

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI PENANGANAN KORBAN

BODY SHAMING PADA REMAJA

EDUCATION DESIGN FOR HANDLING VICTIMS OF BODY SHAMING IN TEENAGERS

Latiefah Kartika Dewi¹, Riky Azharyandi Siswanto²

^{1,2}Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

¹latiefahkartikadewi@students.telkomuniversity.ac.id, ²rikysiswanto@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Body shaming adalah perilaku perundungan yang menjelekkan dan memberikan komentar negatif terhadap tubuh seseorang. Perilaku *body shaming* dapat membuat korban merasa tidak percaya diri, tidak merasa nyaman dengan tubuhnya sendiri, bahkan dapat menyebabkan gangguan makan. Pemahaman mengenai penerimaan diri merupakan hal yang penting untuk korban dalam mengatasi *body shaming*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan metode pengambilan data yaitu studi pustaka dan wawancara. Metode analisis yang akan digunakan yaitu analisis matriks. Dengan adanya penelitian ini, penulis menawarkan sebuah solusi berupa perancangan buku edukasi mengenai penerimaan diri dengan judul *Body Journal: Get to know your body* yang diharapkan dapat membantu korban dalam mengatasi *body shaming*, menerima tubuhnya serta meningkatkan kepercayaan diri, serta kesehatan mental dan fisik dari korban *body shaming*.

Kata Kunci : buku, ilustrasi, desain grafis, *body shaming*

Abstract

Body shaming is abusive behavior that denigrates and gives negative comments about person body. Body shaming behavior can make the victim feel insecure, not feel comfortable with his own body, and can even cause eating disorders. An understanding of self-acceptance is important in overcoming body shaming. This research was conducted using qualitative methods with data collection methods namely literature study and interviews. The analytical method to be used is matrix analysis. With this research, the writer offers a solution in the form of designing an educational book about self-acceptance under the title Body Journal: Get to know your body which is expected to help victims overcome body shaming, receive their bodies and improve self-confidence, and mental and physical health of victims body shaming.

Keyword : book, illustration, graphic design, *body shaming*.

1. Pendahuluan

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.

Remaja sering mengalami *body shaming*. Hal tersebut salah satunya di latarbelakangi karena remaja mengalami banyak perubahan pada fisik, psikis dan lingkungannya ketika tumbuh menjadi remaja. *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 serta mempengaruhi penerimaan terhadap dirinya. Ketidakpuasan ini mendorong seseorang untuk melakukan aktifitas diluar kemampuan dengan harapan dapat mengubah kondisi tubuhnya agar sesuai dengan standar yang ada.

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 terapi

(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.

2. Landasan Teori

2.1 Teori Desain Komunikasi Visual

Menurut Rakhmat Supriyono (2010: 9), Desain komunikasi visual adalah ilmu yang berperan untuk mengkomunikasikan pesan atau informasi kepada pembaca menggunakan elemen visual.

2.2 Teori Buku

Menurut Kurniasih (2016:60) buku adalah buah pikir yang berisi ilmu pengetahuan dari hasil analisis secara tertulis terhadap kurikulum.

2.3 Teori Buku Jurnal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, jurnal adalah catatan harian. Catatan harian tersebut dapat dilakukan pada media berupa buku.

2.4 Teori Layout

Menurut Ambrose dan Harris (2005:10) *layout* adalah susunan dari elemen desain yang memiliki hubungan dengan ruang dan keseluruhan estetika yang ada.

2.5 Teori Tipografi

Menurut Rustan (2014 : 16) huruf dapat menyampaikan pesan atau informasi tertentu yang memiliki hubungan dengan makna dari pesan yang ingin disampaikan. Selain itu pemilihan *typography* dapat dijadikan identitas visual, yang mana menurut Siswanto dan Dolah (2019), dalam era digital seperti ini logo tidak mampu menjadi yang utama melainkan bagaimana *brand* mampu memberikan unsur yang lebih bersifat manusiawi.

2.6 Teori Ilustrasi

Menurut Maharsi (2016:4) ilustrasi memperjelas sebuah pengertian yang ada dalam naskah atau tulisan. Ilustrasi berfungsi untuk menghiasi dan menghidupkan makna atau cerita yang ada pada suatu naskah.

2.7 Teori Warna

Menurut Wong dalam Nugroho (2015: 22) warna dapat didefinisikan sebagai objek/fisik yang memiliki sifat yang dipancarkan atau sebagai subjektif/psikologis merupakan bagian dari pengalaman indera pengelihatan. Warna juga dapat digunakan sebagai identitas, termasuk pada logo. Menurut Siswanto dan Dolah (2019) dalam menciptakan logo yang dinamis, *designer* harus mampu menciptakan aturan yang kuat agar identitas logo menjadi semakin kuat pula.

3. Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara, studi pustaka dan metode analisis data yang digunakan adalah analisis matriks. Wawancara dilakukan kepada psikolog dan korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog dan konselor Puspaga, yaitu

1. *Body shaming* dapat terjadi karena ingin menyakiti orang lain, memulai percakapan dengan cara yang salah, dan dapat pula terjadi karena gaya hidup.
2. *Body shaming* dapat menyebabkan korban menjadi menutup diri, stress, depresi, memiliki gangguan makan, dan pada kasus tertentu dapat menyebabkan perilaku yang agresif.
3. Banyak korban yang tidak berani melapor karena takut kekurangannya akan terekpos.
4. Penanganan dapat difokuskan pada korban terlebih dahulu karena perilaku atau komentar orang lain sulit untuk dikendalikan.
5. Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung lebih sulit untuk mengatasi karena kondisi mental yang belum matang dan masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan.
6. Penerimaan diri dapat mengajarkan korban untuk lebih menerima tubuhnya, dan akan lebih efektif jika korban memang memiliki keinginan untuk berubah dan didukung dengan lingkungan terdekatnya.

Analisis matriks menganalisis proyek sejenis yang sudah ada sebelumnya, yaitu buku Komentar Fisik Gak Asik dan buku Positive Body Image. Kesimpulan dari analisis yang telah dilakukan yaitu Kedua buku tersebut membawakan materi yang berhubungan dengan penerimaan diri, namun pada buku Komentar Fisik Gak Asik juga membahas mengenai *body shaming*. Perancangan kedua media tersebut memiliki beberapa halaman yang dapat diisi oleh pendapat, pengalaman, dan perasaan pembaca sesuai dengan arahan yang ada. Ilustrasi, tata letak dan tipografi pada kedua buku tersebut berbeda dan memiliki ciri khasnya masing-masing. Pada buku *Positive Body*

Image menggabungkan antara foto dan ilustrasi dengan dominasi warna yang terang, sedangkan pada buku Komentor Fisik Gak Asik lebih menggunakan ilustrasi pengayaan non realis dengan warna beragam.

4. Konsep Perancangan

4.1 Konsep Pesan

Konsep pesan yang ingin disampaikan berupa materi mengenai penerimaan diri terutama pada tubuh dan pemahaman bahwa setiap orang memiliki tubuh yang berbeda-beda. Sehingga pembaca dapat lebih menerima dan cinta dengan tubuh sendiri. Tujuan dari pesan tersebut yaitu membantu dan memudahkan pembaca dalam belajar untuk menerima dan mencintai tubuhnya sehingga mampu mengatasi *body shaming* yang dialami. Kata kunci yang digunakan pada konsep pesan yaitu paham, proses dan hubungan

4.2 Konsep Kreatif

Konsep kreatif yang akan diterapkan pada media utama maupun pendukung yaitu membahas mengenai pengetahuan penerimaan terhadap tubuh dan menerapkan konsep buku jurnal. Terdapat beberapa konten buku yang mengajak pembaca untuk merefleksikan diri dan mengingat mengenai pengalamannya lalu menuliskan hal tersebut pada kolom yang telah disediakan. Selain itu, terdapat beberapa arahan yang mengajak pembaca melakukan aktivitas tertentu seperti membuat catatan kecil dan membuat surat terimakasih untuk tubuh. Hal tersebut dapat membantu pembaca untuk lebih mengenal tubuhnya dan melatih pembaca untuk berpikir positif,

4.3 Konsep Media

4.3.1 Media Utama

Buku akan digunakan sebagai media utama. Penggunaan buku sebagai media utama dikarenakan konten dari buku berupa jurnal yang diisi oleh pembaca. Menulis jurnal dapat membantu pembaca untuk menceritakan pengalamannya, memahami peristiwa dan mencari tahu cara mengatasi sebuah peristiwa

4.3.2 Media Pendukung

Media pendukung akan digunakan sebagai media untuk mengkomunikasikan mengenai produk, serta pesan mengenai penerimaan diri terutama pada tubuh. Selain itu media pendukung digunakan agar pembaca dapat mengakses media utama.

1. Poster akan digunakan memperkenalkan media utama yaitu buku. Poster akan ditempel mading pada sekolah dan lokasi yang sering didatangi oleh target pembaca. Poster dipasang pada periode *pre-order* dimulai.
2. Media sosial berupa Instagram akan digunakan sebagai media untuk mempromosikan media utama dan berisi pesan edukasi mengenai *body shaming*, menerima dan menghargai setiap tubuh serta memberikan cara untuk menghadapi *body shaming*. Pesan tersebut akan disampaikan dengan bentuk kata-kata motivasi. Terdapat Instagram Feeds, Story, Ads dan Sticker yang akan diaplikasikan sebagai media pendukung.
3. Stiker digunakan untuk media promosi produk, dan pentingnya menerima serta mencintai tubuh. Stiker akan berisi kata-kata motivasi. Stiker dapat menyampaikan informasi dengan mudah karena dapat ditempel di mana saja. Terdapat 2 jenis stiker yang akan digunakan, yaitu stiker kertas dan stiker pada media sosial Instagram.
4. Tote bag dengan ilustrasi yang merepresentasikan isi pesan dan dapat digunakan oleh pembaca. Totebag bisa didapatkan oleh pembaca pada pemesanan *pre-order* dengan memilih paket ke 2.

4.4 Konsep Visual

Pada ilustrasi akan digunakan pengayaan ilustrasi semi realis dan dekoratif. Pengayaan tersebut dipilih karena target pembaca yang merupakan remaja. Teknik yang akan digunakan yaitu menggunakan *digital painting*. Perancangan ilustrasi dalam media yaitu karakter dan unsur dekoratif. Menggunakan *multicolumn grid* dalam penggunaan tata letak. Font dengan jenis *script* dan san serif dan menggunakan warna pastel.

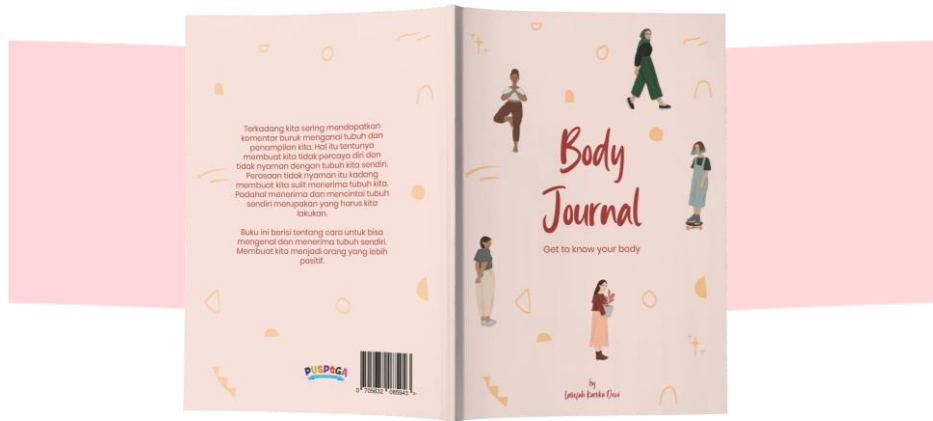
4.5 Konsep Bisnis

Buku akan dijual dengan sistem *pre-order* dimana calon pembeli dapat mengisi tautan yang sudah tersedia pada media pendukung Instagram, buku ini dijual dengan harga Rp65.000,00

4.5 Hasil Perancangan

4.5.1 Media Utama

Buku akan digunakan sebagai media utama. Penggunaan buku sebagai media utama dikarenakan konten dari buku berupa jurnal yang diisi oleh pembaca. Menulis jurnal dapat membantu pembaca untuk menceritakan pengalamannya, memahami peristiwa dan mencari tahu cara mengatasi sebuah peristiwa.



Gambar 2 Isi Buku

Sumber : Latiefah Kartika Dewi, 2020



Gambar 1 Cover Buku

Sumber : Latiefah Kartika Dewi, 2020

4.5.2 Media Pendukung

Media pendukung akan digunakan sebagai media untuk mengkomunikasikan mengenai produk, serta pesan mengenai penerimaan diri terutama pada tubuh. Selain itu media pendukung digunakan agar pembaca dapat mengakses media utama. Media pendukung yang digunakan yaitu media sosial yaitu Instagram, poster, stiker, dan *tote bag*. Media pendukung tersebut dipilih karena remaja perempuan yang menjadi target audiens sering menggunakan media tersebut.



Gambar 5 Media Pendukung

Sumber : Latiefah Kartika Dewi



Gambar 4 Media Pendukung

Sumber: Latiefah Kartika Dewi



Gambar 3 Media Pendukung

Sumber: Latiefah Kartika Dewi



Gambar 6 Media Pendukung

Sumber: Latiefah Kartika Dewi

5. Kesimpulan Dan Saran

Body shaming sering kali terjadi pada kehidupan sehari-hari. Ejekan atau komentar mengenai fisik yang dinilai candaan atau basa-basi ketika memulai percakapan, memiliki dampak negatif pada korbannya. Mulai dari merasa tidak percaya diri, tidak puas dengan tubuh, menjauh dari pergaulan, bahkan dapat menimbulkan perilaku agresif.

Materi mengenai penerimaan diri dapat memberikan pertahanan diri pada korban, sehingga membantu korban dalam mengatasi *body shaming* yang dialami. Materi tersebut juga dapat membantu dalam membentuk citra tubuh positif yang merupakan bagian dari perkembangan psikologis remaja.

Konsep desain dan media menarik dapat diterapkan untuk remaja. Pembuatan buku edukasi "*Body Journal*" bertujuan untuk membantu pembaca untuk mengenali, memahami dan menerima tubuhnya. Sehingga dapat mengatasi *body shaming*, meningkatkan kesehatan korban *body shaming* baik secara fisik maupun secara psikologis.

Pembuatan buku dengan materi penerimaan diri diharapkan dapat membantu korban untuk mengatasi dampak negatif dari *body shaming* yang dialaminya. Dengan pemahaman terhadap penerimaan diri, diharapkan juga individu lebih menerima tubuhnya dan tubuh orang lain, sehingga perilaku *body shaming* dapat berkurang. Saran untuk penulis selanjutnya, dapat mencari tahu mengenai *body shaming* dari sudut pandang lain, yaitu dari sudut pandang pelaku, dan lingkungan sekitar dari korban *body shaming*.

Daftar Pustaka

- [1] Asmara, Sasangka Bhima dan Siswanto, Riky. 2019. Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Mengenai Kearifan Lokal Suku Samin. Universitas Telkom
- [2] Bata, Cece . 2019. Perancangan Buku Cerita Bergambar Alkitab untuk Anak Sekolah Minggu Usia 8-10 Tahun di Gereja NDC. Skripsi. Universitas Multimedia Nusantara
- [3] Cahyani, Riananda Regita dan Nuqul, Fathul Lubahin. 2019. Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Body Shame. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- [4] Christian, Joseph . 2016. Perancangan Buku Interaktif Bermain Sulap Pribadi. Bachelor Thesis. Universitas Multimedia Nusantara.
- [5] Fauzia, Tri Fajariani dan Rahmiaji, Lintang Putri. 2019. Memahami Pengalaman *Body shaming* pada Remaja Perempuan. Universitas Diponegoro
- [6] Handayani, Tri Wahyu. 2015. Kuliah Jurusan Apa? Fakultas Seni Rupa dan Desain. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- [7] Hidayat, Rahmad dkk. 2019. Hubungan Perlakuan *Body shaming* Dengan Citra Diri Mahasiswa. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
- [8] Indah, Puspita Vequentina, dkk. 2011. Menulis Pengalaman Emosional untuk Menurunkan Depresi pada Korban Kekerasan. Jurnal. Universitas Islam Indonesia.
- [9] Kusrianto, Adi. 2007. Pengantar Desain Komunikasi Visual. Yogyakarta. Penerbit Andi
- [10] Prasetya, Wahyudha Dharma .2013. Hubungan penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- [11] Rustan, Suriyanto. 2009. Layout, Dasar dan Penerapannya. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- [12] Siswanto, R., & Dolah, J.B. 2019. WILL LOGO DIE? ROLE OF LOGO AND ITS EFFECTIVNESS IN DIGITAL ERA.

- [13] Siswanto, R., & Dolah, J.B. 2019. (2019, June). Exploration to the Most Fundamental Form of Dynamic Visual Identity. In *5th Bandung Creative Movement International Conference on Creative Industries 2018 (5th BCM 2018)*. Atlantis Press
- [14] Supriyono, Rahkmat, 2010. *Desain Komunikasi Visual : Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta. Penerbit Andi
- [15] Sardadi, Tini dan Wirabudi, Amy. 2007. *Serasi & Gaya Berkain*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- [16] Sherin, Aaron. 2011. *Design Elements, Color Fundamentals : A Graphic Style Manual for Understanding How Color Affects Design*. Beverly. Rockport Publisher
- [17] Windiyati S.Pd dan Ir Mayasari Cahyono. 2019. *Perawatan Kecantikan Kulit*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- [18] Zaini, Mad. 2019. *Asuhan Keperawatan Jiwa, Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta. Penerbit Deepublish

Sumber Lain

- [19] 4 Penyebab *Body shaming*. 25 November 2018. Bintang pradewo. <https://www.jawapos.com/nasional/hukum-kriminal/25/11/2018/4-penyebab-body-shaming/> (Diakses 3 Februari 2020)
- [20] Rediscovering the Indonesia Female from Generations. 21 Januari 2019 <https://zapclinic.com/zapbeautyindex> 21 Januari 2020