

## BAB IV

### MANAJEMEN IDENTITAS *SURVIVOR FAT SHAMING*

Bab ini menjelaskan tentang tahapan mekanisme manajemen identitas yang dilalui oleh para *survivor fat shaming* serta kedekatan hubungan atau relasi yang terjalin dengan orang-orang di sekitar mereka. Bab ini juga menjelaskan bagaimana identitas para *survivor fat shaming* dibangun, dipertahankan, dan diubah, yang dilakukan dalam proses pengembangan hubungan serta pembentukan identitas melalui *facework*. Selain itu penulis akan mendeskripsikan strategi yang digunakan oleh para narasumber dalam mengelola identitas mereka dari sudut pandang teoritis.

Dalam jurnalnya, Suryandari (2020) menuliskan bahwa teori manajemen identitas menjelaskan bagaimana perbedaan latar belakang atau identitas dapat dinegosiasikan dalam hubungan personal. Selain itu, teori ini juga menyoroti tentang “*face*” serta *facework* sebagai bentuk dari komunikasi yang terjalin dalam sebuah hubungan relasi individu dengan lingkungan sosialnya, dengan perbedaan latar belakang atau identitas budaya. Collier dan Thomas dalam Suryandari (2020) mengatakan bahwa, identitas budaya diartikan sebagai sebuah identifikasi yang telah diterima oleh suatu kelompok, dimana setiap anggotanya dapat saling berkomunikasi dalam simbol, arti, norma serta aturan yang sama. Dalam penelitian ini perbedaan latar belakang atau identitas budaya ada pada perbedaan berbagai macam sudut pandang tentang standar tubuh ideal yang berkembang di tengah masyarakat, dimana sebagian besar masyarakat menganggap bahwa fisik atau bentuk tubuh tertentu (gemuk) dipandang negatif atau tidak cantik. Para

narasumber melalui proses pengembangan hubungan yang sama, namun pendekatan yang dilakukan oleh masing-masing narasumber berbeda-beda.

#### **4.1 Pengembangan Hubungan**

Pada bagian ini penulis akan menjabarkan tentang tiga tahap hubungan yang telah dilalui oleh tiap narasumber dalam menegosiasikan identitasnya. Negosiasi identitas yang telah dilalui oleh tiap narasumber merupakan bentuk dari proses asimilasi yang mereka lakukan dengan lingkungan, serta orang-orang di sekitarnya yang menganggap bahwa kegemukan adalah suatu hal yang bertentangan dengan kecantikan. Dalam bukunya, Littlejohn *et al.* (2009:297) mengatakan bahwa terdapat tiga tahapan hubungan yang telah dirumuskan dalam teori manajemen identitas, yaitu tahap *trial* (percobaan), tahap *enmeshment* (kecocokan), dan tahap *renegotiation* (negosiasi ulang).

Littlejohn *et al.* (2009:298) menjelaskan bahwa tahap *trial* merupakan tahap awal dimana seseorang mulai menelusuri perbedaan serta mencari identitas budaya yang diinginkan dalam hubungan yang sedang dijalin. Tahap *enmeshment* adalah tahap lanjutan dimana seseorang mulai mengembangkan pengetahuan tentang hubungan yang dijalani dengan partnersnya. Tahap *renegotiation* merupakan tahap ketiga dimana mereka mulai melewati berbagai masalah identitas dalam hubungan yang sedang dijalin.

#### 4.1.1 Strategi Komunikasi Identitas Narasumber I (NS)

Gambar 4.1 Strategi Negosiasi Identitas NS



##### 4.1.1.1 Trial : Perubahan Identitas Diri

Menurut Littlejohn *et al.* (2009:297), dalam proses bersosialisasi atau memulai sebuah hubungan, seseorang harus melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap percobaan (*trial*), yang terjadi di awal suatu hubungan. Dalam tahap ini seseorang diharapkan untuk dapat beradaptasi dalam lingkungannya yang baru. Tahap *trial* bagi NS adalah saat ia berusaha untuk menghentikan *fat shaming* yang datang dari orang-orang di sekitarnya dengan memberikan berbagai macam respon. Semua hal tersebut terjadi dalam tahap gangguan, tahap kesadaran terhadap gangguan dan tahap puncak gangguan yang dialami oleh NS. Selain itu *fat shaming* juga merupakan bentuk *face-threatening act* yang dilakukan oleh orang-orang di sekitar NS yang dapat mengancam *face* atau identitasnya. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dari Yule dalam Kasenda (2018) yang mengatakan bahwa *face-threatening act* adalah sikap mengancam *face*,

dengan cara mengatakan hal-hal yang mengancam maupun berbeda atau berseberangan dengan ekspektasi individu lain.

Dalam tahap gangguan, NS mengalami *intercultural communication*, dimana dirinya mulai mendapatkan *fat shaming* dari kakak sepupunya. Suprawito (2011), mengatakan bahwa *intercultural communication* atau komunikasi interkultural terjadi dalam suatu lingkungan sosial yang memiliki perbedaan di dalamnya. *Fat shaming* tersebut merupakan bentuk penolakan terhadap identitas dirinya yang datang dari lingkungan sosialnya, yang kemudian dikomunikasikan oleh saudara-saudaranya kepada NS. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Huriati (2016), bahwa identitas pribadi memiliki keistimewaan masing-masing yang membedakan satu individu dengan individu lainnya, sehingga saat keistimewaan tersebut tidak mendapat pengakuan dari orang-orang di sekitarnya, dapat dikatakan bahwa identitas tersebut mendapat penolakan, sehingga penolakan tersebut dapat memperlemah identitas pribadi yang dimiliki oleh seseorang. Dalam tahap gangguan, NS melakukan strategi penyangkalan diri sebagai respon dari komunikasi negatif yang ia dapatkan dari saudara-saudaranya. Penyangkalan yang NS lakukan merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan identitas dirinya, serta merupakan bentuk dari *face-saving act*. Hal ini sesuai dengan pendapat Kasenda (2018) yang mengatakan bahwa, *face-saving act* merupakan segala upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelamatkan

*face* guna memelihara citra positif yang dimiliki baik oleh diri sendiri maupun oleh individu lain.

Littlejohn *et al.* (2009:297) mengatakan bahwa dalam tahap *trial* atau percobaan, tiap individu akan menelusuri perbedaan yang mereka miliki dan mulai mencari-cari identitas yang ingin mereka miliki. Dalam tahap kesadaran terhadap gangguan, NS juga berusaha menelusuri perbedaan identitas antara dirinya dengan saudara-saudaranya, untuk kemudian menyamakan perspektif atau sudut pandangnya tentang tubuh yang dianggap ideal. Perbedaan tersebut terlihat dari adanya penolakan berupa *fat shaming* yang diberikan oleh saudara-saudara NS. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan perspektif tentang bentuk tubuh, dimana mereka lebih menyukai wanita bertubuh kurus daripada tubuh gemuk yang NS miliki. Dengan demikian, NS mulai menyamakan pemikiran atau perspektif, dimana ia menjadikan tubuh kurus sebagai patokan dalam mengkomunikasikan identitasnya. Selanjutnya NS mulai melakukan *intracultural communication* dengan saudara-saudaranya. Seperti yang dikatakan oleh Devoss *et al.* (2002) bahwa *intracultural communication* atau komunikasi intrakultural adalah komunikasi yang terjadi dalam suatu lingkungan masyarakat dengan latar budaya atau karakteristik yang sama. Hal tersebut juga dialami oleh NS dalam tahap kesadaran terhadap gangguan, dimana ia telah memiliki perspektif yang sama tentang standar tubuh ideal dengan saudara-saudaranya.

Dalam tahap ini, NS mulai melakukan berbagai macam perubahan pada identitasnya, dengan melakukan penghindaran, perubahan terhadap gaya busananya, serta melakukan upaya penurunan berat badan dengan menjalani berbagai macam pola diet. Penghindaran yang dilakukan oleh NS menunjukkan adanya kerenggangan dalam hubungan antara dirinya dengan saudara-saudaranya. Dapat dikatakan bahwa *fat shaming* yang ia dapatkan dari saudara-saudaranya menjadi pemicu keretakan hubungan yang mereka miliki. Semua perubahan yang NS lakukan merupakan respon dari *fat shaming* yang semakin sering ia dapatkan. Pada tahap yang sama, NS juga mencoba untuk melakukan pembelaan diri, dengan cara memberikan teguran pada saudaranya, yang saat itu terlibat dalam komunikasi dengannya. Dengan adanya teguran yang NS berikan kepada saudara-saudaranya merupakan suatu bentuk komunikasi yang NS lakukan guna mendapatkan pemahaman atas identitasnya. Teguran tersebut membuat saudara-saudara NS lebih dapat memahami tentang identitas NS, dan membuat mereka lebih menjaga sikap. Adanya upaya yang dilakukan oleh saudara-saudara NS merupakan upaya untuk memperbaiki hubungan relasi antara mereka dan NS. Namun karena peristiwa itu, NS justru mengalami perubahan sikap, dari yang semula ceria menjadi pendiam. Perubahan sikap ini menunjukkan kerenggangan hubungan yang NS rasakan antara dirinya dengan saudara-saudaranya, sekaligus menjadi respon dari *fat shaming* yang semakin sering NS terima.

Dalam tahap puncak gangguan, NS kembali melakukan penghindaran (*avoiding*) sebagai respon dari *interpersonal communication* yang terjadi antara dirinya dan pamannya. Penghindaran ini juga merupakan *face-saving act* yang dilakukan oleh NS guna menghindari *face-threatening act* berupa *fat shaming* yang dilakukan oleh pamannya. Penghindaran ini semakin merenggangkan hubungan yang NS miliki dengan pamannya. Setelah melakukan penghindaran, NS kemudian mencoba hal berbeda, yaitu dengan berusaha mencari pertolongan, sebagai respon dari *intrapersonal communication* yang ia lakukan dengan dirinya sendiri. NS mencoba untuk berkomunikasi dengan kedua orang tuanya, namun NS masih belum mendapatkan pertolongan yang ia butuhkan dari orang tuanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat jarak dalam hubungan antara NS dengan kedua orang tuanya. Dalam tahap puncak gangguan ini, NS kembali masuk dalam *intercultural communication*. Dapat disimpulkan bahwa perubahan identitas diri tidak dapat dihindari. Seseorang akan merubah identitasnya supaya dapat diterima di lingkungan yang baru. Seluruh perubahan identitas yang dilakukan akan dikomunikasikan, sebagai upaya untuk beradaptasi di lingkungan yang baru.

#### **4.1.1.2 Enmeshment : Komunikasi dan Interaksi**

Littlejohn *et al.* (2009:297) mengatakan bahwa setelah melewati tahap *trial*, seseorang akan memasuki tahap berikutnya, yaitu tahap kecocokan atau *enmeshment*. Dalam tahap ini, identitas dalam suatu

hubungan sudah mulai muncul. Masing-masing individu mulai mengembangkan pengetahuan tentang satu sama lain serta tentang hubungan yang mereka jalani. Pada tahap ini pula, pemahaman masing-masing individu sudah mulai muncul. NS mulai memasuki tahap *enmeshment* saat dirinya telah berhasil menemukan pemahaman dari lingkungan sosialnya yang baru, yang terjadi pada tahap upaya memperbaiki gangguan. Dalam tahap ini, NS telah mencapai pemahaman dengan lingkungan barunya sehingga NS dapat mulai merasakan kenyamanan.

Dalam memulai tahap *enmeshment*, NS melakukan upaya untuk membuka dirinya. Keterbukaan yang dilakukan NS membuatnya dapat berinteraksi serta berkomunikasi dengan orang-orang baru. Saluja (2016) yang mengatakan bahwa keterbukaan akan membantu seseorang dalam meminimalisir dampak negatif dari *fat shaming*. Hal tersebut juga terjadi dalam kasus NS. Dengan membuka diri, ia mampu menemukan dukungan positif yang datang lingkungan barunya yang lebih positif. Dalam lingkungan baru ini, NS juga dapat menemukan orang-orang yang dapat ia percayai. Penemuan *circle* positif ini, juga merupakan respon dari interaksi dan komunikasi yang NS lakukan. Adanya kepercayaan menandakan bahwa NS mulai melakukan *interpersonal communication* dengan orang-orang terdekatnya, yaitu adik sepupu, kakak, dan sahabat-sahabatnya. Disini terlihat bahwa terdapat kedekatan emosional yang terjalin antara NS dengan orang-orang terdekatnya. Hal tersebut sesuai dengan perkataan

Bugin dalam Darmawan *et al.* (2019) yang mengatakan bahwa *interpersonal communication* merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan dua individu atau lebih yang memiliki kedekatan emosional dan bersifat pribadi. NS juga melakukan hal yang sama dengan orang-orang terdekatnya, serta mendapatkan dukungan positif yang datang dari mereka. Dukungan positif yang datang dari orang-orang terdekatnya dapat mengembalikan kepercayaan diri NS. McKinley (2004) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang terpenting dalam proses penerimaan diri.

Komunikasi yang terus NS lakukan dengan orang-orang terdekatnya dalam lingkungan sosialnya yang baru juga berpengaruh pada kenyamanan yang NS rasakan pada identitasnya, sehingga ia dapat menemukan identitas baru yang dirasa cocok dengan dirinya. NS juga mendapatkan pengakuan serta penerimaan terhadap identitasnya dengan orang-orang terdekatnya. Rice (2007) mengatakan bahwa, keinginan untuk diakui atau penerimaan adalah hal yang sangat penting bagi wanita yang bertubuh gemuk. Adanya penerimaan serta pengakuan yang datang dari orang-orang terdekatnya dalam *circle* barunya membuat NS dapat menerima identitas dirinya yang baru. Dalam tahap ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi dapat menjadi jalan keluar bagi permasalahan NS. Seluruh komunikasi yang terjadi dalam *interpersonal communication* yang dilakukan oleh NS berupa keterbukaan akhirnya dapat membantunya

untuk menemukan lingkungan baru yang lebih positif dan dapat mendukungnya.

#### **4.1.1.3 Renegotiation : Keberanian Mengkomunikasikan Identitas**

Tahap lebih lanjut adalah tahap negosiasi ulang atau *renegotiation*. Littlejohn *et al.* (2009:298) mengatakan bahwa dalam tahap ini individu mulai melewati berbagai masalah identitas, serta telah memiliki identitas diri yang lebih kuat, sehingga mereka akan lebih mudah mengatasi permasalahan yang muncul. Seperti halnya dengan NS yang telah berhasil menemukan identitas baru yang dirasa cocok dengan dirinya, sehingga pada tahap ini NS kembali mengkomunikasikan identitas baru yang ia miliki dengan orang-orang terdekatnya, termasuk dengan saudara-saudaranya. Selain itu, NS juga terus mengkomunikasikan identitas baru yang telah ia miliki sebagai wanita bertubuh *plus size* kepada saudara-saudaranya guna mencapai penerimaan serta pemahaman dari mereka.

Tahap *renegotiation* yang NS alami ada pada tahap pemulihan keseimbangan, dimana dirinya telah berhasil menemukan identitas diri yang lebih kuat sebagai wanita bertubuh *plus size* dan mampu mempertahankannya di tengah *fat shaming* yang masih terus ia terima dari saudara-saudaranya. Hal tersebut juga sejalan dengan pernyataan dari Littlejohn *et al.* (2009: 298) yang mengatakan bahwa, dalam tahap *renegotiation* tiap individu telah mengetahui apa yang diharapkan oleh lingkungan sosial maupun orang-orang di sekitarnya, sehingga mereka telah memiliki cara yang tepat untuk menegosiasikan identitasnya.

Karenanya, NS dapat semakin memperkuat pemahamannya terhadap identitas dirinya sendiri serta identitas orang-orang terdekatnya.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Littlejohn *et al.* (2009:251-252) yang mengatakan bahwa pada tahap ini perbedaan identitas sudah mulai dapat dihadapi dengan mudah. Pada tahap *renegotiation*, individu sudah tidak lagi merasa terganggu untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya karena mereka sudah dapat memperkirakan apa yang akan terjadi, dan bagaimana cara menegosiasikan identitas barunya. Perbedaan yang ada dalam diri individu sudah menjadi bagian dari hubungan yang ia jalin dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga terbentuk toleransi yang lebih besar dalam menghadapi perbedaan atau permasalahan baru yang mungkin akan muncul kedepannya. Sikap-sikap yang NS miliki ini, sesuai dengan pendapat dari Gamble (2004:55) yang mengatakan bahwa, seorang wanita memiliki kebebasan serta kuasa bagi dirinya sendiri untuk memperoleh semua hal yang mereka inginkan, termasuk kuasa terhadap tubuhnya.

Kuasa dalam diri NS membuat dirinya mulai merubah gaya busananya, dan tidak lagi membatasi dirinya sendiri. Perubahan gaya busana ini merupakan bentuk penerimaan terhadap identitas barunya. Adanya penerimaan serta dukungan positif yang terus NS dapatkan merupakan bentuk dari kedekatan hubungan yang NS jalin dengan orang-orang terdekatnya. Melalui hal tersebut NS ingin mengkomunikasikan identitasnya yang baru, dan tidak lagi merasa takut akan ukuran tubuhnya.

Saat dirinya kembali mendapatkan *fat shaming*, NS tidak lagi merasa takut untuk memberikan teguran kepada siapa saja yang memberikan *face-threatening act* kepada dirinya, karena dirinya telah memahami apa yang diharapkan oleh orang-orang di sekitarnya. Semua hal yang dilakukan oleh NS ini juga merupakan strategi dalam melakukan *face-saving act* guna mempertahankan dan juga menyelamatkan identitasnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam tahap *renegotiation*, NS terus melakukan komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya untuk terus membangun kedekatan, sehingga akhirnya identitasnya dapat diterima. Proses tersebut akan terus terjadi selama *fat shaming* masih diterima oleh NS.

#### 4.1.2 Strategi Komunikasi Identitas Narasumber II (AS)

Gambar 4.2 Strategi Negosiasi Identitas AS



##### 4.1.2.1 Trial : Identitas Ganda

Dalam bukunya yang berjudul *Theories of Human Communication*, Littlejohn *et al.* (2009:297) menekankan bahwa dalam setiap hubungan, seseorang akan melalui suatu tahap awal, dimana terdapat perbedaan yang cukup besar. Tahap awal ini juga disebut sebagai tahap percobaan (*trial*).

Dalam tahap ini individu diharapkan untuk dapat beradaptasi dan menelusuri perbedaan yang ada dalam lingkungan sosialnya. Hal serupa dialami oleh narasumber AS pada tahap kesadaran terhadap gangguan dan tahap puncak gangguan. Tahap *trial* bagi AS adalah saat dirinya mulai berusaha memberikan berbagai macam *respon* pada *fat shaming* yang ditujukan kepada dirinya dari keluarga dan teman-teman terdekatnya. Hal tersebut sekaligus menjadi penanda bahwa AS sedang melakukan *intercultural communication*. Yule dalam Kasenda (2018) mengatakan bahwa *face-threatening act* adalah sikap mengancam *face*, dengan cara mengatakan hal-hal yang mengancam individu lain. Hal tersebut juga terjadi pada AS. *Fat shaming* yang terus-menerus ditujukan pada AS merupakan bentuk *face-threatening act* yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya untuk mengancam *face* atau identitasnya.

Adanya komunikasi negatif yang terus-menerus diberikan oleh keluarga serta teman terdekatnya, dalam tahap kesadaran terhadap gangguan, membuat hubungan yang mereka jalin dengan AS merenggang. Hal tersebut terlihat dari perubahan sikap yang AS lakukan. Awalnya AS adalah pribadi yang cukup terbuka, terlihat dari popularitas yang ia miliki di awal hubungan. Namun semenjak ia mendapatkan *fat shaming* dari orang-orang terdekatnya, AS mulai merubah sikapnya menjadi lebih tertutup. Perubahan sikap yang terjadi pada AS merupakan bentuk respon dari *fat shaming* yang datang dari keluarga serta teman-teman terdekatnya. Selanjutnya AS mulai membuat perubahan pada identitasnya, yang diawali

dengan perubahan gaya berbusananya. Perubahan tersebut juga merupakan *respon* komunikasi negatif yang terjadi antara dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Segala bentuk perubahan yang dilakukan oleh AS merupakan upaya yang ia lakukan untuk memperbaiki hubungan relasi antara dirinya dan orang-orang terdekatnya. Selain itu semua perubahan yang AS lakukan merupakan cara yang AS lakukan untuk mempertahankan identitas dirinya, serta merupakan bentuk dari *face-saving act*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kasenda (2018) yang mengatakan bahwa, *face-saving act* merupakan segala upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelamatkan *face* guna memelihara citra positif seseorang. Selanjutnya, AS mulai melakukan penghindaran (*avoiding*), untuk menghindari *fat shaming* yang datang dari orang-orang terdekatnya. Penghindaran yang dilakukan AS menunjukkan hubungan relasi yang semakin memburuk.

Di awal hubungan, perbedaan yang terjadi masih sangat menonjol dan bisa menjadi penghalang dalam berinteraksi. Dengan adanya *fat shaming* dari orang-orang di sekitarnya, membuat AS semakin tidak nyaman akan tubuhnya, dan membuat AS harus merubah identitasnya. Hal tersebut menjadi permasalahan awal yang muncul dalam tahap *trial* (Littlejohn *et al.*, 2017:251). Segala perubahan yang ia lakukan, membuat AS mulai masuk dalam *intracultural communication*. Dengan adanya perubahan, menunjukkan bahwa AS berusaha menyamakan pemikiran tentang standar tubuh ideal dengan orang-orang terdekatnya. Walaupun AS telah berusaha melakukan berbagai macam perubahan pada dirinya, tetapi

hal tersebut tidak membuat *fat shaming* yang datang padanya berkurang. Karena hal tersebut AS mulai membuat identitas baru dalam akun media sosialnya, yaitu instagram. AS mulai mengunggah foto-foto dirinya yang sebelumnya telah ia edit menjadi lebih kurus, ke dalam akun instagram miliknya. *Image* atau identitas baru yang dibangun AS dalam media sosialnya sejalan dengan pemikiran Saluja (2016) yang menyatakan bahwa, media memegang peranan penting dalam pembentukan *image* kecantikan, terutama bentuk tubuh bagi wanita. Identitas baru yang dimiliki oleh AS ini lebih dapat diterima oleh lingkungan sosialnya, dan membuat AS merasa lebih nyaman untuk beraktivitas dalam dunia maya. Terbentuknya identitas maya milik AS ini juga merupakan *respon* yang diberikan AS terhadap komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang terus-menerus AS terima dari orang-orang di sekitarnya. Dapat dikatakan bahwa, identitas maya yang diciptakan oleh AS merupakan suatu bentuk komunikasi, yang dilakukan untuk mengkomunikasikan identitasnya secara tidak langsung.

Berbeda dengan identitas maya yang ia miliki, identitas diri milik AS yang asli belum mendapat penerimaan dari lingkungan sosialnya. Saat dirinya harus berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, terlebih keluarga dan teman terdekatnya, AS memilih untuk menjadikan identitas dirinya sebagai bahan lelucon. Hal yang dilakukan oleh AS ini merupakan upaya yang dia lakukan untuk melakukan *face-saving act*, serta bentuk penghindaran yang ia lakukan agar tidak mendapatkan *fat shaming* dari

teman-temannya. Selain itu, dengan menjadikan dirinya sendiri sebagai bahan lelucon AS berusaha untuk mendekatkan diri dengan teman-temannya.

Dalam tahap puncak gangguan, AS melakukan penyangkalan terhadap identitas dirinya, dimana dirinya berusaha untuk tidak ingin terganggu dengan *fat shaming* yang ia terima, tetapi ia tidak dapat mempertahankan pendiriannya. Penyangkalan ini terjadi sebagai dampak dari komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang terus ia dapatkan. Dalam tahap puncak gangguan ini, NS masih terus melakukan *intracultural communication* guna menemukan pemahaman dari orang-orang di sekitarnya.

#### **4.1.2.2 Enmeshment : Penemuan Identitas Baru**

Setelah melewati tahap *trial* AS mulai memasuki tahapan kedua, yaitu tahap *enmeshment*. Seperti yang dikatakan oleh Littlejohn *et al.* (2009:297), tahap *enmeshment* atau kecocokan adalah tahap dimana identitas dalam suatu hubungan sudah mulai muncul. Dalam tahap ini, masing-masing individu mulai mengembangkan pengetahuan tentang satu sama lain dalam sebuah hubungan. Dalam kasus yang dialami oleh narasumber AS, tahap *enmeshment* terjadi pada tahapan upaya pemulihan gangguan, dimana AS mulai mendapatkan pemahaman dari orang-orang di sekitarnya dan merasa nyaman dengan identitas dirinya

Tahap upaya pemulihan gangguan yang dialami oleh AS diawali dengan perubahan pola pikir yang dilakukan oleh AS, dengan mencoba

memahami dirinya sendiri. Pemahaman terhadap dirinya dapat terjadi karena adanya *intrapersonal communication* yang ia lakukan dengan dirinya. Pemahaman ini muncul sebagai *respon* dari komunikasi yang terjadi dengan orang-orang terdekatnya. Berkat adanya pemahaman terhadap dirinya sendiri, AS mulai dapat menerima identitas barunya, yang kemudian ia komunikasikan kepada lingkungannya yang baru. Keterbukaan diri yang dilakukan oleh AS merupakan awal mula ia mulai melakukan interaksi dan komunikasi dengan lingkungan barunya. Dengan demikian AS berusaha membangun relasi baru dengan orang-orang terdekatnya. Karenanya, AS dapat mulai menemukan lingkungan baru yang lebih positif dan dapat menerima identitasnya. AS melalui *intercultural communication* dan *intracultural communication* dalam prosesnya menemukan serta beradaptasi dengan lingkungan sosial baru yang lebih positif. Setelah mendapatkan penerimaan serta pemahaman dari sahabat-sahabatnya, AS mulai melakukan *interpersonal communication* guna terus mengkomunikasikan identitas dirinya dalam hubungan yang lebih dekat, seperti yang dikatakan oleh Bugin dalam Darmawan *et al.* (2019) bahwa *interpersonal communication* merupakan komunikasi yang dilakukan dua individu atau lebih yang memiliki kedekatan emosional. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Rice (2007) yang mengatakan bahwa wanita yang bertubuh gemuk sangat membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang terus-menerus dilakukan oleh AS dalam lingkungan

barunya, dapat membantunya untuk mendapatkan dukungan positif yang membuat dirinya semakin dapat menerima identitas baru yang telah berhasil ia temukan.

#### **4.1.2.3 Renegotiation : Pengakuan Identitas Diri**

Tahap *Renegotiation* atau tahap negosiasi ulang merupakan tahap ketiga yang dilalui oleh AS. Seperti yang dikatakan oleh Littlejohn *et al.* (2009:298) bahwa, pada tahap ini individu telah memiliki hubungan identitas yang lebih kuat sehingga perbedaan yang ada akan lebih mudah diatasi, karena mereka sudah mengetahui apa yang diharapkan oleh orang-orang di sekitarnya dan mereka telah memiliki cara yang tepat untuk menegosiasikan perbedaan identitasnya. Tahap *renegotiation* yang dilalui oleh AS serupa dengan tahap upaya pemulihan gangguan dan tahap pemulihan keseimbangan, dimana dirinya telah menemukan identitas baru, dan siap untuk mengkomunikasikan serta menegosiasikan identitas tersebut kepada orang-orang terdekatnya.

Seperti halnya pendapat dari Littlejohn *et al.* (2009:251) yang mengatakan bahwa, pada tahap ini pula, individu sudah tidak lagi merasa terganggu untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya karena mereka sudah dapat memperkirakan apa yang akan terjadi, dan bagaimana cara menegosiasikan identitas barunya. Dalam upaya pemulihan gangguan, AS mulai dapat mengacuhkan *fat shaming* yang masih ia terima dari orang-orang terdekatnya, termasuk keluarganya. Selain itu, AS juga telah mampu memilah komentar negatif dan positif. Dengan kemampuan

tersebut, AS dapat mengacuhkan komentar negatif yang datang padanya, serta menjadikan saran positif sebagai masukan untuk memperbaiki diri. Kemampuan tersebut merupakan hasil dari *intrapersonal communication* yang AS lakukan dengan dirinya sendiri. Saat AS harus terlibat dalam komunikasi negatif berupa *fat shaming* dengan orang-orang di sekitarnya, AS tidak lagi merasa ragu untuk memberikan *respon* secara langsung dengan menyatakan identitas dirinya.

Dalam tahap pemulihan keseimbangan, AS mengatakan bahwa dirinya dapat menjadikan komentar negatif tentang tubuh yang ia terima menjadi motivasi yang dapat membantu dirinya untuk semakin memahami dan menerima identitas dirinya. Hal tersebut merupakan dampak positif yang terjadi karena adanya *intrapersonal communication* dalam dirinya, serta tekad untuk berubah kearah yang positif. Sikap-sikap yang AS miliki ini, sesuai dengan pendapat dari Gamble (2004:55) yang mengatakan bahwa, seorang wanita memiliki kebebasan serta kuasa bagi dirinya sendiri untuk memperoleh semua hal yang mereka inginkan, termasuk kuasa terhadap tubuhnya.

### 4.1.3 Narasi Narasumber III (RA)

Gambar 4.3 Strategi Negosiasi Identitas RA



#### 4.1.3.1 Trial : Perubahan dan Penghindaran

Tahap *trial* yang RA alami dimulai semenjak ia memasuki tahap gangguan, tahap kesadaran gangguan, hingga akhir tahap puncak gangguan. Tahap ini diawali dengan datangnya *fat shaming* yang dilakukan oleh teman-teman sekolah RA. Seperti yang dikatakan oleh Littlejohn *et al.* (2009: 297), bahwa dalam tahap *trial* seseorang yang terlibat dalam kegiatan komunikasi diharapkan untuk dapat beradaptasi dan menelusuri perbedaan yang terjadi dalam lingkungan sosialnya. RA juga mengalami hal serupa dalam menghadapi *fat shaming* yang datang padanya secara tiba-tiba, sehingga dirinya berusaha memberikan berbagai macam respon agar dapat menelusuri perbedaan serta beradaptasi dengan orang-orang terdekatnya, yaitu keluarga dan teman-temannya. Hal tersebut memicu terjadinya perubahan pada RA, baik perubahan sikap, pemikiran, hingga perilaku.

Pada tahap gangguan, dirinya pertama kali terlibat dalam komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang datang baik dari teman-temannya, maupun orang yang tidak ia kenal. Adanya *fat shaming* menandakan bahwa identitas diri RA ditolak oleh orang-orang di sekitarnya, dan membuatnya harus melakukan *intercultural communication* dimana perbedaan mulai muncul dalam lingkungan sosialnya (Suprawito, 2011). Untuk menghadapi hal tersebut, RA memilih untuk tetap berdiam diri. Dengan kata lain, RA memilih untuk melakukan pembiaran. pembiaran ini RA lakukan sebagai respon dari *fat shaming* yang ia terima, mengingat usianya masih sangat muda saat pertama kali ia mendapatkan *fat shaming*. Selain itu, sikap diam yang dilakukan oleh RA merupakan upaya yang ia lakukan untuk menjaga hubungan baiknya dengan keluarga dan teman-temannya. Karenanya, RA merasa tidak dapat melakukan apapun, kecuali berdiam diri.

Pada tahap kesadaran terhadap gangguan, RA sudah mulai terbiasa dengan *fat shaming* yang terus ia terima, baik dari keluarga maupun teman-temannya. Karenanya, RA mulai mengalami perubahan sikap, yang semula ceria menjadi lebih pendiam dan menutup diri. Perubahan sikap ini merupakan respon yang RA berikan terhadap *fat shaming* yang RA dapatkan dari orang-orang terdekatnya. Selanjutnya, RA mulai melakukan perubahan pada gaya berbusananya, serta melakukan penghindaran, sebagai respon dari *fat shaming* yang terus ia terima. Perubahan sikap serta penghindaran yang terjadi pada RA menunjukkan terjadinya keretakan

hubungan dalam relasi antara dirinya dengan keluarga dan teman-teman terdekatnya. Selain itu, RA juga mulai merubah perspektif tentang tubuh ideal, dan menyamakannya dengan lingkungan sekitarnya. Adanya perspektif yang sama, membuat RA mulai kembali mencoba membuka diri dan berinteraksi dalam *intracultural communication*, dengan keluarga dan teman-temannya.

Karena belum mendapatkan penerimaan dan pemahaman dari teman-temannya, RA memutuskan untuk kembali melakukan penghindaran, dan merupakan penghindaran kedua yang telah RA lakukan. Penghindaran ini terjadi, karena teman-teman RA terus mengolok-olok dirinya dalam komunikasi negatif yang terjadi di antara mereka. Penghindaran yang dilakukan oleh RA menunjukkan hubungan yang semakin renggang antara RA dengan teman-temannya. Saat RA kembali berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya, dimana mereka mulai mengolok-olok dan menjadikan tubuh RA sebagai bahan lelucon, RA berusaha mengumpulkan keberaniannya untuk memberikan teguran kepada teman-temannya. Teguran yang RA berikan kepada teman-temannya menunjukkan kedekatan hubungan emosional yang RA miliki kepada mereka, namun ternyata teman-temannya tidak dapat menerima teguran yang RA berikan kepada mereka. Hal tersebut memicu terjadinya kesalahpahaman yang membuat hubungan persahabatan antara RA dan teman-temannya renggang. Selain itu, hal tersebut juga merupakan suatu upaya yang RA lakukan untuk mengkomunikasikan serta

menegosiasikan identitas dirinya, sekaligus menjadi respon dari *fat shaming* yang ia terima. Teguran yang diberikan RA kepada teman-temannya merupakan upaya *face-saving act* guna melindungi *face* atau identitas dirinya dari *face-threatening act* yang diberikan teman-temannya (Kasenda, 2018).

Karena hubungan yang semakin renggang, pada tahap puncak gangguan, RA kembali melakukan penghindaran ekstrim, dengan cara memblokir semua kontak teman-temannya. Penghindaran ini merupakan penghindaran ketiga yang telah RA lakukan, sekaligus menjadi respon dari *fat shaming* yang melibatkan dirinya dan teman-temannya. Setelah melakukan penghindaran, RA mulai mencoba segala upaya untuk menurunkan berat badannya melalui berbagai macam metode diet, dan membuat RA kembali masuk dalam *intracultural communication*. Selain itu, diet yang dilakukan oleh RA juga menjadi *respon* dari *fat shaming* yang ia dapatkan dari orang-orang terdekatnya.

#### **4.1.3.2 Enmeshment : Seleksi Lingkungan Sosial**

Tahap *enmeshment* yang RA alami, terjadi pada tahap upaya memperbaiki gangguan, dimana pada tahap tersebut RA telah berhasil menemukan identitas baru yang sesuai dengan dirinya. Dengan adanya identitas baru yang berhasil RA temukan, maka ia dapat mengembangkan pengetahuan serta pemahaman dengan lingkungan sosialnya yang baru (Littlejohn *et al.*, 2009:297). Pada awal tahap upaya memperbaiki gangguan, RA menyadari bahwa dirinya memperoleh dukungan positif

yang datang dari sang ibu. Saat RA terlibat *interpersonal communication* berupa *fat shaming* dengan orang-orang di sekitarnya, sang ibu yang ikut terlibat dalam komunikasi tersebut tidak ragu untuk membela RA. Pembelaan yang dilakukan oleh ibunya merupakan *respon*, serta salah satu bentuk dari *face-saving act* untuk melindungi *face* atau identitas yang dimiliki RA dari *face-threatening act* yang ditujukan pada RA. Seperti yang dikatakan oleh Yule dalam Kasenda (2018) bahwa *face-threatening act* adalah sikap mengancam *face* atau identitas orang lain, seperti halnya dengan *fat shaming* yang ditujukan kepada RA.

Dengan datangnya dukungan positif dari sang ibu, hubungan RA dan sang ibu menjadi lebih dekat dan membaik. RA kembali merasa mendapatkan penerimaan serta pemahaman dari orang terdekatnya, yaitu sang ibu. Karenanya RA mulai berani untuk membuka diri dan berinteraksi dengan orang-orang yang baru. Seperti yang Saluja (2016) katakan bahwa, keterbukaan menjadi salah satu faktor yang membantu seseorang dalam meminimalisir terjadinya *fat shaming*. RA juga melakukan hal yang sama agar dapat memperoleh bantuan serta dukungan positif dari orang-orang di sekitarnya. Maka RA mulai melakukan seleksi dalam *intercultural communication* kepada lingkungan sosialnya. Seleksi yang dilakukan RA merupakan bentuk dari penyelamatan diri yang dilakukan RA, agar dirinya dapat terhindar dari *fat shaming*. Dengan adanya seleksi yang dilakukan RA, ia dapat menemukan *circle* baru yang lebih positif. Kemudian RA mulai kembali melakukan *intracultural*

*communication* dengan orang-orang dalam *circle* barunya, dan menjalin hubungan pertemanan baru yang lebih positif dengan teman-teman barunya. Melalui komunikasi yang terjadi antara RA dan teman-teman barunya, ia berhasil mendapatkan penerimaan dan pemahaman, sehingga RA dapat berhasil terlepas dari *toxic relationship* antara dirinya dengan teman-teman lamanya. RA mulai masuk dalam *interpersonal communication* dengan teman-teman barunya, dan menjalin kedekatan emosional. Berkat terbangunnya komunikasi positif serta pemahamannya dari *circle* barunya, perlahan-lahan RA dapat menerima identitas barunya.

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh RA adalah dengan membuka diri dan mencoba untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih besar. Dengan demikian, RA dapat bertemu dengan orang-orang baru, dan melakukan *intercultural communication*, untuk kembali menegosiasikan serta mengkomunikasikan identitas baru yang ia miliki. Keterbukaan yang RA lakukan merupakan respon dari dukungan positif yang terus ia terima dari teman-teman barunya, sehingga membuat RA lebih percaya diri dengan dirinya.

#### **4.1.3.3 Renegotiation : Penerimaan Diri**

Tahap *renegotiation* atau tahap negosiasi ulang merupakan tahap ketiga yang dilalui oleh RA dalam tahap upaya memperbaiki gangguan dan tahap pemulihan keseimbangan. Dalam tahap *renegotiation* ini RA telah menemukan identitas yang lebih kuat, dan dapat menghadapi masalah perbedaan dengan lebih baik (Littlejohn *et al.*, 2009:298). Dalam

tahap upaya memperbaiki gangguan, RA mulai dapat mengacuhkan *fat shaming* yang datang dari orang-orang di sekitarnya. Perubahan pola pikir yang RA lakukan pada tahap *enmeshment* juga membawa dampak positif pada diri RA dalam proses penerimaan dirinya. Penerimaan diri yang RA lakukan merupakan dampak dari adanya *intrapersonal communication* yang positif dalam dirinya. Dalam tahap ini pula RA telah menemukan pemahaman, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sosialnya yang baru, Sehingga hubungan yang RA jalin dengan teman-teman serta orang-orang terdekatnya menjadi lebih dekat. Hubungan baik tersebut mempermudah RA dalam menghadapi *fat shaming* yang datang padanya. Adanya pemahaman yang berhasil RA capai, membuat dirinya memperoleh keberanian untuk mengkomunikasikan identitasnya dengan lebih baik kepada orang-orang di sekitarnya. Saat RA merasa terganggu dengan *fat shaming* yang ia terima. Ia dapat menegur maupun menyampaikan perasaannya dengan berani kepada orang-orang di sekitarnya, karena telah terjalin hubungan yang lebih baik.

#### 4.1.4 Narasi Narasumber IV (SV)

Gambar 4.4 Strategi Negosiasi Identitas SV



#### 4.1.4.1 Trial : Modifikasi Identitas Melalui Diet

Littlejohn *et al.* (2009:297) mengatakan bahwa dalam tahap *trial* seseorang akan melalui suatu tahap awal, dimana terdapat perbedaan yang cukup besar, sehingga individu yang terlibat di dalamnya diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungan baru yang mereka hadapi. Dalam hal ini, tahap trial SV terjadi pada saat seorang teman menanyakan berat badan yang SV miliki. Pertanyaan tersebut membuat SV merasa tidak nyaman dan melakukan penyangkalan terhadap identitas dirinya. Penyangkalan yang timbul ini merupakan tindakan komunikasi yang SV berikan sebagai respon dari pertanyaan yang diberikan oleh teman sekelasnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa SV tidak memiliki hubungan yang dekat dengan teman sekelasnya tersebut, dikarenakan SV takut serta merasa malu untuk menyatakan identitas dirinya. Adanya penyangkalan yang SV lakukan diawal, berpengaruh pada sikap serta cara yang ia gunakan dalam mengkomunikasikan identitasnya. Karenanya, SV mulai melakukan upaya untuk menurunkan berat badannya, melalui berbagai macam pola diet. Diet yang dilakukan oleh SV merupakan tindakan komunikasi yang ia berikan pada sang ibu. SV melakukan diet guna memenuhi keinginan sang ibu. Dengan menuruti permintaan sang ibu, SV menunjukkan kedekatan emosional dalam hubungan yang terjalin antara SV dengan sang ibu. Selanjutnya SV mulai membanding-bandingkan tubuhnya dengan tubuh teman-temannya. Hal tersebut terjadi sebagai dampak dari *intrapersonal communication* yang terjadi di dalam diri SV.

Semua *intrapersonal communication* yang terjadi dalam diri RA membawa dampak negatif dan menimbulkan rasa takut pada kegemukan, sehingga membuat SV untuk kembali melakukan diet. Setelah menjalani diet yang cukup ketat, SV mampu menurunkan berat badannya, sehingga ia memperoleh identitasnya yang baru. Identitas baru ini kemudian dikomunikasikan serta dinegosiasikan ke dalam lingkungan sosialnya yang baru, yaitu lingkungan sekolahnya yang baru. Dengan adanya keberhasilan yang diraih oleh SV dalam negosiasi identitas, membawa dirinya masuk dalam *intracultural communication*. Keberhasilan SV dalam menegosiasikan identitasnya terlihat dari penerimaan yang ia dapatkan dari lingkungan sosialnya, yang muncul dalam *interpersonal communication* dengan teman-teman baru yang berhasil SV temukan di sekolah menengah pertamanya. Karenanya, sebagai respon, SV mulai merasakan kenyamanan pada identitas barunya. Keberhasilan negosiasi identitas SV juga terlihat dari hubungan percintaannya. Dengan kata lain SV memperoleh seorang pacar dari lingkungan barunya. Dengan demikian SV dapat menjalin kedekatan tidak hanya dalam hubungan pertemanan saja, namun juga dalam hubungan percintaan.

Permasalahan berikutnya datang saat SV mulai menyadari adanya perubahan pada dirinya, yaitu berat badannya yang kembali naik. Kesadaran tersebut muncul dalam *interpersonal communication* yang SV lakukan dengan teman-temannya. Hal tersebut menjadi pemicu penghindaran yang dilakukan oleh SV pada teman-temannya, sehingga

menunjukkan hubungan pertemanan yang mulai merenggang, antara SV dengan teman-temannya. Selanjutnya SV kembali menjalani diet, sebagai bentuk dari *respon* dari *interpersonal communication* yang ia dapatkan sebelumnya. Setelah menjalani diet, SV kembali menemukan identitas barunya dan mulai mengkomunikasikan identitas barunya dalam *intercultural communication* dengan lingkungan sekolahnya yang baru. SV kembali memperoleh penerimaan dari teman-teman dari sekolah menengah atas dan mulai melakukan *interpersonal communication* dengan teman-teman barunya. Adanya pengakuan yang kembali SV terima, membuat dirinya mulai membangun kedekatan emosional dengan teman-teman dari sekolahnya yang baru.

Penerimaan yang datang dari teman-teman barunya, membuat SV kembali merasakan kenyamanan dengan hubungan pertemanan baru yang ia jalin dengan teman-temannya. Selain itu, SV juga mulai merasa nyaman dengan identitas barunya. Namun kenyamanan yang SV rasakan membuat dirinya tersadar kembali akan kenaikan berat badan yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut berdampak pada berakhirnya hubungan percintaan yang SV miliki. Berakhirnya hubungan percintaan yang SV alami menunjukkan bahwa sudah tidak ada lagi kedekatan emosional antara SV dengan mantan pacarnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Littlejohn *et al.* (2017:251) yang mengatakan bahwa pada tahap *trial*, perbedaan terlihat sangat menonjol dan dapat menjadi penghalang dalam berinteraksi. Begitu pula dengan berakhirnya hubungan percintaan yang telah SV jalin.

Karenanya, SV kembali melakukan diet, sebagai bentuk dari *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan orang-orang di sekitarnya. Berakhirnya hubungan percintaan SV, merupakan bentuk penolakan yang diberikan oleh mantan pacarnya kepada identitas SV. Hal tersebut membuat SV kembali melakukan *intercultural communication*.

Dalam tahap puncak gangguan, SV kembali menegosiasikan identitasnya dengan orang-orang di sekitarnya. Melalui *interpersonal communication*, SV berusaha menunjukkan identitas diri yang ia miliki kepada orang-orang di sekitarnya, dan mencoba untuk memperbaiki relasinya dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarganya. Namun nampaknya SV tidak memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya. Hal tersebut terlihat dari pemahaman yang belum tercapai, karena datangnya tuntutan dari kedua orang tuanya kepada SV untuk kembali melakukan diet. Permintaan kedua orang tuanya datang dalam *interpersonal communication* kepada SV. Pada awalnya SV berusaha menolak permintaan tersebut sebagai respon dari *interpersonal communication* yang melibatkan SV dengan kedua orang tuanya. Penolakan yang SV lakukan merupakan salah satu cara yang SV gunakan untuk mengkomunikasikan identitas dirinya. Namun akhirnya SV tetap menuruti permintaan kedua orang tuanya, dan untuk yang ke empat kalinya SV kembali melakukan diet. SV terus melakukan diet agar mendapatkan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya, hal tersebut didukung oleh pernyataan McKinley (2004) yang mengatakan bahwa,

seseorang menurunkan berat badannya agar mendapat penerimaan dengan mengikuti standar tubuh ideal yang diyakini oleh masyarakat. Selain itu, SV juga mencoba untuk mempertahankan hubungan baik dengan kedua orang tuanya, sehingga SV bersedia melakukan diet.

Dapat dikatakan bahwa semua upaya dalam memodifikasi identitas yang SV lakukan merupakan upaya untuk menemukan identitas yang cocok dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Littlejohn *et al.* (2009:297) yang mengatakan bahwa dalam tahap *trial*, tiap individu akan menelusuri perbedaan dan mulai mencari-cari identitas yang ingin mereka miliki. Segala perubahan melalui modifikasi identitas yang dilakukan SV juga merupakan bentuk dari *face-saving act* untuk melindungi *face* atau identitas yang ia miliki dari *face-threatening act* datang dari orang-orang di sekitarnya. Seperti yang dikatakan oleh Yule dalam Kasenda (2018) bahwa *face-threatening act* adalah sikap maupun komunikasi yang mengancam *face* atau identitas orang lain, seperti halnya dengan *fat shaming* yang di tujukan kepada SV. Karena terus menerus mengalami penolakan dari lingkungan sosialnya, SV memutuskan untuk belajar dari segala kegagalan yang ia hadapi.

#### **4.1.4.2 Enmeshment : Pemahaman dan Negosiasi Identitas**

Tahap *enmeshment* yang SV jalani masuk dalam tahap upaya memperbaiki gangguan. Dalam tahap ini SV mulai berproses dalam menemukan identitas barunya dengan bantuan dari orang-orang terdekatnya melalui *interpersonal communication*. Setelah terlibat konflik

komunikasi dengan kedua orang tuanya, kedekatan antara SV dengan kedua orang tuanya mulai muncul. Hal tersebut terlihat dari penyesalan yang datang dari kedua orang tuanya, sehingga mulai terbangun pemahaman antara SV dengan kedua orang tuanya atas identitas diri yang SV miliki. Kedua orang tuanya tidak lagi memaksa SV untuk melakukan diet. Seperti yang dikatakan oleh Littlejohn *et al.* (2009:297), dalam tahap *enmeshment*, identitas yang diinginkan dalam suatu hubungan sudah mulai muncul. Begitu pula halnya dengan SV. Dalam tahap upaya memperbaiki gangguan, ia telah menemukan identitas yang dirasa sesuai dengan dirinya. Keberhasilan SV dalam menemukan identitas merupakan pencapaian yang ia peroleh berkat adanya *interpersonal communication* dengan orang-orang terdekatnya, khususnya keluarga dan teman-teman dalam komunitas pelayanannya. Karenanya SV mulai menegosiasikan identitasnya kembali pada orang-orang terdekatnya. Secara tidak langsung SV telah membuka diri, dan kembali melakukan komunikasi serta interaksi dengan teman-temannya. Sehingga terciptalah *circle* positif yang dapat memberikan dukungan kepada identitas diri yang SV miliki. Dukungan tersebut datang dalam *interpersonal communication* dari teman-teman komunitasnya kepada SV. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terjalin hubungan yang semakin erat antara SV dengan teman-teman komunitasnya.

Melalui *interpersonal communication* yang terjadi antara SV dan teman-temannya, SV dapat menemukan motivasi dalam penerimaan serta pemahaman terhadap identitas dirinya yang baru. Selain itu, SV juga

mendapatkan pemahaman dan penerimaan dari teman-temannya. Hal tersebut sejalan dengan perkataan Littlejohn *et al.* (2009:297), yang mengatakan bahwa dalam tahap *enmeshment*, masing-masing individu mulai mengembangkan pengetahuan tentang satu sama lain dalam sebuah hubungan. Keberhasilan SV dalam menegosiasikan identitasnya yang baru juga dapat dilihat dari hubungan percintaan yang kembali dijalin oleh SV. Ia dipertemukan dengan pasangan yang dapat menerima identitas dirinya. Penerimaan tersebut dikomunikasikan dalam *interpersonal communication* yang terjalin antara SV dan pacarnya. Dalam tahap ini, terlihat jelas kedekatan hubungan yang SV jalin dengan pacar barunya, dan menunjukkan kedekatan emosional yang mereka miliki.

#### **4.1.4.3 Renegotiation : Kuasa Diri**

Littlejohn *et al.* (2009:298) mengatakan bahwa dalam tahap *renegotiation* individu telah memiliki identitas yang lebih kuat, sehingga permasalahan yang menyangkut perbedaan akan lebih mudah diatasi, karena hubungan baik yang terjalin antara SV dengan orang-orang terdekatnya. Dalam tahap upaya memperbaiki gangguan dan tahap pemulihan gangguan, SV mulai dapat menghadapi permasalahan perbedaan berupa *fat shaming* dengan lebih baik. Sampai saat ini pun SV masih menghadapi *fat shaming* yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya. Namun kini SV mampu mengacuhkan *fat shaming* yang ia terima, sebagai respon dari komunikasi negatif dari orang-orang di

sekitarnya. Kesadaran akan kuasa dalam dirinya membuat SV mampu membatasi dirinya dari komunikasi negatif berupa *fat shaming*.

Littlejohn *et al.* (2009:251) mengatakan bahwa, pada tahap *renegotiation* ini individu sudah tidak lagi merasa terganggu untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Hal yang sama juga terjadi pada SV. Berkat kuasa diri yang SV miliki, membuatnya semakin mudah dalam menegosiasikan dirinya, dan masih terus berproses dalam negosiasi identitasnya dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Negosiasi identitas yang SV lakukan merupakan bentuk *interpersonal communication* yang ia lakukan dengan orang-orang terdekatnya. Semua hal yang SV lakukan berdampak pada perubahan pola pikir yang SV miliki tentang standar tubuh ideal. Perubahan pola pikir yang terjadi pada SV berpengaruh pada cara SV dalam mengkomunikasikan identitasnya kepada orang-orang terdekatnya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Littlejohn *et al.* (2009:252) yang mengatakan bahwa, permasalahan perbedaan yang ada dalam diri individu sudah menjadi bagian dari hubungan yang ia jalin dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga dapat terbentuk toleransi yang lebih besar dalam menghadapi masalah perbedaan yang mungkin akan muncul kedepannya.

## 4.2 Diskusi Teoritis

### 4.2.1 Management Identity Theory

Masalah yang menyangkut tentang perbedaan perspektif terhadap identitas yang dimiliki tiap individu merupakan hal yang cukup wajar terjadi dalam komunikasi. Permasalahan serupa juga telah banyak diperbincangkan dalam topik penelitian yang berfokus pada perbedaan identitas budaya. Teori manajemen identitas mendefinisikan bagaimana identitas tiap individu dibangun, dipertahankan, dan diubah dalam suatu hubungan komunikasi (Littlejohn *et al.*, 2017: 294). Hal tersebut menjelaskan bagaimana individu mengelola identitas diri mereka dengan cara membangun identitas baru lalu mengkomunikasikan identitas tersebut kepada lingkungannya. Kemudian individu tadi harus dapat mempertahankan identitas yang ia miliki dengan cara menegosiasikan identitas tersebut kepada lingkungannya. Setelah melalui proses negosiasi dengan lingkungannya, individu tadi akan mengubah identitasnya agar dapat diterima, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan sosialnya.

Dalam proses pengembangan hubungan ini, seseorang tentu akan menghadapi berbagai macam permasalahan yang berhubungan dengan perbedaan serta penolakan yang datang dari lingkungan sosialnya kepada identitasnya. Tadasu Todd Imahori & William R. Cupach mengatakan bahwa, dalam suatu hubungan tiap-tiap individu akan terus melakukan pengelolaan identitas yang mereka miliki melalui tahapan pengembangan hubungan (Littlejohn *et al.*, 2009:494). Tahapan pengembangan hubungan tersebut dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu tahap awal dimana perbedaan identitas dalam suatu hubungan masih sangat

menonjol. Berikutnya tahap kedua, dimana pemahaman terhadap identitas masing-masing individu sudah tercapai, dan tahap ketiga adalah tahap dimana identitas tersebut akan dinegosiasikan ulang. Tiga tahap tersebut akan terus berulang dan terus berkembang hingga terbentuk suatu identitas baru yang paling sesuai. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa hubungan yang terjalin sangat berpengaruh pada keberhasilan para narasumber dalam menegosiasikan serta mengkomunikasikan identitas mereka. selain itu dengan terjalinnya hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya, membuat para narasumber dapat lebih mudah menghadapi komentar negatif berupa *fat shaming* yang ditujukan pada mereka.

Konsep utama yang ditawarkan oleh Imahori & Cupach dalam teori ini adalah hubungan (*relationship*), dimana tiap-tiap individu diharap dapat mengembangkan hubungan yang mereka jalin dengan orang-orang terdekatnya. Selain itu, Imahori & Cupach juga menjelaskan bahwa teori ini berfokus pada *intercultural* dan *intracultural communication* serta *interpersonal communication* di dalam relasi yang terbangun (Littlejohn *et al.*, 2009:294). Dalam konteks penelitian ini, para wanita dengan identitas resesif, yaitu wanita bertubuh *plus size* akan berusaha menegosiasikan identitasnya dalam hubungan yang ia bangun dengan orang-orang terdekat dalam lingkungan sosialnya, dimana wanita bertubuh *plus size* cenderung mendapatkan penolakan serta diskriminasi dari orang-orang terdekatnya. Selain itu, mereka yang memiliki identitas resesif, sebagai wanita bertubuh *plus size* harus dapat melawan *stereotype* negatif yang melekat pada identitas mereka. Permasalahan tentang perbedaan tersebut dapat menjadi

penghambat dalam suatu hubungan, sehingga dibutuhkan negosiasi serta komunikasi agar hubungan dapat terjalin dengan baik, dan permasalahan tentang perbedaan sudut pandang tentang tubuh ideal dapat dihadapi dengan baik.

Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa tiap narasumber membawa identitas resesif yang mereka miliki ke dalam lingkungan dengan identitas dominan. Saat terjadi penolakan yang datang dari lingkungan sosialnya, para narasumber akan melakukan *intercultural communication* dalam mengkomunikasikan identitas mereka yang dirasa tidak cocok dengan lingkungan barunya (Suprawito, 2011). Tiap narasumber akan terus melakukan *intercultural communication* hingga mereka dapat memperoleh pemahaman serta kesamaan perspektif dengan orang-orang di sekitarnya. Adanya kesamaan perspektif maupun pemahaman yang terjalin antara tiap narasumber dengan lingkungan sosialnya masing-masing, membuat mereka mulai melakukan *intracultural communication* dalam menegosiasikan identitas baru yang telah terbentuk, hingga terbentuknya identitas baru yang dirasa sesuai dengan diri mereka dan lingkungan sosial mereka masing-masing (Devoss *et al.*, 2002). Identitas baru ini kemudian akan dinegosiasikan kembali melalui *interpersonal communication* dalam hubungan yang lebih dekat dengan orang-orang terdekatnya hingga akhirnya mencapai pemahaman, yang datang baik dari diri sendiri maupun dari orang-orang terdekatnya (Bungin dalam Darmawan *et al.*, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, semua hal yang berkaitan dengan strategi komunikasi yang digunakan oleh tiap-tiap narasumber dalam mengelola identitas dirinya, hingga mereka dapat mengakui serta mengkomunikasikan

identitas mereka, terjadi saat mereka melakukan *intercultural communication*, *intracultural communication* serta *interpersonal communication* dengan orang-orang terdekatnya. Baik *intercultural communication*, *intracultural communication*, maupun *interpersonal communication*, yang melibatkan para narasumber dengan orang-orang terdekatnya, masing-masing berhubungan pada kedekatan relasi yang terjadi didalam tiap tahap pengembangan hubungan yang mereka lalui dengan orang-orang terdekatnya, kedekatan hubungan serta perbedaan dari komunikasi yang terjadi dalam tiap tahap yang dilalui oleh tiap-tiap narasumber ini menjadi hal yang spesifik dalam penelitian ini, dimana tiap-tiap narasumber selalu memberikan *respon* yang berbeda saat terlibat dalam komunikasi negatif berupa *fat shaming* yang datang dari orang-orang di sekitarnya.

Semua rangkaian yang telah dilakukan oleh tiap-tiap narasumber benar-benar memberikan dampak positif pada hubungan yang mereka jalin dengan orang-orang terdekatnya, serta penerimaan identitas diri mereka, dimana pada awalnya hubungan mulai terjadi perubahan yang terjadi pada identitas diri yang dimiliki oleh tiap narasumber, sehingga berpengaruh pada hubungan yang mereka jalin dengan orang-orang terdekatnya. Hubungan baru yang terjalin dan semakin dekatnya hubungan para narasumber dengan keluarga dan teman-teman terdekat, mempermudah mereka dalam menemukan identitas yang dirasa cocok dengan diri mereka. Walaupun permasalahan serta perubahan identitas yang terjadi dari tiap narasumber cukup beragam, namun mereka tetap melalui tahapan pengembangan hubungan yang sama, yaitu *trial*, *enmeshment*, dan *renegotiation*.

Kontribusi dari penelitian ini yang dapat diberikan kepada teori manajemen identitas adalah, dalam hubungan komunikasi yang melibatkan perbedaan identitas resesif, tidak hanya difokuskan pada perbedaan identitas budaya saja, namun juga dapat digunakan dalam hubungan komunikasi yang lebih luas lagi. Permasalahan yang sering dibahas dalam teori manajemen identitas ini adalah seputar hubungan pasangan kekasih yang memiliki perbedaan latar belakang identitas budaya. Namun demikian, dengan melihat hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa teori manajemen identitas dapat digunakan untuk melihat strategi komunikasi dalam hubungan yang lebih luas, sehingga tidak hanya berfokus pada permasalahan identitas budaya, namun juga dapat berfokus pada perbedaan sudut pandang mengenai suatu hal. Seseorang yang memiliki sudut pandang atau perspektif yang berbeda dengan lingkungan sosialnya, diibaratkan memiliki identitas budaya yang berbeda dengan lingkungan di sekitarnya, sehingga membutuhkan kompetensi komunikasi untuk dapat mengelola dan menegosiasikan identitasnya.