

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Sering kali kita mendengarkan komentar negatif mengenai fisik seperti “Kok kamu gendutan?”, “Kulitmu gelap banget sih” dalam percakapan sehari-hari. Perkataan tersebut termasuk dalam *body shaming*. *Body shaming* adalah komentar negatif terhadap bentuk atau ukuran tubuh seseorang dan termasuk dalam kekerasan verbal. Perilaku *body shaming* sering terjadi pada kehidupan sehari-hari baik secara langsung ataupun pada sosial media. *Body shaming* sering kali dianggap sebagai hal yang sepele dan gurauan sehingga mengabaikan dampak yang akan dihadapi oleh korban.

Dikutip dari laman berita Jawapos.com, pengamat sosial dan Ketua Program Studi Vokasi Komunikasi UI, Dr. Devie Rahmawati berpendapat bahwa salah satu penyebab terjadi *body shaming* yaitu warisan pemikiran *post* kolonial. Pemikiran tersebut merupakan anggapan bahwa definisi cantik merupakan orang yang memiliki kulit putih, tubuh langsing, hidung mancung, dan sebagainya. Sehingga ketika seseorang tidak memenuhi deskripsi tersebut, individu tersebut akan dinilai buruk.

Fenomena *body shaming* dapat dialami oleh siapa saja, namun lebih sering dialami oleh kaum wanita. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh ZAP Beauty Indonesia, sebanyak 64% wanita di Indonesia pernah mengalami *body shaming* dan paling banyak dialami pada usia 13-22 tahun. Sebanyak 47% diantaranya mengalami *body shaming* dengan alasan tubuh yang terlalu berisi. Perilaku *body shaming* memiliki dampak buruk pada korbannya, baik secara fisik maupun psikologis mulai dari tidak percaya diri, gangguan makan, stress hingga depresi.

Remaja sering mengalami *body shaming*. Hal tersebut salah satunya di latarbelakangi karena remaja mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikis ketika tumbuh menjadi remaja. Selain itu, remaja juga banyak mengalami perubahan pada lingkungannya. *Body shaming* yang dialami remaja

dapat mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki oleh remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari korban yang mengalami *body shaming* akan memiliki citra tubuh yang negatif (Hidayat, dkk. 2019 : 85). Citra tubuh adalah persepsi, perasaan yang dimiliki oleh seseorang mengenai tubuhnya. Individu yang memiliki citra tubuh negatif akan memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya, sehingga mengalami kepercayaan diri yang rendah dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan ini mendorong seseorang untuk melakukan aktifitas diluar kemampuan dengan harapan dapat mengubah kondisi tubuhnya agar sesuai dengan standar yang ada, seperti diet ekstrim beresiko, olahraga berlebihan, menggunakan krim pemutih yang tidak aman, dan lain-lain.

Citra tubuh juga memiliki pengaruh pada penerimaan diri seseorang. Semakin negatif citra tubuhnya, maka semakin rendah pula penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya. Kerapnya *body shaming* yang dialami remajanya tentunya mengganggu perkembangan citra tubuh. Selain itu, ketika seseorang merasa malu dan tidak percaya diri terhadap penampilannya, maka seseorang cenderung menghindari aktifitas atau interaksi dengan orang banyak yang akan berdampak pada kehidupan sosial. Berdasarkan survei yang diadakan oleh Dove, The Dove Global Beauty and Confidence Report, ketika perempuan merasa tidak percaya diri dengan penampilannya, 8 dari 10 perempuan akan memilih keluar dari aktifitas yang melibatkan orang banyak.

Korban *body shaming* membutuhkan penanganan karena *body shaming* tersebut mengganggu kesehatan fisik dan psikis korban. Dalam penanganannya, diperlukan kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif, melatih untuk lebih menghargai dan mencintai tubuh. Kemampuan tersebut dapat dilatih secara individu maupun melalui terapis (Cahyani, Nuqul. 2019 : 99). Dengan kemampuan tersebut, korban mampu meningkatkan citra tubuhnya serta melatih pikiran positif agar mampu menghapus pikiran negatif yang dapat merusak diri serta memudahkan korban dalam mengatasi *body shaming* yang dialami.

Dari permasalahan tersebut, penulis ingin memberikan sebuah solusi berupa media mengenai materi penerimaan diri untuk membantu dan memudahkan dalam penanganan korban *body shaming*. Hal ini ditujukan agar korban *body shaming* dapat lebih mengenal, menerima tubuhnya, mengatur pikiran negatif dan dapat membangun citra tubuh positif. Media tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan korban *body shaming* baik secara fisik maupun psikis.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Kesadaran masyarakat dan lingkungan terhadap dampak dari *body shaming* yang masih rendah menyebabkan *body shaming* dianggap sebagai hal yang sepele.
2. Korban *body shaming* mengalami kesulitan dalam penerimaan diri dan mengatasi *body shaming* sehingga mengganggu kesehatan fisik dan psikis korban serta mengganggu kehidupan sosial korban.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang media edukasi mengenai penanganan korban *body shaming* agar korban dapat mengatasi dampak negatif *body shaming* serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental korban?

## **1.4 Ruang Lingkup**

- a. Apa  
Perancangan media yang mampu mengedukasi mengenai penanganan terhadap korban *body shaming* untuk mengurangi dampak negatif *body shaming* pada korban.
- b. Dimana  
Penelitian akan dilakukan di Bandung.
- c. Kapan  
Penelitian akan dilakukan dari bulan Januari – Juni 2019.
- d. Siapa  
Target pembaca dari media ini yaitu remaja perempuan dengan usia 15-18 tahun yang menjadi korban *body shaming*.
- e. Bagaimana

Perancangan media edukasi mengenai penanganan korban *body shaming* yang bertujuan agar korban dapat menerima tubuhnya, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental korban *body shaming*.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu membantu korban *body shaming* dalam mengatasi *body shaming* yang dialami, meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada korban.

#### **1.5 Metode Pengambilan Data dan Analisis**

##### **1.5.1 Metode Pengambilan Data**

Dalam penelitian ini, metode pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode kualitatif yaitu,

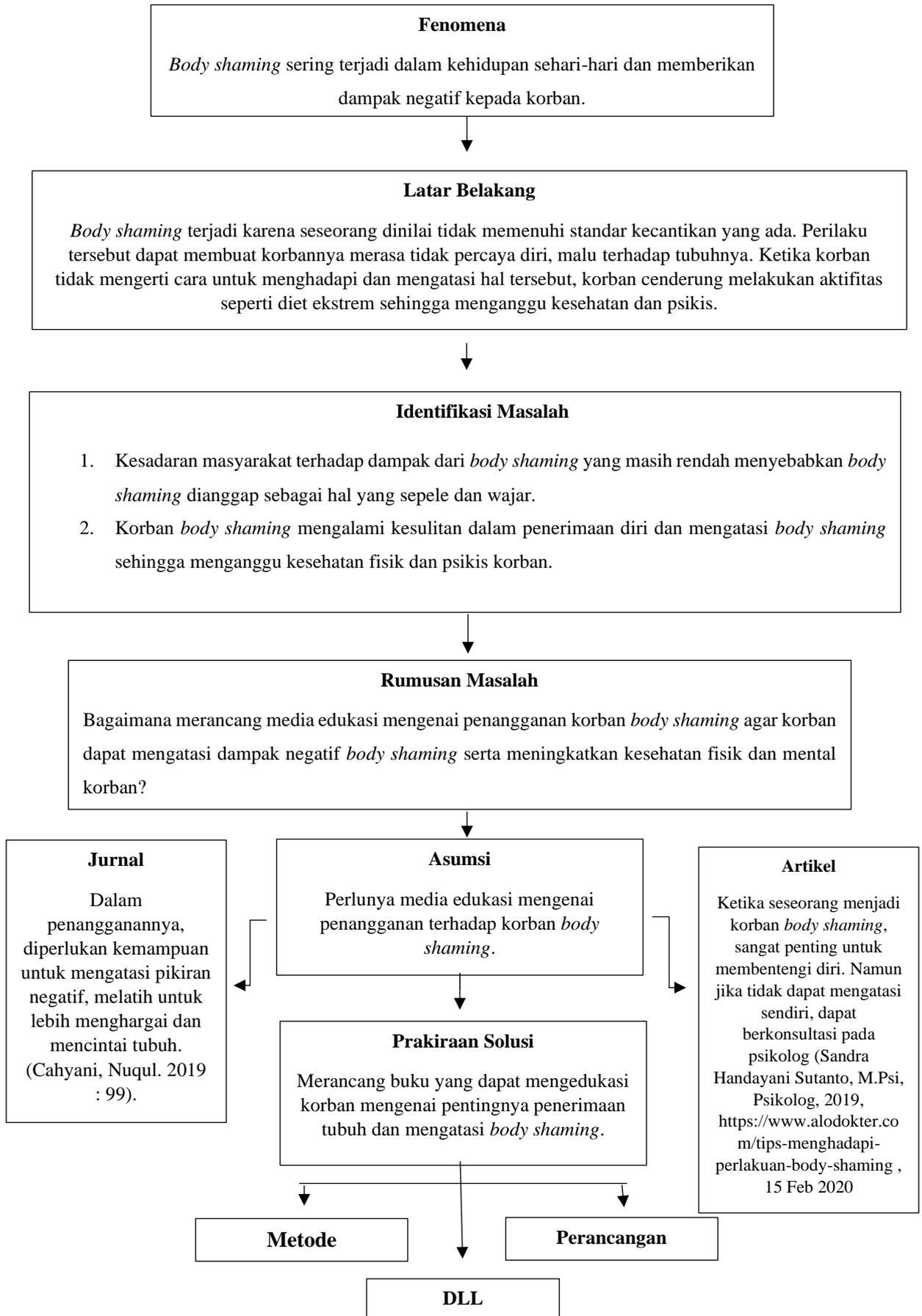
1.5.1.1 Studi Pustaka menurut Sarwono (2006:26) adalah mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian yang sejenis untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Penulis mengumpulkan buku dan jurnal yang berkaitan dengan *body shaming* dan ihwal desain komunikasi visual termasuk ilustrasi, layout, warna, dan lain-lain.

1.5.1.2 Wawancara menurut Esterberg dalam Sugiyono (2013 : 231) adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat mendapatkan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara yang akan dilakukan penulis yaitu psikolog dan korban *body shaming* yang merupakan siswi sekolah menengah.

##### **1.5.2 Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode analisis matriks dengan menggunakan tabel perbandingan. Perbandingan dilakukan dengan membandingkan beberapa karya sejenis.

## 1.6 Kerangka Berpikir



## **1.7 Pembabakan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Berisi mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, metode pengumpulan data, metode analisis data, kerangka perancangan dan pembabakan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Berisi sumber-sumber teori yang akan digunakan sebagai landasan dalam perancangan.

### **BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH**

Data yang berasal dari objek penelitian akan dikumpulkan melalui metode pengumpulan data seperti, observasi, wawancara, studi pustaka dan kuesioner. Setelah semua data telah terkumpul, maka akan dilakukan analisis dengan analisis matriks perbandingan untuk mendapatkan kesimpulan.

### **BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN**

Menjelaskan konsep pesan, konsep kreatif, konsep media dan konsep visual yang akan digunakan dalam proses perancangan beserta hasil perancangan.

### **BAB V PENUTUP**

Berisi kesimpulan dan saran mengenai penelitian yang telah dilakukan.