

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak dahulu hingga saat ini penampilan fisik bagi seorang individu merupakan salah satu hal yang seringkali mendapat perhatian khusus, seorang individu berusaha untuk mempresentasikan dirinya untuk memperlihatkan identitas yang ingin disampaikan terhadap orang lain. Pada hal ini perkembangan fisik merupakan sesuatu yang dianggap penting bagi seorang individu, terutama wanita.

Hal ini dibuktikan seperti yang dilansir dari IDNtime.com, beragamnya bentuk persepsi tubuh ideal wanita dari masa ke masa relatif berbeda-beda sesuai jaman dan kultur budaya dalam suatu masyarakat. Dimulai dari tubuh yang terlihat lebih bervolume menjadi *trend* pada tahun 1400-1600 sampai tubuh yang terlihat tipis juga menjadi *trend* pada tahun 1990-an. Sedangkan, untuk *trend* tubuh wanita yang ideal pada tahun 2000-an hingga saat ini perut rata dengan bokong dan dada yang berisi sehingga maraknya diet dan operasi plastik.

Diberbagai negara, persepsi tubuh ideal pada wanita berbeda-beda. Seperti beberapa hal yang dikutip dari Kompas.com melalui studi *we news* yang menyimpulkan bahwa, perempuan di Spanyol memiliki 3 bentuk dasar tubuh yaitu : jam pasir, pir, dan barrel (tong). Bentuk dasar tubuh tersebut menjadi batasan untuk ukuran dasar pakaian. Lain halnya di Perancis, parlemen di Negara tersebut sedang menggodok sebuah peraturan berdenda retribusi dan ada kemungkinan memenjarakan bagi penduduknya yang menurunkan berat badan hingga titik sangat kurus. Namun di Nigeria, bertubuh gemuk merupakan simbol kejayaan. DI Indonesia sendiri, memiliki badan dengan perut yang kecil dengan dada dan bokong yang besar menjadi lambang sensualitas bagi wanita.

Peperangan bentuk tubuh pada wanita seakan tidak pernah ada habisnya, terutama ketika memasuki masa remaja. Dalam periode remaja umumnya mengalami

banyak perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Masa remaja disebut juga masa pubertas dimana remaja mengalami perkembangan fisik yang berlansung cepat, hal tersebut menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh atau *body image* (Santrock,2003). Berbagai fenomena terhadap paradigma masyarakat yang beranggapan bahwa, memiliki tubuh gemuk merupakan cerminan dari orang yang tidak sehat dan malas. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui adanya peran konten didalam media, yang sering menggunakan model-model berkulit putih, mulus dan bertubuh kurus. Sehingga tidak lepas dari peran media, lingkungan, serta masyarakat yang mendorong seseorang untuk peduli dan memiliki standar terhadap citra tubuhnya.

Santrock mengatakan (dalam Sarwono, 2010), pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh negative, jika dibandingkan remaja putra selama pubertas. Permasalahan mengenai citra tubuh pada remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Remaja putri lebih mementingkan permasalahan berat badan untuk menarik perhatian lawan jenis dan menjadi acuan untuk diterima dalam sebuah kelompok, sementara hal tersebut akan menimbulkan tekanan, ketika seorang remaja meletakkan penilaian dan penerimaan sosial diatas segalanya.

Bentuk tubuh sering dipermasalahkan oleh remaja khususnya remaja putri, yang kemudian merasa sangat terganggu dan tidak nyaman dengan penampilan fisiknya. Begitu besarnya perhatian terhadap “kekurangan” dan “keburukan” (sebenarnya orang lain tidak memandang sedemikian), sehingga seluruh upaya, tenaga, dan biaya digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut. Banyak yang jatuh dalam tekanan dan depresi, hingga akhirnya tidak bisa belajar, tidak bisa bekerja, tidak bisa bersosialisasi, bahkan tidak bisa menikmati hidup. Ketidakpuasan yang ekstrim terhadap penampilan ini diistilahkan sebagai *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*, selain itu ada juga gangguan yang diistilahkan sebagai *Eating Disorder*.

Eating Disorders adalah suatu gangguan mental yang dapat membinasakan, hal ini sangat berpengaruh dari perasaan dan ekspresi diri sehingga berdampak pada berat badan dan pola makannya. Kejadian ini dapat dialami setiap orang, namun menurut Lembaga Nasional Association of Neurosis and Associated Disorder 90% penderitanya adalah wanita, di antaranya 5-10% penderitanya adalah remaja.

Salah satu faktor yang dianggap memiliki peran penting dalam berkembangnya BDD dan Eating Disorder adalah *Self-Esteem* (dalam Phillips, dkk 2004). Rendahnya *Self-Esteem* pada masa remaja merupakan *predictor* kesehatan fisik dan mental yang buruk (dalam Erol&Orth, 2011). Menurut Rosenberg, (dalam Murk, 2006) *Self-Esteem* merupakan sikap positif ataupun negative terhadap diri individu.

Menurut penelitian Dove Real Beauty Global Research, perempuan bisa menjadi sangat kritis jika diminta untuk menilai kecantikannya. Lewat survei yang dilakukan di 25 negara dan melibatkan 5006 perempuan, sekitar 80% perempuan setuju kalau setiap perempuan memiliki kecantikannya sendiri tapi mereka tidak bisa melihat kecantikan diri sendiri. Dan 64% perempuan juga merasa kurang percaya diri kalau mereka cantik. Dove juga melakukan penelitian terhadap perempuan-perempuan di Indonesia. Dengan metode yang sama dengan penelitian global, ternyata hasil penelitian di Indonesia tak terlalu berbeda jauh dengan hasil global. Perempuan Indonesia ternyata terbiasa menekan dirinya dalam soal kecantikan. Tidak jarang mereka (36%) juga menjadi kritikus terburuk bagi dirinya sendiri. Sebanyak 67% perempuan Indonesia mengaku bahwa mereka merasa tertekan akan kecantikannya. Buruknya, hanya 4% perempuan Indonesia yang berani mengakui dirinya cantik.

Berbagai riset dan artikel menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat terhadap orang tua dan anak, terkait berat badan. Hal ini tidak disebabkan oleh faktor keturunan, tetapi bagaimana cara memandang tubuh dan pola makan itu dipelajari dari orang tua. Permasalahan tersebut menjadi permasalahan eksternal pada remaja. Oleh sebab itu, sangat dibutuhkan bimbingan serta edukasi dan juga

sarana eksternal terkait citra tubuh positif agar remaja dapat menerima bentuk tubuhnya dan meningkatkan rasa percaya diri pada tubuhnya, serta lebih mengenali potensi baik yang ada didalam diri. Peran masyarakat dan media membawa pengaruh besar dalam mendorong seseorang terhadap penampilan dan *body image* tubuhnya. Dikarenakan paradigma bahwa orang gemuk merupakan cerminan dari orang yang jelek dan pemalas, maka remaja seringkali terpengaruh dengan paradigma tersebut. Sehingga parameter remaja ingin selalu menjadi langsing dan hal tersebut menjadi berpengaruh terhadap sikap kepercayaan dirinya. Sementara orang yang bertubuh gemuk belum tentu juga jelek dan juga pemalas, bisa jadi karena memang bawaan dari lahir atau keluarganya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ketidakpuasan remaja yang berlebihan, sebagai tugas akhir desain komunikasi visual. Dimana diperlukan media sebagai sarana eksternal sebagai edukasi citra tubuh positif agar remaja dapat menerima bentuk tubuhnya dan meningkatkan rasa percaya diri, dan lebih mengenali potensi baik yang ada didalam dirinya, terutama pada remaja putri.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Buruknya pengaruh konten media terhadap penilaian diri seseorang maupun masyarakat, terhadap pandangan bentuk tubuh seseorang.
2. Remaja putri cenderung lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif jika dibandingkan dengan remaja putra.
3. Tingginya permasalahan berat badan dan kecantikan fisik pada remaja putri akan berdampak pada kepercayaan dirinya.
4. Tidak adanya dukungan dari lingkungan dan keluarga, bagi remaja putri yang kurang percaya diri, akan menimbulkan tekanan dan depresi bahkan gangguan mental.

5. Kurangnya media sebagai sarana eksternal sebagai edukasi citra tubuh positif agar remaja dapat menerima bentuk tubuhnya dan meningkatkan rasa percaya diri.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang sebuah media sebagai sarana konsultasi yang mengedukasi remaja putri dalam membangun kepercayaan diri?

1.4 Ruang Lingkup

Dalam perancangan ini, terdapat ruang lingkup agar lebih terfokuskan pada masalah. Ruang lingkup tersebut antara lain :

1. Apa
Penulis hanya akan fokus terhadap permasalahan kepercayaan diri terhadap remaja putri, terhadap bentuk tubuhnya.
2. Bagaimana
Perancangan media ini memberikan edukasi dan pendukung, dalam upaya permasalahan kurangnya kepercayaan diri terhadap remaja putri dengan berdasarkan wawancara dengan psikolog, wawancara dengan narasumber yang sesuai dengan kriteria, survey, dan studi literatur.
3. Siapa
Target audience dari perancangan ini adalah para remaja khususnya wanita, dengan kehidupan menengah keatas. Yang berusia 12-15 tahun, karena masih kritis identitas.
4. Kapan
Jangka waktu penelitian selama kurang lebih 5 bulan mulai dari bulan Februari hingga Juni 2016.
5. Dimana
Perancangan ini ditujukan kepada remaja putri kota Bekasi.

1.5 Tujuan Perancangan

Untuk merancang sebuah media komunikasi visual sebagai sarana konsultasi yang mengedukasi remaja putri dalam membangun kepercayaan diri.

1.6 Manfaat Perancangan

1.6.1 Bagi Masyarakat

Perancangan ini diharapkan dapat menambah kepercayaan diri dan rasa syukur pada remaja putri terhadap tubuhnya. Guna menghasilkan remaja-remaja yang memiliki pola pikir yang positif dan sehat.

1.6.2 Bagi Peneliti

Perancangan ini diharapkan dapat menginspirasi dan menambah pengetahuan peneliti bagaimana meningkatkan rasa syukur dan percaya diri pada tubuh yang dimiliki, dengan penerapan melalui media komunikasi visual sebagai alat bantu mendapatkan solusi yang benar.

1.6.3 Bagi Institusi

Perancangan dan penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran bagaimana memvisualkan kepercayaan diri.

1.7 Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan (Sugiyono, 2012:7) metode kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu dengan cara memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan.

1.7.1 Data Primer

1.7.1.2 Wawancara

Pencarian data dan informasi dengan menanyakan langsung terhadap narasumber yang berkaitan dengan permasalahan penelitian yang

diangkat. Wawancara dilakukan dengan Ibu Lisnani Sukaidawati, S.Sos, M.Si. selaku ketua dan psikolog Rumah Parenting Bekasi, Nadia Pridiana selaku konselor anak dan remaja Rumah Parenting Bekasi, Risa dan Ninis sebagai sampel anak SMP dan SMA awal.

1.7.1.3 Observasi

Yaitu pencarian data atau informasi dengan cara pengamatan langsung terhadap subjek yang diteliti, dengan mengamati fenomena tentang perilaku remaja terhadap kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya, melalui sosial media, mendatangi acara forum terbuka komunitas X-Tra Large, dan menjadi relawan konselor anak remaja di Rumah Parenting di satu event sekolah.

1.7.2 Data Sekunder

1.7.2.1 Studi Literatur

Yaitu pencarian data dan informasi untuk mengetahui permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri melalui artikel dan buku mengenai *Self Esteem*, *Body Image*, Psikolog Perkembangan, dan Desain Komunikasi Visual.

1.8 Analisa Data

1.8.1 SWOT

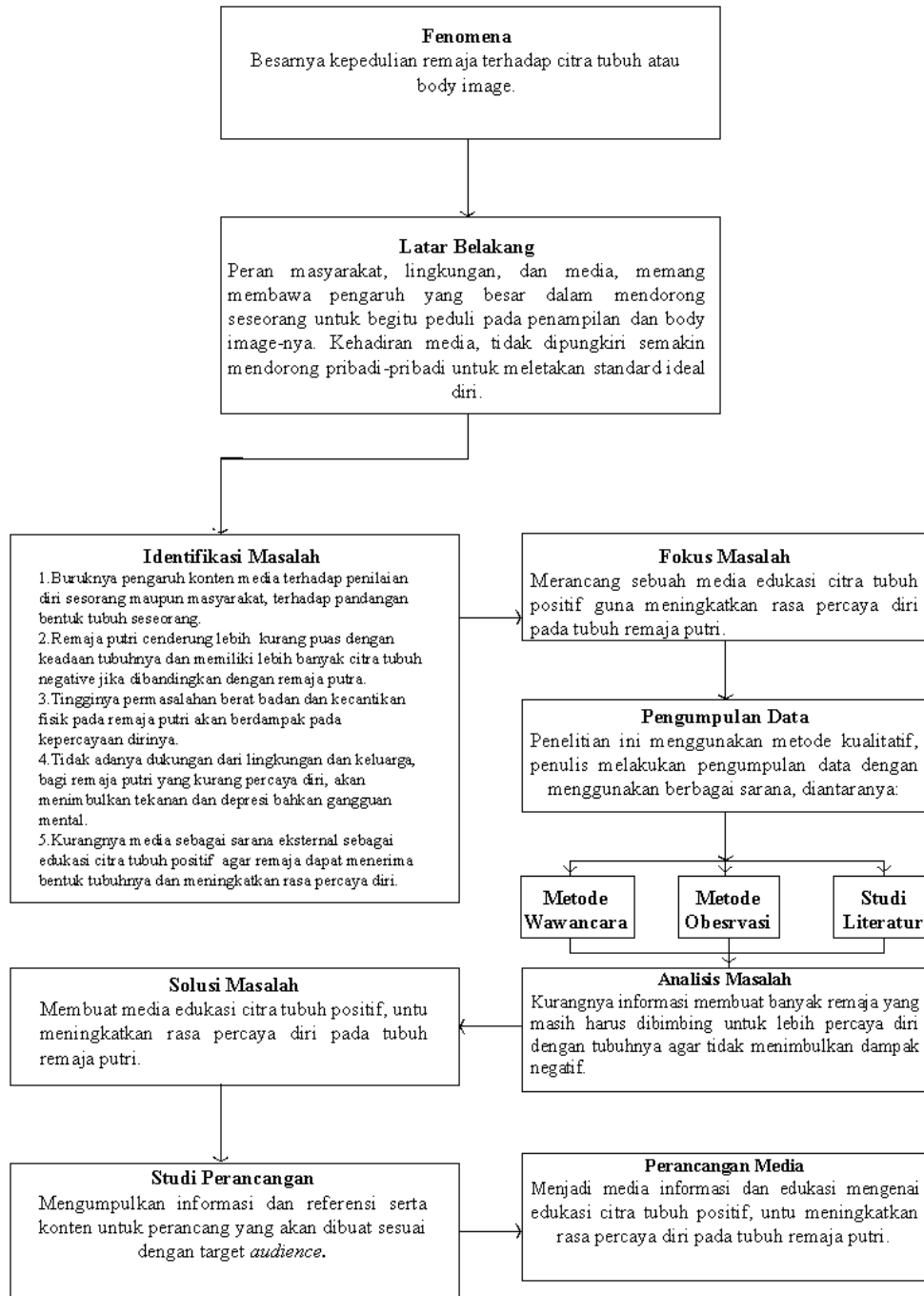
Dijelaskan dalam buku Metode Penelitian Visual bahwa analisa SWOT merupakan perhitungan faktor internal dan eksternal, faktor internal tersebut tersidiri dari *Strength* dan *Weakness* serta faktor luar sendiri terdiri dari *Opportunity* dan *Threat* (dalam Soewardikoen, 2013:52). Hal yang terpenting dalam menggunakan analisis ini adalah dapat menghasilkan konsep atau ide besar bagi perancangan.

1.8.2 AISAS

Dalam perancangan ini penulis menggunakan analisa AISAS, yaitu *Attention* (Perhatian), *Interest* (Minat), *Search* (Mencari), *Action* (Aksi), *Share* (Berbagi) (Dentsu, 2005).

1.9 Kerangka Perancangan

Kerangka perancangan dalam tugas akhir ini sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Perancangan

Sumber : Dokumentasi penulis

1.9 Pembabakan

BAB 1 Pendahuluan

Pada bab ini merupakan latar belakang permasalahan body image pada remaja yang mendasari penelitian tugas akhir ini, bab ini juga berisikan tentang identifikasi masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, manfaat perancangan, metode penelitian, pengumpulan data dan juga kerangka perancangan.

BAB 2 Dasar Pemikiran

Pada bab ini dijelaskan bagaimana dasar pemikiran dan teori-teori mengenai, *body image*, psikolog remaja, dan desain komunikasi visual yang relevan untuk dijadikan sebagai acuan pada perancangan media yang akan di buat.

BAB 3 Data dan analisis masalah

Pada bab ini berisikan mengenai data-data yang didapatkan dari hasil wawancara, observasi, dan kuisisioner dari objek penelitian yang diperoleh sebagai data tambahan untuk rancangan.

BAB 4 Konsep dan hasil perancangan

Pada bab ini dijelaskan mengenai konsep perancangan kreatif hasil dari analisis data yang diperoleh dan penjelasan bagaimana perancangan akan dibuat serta menampilkan hasil perancangan mulai dari sketsa hingga perancangan hasil visualisasi pada media.

BAB 5 Penutup dan Kesimpulan

Pada bab ini merupakan penutup dimana dijelaskan saran dan masukan pada waktu sidang.