

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Perempuan seringkali menggunakan bahasa yang tidak langsung dan kata-kata yang dianggap lebih sopan dalam berkomunikasi (Mohindra. 2012: 19). Hal ini termasuk ketika mereka mengekspresikan atau membagikan cerita mengenai tubuh mereka. Walaupun perempuan saat ini sudah mulai mendiskusikan mengenai pengalaman seksual dibandingkan di zaman dahulu, perempuan masih belum mampu mengekspresikan pengalaman diri mereka secara bebas. Salah satu pengalaman tubuh perempuan yang hingga saat ini sulit untuk dikomunikasikan secara normal adalah menstruasi. Hingga saat ini, perempuan seringkali masih merasa kesulitan atau tidak nyaman untuk mengomunikasikan pengalaman menstruasi yang mereka alami.

Menstruasi merupakan sebuah pengalaman umum bagi mayoritas perempuan yang biasanya terjadi setiap satu bulan sekali bagi perempuan yang sedang tidak mengalami kehamilan. Perempuan mengalami menstruasi selama 40 tahun sepanjang hidupnya, dimulai dari *menarche* (pertama kali seorang perempuan mengalami menstruasi) yang biasanya dimulai di umur 13 tahun, hingga *menopause* (saat perempuan tidak lagi mengalami menstruasi) yang secara umum dialami perempuan saat berusia 52 tahun (Brantelid. 2014: 2).

Perempuan yang sudah mengalami menstruasi secara biologis dianggap sebagai seseorang yang sudah dewasa (memiliki kemampuan reproduksi) dan pemaknaan seksual mengenai menstruasi tersebut seringkali membuat makna atau interpretasi mengenai menstruasi menjadi lebih kompleks (Fingerson. 2005: 92). Pada saat menstruasi terjadi, setiap perempuan diajarkan untuk menerima sifat pasif sebagai kutukan dan tidak bebas seperti biasanya sehingga proses ini digambarkan sebagai suatu periode yang abnormal (Abdullah. 2002: 35).

Secara mayoritas, perempuan seringkali mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari ibu mereka sebagai sosok yang paling dekat. Namun, di Indonesia sendiri, hasil survei yang dilakukan oleh Plan International Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas orangtua tidak pernah membicarakan, atau lebih tepatnya memberikan pengetahuan mengenai menstruasi kepada anaknya (<https://tirto.id/berhentilah-melihat-menstruasi-sebagai-tabu-cLhr> Diakses 18 Februari 2021 pukul 08.03 WIB). Data ini menunjukkan bagaimana ibu yang berperan penting dalam komunikasi mengenai menstruasi masih merasa kesulitan atau tidak nyaman membicarakan hal tersebut pada anak perempuannya. Banyak ibu yang masih bersikap sembunyi-sembunyi dan kurang komunikatif karena mereka menganggap bahwa menstruasi adalah sebuah topik yang tidak nyaman untuk dibicarakan (McKeever, dalam Costos. 2002: 50).

Menstruasi menjadi sebuah pengalaman tubuh yang tidak nyaman untuk dibicarakan karena berbagai hal-hal negatif yang melekat pada menstruasi. Menstruasi dilihat sebagai sesuatu yang kotor dan menjijikkan, dan darah menstruasi dilihat sebagai salah satu hal yang harus “dibersihkan”, perempuan yang mengalami menstruasi merasa “terkontaminasi” dan memiliki dorongan tinggi untuk menyembunyikan semua tanda yang berkaitan dengan menstruasi (Martin dan Lee, dalam Costos. 2002: 50). Di Indonesia, pandangan mengenai perempuan yang menstruasi dilihat sebagai sesuatu yang tidak boleh dibahas dan tidak sopan untuk ditanyakan, termasuk harus menyembunyikan produk sanitasi (<https://indonesia.ureport.in/opinion/2751/> Diakses 5 Maret 2021 pukul 14.48 WIB).

Salah satu hal negatif yang sering melekat pada menstruasi adalah anggapan bahwa menstruasi adalah hal yang kotor—termasuk darah menstruasi, pembalut, juga tubuh yang mengalami menstruasi itu sendiri. Salah seorang remaja berusia 17 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa komunikasi yang dialaminya mengenai darah menstruasi saat *menarche* adalah bahwa hal tersebut berkaitan dengan roh-roh halus, dan juga bagaimana darah menstruasi dinilai sebagai sesuatu yang jorok (dikutip dari Dewati. 2014: 73);

“...diceritain sama orang-orang... (pembalut) jangan dibuang sebelum dicuci, nanti ada yang tahu terus tiba-tiba darahnya sudah nggak ada lagi, katanya gara-gara diituin sama makhluk-makhluk gitu... kalau dibuang kayak gini jorok juga kan, mikirnya gitu.”

Hal yang sama juga dialami oleh Nabila, seorang perempuan berusia 22 tahun yang mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari diskusi yang ia lakukan dengan teman-temannya (dikutip dari <https://magdalene.co/story/kisah-menstruasi-pertama-siklus-ketidaktahuan-menahun> Diakses 5 Maret 2021 pukul 15.02 WIB);

“Teman-teman bilang, jangan minum soda nanti mens-nya banyak, jangan keramas, jangan lari-lari... kalau pembalut itu harus dicuci sampai bersih, takutnya dijilat sama setan,”

Kutipan-kutipan diatas, selain menunjukkan bahwa menstruasi didiskusikan sebagai sesuatu yang kotor atau menjijikkan, juga menunjukkan bahwa komunikasi mengenai menstruasi seringkali dilakukan dengan teman sebaya selain dengan ibu.

Survei yang dilakukan oleh CLUE, tahun 2016 di 190 negara menunjukkan hasil bahwa ada 5000 kata-kata yang digunakan perempuan untuk menggantikan kata menstruasi. *Red week, red aunt, aunt flo is coming,* dan *shark week* adalah beberapa contoh diantara 5000 kata yang digunakan perempuan untuk menyebut atau menggantikan kata menstruasi (<https://helloclue.com/articles/culture/top-euphemisms-for-period-by-language> Diakses 9 Agustus 2020 pukul 20.01 WIB). Di Indonesia, perempuan menggunakan kata ganti seperti *halangan, datang bulan,* atau *lagi dapet*. Tidak hanya untuk menggantikan kata menstruasi saja, berbagai kata lain juga muncul untuk menggantikan kata pembalut ketika mendiskusikan menstruasi, seperti *roti jepang* ataupun *roti tawar* karena kata pembalut sendiripun dianggap tidak sopan.

Perempuan mengembangkan berbagai *slang, circumlocutions, pronouns,* dan *euphemisme*—kata ganti yang dianggap lebih halus—sebagai sebuah strategi

komunikasi untuk menjaga keheningan normatif mengenai topik menstruasi (Rubinsky. 2018:2). Seorang perempuan akan dianggap tidak sopan dan memalukan jika ia menggunakan kata-kata *menstruasi* atau *darah* untuk mendeskripsikan pengalaman menstruasi yang ia alami, sehingga berbagai kata ganti baru digunakan untuk mendeskripsikan pengalaman tersebut.

Sebuah survei yang dilakukan THINX di September 2017 menunjukkan bahwa perempuan merasa tidak nyaman ketika mendiskusikan menstruasi di kantor dengan rekan kerja mereka. Survei yang dilakukan THINX ini menunjukkan hasil bahwa perempuan merasa malu akan menstruasi yang dialami, dan bahwa perasaan malu ini muncul dari respon yang diberikan oleh orang terdekat. Perempuan yang mengalami menstruasi tidak jarang mendapatkan ejekan dari rekan kerja laki-laki karena perubahan mood saat *premenstrual syndrome (PMS)*, sehingga tidak mengejutkan jika kemudian perempuan merasa bahwa ia harus menyembunyikan fakta bahwa mereka sedang mengalami menstruasi (<https://nypost.com/2018/01/03/nearly-half-of-women-have-experienced-perio-d-shaming/> Diakses 5 Maret pukul 19.18 WIB)

Menstruasi adalah sebuah pengalaman tubuh yang akan terus dialami oleh seorang perempuan. Komunikasi mengenai pengalaman menstruasi inipun kemudian juga mengalami perubahan seiring berjalannya waktu, salah satunya adalah kepada siapa dan bagaimana pengalaman menstruasi tersebut dikomunikasikan. Perempuan merasa lebih nyaman untuk membicarakan hal-hal mengenai menstruasi dengan sesama perempuan, namun pada kenyataannya mereka masih berdiskusi dengan sembunyi-sembunyi ketika membicarakan hal tersebut (Bhartiya. 2013: 526). Sebuah perubahan kemudian dapat terjadi ketika seorang perempuan memiliki pasangan, karena ia akan mengekspresikan pengalaman menstruasi tersebut kepada pasangannya yang adalah seorang laki-laki.

Di tahun 2013, Aru Barthiya melakukan survei mengenai topik menstruasi kepada perempuan di usia 20-25 tahun. Sejak awal survei, banyak responden menolak untuk mengisi kuisioner dan beranggapan bahwa topik tersebut terlalu “*out of place*” kemudian memilih untuk menghindari pembicaraan mengenai

topik tersebut. Dari survei tersebut, ditemui hasil bahwa perempuan merasa tidak nyaman membicarakan mengenai menstruasi dengan laki-laki, karena takut bahwa hal itu akan membuat laki-laki merasa jijik. Sedangkan bagi perempuan yang sudah memiliki pasangan, mereka merasa tidak malu untuk membicarakan menstruasi dengan pasangannya. Meskipun begitu, hasil referensi dari berbagai bacaan menunjukkan bahwa menstruasi yang diketahui oleh laki-laki seringkali dikaitkan dikaitkan dengan waktu dimana perempuan menjadi “gila” dan menyalahkan hal tersebut pada *Premenstrual syndrome* (Bhartiya. 2013: 526).

Selain dalam sebuah diskusi, menstruasi juga dilihat sebagai sebuah kejadian yang tidak nyaman untuk ditampilkan secara visual. Hal ini dapat dilihat pada berbagai iklan produk menstruasi baik pembalut maupun produk lain seperti tampon yang seringkali masih menggunakan kata *dapet* atau *datang bulan* dibandingkan kata menstruasi. Video iklan produk menstruasi pun, tidak ada yang menampilkan darah secara langsung. Darah menstruasi digambarkan menjadi cairan berwarna biru cerah—warna yang jauh berbeda dari warna asli darah. Darah menstruasi dianggap menjadi sesuatu yang tidak patut untuk ditayangkan sementara darah seringkali muncul dalam film-film horror atau kesehatan secara normal di berbagai media.



Gambar 1.1

Darah menstruasi yang ditampilkan dengan cairan berwarna biru dalam iklan

(Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=TH8sjzddtPw>)

Satu-satunya iklan produk menstruasi yang menunjukkan darah secara langsung adalah iklan yang diluncurkan oleh brand Bodyform di tahun 2017. Iklan ini adalah iklan pertama yang menunjukkan penggambaran darah menstruasi sebagai sebuah cairan berwarna merah—bukan biru cerah—serta menampilkan laki-laki membeli pembalut tanpa menyembunyikannya di sebuah toko. Meskipun begitu, alih-alih mendapatkan dukungan, iklan ini justru mendapatkan peringkat tertinggi di Australia sebagai iklan yang “*innappropriate*” di tahun 2019 (<https://www.bbc.com/news/world-australia-49736708> Diakses 15 November 2020 pukul 00.14).



Gambar 1.2.

Iklan pertama yang menunjukkan darah menstruasi

(Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=QdW6IRsuXaQ>)

Selama hidupnya, seorang perempuan rata-rata mengalami delapan tahun menstruasi secara total mulai dari *menarche* hingga *menopause* (<https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3073866/why-asian-women-still-suffer-period-stigma-and-how> Diakses 21 September 2020 pukul 11.12 WIB). Bagaimana perempuan merasakan dan mengkonstruksikan menstruasi dibentuk dari bagaimana mereka mengetahui dan mengalami *menarche* itu sendiri (Newton. 2016: 102). Ini berarti bahwa komunikasi yang terjadi selama proses *menarche* merupakan sebuah proses yang penting karena pada saat itulah perempuan memahami apa itu menstruasi dan bagaimana

mereka harus bersikap saat menstruasi. Sayangnya, pengalaman *menarche* lebih sering dikaitkan sebagai sesuatu yang negatif, tidak menyenangkan, menakutkan, atau menjijikkan. Antisipasi menstruasi dan pengalaman *menarche* seringkali di kategorikan sebagai sesuatu yang membuat stres, sebuah ketidakpastian, stigma, dan perubahan identitas diri seseorang (Rubinsky. 2018: 1).

Tidak hanya pada saat *menarche*, namun ketika mengalami menstruasi, seorang perempuan akan melakukan komunikasi dengan orang-orang disekitarnya, seperti ibu, teman sebaya, ataupun dengan pasangan. Komunikasi mengenai pengalaman menstruasi memiliki konteks yang berbeda-beda bagi setiap usia. Pada remaja, komunikasi mengenai menstruasi mungkin lebih berfokus mengenai pemahaman dan edukasi, mengenai bagaimana ia harus menyikapi menstruasi. Sedangkan ketika beranjak dewasa, komunikasi mengenai menstruasi bisa saja berubah menjadi lebih berfokus terhadap pengalaman menstruasi yang dialami di tempat kerja, atau bahkan mengenai gejala-gejala yang muncul ketika seorang perempuan mulai mendekati masa *menopause* (menstruasi terakhir). Komunikasi ini merupakan sebuah alat bagi perempuan untuk mengerti apa itu menstruasi, memahami arti dari menstruasi bagi diri mereka dan orang lain yang mengalami menstruasi, dan juga membantu mereka untuk membentuk sikap dalam menghadapi menstruasi (Rubinsky. 2018: 1).

Walaupun menstruasi merupakan sebuah pengalaman tubuh yang dialami oleh mayoritas perempuan di seluruh dunia, hal ini tidak berarti bahwa pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan adalah hal yang sama persis. Selain karena usia seperti yang disebutkan diatas, berbagai faktor lain, mulai dari keadaan ekonomi (kemampuan untuk mengakses alat sanitasi menstruasi), kesehatan (beberapa perempuan mengalami nyeri haid, dan beberapa lainnya mungkin saja tidak), serta berbagai faktor lain dapat membuat pengalaman menstruasi ini berbeda bagi setiap perempuan. Hal ini kemudian juga membawa perbedaan pada komunikasi yang dilakukan, dimana seorang perempuan yang sering mengalami nyeri haid mungkin akan lebih sering

mendiskusikan nyeri haid tersebut dibandingkan seorang perempuan yang tidak mengalami nyeri haid.

Menstruasi yang sulit untuk dikomunikasikan layaknya topik pembicaraan normal lainnya dan seringnya menstruasi tersebut dikaitkan dengan hal-hal negatif membawa berbagai dampak buruk, baik yang terlihat dari luar maupun tidak. Hal ini terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Salah satunya adalah bagaimana perempuan yang sedang menstruasi di Bali tidak boleh memasuki hutan karena hutan dianggap suci, bahwa perempuan telah ternodai oleh adanya darah haid (Abdullah. 2002: 35). Tidak hanya hutan, perempuan yang sedang menstruasi di Bali terkadang juga dilarang untuk mengikuti kegiatan sosial sehari-hari, seperti berenang atau berkunjung ke pantai.

“Aku tidak diperbolehkan untuk mandi, keramas, atau memasak ketika mengalami menstruasi.”

Kata-kata tersebut diungkapkan oleh Chandarayani, seorang remaja Indonesia berusia 11 tahun yang tinggal di sebuah desa kecil dengan kedua orang tuanya. Chandarayani mengungkapkan bahwa ketika ia pertama kali mengalami menstruasi, dirinya merasa aneh karena melihat darah di celana dalam yang ia kenakan. Ketika ia mengalami menstruasi pertamanya, ia segera mengatakan hal tersebut kepada ayahnya. Ibu Chandarayani mengatakan bahwa menstruasi tersebut adalah hal yang normal, namun Chandarayani tetap dilarang melakukan hal sederhana seperti mandi atau memasak. Chandarayani mengungkapkan tidak ada ritual atau tradisi tertentu yang dilakukan keluarganya, namun ibunya tetap memintanya untuk tidak mandi, keramas, ataupun memasak sampai menstruasinya berakhir (<https://plan-international.org/news/2015-05-28-menstrual-hygiene-day-my-first-period> Diakses 12 Maret 2021 pukul 21.31 WIB).

Selain berbagai dampak buruk yang dapat terlihat dari luar tersebut, ada dampak buruk lain yang dialami oleh perempuan yang juga tidak kalah penting, yaitu; sulitnya perempuan memahami tubuhnya sendiri. Berikut adalah beberapa

contoh kasus yang diambil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak buruk dari kurangnya komunikasi yang membahas menstruasi sebagai sebuah pengalaman tubuh yang normal;

“I was a month after my 10th birthday, and I was—obviously I felt a bit damp... I felt it, and blood came away on my hands, and I just about screamed the house down, because I thought I was dying.”

(Newton. 2016: 101)

“Waktu itu saya berusia sekitar 12 tahun... Saya berteriak karena menemukan bercak darah di celana dalam. Saya takut karena sebelumnya sempat terjatuh... jangan-jangan ada luka di dalam organ kelamin saya. Namun, bercak darah itu tidak nyeri dan tak ada luka di mana-mana.” (<https://balebengong.id/saatnya-membahas-menstruasi/> Diakses 18 Februari pukul 08.31 WIB).

Tidak hanya itu, komunikasi mengenai menstruasi yang kurang baik juga akan menyebabkan perempuan mengalami *period-shaming*, yaitu sebuah tindakan yang memperlakukan perempuan yang mengalami menstruasi. Menurut Bobel, *period-shaming* adalah konsekuensi yang muncul dari konstruksi menstruasi yang dianggap sebagai sesuatu yang tidak diinginkan (dalam McHugh. 2020: 441).

Perempuan seringkali diejek karena menstruasi yang ia alami. Dalam kampanye sosial *#MenstruasiBukanTabu* yang dilakukan oleh UNICEF dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, ditemukan bahwa siswa merasa malu, takut diolok-olok atau diejek karena menstruasinya, dan merasa tertekan dan cemas jika ada siswa lain yang mengetahui jika ia sedang mengalami menstruasi (https://twitter.com/kemdikbud_ri/status/1133232785399865345 diakses 12 Maret 2021 pukul 20.59 WIB). Hal ini kemudian tentu saja memiliki pengaruh terhadap kehidupan sekolah seorang siswa perempuan yang sedang mengalami menstruasi, karena siswa perempuan tersebut kemudian tidak dapat mendapatkan pendidikan di sekolah dengan nyaman.

Data dari Plan International Indonesia menunjukkan hasil bahwa siswa perempuan yang diejek temannya saat menstruasi kemudian merasa enggan untuk masuk sekolah saat menstruasi (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180528120559-255-301808/tiga-alasan-pelajar-wanita-tak-masuk-sekolah-saat-menstruasi> Diakses 12 Maret 2021 pukul 22.02 WIB). Ejekan yang diterima perempuan saat mengalami menstruasi ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti darah yang mungkin muncul dan terlihat, perubahan *mood*, atau karena hal lainnya. Keengganan siswa perempuan untuk masuk sekolah ini dapat merebut haknya sebagai siswa untuk mendapatkan pendidikan yang layak.

Selain hal yang sudah ditunjukkan di atas, ketidaknyamanan bagi seorang perempuan untuk mengekspresikan dan mengomunikasikan pengalaman menstruasinya juga berdampak pada kesehatan. Pada saat menstruasi, perempuan bisa mengalami berbagai nyeri atau rasa sakit yang disebut *dismenore*, namun rasa malu ke dokter dan kecenderungan meremehkan penyakit membuat perempuan tidak mendapatkan pengobatan yang sewajarnya (Wulandari. 2019: 25).

Sulitnya bagi seorang perempuan untuk mengomunikasikan mengenai pengalaman tubuh yang mereka alami dengan nyaman dan terbuka membawa berbagai dampak buruk, mulai dari pembatasan-pembatasan yang terlihat dari luar maupun dampak lain seperti kesulitan untuk memahami dirinya sendiri.

Mungkin sulit untuk dilihat sejak awal, namun representasi mengenai menstruasi menunjukkan bagaimana perempuan membentuk makna destruktif mengenai *womanhood*, termasuk memahami tubuh mereka menjadi sesuatu yang kotor, kacau, yang harus dirapikan dan dibenahi (Kissling. 2011: 123). Hal ini seharusnya tidak dialami oleh seorang perempuan. Menstruasi adalah sebuah pengalaman normal yang tidak akan membuat tubuh perempuan menjadi kotor atau memalukan, sehingga seorang perempuan juga harusnya tidak merasa negatif terhadap tubuhnya selama mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah hal wajar yang seharusnya juga dapat dibicarakan dan didiskusikan secara normal layaknya topik pembicaraan lain. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi berhak untuk mendapatkan edukasi maupun

informasi mengenai menstruasi, maupun berdiskusi atau berbagi pengalaman mengenai menstruasi tersebut sesuai keinginannya dengan terbuka. UNICEF menjelaskan dalam *Guidance Menstrual Health Hygiene* di tahun 2019, bahwa seorang perempuan yang menstruasi memiliki hak untuk menggunakan alat sanitasi yang bersih sesuai yang dibutuhkan, dan juga berhak untuk memiliki kesehatan mental, fisik, maupun kesehatan emosional. UNICEF juga menegaskan bahwa hak-hak tersebut adalah salah satu hal yang terkait dengan *international human rights*. Hal-hal mengenai menstruasi seperti fakta biologis mengenai menstruasi, pentingnya manajemen menstruasi, dan respons sosial terhadap menstruasi adalah hal yang berkaitan dengan hak asasi perempuan dan kesetaraan gender (UNICEF. 2019: 13-14).

Keterkaitan mengenai menstruasi dan peraturan mengenai hak asasi manusia ini dijelaskan oleh UNFPA (*United Nations Population Fund*) yaitu ketika seorang perempuan tidak mendapatkan fasilitas untuk menangani menstruasi mereka. Ejekan yang berkaitan dengan menstruasi, pengucilan, dan perasaan malu karena menstruasi juga adalah hal yang merusak prinsip martabat manusia. (www.unfpa.org/menstruation Diakses 28 Maret 2021 pukul 03.41 WIB).

Ketidaksetaraan gender, kemiskinan, krisis kemanusiaan, dan tradisi dapat merubah menstruasi menjadi masa deprivasi dan stigma yang dapat melanggar hak asasi manusia—dialami oleh orang yang mengalami menstruasi. Menurut UNFPA, berikut adalah daftar dari hak-hak asasi manusia yang disepakati secara universal yang dapat dilanggar karena perlakuan yang didapatkan perempuan ketika mengalami menstruasi; hak atas kesehatan, hak untuk mendapatkan pendidikan, hak untuk bekerja, hak atas non-diskriminasi dan kesetaraan gender, serta hak atas sanitasi (www.unfpa.org/menstruation Diakses 28 Maret 2021 pukul 03.41 WIB).

Melihat bagaimana menstruasi dikonstruksi atau dianggap sebagai sesuatu yang memalukan dan topik yang tabu, adalah suatu hal yang penting untuk memperhatikan konteks dan situasi yang terjadi saat mendiskusikan menstruasi (Jackson & Falmagne. 2013: 382). Komunikasi yang terjadi baik di awal

menstruasi maupun yang terjadi di periode menstruasi berikutnya adalah hal yang penting atau signifikan karena dari hal tersebutlah seorang perempuan memahami menstruasi sebagai bagian dari tubuhnya.

Menstruasi sendiri masih menjadi sebuah topik yang jarang diteliti di Indonesia, padahal masih banyak hal-hal negatif yang melekat pada menstruasi—yang kemudian dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi perempuan. Hal ini menyebabkan informasi atau bahan bacaan mengenai menstruasi menjadi sulit untuk ditemukan, perempuan yang mengalami menstruasi sendiripun juga akan merasa tidak nyaman atau bahkan membenci menstruasi yang ia alami, diperburuk dengan pandangan sosial yang menganggap menstruasi sebagai hal yang berkaitan dengan berbagai hal tabu.

Penelitian mengenai topik menstruasi ini adalah suatu hal yang penting untuk dilakukan, baik secara teoritis (karena masih kurangnya literatur atau bacaan mengenai topik ini yang dapat dijadikan acuan di Indonesia), praktis (karena masih banyaknya perempuan yang mengalami berbagai hal negatif akibat menstruasi yang seharusnya tidak dirasakan), ataupun secara sosial (berbagai pandangan mengenai menstruasi yang erat dengan hal-hal negatif atau tabu di Indonesia harus diubah). Penelitian ini diharapkan mampu menunjukkan bagaimana menstruasi tersebut dikomunikasikan, dimaknai, dan dipahami di Indonesia yang diharapkan dapat merubah pandangan sosial mengenai menstruasi sehingga perempuan tidak akan mengalami berbagai dampak buruk karena menstruasi yang dialami.

1.2. Perumusan Masalah

Selain dilihat sebagai sebuah kejadian biologis, menstruasi juga dipandang sebagai sebuah pengalaman sosial yang dikaitkan dengan hal-hal negatif—seperti dianggap kotor, menjijikkan, dan memalukan—yang tidak sopan untuk didiskusikan secara terbuka, dan harus disembunyikan dari publik. Hal ini kemudian membawa berbagai dampak buruk bagi perempuan, termasuk salah satunya adalah membuat perempuan tidak bisa memahami tubuhnya

sendiri dan melihat tubuhnya yang mengalami menstruasi menjadi negatif—kotor, jijik, dan tidak menyenangkan.

Menstruasi—yang merupakan sebuah pengalaman tubuh yang normal—akan terus dialami oleh seorang perempuan mulai dari *menarche* hingga mengalami *menopause*. Mendapatkan informasi, berdiskusi, ataupun berbagi pengalaman mengenai menstruasi yang dialami adalah hal yang seharusnya dapat seorang perempuan lakukan dengan normal.

Bagaimana pengalaman menstruasi yang dialami perempuan mulai dari *menarche* hingga *menopause* dikomunikasikan, kemudian dipahami maupun disikapi dalam kehidupan sosial menjadi sebuah hal yang penting. Hal ini menjadi penting karena pemahaman yang negatif mengenai menstruasi memiliki berbagai dampak yang buruk pula kepada perempuan, mulai dari dibatasinya perempuan untuk melakukan hal tertentu saat sedang menstruasi, lalu ia merasa asing terhadap tubuhnya sendiri, munculnya *period shaming*, maupun dampak buruk yang berkaitan dengan kesehatan. Dampak-dampak ini seharusnya tidak dialami perempuan karena menstruasi adalah sebuah pengalaman tubuh yang normal terjadi. Dengan memahami komunikasi yang terjadi saat menstruasi secara lebih baik, diharapkan dampak-dampak buruk yang disebutkan diatas tidak lagi akan dialami oleh perempuan saat ia mengalami menstruasi.

Dari uraian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu bagaimana komunikasi yang terjadi pada perempuan saat ia mengalami menstruasi, mulai dari menstruasi pertama kali (*menarche*) hingga masa menstruasi terakhir (*menopause*). Komunikasi ini termasuk bagaimana seorang perempuan dari sejak awal menstruasi diajarkan mengenai menstruasi, kemudian bagaimana perempuan memahami menstruasinya tersebut, dan juga bagaimana ia kemudian mengomunikasikan pengalaman menstruasi.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami komunikasi mengenai tubuh perempuan, yaitu saat perempuan mengalami menstruasi.

1.4. Signifikansi Penelitian

1.4.1. Signifikansi Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pemahaman pengalaman tubuh perempuan, yaitu mengenai pengalaman menstruasi dalam lingkup komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan teori kritis feminis yaitu *muted group theory*, komunikasi tubuh perempuan, dan juga *communication management privacy theory*.

1.4.2. Signifikansi Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis kepada perempuan agar tidak lagi mengalami dampak buruk karena kurangnya pemahaman maupun ekspresi mengenai tubuh melalui kerjasama dengan komunitas perempuan, ataupun penulisan artikel untuk memberikan pemahaman mengenai pengalaman menstruasi.

1.4.3. Signifikansi Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat mengenai pengalaman menstruasi melalui jurnal yang dicetak maupun diterbitkan secara online sehingga dapat diakses dengan mudah.

1.5. Kerangka Teori

1.5.1. State of The Art

Penelitian yang mampu memberikan kontribusi pada penelitian ini adalah penelitian dengan judul “*Menstrual Health Communication among Indian Adolescents: A mixed-methods study.*” oleh Mukta Gundi dan Malavika A. Subramanyan di India pada tahun 2019. Penelitian ini memberikan kontribusi yang cukup besar karena juga menunjukkan hasil riset secara kuantitatif untuk menunjukkan masih kurangnya keterbukaan mengenai menstruasi. Penelitian ini menggunakan mix-method. Secara kuantitatif, penelitian dilakukan kepada 1491 responden, membahas penolakan normalisasi diskusi mengenai menstruasi di India. Sedangkan secara kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam dan FGD kepada

54 narasumber membahas mengenai bagaimana topik mengenai menstruasi dihindari, ditolak, dan diabaikan. Hasil penelitian kualitatif dianalisis dengan menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal yang dapat memberi peneliti gambaran mengenai bagaimana topik menstruasi dibicarakan di kalangan remaja, diantaranya adalah sebagai berikut; bahwa narasumber dipaksa untuk menggunakan komunikasi non verbal ketika membahas menstruasi atau bahkan dipaksa untuk diam, penolakan diskusi mengenai menstruasi baik di keluarga maupun sekolah, dan adanya *inequal communication* terhadap siswa laki-laki dan perempuan ketika membahas topik menstruasi (Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/336631870_Menstrual_health_communication_among_Indian_adolescents_A_mixed-methods_study pada 26 Juli 2020 pukul 12.18 WIB).

Selain penelitian tersebut, ada penelitian lain berjudul “*I Thought I Was Dying: (Un)Supportive Communication Surrounding Early Menstruation Experiences*” oleh Valerie Rubinsky, Jacqueline N. Gunning, dan Angela Jackson dari Ohio University dan California State University di tahun 2018. Penelitian ini berfokus pada kurangnya komunikasi atau diskusi saat perempuan mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) dan stigma yang menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang menakutkan. Dilakukan secara online, terdapat 165 perempuan yang menjadi subjek dalam penelitian yang diwawancarai mengenai pengenalan pertama terhadap menstruasi, pengalaman menstruasi pertama, dan diskusi pertama mengenai menstruasi. Hasil penelitian yang berupa jawaban dari pertanyaan terbuka dianalisis dengan metode analisis Owen, menunjukkan bahwa perempuan yang menjadi narasumber merasa pengalaman pertama mengenai menstruasi mereka cenderung menakutkan dan tidak menyenangkan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas perempuan yang diwawancarai tidak pernah mengalami diskusi interpersonal mengenai menstruasi, dan pengalaman komunikasi yang terjadi saat narasumber pertama kali mengalami menstruasi berdampak pada terjadinya *self-*

silencing ketika mereka tumbuh dewasa, yaitu sebuah keadaan yang membuat narasumber tidak bisa membicarakan menstruasi walaupun ia menginginkannya (Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/329101008_I_Thought_I_Was_Dying_UnSupportive_Communication_Surrounding_Early_Menstruation_Experiences pada 21 Juli 2020 pukul 16.44 WIB).

Penelitian ini memberikan kontribusi berupa hasil yang menunjukkan bahwa komunikasi yang terjadi di periode awal menstruasi pada remaja masih kurang, dan hal tersebut membawa dampak buruk ketika remaja tersebut tumbuh dewasa di kemudian hari. Namun, penelitian ini memiliki kekurangan yaitu hanya berfokus pada komunikasi yang terjadi pada saat awal menstruasi saja, dan faktor lain seperti komunikasi yang terjadi saat menstruasi berikutnya kurang dibahas. Komunikasi yang terjadi pada menstruasi ketika remaja tersebut dewasa dilihat hanya sebagai sebuah dampak buruk dari kurangnya komunikasi saat awal menstruasi, bukan dilihat sebagai sebuah proses yang mempunyai peran penting bagi sebuah perempuan untuk memahami tubuhnya.

Selanjutnya adalah jurnal dengan judul "*Woman Wearing White: Discourses of Menstruation and the Experience of Menarche*" oleh Theresa E. Jackson dan Rachel Joffe Falmagne dari Clark University yang dilakukan pada tahun 2013. Penelitian ini berfokus pada konstruksi yang terjadi pada perempuan, bagaimana ia mengartikan pengalaman menstruasi pertamanya, bagaimana menstruasi itu dibicarakan, serta penolakan dan penyesuaian yang dilakukan perempuan terhadap wacana negatif mengenai menstruasi dan *femininity*. Penelitian kualitatif ini dilakukan dengan wawancara mendalam kepada 13 narasumber perempuan untuk membahas pengalaman menstruasi pertama mereka. Jawaban dari wawancara tersebut dianalisis dengan "*reading guide*" yang dikembangkan oleh Brown yang kemudian hasilnya dibagi menjadi empat tema besar yaitu; menstruasi diartikan sebagai sebuah kebahagiaan atau sebaliknya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, menstruasi dianggap bukan sebagai sebuah topik yang

dapat didiskusikan ketika remaja dan harus disembunyikan, penggunaan kata lain (*it-fying*) ketika membahas topik menstruasi, dan terbentuknya perasaan nyaman dalam sebuah kelompok perempuan yang membahas menstruasi karena anggapan bahwa mereka merasakan “derita” yang sama (Diunduh dari <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0959353512473812> pada 25 Juli 2020 pukul 14.12 WIB). Penelitian yang tertera diatas lebih berfokus pada bagaimana topik menstruasi dipahami ataupun disikapi di awal terjadinya menstruasi itu sendiri, yaitu di masa remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan tema atau pengalaman general yang sering dikaitkan dengan pengalaman menstruasi pertama.

Penelitian yang akan dilaksanakan peneliti pada penulisan ini diharapkan dapat menambah atau memperkaya data, karena topik yang diteliti tidak hanya mengenai menstruasi yang dialami remaja, namun juga pada perempuan dewasa. Jika penelitian sebelumnya berfokus pada menstruasi pertama (*menarche*) sebagai sebuah titik atau poin penting yang menentukan pemahaman atau sikap mengenai menstruasi, maka penelitian yang akan dilakukan peneliti dalam penulisan ini melihat menstruasi sebagai sebuah proses yang berjalan secara terus menerus dari *menarche* hingga sekarang. Selain berfokus pada proses komunikasi yang terjadi selama *menarche*, penelitian ini juga berfokus pada proses komunikasi yang terjadi di menstruasi berikutnya, sehingga memungkinkan munculnya temuan baru mengenai pemahaman, sikap, maupun dominasi yang ada mengenai topik menstruasi yang dapat terjadi diluar masa *menarche*.

1.5.2. Paradigma Penelitian

Paradigma adalah sebuah konsep terintegrasi yang berisi asumsi, model penelitian, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis data. Paradigma ini berisi konsep-konsep, frame teori, dan metode penelitian (Neuman. 2014: 60). Paradigma yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma kritis yang berkaitan dengan hubungan kekuasaan, ketidaksetaraan, dan perubahan sosial. Penelitian kritis adalah sebuah penelitian mengenai *worldview*, dengan *worldview* dan alat analisis dari

perspektif yang dapat diterapkan ke berbagai jenis penelitian kualitatif, seperti contohnya *critical ethnography*, atau *critical narrative study*, dengan poin terpentingnya adalah bahwa dalam desain dan analisis penelitian tersebut, peneliti akan secara spesifik membahas mengenai hubungan kekuasaan (Merriam. 2016: 59-60).

Penelitian kritis tidak hanya menjelaskan mengenai fenomena yang terjadi, melainkan juga mengkritik hal yang terjadi dengan harapan dapat membawa harapan baru untuk kehidupan sosial (Merriam. 2016: 60). Penelitian kualitatif dengan paradigma kritis dapat dilakukan dengan teori kritis, teori feminis, *critical race theory*, teori queer, atau dengan teori poststruktural/post-modern/postkolonial.

Pada penelitian ini, paradigma yang akan digunakan adalah paradigma kritis dengan menggunakan metode *critical narrative study*. Paradigma kritis digunakan dalam penelitian ini untuk mengungkap dan menjelaskan mengenai berbagai ketidaksetaraan, kesulitan dalam mengomunikasikan tubuh, perlakuan negatif, serta berbagai dampak buruk yang dialami oleh perempuan dalam kehidupan—berkaitan dengan pengalaman menstruasi perempuan menstruasi yang berada dalam posisi yang didahului laki-laki dalam kehidupan sosial yang dominan. Penggunaan paradigma kritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan perubahan yang lebih baik, sehingga perempuan yang mengalami menstruasi tidak lagi menerima berbagai perlakuan negatif ataupun dampak buruk lainnya.

1.5.3. *Muted Group Theory*

Penelitian ini adalah penelitian yang berada dalam konteks komunikasi gender pada level komunikasi interpersonal. Ketika seorang perempuan mengalami menstruasi, maka ia akan mengomunikasikan pengalamannya tersebut kepada orang lain. Namun, menstruasi adalah pengalaman yang hanya dialami oleh perempuan, yang kemudian sulit untuk diekspresikan secara terbuka karena adanya kekuasaan dominan yang tidak berpihak pada perempuan.

Hal ini berkaitan dengan pemikiran kritis; adanya kekuasaan dan keberadaan perempuan sebagai kelompok marginal dalam kehidupan sosial membuat perempuan menjadi kelompok yang dibisukan, termasuk dalam mengomunikasikan pengalaman mereka. Perempuan merasa kurang nyaman dan kurang ekspresif di muka publik dibandingkan dengan laki-laki, dan lebih nyaman dalam situasi yang lebih pribadi (Littlejohn. 2011: 116). Kata-kata yang diucapkan oleh perempuan seringkali dianggap lebih layak dalam “rumah”—sebuah “dunia kecil” dalam komunikasi interpersonal. Dunia kecil ini entah bagaimana dianggap kurang penting dibandingkan “dunia besar” dalam publik—tempat dimana kata-kata pria bergema (Griffin. 2011: 461). Kramarae juga berasumsi bahwa karena adanya kekuasaan ini, maka perempuan memilih untuk mendiskusikan pengalaman mereka dalam ranah privasi seperti melalui diari, gosip, atau nyanyian dengan sesama perempuan (Griffin. 2011: 466).

Teori ini menjelaskan mengenai bagaimana bahasa yang ada dalam kehidupan adalah bahasa dominan yang dibuat oleh dan untuk laki-laki, sementara perempuan berada dalam kelompok marginal yang kemudian tidak bisa mengekspresikan pengalaman mereka karena bahasa dominan tersebut. Perempuan memiliki berbagai perbedaan dari laki-laki, termasuk berbagai pengalaman unik yang hanya dialami oleh perempuan, dimana bahasa dominan yang ada dalam kehidupan sosial akan membatasi perempuan untuk mengekspresikan pengalaman mereka tersebut (Funderburke. 2012: 26). Beberapa pengalaman tersebut diantaranya adalah mengenai pengalaman melahirkan, aborsi, dan juga menstruasi. Pengalaman-pengalaman unik tersebut hanya dialami oleh perempuan, namun karena posisi perempuan sebagai kelompok marginal dalam masyarakat, maka perempuan tidak bisa mengekspresikan atau mengomunikasikan pengalamannya tersebut. Kata-kata yang diungkapkan oleh *muted groups*, akhirnya menjadi sesuatu yang tidak diungkapkan dan tidak relevan (Kramarae, dalam Funderburke. 2012: 26).

Menurut *muted group theory*, suara perempuan tidak didengar dalam ranah publik, sehingga perempuan melakukan komunikasi alternatif dengan menerjemahkan pengalaman mereka ke bahasa laki-laki dan atau mengomunikasikan pengalaman tersebut dalam ranah yang lebih privat, yaitu melalui komunikasi interpersonal dibandingkan diskursi publik. Dalam penelitian ini, pengalaman perempuan yang akan menjadi fokus adalah menstruasi. Meskipun begitu, tidak semua perempuan dapat melakukan komunikasi yang lebih baik di ruang yang lebih privat. Berdasarkan teori ini, perempuan mengalami dilemma atas fakta bahwa pengalaman dan pemaknaan komunikasi mereka dibatasi karena marginalisasi dalam kehidupan sosial dan isolasi relatif dalam lingkungan pribadi (Krolokke. 2006: 31).

Menstruasi sendiri adalah sebuah pengalaman tubuh berkelanjutan yang akan dialami oleh perempuan, mulai dari menstruasi di tahap awal yang dikomunikasikan dengan orangtua atau teman sebaya, menstruasi yang dialami ketika sudah dewasa dengan rekan kerja, maupun menstruasi berikutnya hingga menstruasi terakhir atau *menopause*. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia seorang perempuan, maka ia akan hidup dalam lingkungan yang berbeda. Seperti misalnya, seorang siswa yang baru saja mengalami menstruasi cenderung akan mengomunikasikan pengalamannya tersebut kepada ibu atau temannya di sekolah; namun seorang perempuan dewasa akan lebih cenderung untuk mengomunikasikan pengalaman menstruasinya kepada rekan kerjanya di kantor, atau kepada pasangannya. Bagaimana komunikasi ini terjadipun memiliki kemungkinan untuk memiliki perbedaan tertentu, termasuk seperti bagaimana dominasi kekuasaan yang ada dalam sosial membisukan perempuan untuk mengomunikasikan pengalaman menstruasi tersebut pada perempuan di usia yang berbeda. *Muted group theory* akan digunakan untuk melihat bagaimana dominasi yang ada membuat perempuan menerjemahkan serta mengekspresikan pengalaman mereka ke dalam pola pikir dan bahasa laki-laki.

1.5.4. Feminisme Esensialisme

Sebagai sebuah penelitian yang berfokus pada tubuh perempuan, penelitian ini menggunakan pemikiran feminisme esensialisme mengenai perbedaan yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Hal ini berkaitan mengenai bagaimana perbedaan pada tubuh perempuan dan laki-laki adalah hal yang “memang begitulah adanya”, dimana opresor—dalam hal ini, laki-laki—memerintahkan yang di opresi—perempuan—untuk menerima hal tersebut sebagai bagian dari kehidupan (Tong. 2017: 131). Perbedaan yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah mengenai menstruasi, dimana dalam pemikiran esensialisme, hal ini adalah sesuatu yang dialami oleh semua perempuan secara alami.

Esensi dari seorang perempuan seringkali diasumsikan sebagai sesuatu yang universal, diidentifikasi berdasarkan faktor biologis dan alamiah. Namun, ada beberapa kasus dimana esensi dari perempuan ini tidak berkaitan dengan dua faktor diatas, namun berkaitan dengan faktor psikologis—pengasuhan, empati, saling mendukung, dan tidak kompetitif (Grosz. 1995: 47). Esensialisme dari seorang perempuan juga dapat dikaitkan dengan atribut-atribut yang dapat dilihat dalam kehidupan sosial dan tidak berkaitan dengan hal biologis; intuisi yang tinggi, respon emosional, ataupun komitmen untuk membantu orang lain (Grosz. 1995: 47).

Esensialisme ini dapat membentuk sebuah kepercayaan yang memotivasi individu untuk patuh terhadap norma-norma tertentu yang berkaitan dengan gender. Hal ini dapat terjadi karena seringkali ditemui perbedaan yang berkaitan dengan faktor biologis dikaitkan dengan norma atau aturan tradisional tertentu mengenai gender (Coleman & Hong, dalam Meyer. 2016: 6). Esensialisme adalah sesuatu yang transformasional, membawa konsekuensi bahwa perempuan menanamkan perbedaan esensial dari dan dalam dirinya dalam suatu sistem yang diproduksi oleh laki-laki (Kirby. 1991: 16). Hal ini berkaitan dengan pemikiran *muted group theory* yang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini, menstruasi

menjadi sebuah perbedaan; sebagai pengalaman tubuh yang hanya dialami oleh perempuan. Namun, dominasi laki-laki yang ada di kehidupan sosial membuat menstruasi ini kemudian menjadi sesuatu yang diartikan atau dimaknai menggunakan pola pikir laki-laki.

1.5.5. *Women Embodiment*

Seorang individu belajar mengenai dunia dan dirinya sendiri melalui tubuh, karena itulah tubuh kemudian menjadi dasar dari subjektivitas dan *self-expression* (Chrisler. 2018: 3). *Embodiment* merujuk pada pengalaman hidup, menerima, dan mengalami dunia dari tubuh kita (Tolman. 2014: 760). *Embodiment* juga dapat merujuk pada bagaimana kehidupan sosial dan sejarah masuk dan terlibat dalam tubuh. Pandangan mengenai konstruksi sosial ini menegaskan mengenai bagaimana tubuh kita kemudian bertindak mengikuti aturan normatif; singkatnya seseorang hidup dalam lingkungan sosial dengan tuntutan tertentu terhadap tubuh dan fisiknya, kemudian ia menginternalisasi norma-norma atau diskursi tersebut dan menanamkannya dalam tubuh (Tolman. 2014: 761).

Foucault berasumsi pada fakta bahwa tubuh dilihat, dievaluasi, dan mendapatkan reaksi dari orang lain—hal ini kemudian mempengaruhi evaluasi individu mengenai tubuh dan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, *embodiment* seorang individu secara berkelanjutan termediasi oleh interaksi dengan orang lain (dalam Chrisler. 2018: 9)

Menurut Bierce dan Sontag, kecenderungan budaya seringkali mendefinisikan perempuan hanya sebagai tubuh atau wajahnya, hal ini berarti bahwa perempuan cenderung lebih terlibat dalam perbaikan diri yang berkaitan erat dengan tubuh (seperti mengejar kecantikan, mencegah penuaan, atau supresi terhadap menstruasi) sebagai usaha untuk me-manage imej tubuh dan *self-identity* mereka (dalam Chrisler. 2018: 3-4).

Tubuh perempuan seringkali dilihat sebagai objek seks atau objek kecantikan dan menjadi subjek konstan dari evaluasi dan penilaian.

Penilaian-penilaian tersebut dianggap normatif dan perlu disembunyikan atau disimpan sebagai sebuah privasi, contohnya seperti pelecehan di jalan, *slut-bashing*, dan *fashion police* (Chrisler. 2018: 9).

Sesuai dengan penjelasan diatas, perempuan juga mempelajari mengenai kehidupan sosial dengan tubuhnya. Namun, tubuh perempuan seringkali dievaluasi objek seks atau objek kecantikan secara terus menerus. Perempuan kemudian bertindak secara normatif atau sesuai dengan apa yang orang lain atau lingkunganuntut terhadapnya. Beberapa contohnya seperti cenderung diam mengenai pengalaman seksualnya, menjaga kecantikan—berusaha untuk menyembunyikan kerutan penuaan di wajah, ataupun yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu mengenai pengalaman menstruasi. Karena tubuh perempuan dievaluasi secara berkelanjutan dan diharapkan memenuhi tuntutan tertentu, maka tidak jarang pengalaman tubuh mengenai menstruasi seakan-akan disembunyikan atau dibatasi dalam mengekspresikan pengalaman tersebut.

1.5.6. Communication Privacy Management Theory

Secara singkat, teori ini membahas mengenai bagaimana seseorang menggunakan aturan-aturan tertentu untuk menentukan batasan mengenai informasi privat dan informasi publik. Teori ini dikembangkan oleh Sandra Petronio, yang berasumsi bahwa seseorang secara konstan mengatur batasan antara publik dan privat—mengenai perasaan ataupun pemikiran yang boleh dibagikan dengan orang lain dan yang tidak boleh dibagikan (Littlejohn. 2011: 225). Sandra Petronio sebagai penggagas teori ini mengungkapkan bahwa walaupun *communication privacy management theory* mungkin tidak mampu membawa perubahan sosial sebesar beberapa teori kritis yang ada, teori ini dipercaya dapat membawa perubahan yang baik dalam sebuah komunitas dengan menjelaskan bahwa hubungan yang baik dapat mencegah terjadinya konflik (Griffin. 2011: 178).

Pada penelitian ini, informasi yang dibagikan kepada orang lain adalah informasi mengenai menstruasi yang dialami oleh perempuan. Berbagai pandangan negatif yang diterima perempuan karena menstruasi membuat perempuan menyembunyikan menstruasi tersebut, salah satunya dengan membatasi siapa saja yang diperbolehkan mengetahui bahwa mereka mengalami menstruasi.

Petronio menyimpulkan tiga elemen kunci dari teori ini yaitu; *privacy ownership*, *privacy control*, dan *privacy turbulence*. *Privacy ownership* adalah seseorang yang memiliki hak atas informasi mengenai seseorang. Petronio berargumen bahwa seorang individu menganggap bahwa dirinya adalah pemilik hak mutlak atas informasi mengenai dirinya sendiri. Meskipun begitu, ketika individu tersebut membagikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, maka orang tersebut akan menjadi *co-owner* dari informasi tersebut—orang ini memiliki hak dan tanggungjawab tersendiri atas informasi tersebut (Littlejohn. 2011: 225).

Petronio melihat *boundary management* sebagai sebuah proses yang teratur, yang kemudian mengacu pada elemen kedua dari *communication privacy management theory*; *privacy control*. Aturan-aturan terbentuk untuk menetapkan *boundary management*. Aturan ini memiliki keterkaitan dengan rasio *risk-benefit*, yaitu kerugian atau keuntungan apa yang akan diperoleh oleh individu jika ia membagikan informasi mengenai diri kepada orang lain. Selain mengenai keuntungan dan kerugian, berbagai kriteria lain juga digunakan untuk menentukan aturan ini, diantaranya adalah ekspektasi budaya, perbedaan gender, motivasi individu, dan situasi atau keadaan yang berbeda. *Privacy control* ini memiliki beberapa aturan tertentu, yaitu *catalyst rules*, *core criteria rules*, *boundary permeability*, *boundary linkage*, dan *boundary ownership* (Littlejohn. 2011: 226).

Asumsi mengenai *boundary management* ini akan digunakan dalam penelitian untuk melihat mengenai bagaimana seorang perempuan mengatur batasan-batasan tertentu ketika mengomunikasikan pengalaman menstruasi.

Selain itu, sebagai sebuah pengalaman hidup yang akan terus dialami oleh seorang perempuan, maka mungkin akan terdapat perubahan terhadap aturan-aturan yang sebelumnya sudah dibentuk.

Elemen terakhir dari teori ini adalah *privacy turbulence*. Aturan-aturan mengenai sebuah *boundary* atau batasan terkadang bersifat ambigu; tanpa ada persetujuan sebelumnya dan adanya orang yang melanggar aturan tersebut. Adanya hal tersebut dapat menjadi sebuah sumber konflik yang kemudian dapat menimbulkan pergolakan (Littlejohn. 2011: 227). Selain mengenai konflik atau perselisihan yang timbul akibat aturan dalam *boundary*, sebagai sebuah penelitian kritis, penelitian ini juga akan membahas mengenai permasalahan lain yang mungkin timbul berkaitan dengan *boundary management*.

1.5.7. Narasi Komunikasi

Narasi adalah sebuah cerita yang seseorang bagikan mengenai kehidupan mereka; hal ini memiliki arti untuk “mengetahui” dan sebagai cara untuk “menceritakan” mengenai kehidupan sosial dan pengalaman komunikasi yang dialami (Baxter. 2004: 358). Menurut Polkinghorne, *self-narratives* adalah sebuah cara bagi individual untuk mengkonstruksi cerita pribadi yang berhubungan dengan berbagai kejadian dalam kehidupan mereka menjadi sebuah cerita yang utuh dan dapat dipahami (dalam Bryne. 2003: 32). Cerita yang muncul dari narasi tersebut adalah cerita mengenai “*the self*”, yang menjadi dasar dari pembentukan identitas diri dan pemahaman diri.

Self-narratives yang membangun persepsi tentang diri sendiri seringkali terbentuk berdasarkan budaya dominan mengenai gender, ras, kelas sosial, orientasi seksual, dan juga interaksi dengan *significant others* selama masa hidup (Janet. 1997: 4). Begitu pula dengan narasi komunikasi mengenai kehidupan perempuan, hanya sedikit dari narasi tersebut yang bersifat netral, dan lebih bergantung kepada budaya atau gender yang

dominan di masyarakat. Menurut Bloom, narasi yang diceritakan oleh perempuan menunjukkan negosiasi berkelanjutan dan pengembangan identitas diri, dengan salah satu fungsi dari narasi tersebut adalah dapat menjelaskan berbagai hubungan mengenai gender dalam kehidupan sehari-hari (dalam Falconer. 2009: 26).

Narasi hidup adalah bagian penting yang menunjukkan pengalaman sehari-hari untuk memberikan pemahaman, dengan fokus pada perbedaan individual dan faktor sosial/kontekstual yang memberikan pengaruh pada setiap individu (Sosulski. 2010: 35). Menurut Lysaker, narasi personal adalah sesuatu yang menghubungkan berbagai identitas dalam hidup seseorang menjadi sebuah pola yang menjelaskan “*sense of self*” atau persepsi diri dan menuju pada “*coherence to identity*” atau sebuah identitas yang koheren atau terpadu (dalam Sosulski. 2010: 35).

Narasi yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini adalah narasi yang menceritakan pengalaman menstruasi perempuan yang pernah dialami. Dari narasi tersebutlah, sesuai dengan penjelasan teori di atas, maka akan menunjukkan cerita yang berisi kehidupan, pemaknaan, interpretasi, maupun pembentukan diri dari individu tersebut. Narasi mengenai pengalaman menstruasi tersebut diceritakan, yang kemudian menjadi sesuatu yang utuh dan dapat dipahami.

1.6. Operasionalisasi Konsep

Narasi merupakan kumpulan cerita dari pengalaman hidup seseorang mengenai peristiwa tertentu. Dengan narasi inilah, seseorang dapat melihat dan memahami pengalaman hidup orang yang terlibat dalam narasi tersebut. Orang yang bercerita memiliki keterlibatan yang lebih besar dengan narasi yang sedang ia ceritakan dibanding orang yang mendengar narasi tersebut.

Narasi yang akan dilihat dalam penelitian ini adalah mengenai pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan. Pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan ini dilihat sebagai sebuah proses yang berbeda-beda bagi setiap individu—karena setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang

berbeda-beda. Pengalaman komunikasi yang akan dilihat tidak hanya pada satu tahap menstruasi yang sama, namun meliputi berbagai tahapan, mulai dari menstruasi di tahap awal yang dikomunikasikan dengan orangtua atau teman sebaya, menstruasi yang dialami ketika sudah dewasa dengan rekan kerja, maupun menstruasi berikutnya hingga menstruasi terakhir atau *menopause* dengan pasangan.

Hal tersebut diantaranya dapat disimpulkan menjadi beberapa poin seperti dibawah ini;

1. Proses komunikasi yang terjadi ketika perempuan mengalami menstruasi pertama kali, mulai dari bagaimana pengalaman tersebut dikomunikasikan serta informasi dan edukasi yang didapatkan pada saat tersebut,
2. Bagaimana perempuan selanjutnya diajarkan untuk menghadapi dan bersikap terhadap menstruasi yang dialami,
3. Proses komunikasi dengan orang lain yang ia jalani di periode berikutnya hingga masa sekarang ketika mengalami menstruasi.

Selain poin-poin yang disebutkan di atas, narasi yang disampaikan mengenai pengalaman menstruasi juga memiliki kemungkinan untuk mengandung hal-hal lain sesuai dengan pengalaman setiap individual yang unik atau otentik.

1.7. Metode Penelitian

1.7.1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan *critical narrative study* sebagai metode penelitian. Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang diamati (Moleong, dalam Zellatifanny. 2018: 88). Tipe penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan membuat deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta-fakta mengenai sebuah objek tertentu untuk menggambarkan realitas yang sedang terjadi (Kriyantono. 2006: 67-68). Pada

penelitian ini, akan menggambarkan atau menjelaskan mengenai pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan sesuai dengan fakta-fakta yang didapatkan secara objektif.

Critical narrative study berusaha untuk memahami aspek-aspek dalam kehidupan dan persepsi diri dan kehidupan, yang merupakan sumber dari opresi, penderitaan, konflik, ataupun kegagalan. Penelitian dengan menggunakan metode ini berfokus untuk mengungkap opresi, hegemoni, manipulasi dan kekuasaan, dan membuka cerita mengenai mereka yang mengalami hal tersebut (Dziemianowicz. 2020: 151). Metode ini sering digunakan untuk menjelaskan atau memahami narasi yang berkaitan dengan kelompok marginal dan hubungannya dengan kekuasaan, seperti yang dilakukan oleh Bailey dan Cervero di tahun 1996 mengenai perempuan kulit hitam yang melanjutkan pendidikan tinggi (Bailey. 1996: 142). Berman menggunakan metode *critical narrative study* ini untuk mengungkapkan *uprooting* dan *displacement* yang dialami oleh kelompok marginal yaitu kelompok perempuan di Kanada (Berman. 2009: 418). Dalam penelitian ini, *critical narrative study* dengan *muted group theory* sebagai sebuah teori feminis akan digunakan untuk mengungkapkan bagaimana perempuan sebagai kelompok marginal mengomunikasikan pengalaman tubuh mereka yang sering diabaikan.

Dalam sebuah *critical narrative study*, deskripsi, eksplanasi, dan pemahaman digunakan untuk membuat kehidupan sosial lebih mengakomodasi kelompok yang mengalami opresi, yang menjadi objek dari kekuasaan, dan kelompok yang dipaksa untuk diam (Dziemianowicz. 2020: 152).

1.7.2. Situs Penelitian

Situs penelitian adalah tempat atau wilayah dimana penelitian akan dilaksanakan. Pada penelitian ini, situs penelitian berada di wilayah Kota Semarang.

1.7.3. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah perempuan yang sudah pernah mengalami menstruasi dari berbagai usia, mulai yang baru mengalami menstruasi maupun yang sudah mengalami *menopause*.

Pada penelitian ini, peneliti memilih subjek penelitian dari berbagai usia untuk mendapatkan narasi mengenai pengalaman menstruasi yang dialami. Hal ini tentu akan menghasilkan narasi yang berbeda-beda, karena tidak semua narasumber sudah mengalami tahapan menstruasi—mungkin ada subjek penelitian yang baru mengalami menstruasi satu atau dua tahun, namun ada juga yang sudah mengalami *menopause*. Hal ini dilakukan peneliti untuk melihat kemungkinan adanya perubahan komunikasi yang terjadi mengenai topik menstruasi seiring berjalannya waktu.

1.7.4. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari wawancara mendalam berupa rekaman yang kemudian akan ditulis kembali dalam bentuk teks. Sumber data pada penelitian ini didapatkan secara langsung oleh peneliti melalui wawancara dengan narasumber.

Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk mendengar atau mendapatkan jawaban mengenai pengalaman komunikasi yang terjadi pada narasumber saat ia mengalami menstruasi yang dimulai dari pertama kali ia mengalami menstruasi hingga pengalaman menstruasi yang dialami saat sekarang.

1.7.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kepada narasumber. Wawancara dilakukan dengan pendekatan *episodic narrative interview*. *Episodic narrative interview* merupakan sebuah metode yang sering digunakan untuk penelitian naratif yang dibentuk berdasarkan fondasi

wawancara semiterstruktur yaitu wawancara secara personal dengan pertanyaan terbuka (Mueller. 2019: 3). Tujuan dari pelaksanaan *episodic narrative interview* adalah untuk memahami pengalaman narasumber secara mendalam terhadap suatu fenomena sosial; dengan konsekuensi bahwa narasumber diberitahu mengenai fenomena apa yang akan dibicarakan di awal proses wawancara. Peneliti mendorong narasumber untuk menceritakan pengalaman tertentu yang pernah mereka alami pada proses wawancara ini (Mueller. 2019: 5).

Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka pada penelitian ini, peneliti akan mendorong narasumber untuk menceritakan mengenai pengalaman menstruasi yang pernah dialami oleh narasumber.

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam proses wawancara berdasarkan metode *episodic narrative interview* (Mueller. 2019: 6):

1. Peneliti menentukan sebuah fenomena atau topik yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, fenomena yang akan diteliti adalah mengenai pengalaman menstruasi.
2. Peneliti menjelaskan struktur dan proses wawancara yang akan dilaksanakan kepada narasumber. Sebelum mengajukan pertanyaan, peneliti akan menjelaskan mengenai proses wawancara mengenai pengalaman menstruasi kepada narasumber.
3. Peneliti melakukan wawancara terbuka kepada narasumber. Narasumber diminta untuk menjelaskan pemaknaan mereka terhadap fenomena/topik yang diteliti. Topik yang akan diminta untuk dijelaskan pemaknaannya adalah mengenai pengalaman menstruasi yang pernah dialami
4. Peneliti melakukan wawancara terbuka kepada narasumber untuk menceritakan mengenai sebuah topik/fenomena spesifik.

Topik yang akan diceritakan narasumber adalah mengenai pengalaman menstruasi

5. Peneliti melakukan wawancara terbuka kepada narasumber untuk menceritakan pengalaman yang masih berada dalam satu konteks dengan topik spesifik yang dibicarakan.
6. Penambahan atau perubahan, pada tahap ini narasumber harus memiliki kesempatan untuk menambahkan atau mengubah bagian dari narasi yang sudah mereka ceritakan. Jika dalam tahap ini narasumber berkeinginan untuk menambah atau mengubah jawaban yang diberikan ke peneliti mengenai pengalaman menstruasi, maka peneliti akan mengubah atau menambah jawabannya sesuai dengan apa yang diucapkan oleh narasumber.

Topik atau fenomena spesifik yang akan menjadi fokus pada saat wawancara untuk penelitian ini adalah mengenai pengalaman menstruasi yang pernah dialami dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Setiap hasil wawancara akan direkam untuk kemudian dituliskan ulang dalam bentuk teks yang selanjutnya akan di analisis.

1.7.6. Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian kritis yang menggunakan metode *critical narrative study*. Van Maanen membicarakan mengenai "*critical tales*", atau penggunaan pendekatan naratif dalam kerangka kritis. Fokus umum dalam *critical tales* tersebut adalah mengenai isu sosial, politik, maupun ekonomi dalam skala besar (Berman. 2009: 421). Berdasarkan hal tersebut, maka perempuan tidak hanya mengomunikasikan persepsi mengenai apa yang terjadi pada mereka, namun juga makna sosial, politik, ataupun yang terkait dengan kekuasaan dari hal tersebut.

Analisis naratif sesuai dalam kerangka kritis karena pentingnya *storytelling* dan *privileging* suara dari narasumber yang dalam penelitian ini

adalah kelompok marginal di kehidupan sosial (Kennedy, dalam Keedle. 2019: 4). Analisis naratif dalam penelitian ini menggunakan metode yang dikembangkan oleh Riessman dan Mishler, yang sebelumnya telah dilakukan oleh Berman (1999) untuk menganalisis data dalam *critical narrative study* yang membahas kekerasan terhadap anak-anak dan perempuan. Berikut adalah langkah analisis data tersebut (Berman. 1999: 96-97):

1. Melakukan transkrip dari rekaman wawancara menjadi teks, hal ini dilakukan untuk mempermudah proses analisis data.
2. Karena narasi cenderung panjang dan memiliki kemungkinan untuk mengandung komentar yang kurang diperlukan, maka dilakukan *narrative reduction*. Narrative reduction ini akan menghasilkan apa yang disebut Mishler sebagai “*core narrative*”.
3. Pengaplikasian kerangka Labov untuk mengidentifikasi komponen dari narasi. Pada tahap ini, narasi mengenai pengalaman menstruasi akan diidentifikasi sesuai dengan kerangka Labov. Menurut Labov, komponen-komponen dalam sebuah narasi dapat dibagi menjadi enam bagian sebagai berikut (Kim. 2016: 201);
 - i. Abstrak; bagian yang mengenalkan mengenai narasi, berisi kesimpulan singkat mengenai narasi dan poin-poin penting dari narasi tersebut. Pada bagian abstrak ini, akan ditunjukkan topik yang akan diteliti, yaitu mengenai pengalaman menstruasi perempuan.
 - ii. Orientasi; bagian ini menunjukkan tempat, waktu, dan karakter yang ada pada narasi. Bagian orientasi menambah informasi yang ada pada abstrak, dengan menunjukkan secara lebih mendalam mengenai karakter, tempat, dan dimana sebuah kejadian terjadi.
 - iii. Komplikasi; bagian ini berisi plot skeleton, atau sebuah kejadian yang merupakan bagian inti dari sebuah cerita.

- iv. Evaluasi; komentar evaluasi dari narasi, justifikasi dari narasi tersebut, atau makna yang diberikan oleh narator terhadap narasinya. Evaluasi ini menunjukkan poin mengapa sebuah narasi diceritakan, yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara implisit maupun eksplisit.
 - v. Resolusi; bagian yang menunjukkan resolusi dari cerita atau konflik yang dibagikan. Pada bagian ini, menunjukkan bahwa cerita mulai menuju akhir.
 - vi. Koda; narator maupun pendengar kembali ke masa sekarang. Hal ini berarti adalah akhir dari narasi, yang menunjukkan relevansi narasi yang sudah diceritakan dengan kehidupan sehari-hari yang dialami sekarang, atau dengan peristiwa lain yang dapat disampaikan secara implisit maupun eksplisit.
4. Narasi kemudian dibaca secara berulang untuk akhirnya diklasifikasikan menjadi tema-tema besar yang sejenis. Hal ini dilakukan dengan membagi pengalaman komunikasi berdasarkan setiap tahapan dalam narasi dan juga kesamaan serta perbedaan yang ada dalam narasi tersebut.

Dalam analisis data naratif ini, pemikiran kritis akan digunakan pada proses analisis untuk menyorot bagaimana kekuasaan dan hal terkait seperti dominasi gender yang ada di kehidupan sosial mempengaruhi atau memberi dampak tertentu terhadap pengalaman menstruasi yang dialami oleh perempuan. Karena penelitian ini adalah penelitian kritis, maka analisis yang dilakukan tidak hanya untuk memahami pengalaman menstruasi perempuan, namun juga menunjukkan kritik yang diharapkan dapat membawa perubahan sosial. Pada penelitian ini, analisis narasi akan dikaitkan dengan ide-ide mengenai gender dan kekuasaan dalam kehidupan sosial.

1.7.7. Kualitas Data

M. Andrews menuliskan beberapa kriteria kualitas data untuk penelitian, diantaranya adalah; *truthfulness, trustworthiness, critical reflexivity, scholarship and accessibility, ethical sensitivity, co-construction of meaning, attention to the untold, awareness of temporal fluidity, multi-layered stories*, dan *contextualisation of the research* (Andrews. 2020: 11-12).

Seorang peneliti dapat menerapkan satu atau semua dari kriteria diatas sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan kriteria tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti akan membatasi kriteria kualitas data yang akan dilakukan sebagai berikut (Andrews. 2020: 11-12);

1. *Trustworthiness*; penelitian ini mampu meyakinkan pembaca bahwa penelitian ini dapat dipercaya. Untuk meyakinkan pembaca inilah, maka interpretasi atau analisis data yang dilakukan harus masuk akal, beralasan, dan meyakinkan. Berdasarkan hal ini, peneliti akan melakukan interpretasi sebaik mungkin dengan menggunakan data otentik yang diperoleh dan metode analisis yang sesuai.
2. *Co-construction of meaning*; penelitian naratif percaya bahwa makna tidak dibentuk pada satu waktu dalam penelitian, namun makna tersebut terbentuk seiring dengan proses penelitian. Maka pada penelitian ini, kesimpulan tidak akan ditarik di awal begitu saja dan pemahaman mengenai pengalaman menstruasi akan terbentuk beriringan dengan proses penelitian.
3. *Scholarship and Accessibility*; yaitu hasil penelitian yang dilakukan bersifat ilmiah dan dapat diakses. Hasil penelitian mengenai pengalaman menstruasi ini bersifat ilmiah karena didasarkan pada metode-metode yang terstruktur, yang nantinya akan dicetak maupun diunggah menjadi jurnal online sehingga dapat diakses oleh pembaca.