

BAB II

KERANGKA KONSEP

2.1 Tinjauan Karya

2.1.1 Dokumenter Wayfarer Studios: *Man Enough* Episode 3 – *The Ugliness of Body Image*

Wayfarer Studios membuat serial dokumenter dinamakan *Man Enough* yang terdiri dari tiga episode. Video yang menjadi tinjauan karya adalah episode ketiga dan terakhir dari seri “Man Enough” yang berjudul *The Ugliness of Body Image* berdurasi 42 menit. Dokumenter ini memiliki ciri khas non-formal sehingga para narasumber dan pembawa acara seakan-akan sedang makan malam bersama sambil berdiskusi. Pembawa acara serial dokumenter ini adalah Justin Baldoni yang memulai episode dengan bertanya ‘apakah kalian pernah merasa tertekan karena *body image*?’ yang lalu dijawab oleh pria lainnya.

Diskusi itu terdiri dari seorang aktivis sekaligus pembicara (Aydian Dowling), dua aktor (Matt McGorry dan Javier Muñoz), seniman bela diri (Anderson Silva), dan seniman kata (Prince Ea). Konsep seri ini adalah untuk mendapat opini dari berbagai sudut pandang. Ide ini diadaptasikan oleh penulis dengan mengundang beberapa narasumber dari berbagai latar belakang untuk mengemukakan pendapat mereka mengenai makna “cantik” bagi para wanita dan makna “percaya diri” untuk para pria.

Gambar 2.1 Para pria berbincang soal *body image* pria.



Sumber: YouTube Wayfarer Studios

Dokumenter berpindah ke cuplikan wawancara dengan Dr. Roberto Olivardia yang melakukan riset tentang *body image* pria. Dr. Roberto membahas tentang tren pada 1980-an yang menuntut pria untuk membentuk otot, sehingga para artis laki-laki memiliki tipe badan yang kekar. Pada bagian ini, hasil diskusi para peserta ditekankan dengan penjelasan dari seorang ahli.

Kemudian, kembali ke diskusi para pria yang membahas tentang kebiasaan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, Javier mengatakan bahwa fotonya yang telanjang setengah badan memiliki jauh lebih banyak tanda suka ketimbang foto dirinya ketika sedang mengenakan pakaian yang lebih tertutup. Selanjutnya, Dr. Roberto menyatakan bahwa ada istilah *negative body image* ketika para pria menggunakan steroid atau operasi plastik untuk memperindah tubuh. Berikutnya, Justin berbincang dengan Dr. Marc Mani yang berprofesi sebagai ahli bedah plastik. Dr. Marc menegaskan bahwa biasanya pasien hanya meminta hal kecil untuk diubah, misalnya operasi hidung. Justin memancing Dr. Marc dengan menanyakan “dari mana asalnya standar kecantikan?” lalu dijawab oleh sang dokter bahwa standar itu berasal dari mencari sama rata penampilan wajah seorang pria. Muka yang dianggap paling sering dimiliki, itulah yang menjadi standar kecantikan.

Anderson Silva mengungkapkan *insecurity*-nya, yaitu suaranya yang cenderung lebih tinggi daripada laki-laki pada umumnya. Profesi Anderson sebagai seniman bela diri menimbulkan ekspektasi dalam benak masyarakat bahwa ia merupakan laki-laki yang sangat maskulin. Namun, Anderson memanfaatkan kondisinya dengan membuat kampanye yang dimulai dengan ia menyanyi dengan nada tinggi.

Riset yang dilakukan Dr. Roberto membuktikan bahwa pria mengubah dirinya karena mereka berpatokan pada bentuk tubuh ideal sesuai standar mereka sendiri. Sementara itu, para wanita sebenarnya tidak

memiliki standar setinggi yang pria pikir. Oleh karena itu, tuntutan konstruk sosial sangat menekankan sehingga membuat para pria untuk memenuhi standar-standar yang tidak realistis.

Javier merupakan bagian dari komunitas LGBTQ+, khususnya *gay*. Javier bercerita bahwa pria penyuka sesama jenis lainnya menekannya untuk berpenampilan tertentu. Ada tekanan sosial untuk berpenampilan tertentu jika seseorang itu *gay*. Aydian merupakan seorang transgender yang berubah dari jenis kelamin perempuan menjadi laki-laki. Ada titik ketika Aydian merasa harus memiliki pinggul yang kecil dibandingkan pria lain. Di sisi lain, Aydian mengetahui bahwa ada banyak pria di luar sana yang memiliki pinggul yang lebar. Matt mencoba untuk lebih selektif dengan media yang ia ikuti agar tidak terlalu terpengaruh untuk melihat diri sendiri dalam sorotan yang negatif.

Di akhir, Dr. Roberto mengatakan bahwa ada istilah *body dysmorphia*, yaitu kondisi ketika seseorang tidak puas dengan penampilan sendiri. Momen melihat cermin menjadi sebuah tamparan karena para pria tidak menyukai bentuk tubuh mereka. Tidak jauh dari perempuan, sebenarnya laki-laki juga memiliki ketidaknyamanan dengan tubuh sendiri tetapi mereka cenderung memendamnya karena ada stigma jika pria terlalu memperlihatkan sisi rentannya, ia akan tampak terlalu feminim. Dokumenter ditutup dengan pembicaraan sekelompok laki-laki yang menyebutkan bagian tubuh yang paling mereka sukai. Mereka semua bersulang sebagai permulaan untuk menerima diri apa adanya dan juga terus berkembang agar bisa menjadi individu yang lebih baik.

Kelebihan dari seri “Man Enough” adalah latar antara pembawa acara dan narasumber yang sedang makan bersama. Sementara itu, dokumenter tradisional menampilkan wawancara yang *one-on-one*. Penulis mengambil inspirasi dari dokumenter ini dengan menerapkan aspek non-formal dari wawancara ini sehingga para narasumber merasa bebas untuk

berpendapat. Namun, penulis tidak akan menggabungkan narasumber dalam satu latar karena kekhawatiran bahwa dapat berpengaruh pada jawaban mereka. Oleh karena itu, penulis mewawancarai narasumber secara satu per satu agar mendapat pandangan aslinya.

2.1.2 Punya Badan Idaman Tapi Sakit, Mau? | Kalau Cewek Mah Bebas

Gambar 2.2 *Thumbnail* Punya Badan Idaman Tapi Sakit, Mau?



Sumber: YouTube Narasi

Narasi membuat seri “Kalau Cewek Mah Bebas” yang bisa ditemukan dalam *playlist* Narasi Signatures di YouTube. Video ini berdurasi selama 14 menit dan memiliki sekitar 155 ribu tontonan sampai saat ini. Pada episode ini, Narasi membawakan tiga narasumber perempuan yang menderita karena standar kecantikan berdasarkan orang-orang sekitar mereka.

Pertama, ada Mandy CJ, yaitu *Co-founder* The Finery Report. Mandy mengungkapkan bahwa ia merasa terlalu kurus dan payudara yang kecil sejak muda. Kedua, Florean Ayeisha, seorang *Content Creator* dengan hijab yang tidak percaya diri dengan ukuran payudaranya yang terlalu besar. Ketiga, Kania Dachlan, seorang Model yang sempat disebut “polusi visual” karena dianggap terlalu gemuk. Semua narasumber memiliki perjuangan yang berbeda, tetapi berakhir pada kesimpulan yang sama. Kesimpulan itu adalah untuk mencintai diri seadanya, tetapi Florean mengaku bahwa untuk mencapai *self love* itu tidak mudah dan perlu waktu yang lama, bahkan bisa bertahun-tahun.

Di tengah-tengah video, para narasumber diminta untuk melepas pakaian luar yang mereka gunakan. Aksi ini menandakan bahwa Mandy, Florean, dan Kania sudah mampu menerima diri, bahkan dengan kepercayaan diri yang tinggi. Pada akhir video, para narasumber memberi pesan-pesan kepada orang lain di luar sana yang merasa *insecure* dengan tubuh mereka untuk melakukan apapun yang membuatmu bahagia atau dalam kata lain, *you do you*.

Pada sisi teknis, Narasi merekam wawancara bersama narasumber di studio dengan latar berwarna putih yang dilengkapi dengan rak baju di samping kanan. Para narasumber diposisikan untuk duduk di kursi dengan menghadap kepada yang bertanya. Sebagai transisi, Narasi menggunakan video klip singkat para narasumber sedang berpose untuk kamera.

Gambar 2.3 Jepretan Layar Latar Belakang Kalau Cewek Mah Bebas



Sumber: YouTube Narasi

Narasi berhasil mengundang narasumber dengan latar belakang dan tantangan yang berbeda-beda. Mandy sebagai seorang pengusaha, Florean sebagai *influencer*, dan Kania yang bekerja dalam industri *fashion*. Hal ini menunjukkan bahwa siapapun bisa mengalami *body shaming* dan tekanan untuk terlihat lebih sempurna.

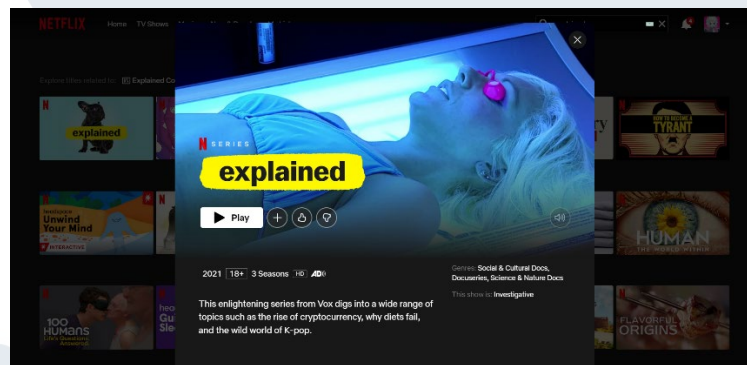
Penulis memiliki visi yang sama dengan seri milik Narasi, yaitu untuk mengarah penonton ke makna cantik yang lebih inklusif. Para narasumber berpesan bahwa mencintai diri apa adanya dan untuk percaya diri merupakan dua hal yang penting dari proses penerimaan diri. Oleh karena itu, penulis akan mengambil inspirasi dari Narasi untuk meneruskan pesan

bahwa penerimaan diri merupakan perjuangan yang penting bagi setiap orang.

Pada aspek teknis, Narasi menggunakan metode pengambilan gambar dari dua *angle* kamera, khususnya *long shot* dan *medium shot*. *Long shot* diambil dari depan untuk menangkap keseluruhan tubuh narasumber, sedangkan *medium shot* fokus pada samping wajah narasumber untuk menangkap ekspresinya. Penulis menerapkan metode *multicamera* seperti ini agar bisa mendapat gestur tubuh dan ekspresi narasumber.

2.1.3 *Explained (Beauty)*

Gambar 2.4 Jepretran layar Explained: Beauty



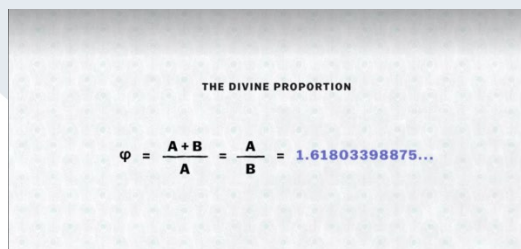
Sumber: Netflix

Di Netflix, penulis menemukan dokumenter dari Vox yang membahas tentang kecantikan dari sudut pandang ilmiah. Berbeda dari seri lainnya, “Explained” merupakan seri televisi yang membahas topik yang bervariasi. Setiap episode membahas tema yang berbeda. Pada *season* dua, episode dua, Vox membawakan tema *beauty* dalam video yang berdurasi selama 16 menit. Seluruh video dinarasikan oleh seorang lelaki yang menjelaskan konteks gambar, tetapi ada juga bagian ketika narasumber yang menggantikan peran narator sebagai dalang cerita. Penggunaan narator berguna untuk memberi konteks pada penonton sehingga lebih paham

dengan gambar yang disuguhkan. Oleh karena itu, penulis berencana untuk menerapkan ide yang sama dengan menggunakan narator.

Vox memulai episode dengan memperkenalkan seorang artis domino yang bernama Steve Price. Steve memiliki hobi untuk menata domino, bahkan ia pernah memenangkan lomba. Vox mencoba untuk membuktikan bahwa manusia menyukai visual yang cantik, seperti domino. Salah satu metode ahli filosofi untuk mendefinisikan kecantikan adalah dengan menggunakan perhitungan *The Divine Proportion*, yaitu rumus matematika. Suatu objek akan dinilai cantik atau sempurna jika memenuhi rumus *the divine proportion*. Sekarang, *the divine proportion* disebut sebagai “*the golden triangle*.”

Gambar 2.5 Jepretan layar lukisan rumus *the divine proportion*


$$\varphi = \frac{A+B}{A} = \frac{A}{B} = 1.61803398875\dots$$

Sumber: Netflix

Kemudian, Vox mundur waktu ke zaman purba ketika manusia tertarik pada hal-hal yang membantu mereka untuk bertahan hidup. Contohnya, bunga yang seiring waktu bisa berubah menjadi buah. Argumen ini didukung dengan hasil riset dua ilmuwan yang mengadakan eksperimen tentang lukisan yang paling disukai di 12 negara yang berbeda. Hasil riset menemukan bahwa lukisan yang terpilih memiliki elemen seperti batu sebagai tempat berlindung, rumput sebagai makanan, dan air sebagai sumber kehidupan. Kutipan penting dari segmen ini adalah “*part of beauty is just a desire to live.*”

Gambar 2.6 Jepretan layar lukisan yang terpilih dalam eksperimen



Sumber: Netflix

Namun, seorang Ahli Biologi bernama Richard Prum menyangkal argumen sebelumnya dan menyatakan bahwa sesuatu yang dianggap menarik itu subjektif. Richard memberi contoh burung merak yang memiliki ekor yang berat. Ekor yang dimiliki merak menghambatnya untuk bergerak. Oleh karena itu, Richard menyimpulkan bahwa sesuatu dianggap indah oleh otak manusia ketika menimbulkan rasa kepuasan atau kenikmatan. Vox menambahkan bahwa ada 3 sistem otak yang terlibat, yaitu *dopamine*, *endocannabinoid*, dan *opioid*.

Di sisi lain, keindahan itu tetap relatif karena tidak semua bisa setuju pada satu hal. Dulu, orang-orang Eropa menganggap alis yang dicabut itu cantik. Sekarang, manusia berubah dan sebagian besar bangsa Amerika memandang bahwa kulit kecokelatan itu indah. Persepsi kecantikan berbeda dan bergantung pada pengalaman yang telah dialami. Satu persepsi yang menetap adalah bahwa masyarakat dapat mempengaruhi apa yang dianggap cantik atau indah.

2.1.4 Paras Cantik Indonesia

Webseries oleh Indonesia Kaya merupakan serial dokumenter singkat yang diterbitkan di kanal YouTube. Episode pertama dirilis pada 8 September 2020 dan memiliki 501,916 tontonan sejauh ini. Dokumenter ini berdurasi selama 11 menit dan 57 detik. Secara keseluruhan, ada delapan episode dalam *webseries* ini yang memiliki jangka durasi sekitar 10-13 menit.

Gambar 2.7 *Thumbnail* Paras Cantik Indonesia Episode 1



Sumber: YouTube Indonesia Kaya

Deskripsi di bawah episode pertama dalam seri Paras Cantik Indonesia menjelaskan bahwa *webseries* ini bertujuan untuk menggali nilai-nilai kecantikan dengan mengikuti kehidupan sehari-hari sejumlah wanita dengan latar belakang yang beragam. Setiap episode memiliki subjek wanita yang berbeda. Pembawa acara yang memimpin *webseries* ini adalah Tompi yang dikenal sebagai Dokter Bedah Plastik. Selama dokumenter berjalan, Tompi juga berperan sebagai fotografer yang memotret para wanita yang menjadi subjek dokumenter. Foto-fotonya ditampilkan seiringnya narasumber berbicara. Lalu, ada satu foto yang ditempatkan pada *frame* terakhir sebagai pelengkap kutipan dan penutup episode.

Webseries Paras Cantik Indonesia menunjukkan bahwa kecantikan tidak sebatas penampilan saja, tetapi juga karakter wanita tersebut. Pesan yang ingin disampaikan oleh Indonesia Kaya adalah untuk melihat kontribusi nyata yang dilakukan oleh para wanita yang bermanfaat bagi masyarakat sekelilingnya. Paras Cantik Indonesia adalah sosok wanita yang kuat, tangguh, dan berbudi luhur sehingga memakmurkan orang-orang di sekitarnya.

Pada episode pertama, tim Indonesia Kaya menjelajahi Makassar untuk bertemu dengan Nurlina, yaitu seorang nelayan. Nurlina membuka dirinya kepada Tompi dengan bercerita bahwa ia sudah berprofesi sebagai nelayan sejak muda. Nurlina menggantikan posisi ayahnya yang telah

meninggal untuk menghidupi keluarganya. Mak Sakka, Ibu Nurlina menjadi motivasi Nurlina untuk terus bekerja.

Selama Nurlina bekerja, orang-orang di desanya sempat memanggil nelayan perempuan itu “bencong” karena belum bisa menerima konsep wanita sebagai nelayan. Wanita dan pria dianggap setara oleh Nurlina, tetapi orang-orang sekitarnya belum berpikir seperti itu. Nurlina mengamati sekelilingnya dan menyadari bahwa para wanita di desanya menghabiskan sebagian besar waktu di rumah. Selain itu, angka kemiskinan masih tinggi di daerah dia berada. Oleh karena itu, Nurlina membuat gerakan dengan memberdayakan ibu-ibu di desanya. Nurlina mengumpulkan para wanita di desanya untuk belajar melakukan berbagai hal.

Dokumenter ditutup dengan kutipan dari wawancara Nurlina yang berbunyi, “perempuan itu berani dan mampu setara dengan apa yang dibuat oleh laki-laki, dan laki-laki tidak selamanya jadi pemimpin. Dalam keluarga contohnya, ketika bapak sudah pergi, secara tidak langsung perempuan lah yang menjadi pemimpin untuk anak-anaknya.” Nurlina bertujuan untuk mengubah persepsi orang-orang di desa agar mereka menganggap bahwa perempuan itu setara dengan laki-laki. Aksi nyata yang dilakukan oleh Nurlina adalah dengan memberi para wanita di desanya ilmu yang dibutuhkan untuk menghidupi keluarganya masing-masing.

Melalui dokumenter ini, penulis terinspirasi untuk mengangkat nilai-nilai kecantikan yang serupa dengan *webseries* Paras Cantik Indonesia. Di seri dokumenter ini, penulis menyadari bahwa kecantikan tidak melulu soal penampilan, tetapi bisa menjadi ciri khas, sifat, keistimewaan, bahkan suatu hal yang abstrak dan tergantung pada persepsi masing-masing individu. Metode dokumenter untuk mengikuti kegiatan sehari-hari para subjek ingin penulis pertahankan di dokumenter selanjutnya. Hal ini dilakukan untuk menangkap gambar narasumber sedang menjadi dirinya sendiri. Selain itu,

mengikuti aktivitas narasumber menunjukkan citra aslinya, yaitu ketika ia menjadi dirinya sendiri.

2.2 Teori dan Konsep yang Digunakan

2.1.1 Dokumenter *Feature*

Menurut Pratista, “film dokumenter adalah penyajian fakta yang berhubungan dengan manusia, tokoh, peristiwa, dan lokasi yang nyata” (dalam Firmansyah, 2020, p. 61). Ayawaila sependapat dengan Pratista dengan menyatakan bahwa film dokumenter adalah film cerita non-fiksi (Ayawaila, 2008/2017, p. 22). Singkat kata, film dokumenter dapat diartikan sebagai film yang membahas tentang peristiwa yang realistis.

Ayawaila menjelaskan bahwa salah satu jenis program dokumenter adalah *feature* yang memiliki ciri khas untuk menggali suatu topik secara dalam dan luas, serta dibumbui dengan aspek *human interest* sebagai unsur dramatis (Ayawaila, 2008/2017, p. 25). Dokumenter berbentuk *feature* terdiri dari wawancara, komentar, dan narasi. Selain itu, Ayawaila menjelaskan bahwa durasi sebuah *feature* cenderung lebih panjang dibandingkan program dokumenter lainnya. Dokumenter *feature* juga tidak bersifat aktual seperti berita reportase yang mengangkat topik terbaru.

Penulis merancang dokumenter berjenis *feature* yang mengangkat tema tentang standar penampilan. Kecantikan menjadi topik utama bagi wanita, sedangkan kepercayaan diri buat pria. Bentuk dokumenter *feature* menggunakan gaya potret/biografi yang didefinisikan oleh Ayawaila sebagai film yang menceritakan pengalaman hidup seseorang yang terkenal atau individu biasa yang dianggap “hebat, menarik, unik, atau menyedihkan” (Ayawaila, 2008/2017, p. 42). Pada konteks ini, dokumenter *feature* akan didominasi oleh aspek *human interest*, yaitu mengangkat kisah masing-masing narasumber dan sejauh mana pengalaman mereka untuk memaknai relevansi penampilan bagi citra diri seseorang.

2.1.2 *Body Image*

Body image atau citra tubuh merupakan konstruk yang multidimensi, yaitu persepsi seorang individu terhadap tubuhnya, sikap terhadap persepsi tersebut, dan perilaku sebagai respons terhadap persepsi tersebut (Bonev & Matanova, 2021, p. 1). Bonev dan Matanova menambahkan bahwa ada dua hal yang bisa terlibat dalam sikap seseorang terhadap *body image*-nya, yaitu evaluasi citra diri (*self-image*) dan investasi. Sandoz dan Wilson menyatakan bahwa pengembangan diri dan kualitas kehidupan berpusat pada *body image* (dalam Bonev & Matanova, 2021, p. 1). Oleh karena itu, *body image* berdampingan erat dengan kesehatan mental. Cash menjelaskan bahwa seseorang dengan *body image* yang negatif lebih mungkin mengalami gangguan pola makan (*eating disorder*), depresi, kecemasan sosial (*social anxiety*), disfungsi seksual, kecenderungan bunuh diri, harga diri rendah, dan kualitas hidup yang rendah (dalam Bonev & Matanova, 2021, p. 1).

Sependapat dengan Bonev dan Matanova, Borzekowski & Bayer menyebutkan bahwa *body image* adalah konsep multidimensi yang berkaitan dengan biologi, psikologi, dan faktor sosial seperti keluarga, pertemanan, lingkungan sosial, serta media (Bunny, 2021, p. 1). Silverstein menegaskan dengan data bahwa pada sekitar 1920-an, media cetak menggunakan model wanita yang kurus sehingga menyebabkan epidemi gangguan pola makan (*eating disorder*) (dalam Bunny, 2021, p. 2). Seiringnya perkembangan teknologi, media baru seperti televisi dan media sosial juga mengikuti jejak kaki media cetak dengan mempromosikan idealisasi badan yang langsing.

Tidak hanya perempuan yang mengalami kesulitan dengan *body image*, tetapi laki-laki juga. Muncul istilah '*body dissatisfaction*' atau ketidakpuasan dengan tubuh yang didefinisikan oleh Bordo sebagai

kekhawatiran atau ketidakpuasan dengan penampilan (dalam Jankowski, 2021, p. 1). Data dari riset yang dilaksanakan Frederick membuktikan bahwa 35 persen dari 70 persen pria memiliki *body dissatisfaction* (dalam Jankowski, 2021, p. 1). Hatoum & Belle mengungkapkan bahwa ketidakpuasan dengan tubuh bisa mencakupi warna kulit, bulu rambut, ukuran alat vital, usia, ketebalan rambut, tekstur rambut, dan lain-lain.

Melalui sudut pandang budaya sosial, *body image* di media sosial dapat menimbulkan idealisasi kecantikan yang tidak realistis (Perloff, 2014, p. 1). Hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuh sendiri, sehingga mendorong seseorang untuk mengurangi porsi makanan secara drastis. *Body image* yang kurus menjadi bentuk tubuh ideal karena internalisasi nilai-nilai kecantikan yang diciptakan oleh negara Barat menurut Levine dan Chapman (dalam Perloff, 2014, p. 2). Perempuan mulai menganggap tubuhnya sebagai objek karena pengaruh lingkungan sosial bahwa penampilan luar yang lebih penting dibandingkan kualitas dalam diri.

Seiringnya waktu, muncul istilah *positive body image* atau citra tubuh yang positif. Riset menunjukkan sebanyak 15 wanita seusia mahasiswa dan 5 ahli citra tubuh mendefinisikan citra tubuh yang positif sebagai berikut (Tylka & Wood-Barcalow, 2015, p. 4).

- 1) Rasa cinta dan hormat untuk tubuh sendiri yang memungkinkan seseorang untuk menghargai keunikan serta kecantikannya.
- 2) Penerimaan bahkan mengagumkan tubuh mereka termasuk bagian yang tidak sesuai dengan citra yang idealisasikan masyarakat.
- 3) Merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuh mereka yang dicerminkan sebagai pancaran atau cahaya dari luar.
- 4) Meningkatkan kelebihan dari tubuh mereka daripada fokus pada kekurangannya.
- 5) Mencerna informasi dalam cara yang melindungi tubuh sendiri dengan menginternalisasi yang positif dan menolak atau membingkai ulang yang negatif.

Citra tubuh yang positif memiliki beberapa dimensi (Tylka & Wood-Barcalow, 2015, p. 5). Pertama, menghargai tubuh, yaitu ketika seseorang mampu mengapresiasi fungsi dan kesehatan dirinya. Mengapresiasi tubuh tidak hanya membahas penampilan saja, tetapi juga apa yang bisa dilakukan tubuhnya. Kedua, penerimaan dan mencintai tubuh sendiri di mana seorang individu nyaman dengan penampilannya. Seseorang bisa mencintai tubuh sendiri walaupun tidak sepenuhnya puas dengan bentuknya.

Ketiga, mengkonseptualisasikan kecantikan secara luas, yaitu saat seseorang memiliki persepsi bahwa berbagai macam penampilan bisa menjadi indah. Keempat, investasi penampilan adaptif (*adaptive appearance investment*) yang berarti bahwa seseorang merawat dirinya dan meningkatkan fitur naturalnya. Kelima, kepositifan batin (*inner positivity*) yang berkaitan dengan kepercayaan diri, pandangan optimis, kesenangan, dan perilaku adaptif seperti perawatan diri serta membantu orang lain.

Keenam, menyaring informasi dengan tujuan untuk melindungi tubuh. Hal ini dilakukan dengan menerima informasi positif dan menolak yang membahayakan diri. Ketika seseorang mampu menyaring informasi, tidak berarti bahwa ia tidak terpengaruh oleh komentar negatif, tetapi ia mampu menerima itu dan mengarah ke perawatan diri daripada menghina tubuh sendiri. Tylka dan Wood-Barcalow menekankan bahwa semua segi citra tubuh positif yang disebutkan sebelumnya perlu dilihat secara menyeluruh karena semua aspek saling memengaruhi.

Citra tubuh yang positif mulai berkembang dari prinsip untuk menerima perbedaan dan merayakan keberagaman. Riset membuktikan bahwa citra tubuh yang positif dipengaruhi oleh identitas sosial dari berbagai belahan dunia, seperti budaya, ras, gender, usia, ukuran, keterampilan, orientasi seksual, agama, dan status ekonomi. Masing-masing budaya memiliki persepsi citra tubuh positif yang berbeda, tetapi dapat disepakati bahwa *positive body image* itu ketika seseorang merasa nyaman

dalam tubuh sendiri, menerima tubuh sendiri dan kualitas uniknya, serta bersikap positif terhadap tubuh sendiri (Tylka & Wood-Barcalow, 2015, p. 10).

Penulis menyimpulkan bahwa *body image* adalah persepsi atau penilaian seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh *body image*, sehingga juga bisa menentukan perilaku individu tersebut. Media seringkali memberi citra tubuh yang tidak realistis. Namun, semua bergantung pada cara seseorang memandang tubuhnya sendiri. Ada citra tubuh negatif, tetapi juga ada citra tubuh yang positif. Seiringnya waktu, semakin banyak riset menunjukkan bahwa seseorang mampu menerima diri, bahkan mencintai tubuh sendiri dengan segala ketidaksempurnaannya.

Pada dokumenter ini, penulis memberikan perspektif bahwa kualitas seseorang melebihi *body image*. Citra seseorang berakar dari prestasi dan kontribusi yang diberikan oleh individu tersebut. Penampilan seseorang bisa dianggap menarik, tetapi semua itu tidak akan berarti jika tidak ada nilai tambah yang bisa bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Kualitas diri seseorang dapat diukur melalui karya dan kontribusi seseorang untuk orang-orang di sekelilingnya.

2.1.3 Produksi Dokumenter

2.1.3.1 Praproduksi

Proses produksi televisi berawal dari praproduksi atau yang disebut sebagai tahap untuk perencanaan dan persiapan (Wibowo, 2007, p. 39). Praproduksi dianggap tahap yang krusial dan terdiri dari tiga rangkaian.

1. Penurunan Ide

Produser menentukan ide atau gagasan, melakukan riset, dan membentuk hasilnya menjadi sebuah naskah.

2. Perencanaan

Selanjutnya, produser mulai memikirkan jangka waktu kerja (*time schedule*), finalisasi naskah, *talent*, lokasi, dan *crew*. Rencana juga dilengkapi dengan estimasi biaya, penyediaan biaya, dan rencana lokasi.

3. Persiapan

Kemudian, tahap persiapan dikhususkan untuk bagian administrasi seperti penyelenggaraan kontrak, perizinan, dan surat-surat untuk kepentingan produksi. Di sisi lain, *talent* dan penata lokasi sudah menyiapkan diri dengan menghafalkan naskah, serta mengonstruksi peralatan yang akan digunakan.

1) Naskah

Ide atau gagasan yang dimiliki oleh seorang produser diolah menjadi sebuah naskah yang kemudian dijadikan panduan produksi (Wibowo, 2007, og. 24). Naskah merupakan hal yang penting dan mendasar bagi produser ketika ingin mulai produksi. Naskah yang baik berfungsi sebagai alat untuk menimbulkan perasaan dan pencerahan sesuai keinginan penulis (Das, 2007, p. 3). Das menambahkan bahwa ada dua tahap dalam menulis naskah sebuah dokumenter.

Pertama, Das menjelaskan bahwa naskah praproduksi atau *shooting script* memiliki fungsi serupa dengan peta untuk mengarahkan produser. Naskah praproduksi berisi konsep, riset, dan *outline* keseluruhan film yang menyediakan panduan visual ketika nanti merekam. Isi naskah perekaman bergantung pada kelengkapan informasi yang telah dikumpulkan penulis.

Kedua, Das menambahkan bahwa ada naskah pascaproduksi yang bersifat lebih rinci dibandingkan naskah praproduksi.

Naskah dokumenter memiliki *outline* dan jenis-jenis *shot* yang akan diperlukan, serta daftar pertanyaan untuk wawancara di lapangan (Millerson & Owens, 2008, p. 66). Tujuannya adalah (1) membantu sutradara memperjelas ide dan mengembangkan karya yang berfungsi, (2) melancarkan koordinasi antara anggota tim, (3) dan memberi gambaran bagi sutradara untuk menentukan kebutuhan produksi.

2.1.3.2 Produksi

Produksi merupakan tahap setelah praproduksi, yaitu ketika produser melaksanakan perencanaan sesuai dengan jadwal kerja yang telah dibuat di tahap sebelumnya (Mariana & Budihardjo, 2016, p. 124). Produser dan tim berkolaborasi untuk merealisasikan naskah yang dirancang. Pada tahap ini, produser bertanggung jawab sepenuhnya atas program yang dibuat karena ia yang paling menguasai materi sejak awal.

Proses produksi akan menentukan kesuksesan film (Ranangsari & Fuquan, 2020, p. 86). Pengambilan gambar dipimpin oleh seorang sutradara, yaitu orang yang paling bertanggung jawab atas keseluruhan produksi. Orang-orang yang terlibat dalam proses produksi adalah *cameraman* atau juga bisa disebut sebagai *director of photography* (DOP) yang menata cahaya, warna, dan merekam. Lalu, tim artistik berperan dalam proses ini dengan menyiapkan set, *makeup*, pakaian, dan lain-lain. Kemudian, *soundman* atau penata suara juga dibutuhkan untuk merekam suara di lokasi *shooting*.

1) Teknik Wawancara dalam Produksi Dokumenter

Menurut Ayawaila, ada dua jenis wawancara untuk produksi sebuah dokumenter (Ayawaila, 2008/2017, p. 103). Pertama, adalah melakukan wawancara yang berfungsi untuk mendapatkan informasi. Kedua, adegan wawancara yang merepresentasikan proses mendapatkan informasi tersebut.

Ayawaila menambahkan bahwa kedua jenis hal tersebut bisa dipersatukan dengan melakukan wawancara di lokasi atau *on the spot* sehingga hasil pembicaraan terekam oleh kamera secara langsung. Penulis menerapkan dua metode wawancara yang dilakukan agar mendapat jawaban otentik, tulus, dan jujur dari para narasumber.

Ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan sebelum wawancara, yaitu mengenal objek yang diwawancarai, mengetahui hal-hal yang akan dibahas dalam wawancara, dan teknik memandu wawancara agar jawaban narasumber bisa maksimal (Ayawaila, 2008/2017, p. 104). Selain itu, Ayawaila menambahkan bahwa lokasi wawancara juga penting untuk diperhatikan, terutama posisi narasumber ketika wawancara dan latar belakangnya. Pada posisi duduk, narasumber akan cenderung merasa lebih nyaman ketimbang berdiri. Selanjutnya, latar belakang wawancara harus mendukung topik yang diangkat dalam dokumenter. Ayawaila memberikan dokumenter *Musibah* sebagai contoh yang idealnya direkam di lokasi kejadian daripada latar belakang lain.

Pada dokumenter episode dua seri “Ini Aku,” penulis menentukan para narasumber dalam posisi duduk agar mereka merasa lebih santai dan terbuka untuk membagikan pendapat. Lalu, penulis memilih rumah masing-masing narasumber sebagai latar belakang wawancara agar menunjukkan kepribadian dan ciri khas mereka. Semua hal ini dipertimbangkan agar jawaban para narasumber benar-benar merepresentasikan sisi otentik, tulus, dan jujur diri mereka.

Ayawaila menegaskan bahwa perlu pengambilan gambar dari berbagai sudut saat sesi wawancara agar penonton tidak bosan (Ayawaila, 2008/2017, p. 107). Selain itu, dinamika dokumenter bisa dijaga dengan menempatkan cuplikan yang berkaitan dengan hal yang dibicarakan dalam wawancara. Penulis mengaplikasikan konsep ini dengan menyiapkan dua hingga tiga kamera untuk menangkap hasil wawancara dengan narasumber.

Tidak hanya itu, penulis juga menyiapkan daftar kegiatan yang dilakukan oleh para narasumber sebagai cuplikan alternatif sesi wawancara.

2.1.3.3 Pascaproduksi

Morissan menyatakan bahwa tahap pascaproduksi dilakukan setelah selesai pengambilan gambar dan materi sudah siap untuk diputar (dalam Putri & Soedarsono, 2019, p. 4). Ada beberapa tahap dalam pascaproduksi:

1. *Editing*

Tahap *editing* terdiri dari penyuntingan, pemotongan, penyambungan, merangkai pemotongan gambar yang berasal dari rekaman secara berurut. Editing bisa dilakukan secara linear ataupun non-linear. Editing linear menggunakan teknologi analog dengan kaset dan *video tape recorder*, *video mixer*, *audio mixer*, dan *character generator*. Sementara itu, *editing non-linear* memanfaatkan teknologi digital sehingga menggunakan komputer untuk bekerja. Prosedur editing *non-linear* diawali dengan menyalin hasil rekaman ke komputer, kemudian di-edit dengan *software editing* seperti Adobe Premiere, Matrox, Velocity atau Avid Machine, atau Final Cut Pro.

2. *Editing Offline*

Pada tahap ini, editing awal dilakukan untuk menyeleksi rekaman yang layak untuk ditampilkan. Selain itu, *stock footage* juga ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

3. *Editing Online*

Hasil *editing offline* disempurnakan pada *editing online*, yaitu tahap untuk finalisasi audio video dan efek-efek grafis seperti visual, *graphic*, *template*, atau *running text*.

4. Narasi

Beberapa program menggunakan narasi atau disebut sebagai *voice over* yang bisa direkam sebelum berlanjut ke *editing offline*. Narasi mengikuti gambar yang ditampilkan dalam video untuk memberi konteks pada video.

5. *Mixing*

Pada tahap *mixing*, terjadi sinkronisasi antara gambar, efek suara, dan musik yang mengiringi suasana dalam video. Tahap ini penting untuk mencetuskan emosi, estetika, dan menciptakan keharmonisan karya. Setelah itu, video diputar ulang atau juga dikenal sebagai proses *preview* untuk memastikan hasil karya sudah sesuai rencana. Video dapat disempurnakan kembali jika perlu perbaikan dan kembali ke proses editing. Namun, video yang sudah layak ditampilkan dapat dilanjutkan ke tahap distribusi.

