

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Burn (1993), *body image* adalah persepsi individu terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk yang memiliki fisik. Jersild (1965) menyatakan bahwa tingkat *body image* ditentukan oleh sejauh mana individu merasa puas dengan bagian-bagian tubuhnya. Berdasarkan *Social Comparison Theory*, seseorang cenderung menilai dirinya dengan membandingkan penampilan fisiknya terhadap standar ideal yang diyakini (Festinger, 1954). Ketidaksesuaian antara penampilan diri dan standar tersebut kerap membentuk *body dissatisfaction*, atau yang dikenal sebagai *body image* negatif (Amalia, 2024).

Menurut Fiona V. Damanik, M.Psi., Psikolog, *body image* negatif dapat terbentuk sejak usia dini karena anak-anak mulai menyerap nilai budaya yang menekankan pentingnya penampilan, bahkan sebelum mereka cukup dewasa untuk memprosesnya secara kritis. Pada usia 10 hingga 13 tahun, anak-anak mulai menunjukkan kepedulian terhadap *body image*. Pernyataan tersebut diperkuat oleh teori perkembangan psikososial, yang menjelaskan bahwa pada tahap konflik antara kompetensi dan inferioritas, anak mulai mengembangkan keterampilan, membentuk identitas diri, dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Erikson, 1968).

Studi Syahallah et al. (2023) menerangkan tentang standar kecantikan di Indonesia diperkuat oleh media dan industri kecantikan, di mana sering dikaitkan dengan kulit putih, rambut lurus, serta tubuh ideal. Mental Health Foundation menyatakan bahwa paparan media, komentar negatif terutama dari orang tua, serta mainan seperti Barbie (Dittmar et al., 2006) dapat memicu perbandingan fisik. Tanpa bimbingan yang tepat, anak-anak berisiko mengembangkan ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dapat memicu masalah psikologis jangka panjang di masa remaja maupun dewasa. Permasalahan tersebut mencakup gangguan makan,

rendahnya harga diri, alienasi (Tadabbur, 2008), serta *body dysmorphic disorder* (American Psychiatric Association, 2022).

Gita Citra Tama & Abdinur Batubara (2024) mencatat bahwa *body shaming*, baik dari teman maupun media, signifikan menurunkan kepercayaan diri remaja putri. Banyak subjek merasa inferior, menghindari interaksi sosial, bahkan berpotensi mengalami depresi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pertiwi & Ansyah (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Artinya, semakin positif seseorang memandang tubuhnya, semakin tinggi pula rasa percaya dirinya, begitu pula sebaliknya. Menanamkan pola pikir positif terhadap *body image* sejak usia dini pada anak perempuan merupakan langkah penting dalam mendukung perkembangan konsep diri yang inklusif (Sztainer, 2021). Pemahaman bahwa setiap individu memiliki keunikan bentuk tubuh yang berbeda dapat mendorong penerimaan diri secara utuh. Hal ini mengarahkan anak untuk lebih menghargai fungsi dan kesehatan tubuh, daripada semata-mata berfokus pada aspek estetika.

Minimnya media yang ramah anak dan menyuarakan *body image* positif menunjukkan urgensi akan *platform* yang mengenalkan keberagaman tubuh secara inklusif dan informatif. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000), pengalaman interaktif yang memberikan anak kebebasan memilih dan mengeksplorasi dapat meningkatkan motivasi intrinsik, karena memenuhi kebutuhan akan otonomi dan kompetensi. Dalam konteks ini, strategi *edutainment* menjadi pendekatan yang tepat karena melibatkan permainan serta aktivitas kreatif yang terbukti mendorong motivasi belajar, berpikir kritis, daya ingat, dan kerja sama siswa sekolah dasar (Rahmawati et al., 2024). Salah satu media yang mendukung pendekatan ini adalah *website*, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD hingga SMP, hal ini dapat dilakukan dengan pendampingan yang sesuai dari orang tua atau pendidik (Setyadi & Qohar, 2017). Dengan demikian, dibutuhkan media berupa *website edutainment* sebagai sarana yang tidak hanya menyampaikan informasi mengenai *body image* positif, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan membangun pemahaman secara lebih mendalam bagi anak perempuan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah:

1. Banyak anak perempuan belum memahami pentingnya *body image* positif sebagai bagian dari pembentukan identitas diri. Tanpa pemahaman ini, mereka rentan merasa tidak percaya diri karena membandingkan diri dengan standar kecantikan yang sempit, serta belum terbiasa menghargai keberagaman bentuk tubuh, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
2. Kurangnya media yang mampu menjembatani pemahaman anak perempuan dan orang tua tentang pentingnya *body image* positif dengan cara yang sesuai usia dan mudah diakses.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka berikut adalah pertanyaan yang dapat penulis ajukan untuk proses perancangan:

Bagaimana perancangan *website* mengenai *body image* positif bagi anak perempuan?

## 1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini diutamakan kepada anak perempuan berusia 10—13 tahun yang sedang menempuh jenjang pendidikan SD—SMP dan pernah mengalami perasaan *insecure*. Sedangkan target sekundernya ditujukan kepada orang tua usia 40—50 tahun dengan minat pada topik *parenting*. Target diutamakan SES A—B, serta berdomisili di Jakarta dan Tangerang. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada pembuatan *website* mengenai *body image* positif bagi anak perempuan.

## 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah membuat perancangan *website* mengenai *body image* positif bagi anak perempuan.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Terdapat dua manfaat yang didapatkan selama proses perancangan tugas akhir ini dari awal hingga akhir, yakni:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini yaitu sebagai khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya perancangan *website* mengenai *body image* positif bagi anak perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian dengan topik serupa dalam konteks perkembangan anak dan pembelajaran interaktif lainnya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi anak perempuan dalam membangun *body image* yang positif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir dan referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai pilar informasi Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan media informasi.

