

## KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM PROSES PENERIMAAN DIRI MAHASISWI KORBAN *BODY SHAMING*

Mutiara Fitri Insani<sup>1</sup>, Nina Yuliana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Jalan Raya Palka No. Km 3, Serang, 42163, Indonesia

*E-mail:*

[6662220123@untirta.ac.id](mailto:6662220123@untirta.ac.id)<sup>1</sup>, [nina.yuliana@untirta.ac.id](mailto:nina.yuliana@untirta.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

*Victims of body shaming who often receive negative comments and criticism from others experience the stages of the intrapersonal communication process that occurs within themselves, both when talking to themselves and when observing and understanding the surrounding environment on an intellectual and emotional level, but it can also trigger feelings of lack of self-acceptance that have an impact on their daily lives and how they place themselves in the surrounding environment. However, there are also victims of body shaming who can accept themselves well, as evidenced by how they do not judge themselves negatively and choose to focus on the positive aspects of themselves. The purpose of this study is to understand the stages of intrapersonal communication and the process of self-acceptance that body shaming victims go through. The research method used is phenomenology. Research on two female body shaming victims shows that the intrapersonal communication experienced consists of four stages, namely sensation, perception, memory, and thinking which produce feelings of shame and sadness. Both informants were also able to accept themselves through the process of self-acceptance, namely denial, anger, depression, bargaining, and acceptance. This writing hopes to make a scientific contribution by showing that female students who experience body shaming succeed in achieving self-acceptance through intrapersonal communication that is passed through various stages and processes within themselves.*

*Keywords: Intrapersonal Communication, Self Acceptance, Body Shaming*

### **Abstrak**

Korban *body shaming* yang sering kali menerima komentar negatif dan kritik oleh orang lain mengalami tahapan proses komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri, baik itu berbicara sendiri maupun ketika mengamati dan memahami lingkungan sekitar pada tingkat intelektual dan emosional, akan tetapi hal tersebut juga dapat memicu timbulnya perasaan kurangnya penerimaan diri yang berdampak bagi kehidupan sehari-hari dan bagaimana mereka menempatkan diri pada lingkungan sekitar. Namun, ada pula korban *body shaming* yang mampu menerima dirinya dengan baik, terbukti dengan bagaimana mereka tidak menilai dirinya secara negatif dan memilih untuk fokus pada aspek positif dalam dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana tahapan komunikasi intrapersonal dan proses penerimaan diri yang dilalui oleh korban *body shaming*. Metode penelitian yang digunakan yaitu fenomenologi. Penelitian pada dua mahasiswa korban *body shaming* menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal yang dialami terdiri atas empat tahapan yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir yang menghasilkan perasaan malu dan sedih. Kedua informan juga mampu menerima dirinya sendiri melalui proses penerimaan diri yaitu *denial*, *anger*, *depression*, *bargaining*, dan *acceptance*. Harapan dari penulisan ini adalah untuk memberikan kontribusi ilmiah dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *body shaming* berhasil mencapai penerimaan diri melalui komunikasi intrapersonal yang dilewati melalui berbagai tahapan dan proses dalam diri.

**Kata Kunci:** Komunikasi Intrapersonal, Penerimaan Diri, *Body Shaming*

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Korban *body shaming* yang sering kali menerima komentar negatif dan kritik oleh orang lain mengalami proses komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri, baik itu berbicara sendiri maupun ketika mengamati dan memahami lingkungan sekitar pada tingkat intelektual dan emosional, akan tetapi hal tersebut juga dapat memicu timbulnya perasaan kurangnya penerimaan diri yang berdampak bagi kehidupan sehari-hari dan bagaimana mereka menempatkan diri pada lingkungan sekitar. Namun, ada pula korban *body shaming* yang mampu menerima dirinya dengan baik, terbukti dengan bagaimana mereka tidak menilai dirinya secara negatif dan memilih untuk fokus pada aspek positif dalam dirinya. Penulisan ini berupaya untuk memahami bagaimana komunikasi intrapersonal yang dilalui oleh korban *body shaming* yang telah mampu menerima dirinya dengan baik. Proses tersebut dimanifestasikan dengan berbagai tahapan dan bentuk komunikasi intrapersonal yang dilalui para korban dalam menerima dirinya.

Data dari Divisi Humas Mabes Polri (Santoso, 2018), menunjukkan bahwa selama tahun 2018, terdapat 966 kasus *body shaming* yang dilaporkan ke polisi di seluruh Indonesia. Menurut penelitian Body Peace Resolusi yang dilakukan oleh Yahoo! Kesehatan, perempuan lebih rentan mengalami *body shaming* dibandingkan laki-laki. Hasil ini dapat dilihat dari data *body shaming* yang dilaporkan oleh 94% remaja perempuan dan 64% laki-laki dalam survei terhadap 2.000 peserta berusia antara 13 dan 64 tahun (Hestianingsih, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Dzultamulyana et al., 2021) pada

mahasiswa Telkom University, diketahui bahwa remaja perempuan yang mengalami *body shaming* melalui empat tahap komunikasi intrapersonal. Tahap pertama adalah sensasi (sakit, marah, dan menangis), tahap kedua adalah persepsi (tidak layak dilihat, kehilangan rasa percaya diri, tidak layak ditemani, tidak mencintai diri sendiri), tahap ketiga adalah dua memori yaitu memori jangka panjang (trauma, masa lalu, ketakutan) dan memori jangka pendek (media sosial), dan tahap kelima yang meliputi semua tahapan adalah berpikir (tubuh tidak ideal, membandingkan diri, mencari pembenaran, pembuktian diri).

Banyaknya tren yang berkembang berujung pada perundungan terhadap mereka yang tidak mengikuti tren atau memenuhi standar di masyarakat. Tindakan perundungan atau komentar negatif terhadap penampilan fisik seseorang sering disebut dengan *body shaming*. *Body shaming* memiliki berbagai dampak negatif pada korbannya, antara lain kurang percaya diri, menjadi lebih sensitif, menutup dan membatasi diri hingga pada titik di mana korban merasa perlu mengubah penampilan fisiknya melalui operasi plastik atau diet ketat yang tidak sehat sehingga dapat membahayakan dirinya. Menurut penelitian, beberapa gejala psikologis yang juga dialami korban, antara lain kesedihan, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis, dan harga diri rendah (Chairani, 2018).

Mahasiswi sebagai remaja yang memasuki fase dewasa awal rentan menjadi korban *body shaming*. Selain itu, belum ada penelitian yang banyak dilakukan terkait komunikasi intrapersonal dalam proses penerimaan diri pada korban *body shaming*. Berdasarkan hasil dari berbagai teori dan penelitian, terdapat berbagai macam komunikasi intrapersonal

dalam proses penerimaan diri yang terjadi pada korban *body shaming*. Melihat adanya permasalahan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri pada Mahasiswi Korban *Body Shaming*."

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penulis merumuskan dalam rangka menjawab permasalahan

- a. Bagaimana tahapan komunikasi intrapersonal mahasiswi korban *body shaming*?
- b. Bagaimana proses penerimaan diri mahasiswi korban *body shaming*?

## 1.3 Maksud dan Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui komunikasi intrapersonal mahasiswi korban *body shaming*.
- b. Untuk mengetahui proses penerimaan diri mahasiswi korban *body shaming*.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan rujukan bagi penelitian selanjutnya dan memberikan manfaat pada bidang keilmuan khususnya Ilmu komunikasi.
- b. Manfaat Praktis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para korban *body shaming* agar bisa menerima dirinya sendiri melalui proses komunikasi

intrapersonal serta hanya fokus pada aspek positif dalam diri.

## 2. Kajian Pustaka dan Kerangka Pemikiran

### 2.1 Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku secara internal sebagai diri sendiri, yaitu sebagai aku atau saya (Arbi, 2019). Ketika komunikasi ini terjadi, seseorang harus menafsirkan apa yang dia lihat atau alami, hal ini bisa berupa objek, kejadian alam, atau pengalaman (Rahmiana, 2019).

Dalam komunikasi intrapersonal, terdapat proses yang terbagi menjadi empat tahapan menurut (Rakhmat, 2013), yakni sebagai berikut:

#### 1. Sensasi

Komunikasi intrapersonal muncul karena adanya sensasi atau stimulus. Komunikasi intrapersonal merupakan respons terhadap suatu dorongan dalam diri yang bersifat internal atau eksternal. Proses komunikasi antarpribadi dipahami dengan kerangka kerja yang bermanfaat yang diungkapkan oleh Mark Knapp, seorang spesialis komunikasi. Knapp menyatakan bahwa dorongan internal dan dorongan eksternal merupakan dua hal yang mempengaruhi komunikasi internal.

- a) Motivasi, sikap, dan keyakinan pribadi adalah contoh dorongan internal.
- b) Peristiwa, benda, dan orang lain dianggap sebagai dorongan eksternal. Kesan yang terbentuk pada diri seseorang

pada saat dan tempat tertentu akan menimbulkan persepsi, perasaan, dan penafsiran makna. Organ sensorik kemudian mengambil masukan ini dan mengirimkannya ke otak. Penerima mengacu pada tindakan ini.

## 2. Persepsi

Setelah menerima dorongan, organ tersebut meneruskannya ke sistem saraf pusat melalui sistem saraf tepi. Kita hanya dapat memperhatikan sebagian dorongan yang terjadi pada diri setelah menerima semuanya. Ini adalah hasil dari penggunaan persepsi selektif kita. Dorongan rendah tidak diterima, hanya dorongan tinggi saja.

## 3. Memori

Berikutnya adalah pemrosesan masukan yang terjadi pada tingkat kognitif, emosional, dan fisiologis. Informasi disimpan, diambil, dikategorikan, dan diproses melalui proses kognitif yang terikat pada pikiran itu sendiri. Emosi diri terhubung dengan proses emosional. Reaksi emosional terhadap berbagai rangsangan dipengaruhi oleh seluruh emosi, sikap, keyakinan, dan gagasan. Pada tataran fisiologis, terdapat proses fisiologis yang berhubungan dengan jiwa itu sendiri. Respons semacam ini bermanifestasi secara fisik dalam bentuk tekanan darah, aktivitas otak, dan lain-lain.

## 4. Berpikir

Pengirim dan penerima adalah individu yang sama. Konduksi terjadi sebagai akibat dari impuls saraf yang berbeda.

## 2.2 Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya, agar mampu berpikir jernih ketika dihadapkan pada keadaan yang tidak menguntungkan dan melakukannya tanpa mengalami perasaan rendah diri, malu, dan tidak merasa rendah diri, permusuhan, atau kurang percaya diri (Nofiyana & Supradewi, 2019).

Ada beberapa tahapan yang dilalui dalam penerimaan diri, menurut Kubler Ross (Faradina, 2016) ada lima tahapan penerimaan diri, yaitu:

### 1. Tahapan Penolakan (*Denial*)

Penolakan merupakan sikap pertahanan, yang mana individu berusaha dalam mengelak kenyataan dari permasalahan yang dia hadapi. Ketika individu mengalami atau menyadari bahwa sedang berada dalam keadaan terendah dalam menjalani hidup, mereka mengalami ketidakpercayaan diri, mengalami kegelisahan, mengelak dan merasa cemas serta gugup. Serta penolakan ini berbentuk pertahanan pada diri yang kurang berhasil, tersebut hanya mampu meredakan keadaan sesaat dan berdampak kecemasan berkepanjangan jika hanya mereda ditahap ini saja.

### 2. Tahapan Marah (*Anger*)

Ketika tahapan penolakan tidak dapat bertahan, maka fase yang mengalami respon ini adalah emosional yaitu kemarahan. Individu cenderung menyalahkan keadaan yang dialami oleh dirinya, mempertanyakan mengapa hal ini dialami oleh dirinya, munculnya ketakutan yang mana mempertanyakan kemampuan diri dalam menghadapi masalah yang

sedang dialami, dimana Ketika semakin banyak pertanyaan pertanyaan muncul tanpa ada jawaban maka perasaan perasaan yang lainnya timbul yaitu perasaan marah.

### 3. Tahapan Depresi (*Depression*)

Depresi layaknya terjadi ketika stress yang dihadapi oleh seseorang tidak kunjung mereda serta depresi yang dialami berhubungan dengan peristiwa yang saat-saat ini dialami atau terjadi oleh individu itu sendiri. Perasaan putus asa serta tak berdaya akan muncul. Tentu hal ini dapat kita lihat dengan individu yang kehilangan atau malah meningkat nafsu makannya, gangguan pola tidur / insomnia, mudah menangis, turunya atau bahkan hilangnya harga diri, kehilangan konsentrasi, menurunnya minat dilingkungan sekitar, memilih menyendiri, muncul perasaan ragu-ragu, serta hilangnya ketertarikan pada dunia luar.

### 4. Tahapan Tawar-Menawar (*Bergainning*)

Penawaran ini merupakan sesuatu bentuk kesepakatan terhadap tuhan, yang mana individu ini menyetujui atau memutuskan untuk terikat terhadap sebuah aktifitas religi atau mencoba untuk lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dan menurunkan egonya sehingga mampu memperbaiki kondisi yang dihadapi saat ini.

### 5. Tahapan Penerimaan (*Acceptance*)

Individu yang mampu menerima dirinya dapat lebih gampang dalam memahani kondisi yang ada pada dirinya, mempunyai harapan, serta tujuan hidup, dan melalui keinginannya itu diharapkan mampu mencapai segala keinginannya tersebut. Karena akhir dari penerimaan adalah menerima nasib.

## 2.3 Body Shaming

*Body shaming* merupakan sebuah kritikan yang tidak membangun yang ditujukan kepada orang lain. Kritik ini juga bisa merujuk pada merendahkan seseorang karena penampilannya. *Body shaming* juga bisa berbentuk komentar terhadap diri sendiri sebagai tanda kurangnya rasa syukur dan rendah diri (Surya A, 2019).

*Body shaming* memiliki beberapa bentuk (Fauzia et al., 2019), yaitu:

#### 1. *Fat Shaming*

*Fat shaming* merupakan pemberian kritik atau komentar tentang ukuran tubuh seseorang yang tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang diinginkan.

#### 2. *Skinny Shaming*

Sebaliknya dari *fat shaming*, *skinny shaming* merupakan memberi komentar negatif tentang tubuh seseorang yang kecil.

#### 3. Rambut pada Tubuh/Tubuh Berbulu

Salah satu bentuk *body shaming* mengomentari seseorang karena memiliki rambut berlebih di bagian tubuh tertentu. Terutama para wanita yang dianggap tidak cocok atau tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

#### 4. Warna Kulit

Mengomentari seseorang karena memiliki warna kulit yang gelap atau kulit yang pucat.

#### 5. *Face Shaming*

Merupakan bentuk *body shaming* yang lebih spesifik yaitu penghinaan terhadap bentuk wajah seseorang. Seperti memberikan komentar kepada wajah

berjerawat, hidung pesek, pipi besar dan lain-lain.

### 3. Objek dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tingkat analisis eksploratif. Menurut (Creswell, 2014), penelitian kualitatif eksploratif adalah metode untuk menemukan dan memahami makna individu atau kelompok dalam menanggapi masalah sosial atau manusia. Paradigma penelitian ini adalah konstruktivisme. Konstruktivisme memandang bahwa realitas adalah konstruksi mental yang bersifat lokal, partikular, dan bergantung pada individu yang menciptakannya. Realitas ini dibangun berdasarkan pengalaman sosial (Irawati, 2021). Metode penelitian yang digunakan yaitu fenomenologi. Menurut Alase (2017) fenomenologi adalah pendekatan kualitatif yang memungkinkan peneliti untuk menggunakan subjektivitas dan kemampuan sosial mereka dalam proses penelitian eksploratif. Penelitian ini didasari dengan tujuan untuk memahami lebih jelas dan dalam berdasarkan bagaimana komunikasi intrapersonal dalam proses penerimaan diri pada mahasiswi korban body shaming.

Sumber data yang diperoleh penelitian ini adalah data primer dengan informan diambil berdasarkan suatu kategori. Data primer adalah data yang berasal dari sumber asli, atau sumber pertama, dan dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari narasumber melalui survei dan wawancara dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2017). Data primer dalam penelitian ini dihasilkan dari wawancara. Pemilihan informan pada penelitian ini yaitu mahasiswi Ilmu Komunikasi Untirta yang pernah mengalami *body shaming* dari kecil sampai dewasa dan sudah di tahap penerimaan diri. Melalui

kategori tersebut didapatkan dua informan yang memenuhi kriteria serta bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### Proses Komunikasi Intrapersonal

Pada tahap pertama yaitu sensasi. Subjek F mengalami *body shaming* dari umur 5-6 tahun. Ia merasa tidak enak, sedih, tertekan, bingung, seolah apa yang ia lakukan berdampak pada ukuran tubuhnya yang lebih besar dibandingkan yang lain.

*“Aku ngalamin ejekan tentang fisik itu pertama kali waktu TK atau sekitar umur 5-6 tahun. Tentunya yang paling sering itu di bagian tubuh karena jauh lebih besar jika dibandingkan dengan yang lain dan yang kedua ada di bagian wajah. Awalnya aku gak ngerasa yang gimana karena mungkin aku juga saat itu masih terlalu kecil untuk paham apa itu body shaming. Aku sadar apa itu body shaming waktu SD sekitar kelas 5-6 SD dan pada posisi itu aku dapet body shaming bukan cuma dari temen, tapi keluarga aku juga. Ya rasanya gak enak, seolah apapun yang aku lakuin ini berdampak atau jadi akibat kenapa badan aku bisa jauh lebih besar dibanding yang lain, ada juga perasaan sedih, tertekan, sampe bingung pun ada.” (F, 19 November 2023)*

Berbeda dengan subjek A yang mengalami *body shaming* pada masa remaja atau lebih tepatnya SMP sampai kuliah. Subjek A merasa malu dan sedih terutama ketika ada di momen kumpul keluarga besar.

*“Sejak remaja, tepatnya pas mulai masuk SMP dan bertahan sampe SMA menuju kuliah. Paling sering bagian muka dan porsi tubuh gitu. Pengalaman kena body shaming yang paling aku inget itu dari keluarga sendiri, kayak tante aku suka bilang kalo misalnya aku nih jerawat dan gendut juga, dibanding sepupu aku yang lain juga aku terbilang paling jelek. Sedih banget, apalagi saat itu pernah lagi kumpul keluarga terus di saat aku keliatan makannya dikit, langsung diceletukin ‘lagi diet ya’ jadi semua orang notice hal itu.” (A, 19 November 2023)*

Tahap kedua yaitu persepsi. Banyaknya perkataan buruk yang diterima oleh subjek F membuat dirinya memandang hal tersebut benar adanya dengan apa yang diucapkan oleh orang lain. Dalam wawancara, F mengatakan:

*“Ucapan-ucapan body shaming yang aku dapet ini jelas ngasih aku perubahan terutama kepercayaan diri, yang awalnya happy kalau ada didepan banyak orang, malah jadi lebih pasif. Yang tadinya gak mikirin mau makan apa, sekarang jadi sering bingung mau makan apa bahkan lebih milih untuk ga makan aja. Otomatis pikiran aku jadi setuju sama mereka yang body shaming aku, aku mikir apa yang mereka omongin itu bener apa adanya.” (F, 19 November 2023)*

Sementara, subjek A menilai dirinya kurang dan merasa tidak adil karena selalu dikelilingi dengan orang-orang yang dianggap sudah memenuhi standar kecantikan di masyarakat. Hal ini dikatakan A dalam wawancara:

*“Pastinya berdampak banget ya, aku juga saat itu jadi gak pede buat pake baju yang fit body, selalu oversize, aku juga jadi gak pernah ngerasa cantik. Buat pola makan aku juga jadi ngerasa takut buat makan yang cukup, aku selalu kurangin porsi dan*

*gak mau terlalu banyak makan. Sehari bisa cukup sekali dan jadinya sampe sekarang kebiasaan. Tentunya ngerasa kurang banget, dalam diri mau usaha buat merubah diri jadi lebih baik tapi aku masih terlalu males buat itu. Aku tuh malah selalu ngerasa gak adil saat itu karena dikelilingin orang yang ga perlu usaha buat jadi cantik dan kurus, sedangkan aku mesti usaha dulu, jadi rasanya capek aja.” (A, 19 November 2023)*

Tahapan selanjutnya yakni memori. Mengingat banyaknya perkataan *body shaming* yang diterima, subjek F menjadi lebih nyaman menggunakan media sosial untuk orang-orang terdekatnya saja, seperti yang diucapkan dalam wawancara:

*“Kadang aku ngerasa lebih nyaman sama diri aku sendiri waktu ada di orang orang terdekat aja, kayak jauh lebih sering upload di media sosial yang isinya orang orang dekat, dibanding upload di media sosial yang isinya orang asing pun ada.” (F, 19 November 2023)*

Tidak jauh berbeda, subjek A juga mengaku trauma mendapatkan penilaian dari orang lain.

*“Trauma dapet penilaian dari orang lain, jadi terlalu overthinking sama hal-hal yang sebenarnya gak orang pikirkan tentang penampilan aku.” (A, 19 November 2023)*

Tahapan terakhir adalah berpikir. Subjek F telah mengubah pola pikir dirinya dalam menghadapi komentar-komentar negatif tentang tubuhnya. Sesuai dengan hasil wawancara terhadap F:

*“Body shaming nggak cuma ngebuat aku ngerubah penampilan aku, tapi juga pola pikir aku terhadap omongan omongan negatif dari orang. Aku dapet body*

*shaming dari orang, aku jadiin motivasi untuk ngerubah diri aku supaya bisa jauh lebih baik lagi. Aku liat orang yang jauh lebih elok penampilannya, aku ngga ngebandingin diri lagi, tapi aku cari cara supaya aku bisa keliatan kayak orang itu tapi dengan cara aku sendiri, supaya nggk ngerubah aku jadi orang lain.” (F, 19 November 2023)*

Subjek A juga menjadi lebih fokus untuk mengubah hal yang bisa dikendalikan. Hal ini dikatakan A pada wawancara:

*“Iya, aku lebih peduli lagi sama penampilan luar aku dan berusaha buat menjadi lebih baik dengan menerima hal-hal yang di luar kendali aku dan merubah hal yang bisa aku rubah.” (A, 19 November 2023)*

### **Penerimaan Diri**

Pada tahap pertama yaitu *denial*, subjek F pernah menolak perkataan *body shaming* yang diterimanya.

*“Pernah menolak perkataan orang, lebih ke nanya “Emang kenapa kalau badan gue begini?” Selagi gak ganggu hidupnya dia, yaudah gak masalah. Lo lo, gue gue. Selagi hal yang aku lakuin gak ganggu kehidupan dia, gak masalah. Yang masalah tuh, kalau orang itu tiba-tiba ngeledek padahal kita lagi diem aja.” (F, 20 November 2023)*

Sama halnya dengan subjek A yang menolak perkataan *body shaming* dan mencari validasi ke orang lain yang setuju dengan pikirannya.

*“Pernah ngerasa denial sama perkataan orang dan berusaha nyari validasi ke orang lain yang setuju sama pikiranku. Tapi kenyataannya hal itu bakal selalu ngehantuin pikiran karena aku sendiri pun mengakui tampilan luarku seperti itu,*

*jadi yang harus aku lakuin ngerubah diri jadi lebih baik.” (A, 20 November 2023)*

Tahapan *anger* ditunjukkan oleh subjek F ketika ia menerima terlalu banyak komentar negatif yang tidak penting tentang dirinya. Hal tersebut juga dapat dilihat ketika subjek F merespon pertanyaan dari wawancara dengan nada yang kesal dan tidak terima.

*“Kalau marah, jelas pernah karena aku mikir dia gak ada campur tangan di hidup aku. Dia gak ngebiayain hidup aku, kenapa dia bisa ngatain aku seenak hati. Jadi, aku pernah tuh ada kejadian dikatain, ‘Makan mulu lu nambah gendut ntar,’ ya aku marah ‘Emang gue makan pake uang lo? Emang gue kalo makan ganggu idup lo, enggak kan?’ terus responnya langsung diem.” (F, 20 November 2023)*

Ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, subjek A merasa jenuh dan marah dengan perkataan *body shaming* yang dijadikan bahan bincangan awal.

*“Aku ngerasa marah sama orang yang basa basinya body shaming. Kita bahkan baru ketemu lagi, kenapa harus bahas hal yang sensitif kayak gitu.” (A, 20 November 2023)*

Selanjutnya pada tahapan *depression*. Subjek F pernah melewati masa-masa tersulit dalam hidupnya akibat dampak dari perkataan *body shaming*.

*“Aku pernah saking seringnya dikomentarin badannya kebesaran untuk seumuranku, jadi aku diet tapi ujung-ujungnya malah diet toxic. Bener-bener ngecut off semua makanan dan minuman manis, ngurangin jatah porsi makan secara drastis, olahraga setiap hari selama dua jam. Itu semua dilakuin setiap hari dan ngaruh ke diri aku, jadi gampang marah, nangis, emosi gak terkendali.*



*Terus yang lebih parahnya dilakuin pada saat bulan puasa. Emang, sebulan itu turun hampir 10kg, tapi ujung-ujungnya sakit dan menderita sendiri.” (F, 20 November 2023)*

Subjek A juga pernah mengalami stres karena terpaksa dengan timbangan dan membuatnya takut untuk makan dengan cukup.

*“Pernah stress banget karena selalu terpaksa sama timbangan dan jadinya malah takut buat makan dengan cukup. Terus terlalu obsessed juga sama timbangan yang turun, itu bikin aku selalu berusaha buat dalam sehari itu makan seminim mungkin.” (A, 20 November 2023)*

Tahap keempat, yaitu *bargaining*. Subjek F sering membayangkan bagaimana jika seandainya ia bisa menjadi seseorang yang memiliki badan bagus.

*“Sering banget, mikir kayak gimana kalo aku jadi dia ya? Punya badan bagus, sering dipuji sama orang, gak takut untuk show off dirinya di depan banyak orang. Bahkan ngebandingin diri sama orang lain pun pernah, padahal gak seharusnya aku ngelakuin perbandingan aku sama orang lain.” (F, 20 November 2023)*

Subjek A juga ingin memenuhi standar kecantikan yang ada agar dirinya dapat diterima oleh masyarakat.

*“Sangat sering, seperti yang aku bilang sebelumnya. Aku ngerasa sangat ingin buat memenuhi standar kecantikan yang ada tapi aku masih ngerasa gak adil kalo ngeliat ada orang yang gak perlu usaha buat bisa memenuhi, jadi yang aku lakuin cuma menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang aku punya.” (A, 20 November 2023)*

Tahapan terakhir yakni *acceptance*. Subjek F telah mencapai tahap penerimaan terhadap diri sendiri.

*“Alhamdulillah sekarang aku udah bisa terima aku apa adanya, aku bisa terima aku jauh lebih baik dari yang sebelumnya, aku pun udah nggak lagi bandingin diri aku sama orang lain atau setuju sama orang-orang yang body shaming aku. Sekarang aku harus pasang badan untuk diri aku sendiri, bukan untuk orang lain.” (F, 20 November 2023)*

Sama halnya dengan subjek A yang sudah mampu menerima dirinya dengan cukup baik.

*“Cukup bisa menerima, namun pasti ada satu waktu dimana hal itu kambuh, waktu di mana aku gak bisa menerima kekurangan yang ada di diri aku. Bedanya sekarang aku udah bisa bersyukur sama apa yang ada di diri aku karena aku juga udah ngerasa berusaha sebisa aku.” (A, 20 November 2023)*

Kedua informan memiliki proses atau caranya sendiri untuk melalui tahapan-tahapan komunikasi intrapersonal dalam menerima perkataan *body shaming* yang diberikan oleh orang lain. Tahapan tersebut terdiri atas sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

Pada tahap pertama yaitu sensasi. Subjek F mengalami *body shaming* dari umur 5-6 tahun. Subjek F menerima perkataan buruk mengenai bentuk tubuhnya atau *fat shaming* dan juga pada wajah. Pada saat itu, subjek F belum memahami apa yang dimaksud *body shaming* sehingga ia tidak merasakan apa-apa. Ketika subjek F beranjak ke kelas 5-6 SD, barulah ia memahami apa yang dimaksud dengan *body shaming*. Subjek F mendapatkan perkataan *body shaming* tidak hanya dari teman, melainkan juga keluarga. Subjek F merasa tidak enak, sedih, tertekan, bingung, seolah apa yang ia lakukan berdampak pada ukuran tubuhnya yang lebih besar

dibandingkan yang lain. Berbeda dengan subjek A yang mengalami *body shaming* pada masa remaja atau lebih tepatnya SMP sampai kuliah. Subjek A juga menerima perkataan buruk mengenai wajah dan porsi tubuhnya. *Body shaming* yang dialami subjek A terutama berasal dari keluarga dan ia menerima banyak perkataan *face shaming* dan *body shaming* dari tantenya. Subjek A merasa malu dan sedih ketika saat itu ia ada di momen kumpul keluarga besar dan terlihat porsi makannya sedikit, sampai anggota keluarga lain yang tidak memperhatikan subjek A jadi ikut menyorot penampilan fisiknya.

Tahap kedua yaitu persepsi. Tahapan persepsi ini ditunjukkan oleh subjek F yang mengalami penurunan kepercayaan diri. Sebelumnya, subjek F adalah individu yang ceria, akan tetapi semenjak ia mendapatkan perkataan *body shaming* ia menjadi pemalu dan lebih pasif di depan banyak orang. Bahkan, subjek F mengaku menjadi lebih pemilih saat makan karena takut akan merubah bentuk tubuhnya, tak jarang ia sampai memilih untuk tidak makan. Banyaknya perkataan buruk yang diterima oleh subjek F membuat dirinya memandang hal tersebut benar adanya dengan apa yang diucapkan oleh orang lain. Sama halnya dengan subjek A yang mengalami gangguan pada makan, akibat dari perkataan *body shaming*, ia mengurangi porsi makanannya dan mengubah kebiasaan makan menjadi satu kali sehari. Subjek A juga menjadi tidak percaya diri dalam berpakaian dan cenderung menghindari pakaian *fit body*. Subjek A menilai dirinya kurang dan merasa tidak adil karena selalu dikelilingi dengan orang-orang yang dianggap sudah memenuhi standar kecantikan di masyarakat.

Tahapan selanjutnya yakni memori. Dampak dari perkataan *body shaming* yang dahulu pernah diterima oleh subjek F membuat dirinya menjadi lebih nyaman menggunakan akun media sosial dengan orang-orang terdekatnya saja, dibandingkan di akun lain

yang di dalamnya terdapat orang asing. Tidak jauh berbeda, subjek A juga mengaku takut mendapatkan penilaian dari orang lain yang dapat membuat pikirannya terganggu.

Tahapan terakhir adalah berpikir. Seiring berjalannya waktu, subjek F mengubah pola pikir dirinya dalam menghadapi komentar-komentar negatif tentang tubuhnya. Ia mengubah perkataan *body shaming* yang diterima menjadi sebuah motivasi dirinya untuk tampil lebih baik lagi. Ketika subjek F melihat orang lain yang tampilannya lebih baik menurut dirinya, ia tidak lagi membandingkan diri, melainkan mencari cara supaya ia dapat tampil sama baiknya dengan caranya sendiri, dengan kata lain subjek F ingin tampil menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri. Subjek A juga menjadi lebih peduli terhadap penampilan fisiknya, ia berusaha untuk menerima hal-hal yang ada di luar kendali dan fokus untuk mengubah hal yang bisa dikendalikan.

Proses kedua informan dalam mencapai penerimaan diri terbagi menjadi lima tahap menurut Kubler Ross (Faradina, 2016), yakni *denial*, *anger*, *depression*, *bargaining*, *acceptance*.

Pada tahap *denial*, subjek F yang mengalami *fat shaming* sering menerima komentar negatif mengenai bentuk tubuhnya, akan tetapi subjek F kesal dan menolak akan pernyataan tersebut. Subjek F dengan tegas mengatakan bahwa bentuk tubuhnya tidak ada urusannya dengan kehidupan orang lain. Sama halnya dengan subjek A yang menolak perkataan *body shaming* dan mencari validasi ke orang lain yang setuju dengan pikirannya. Namun, hal tersebut justru menghantui pikiran subjek A sendiri karena ia mengakui memang tampilan luarnya seperti apa yang dikatakan orang lain sehingga satu-satunya cara yang dapat ia lakukan adalah mengubah dirinya menjadi lebih baik.

Tahapan *anger* ditunjukkan oleh subjek F ketika ia menerima terlalu banyak komentar negatif yang tidak penting tentang dirinya. Terutama momen ketika subjek F sedang makan, ia sering disuruh untuk berhenti makan agar berat badannya tidak bertambah, yang mana membuat subjek F semakin marah. Hal tersebut juga dapat dilihat ketika subjek F merespon pertanyaan dari wawancara dengan nada yang kesal dan tidak terima. Ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, subjek A merasa jenuh dengan perkataan *body shaming* yang dijadikan bahan bincangan awal. Bahkan, subjek A pernah bertemu dengan seseorang yang langsung menyinggung soal bentuk badannya yang mana tidak pantas diucapkan oleh seseorang saat bertemu pertama kali dan hal tersebut membuat subjek A sangat marah.

Selanjutnya pada tahapan *depression*. Tahapan ini menjadi masa-masa tersulit dalam kehidupan kedua informan akibat dampak dari perkataan *body shaming*. Subjek F pernah melakukan diet yang tanpa dirinya sadari ternyata sudah sampai di titik yang tidak sehat, ia berhenti makan dan minum yang manis, mengurangi porsi makanan, hingga melakukan olahraga setiap hari secara berlebihan. Hal tersebut berdampak pada emosi yang sulit terkendali, menjadi lebih sensitif, gampang menangis, yang justru membuat dirinya menjadi tersiksa dan menderita pada akhirnya. Subjek A juga pernah mengalami stres karena terpaku dengan timbangan dan membuatnya takut untuk makan dengan cukup.

Tahap keempat, yaitu *bargaining*. Subjek F sering membayangkan bagaimana jika seandainya ia bisa menjadi seseorang yang memiliki badan bagus, sering mendapatkan pujian dari orang lain, dan tidak takut untuk menunjukkan dirinya di depan banyak orang. Tidak jarang subjek F membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek A juga ingin memenuhi standar kecantikan yang ada agar dirinya dapat diterima oleh masyarakat. Subjek

A merasa tidak adil jika melihat ada seseorang yang tanpa harus berusaha sudah bisa tampil dengan cantik, akan tetapi subjek A tidak bisa melakukan apapun mengenai hal tersebut selain menyalahkan dirinya.

Tahapan terakhir yakni *acceptance*. Kedua informan telah mencapai tahap penerimaan diri. Hal tersebut dibuktikan dengan subjek F yang tidak lagi membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak setuju atau menolak perkataan *body shaming* yang diberikan kepadanya. Saat ini, subjek F menanam pemikiran bahwa ia tampil cantik untuk dirinya sendiri, bukan orang lain. Sama halnya dengan subjek A yang sudah mampu menerima dirinya dengan cukup baik. Subjek A menjadi lebih bersyukur karena ia sudah berusaha sebisa mungkin untuk tampil menjadi lebih baik. Namun, subjek A mengatakan bahwa ia masih kesulitan menyangkal kondisi di mana ia tidak bisa menerima kekurangan diri yang terkadang kambuh.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil wawancara dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan dua informan yang merupakan mahasiswi korban *body shaming* dari kecil hingga dewasa dan sudah mencapai tahap penerimaan diri, telah menjalani empat tahap komunikasi intrapersonal; yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Pada tahap sensasi, mereka merasakan sedih dan malu saat mengalami penghinaan terhadap penampilan mereka. Pada tahap persepsi, mereka mengalami penurunan kepercayaan diri dan mengubah pola makan mereka. Pada tahap memori, mereka mencoba menghindari penilaian orang lain melalui media sosial. Pada tahap berpikir, mereka memutuskan untuk mengubah pola pikir mereka dan menerima

diri mereka sendiri. Penelitian tersebut mencatat bahwa proses ini melibatkan sensasi, persepsi, memori (jangka panjang dan jangka pendek), dan berpikir. Proses informan menuju penerimaan diri terdiri dari lima tahap: *denial, anger, depression, bargaining, acceptance*. Informan tersebut akhirnya mencapai tahap penerimaan diri di mana mereka tidak lagi membandingkan diri mereka dengan orang lain dan dapat menerima diri mereka dengan baik, meskipun salah satu informan masih menghadapi kesulitan di beberapa waktu. Secara keseluruhan, tidak ada perbedaan signifikan antara kedua informan dalam menjalani proses komunikasi intrapersonal. Namun, terdapat perbedaan dalam menyimpan dan memaknai setiap perkataan *body shaming* untuk pada akhirnya informan dapat menerima dirinya sendiri.

Para remaja terutama mahasiswi korban *body shaming* diharapkan untuk dapat lebih menerima, mencintai, dan menghargai diri sendiri apa adanya tanpa mendengarkan opini negatif yang diberikan oleh orang lain. Di sisi lain, para masyarakat diharapkan untuk tidak menetapkan standar kecantikan yang tidak realistis sehingga memicu timbulnya persepsi negatif bagi mereka yang tidak memenuhi standar dan tidak memberikan komentar negatif mengenai bentuk tubuh seseorang.

### Daftar Pustaka

- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2).
- Arbi, A. (2019). *Komunikasi Intrapribadi: Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam dan Komunikasi Lingkungan*. Prenada Media.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Dzultamulyana, A., Lucy, P., Supratman, S. S., & Si, M. (2021). *Komunikasi Intrapersonal pada Remaja Perempuan Korban Body Shaming*.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikoborneo*, 4.
- Fauzia, Tri Fajariani, & Lintang Ratri Rahmiaji. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*.
- Hestianingsih. (2018). *Stop Body Shaming Sesama Wanita di Media Sosial, Kamu Bisa Dipenjara* dalam *wolipop.detik.com* diakses 12 Oktober 2023.
- Irawati, D. (2021). Positivisme, Pospositivisme, Teori Kritis, dan Konstruktivisme dalam Perspektif "Epistemologi Islam." *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8).
- Nofiyana, K., & Supradewi, R. (2019). Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar. *Jurnal Ilmiah*.
- Rahmiana. (2019). Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam* 2, No. 1.

- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. PT. Remaja Rosda Karya.
- Santoso, A. (2018). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018* dalam *news.detik.com* diakses 12 Oktober 2023.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Surya A, F. (2019). *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*. Universitas Syarif Hidayatullah.