaha untuk menaikkan berat badannya dengan bantuan berbagai macam obat penambah berat badan yang direkomendasikan oleh orang tuanya, hingga akhirnya NS dapat menaikkan berat badannya. Dalam hal ini, hubungan anatar NS dengan orang tuanya dapat dikatakan baik, karena kedua orang tua NS berusaha

membantu NS agar terhindar dari *thin shaming*. Setelah berat badannya bertambah, NS merasa diterima oleh lingkungan sosialnya, sehingga ia menjadi percaya diri dengan bentuk tubuhnya saat itu. NS mulai mengkomunikasikan identitas baru yang ia miliki kepada saudara-saudaranya, serta berusaha memperbaiki relasi mereka.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, *interpersonal communication* yang NS lakukan akhirnya berdampak pada perubahan, yang membawanya pada penemuan identitas baru. Identitas baru yang NS miliki akhirnya kembali dinegosiasikan melalui *intercultural communication* dengan orang-orang di sekitarnya. NS mengatakan bahwa setelah berhasil menaikkan berat badannya, ia tidak lagi mendapatkan *thin shaming* dari orang-orang di sekitarnya. Keberhasilan NS dalam mengkomunikasikan serta mengosiasikan identitas dirinya dengan orang-orang di sekitarnya dapat dilihat dari terhentinya *thin shaming* yang ditujukan kepada NS. Dengan demikian hubungan antara NS dan keluarganya kembali membaik. Keberhasilan tersebut kemudian diekspresikan oleh NS melalui kebebasan dalam memilih busana. Dengan demikian, NS dapat kembali mengenakan berbagai model pakaian dengan banyak pilihan warna, seperti pakaian tanpa lengan hingga celana pendek dengan warna-warna yang cerah. NS mengatakan bahwa dirinya merasa cantik, walaupun dirinya tidak benar-benar memahami apa itu kecantikan. Dengan tercapainya kembali hubungan baik antara NS dengan keluarganya, membuat dirinya dapat melakukan *interpersonal*

communication, hingga dapat menumbuhkan pemahaman dari keluarganya, membuat identitas diri NS dapat diterima, dan tidak lagi mengalami kecemasan karena *thin shaming*. Dengan demikian NS dapat merasakan ketenangan dalam dirinya.

3.2.1.2 Gangguan : Pembetulan Diri

NS ingat betul kapan pertama kalinya ia mendapatkan *fat shaming*. NS bercerita mengenai pengalaman pertamanya saat mendapatkan *fat shaming*, yaitu saat dirinya menghadiri pesta pernikahan saudaranya. NS mengenakan atasan tanpa lengan berwarna hitam, dengan gliter yang berkilau, dan dipadukan dengan bawahan di atas lutut dengan warna senada. Selama acara berlangsung semuanya berjalan dengan baik, hingga di akhir acara NS bertemu dengan saudara-saudaranya yang juga menghadiri pesta tersebut, dan terjadilah *interpersonal communication* antara NS dan salah seorang kakak sepupu yang cukup dekat dengan dirinya. Kakak sepupunya memanggil NS, dan saat NS mendatanginya, kakak sepupu tadi mencubit lengan NS dan mengatakan bahwa lengan tangan NS sangat besar, “sebesar kentongan maling di pos kamling” katanya. Dengan adanya *bullying* berupa *fat shaming* kepada tubuh NS yang datang dari kakak sepupunya, menandakan bahwa NS kembali masuk ke dalam *intercultural communication*. *Fat shaming* tersebut menandakan adanya penolakan yang kembali terjadi pada identitas baru yang sebelumnya telah berhasil NS peroleh. Padahal dengan berat badan 40 kg dan tinggi badan 157 cm, NS merasa masih baik-baik saja. Pendapat

NS ini semakin memperkuat adanya perbedaan sudut pandang yang NS miliki dengan kakak sepupunya tentang standar tubuh ideal. Namun apa yang NS rasa baik, belum tentu baik untuk orang lain, seperti kakak sepupunya. Dengan demikian NS memberikan *feedback* dengan melakukan *interpersonal communication* berupa penyangkalan terhadap *fat shaming* yang ia peroleh.

Kejadian tersebut adalah pengalaman pertama, sekaligus menjadi gangguan yang membuat perubahan pada diri NS. Setelah kejadian itu, banyak kejadian-kejadian tidak menyenangkan lainnya yang dilakukan oleh saudara-saudaranya kepada NS. NS kembali terlibat dalam *interpersonal communication* dengan saudara-saudaranya. Mereka mulai memberikan berbagai komentar negatif tentang tubuh NS, yaitu mengatakan bahwa tubuh NS terlihat seperti gajah, serta mengatakan bahwa tubuh NS mirip seperti kendi air (tempat air). Dengan datangnya komentar negatif tersebut kepada NS, membuat hubungan persaudaraan yang NS miliki dengan saudara-saudaranya mulai renggang. Hal tersebut juga memperlihatkan adanya perbedaan pandangan tentang kegemukan antara NS dengan saudara-saudaranya membuat NS kembali melakukan *intercultural communication*. Semua kejadian yang NS alami merupakan pengalaman kurang menyenangkan dan tidak dapat dilupakan oleh NS.

3.2.1.3 Kesadaran Terhadap Gangguan : Adaptasi

NS menyadari bahwa komunikasi negatif yang terjadi antara dirinya dan saudara-saudaranya membuat ia melakukan *intrapersonal communication*. Hal tersebut dapat dilihat dari munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri NS. Ketidaknyamanan yang NS rasakan kepada dirinya sendiri, merupakan dampak dari komunikasi yang tidak berhasil, karena tidak tercapainya pemahaman, baik dari NS maupun saudara-saudaranya. Komentar yang diterima oleh NS mengenai bentuk tubuhnya merupakan bentuk dari *face threatening* dari orang lain terhadap dirinya. NS merasa terkejut, karena setelah sekian lama ia terbebas dari komentar negatif tentang tubuhnya, akhirnya ia mendapatkan lagi komentar negatif tentang tubuhnya. Perbedaannya adalah, dulu saat ia kecil ia mendapatkan *thin shaming*, kini ia mendapatkan *fat shaming*. Hal tersebut menandakan bahwa NS harus kembali melakukan *intercultural communication*. Saat itu NS hanya dapat berusaha tetap tenang, walaupun ia tidak dapat membohongi dirinya sendiri bahwa dirinya merasa telah dipermalukan. Dengan berusaha untuk tetap tenang, NS memberikan penyangkalan sebagai respon dari *fat shaming* yang ia dapatkan dari saudara-saudaranya. Sedangkan rasa malu yang NS rasakan merupakan bentuk dari *intrapersonal communication*. Setelah kejadian tersebut, NS mengatakan bahwa hubungan persaudaraan antara NS dan saudara-saudaranya menjadi semakin renggang.

NS mengaku bahwa setiap kali ia mendapatkan komentar negatif tentang tubuhnya (*fat shaming*), ia berusaha untuk menutupi emosinya dengan berusaha tetap tenang. NS berusaha tetap tenang walau sebenarnya ia merasa sakit hati. Ia merasa bahwa komentar-komentar negatif tersebut (*fat shaming*) menghancurkan harga dirinya. Semua macam *fat shaming* yang ia peroleh membuat dirinya harus kembali mencari jalan lain untuk dapat memenuhi keinginan orang-orang yang berubah, yang awalnya mereka menginginkan NS untuk menaikkan berat badan, namun sekarang mereka menginginkan NS untuk kembali menurunkan berat badannya. Dalam tahap ini NS mengalami pergolakan yang terjadi di dalam dirinya. Ia menjadi bingung karena merasa harus memenuhi kriteria-kriteria orang lain yang terus menerus berubah. Semua pergolakan batin yang NS rasakan terjadi di dalam dirinya, dan merupakan bentuk dari *intrapersonal communication*.

Karena adanya penolakan dari saudara-saudaranya, NS kembali berusaha menyamakan perspektifnya tentang tubuh ideal yang dirasa sesuai oleh mereka. Kesamaan perspektif yang NS miliki tentang tubuh ideal membuat NS masuk dalam *intracultural communication*. *Fat shaming* yang terus menerus NS terima dari saudara-saudaranya membuat hubungan mereka semakin buruk. NS mulai merasa tidak nyaman untuk bertemu dengan orang lain. Perasaan tersebut merupakan respon dari berbagai komentar negatif diberikan oleh saudara-saudaranya terhadap tubuh NS.

NS mengatakan bahwa saudara-saudaranya merasa bahwa tubuh yang lebih kurus merupakan tubuh yang baik, ideal, dan cantik, sehingga membuat mereka merasa perlu untuk memberikan motivasi kepada dirinya agar mau menurunkan berat badannya. Namun NS merasa bahwa hal tersebut bukanlah cara yang tepat untuk memberikan motivasi kepada dirinya. NS merasa lelah karena harus selalu memaklumi perkataan-perkataan menyakitkan tentang tubuhnya yang sering ia dengarkan, terlebih dari saudara-saudara yang lebih tua darinya. Maka NS pun memutuskan untuk membatasi aktivitasnya di luar rumah. NS memilih untuk menjauh dan menutup diri. Ia tidak ingin bertemu dengan siapapun. Pada tahap ini, NS melakukan penghindaran (*avoiding*). Penghindaran yang NS lakukan merupakan salah satu tindakan komunikasi yang NS lakukan, guna menghindari terjadinya *fat shaming*. Dengan adanya penghindaran yang dilakukan NS, menunjukkan bahwa hubungan persaudaran antara NS dan saudara-saudaranya tidak terjalin dengan baik. NS berusaha membatasi dirinya sendiri dari hal-hal negatif yang mungkin akan ia dapatkan bila berinteraksi dengan saudara-saudaranya. Penghindaran ini adalah satu-satunya jalan yang dapat ia tempuh, mengingat adanya kebingungan yang NS alami. NS tidak dapat menentukan hal apa yang harus ia pilih, antara tetap menaikkan berat badannya atau harus kembali menurunkan berat badannya.

Walau telah berusaha menghindar, namun NS terus-menerus mendapatkan *fat shaming* yang datang dari saudara-saudaranya, sehingga

ia mulai berhati-hati dalam memilih pakaian. Ia tidak pernah lagi mau menggunakan pakaian yang mengekspos bagian lengannya. Ia lebih memilih menggunakan pakaian berlengan dengan ukuran yang jauh lebih besar dari ukuran tubuhnya, NS berharap pakaian yang longgar dapat menyembunyikan bentuk tubuhnya. NS juga tidak mau lagi menggunakan pakaian yang berwarna cerah dan celana pendek, ia hanya mengenakan pakaian berwarna gelap agar tubuhnya tidak terlihat gemuk. Hal tersebut merupakan respon yang NS berikan untuk menghadapi komunikasi negatif berupa *fat shaming* dari saudara-saudara terdekatnya. Dengan demikian NS berusaha melakukan pencegahan, yang sekaligus menjadi salah satu cara *face saving* yang NS gunakan untuk melindungi dirinya dari *fat shaming*. NS ingin mencegah komentar negatif dari orang-orang terdekatnya. Pencegahan ini merupakan salah satu bentuk negosiasi identitas (*identity negotiation*) yang dilakukan oleh NS, dengan cara memodifikasi identitas dirinya. Walaupun pada tahap yang sebelumnya NS memutuskan untuk menghindari interaksi dengan orang lain, namun NS sadar bahwa penghindaran tidak dapat dilakukan terus-menerus. Pada akhirnya ia harus bersiap bila sewaktu-waktu ia harus bertemu dengan orang-orang yang berusaha ia hindari.

Tidak hanya sampai disana, NS juga berusaha untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai macam cara. Usaha tersebut ia lakukan sebagai bentuk dari *interpersonal communication* dalam menanggapi *fat shaming*. NS berharap saat dirinya dapat menurunkan berat badan seperti

yang orang-orang inginkan, ia dapat diterima dan tidak lagi mendapat *fat shaming*, baik dari keluarga maupun dari teman-temannya. Walaupun NS sendiri tidak yakin dengan definisi tubuh ideal yang orang-orang maksud, tapi ia ingin dianggap cantik oleh orang-orang di sekelilingnya. Guna menghindari terjadinya *fat shaming*, NS melakukan tindakan komunikasi yaitu dengan berusaha untuk menurunkan berat badannya. Berbagai macam cara diet NS lakukan, mulai dari berolahraga, mengkonsumsi berbagai macam obat diet, baik tradisional maupun modern, mengurangi porsi makannya, hingga tidak makan sama sekali, dan membuatnya jatuh sakit, tapi tidak satupun dietnya berhasil. Berat badannya tidak turun, tapi malah bertambah. Pada tahap ini, NS menjadi frustrasi dan hal itu membuat NS semakin *stress*. Frustrasi dan *stress* yang NS rasakan merupakan penanda adanya *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri NS. NS merasa bingung dan tidak tahu harus melakukan apa lagi agar dirinya dapat terhindar dari *fat shaming*. Dengan menjalani diet, NS berusaha untuk menegosiasikan dirinya (*identity negotiation*) dengan kembali melakukan modifikasi identitas.

Karena terlalu sering mengalami *fat shaming*, NS mengatakan bahwa dirinya pernah sangat marah pada saudaranya. Saat itu NS berkunjung ke rumah saudaranya, bukannya mendapat sambutan, tapi pamannya malah mengatakan bahwa tubuh NS bertambah gemuk. Pamannya mengatakan bahwa NS jelek dan menyarankannya untuk diet. Dengan kata lain, NS mendapat *face threatening* dari pamannya. Saat itu

NS hanya bisa menangis dan mengatakan bahwa ia telah berusaha sangat keras untuk menurunkan berat badannya, NS sudah menghindari nasi serta mengkonsumsi berbagai macam obat diet selama berbulan-bulan, namun berat badannya tak kunjung turun, tapi malah semakin bertambah. Semua hal yang NS alami ini merupakan tindakan komunikasi, yang NS lakukan kepada pamannya, dimana NS mendapatkan *fat shaming* dan akhirnya dapat memberikan reaksi atau respon secara langsung. Dalam hal ini, NS sedang berusaha melakukan *face saving* sebagai *feedback* dari *face threatening* yang ia dapatkan. Saat mendengar hal tersebut, saudara-saudara NS terlihat kaget. Mereka tidak menyangka bahwa NS yang selama ini selalu diam saat mendapat komentar negatif tentang tubuhnya (*fat shaming*) kini marah dan merasa sakit hati. Sejak saat itu pamannya mulai berhati-hati saat berbicara dengan NS. Ini merupakan awal mula NS mengutarakan perasaannya saat mendapatkan *fat shaming* dari orang terdekatnya. Melalui konflik yang terjadi anatar NS dengan saudara-saudaranya, menunjukkan hubungan persaudaraan yang mulai renggang. Terjadi kesalah pahaman, dimana paman NS mencoba untuk memotivasi NS agar menurunkan berat badannya, namun NS menganggap bahwa motivasi tersebut merupakan tindakan perundungan kepada identitasnya, hingga membuatnya marah. Setelahnya paman NS berusaha memperbaiki hubungannya dengan SN, dengan cara berhati-hati saat berbicara dengan NS agar tidak lagi menimbulkan kesalahpahaman. Dengan demikian, NS melakukan negosiasi identitas dengan cara menyatakan identitas dirinya di

depan saudara-saudaranya. Dapat dikatakan bahwa dalam *intracultural communication* ini, telah terjadi perubahan sikap pada NS. Perubahan tersebut terlihat dalam komunikasi serta interaksi yang NS lakukan dengan pamannyanya. Semula NS selalu berdiam diri, kemudian menjadi lebih berani dalam menanggapi *fat shaming* yang datang padanya.

Berbagai penilaian yang NS dapatkan tentang bentuk tubuhnya terlihat dalam tindakan komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, dan hal tersebut memberikan dampak yang besar pada diri NS. NS semakin yakin bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal. Kesadaran tersebut muncul setelah NS berinteraksi baik secara verbal maupun non verbal, dengan orang-orang terdekatnya. NS mulai merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Perasaan tidak puas tersebut muncul dalam *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri NS dan berdampak pada rasa tidak percaya diri. Rasa tidak percaya diri yang awalnya sepele, sedikit demi sedikit berkembang. Rasa ketidaknyamanan NS berkembang, yang semula tidak nyaman dengan dirinya sendiri, menjadi perasaan tidak nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain. Perasaan-perasaan tersebut muncul karena adanya kecemasan (*anxiety*) dalam diri NS yang menyebabkan ia merasakan perasaan tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. Perasaan cemas serta tidak aman yang timbul dalam diri NS merupakan bentuk dari *intrapersonal communication*, yang terjadi karena kegagalan atau ketidakberhasilan dalam komunikasi yang ia lakukan dengan teman-teman serta keluarganya.

Semua hal yang telah NS lakukan merupakan usaha NS untuk beradaptasi dan menelusuri perbedaan dengan orang-orang terdekatnya, dengan cara memenuhi semua saran yang ia peroleh dari mereka. Semua hal yang NS lakukan ini bertujuan agar dirinya dapat diterima oleh orang-orang terdekat dalam lingkungan sosialnya, dengan cara mengikuti gambaran tubuh ideal yang mereka yakini. Dengan demikian NS berusaha untuk mengubah identitasnya, agar sesuai dengan identitas yang diinginkan oleh orang-orang terdekat dalam lingkungan sosialnya.

3.2.1.4 Puncak Gangguan : Mencari Pertolongan

NS menceritakan salah satu kejadian yang membuatnya benar-benar merasa putus asa pada bentuk tubuhnya. Kejadian ini bermula saat NS pergi berlibur dengan keluarga besarnya. NS menginap di sebuah vila bersama keluarganya. Pagi itu NS sedang duduk-duduk di teras bersama dengan ayahnya, serta kakak dan adik sepupunya. Mereka berbincang dan bersenda gurau, hingga salah seorang saudaranya, yaitu paman NS datang dan berusaha untuk masuk dalam pembicaraan mereka, tetapi topik pembicaraan yang pamannya pilih ternyata tidak sesuai dengan topik pembicaraan yang semula sedang diperbincangkan oleh NS, ayahnya serta saudara sepupunya tadi.

Pada saat itu NS mulai terlibat dalam *interpersonal communication* dengan pamannya. Paman NS mulai menanyakan tentang tubuh NS yang ia (pamannya) rasa semakin gemuk. Pada awalnya NS berusaha

menanggapi komentar pamannya dengan gurauan, namun pamannya terus menerus mendesak NS. Pamannya mengatakan agar NS tidak lagi menjalani diet, karena hal tersebut dirasa sia-sia oleh pamannya. Pamannya merasa bahwa walaupun NS sudah menjalani diet, NS tetap bertubuh gemuk, bahkan semakin bertambah gemuk. Belum cukup sampai disitu, pamannya kembali memberikan komentar yang menyakitkan, yaitu “kamu kan perempuan, kok gemuk”. Pamannya merasa perempuan tidak boleh memiliki tubuh gemuk. Perkataan tersebut menunjukkan suatu bentuk *stereotype* yang diberikan oleh paman NS terhadap dirinya sebagai seorang perempuan. Semua hal yang telah dikatakan oleh pamannya kepada NS merupakan bentuk dari *face threatening* yang dilakukan di depan orang banyak terhadap (*face*) NS.

Sampai pada titik itu NS merasa tidak kuasa menahan emosi yang timbul dalam dirinya. Perasaan marah, sedih, serta jengkel yang muncul dalam diri NS menunjukkan terjadinya *intrapersonal communication* dalam diri NS. Hal tersebut merupakan respon dari kegagalan komunikasi yang NS lakukan dengan pamannya dalam *interpersonal communication*. Dengan demikian NS memilih untuk menghindar, dengan cara keluar dari pembicaraan dan pergi, menangis sejadi-jadinya hingga menolak untuk makan. Semua hal yang dilakukan oleh NS, termasuk penghindaran yang NS lakukan, merupakan respon dari komunikasi yang NS lakukan dengan pamannya. Karenanya, Lagi-lagi NS merasa harga dirinya dijatuhkan dan dipermalukan. Dengan melihat pandangan orang lain terhadap dirinya, NS

merasa sangat tidak percaya diri dan berkali-kali menyalahkan dirinya sendiri karena memiliki tubuh yang gemuk. Hal tersebut membuat kecemasan (*anxiety*) dalam diri NS semakin berkembang dalam dirinya. Semua perasaan tersebut muncul karena adanya *intrapersonal communication* dalam diri NS.

Pada tahap ini NS masih terjebak dalam *intracultural communication* terlebih lagi mulai muncul *stereotype* pada dirinya, dan ia benar-benar merasa bahwa segala hal yang telah ia lakukan untuk mendapatkan penerimaan dari orang-orang terdekatnya tidak membuahkan hasil apapun. Segala perubahan dan penyesuaian diri yang sudah ia lakukan menjadi sia-sia. NS masih saja menerima *fat shaming* dari orang-orang terdekatnya. Ia merasa sedih marah serta kecewa. Semua perasaan negatif yang NS rasakan bukan hanya ditujukan pada orang-orang di sekitarnya saja, tetapi juga pada dirinya sendiri, dan membuat NS semakin merasa tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. Perasaan negatif tersebut muncul dalam diri NS karena adanya *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam dirinya.

Merasa segala usahanya sia-sia dan tidak dihargai, NS sampai pada titik dimana dirinya tidak mampu lagi untuk bertahan. Ledakan emosi pun tidak dapat terbendung, sehingga terjadilah konflik dengan orang-orang terdekatnya serta dirinya sendiri. Konflik yang terjadi karena tidak adanya pemahaman yang muncul dalam *interpersonal communication* yang terjadi antara NS dan pamannya, dan memperlihatkan kerenggangan

hubungan yang terjadi antara NS dengan pamannya. Hal tersebut membuat NS kembali melakukan *intrapersonal communication*, dan menimbulkan berbagai perasaan negatif dalam dirinya. Perasaan yang semula berawal dari munculnya rasa tidak puas, menjadi tidak percaya diri, kemudian berkembang menjadi perasaan tidak nyaman. Karenanya, NS malah menyakiti dirinya sendiri, hingga membuat dirinya merasa putus asa dan berujung pada permasalahan krisis identitas. NS merasa bahwa dirinya jelek. Pemikiran-pemikiran tersebut muncul dan berkembang di dalam dirinya dan ditujukan kepada dirinya sendiri dan memperparah keadaannya. Dengan adanya komunikasi yang ia lakukan dengan dirinya sendiri, dapat dikatakan bahwa NS terus melakukan *intrapersonal communication*.

Semua komunikasi yang ia lakukan dalam dirinya sendiri, berupa *intrapersonal communication* membuat NS mengalami kebingungan akan identitas dirinya dan berdampak pada depresi. Ia mengatakan bahwa dirinya pernah mengikuti tes, dan menemukan hasil bahwa dirinya berada dalam taraf depresi menengah menuju parah. Mengetahui hal tersebut, NS mengatakan bahwa dirinya tidak kaget. NS merasa bahwa salah satu penyebab ia merasa depresi adalah karena *fat shaming* yang ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya. NS tidak pernah menyangka bahwa ia akan melalui hal sulit ini, hingga sampai pada titik depresi, tapi ternyata semua perlakuan yang ia dapatkan dari orang-orang di sekelilingnya benar-benar memberikan pengaruh yang luar biasa pada mentalnya. NS juga

mengatakan bahwa perasaan tidak diterima yang ia rasakan membuat dirinya pernah beberapa kali berpikir untuk mengakhiri hidupnya, walau pada akhirnya ia mengurungkan niat tersebut, karena ia terlalu takut untuk menyakiti dirinya sendiri. Semua hal negatif yang NS alami dapat terjadi karena gagalnya komunikasi yang NS lakukan dengan orang-orang di sekitarnya. Kegagalan tersebut terlihat dari pemahaman yang tidak kunjung tercapai antara NS dengan orang-orang terdekatnya, seperti keluarga dan teman-teman yang terlibat dalam *interpersonal communication* dengan dirinya.

NS mengatakan bahwa hal tersebut bukanlah hal yang dapat dibanggakan, namun ia mencoba untuk terbuka tentang depresinya pada orang-orang terdekatnya, karena ia mengharapkan pertolongan, serta perubahan dari mereka yang selalu mengolok-oloknya dan dari dirinya sendiri. Di tengah keputusasaan yang dirasakan oleh NS, akhirnya ia menyadari bahwa dirinya membutuhkan bantuan. Pada tahap ini, NS telah mengalami perubahan pola pikir, dimana ia telah memutuskan untuk membuka diri dan mencari pertolongan, sehingga bisa dikatakan bahwa NS sedang melakukan *intercultural communication*. Ia membutuhkan teman yang dapat mendengarkan semua kesulitan, dan kesedihannya. NS pun memberanikan diri untuk mulai membuka diri dan mencari pertolongan. Tindakan tersebut adalah bentuk dari *interpersonal communication* yang dilakukan NS untuk mendapatkan pertolongan.

NS merasa sangat kesulitan pada awal ia mencoba untuk membuka diri, karena sebelumnya ia selalu menutup diri dan tidak pernah menceritakan kesedihannya kepada siapa pun. Tapi saat ia mencoba untuk menceritakan depresinya kepada kedua orang tuanya, ternyata reaksi mereka benar-benar diluar ekspektasi NS. NS mengira bahwa kedua orang tuanya akan simpati, tapi ternyata tidak. Kedua orang tua NS mulai menyangkal dan tidak mau percaya pada kondisi NS dan mengatakan bahwa NS anak bermental lemah. Pada tahap ini, lagi-lagi NS merasakan penolakan dari keluarganya, dan membuat dirinya semakin frustrasi. Tidak adanya pemahaman yang datang dari kedua orang tua NS membuat hubungan antara NS dan kedua orang tuannya rasakan menjadi berjarak. NS seperti menemukan jalan buntu dan tidak tahu harus berbuat apa lagi. NS benar benar merasa bahwa dirinya membutuhkan pertolongan untuk dapat bangkit dari keterpurukannya. Dengan tidak adanya pemahaman yang datang dari orang tua NS, membuat dirinya gagal menegosiasikan identitasnya dalam *interpersonal communication*.

Kegagalan dalam komunikasi yang NS alami dengan orang tuanya, membuat dirinya kembali melakukan *intrapersonal communication*. NS merasa semakin tersesat tanpa ada satu pun orang yang memahami dan membantunya, hingga akhirnya NS bertemu dengan salah seorang adik sepupu terdekatnya yang menempuh pendidikan psikologi. Ia bersedia membantu NS agar dapat pulih dari depresinya. Akhirnya NS berusaha untuk membuka diri dan melakukan *interpersonal communication* dengan

adik sepupunya. Adik sepupu NS memberikan respon yang dapat diterima oleh NS dan menyarankan agar NS menulis buku harian, untuk membantunya melepaskan beban pikiran yang selama ini NS pendam sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa NS mulai dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan saudara sepupunya. Kedekatan mereka tercermin pada dukungan serta bantuan yang datang dari adik sepupu NS kepada dirinya. Walau belum sepenuhnya pulih, tetapi berkat bantuan salah seorang saudaranya, NS merasa sedikit lebih baik, karena akhirnya ia dapat menemukan seseorang yang dapat ia percayai. Dengan demikian, mulai menemukan keberhasilan dalam komunikasi yang terlihat dari hubungan baik yang mulai terbentuk antara NS dengan adik sepupunya, karena dirinya mulai mendapatkan pemahaman dari adik sepupunya.

NS merasa bahwa menulis buku harian memang sedikit membantunya, tetapi tetap saja setiap ia bangun di pagi hari, NS merasa depresinya datang kembali. NS sangat takut untuk menghadapi hari-harinya yang tidak menentu. Tidak ada satu hari pun dimana NS merasa baik-baik saja, apalagi bahagia. Suasanya hati NS cepat sekali berubah, Bila saat ini NS baik-baik saja, satu menit ke depan ia bisa saja sudah menangis sejadi-jadinya tanpa sebab. NS merasa sudah kehilangan dirinya sendiri. Pada tahap ini NS masih belum menemukan solusi untuk dapat keluar dari masalah *fat shaming* yang selama ini ia peroleh. Walaupun sudah mendapatkan bantuan, tetapi NS masih belum dapat lepas dari bayang-bayang *fat shaming* yang sering ia dapatkan, dan hal itu membuat

keadaannya semakin buruk. *Fat shaming* yang masih terus NS dapatkan dari orang-orang di sekitarnya merupakan komunikasi negatif yang membuatnya melakukan *intrapersonal communication* yang berdampak pada perasaan negatif yang terus berkembang dalam dirinya.

Tidak berhenti sampai disitu, kejadian tersebut diperparah dengan sakit punggung yang NS alami. Ternyata NS mengalami *scoliosis* (kelainan tulang punggung). Akhirnya NS tidak lagi dapat melakukan olahraga favoritnya, yaitu *badminton*. NS berkonsultasi pada dokter, dan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya agar kondisi tulang punggungnya tidak semakin parah. Akhirnya lagi-lagi NS memutuskan untuk menjalani diet, demi alasan kesehatan. NS merasa sangat kesulitan untuk mengatur pola makan, mengingat pola hidupnya yang berantakan karena padatnya jadwal dan tugas kuliahnya. Walaupun NS sudah menjalani diet bertahun-tahun lamanya, tetapi tetap saja tidak ada perubahan. Dalam waktu 2 tahun, NS hanya bisa menurunkan berat badan sebanyak 5 kg. NS mulai kelelahan dengan diet yang harus ia jalani, dan akhirnya gagal. Pada tahap ini keadaan NS semakin diperburuk dengan adanya penyakit yang ia miliki. Karena penyakit tersebut, NS terpaksa harus menjalani diet. Perasaan terpaksa dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh NS membuat dirinya merasa semakin tertekan. NS kembali merasa putus asa dan merasa bahwa dirinya payah, karena tidak dapat menurunkan berat badannya. Lagi-lagi NS harus mengalami cobaan yang bertubi-tubi. Masa-masa ini menjadi masa-masa terberat yang pernah NS

alami. Selain harus menanggung malu dan sakit hati karena *fat shaming*, NS juga harus menahan rasa sakit dari penyakit yang dideritanya.

3.2.1.5 Upaya Memperbaiki Gangguan : Circle Positif

Setelah melalui berbagai macam kesulitan, akhirnya NS memutuskan untuk merubah pola pikirnya. NS berusaha untuk membuka diri dan berusaha untuk menerima tubuhnya sendiri. NS juga berusaha mencari pertolongan. Dapat dikatakan bahwa NS mulai melakukan *intercultural communication*. Ia mulai berani menceritakan kesulitannya kepada orang-orang terdekatnya. Memang tidak mudah untuk bangkit dari keterpurukan, tetapi langkah NS untuk mencari pertolongan merupakan langkah yang tepat, karena akhirnya ia memperoleh pertolongan dari orang-orang terdekatnya. NS mengatakan bahwa dirinya mendapat dukungan dari teman-teman dekatnya, kakaknya, serta adik sepupunya. Mereka lah orang-orang yang bersimpati, walaupun menurut NS mereka mungkin tidak pernah ada dalam situasi yang sama dengan dirinya, tapi NS merasa bahwa mereka dapat memahaminya. Pemahaman yang berhasil dicapai dapat menunjukkan adanya keberhasilan dalam hubungan yang dijalin dengan orang-orang terdekatnya, sehingga membuat NS dapat dengan nyaman melakukan *interpersonal communication* dengan mereka. dapat dikatakan bahwa NS mulai dapat menjalin hubungan yang lebih dekat dengan sahabat, kakak, serta adik sepupunya, sehingga akhirnya dapat mencapai pemahaman.

Walau sulit, tetapi NS mulai berusaha membuka diri dengan orang-orang terdekatnya, bercerita, dan memperoleh dukungan yang besar dari mereka. Semua hal tersebut merupakan usaha yang NS lakukan untuk membangun kedekatan dengan orang-orang terdekatnya. “Mereka tidak pernah berkomentar tentang badan ku, mereka menerima aku apa adanya, dan tidak meninggalkan aku saat aku merasa kesulitan ataupun saat aku merasa depresiku kembali.” NS mengatakan bahwa orang-orang itulah yang berkontribusi atas kepulihannya. Keberanian yang NS miliki untuk membuka diri dan kembali berinteraksi dengan lingkungan yang baru membuat NS dapat menemukan *circle* yang lebih positif. NS berhasil menemukan orang-orang yang dapat membuatnya merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. NS mengatakan bahwa orang-orang dalam *circle* barunya merupakan pendengar yang baik, sehingga ia dapat menceritakan semua kesulitannya dan mendapat respon yang positif dari orang-orang terdekatnya. NS mengatakan bahwa dengan berbagi kesulitan, ia merasa beban pikirannya dapat berkurang. Mereka banyak memberikan dukungan positif pada diri NS. Dukungan positif yang datang dari *circle* barunya merupakan bentuk dari *interpersonal communication*, yang berdampak pada peningkatan rasa percaya diri dalam diri NS. Dapat dikatakan bahwa terjalinnya hubungan yang baik antara NS dengan orang-orang terdekatnya, baik dengan sahabat, kakak, serta adik sepupunya membuat NS dapat mengelola identitasnya dengan baik.

NS sadar bahwa dirinya tidak dapat merubah orang lain, tetapi dirinya sendirilah yang harus berubah. Segala perubahan yang NS lakukan merupakan respon yang ia lakukan dari *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan orang-orang terdekatnya. Berkat banyaknya dukungan positif yang NS terima, ia mengatakan bahwa sekarang ini dirinya tidak pernah lagi merespon komentar-komentar negatif (*fat shaming*) yang datang padanya dengan serius. NS merasa bahwa, mereka para pelaku *fat shaming* akan selalu menganggap komentar pedas mereka sebagai bahan lelucon semata, dan dirinya juga tidak akan menanggapi hal tersebut dengan serius pula, dan tidak dimasukkan ke dalam hati. NS mengatakan bahwa ia pernah berada dalam depresi yang menyesakkan, dan dirinya tidak mau kembali lagi pada keadaan itu.

Keberhasilan dalam *interpersonal communication* yang NS lakukan dengan orang-orang terdekatnya, membuat NS berhasil menemukan dan menerima identitas baru yang sesuai dengan dirinya. Dengan demikian NS kembali menegosiasikan identitas baru yang ia miliki dengan orang-orang terdekatnya dalam *circle* barunya. Keberhasilan NS dalam menemukan identitas baru yang sesuai dengannya membuat ia merasa lebih lega. NS berpendapat bahwa hidupnya tidak harus selalu terpusat pada bentuk tubuhnya saja, masih banyak hal penting yang dapat ia pikirkan. NS mengatakan bahwa sekarang ia tidak ingin membatasi dirinya lagi. Ia ingin pergi keluar rumah, berkumpul dengan teman-temannya, dan memilih pakaian yang menurutnya layak dan nyaman

untuk ia kenakan. NS mengatakan, dengan merubah pola pikirnya, ia merasa lebih percaya diri. Tahap saat NS kembali melakukan perubahan pola pikirnya, menandakan bahwa ia sedang melakukan *intracultural communication*, karena ia telah memiliki pola pikir yang sama dengan *circle* barunya. NS menemukan fakta menarik yang terjadi pada dirinya. Saat ia merasa bahwa pikirannya tidak terbebani masalah apapun, berat badannya pun dapat lebih cepat turun, daripada saat ia mati-matian menjalani diet yang dihantui oleh rasa was-was karena takut beratnya tidak kunjung turun. NS sadar bahwa diet yang dilakukan dalam penuh tekanan tidak akan membuahkan hasil yang positif. Semua pemikiran tersebut terjadi dalam *intrapersonal communication* yang NS lakukan dengan dirinya sendiri. NS berpendapat, daripada mencoba berbagai macam metode diet yang belum jelas, akan lebih baik saat dirinya dapat menemukan metode dietnya sendiri, yang cocok dengan kebutuhan tubuhnya. NS mengatakan bahwa sekarang ini dirinya telah menemukan metode diet yang paling cocok untuk tubuhnya. Diet yang tidak menyiksa, Dalam 8 bulan NS berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 8 kg, tanpa pernah lagi tersiksa menahan lapar. Dan sekarang NS dapat mengontrol berat badannya.

NS mengakui bahwa pemahaman yang dapat ia capai dalam *interpersonal communication* dengan orang-orang terdekatnya membawa dampak yang cukup besar dalam proses penerimaan dirinya. Karena keberaniannya untuk membuka diri, akhirnya NS pun sadar bahwa selama

ini masih ada orang-orang yang peduli dan selalu mendukungnya. Berkat dukungan yang datang untuknya, NS pun dapat menjalankan diet dengan lebih baik. Ia menggunakan waktunya untuk lebih fokus pada kesehatannya. Dengan demikian, NS dapat berproses dan bereksplorasi dalam menemukan metode diet yang paling nyaman dan cocok untuk dirinya. Dapat dikatakan bahwa NS merubah fokus dirinya, yang semua ia habiskan untuk memenuhi keinginan orang-orang di sekitarnya, menjadi lebih fokus pada kesehatannya, maka tidak ada lagi waktu dan usaha yang terbuang sia-sia demi memenuhi tuntutan tubuh ideal yang subjektif.

3.2.1.6 Pemulihan Keseimbangan : Speak Up

Setelah menemukan program diet yang cocok, NS menjadi lebih santai. NS juga selalu mengingat nasehat adik sepupunya, untuk terus menulis buku harian dan jangan membebani pikirannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa NS membangun hubungan yang cukup dekat dengan adik sepupunya. NS mengatakan bahwa dirinya harus lebih terbuka dan menerima semua hal yang terjadi serta memaknainya secara positif. NS menyadari bahwa dirinya mulai berubah perlahan-lahan. NS mencoba untuk kembali bertemu dengan saudara dan teman-temannya. NS terus melakukan negosiasi identitas dalam *interpersonal communication* dengan orang-orang di sekitarnya, dan perlahan-lahan dirinya merasa dapat pulih kembali dari keterpurukannya.

NS mengatakan bahwa ia sudah dapat menerima tubuhnya yang sekarang ini, walau ia tidak dapat menjamin bahwa ia sudah 100% menerima tubuhnya, tetapi yang ia tahu pasti, ia merasa nyaman dengan tubuhnya. NS mengatakan bahwa hal yang dapat membuat ia menerima dan nyaman dengan tubuhnya adalah keyakinan bahwa tubuhnya adalah miliknya, privasinya, dan tidak ada seorang pun yang berhak untuk menilainya. Dengan demikian, NS telah memiliki kuasa pada tubuhnya sendiri.

Semua komunikasi, baik *interpersonal* maupun *intrapersonal communication* yang dilakukan oleh NS masih terus berlanjut. NS akan meneruskan melakukan negosiasi identitas dengan orang-orang di sekitarnya. NS sadar betul walaupun tubuhnya masih saja dianggap kurang enak dipandang, ia sudah tidak mau lagi memikirkan perkataan orang lain. NS paham seberapapun keras dirinya mencoba untuk memenuhi standar yang orang lain berikan padanya, dirinya tidak akan pernah bisa membuat orang lain berhenti memberikan komentar negatif tentang tubuhnya. Karena itu NS tidak lagi menuntut dirinya untuk menjadi sesuai keinginan mereka. NS paham bahwa tubuhnya adalah privasinya, dan hanya dirinya lah yang bisa mengatur dirinya sendiri.

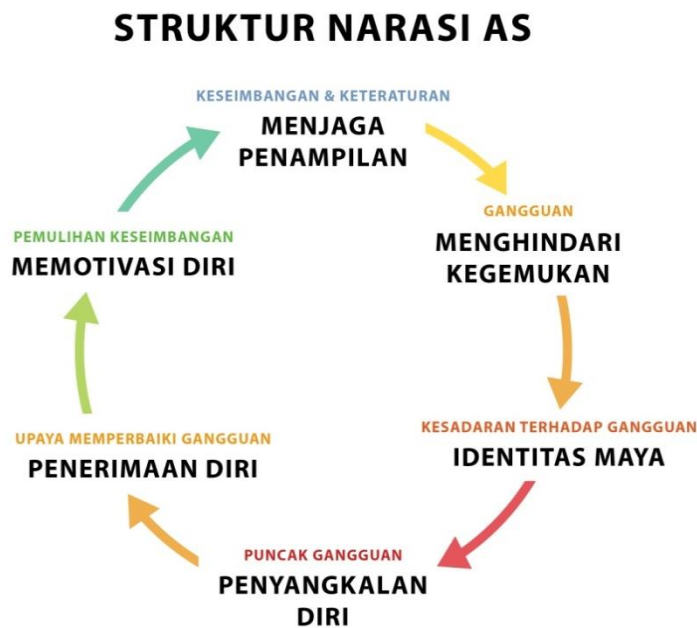
Keberhasilan NS dalam melakukan komunikasi dan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya diekspresikan melalui kebebasan dalam memilih busana. Kini NS juga mulai membeli baju-baju baru, dan tidak lagi menggunakan baju kebesaran yang sebenarnya membuat dirinya

terlihat lebih besar lagi. NS juga perlahan belajar untuk berdandan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa NS sudah mulai dapat membangun kedekatan dalam hubungan yang ia jalin dengan orang-orang disekitarnya. Hingga saat ini NS pun masih berproses dalam penurunan berat badan dan penyembuhan luka batinnya. NS masih dalam proses mengembalikan kondisi mentalnya, tapi ia merasa bahwa hal-hal yang ia jalani saat ini tidak sesulit yang dulu pernah ia lalui, saat ia belum bisa menerima semua hal dengan berbesar hati dan ikhlas.

NS merasa bahwa dirinya lebih baik saat ia dapat menjadi dirinya sendiri dan tidak memaksakan diri untuk mengikuti saran orang lain yang belum tentu cocok untuk dirinya. Kedekatan hubungan antara NS dengan orang-orang disekitarnya nampak saat NS dapat dengan bebas menunjukkan identitasnya. Saat NS kembali terlibat dalam komunikasi negatif berupa *fat shaming*, ia tidak lagi ragu untuk memberikan respon secara langsung dengan cara menanggapi komentar tersebut dengan menyampaikan apa yang ia rasakan kepada orang-orang yang memberikan *fat shaming* padanya, dan NS tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri. Dengan demikian NS dapat melawan semua *fat shaming* yang masih ia peroleh sampai saat ini, yaitu dengan menjadi percaya diri dan nyaman dengan dirinya sendiri. NS menemukan identitas dirinya sebagai seorang wanita dengan tubuh *plus size*, dan percaya bahwa kecantikan tidak hanya dilihat dari ukuran tubuh saja.

3.2.2 Narasi Narasumber II (AS)

Gambar 3.3 Struktur narasi AS



3.2.2.1 Keseimbangan dan Keteraturan : Menjaga Penampilan

AS menceritakan masa lalunya yang ia anggap sebagai masa-masa emasnya. Ia mengatakan bahwa sebelum pindah ke kota Semarang, dirinya tinggal di kota Cilacap. AS menceritakan kisah masa kecilnya dimana ia tumbuh sebagai gadis kecil yang sangat memperhatikan penampilan bahkan sejak dirinya duduk di sekolah dasar.

AS merasa bahwa dirinya cukup beruntung, karena dirinya berbeda dari kakak dan adiknya yang memiliki tubuh bongsor, sebaliknya AS malah bertubuh kecil. AS menceritakan rutinitasnya setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah, dimana dirinya sangat memperhatikan penampilannya, mulai dari tatanan rambut, jepit rambut, hingga parfum

yang ia gunakan sebelum berangkat sekolah. AS senang karena selalu mendapat pujian sebagai “gadis cantik” dan ia tidak pernah mau kehilangan predikat itu. Maka setiap harinya AS selalu bersusah payah untuk terus menjaga penampilannya. Hal tersebut memperlihatkan bahwa NS memiliki pemahaman yang sama dengan orang-orang di sekitarnya mengenai bentuk tubuh ideal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa AS sedang melalui *intracultural communication*. Pujian yang diberikan kepada AS adalah bentuk dari penerimaan identitas yang datang dari orang-orang di sekitarnya. Sedangkan keputusan yang dilakukan oleh AS untuk menjaga penampilannya merupakan respon dari pujian yang diterima olehnya. Pujian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan baik yang terjalin antara AS dengan orang-orang disekitarnya.

3.2.2.2 Gangguan : Menghindari Kegemukan

AS mengakui bahwa obsesinya pada penampilan, membawa dirinya pada perasaan takut yang sangat besar pada kegemukan. Mengingat bahwa keluarganya mewarisi gen “gemuk”, termasuk kedua orang tuanya, serta kakak dan adiknya. AS tidak ingin kepopulerannya meredup. Hal tersebut merupakan upaya yang AS lakukan untuk menjaga relasinya dengan orang-orang disekitarnya. Rasa takut akan kegemukan yang ada dalam diri AS membawanya pada kecemasan (*anxiety*) serta perasaan tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. AS merasa bahwa memiliki bentuk tubuh ideal adalah sebuah keharusan baginya. Hal ini terjadi karena AS memiliki pemahaman yang sama dengan orang-orang di

sekitarnya, sehingga hal yang dianggap ideal bagi orang-orang di sekitarnya juga dianggap ideal oleh AS. Peristiwa ini menunjukkan bahwa AS masih berada dalam *intracultural communication*. Karena ketakutan AS akan kegemukan semakin besar, akhirnya AS terjebak pada kebiasaan yang buruk.

AS mulai mengidap *bulimia nervosa*, yaitu suatu kondisi gangguan makan serius, yang membuat AS makan berlebihan, kemudian ia mengeluarkannya kembali secara paksa dari tubuhnya dengan cara memuntahkannya atau mengonsumsi obat pencahar, guna menjaga berat badannya agar tidak bertambah. AS harus selalu menjaga berat badannya supaya ia dapat terus mempertahankan predikat populer. Hal ini menjadi konflik awal yang terjadi dalam diri AS, bahkan sebelum dirinya mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang sekitarnya. Obsesinya pada kecantikan dan tubuh kurus yang ia rasa sebagai tubuh ideal telah membawa dirinya ke dalam konflik dengan dirinya sendiri. Konflik yang AS alami ini merupakan *intrapersonal communication*.

Karena gangguan makan yang diderita oleh AS tadi, masa-masa SMA AS menjadi masa-masa dimana dirinya merasakan puncak kepopuleran. AS tumbuh menjadi gadis yang cukup populer, tidak hanya di sekolahnya saja, tetapi juga populer di kotanya, Cilacap. AS masih menjadi gadis cantik yang sangat memperhatikan penampilannya, dan ia rela melakukan apapun demi menjaga kepopulerannya. Popularitas AS

yang konsisten, memperlihatkan hubungan baik yang dapat AS jalin dengan orang-orang disekitarnya.

Akhirnya tibalah saatnya AS menjadi mahasiswa perantauan. Ia datang dari Cilacap ke kota Semarang sebagai mahasiswa perantauan. AS tinggal di kota Semarang sebagai anak kos. AS memasuki lingkungan yang baru, sehingga ia harus kembali menegosiasikan identitasnya melalui *intercultural communication*. Dengan kebebasan yang ia miliki sekarang dan berbagai kesibukannya sebagai mahasiswa membuat pola makan AS tidak terkontrol. AS sering membeli minuman kemasan yang mengandung banyak pemanis buatan, jam makan yang berantakan, kebiasaan ngemil, bahkan makan tengah malam. AS mengatakan bahwa teman-temannya tidak mempedulikan bentuk tubuhnya, dan hal itu pun membuat AS acuh pada bentuk tubuhnya. Hal ini memperlihatkan bahwa AS dapat menegosiasikan identitasnya dengan baik, sehingga teman-temannya dapat menerima dirinya, dan tidak mempersalahkan bentuk tubuhnya. Dapat dikatakan bahwa komunikasi yang dilakukan oleh AS berhasil, karena telah dicapai pemahaman yang sama antara AS dengan teman-temannya mengenai identitas diri AS. Hal tersebut juga memperlihatkan bahwa AS dapat menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman barunya.

Saat pertama kali datang ke kota Semarang berat badan AS hanya 48 kg, dengan tinggi badan 163 cm, tapi setelah melalui berbagai kesibukannya sebagai mahasiswa, ditambah dengan pola makan yang berantakan, membuat berat badan AS naik dengan cepat. Dalam kurun

waktu satu semester berat badan AS menjadi 66 kg. Cukup banyak, tapi dengan tinggi badan 163 cm, angka 66 kg tidak langsung serta merta membuat tubuh AS terlihat gemuk. AS hanya terlihat lebih berisi, dibanding dengan tubuh kurusnya dulu. Mengetahui berat badannya naik drastis AS pun terkejut. AS mulai menyadari perubahan pada bentuk tubuhnya, dan kesadaran tersebut memicu AS untuk melakukan perubahan pada dirinya. Ia mencoba berbagai macam cara agar berat badannya bisa kembali lagi seperti dulu. AS pergi ke *gym* untuk berolah raga, mengkonsumsi teh pelangsing hingga berbagai macam obat pelangsing, tapi usahanya tersebut malah membuat AS jatuh sakit dan kelaparan.

Masa liburan pun tiba, AS kembali ke kampung halamannya untuk bertemu dengan keluarga, sanak saudara serta teman-teman lamanya dan berharap dapat memperoleh ketenangan diri. Tapi bukannya mendapat ketenangan, AS malah memperoleh *fat shaming* dari keluarganya. AS mendapatkan *fat shaming* karena terdapat perbedaan pemahaman antara dirinya dengan keluarganya. Perbedaan pemahaman tersebut menimbulkan penolakan dari orang-orang di sekitarnya terhadap AS. Penolakan tersebut dikomunikasikan dalam *intercultural communication*. Mereka mengatakan bahwa AS bertambah gemuk. Keluarganya juga menyarankan AS agar menjaga tubuhnya. Salah seorang teman lama AS yang datang berkunjung ke rumahnya juga melakukan hal yang sama. Saat berkunjung ke rumah AS, teman masa kecilnya melontarkan sebuah pertanyaan yang dirasa menyudutkan bagi AS, yaitu “kamu kok sekarang gini?”, dengan tatapan

seolah jijik. AS tahu, maksud dari perkataan temannya itu. “gini” yang dimaksudkan oleh temannya adalah “bertambah gemuk”. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi kisah awal bagi AS memperoleh *fat shaming* dari orang-orang terdekatnya.

3.2.2.3 Kesadaran Terhadap Gangguan : Identitas Maya

Ketakutan AS pada kegemukan seolah menjadi kenyataan. AS kembali mendapatkan *fat shaming*, dari keluarga maupun teman-temannya. AS mendapatkan banyak komentar negatif tentang tubuhnya. Komentar-komentar negatif yang diterima oleh AS mengenai bentuk tubuhnya merupakan bentuk dari *face threatening* dari orang lain terhadap dirinya. Kenyataan semakin terasa pahit saat dirinya memperoleh *fat shaming* dari orang-orang terdekatnya, yang mana seharusnya mereka lah yang dapat memahami keadaan serta kesulitan yang dihadapi oleh AS. Dapat dikatakan bahwa *fat shaming* yang datang orang-orang terdekatnya membuat AS akhirnya melakukan *intrapersonal communication* dengan dirinya sendiri. *Intrapersonal communication* yang terjadi pada diri AS memicu timbulnya berbagai perasaan negatif dalam dirinya. AS merasa kecewa, bukan hanya kecewa pada orang-orang terdekatnya, tetapi juga kepada dirinya sendiri. Kekecewaan tersebut menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang kemudian berkembang menjadi perasaan minder, yang akhirnya berujung pada ketidaknyamanan. Hal tersebut menunjukkan keretakan hubungan yang sebelumnya telah terjalin dengan baik antara AS dengan orang-orang terdekatnya.

Intrapersonal communication yang terjadi dalam diri AS juga menimbulkan perasaan tidak nyaman saat dirinya harus beraktivitas di depan keluarganya. AS mengatakan mereka selalu melihat dirinya, saat sedang beraktivitas, dan memberikan komentar yang kurang menyenangkan tentang tubuhnya dengan nada yang mengejek, bahkan jijik (*face threatening*). Dapat dikatakan bahwa, AS terus *fat shaming* dari keluarganya. Hal itu dilakukan terus menerus oleh keluarga AS, hingga membuat AS bosan, sedih dan kecewa. Saat melihat AS makan, keluarganya juga memberikan komentar serupa. AS mengaku ia sadar bahwa dirinya bertambah gemuk, tetapi ia tidak membutuhkan komentar menjatuhkan dari keluarganya tentang perubahan bentuk tubuhnya. Kesadaran tersebut muncul dalam *intrapersonal communication* yang terjadi dalam dirinya. Pada tahap ini, AS menyadari bahwa pengalaman *fat shaming* yang paling banyak diterima olehnya berasal dari keluarganya sendiri. Hal tersebut berpengaruh pada kepercayaan diri AS. Dengan adanya *fat shaming* yang terus-menerus AS terima dari keluarganya, membuat hubungan yang terjalin antara AS dan keluarganya semakin renggang.

AS memberikan respon atas *interpersonal communication* yang terjadi antara dirinya dengan keluarganya, dengan cara merubah gaya berpakaian. Ia memilih menggunakan pakaian-pakaian berwarna gelap yang longgar dan panjang untuk menyembunyi kan tubuhnya yang dirasa gemuk. Perubahan penampilan yang dilakukan AS merupakan suatu

bentuk respon dari *fat shaming* yang ia peroleh dari keluarganya. Hal ini dilakukan oleh AS sebagai salah satu bentuk negosiasi identitas (*identity negotiation*), dengan cara memodifikasi identitas dirinya. Hal tersebut menunjukkan terjadinya perubahan dalam hubungan yang terjalin antara AS dengan keluarganya, dimana AS mulai merasa bahwa identitas dirinya tidak lagi diterima. Tahap ini merupakan awal dari krisis identitas yang dialami oleh AS. Krisis identitas yang timbul dalam diri AS merupakan hasil dari *intrapersonal communication* yang ia lakukan dengan dirinya sendiri. Ia merasa tidak dapat memenuhi kriteria tubuh ideal yang telah ia tetapkan di awal. Selain karena ketidakmampuannya tersebut, tekanan dari orang-orang sekitarnya, terutama keluarganya, juga turut memunculkan krisis identitas yang dialami AS. Krisis identitas ini merupakan dampak dari *fat shaming* yang merupakan bentuk dari *interpersonal communication* yang ia dapatkan dari keluarganya.

Karena banyaknya *fat shaming* yang diterima oleh AS, akhirnya AS memutuskan untuk menutup diri atau melakukan penghindaran. Dapat dikatakan bahwa penghindaran yang dilakukan oleh AS ini adalah respon dari *fat shaming* yang juga datang dari teman-temannya. Penghindaran yang AS lakukan juga menunjuka hubungan yang kurang baik antara dirinya dengan teman-temannya. AS merasa malu untuk bertemu dengan teman-teman lamanya, dan tidak pernah mau lagi menghadiri reuni sekolah. Ia merasa tidak percaya diri untuk bertemu dengan teman-teman lamanya. Pada tahap ini, AS melakukan penghindaran (*avoiding*) dengan

cara membatasi kegiatan sosialnya. Awalnya AS membatasi diri untuk tidak terlalu banyak menggunakan media sosialnya, tapi lama kelamaan AS mulai mengedit foto-fotonya secara berlebihan sebelum diunggah ke media sosial miliknya. Hal tersebut merupakan respon yang AS berikan terhadap *fat shaming*, yang terus datang dari keluarga serta teman-temannya. AS mengedit foto-fotonya agar terlihat lebih bersih, mulus, dan lebih kurus. Penghindaran ini memunculkan identitas baru pada diri AS. Identitas baru ini, terbentuk di dalam dunia maya, yaitu media sosial milik AS. AS merasa lebih nyaman dengan identitas barunya daripada dirinya sendiri. Dengan demikian relasi yang AS bangun dengan teman-temannya secara online atau maya dapat terbangun dengan lebih baik daripada hubungannya dengan teman-temannya di dunia nyata. AS mengatakan bahwa secara pribadi, ia akan merasa lebih malu saat dirinya tidak terlihat sempurna di media sosial dari pada di kehidupan nyatanya. AS lebih memilih memberikan penampilan sempurna pada dirinya di media sosial, karena ia merasa, orang-orang tidak akan membicarakan keburukannya saat ia dapat terlihat sempurna di media sosialnya. Tindakan AS untuk mengedit foto-fotonya sebelum diunggah ke media sosial juga merupakan suatu bentuk komunikasi yang ia lakukan untuk menegosiasikan identitas barunya. Identitas baru ini terbentuk sebagai akibat dari rasa tidak puas akan penampilannya sendiri. AS takut menjadi bahan pembicaraan orang lain. AS mengatakan bahwa, saat dia tampil apa adanya, berbeda dengan dirinya di dunia maya, teman-temannya dapat secara langsung

menegurnya, tapi saat dirinya tidak dapat tampil baik di dunia maya, orang-orang akan menggunjingkan keburukannya di belakang dirinya. Hal yang dilakukan AS ini merupakan salah satu cara *face saving* yang AS gunakan untuk melindungi dirinya dari kemungkinan terjadinya *face threatening* yang dapat dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya.

Selain itu, saat dirinya harus bertemu dengan teman-temannya, AS berusaha membalikkan semua kritikan yang ia terima menjadi bahan lelucon. Hal yang AS lakukan ini juga merupakan respon dari *fat shaming* yang terus ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya. Dengan melakukan hal tersebut, ia berusaha untuk menutupi perasaannya. Selain itu ia juga lebih memilih untuk memulai pembicaraan dengan menginformasikan kepada teman-temannya bahwa dirinya memang bertambah gemuk, seperti “aku gendut banget sekarang”, karena dengan demikian AS merasa akan lebih baik jika pernyataan itu diucapkan oleh dirinya sendiri, daripada diucapkan oleh orang lain. Hal tersebut menunjukkan upaya yang AS lakukan untuk menjaga kedekatan dengan teman-teman lamanya. Ia merasa dengan melakukan hal itu, akan dapat mengurangi rasa sakit hati saat orang lain harus menilai dirinya. AS merasa dengan melakukan hal tersebut ia dapat mengurangi perasaan tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. Pada tahap ini AS berkonflik dengan dirinya sendiri. Dapat dikatakan AS kembali melakukan *intrapersonal communication* dengan dirinya sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya pertentangan yang terjadi dalam dirinya. AS merasa terganggu dengan kritikan yang

diperoleh, namun di sisi lain, AS tidak ingin membuat hubungannya dengan orang lain menjadi canggung. Semua hal yang dilakukan oleh AS merupakan bentuk pertahanan diri untuk menghadapi *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian AS menjatuhkan *face*-nya sendiri atau melakukan *face threatening* terhadap dirinya sendiri, dengan tujuan untuk menyelamatkan *face*-nya sendiri atau melakukan *face saving* terhadap dirinya sendiri. Hal ini juga merupakan salah satu bentuk negosiasi identitas yang AS lakukan, dengan cara menyatakan identitas “barunya” di depan teman-temannya.

Setelah mendapat berbagai bentuk *fat shaming*, AS mulai perlahan menyadari, bahwa dirinya tidak menarik. Seluruh *fat shaming* yang terjadi pada AS juga berdampak dalam dirinya, yang akhirnya mempengaruhi keputusan-keputusannya dalam mengambil sikap, serta hubungan baik dengan keluarga maupun dengan teman-temannya. Berbagai penilaian yang AS dapatkan tentang bentuk tubuhnya dari orang-orang di sekitarnya memberikan dampak yang besar pada diri AS. AS semakin yakin bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal. Kesadaran tersebut muncul setelah AS berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang-orang terdekatnya, baik dengan keluarga maupun dengan teman-temannya. AS mulai merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Perasaan tidak puas tersebut berdampak pada rasa tidak percaya pada dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri yang awalnya sepele, sedikit demi sedikit berkembang. Perasaan-perasaan tersebut berujung pada semakin besarnya kecemasan (*anxiety*) serta

perasaan tidak aman (*insecure*) AS rasakan pada dirinya sendiri. Karena hal tersebut, AS berusaha menutupi tubuhnya yang dirasa tidak ideal. Ia kembali merubah gaya berpakaian. AS mulai meninggalkan pakaian tanpa lengan serta celana pendeknya. Ia hanya mengenakan baju-baju berlengan panjang dengan ukuran yang lebih besar. Hal tersebut ia lakukan untuk menutupi tubuhnya, agar tidak terlihat gemuk, karena AS tidak percaya diri pada tubuhnya. Perubahan gaya busana yang kembali AS lakukan merupakan respon dari *fat shaming* yang masih terus ia peroleh dari orang-orang terdekatnya. AS berharap dengan kembali merubah gaya busananya, ia dapat menghindari *fat shaming* serta memperbaiki relasi antara dirinya dengan orang-orang terdekatnya. Sekaligus salah satu cara *face saving* yang AS gunakan untuk melindungi dirinya dari *face threatening* yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya.

3.2.2.4 Puncak Gangguan : Penyangkalan Diri

AS tumbuh bersama saudara-saudara kandung yang bertubuh bongor, dan ia sering menyaksikan bagaimana kedua saudaranya mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitar mereka. Walaupun AS tidak merasakannya secara langsung, namun hal tersebut memicu timbulnya rasa takut dalam diri AS terhadap kegemukan. Hal inilah yang menjadi puncak gangguan yang dialami oleh AS.

Pada tahap puncak gangguan ini, AS kembali mengalami konflik dengan dirinya sendiri, bahkan melebihi konflik yang sebelumnya telah ia alami. Konflik yang terjadi dalam dirinya menunjukkan adanya

intrapersonal communication yang terjadi dalam diri AS, dan berdampak pada krisis identitas yang ia alami. Konflik di tahapan ini membuat AS kehilangan dirinya sendiri. AS sadar bahwa *fat shaming* yang datang dari orang-orang terdekatnya berdampak pada timbulnya rasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga terjadi penolakan kepada dirinya sendiri. Penolakan ini merupakan penanda terjadinya *intrapersonal communication* dalam dirinya. Walaupun sudah menyatakan identitas “barunya” di depan teman-temannya, tetapi AS sendiri belum dapat menerima identitas “barunya” sebagai wanita bertubuh gemuk. Dengan demikian kerenggangan hubungan anatar AS dengan teman-temannya masih belum dapat membaik.

AS mengatakan bahwa musuh terbesarnya adalah dirinya sendiri. Dibandingkan dengan kritikan yang datang dari orang lain, AS malah lebih sering mengkritik dirinya sendiri. *Fat shaming* justru datang dari AS kepada dirinya sendiri. AS merasa selalu tidak puas dan merasa tidak nyaman bila orang lain mengambil fotonya. AS juga tidak puas serta tidak percaya diri saat melihat dirinya sendiri di depan cermin. Ia tidak puas saat membeli pakaian, rasanya tidak ada pakaian yang cocok dengan dirinya. Semua hal tersebut membuat AS merasa sedih, tak jarang AS memaki dirinya sendiri saat ia sendirian. Dengan demikian, semua hal yang dialami dan dilakukan oleh AS ini merupakan dampak dari *intrapersonal communication* yang AS lakukan dengan dirinya sendiri.

Dampak dari komunikasi negatif berupa *fat shaming* dapat dilihat dari adanya penyangkalan kepada identitas dan dirinya sendiri. Saat AS mencoba untuk tidak peduli dengan tanggapan negatif orang-orang tentang tubuhnya, ia merasa plin plan. Pada tahap ini, AS mengalami krisis identitas yang semakin parah. Krisis identitas yang semakin parah ini membuat AS kehilangan dirinya sendiri. Ia merasa bimbang untuk menentukan pilihannya dalam menyikapi *fat shaming* yang ia terima. Di satu sisi AS ingin menjadi dirinya sendiri, yaitu berusaha untuk tidak ambil pusing terhadap komentar-komentar negatif yang menyerangnya. Namun di sisi lain, ia malah melakukan hal yang sebaliknya, ia justru terganggu dengan komentar-komentar negatif tersebut, dan berbalik menyerang dirinya sendiri. Ia berusaha untuk percaya diri, tapi saat ia bercermin dengan cepat kepercayaan dirinya hilang kembali. Terjadi pertentangan yang hebat dalam diri AS. Di satu sisi ia merasa tidak ada yang salah pada dirinya, namun di sisi lain ia mengakui bahwa dirinya salah. Dengan demikian, komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya, memberikan dampak negatif yang sangat besar dalam diri AS. Dampak negatif juga berpengaruh pada hubungan yang AS jalin dengan orang-orang terdekatnya yang semakin lama semakin renggang.

Fat shaming, yang juga merupakan *face threatening* yang dilakukan oleh orang-orang di sekitar AS terus berlanjut dan berdampak pada dirinya sendiri yang berujung kepada krisis identitas yang semakin

parah. Di sisi lain AS mengetahui bahwa dirinya semakin tertekan, namun ia tidak mampu melindungi serta memperbaiki *face*-nya sendiri (*face saving*). AS mengalami konflik dengan dirinya sendiri dalam waktu yang lama, hingga AS merasa bahwa dirinya *stress*. Ia mengalami kesedihan yang sangat dalam. Saat mendengar komentar negatif dari orang lain tentang tubuhnya, ia kembali berpikir bahwa dirinya sangat jelek. Pemikiran (*intrapersonal communication*) tersebut merupakan respon dari *fat shaming* yang ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya. AS mengaku bahwa dulu, setelah ia memperoleh *fat shaming*, dirinya sering sekali menangis saat ia melihat dirinya sendiri di cermin. Pada tahap ini, AS telah sampai pada titik puncak, sehingga ia tidak dapat menoleransi lagi *fat shaming* yang ia peroleh.

3.2.2.5 Upaya Memperbaiki Gangguan : Penerimaan Diri

Banyak kesulitan telah dilalui oleh AS, terlebih kesulitan dengan dirinya sendiri. Pada tahap ini, AS sadar betul bahwa tidak akan ada *fat shaming* bila ia dapat menerima dirinya sendiri. AS mengatakan bahwa ketika seseorang memberikan komentar negatif pada dirinya dan ia merasa terpuruk, itu lah saat dimana ia ikut memberikan perlakuan buruk pada dirinya sendiri. AS merasa bahwa ia turut memberikan *fat shaming* pada dirinya sendiri. Di titik ini, AS merasa lelah atas semua perlakuan dan komentar negatif yang telah ia terima selama ini. Rasa lelah ini membuat AS harus mengambil tindakan tegas pada dirinya sendiri, yaitu dengan lapang dada berpasrah dan menerima keadaannya saat ini. Dengan

demikian AS mulai melakukan perubahan pola pikirnya. Perubahan pola pikir yang dilakukan AS berdampak pada proses penemuan identitas barunya. Dengan demikian, ia mulai melakukan *intercultural communication*, dimana dirinya telah memiliki pemahaman yang berbeda dengan lingkungan sosialnya. AS menyadari bahwa selama ini ia selalu berusaha memahami orang lain dan membiarkan dirinya menerima banyak perlakuan dan komentar negatif, namun ia tidak pernah berusaha untuk memahami dirinya sendiri. AS merasa bahwa dirinya menjadi baik-baik saja setelah ia memahami dan menerima kondisinya tubuhnya. AS menerima jika tubuhnya bertambah gemuk. Dalam tahap ini AS sudah mulai menerima identitas barunya sebagai wanita bertubuh gemuk dan menantang standar kecantikan masyarakat tentang tubuh wanita.

AS mengakui bahwa masalah yang ia hadapi bukan datang dari komentar orang lain, tetapi dari dirinya sendiri yang terlalu keras membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, serta keinginan untuk meniru dan merubah bentuk badannya menjadi kurus. Dapat dikatakan bahwa, komunikasi negatif yang ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya berupa *fat shaming*, memberikan pengaruh negatif yang besar dalam *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam diri AS, sehingga berpengaruh pada seluruh tindakannya. AS mengakui bahwa proses pengembalian kepercayaan dirinya memakan waktu yang cukup lama. AS mengatakan bahwa pada awalnya memang ia tidak dapat menerima perubahan pada bentuk tubuhnya dan ingin merubahnya dengan

segala macam cara, bahkan dengan cara yang salah. Hal itu tidak berakhir dengan baik. Setelah AS melewati tahap dimana ia telah disadarkan dan akhirnya memutuskan untuk lebih memahami dan menerima dirinya sendiri, AS mulai mengambil tindakan lain yang benar-benar dapat meminimalisir efek negatif *fat shaming* terhadap dirinya. AS mulai belajar membuka diri, saat ia merasa sedih, ia akan berusaha menceritakan kesedihan dan kesulitannya kepada teman-teman terdekatnya. Seluruh perubahan yang dilakukan oleh AS terjadi dalam *interpersonal communication* antara dirinya dengan teman-teman terdekatnya. Dengan berusaha membuka diri dan berbagi beban, AS memperoleh respon berupa pertolongan yang semakin membuat dirinya merasa lebih baik, sehingga hubungan baik mulai terbangun antara AS dengan teman-teman terdekatnya.

AS memperoleh penerimaan dari teman-temannya yang berasal dari lingkungan yang baru. Adanya penerimaan menandakan adanya pemahaman yang sama antara AS dengan teman-temannya serta hubungan pertemanan yang semakin dekat. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa AS telah melakukan *interpersonal communication* dengan teman-teman terdekatnya. AS mengatakan bahwa teman-teman terdekatnya memiliki peranan yang sangat penting dalam proses pengembalian kepercayaan dirinya. Ia mendapatkan banyak dukungan dari teman-teman terdekatnya. AS melakukan olahraga bersama dengan teman-temannya, mereka menjadi tempat curahan hati yang menenangkan bagi AS. AS

mengatakan bahwa hubungan baik yang terbangun dalam lingkungan yang positif dapat terbentuk dengan sendirinya, karena proses seleksi alam, saat dirinya dan teman-temannya dapat saling menerima serta mengerti kekurangan dan kelebihan masing-masing. Pada tahap ini, AS menyadari bahwa ia tidak dapat serta merta menerima semua orang yang datang padanya. Pada akhirnya, ia harus mampu untuk memilah mana hal yang baik untuk dirinya, dan mana hal yang harus ia hindari. Setelah AS membuka diri, ia dapat melihat banyak hal, dan tidak selalu berkuat pada hal negatif yang menyakiti dirinya sendiri. AS sekarang dapat melihat hal-hal yang terjadi di sekelilingnya. AS pun menyadari bahwa ternyata ia tidak sendirian, ia juga memiliki teman yang merasakan hal yang selama ini ia rasakan, sehingga mereka dapat saling mendukung satu sama lain. Tindakan AS untuk membuka diri, hingga akhirnya mendapatkan teman-teman yang dapat memahaminya (*circle* baru), terjadi dalam *interpersonal communication* antara AS dengan teman-teman terdekatnya.

AS sadar bahwa bila ia terus menerus melakukan hal buruk tersebut, seperti larut dalam pikiran negatif tentang tubuhnya sendiri, pada akhirnya nanti ia akan menghabiskan waktunya hanya untuk hal-hal yang tidak berguna. AS berusaha untuk merubah *mindset*-nya, ia tidak lagi mengejar tubuh ideal demi memuaskan keinginan orang lain maupun agar dianggap cantik, tapi ia ingin memperoleh tubuh ideal yang sehat. Ia menyadari bahwa merubah diri untuk memuaskan orang lain bukanlah hal

yang benar, begitu pula dengan sikapnya yang tidak bisa menerima dirinya sendiri.

AS tidak lagi mempedulikan cemoohan orang lain, tetapi lebih memperhatikan diri sendiri. Ia tidak lagi terobsesi menurunkan berat badan dengan cara yang instan, tetapi AS menikmati segala prosesnya dan menyesuaikan dengan keadaan tubuhnya. AS tidak mau lagi mempedulikan perkataan orang lain, ia tidak mau memasukan perkataan negatif orang-orang tentang tubuhnya ke dalam hatinya. Ia berusaha memilah komentar yang menjatuhkan, dan komentar yang membangun. Ia mengatakan bahwa beberapa komentar dapat ia gunakan sebagai motivasi, dan yang lainnya tidak akan ia masukan ke dalam hati. Semua hal itu AS lakukan karena ia tidak ingin merusak hati dan pikirannya, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mentalnya. Ia ingin lebih menerima dan mencoba memahami apa yang tubuhnya butuhkan.

Langkah awal yang dilakukan AS adalah dengan berusaha mengacuhkan komentar negatif tentang tubuhnya yang datang dari orang-orang di sekitarnya. Ia melakukan hal tersebut dengan tujuan, agar orang-orang itu tidak lagi memberikan *fat shaming* pada dirinya. Walaupun awalnya ia hanya berlagak agak terlihat acuh, tetapi pada akhirnya keputusannya untuk tidak mempedulikan cemoohan orang lain adalah suatu langkah yang tepat. Saat ada orang yang mengatakan bahwa AS kelihatan gemuk, ia tidak ragu-ragu untuk mengakuinya, karena memang begitu adanya.

AS berpendapat bahwa agar berhasil, ia harus dapat menerima segala kekurangan yang dimilikinya, karena dengan menerima kekurangannya, ia tidak akan terganggu lagi saat orang lain membicarakan kekurangannya. Pada tahap ini, AS telah menemukan formula yang tepat untuk menghadapi *fat shaming* yang ia terima. Saat orang lain memberikan komentar tentang tubuhnya secara berlebihan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, ia memilih untuk menanggapi dengan positif dan tenang.

3.2.2.6 Pemulihan Keseimbangan : Memotivasi Diri

AS mengaku bahwa sampai sekarang pun dirinya masih mendapatkan *fat shaming*, dan saat perasaan hatinya sedang kurang baik ia akan kembali merasa tidak percaya diri lagi, tapi tidak separah yang dulu pernah ia lalui. AS masih terus berjuang dan berharap suatu saat nanti dirinya dapat benar-benar kembali percaya diri sepenuhnya, dan berusaha menguatkan hatinya.

AS juga mengatakan bahwa sampai sekarang dirinya masih menjalani diet. Ia menjalani metode defisit kalori guna menurunkan berat badannya. Metode ini dilakukan AS dengan cara mengatur banyaknya kalori yang masuk dan keluar dari tubuh, sehingga jumlah kalori yang dikonsumsi oleh AS tidak lebih banyak dari jumlah kalori yang ia keluarkan. AS mengaku bahwa memang penurunan berat badan yang ia peroleh tidak terjadi secara langsung, tetapi membutuhkan proses. Hasilnya ia sudah dapat menurunkan berat badannya sedikit demi sedikit.

AS sadar bahwa tubuhnya yang sekarang masih saja dipandang jelek oleh beberapa orang, dan sampai sekarang pun AS masih menerima *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya, namun ia terus berusaha menjadikannya sebagai motivasi agar ia lebih mencintai dirinya sendiri. AS masih terus mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya karena ia memiliki pemahaman yang berbeda dengan orang-orang di sekitarnya. Namun adanya hubungan baik yang terjalin antara AS dengan teman-teman terdekatnya, membuat identitas diri yang AS miliki semakin kuat, sehingga dapat dengan mudah membuatnya terbebas dari dampak negatif *fat shaming*. Sampai sekarang pun AS masih terus berusaha mencintai dirinya sendiri, meskipun terkadang keinginan untuk kurus masih sering terpikirkan. AS meyakini bahwa semua membutuhkan proses, dan kesehatan serta kebahagiaan merupakan hal yang terpenting baginya.

3.2.3 Narasi Narasumber III (RA)

Gambar 3.4 Struktur narasi RA



3.2.3.1 Keseimbangan dan Keteraturan : Kesadaran akan Perbedaan

RA mengatakan bahwa sebelum ia memiliki tubuh yang gemuk seperti sekarang ini, dirinya pernah merasakan menjadi gadis berbadan kurus. Saat RA kecil, ia memiliki badan kurus. Dengan badan kurus miliknya, ia tergolong memiliki tubuh yang ideal, sesuai penilaian dari orang-orang di sekitarnya, sehingga dapat dikatakan bahwa RA ada pada masa dimana ia melakukan *intracultural communication*. Namun ia tidak pernah menyangka bahwa berat badannya akan meningkat drastis. Sedari kecil ia tidak pernah mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya, hingga ia duduk di bangku sekolah dasar (SD), tepatnya kelas lima.

RA mengaku bahwa sebelumnya ia memiliki badan yang kurus, sampai saat ia duduk di kelas empat SD, RA jatuh sakit. Karena sakit yang ia derita, RA terpaksa harus mengkonsumsi vitamin yang akhirnya berdampak pada berat badannya. Karena harus terus mengkonsumsi vitamin, berat badan RA terus naik. Dalam waktu satu tahun, berat badan RA kian bertambah, puncaknya saat ia duduk di kelas lima SD. RA mengatakan bahwa hal tersebut membuat dirinya pernah merasakan memiliki tubuh yang kurus dan tubuh yang gemuk, dan ia dapat merasakan perbedaan perilaku orang-orang di sekitarnya. Dengan penambahan berat badan yang terjadi pada RA, maka dirinya pun masuk dalam *intercultural communication*. Hal tersebut menunjukkan hubungan yang kurang baik anatar RA dengan teman-teman sekolahnya.

3.2.3.2 Gangguan : Pemiaran

Intercultural communication yang RA alami berawal sejak adanya penolakan dari lingkungan sosialnya. Bagi RA, kenangan saat ia duduk di kelas lima SD menjadi kenangan yang tidak akan pernah dapat ia lupakan, karena pada saat itu menjadi awal dimulainya persoalan *fat shaming* pada dirinya. Seperti yang RA katakan diatas, saat ia naik ke kelas lima SD, tubuhnya semakin bertambah gemuk. Karena hal itu, teman-teman sekelasnya mulai mengolok-olok dirinya. Dengan demikian RA masuk dalam *intercultural communication*, dengan teman-temannya. Hubungan kurang baik anatar RA dan teman-temannya terlihat saat teman-temannya mulai memberikan berbagai komentar yang kurang menyenangkan tentang

tubuh RA. Salah satunya komentar yang tidak dapat dilupakan oleh RA adalah cemoohan “eh ada gempa”. Saat RA berjalan, teman-teman di dekatnya mulai memberikan komentar tersebut kepada RA. Saat itu RA masih terlalu kecil, ia belum mengenal istilah *fat shaming*, tetapi ia sudah dapat merasakan perasaan sakit hati saat mendengarkan perkataan yang keluar dari mulut teman-teman sekelasnya itu. Hal tersebut membuat hubungan anatar RA dan teman-teman sekolahnya menjadi kurang baik.

Tidak hanya teman-teman sekelasnya, RA juga mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang yang tidak ia kenal. Dirinya mendapat *fat shaming* dari orang yang ia temui di jalan. Kejadian tersebut juga terjadi saat RA masih duduk di sekolah dasar. RA bercerita, saat itu ia sedang mengikuti pelajaran kesehatan jasmani, atau olahraga di sekolahnya. Gurunya memberikan tugas kepada RA dan teman-temannya untuk lari keliling kompleks dekat sekolah mereka. Saat tengah menjalani tugasnya, RA mendengar komentar yang kurang sopan dari orang yang tidak ia kenal. Orang tersebut berkata “endak kuat lari, keberatan badan” kepada RA. Kemudian ada seorang lagi yang merespon pernyataan dari orang pertama, dengan mengatakan “lemu (gemuk), endak kuat lari keberatan bokong (pantan)” mendengar perkataan tersebut membuat RA sedih. Mengingat ia masih kecil serta mendapat perlakuan tidak sopan dari orang yang ia temui di jalan, dan bukan orang yang ia kenal, namun ia tidak dapat berbuat apa-apa. Pengalaman tersebut merupakan awal mula RA

memperoleh *face threatening* berupa *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya.

RA mengatakan bahwa saat itu, isu tentang *body shaming*, terlebih *fat shaming* belum santer dibicarakan seperti sekarang ini. Bahkan ia tidak mengetahui bahwa ia telah mendapatkan *bullying* secara verbal, berupa komentar negatif kepada bentuk tubuhnya (*fat shaming*). RA mengaku ia cukup bingung. Ia tidak tahu kepada siapa ia dapat menceritakan kesedihan yang ia rasakan. Kesadaran orang-orang di sekitarnya tentang *fat shaming* juga masih sangat kurang, sehingga mereka menganggap bahwa perkataan negatif yang mereka tujukan kepada tubuh RA adalah suatu bentuk lelucon, dan menganggap bahwa hal tersebut tidak akan merugikan orang lain. Sehingga RA hanya menerima *fat shaming* yang datang padanya, tanpa melakukan perlawanan dan hanya berdiam diri.

Sebagai anak perempuan satu-satunya dalam keluarga, tentu saja RA mendapat banyak tuntutan dari kedua orang tuanya, terlebih tentang stigma pada standarisasi tubuh perempuan. Karena hal tersebut, RA mendapat banyak kesulitan dari keluarganya. RA juga mendapat banyak kritikan tentang bentuk tubuhnya dari keluarganya. Pernah saat RA makan bersama dengan keluarganya, ia mendapat komentar yang kurang menyenangkan, salah satu anggota keluarganya berkata “jangan makan banyak-banyak nanti tambah gendut”. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk *interpersonal communication* yang terjadi antara RA dan salah satu anggota keluarganya. Anggota keluarganya menganggap komentar

negatif tentang tubuh yang mereka tujukan kepada RA adalah bentuk rasa kepedulian mereka kepada RA, namun RA merasakan hal yang berbeda, dimana RA merasa bahwa identitas dirinya tidak diterima oleh orang-orang terdekatnya, sehingga membuat hubungan mereka menjadi renggang.

Setelah itu RA juga terlibat *interpersonal communication* dengan ibu dan kakak iparnya. Ibu RA meminta RA untuk menjalani diet dengan berkata, “kamu itu gendut banget, jadi bajunya ndak muat, coba diet”. Bukan hanya orang tuanya, tetapi kakak ipar RA juga ambil bagian dalam memberikan *fat shaming* kepadanya. RA juga pernah mendengar perkataan kakak iparnya yang sedang menasehati anaknya agar menjalani diet, kakak iparnya berkata, “kamu jangan gemuk-gemuk, kamu mau gemuk kayak tante RA”. RA berkata bahwa kakak iparnya mengatakan hal tersebut dengan suara yang keras, hingga dirinya dapat mendengarkan kata-kata kurang menyenangkan tersebut.

3.2.3.3 Kesadaran Terhadap Gangguan : Perubahan Sikap

Walau belum mengetahui tentang *fat shaming*, tapi RA sadar bahwa perlakuan yang ia dapatkan dari orang-orang sekitarnya adalah perlakuan yang tidak baik. Selain merasa sedih RA juga sadar bahwa ia mendapatkan perlakuan diskriminatif. Perasaan sedih yang RA rasakan merupakan bentuk dari *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri RA. Perasaan tersebut muncul karena adanya komunikasi yang terjadi

antara RA dengan orang-orang di sekitarnya, baik secara verbal maupun non verbal, termasuk perlakuan diskriminatif yang RA terima. Ia merasa dibedakan dan disingkirkan karena ia memiliki tubuh yang gemuk. Perlakuan yang ia dapatkan dari orang-orang, baik dari orang-orang terdekatnya hingga orang-orang yang tidak ia kenal membuat dirinya merasa malu.

Fat shaming yang RA terima terus berlanjut hingga ia dewasa. Dapat dikatakan bahwa RA tumbuh sebagai korban *fat shaming*. RA sadar betul dirinya sedang di rendahkan (*face threatening*), tetapi RA merasa tidak berdaya. Perasaannya campur aduk, sedih, marah, malu, dan minder RA rasakan. Seluruh perasaan dalam dirinya merupakan bentuk dari *intrapersonal communication* yang terjadi dengan dirinya sendiri, tetapi ia tidak dapat melawan dan memilih untuk berpasrah dan menerima perlakuan buruk tersebut. RA mengatakan bahwa ia tidak dapat membela dirinya sendiri dan rela menjadi korban *fat shaming*. Dalam tahap ini, RA hanya bisa memendam perasaannya, karena ia merasa tidak memiliki kuasa untuk melawan orang-orang yang memberikan *fat shaming* pada dirinya.

RA mengatakan bahwa ia merasa menjadi orang yang gagal. RA merasa takut saat berbicara atau berkenalan dengan orang baru, dan ingin menutup diri serta bersembunyi. Perasaan tidak percaya diri juga muncul saat ia harus memilih pakaian untuk ia kenakan. Ia merasa kesulitan dalam memilih pakaian yang dapat menutupi tubuhnya, agar tidak terlihat gemuk.

Akhirnya RA memilih untuk merubah cara berbusananya. Dengan semua perubahan yang RA lakukan pada dirinya sendiri, menandakan bahwa RA telah melakukan *intracultural communication*, dimana ia telah memiliki pemikiran, atau sudut pandang yang sama dengan lingkungan sosialnya, tentang bentuk tubuh ideal. Semua perubahan tersebut merupakan respon dari komunikasi negatif yang terjadi yang terjadi antara RA dan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut RA lakukan sebagai salah satu cara yang ia gunakan untuk menegosiasikan identitasnya (*identity negotiation*), yaitu dengan memodifikasi identitas dirinya. Selain itu, RA memilih untuk melakukan penghindaran (*avoiding*), sehingga ia mulai menutup diri serta membatasi interaksinya dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan melakukan penghindaran, RA membuat jarak antara dirinya dengan orang-orang terdekatnya, sehingga membuat hubungan yang mereka jalin menjadi renggang. Penghindaran (*avoiding*) yang RA lakukan juga merupakan respon dari RA kepada komunikasi negatif yang terjadi dengan orang-orang di sekitarnya, dan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang RA miliki. Penurunan kepercayaan diri dalam diri RA juga merupakan dampak dari komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang berpengaruh dalam diri RA, sehingga hal tersebut dapat digolongkan dalam *intrapersonal communication*. Banyaknya *bullying* yang diterima membuat RA merasa harga dirinya sudah direndahkan (*face threatening*), sehingga mempengaruhi rasa percaya diri yang ia miliki. Semua perasaan negatif yang RA rasakan tentang tubuhnya membawanya pada kecemasan

(*anxiety*) serta memunculkan rasa tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri, dan hal tersebut juga merupakan *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam diri RA.

Setelah melakukan perubahan pada identitas dirinya, RA mencoba bergaul dengan teman-temannya lagi. Hal tersebut RA lakukan sebagai upaya dalam memperbaiki hubungan pertemanan antara dirinya dengan teman-temannya. RA berusaha mendekati diri dengan teman-temannya dengan cara kembali berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya. Namun pada saat itulah ia kembali mendapatkan komentar negatif tentang tubuhnya dari teman-temannya, yaitu “Orang gemuk susah dapat pacar, siapa yang mau nikah sama orang gemuk, nanti kalau gemuk pacarnya juga harus gemuk biar seimbang.” Pernyataan tersebut membuat RA sangat ketakutan dengan masa depannya. Dapat dikatakan *interpersonal communication* yang RA lakukan dengan teman-temannya, membawa dampak negatif yang terjadi di dalam dirinya, dan membuatnya melakukan *intrapersonal communication* kembali. Perlakuan serta komunikasi negatif yang teman-temannya berikan kepada RA memperlihatkan hubungan pertemanan yang tidak sehat. Hal tersebut membuat RA merasa semakin cemas (*anxiety*) akan dirinya sendiri. Di tahap ini adalah tahap dimana peran seorang teman paling dibutuhkan oleh RA, namun pada kenyataannya tidak ada satupun orang yang berada di sampingnya untuk membela atau menguatkannya. Orang-orang yang dianggap teman oleh RA malah turut memberikan *fat shaming* terhadap

dirinya, sehingga RA merasa sendirian. Komentar-komentar yang RA dapatkan mengenai bentuk tubuhnya merupakan bentuk dari *face threatening* dari teman-temannya.

Situasi ini adalah situasi yang sangat kontradiktif, seolah-olah RA merasa memiliki teman, namun teman-temannya tidak berperan sebagai teman yang seharusnya memberikan dukungan dan kekuatan padanya. Karena hal tersebut, saat dirinya merasa tidak percaya diri. Dengan demikian, keberadaan teman-teman RA di dekatnya malah membuat dirinya semakin merasa tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. Maka dari itu, RA memilih untuk menyendiri. Ia mengatakan bahwa saat berada di tengah keramaian dirinya merasa was-was dan tidak nyaman karena takut menjadi bahan pembicaraan orang lain (*face threatening*). RA mengatakan bahwa dirinya mendapatkan banyak sekali nama panggilan dari teman-temannya, mulai dari “gembrot”, “gendut”, “gajah”, sampai “kuda nil”. Komunikasi negatif yang terjadi antara RA dan teman-temannya membuat RA melakukan penghindaran. Penghindaran tersebut RA lakukan sebagai respon dari *fat shaming* yang ditujukan padanya.

RA mengaku bahwa dirinya sangat terganggu saat teman-temannya memberikan komentar negatif terhadap tubuhnya. RA pernah sesekali menegur teman-temannya saat dirinya tidak lagi dapat menoleransi komentar-komentar tersebut, namun bukannya meminta maaf tapi ternyata teman-temannya malah berdalih, mereka berkata “karena itu buat motivasi kamu, kita lakuin itu karena kita temen kamu, kita jujur apa adanya sama

kamu”. Komunikasi yang terjadi antara RA dan teman-temannya adalah bentuk dari kedekatan yang ia rasakan dengan teman-temannya. Karena merasa bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya, RA memiliki keberanian untuk memberikan teguran pada teman-temannya, namun ternyata hal tersebut tidak dapat diterima oleh teman-temannya. Mereka merasa komentar negatif yang diberikan kepada RA adalah bentuk kepedulian mereka terhadap RA. RA melakukan *interpersonal communication*, dimana RA mengumpulkan keberanian untuk memberikan respon secara langsung kepada teman-temannya. Dalam hal ini, RA sedang berusaha melakukan *face saving* sebagai *feedback* dari *face threatening* yang ia dapatkan. Namun RA mengatakan bahwa dirinya tidak pernah merasa lega setelah mendengar jawaban dari teman-temannya tersebut, dirinya malah semakin merasa jengkel, dan hal tersebut membuat hubungan pertemanan mereka mulai merenggang. Perasaan jengkel yang timbul merupakan bentuk dari *intrapersonal communication*, yang terjadi karena kegagalan atau ketidakberhasilan dalam *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan teman-temannya. Karenanya terkadang RA lebih memilih untuk diam, dan tidak berkomentar saat memperoleh *fat shaming* dari orang-orang terdekatnya.

Dalam tahap ini, RA telah memberanikan diri untuk memberikan teguran kepada teman-temannya, tetapi keberanian tersebut malah menjadi bumerang bagi RA. Teguran yang dilakukan oleh RA merupakan salah satu bentuk dari negosiasi identitas yang ia lakukan, dengan cara

menyatakan identitas dirinya di depan teman-temannya. Namun bukannya merasa lega, tapi RA malah semakin menjadi tidak percaya diri. Dalih yang dikatakan oleh teman-temannya saat ditegur oleh RA membuat dirinya menyerah untuk menghadapi mereka, padahal bagi RA, menegur teman-temannya adalah hal yang sulit untuk dilakukan karena ia takut melukai perasaan teman-temannya.

RA mengatakan bahwa sebenarnya dirinya adalah orang yang cukup ceria, tetapi ia juga merasa bahwa dirinya kurang tegas, sehingga ia lebih nyaman mengekspresikan dirinya lewat media sosial yg ia miliki. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terjadi perubahan sikap pada diri RA, yang awalnya ceria menjadi pendiam. Hal tersebut juga merupakan respon dari kegagalan *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan orang-orang terdekatnya. RA mengaku bahwa dirinya terbilang cukup jarang mengunggah foto pribadinya di instagram, karena saat ingin mengunggah foto, RA tidak pernah mengedit fotonya agar tampak lebih kurus, maka ia harus memilih foto dirinya yang tidak begitu terlihat gendut. Dirinya harus memilih foto terbaik dari sekian banyak foto yang ia ambil. Namun dibandingkan dengan mengunggah foto pribadinya, RA lebih suka mengunggah gambar yang berisikan kata-kata mutiara atau lirik lagu yang dapat menggambarkan suasana hati yang sedang ia rasakan. Dengan begitu RA dapat mengekspresikan perasaan lewat kata-kata yang ia unggah di media sosialnya. Ini merupakan salah satu cara RA untuk menumpahkan isi hatinya saat tidak ada seseorang yang bisa ia andalkan.

Hal-hal tersebut merupakan berbagai pengalaman *fat shaming* yang RA peroleh dari orang-orang di sekitarnya.

3.2.3.4 Puncak Gangguan : Blocking

Pada tahap ini, RA masih melakukan *intercultural communication*, dimana dirinya masih berusaha melakukan berbagai perubahan pada dirinya, guna mendapatkan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya. RA mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang sensitif, ia sering kali memasukan perkataan orang lain ke dalam hatinya, sampai pada titik jenuhnya, RA merasa tidak dapat lagi menghadapi *fat shaming* dari teman-temannya dan memilih untuk memblokir semua kontak serta media sosial milik teman-temannya. Tidak hanya itu, RA juga memutuskan hubungannya dengan teman-temannya selama delapan bulan. Hal tersebut dilakukan RA, karena ia merasa sakit hati setelah menjadi bahan olok-olokan oleh teman-teman SMA nya. *Intercultural communication* yang RA lakukan dengan teman-temannya membuat RA melakukan *blocking* atau *avoiding* secara ekstrim yang merupakan respon dari komunikasi tersebut. Hal ini menjadi konflik utama yang dihadapi oleh RA. Pada tahap ini, RA sudah tidak bisa menoleransi *fat shaming* yang ia dapatkan, sehingga ia melakukan penghindaran (*avoiding*) yang lebih parah, yaitu dengan cara memutus kontak dengan semua teman-temannya. RA membutuhkan waktu untuk mengisi kembali energinya. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk melindungi dirinya sendiri dari lingkungan yang penuh dengan negativitas. Penghindaran (*avoiding*) yang dilakukan oleh

RA ini merupakan salah satu cara *face saving* yang RA gunakan untuk melindungi dirinya dari kemungkinan terjadinya *face threatening* yang dapat dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya.

Selain memutus kontak dengan teman-temannya, RA juga mengalami *stress* yang membawa dirinya pada perasaan putus asa. *Stress* yang dialami RA merupakan dampak *intrapersonal communication*, yaitu komunikasi yang terjadi dalam diri RA. Sedangkan pemicu terjadinya *intrapersonal communication* dalam diri RA adalah adanya komunikasi negatif yang melibatkan RA dengan orang-orang di sekitarnya. Keputusan yang dialami oleh RA membuat ia melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya sendiri. Saat RA duduk di bangku SMA, ia mulai melakukan diet yang berlebihan, dirinya mulai mengonsumsi berbagai obat pelangsing hingga tidak makan sama sekali. Dengan menjalani berbagai macam metode diet, RA berusaha untuk menegosiasikan dirinya (*identity negotiation*) dengan kembali melakukan modifikasi identitas. Diet yang RA lakukan juga merupakan respon dari *fat shaming* yang terus menerus RA dapatkan dari orang-orang di sekitarnya. RA berusaha untuk mendapatkan pengakuan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga ia berusaha mati-matian agar dapat kurus dan usahanya berujung pada gangguan makan. RA mulai mengidap *bulimia nervosa*, yaitu suatu kondisi gangguan makan serius, yang membuat RA mengeluarkan kembali makanan yang telah ia makan secara paksa dari tubuhnya dengan cara memuntahkannya, demi menjaga berat badannya

agar tidak bertambah. Tetapi gangguan makan yang dimiliki RA malah membuat berat badannya semakin bertambah. Pada tahap ini, RA merasa telah menemui jalan buntu. Hal yang ia anggap sebagai solusi dari semua masalah yang ia alami malah tidak membuahkan hasil apapun.

3.2.3.5 Upaya Memperbaiki Gangguan : Selektif

RA mengatakan bahwa sangat sulit rasanya untuk dapat lepas dari pengaruh negatif *fat shaming*. Dirinya mengatakan bahwa lingkungan yang positif memberikan dukungan yang sangat besar bagi pencapaiannya sekarang ini. RA mengaku bahwa keluarganya sering memberikan komentar negatif tentang tubuhnya, tetapi mereka juga memberikan dukungan kepada RA agar lebih percaya diri. Saat dirinya mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya, RA mendapatkan dukungan dari ibunya, berupa pernyataan positif. Hal tersebut menunjukkan progress positif pada perkembangan hubungan baik yang terjalin antara RA dengan sang ibu. RA mengatakan bahwa walaupun ibunya sering sekali mengkritik bentuk tubuhnya (*face threatening*), tapi di saat ada orang lain yang memberikan komentar negatif kepada tubuh RA, ibunya selalu membela (*face saving*) dan memotivasi RA. Pada tahap ini, RA menyadari bahwa masih ada seseorang yang mendukung dirinya, yaitu ibunya sendiri, dan membuat hubungan ibu dan anak ini membaik. Disini RA menemukan secercah harapan, dan ia pun mulai menyadari bahwa dirinya tidak benar-benar sendirian. Dapat dikatakan bahwa pada saat yang bersamaan ibu

RA melakukan *face threatening* dan juga melakukan *face saving* terhadap RA.

Selain keluarga, RA juga akhirnya dapat menemukan lingkungan yang lebih positif. Ia mengatakan bahwa ia melakukan seleksi dan menemukan teman-teman baru. Dengan melakukan proses seleksi, RA mulai belajar membuka diri, dan kembali melakukan interaksi serta komunikasi dengan orang lain. Maka dapat dikatakan bahwa ia telah mulai kembali menegosiasikan dirinya pada *circle* yang baru. Hal tersebut membuat RA kembali masuk dalam *intercultural communication*. Keberanian yang RA miliki untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan yang baru, membuatnya berhasil menemukan teman-teman baru yang dapat memberikan dukungan positif pada dirinya. Dukungan positif yang datang dari teman-teman barunya menunjukkan hubungan baik yang terjalin antara RA dengan teman-teman barunya. Hal tersebut membuat hubungan yang mereka jalin semakin dekat, hingga mereka dapat masuk dalam *interpersonal communication*. Komunikasi positif yang terjadi anatar RA dan teman-teman barunya berdampak pada kembalinya rasa percaya diri dalam diri RA. Selain dukungan positif, teman-teman barunya juga memberikan nasehat-nasehat yang dapat membantu RA menghadapi komentar negatif tentang tubuhnya, yang masih terus ia terima dari orang-orang di sekitarnya. Pada tahap ini, berkat kemauan RA untuk kembali berinteraksi dengan orang-orang baru, membuatnya terlepas dari *toxic relationship* yang pernah ia alami dengan teman-teman lamanya.

Penerimaan yang RA peroleh dari lingkungan barunya, membuat dirinya masuk dalam *intracultural communication*. Hal ini lah yang sesungguhnya sangat dibutuhkan oleh RA sejak lama. Penerimaan ini menjadi langkah awal yang dapat membawa perubahan yang cukup signifikan terhadap dirinya.

RA mengatakan, sebelum bertemu dengan teman-temannya sekarang ini, RA pernah merasa sangat minder. Ia hanya mau berteman dengan orang-orang yang bertubuh gemuk saja, dengan demikian ia tidak merasa sendirian dan tidak merasa dikucilkan lagi. Saat RA kuliah, ia mulai berkenalan dengan teman-teman yang baru, serta mulai beradaptasi dengan lingkungan yang baru, RA merasa bahwa lingkungan barunya lebih baik, karena dirinya sudah tidak lagi banyak mendengar komentar-komentar negatif tentang tubuhnya dari teman-temannya. Komunikasi yang RA lakukan dengan teman-teman barunya merupakan *interpersonal communication*, dimana ia mulai membangun pemahaman baru dengan teman-temannya, dan melakukan penyesuaian-penyesuaian hingga akhirnya mampu menerima dirinya sendiri. Penerimaan diri yang RA lakukan merupakan respon dari adanya keberhasilan komunikasi yang terjadi antara dirinya dan teman-teman barunya. Melalui *interpersonal communication* yang terjadi, RA mengetahui bahwa teman-teman barunya melihat dirinya dari kepribadian positif yang ia miliki, bukan dari bentuk tubuhnya. Hal tersebutlah yang membuat RA akhirnya dapat lebih percaya diri untuk lebih berani dalam membuka diri dan mulai berteman dengan

orang-orang baru. Dalam tahap ini RA mendapatkan banyak dukungan yang akhirnya dapat mengembalikan kepercayaan dirinya. Dalam tahap ini RA sudah mulai mengakuisisi identitasnya sebagai wanita bertubuh gemuk dan menantang standar kecantikan masyarakat tentang tubuh wanita. Hal ini dapat membuktikan tercapainya pemahaman bersama dalam *interpersonal communication* yang RA lakukan dengan teman-teman dalam lingkungan barunya, sehingga tercapailah komunikasi positif yang membawa RA pada penerimaan diri sebagai responnya.

RA mengatakan bahwa teman-temannya selalu mengingatkan dirinya untuk lebih bersyukur serta tidak membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Semua hal tersebut terjadi dalam *interpersonal communication* yang RA lakukan dengan teman-teman barunya. Mereka selalu berpesan agar RA lebih memperhatikan kepribadian yang baik daripada terlalu fokus pada bentuk tubuh semata, dan memberikan semangat serta meyakinkan RA bahwa walaupun RA memiliki badan yang gemuk, tapi suatu saat nanti dirinya pasti akan sukses, dan hal tersebut membuat RA tidak ingin menyerah. RA sangat berterima kasih kepada teman-temannya, karena dapat membantu dirinya menemukan kembali kepercayaan dirinya yang sempat hilang, dan membuat dirinya tidak mudah menyerah.

Selain lingkungan yang positif, RA juga menemukan bahwa dirinya menjadi semakin positif. Lingkungan yang baru ternyata memberikan banyak perubahan positif pada diri RA. RA lebih

mendekatkan diri kepada Tuhan. Ia lebih banyak berdoa dan bersyukur akan kesehatan yang ia miliki. RA berusaha lebih mencintai dirinya sendiri. Semua hal positif yang RA alami di dalam dirinya, merupakan bentuk dari *intrapersonal communication* yang terjadi karena keberhasilan dari *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan lingkungan barunya. RA menganggap semua pengalaman kurang menyenangkan tentang *fat shaming* yang ia peroleh merupakan sebuah ujian untuk dapat menemukan teman-teman yang tulus menyukai dirinya apa adanya.

RA mengatakan, bahwa dirinya sudah sangat lelah mendengarkan berbagai komentar negatif tentang tubuhnya. Sekarang RA lebih memilih untuk cuek, dan tidak ambil pusing saat mendapatkan *fat shaming*, ia merasa dengan melakukan hal tersebut, orang-orang yang memberikan *fat shaming* kepadanya akan berhenti sendiri, karena tidak mendapatkan respon dari RA. Terlebih RA merasa bila mereka yang merundung dirinya tidak memberikan kontribusi positif apapun pada kehidupannya, serta tidak pernah ada di posisinya, maka RA tidak ingin membuang-buang waktu untuk memberikan respon kepada mereka. Pada tahap ini, RA telah mengambil langkah yang berani, yaitu untuk lebih berfokus pada perkembangan dirinya sendiri, daripada mendengarkan komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya.

3.2.3.6 Pemulihan Keseimbangan : Menjadi Diri Sendiri

Keberhasilan dalam *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan lingkungan barunya membuat ia dapat menemukan identitas baru yang sesuai dengan dirinya. Dengan terbentuknya identitas baru yang RA miliki, membuat ia harus kembali menegosiasikan identitas tersebut, sehingga RA harus kembali melakukan *intercultural communication*. RA mengatakan bahwa dirinya terus berusaha untuk mematahkan stigma kecantikan wanita yang ada dan mulai menerima bentuk tubuhnya sendiri. Dirinya tidak ingin terbawa arus dan tidak ingin memaksakan diri untuk kurus demi mengikuti perkataan orang lain. RA sadar bahwa dirinya tidak sempurna, dan masih terus berusaha untuk beradaptasi dan belajar menerima dirinya sendiri. Dalam tahap ini, kesadaran yang dimiliki oleh RA membuat dirinya melakukan *intrapersonal communication*, dengan cara terus berusaha untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa kecantikan yang dimiliki seseorang tidak berfokus pada bentuk tubuh saja, namun lebih kepada kepribadian masing-masing.

Bagi RA kini, *fat shaming* yang ia terima tidak lagi menjadi beban untuk menyalahkan diri sendiri. RA mengatakan bahwa kini dirinya sedang berfokus untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan demikian, ia merasa dapat mengalihkan pikirannya dari komunikasi negatif berupa komentar-komentar negatif tentang tubuhnya yang masih sering ia terima dari orang-orang di sekelilingnya. Hal tersebut

dapat ia lakukan karena tercapainya pemahaman, baik terhadap lingkungannya maupun terhadap dirinya sendiri.

Semua komunikasi, baik *interpersonal* maupun *intrapersonal communication* yang dilakukan oleh RA akan terus berlanjut, dan dirinya akan terus menerus melakukan negosiasi identitas dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam tahap ini, RA masih berproses untuk menerima dirinya sendiri. Saat RA kembali terlibat dalam *fat shaming* yang menyakitkan atau membuatnya merasa tidak nyaman, RA tidak lagi ragu untuk memberikan respon secara langsung dengan cara menegur orang tersebut. Hal tersebut memperlihatkan hubungan yang semakin membaik antara RA dengan orang-orang disekitarnya. Tetapi bila komentar tersebut datang dari orang yang lebih tua, RA tetap akan menjaga sopan santun, dengan cara mendengarkan komentar tersebut hingga selesai, tetapi ia tidak akan memasukannya ke dalam hati. Kini RA lebih dapat mencintai dirinya dengan caranya sendiri, dan tidak ingin menyakiti dirinya lagi.

3.2.4 Narasi Narasumber IV (SV)

Gambar 3.5 Struktur narasi SV



3.2.4.1 Keseimbangan Dan Keteraturan : Penyangkalan diri

SV memang tidak memiliki banyak cerita tentang dirinya sebelum memperoleh *fat shaming*, karena pengalaman *fat shaming* SV dimulai sejak ia kecil. Sejak kecil SV sadar bahwa dirinya memiliki tubuh yang bongsor. SV menceritakan masa-masa dimana ia masih belum mempermasalahkan bentuk tubuhnya. Saat SV duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), tepatnya saat kelas empat, SV mengatakan bahwa ia merasa memiliki tubuh yang gemuk. Ia mengatakan bahwa saat dirinya duduk di kelas empat SD, SV sudah dapat bertukar pakaian dengan ibunya.

Menyadari hal tersebut SV mulai merasa malu dengan tubuhnya. Tetapi hal tersebut bukan menjadi masalah besar bagi SV, karena ia

merasa bahwa masih banyak anak perempuan di kelasnya yang memiliki tubuh lebih gemuk dari dirinya. Seluruh hal yang dirasakan oleh SV merupakan dampak dari komunikasi negatif yang terjadi dengan orang-orang di sekitarnya, yang kemudian dilanjutkan dengan *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam dirinya. *Intrapersonal communication* yang terjadi berdampak pada timbulnya rasa malu SV terhadap tubuhnya sendiri. Walaupun sempat merasa malu, tetapi SV masih bisa menghadapinya, dengan berpikir bahwa tubuhnya masih lebih kurus bila dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

3.2.4.2 Gangguan : Kesadaran diri

Dapat dikatakan gangguan yang dihadapi SV datang bahkan sebelum dirinya mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya. Gangguan tersebut dimulai saat SV duduk di kelas lima SD. Saat itu sekolah SV mengadakan program pendataan ukuran tinggi dan berat badan siswa. SV harus mengikuti program tersebut. SV mengatakan bahwa soal ukuran tinggi badan dirinya masih bisa berbangga hati, karena ia tergolong cukup tinggi dibandingkan dengan teman-teman perempuan yang ada di kelasnya.

Sampailah SV pada pengukuran berat badan. Saat itu, terjadi *interpersonal communication* antara SV dengan salah satu teman di kelasnya, yang akhirnya membuat dia merasa malu akan tubuhnya sendiri. SV mengatakan bahwa ia merasa malu saat teman-temannya menanyakan ukuran berat badannya. Rasa malu yang SV rasakan menunjukkan

hubungan yang kurang dekat dengan temannya. Ia mengatakan walaupun ia tergolong cukup tinggi, tetapi berat badannya sudah mencapai angka 50, padahal dirinya masih duduk di kelas lima SD. SV merasa bahwa berat badan itu cukup besar bagi anak seusianya. Dengan demikian, SV berusaha menyangkal identitas pribadinya, yang dalam hal ini adalah bentuk tubuhnya. Tanpa disadari rasa malu yang dimiliki SV terhadap bentuk tubuhnya merupakan awal mula ia melakukan *fat shaming* kepada dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri pada bentuk tubuh yang ia miliki perlahan-lahan mulai tumbuh dalam dirinya.

3.2.4.3 Kesadaran Terhadap Gangguan : Adaptasi terus-menerus

Tampaknya sebagian besar pengalaman *fat shaming* yang dirasakan SV, justru datang dari ketakutan pribadinya. Ketakutannya pada kegemukan membawa dirinya pada rasa tidak percaya diri, dan keinginan untuk merubah dirinya menjadi seperti orang lain. Ketakutan akan kegemukan muncul karena adanya proses *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri SV. Hal inilah yang menjadi pemicu utama SV akhirnya memperoleh *fat shaming* dari dirinya sendiri, dan membuat keadaan dirinya semakin buruk. Dalam tahap ini SV mulai merasakan ketidaknyamanan pada dirinya sendiri, sehingga kepercayaan dirinya pun menurun. Perasaan-perasaan tersebut bermuara pada munculnya kecemasan (*anxiety*) dalam diri SV karena adanya rasa tidak aman (*insecure*) akan dirinya sendiri. Seluruh perasaan negatif yang dirasakan oleh SV berdampak pada *intrapersonal communication* yang terjadi di

dalam dirinya, sehingga akhirnya berdampak pada caranya dalam memandang dirinya sendiri, dan caranya untuk bersikap dan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya.

Karena sadar bahwa dirinya memiliki tubuh yang gemuk, kecemasan (*anxiety*) dalam diri SV semakin berkembang sehingga akhirnya SV memutuskan untuk menjalani diet di usianya yang masih tergolong cukup dini. Diet yang dijalani oleh SV juga merupakan dampak dari *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam dirinya. SV mulai menjalani diet saat ia duduk di kelas enam SD. Salah satu alasan SV mau menjalani diet adalah karena adanya *intrrpersonal communication* yang terjadi antara SV dengan ibunya, yaitu adanya permintaan dari sang ibu. Kesiediaan SV menjalani diet merupakan salah satu langkah yang SV ambil untuk menegosiasikan identitas (*identity negotiation*), dengan cara memodifikasi identitas dirinya.

Pada tahap ini, SV berada dalam *intracultural communication*. Hal ini ditandai dengan adanya pemikiran atau sudut pandang yang sama antara SV dengan orang-orang di sekitarnya, mengenai standar tubuh ideal, dimana tubuh kurus menjadi bentuk tubuh yang diidealkan. Selain itu SV juga tergabung dalam kelompok pelayanan tari di gerejanya. SV merasa bahwa ia adalah anggota termuda dalam grup tersebut, tetapi ia memiliki tubuh yang paling besar diantara anggota kelompok yang lainnya. Hal itu juga menjadi pemicu bagi SV untuk menjalani diet. Dalam tahap ini perasaan tidak aman (*insecure*) yang SV rasakan malah

membuatnya membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, padahal ia belum mendapatkan komentar-komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya. Hal ini memperburuk dampak *fat shaming* yang ia peroleh.

Selama liburan kelulusan sekolah dasar SV menjalani diet yang cukup ketat. Ia harus menahan lapar, menu makan malamnya hanya buah-buahan saja dan SV hanya makan sekali dalam sehari. SV mengatakan bahwa perjuangannya tidak sia-sia. Dengan demikian SV berhasil menemukan identitas baru, dan siap untuk mengosiasikan identitas barunya dalam lingkungan sekolah yang baru dalam *intercultural communication*. Saat ia masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP), berat badan SV turun cukup drastis, dan membuat dirinya menjadi salah satu anak populer di sekolahnya. Karenanya, SV mendapatkan penerimaan dari lingkungan barunya, dan mulai menjalin hubungan baik dengan teman-teman barunya. Popularitas yang didapatkan oleh SV dapat menunjukkan keberhasilan dalam proses negosiasi identitasnya yang baru. Proses negosiasi identitas tersebut dilakukan dalam *interpersonal communication* antara SV dengan teman-teman dekatnya yang baru. Keberhasilan diet yang SV capai membuktikan bahwa ia berhasil memodifikasi identitasnya, sehingga sesuai dengan standar sosial tentang kecantikan yang ada lingkungannya. Karenanya, SV mulai memiliki banyak teman, masuk ke dalam kelas unggulan, dan aktif dalam organisasi sekolah, OSIS. Selain itu, SV juga berhasil mengkomunikasikan identitasnya dengan baik dalam

proses *interpersonal communication*. Keberhasilan tersebut berdampak pada hubungan asmara yang mulai ia jalin. Dapat dikatakan bahwa SV berhasil mejalin hubungan special dengan salah seorang teman lakinya. SV mengatakan bahwa saat itu ia berpacaran dengan salah satu anak populer di sekolahnya. Dalam tahap ini, SV secara tidak langsung mempercayai bahwa kepopuleran ditentukan dari fisik seseorang. Hal ini memperlihatkan bahwa SV membenarkan adanya standar tubuh ideal, serta sebagai penanda bahwa dirinya sedang melakukan *intracultural communication* dengan orang-orang di sekitarnya. Setelah SV berhasil menurunkan berat badannya, kepercayaan dirinya pun kembali. Dalam tahap ini, usaha yang dilakukan SV untuk menurunkan berat badannya merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan *face*-nya sendiri (*face saving*) dari kemungkinan terjadinya *face threatening* berupa *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya.

Walaupun SV sudah berhasil menurunkan berat badannya, ia masih merasa tidak puas dengan berat badannya saat itu. Di sisi lain, SV merasa bahwa tubuh kurusnya membuat dirinya menjadi cantik, hingga akhirnya ia terlena dan tidak mengatur pola makannya lagi. Karena terlena dengan kecantikannya dan banyaknya pujian yang datang padanya, tanpa disadari berat badan SV semakin bertambah. SV sadar dan merasa bahwa tubuhnya bertambah gemuk, hingga akhirnya berat badan SV bertambah cukup drastis saat dirinya duduk di kelas sembilan. Kenaikan berat badan yang dialami SV membawa dirinya kembali pada kecemasan (*anxiety*) dan

perasan tidak aman (*insecure*) pada dirinya sendiri. Pada akhirnya SV mulai merasakan pengalaman yang kurang menyenangkan, salah satunya adalah perasaan tidak percaya diri. SV merasa tidak percaya diri pada tubuhnya yang semakin gemuk, hingga akhirnya ia memutuskan untuk keluar dari tim pelayanan tarinya. SV mulai menyadari perubahan pada bentuk tubuhnya, dan kesadaran tersebut memicu SV untuk melakukan penghindaran (*avoiding*) terhadap teman-teman komunitasnya. Penghindaran yang SV lakukan memperlihatkan tidak adanya kedekatan emosional anatar SV dengan teman-teman komunitasnya. SV mengatakan bahwa dirinya merasa malu karena tubuhnya tidak selangsing teman-temannya yang tergabung dalam kelompok tari gereja. Pada tahap ini, SV mengalami krisis identitas. Saat SV sudah berhasil menurunkan berat badannya, ia merasa cantik. Namun di sisi lain, dirinya juga merasa belum puas dengan bentuk tubuhnya saat itu. Krisis identitas yang dialami oleh SV menjadi penanda terjadinya *intrapersonal communication* yang terjadi dalam dirinya, dan berpengaruh pada cara SV dalam mengkomunikasikan identitasnya.

Kenaikan berat badan yang dialami oleh SV, membuat dirinya kembali menjalani diet. Diet yang SV lakukan juga dipengaruhi oleh *interpersonal communication* yang terjadi antara SV dengan teman-temannya. Dalam *interpersonal communication* dengan teman-teman dekatnya, SV mulai merasakan bahwa pujian yang diperoleh mulai berkurang, sehingga ia merasa bahwa popularitasnya menurun. Dengan

kembali menjalani diet, SV mencoba untuk memodifikasi identitas dirinya, dan SV kembali memperoleh tubuh kurusnya. Dengan demikian, SV kembali menemukan identitas baru yang akan kembali dinegosiasikan dalam lingkungan sekolahnya yang baru. Adanya lingkungan baru menandakan bahwa SV mulai melakukan *intercultural communication* dengan orang-orang yang baru. Saat dirinya masuk Sekolah Menengah Atas (SMA), berat badan SV kembali turun, walau tidak seurus saat dirinya masih SMP, tetapi SV kembali merasakan kepopuleran. Kembalinya popularitas yang dimiliki oleh SV menandakan bahwa identitas barunya mendapatkan penerimaan dari teman-teman barunya. Dengan demikian, SV mulai melakukan *intracultural communication*, dimana dirinya sudah memiliki sudut pandang yang sama dengan orang-orang di sekitarnya mengenai standar tubuh ideal. Hal tersebut membuat SV dapat dengan mudah menjalin hubungan baik dengan teman-teman barunya.

SV mulai melakukan *interpersonal communication* dengan teman-teman dekatnya yang baru, dan ia kembali mendapat banyak pujian dari mereka. SV mengatakan bahwa walau tubuhnya tidak seurus masa-masa SMP nya, tetapi banyak orang yang memuji dirinya. Mereka mengatakan SV terlihat cantik, dan berat badannya cukup. Pujian yang diberikan oleh teman-teman dekatnya kepada SV, berdampak pada kembalinya rasa percaya diri dalam diri SV. Hal ini kemudian mengakibatkan SV terlena kembali, dan akhirnya ia tidak lagi menjaga pola makannya. Berat

badannya kembali mengalami peningkatan. SV menceritakan saat dirinya duduk di kelas sebelas, dan bergabung dengan OSIS, berat badannya meningkat drastis. Kebiasaan makan diluar, makan terlalu malam, serta makan hingga lebih dari tiga kali dalam sehari membuat berat badan SV naik. Hal ini memperlihatkan sebuah pola yang terus berulang yang terjadi pada diri SV. Ini menunjukkan bahwa selama ini SV sedang mengalami krisis identitas yang terus menerus, akibat ketidakstabilan diri yang ia alami. Ketidakstabilan yang dialami oleh SV terjadi karena dampak dari *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan teman-teman dekatnya, yang kemudian diolah dan dikomunikasikan olehnya dalam bentuk *intrapersonal communication*. Dalam *intrapersonal communication* yang ia lakukan, ia mengkomunikasikan dampak negatif yang ia peroleh dari *interpersonal communication* yang sebelumnya telah terjadi dengan teman-teman dekatnya, sehingga akhirnya *intrapersonal communication* yang terjadi turut membawa dampak buruk bagi dirinya seras hubungan pertemanan yang telah ia jalin dengan tamn-teman dekatnya. Seolah-olah SV gagal untuk memahami dirinya sendiri. Di satu sisi ia sadar dirinya memiliki tubuh yang gemuk dan memiliki tekad untuk kurus. Namun saat ia telah mencapai tujuannya, ia kembali terlena dan akhirnya SV menjadi gemuk kembali.

SV mulai menyadari bahwa tubuhnya semakin berat. Ia merasa tidak dapat beraktivitas dengan leluasa, dan menjadi mudah lelah. Tidak hanya itu, penambahan berat badan SV berakibat pada kandasnya

hubungan percintaannya. Hubungan asmara yang berakhir menandakan adanya penolakan terhadap identitas SV yang dilakukan oleh pacarnya. Dapat dikatakan bahwa, penolakan tersebut menjadi penanda terjadinya *intercultural communication* yang dilakukan antara SV dengan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut berujung pada *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam diri SV, sehingga berdampak pada timbulnya rasa *stress* serta tekad untuk kembali menurunkan berat badannya. SV kembali mencoba untuk memodifikasi identitas dirinya, dengan menjalani diet yang cukup ekstrim. Ia hanya makan satu kali sehari, tak jarang SV tidak makan sama sekali dalam sehari dan hanya minum air putih saja. Tahap ini merupakan awal yang membuat dirinya menyadari bahwa ia harus kembali menurunkan berat badannya.

Setelah sekian lama menjalani diet, SV ingat betul, hari itu hari minggu, tanggal 29 November 2015. Pukul 00.30 dini hari SV terbangun dari tidurnya, dan langsung berlari menuju kamar mandi. SV mengatakan bahwa ia mengalami mual yang tak tertahankan, akhirnya ia memuntahkan semua isi perutnya. Kejadian tersebut berlanjut hingga pukul 02.00 dini hari. Setelah berulang kali muntah, akhirnya SV dilarikan ke rumah sakit dan mendapatkan penanganan dokter. Setelah mendapatkan dua kali suntikan obat akhirnya SV boleh pulang.

Dokter mengatakan SV terkena sakit asam lambung dan diminta untuk beristirahat total, serta mengkonsumsi obat yang telah diberikan oleh dokter. Setelah satu minggu menjalani pengobatan, akhirnya SV

sembuh dan dapat beraktivitas seperti semula. SV mulai kembali ke sekolah. Tidak lama setelah itu SV jatuh sakit lagi. Saat itu SV sedang mengikuti kegiatan belajar di sekolahnya. Tiba-tiba perut SV terasa sakit dan mual tak tertahankan. Karena sakitnya SV harus pulang dan tidak dapat melanjutkan kegiatan belajarnya di sekolah. Pada akhirnya SV menyadari bahwa cara diet yang dilakukannya salah. Bukannya bertambah kurus, tetapi SV malah jatuh sakit dan harus menghabiskan banyak biaya untuk pengobatan. Pada tahap ini SV menyadari bahwa ia telah melakukan diet dengan cara yang salah. Namun hal ini tidak membuat SV berubah, karena banyaknya tuntutan dari orang-orang sekitarnya supaya ia menurunkan berat badannya. Seluruh hal tersebut merupakan bentuk dari *interpersonal communication* yang SV lakukan dengan orang-orang di sekitarnya. Pada tahap ini SV sudah mulai mendapat pemahaman tentang identitasnya, yang ia peroleh dari *intrapersonal communication* dengan dirinya sendiri, namun ia belum mampu untuk mengkomunikasikan hal tersebut. Ketidakmampuan tersebut terjadi karena adanya *interpersonal communication* berupa tuntutan untuk menurunkan berat badannya yang terus ia dapatkan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga akhirnya SV kembali melakukan adaptasi dengan keinginan orang-orang di sekitarnya.

3.2.4.4 Puncak Gangguan : Belajar dari Kesalahan

Setelah kejadian tersebut SV bertekad untuk tidak lagi melakukan diet dengan sembarangan. Ia tidak mau lagi mengejar kecantikan dengan memiliki tubuh yang kurus. Pada tahap ini, SV sudah mulai menerima

identitas dirinya sendiri, tetapi ia tidak mendapatkan respon yang baik dari orang-orang terdekatnya. Hal tersebut menunjukkan hubungan yang kurang baik antar SV dengan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut terlihat dari *fat shaming* yang semakin banyak SV terima, hingga akhirnya ia merasa terpojok dan tidak memiliki pilihan lain selain mengikuti kemauan orang-orang di sekitarnya. *Fat shaming* yang ia dapatkan datang dari keluarga, teman-teman, hingga orang yang tidak ia kenal sekalipun. Banyak komentar-komentar negatif yang ia dapatkan, seperti pernyataan “Aku malu punya anak kaya kamu” yang dikatakan oleh orang tuanya, ataupun pertanyaan basa basi seperti “Kok tambah besar yaa kamu?”, atau komentar-komentar yang tidak enak didengar lainnya seperti “Hati-hati ga ada yang mau loo”, “Tiap hari ga tambah kecil tapi kok makin melebar” atau “Jangan main sama orang gendut, nanti dijerumusin jadi gendut juga” hingga mendapat nama panggilan yang tidak sopan dari teman-temanya, seperti “Gendut”, “Babi” dan “Sapi”. Semua panggilan dan pernyataan negatif yang diberikan kepada SV terjadi dalam *interpersonal communication* antara SV dengan orang-orang di sekitarnya. Komentar-komentar negatif yang diterima oleh SV mengenai bentuk tubuhnya merupakan bentuk dari *face threatening* dari orang di sekitarnya terhadap dirinya. Semua hal yang terjadi menunjukkan hubungan yang kurang baik antar SV dengan keluarga serta teman-temannya.

SV mengatakan hampir setiap hari ia mendengarkan komentar-komentar negatif tentang tubuhnya, hingga ia merasa jengkel. Perasaan

jengkel tersebut muncul karena *fat shaming* yang terus-menerus ia dapatkan. Hal tersebut berpengaruh pada keputusan yang diambil oleh SV saat dirinya mengalami *intrapersonal communication* dengan dirinya sendiri. Tekadnya untuk tidak lagi mempermasalahakan ukuran tubuhnya akhirnya surut, dan tergantikan dengan perasaan marah, sedih, dan jengkel. Saat mendengar komentar-komentar negatif tentang tubuhnya, dalam hatinya ia berkata “Siapa yang mau dilahirkan dalam kondisi besar?”. SV mengaku bahwa dirinya memang sudah besar dari sejak ia dilahirkan. Ia lahir dengan berat 4,2 kg dan panjang 53 cm. SV juga sering sekali merenung dalam hatinya. Ia berkata dalam hati “Siapa pula yang ingin bertubuh besar?”. Seluruh komunikasi ini terjadi dalam *intrapersonal communication*. Ia merasa sangat lelah dengan kondisinya. Saat orang-orang menyarankannya untuk menjalani diet, SV kerap berkata dalam hati “Sudah capek-capek diet ga ada hasil, cuman bikin sakit aja”.

Setiap hari SV harus memaksakan diri untuk mendengarkan berbagai komentar negatif tentang tubuhnya. Hingga akhirnya SV merasa muak dan tidak dapat menahan diri. SV mengakui bahwa sempat terbesit keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Seluruh pergolakan tersebut dikomunikasikan di dalam *intrapersonal communication*. Ia merasa teramat sangat lelah dengan berbagai tekanan dari orang-orang di sekitarnya yang tidak ada habisnya, dan merasa tidak mendapat dukungan dari siapapun. Dalam tahap ini SV sudah merasa putus asa dan lelah dengan semua komentar negatif yang ia dapatkan. Di sisi lain, ia juga tidak

mempunyai seorang teman yang dapat memahami dirinya dan kesulitan yang ia hadapi. Keputusan yang timbul terjadi karena adanya komunikasi negatif dalam *intrapersonal communication*.

Kesibukan kuliah yang menuntut SV untuk bekerja lembur membuat dirinya makan di tengah malam, terlebih kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan ringan yang mulai muncul untuk menemaninya saat harus mengerjakan tugas hingga larut malam membuat berat badan SV semakin meningkat drastis. SV menceritakan pengalamannya saat dirinya berkunjung ke sekolah lamanya. SV mengatakan bahwa, banyak guru-guru yang tidak mengenalinya. Selain itu, ia juga mendapatkan beberapa komentar tentang tubuhnya. Saat itu SV sudah mulai terbiasa dengan *fat shaming* yang sering ia dapatkan, dan SV mencoba untuk mengacukannya, walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa dirinya sudah muak dan lelah dengan komentar-komentar tersebut. Hal ini memperlihatkan bahwa orang-orang di sekitar SV tidak memberikan dukungan yang positif, tapi malah semakin menjerumuskan SV ke dalam pikiran-pikiran negatif. Dari sini dapat diketahui bahwa lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar bagi SV. Dengan melihat hal tersebut, dapat dikatakan bahwa hubungan antara SV dengan orang tuanya tidak berjalan dengan baik, karena tidak terdapat pemahaman dari kedua belah pihak.

Karena kenaikan berat badannya yang cukup signifikan, pada akhir tahun 2019 orang tua SV membelikannya obat pelangsing. SV mengatakan

bahwa pada awalnya ia menolak untuk mengkonsumsi obat tersebut, hingga akhirnya SV terpaksa mengkonsumsi obat tersebut, karena terus mendapat paksaan dari kedua orang tuanya. Dengan demikian, SV berusaha untuk menegosiasikan identitas yang ia miliki di depan orang tuanya dalam *interpersonal communication*, namun ternyata ia tidak mendapatkan *feedback* yang baik dari kedua orang tuanya. Hal tersebut diperlihatkan dengan adanya paksaan yang datang terus-menerus dari kedua orang tuanya, hingga akhirnya SV merasa tidak memiliki pilihan lain selain mengikuti kemauan kedua orang tuanya. SV mengatakan bahwa dirinya hanya mengikuti keinginan kedua orang tuanya, dan percaya bahwa mereka tidak akan membahayakan dirinya.

Setelah mengkonsumsi obat diet yang di sarankan oleh kedua orang tuanya, SV mengatakan bahwa dalam sebulan berat badannya memang berkurang cukup banyak. Namun ternyata obat pelangsing yang dikonsumsi oleh SV berdampak pada pola menstruasinya. Selama mengkonsumsi obat tersebut SV tidak mengalami menstruasi. Hingga akhirnya SV berhenti mengkonsumsi obat pelangsing tersebut, barulah SV mengalami menstruasi, tetapi masalahnya tidak berhenti sampai disana. SV memang mengalami menstruasi, tetapi menstruasinya tidak kunjung selesai. SV mengalami menstruasi hingga satu bulan lamanya, hingga akhirnya SV harus berkonsultasi kepada dokter kandungan, serta menjalani pemeriksaan USG. SV merasa beruntung karena tidak terjadi masalah serius pada tubuhnya. Akhirnya dokter memberikan obat untuk

menghentikan pendarahan yang harus dikonsumsi SV selama satu minggu. Dokter menduga bahwa SV mengalami *stress* dan terlalu banyak beban pikiran yang berujung pada pendarahan saat menstruasi.

Setelah seminggu mengonsumsi obat yang diberikan oleh dokter, ternyata pendarahan SV tidak kunjung berhenti. Akhirnya SV kembali lagi berkonsultasi kepada dokter. SV terpaksa harus mengonsumsi obat hormon untuk dapat mengembalikan keseimbangan hormon serta siklus menstruasinya. Dokter mengatakan bahwa hormon SV terganggu karena efek samping dari obat pelangsing yang SV konsumsi. Mengetahui hal tersebut, kedua orang tua SV menyesal telah memaksa SV untuk mengonsumsi obat pelangsing yang dapat membahayakan kesehatan SV. Penyesalan kedua orang tua SV dikomunikasikan melalui *interpersonal communication*. Dengan terjadinya hal tersebut, akhirnya dapat memperbaiki hubungan antar SV dengan kedua orang tuanya. Mereka akhirnya tidak menganjurkan SV untuk mengonsumsi obat pelangsing. Selain itu, SV juga melakukan *intrapersonal communication*, yang akhirnya membuat dirinya sadar bahwa melakukan diet yang sembarangan dapat membahayakan dirinya sendiri. Dengan demikian, tercapailah pemahaman antara SV dengan kedua orang tuanya, sehingga dapat dikatakan bahwa komunikasi antara kedua belah pihak telah mencapai keberhasilan.

3.2.4.5 Upaya Memperbaiki Gangguan : Kuasa Diri

Setelah mengalami berbagai pengalaman kurang menyenangkan, terlebih kegagalan demi kegagalan yang ia lalui dalam menjalankan diet yang salah, akhirnya SV menyerah. Ia ingin menjadi lebih baik, dan tidak ingin lagi bersedih dengan kondisi tubuh yang ia miliki. Dengan demikian, SV mulai dapat menemukan identitas baru yang cocok dengan dirinya. Identitas baru yang ia miliki kembali dinegosiasikan dalam *intercultural communication* dengan *circle* positif yang berhasil ia temui. SV mengaku bahwa pada awalnya ia mengalami kesulitan dalam menemukan dukungan, hingga ia sadar bahwa teman-teman gerejanya selalu menjadi penyemangat baginya. Hal tersebut menunjukkan terjalinnya hubungan yang semakin dekat antara SV dengan teman-teman gerejanya, sehingga membuat mereka mulai melakukan *interpersonal communication*. SV mengatakan bahwa teman-teman dalam komunitas pelayanan di gerejanya telah banyak mendukung dan membantunya bertumbuh menjadi lebih baik. Merekalah yang membantu SV menemukan kembali motivasi dan tujuan hidupnya, serta membantu SV dalam merubah pola pikirnya. Dalam tahap ini SV menyadari bahwa sebenarnya ia memiliki banyak teman yang mendukungnya. Melalui *interpersonal communication* yang ia lakukan, akhirnya SV berhasil menemukan lingkungan yang positif, yang dapat memberikan dukungan dalam proses penerimaan dirinya. Dengan adanya penerimaan dan dukungan positif yang datang dari lingkungan barunya, membuat SV masuk dalam *intracultural communication*.

SV mengatakan bahwa ada seorang sahabat yang mengingatkan dirinya untuk selalu bersyukur, dan melihat diri sendiri sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna apa adanya. Hal tersebutlah yang membuat SV tersadar bahwa memiliki tubuh yang kurus bukanlah hal yang utama baginya. Ia menganggap bahwa hidupnya akan lebih berarti bila ia dapat memberikan dampak positif bagi orang-orang di sekitarnya, bukan malah berfokus pada hal yang sia-sia. Semua interaksi positif yang ia lakukan dengan temannya terjadi dalam *interpersonal communication*. Komunikasi tersebut akhirnya dapat membuat *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri SV menjadi positif, sehingga menghasilkan *outcome* yang positif pula, yang ditunjukkan dengan cara SV dalam memperlakukan dirinya sendiri, serta dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam tahap ini SV sudah mulai dapat menerima identitas barunya sebagai wanita bertubuh gemuk dan menantang standar kecantikan masyarakat tentang tubuh wanita.

SV merasa diterima sebagai apa adanya dirinya oleh teman-teman komunitas di gerejanya. Dengan adanya penerimaan, maka tercipta pula pemahaman antara SV dan teman-temannya. Dapat dikatakan bahwa *interpersonal communication* yang dilakukan oleh SV kepada teman-teman terdekatnya untuk menegosiasikan identitas barunya mencapai keberhasilan. SV mengatakan bahwa mereka adalah *support system* bagi dirinya. Ia tersadar bahwa selama ini ia memiliki banyak sahabat yang

peduli dan menyayangi dirinya. Keberhasilan SV dalam menegosiasikan identitas barunya juga terlihat melalui hubungan percintaannya. SV mengaku bahwa kini dirinya menemukan seorang pacar yang dapat menerima dirinya apa adanya. Melalui *interpersonal communication* yang terjadi antara SV dengan pacarnya, dapat diketahui bahwa pacarnya tidak mempermasalahkan bentuk tubuh yang SV miliki, dan menyukai SV dari karakter serta kepribadian yang ia miliki. Dapat dikatakan bahwa SV dapat membangun kedekatan emosional dengan pacar barunya.

SV mengatakan bahwa dengan menerima banyak komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya membuat dirinya belajar untuk cuek. Karena sudah sangat terganggu, akhirnya SV memutuskan untuk tidak lagi mendengarkan komentar-komentar yang menyakitkan tentang bentuk tubuhnya, dan tidak memasukannya ke dalam hati. SV mengatakan bahwa ia mengenal dirinya sendiri, dan tidak ingin membuat dirinya semakin terpuruk, dia hanya ingin menjadi dirinya sendiri, tanpa memusingkan perkataan orang lain yang dapat menjatuhkan dirinya. Pada tahap ini, SV sudah mulai bisa menerima dirinya sendiri, dan masih terus berproses untuk bisa sepenuhnya menerima dirinya sendiri. SV mulai bisa merubah fokus, yaitu tidak lagi berfokus pada penampilan fisik, namun lebih berfokus pada kepribadiannya untuk membentuk identitasnya yang baru.

SV mengatakan bahwa dirinya sendiri yang memiliki peranan paling penting, sekaligus menjadi penentu agar dapat lepas dari pengaruh buruk *fat shaming*. Dirinya yang memulai, dirinya pulalah yang harus

mengakhirinya. Dirinyalah yang menentukan Penerimaan diri, tujuan hidup, dan fokus hidup pilihannya. SV mengatakan bila dirinya tidak berubah, maka ia hanya akan tenggelam dalam keterpurukan yang akhirnya malah merusak dirinya. SV mengatakan bahwa dirinya menemukan kepuasan hidupnya sendiri, sehingga membuatnya bangkit dari keterpurukan dan menerima dirinya apa adanya.

3.2.4.6 Pemulihan Keseimbangan : Perubahan Pola Pikir

SV masih terus menegosiasikan identitas barunya, dan hingga sekarang ini SV masih menerima dukungan yang sangat luar biasa dari teman-temannya. Dengan adanya identitas baru yang telah ia miliki, SV kembali masuk ke dalam *intercultural communication*. SV mengatakan bahwa sampai saat ini dirinya masih mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya. Namun kini ia tidak lagi terganggu dengan hal tersebut. SV mengaku bahwa dirinya masih memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya, tetapi bukan untuk mengikuti standar tubuh ideal yang orang-orang katakan. SV mengatakan bahwa dirinya ingin menurunkan berat badannya dengan alasan kesehatan, tentu saja melalui proses yang alami dan sehat, bukan dengan mengkonsumsi obat pelangsing yang instan.

SV sadar bahwa pengejarannya akan kesempurnaan fisik demi mendapatkan pengakuan orang lain adalah upaya yang tidak akan pernah berhasil. Yang terjadi malah sebaliknya, depresi, minder, dan perasaan takut ditolak. SV mengakui bahwa mungkin dirinya tidak akan pernah

sempurna di mata orang lain, tapi sekarang itu tidak menjadi masalah. Ia mengatakan bahwa dia menemukan sudut pandang baru tentang kecantikan dan nilai dirinya yang sesungguhnya. Dengan merubah pola pikir, SV dapat sedikit demi sedikit menerima dirinya sendiri, dan berproses dalam penemuan identitasnya yang baru sebagai wanita bertubuh *plus size* tanpa harus menuruti pendapat orang lain. Perubahan pola pikir yang SV lakukan merupakan dampak positif dari dukungan yang ia terima dalam *interpersonal communication*, dan pergolakan yang ia alami dengan dirinya sendiri dalam *intrapersonal communication*.