

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Riset menunjukkan bahwa persepsi seseorang terhadap kesejahteraan (*well being*) dan kualitas hidup sendiri dipengaruhi oleh kondisi fisik dan aspek psikologis (Camfield & Skevington dalam Duarte, Ferreira, Trindade, & Pinto-Gouveia, 2015, p. 754). Citra tubuh (*body image*) merupakan tingkat kepuasan seorang individu dalam menerima bentuk tubuhnya yang bisa dipengaruhi oleh pendapatnya sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya (Thompson dalam Solistiawati dan Novendawati, 2015, p. 13). Isunya berada ketika seseorang melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) yang dapat berperan dalam harga diri yang rendah (Groesz, Levine, & Murnen dalam Patrick, Neighbors, & Knee, 2015, p. 501). Media berperan dalam menciptakan standar berpenampilan yang tidak realistis (Shaw & Waller dalam Patrick, Neighbors, & Knee, 2015, p. 501). Fenomena ini berdampak pada perilaku seseorang untuk membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di media sehingga mempengaruhi harga dirinya.

Perbandingan sosial cenderung merepresentasikan orang-orang yang memanfaatkan orang lain sebagai sumber evaluasi diri (Festinger dalam Patrick, Neighbors, & Knee, 2015, p. 502). Menurut Thompson, Heinberg dan Tantleff (dalam Patrick, Neighbors, & Knee, 2015, p. 502) individu yang membandingkan karakteristik fisiknya dengan penampilan fisik orang lain cenderung mengalami ketidakpuasan dengan tubuh, gangguan pola makan, dan harga diri yang rendah. Budaya Barat menciptakan persepsi bahwa tubuh wanita adalah sebuah objek yang berujung pada pemikiran bahwa harga diri wanita dan perempuan diukur berdasarkan penampilan fisik (Fredrickson & Roberts dalam Noser & Zeigler-Hill, 2013, p. 119). Konstruksi sosial ini menimbulkan tekanan eksternal agar wanita menerima standar penampilan sebagai norma dan menerapkan hal tersebut

dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tidak hanya itu, wanita menggunakan konstruk sosial tersebut untuk membentuk konsep diri mereka.

Di sisi lain, Ridgeway dan Tylka (dalam Hobza, Walker, Yakushko & Peugh, 2007, p. 162) menemukan bahwa responden pria mengaku mereka merasa tertekan oleh media untuk terlihat berotot, terutama dari pinggang ke atas dalam sebuah studi kualitatif. Fenomena ini disebut sebagai *social comparison theory*, yaitu ketika seorang individu mendapat informasi mengenai diri sendiri melalui perbandingan diri dengan orang-orang yang individu itu anggap lebih baik daripada dirinya. Studi oleh Grogan, Williams, dan Conner (dalam Hobza, Walker, Yakushko & Peugh, 2007, p. 163) menyatakan bahwa harga diri tubuh (*body esteem*) pria dan wanita berkurang ketika melihat foto-foto model dengan gender yang sama. Pada intinya, citra tubuh ideal dari media menyebabkan peningkatan dalam gangguan pola makan, dismorfia tubuh, olahraga berlebihan, dan penggunaan steroid bagi pria.

Franzoi dan Shields (dalam Hobza, Walker, Yakushko & Peugh, 2007, p. 163) menjelaskan bahwa *body esteem* adalah salah satu aspek penting dalam harga diri secara umum yang terbangun melalui perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Wade (dalam Hobza, Walker, Yakushko & Peugh, 2007, p. 163) mengungkapkan bahwa pria mengukur harga diri dari fitur wajah, fitur tubuh, status, dan aliran sumber daya (*resource flow*). Jika mengukur dari kriteria sebelumnya, harga diri seorang pria kemungkinan akan lebih terpengaruh setelah melihat citra tubuh ideal di media. Citra tubuh negatif menjadi isu yang mempengaruhi persepsi, perilaku, kepercayaan diri, bahkan kualitas hidup seseorang baik itu wanita maupun pria.

Namun, seiringnya waktu, riset mengenai citra tubuh yang positif semakin berkembang sebagai upaya untuk meningkatkan terapi terkait citra tubuh bagi orang-orang yang belum mampu menerima tubuhnya sendiri (Tylka & Wood-Barcalow, 2015, p. 1). Menurut Tylka dan Wood-Barcalow, citra tubuh positif dapat membantu para pasien dengan citra tubuh negatif untuk menghargai,

menghormati, dan merayakan tubuh mereka sehingga memberi efek yang berjangka panjang. Pada program dokumenter ini, penulis menggali baik tentang citra tubuh yang positif maupun citra tubuh yang negatif, terutama pengaruh kedua hal tersebut pada keyakinan diri dan harga diri seseorang.

Riset yang berkelanjutan membuktikan bahwa citra tubuh yang negatif bisa diperbaiki dengan adanya pengertian dan penerimaan diri apa adanya (*self compassion*) (Duarte, Ferreira, Trindade & Pinto-Gouveia, 2015, p. 755). *Self compassion* didefinisikan sebagai strategi mengelola emosi yang melibatkan sensitivitas dan keinginan untuk mengurangi penderitaan seorang individu. Selain itu, *self compassion* juga disertakan kemampuan untuk meningkatkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri ketika dihadapi dengan tantangan daripada bersikap kritis terhadap diri sendiri. Duarte et al. menambahkan bahwa adanya pemahaman pada diri dan mampu memaafkan diri sendiri juga bagian dari sisi humanisme seseorang, yaitu kesadaran bahwa semua manusia tidak sempurna, menghadapi berbagai tantangan hidup, dan berkemungkinan untuk gagal atau membuat kesalahan (Duarte, Ferreira, Trindade & Pinto-Gouveia, 2015, p. 755). Riset menunjukkan bahwa tenggang rasa dan timbang rasa pada diri sendiri bisa meningkatkan kesehatan mental.

Penulis mengambil kesempatan ini untuk mengeksplor topik mengenai standar penampilan yang berkaitan erat dengan citra tubuh seseorang. Studi menjelaskan bahwa media memainkan peran besar dalam memaknai standar penampilan yang tidak realistis dalam benak para pria dan wanita. Pada dokumenter ini, penulis meneliti sejauh mana seorang pria dan wanita menginternalisasikan standar penampilan yang diciptakan oleh media dan bagaimana mereka memandang tubuh mereka sendiri setelah itu. Selain itu, penulis juga menghubungkan persepsi para individu terhadap tubuh masing-masing dengan harga diri dan kepercayaan diri mereka.

Dokumenter ini membawakan sebelas narasumber dari latar belakang yang berbeda-beda. Ada sebanyak tujuh wanita dan empat pria, serta tiga ahli yang

termasuk dalam usia produktif sebagai pembicara dalam dokumenter ini. Ahli berasal dari profesi yang berkaitan dengan standar penampilan, yaitu dokter kecantikan, psikolog, dan aktivis *self love*. Penulis menentukan narasumber dari usia produktif agar sesuai dengan *target audience* dokumenter dan sasaran media yang menjadi distributor karya ini, yakni Suara.com. Iramdani selaku Produser di bagian Multimedia menyatakan bahwa Suara.com menargetkan penonton dengan usia yang muda. Dokumenter ini diterbitkan pada kanal YouTube Suara.com, sedangkan *teaser* naik di akun Instagram perusahaan media tersebut.

1.2 Tujuan Karya

Merujuk pada latar belakang yang tertera di atas, penulis membuat karya ini dengan tujuan-tujuan berikut:

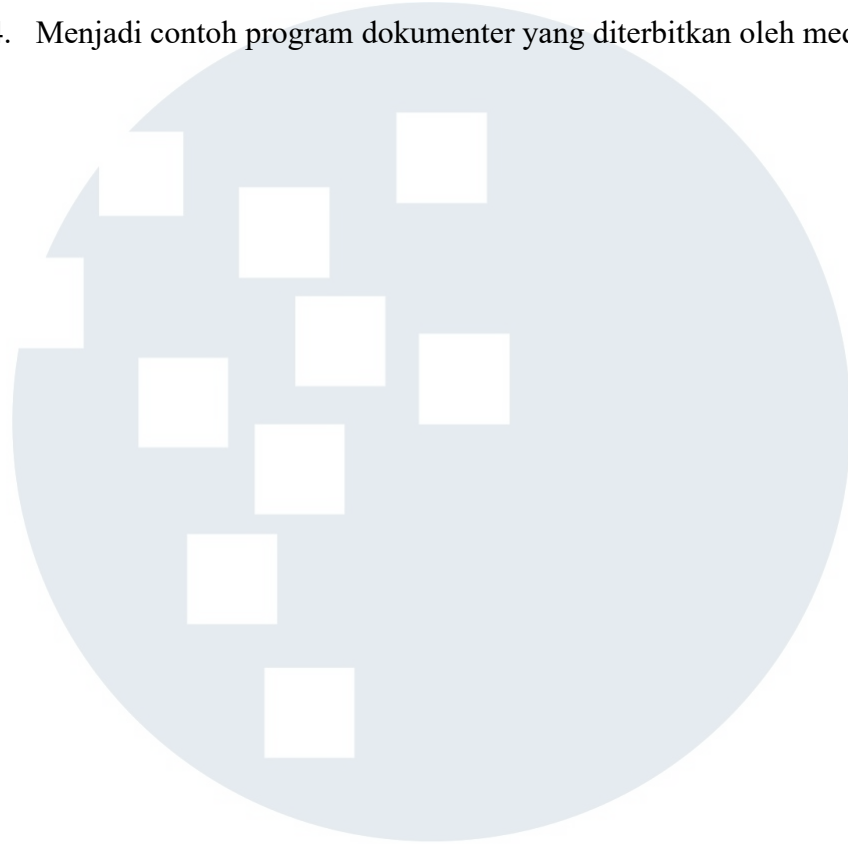
1. Mengedukasi masyarakat tentang makna standar penampilan dari berbagai sudut pandang.
2. Menginspirasi masyarakat untuk memberi makna dan membuka percakapan baru terkait pandangan standar penampilan.
3. Menjadi acuan untuk membuat karya dokumenter yang bertema tentang standar penampilan.
4. Menjadi contoh karya dokumenter yang diterbitkan oleh perusahaan media.

1.3 Kegunaan Karya

Pembuatan karya ini diharapkan bisa bermanfaat untuk beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

1. Mengajarkan masyarakat tentang makna standar penampilan dari berbagai sudut pandang.
2. Membuka pikiran masyarakat tentang standar penampilan sehingga mampu membentuk standar sendiri.

3. Menjadi referensi untuk karya program dokumenter selanjutnya.
4. Menjadi contoh program dokumenter yang diterbitkan oleh media.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA