

PERANCANGAN ESAI FOTOGRAFI SEBAGAI MEDIA EDUKASI MENGENAI PENGARUH INSEKURITAS DIRI TERHADAP CITRA TUBUH

Zefanya Tesa Lunika¹, Muhammad Iqbal, S.T., M.Ds.²

^{1,2} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Pradita University

Scientia Business Park, Jl. Gading Serpong Boulevard No.1 Tower 1, Curug Sangereng, Kec. Klp. Dua,
Kabupaten Tangerang, Banten 15810, dan (021) 55689999

e-mail : zefanya.tesa@student.pradita.ac.id¹, muhammad.iqbal@pradita.ac.id²

Abstraksi

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami insekuritas terhadap citra tubuh akibat tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik dari media dan lingkungan sekitar. Perancangan esai fotografi ini bertujuan untuk merepresentasikan dampak negatif dari insekuritas tersebut melalui medium visual. Metodologi yang digunakan mencakup studi pustaka dan wawancara mendalam dengan individu yang memiliki pengalaman pribadi terkait isu citra tubuh. Temuan menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, serta gangguan makan. Melalui pendekatan visual storytelling, karya fotografi ini menyampaikan emosi, ekspresi tubuh, dan konflik internal yang dialami subjek. Simpulan dari perancangan ini adalah bahwa fotografi dapat menjadi media edukatif dan reflektif yang efektif dalam membangun kesadaran, menggambarkan realitas psikologis yang kompleks, serta menumbuhkan empati terhadap isu kesehatan mental dan citra tubuh.

Kata Kunci : insekuritas diri, citra tubuh, esai fotografi, gangguan makan

Abstract

Adolescents are the most vulnerable age group to experience body image insecurity due to social pressure and unrealistic beauty standards promoted by media and society. This photographic essay project aims to represent the negative impacts of such insecurity through a visual medium. The methodology includes literature review and in-depth interviews with individuals who have personal experiences related to body image issues. Findings reveal that negative body perception can lead to psychological problems such as anxiety, depression, and eating disorders. Through a visual storytelling approach, this project conveys the emotions, body language, and internal conflicts experienced by the subjects. The conclusion of this design project highlights photography as an effective educational and reflective medium that can raise awareness, portray complex psychological realities, and foster empathy toward mental health and body image issues.

Keywords: insecurity, body image, photographic essay, eating disorder

1. PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat ini, citra tubuh (body image) telah menjadi salah satu isu yang paling relevan dan mendesak, khususnya di kalangan remaja. Paparan media sosial, iklan komersial, serta budaya populer secara terus-menerus menampilkan standar kecantikan yang sering kali tidak realistik. (Tunga, 2022). Suhag et al. (2024) membahas bagaimana media sosial berperan besar dalam membentuk standar kecantikan yang tidak realistik ini. Studi ini menemukan bahwa paparan konten yang menampilkan "ideal tubuh", terutama yang menonjolkan bentuk tubuh langsing atau berotot, dapat meningkatkan risiko munculnya insekuritas terhadap citra tubuh pada remaja, ini didorong oleh representasi

tubuh yang sering kali telah diedit sehingga tidak dapat tercapai secara natural oleh orang biasa. Representasi semacam ini menciptakan tekanan sosial yang signifikan, mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan gambaran tubuh ideal yang sulit dicapai. Akibatnya, banyak remaja mengalami perasaan tidak aman (insekuritas) yang mendalam terhadap penampilan fisiknya. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia antara 10 hingga 24 tahun, yaitu fase transisi penting dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu sedang berada dalam proses pencarian identitas diri, termasuk dalam hal persepsi terhadap tubuh. Kerentanan terhadap tekanan sosial, serta pencarian jati diri yang belum stabil, menjadikan remaja kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis yang berkaitan dengan citra tubuh.

Gangguan makan dapat terjadi pada seluruh kelompok usia, namun masa remaja adalah masa paling rentan untuk mulai terjadinya fenomena ini (Permanasari, 2022). Masa remaja yang menurut Kementerian Kesehatan berusia 10 sampai 18 tahun. Tingginya prevalensi gangguan makan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah proses pubertas yang berlangsung pada awal masa remaja. Pubertas menyebabkan perubahan fisik yang drastis, seperti pertambahan tinggi badan, peningkatan berat badan, dan perubahan proporsi tubuh (Puspita & Estiningtyas, 2024). Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan kecanggungan dan ketidaknyamanan, yang mendorong remaja untuk lebih sering memperhatikan penampilan fisiknya. Insekuritas terhadap penampilan bukan hanya persoalan psikologis semata, tetapi juga dapat menimbulkan dampak fisik yang serius. Berbagai bentuk gangguan makan, kegiatan olahraga berlebihan, serta penggunaan produk kecantikan yang tidak aman merupakan contoh nyata dari bagaimana tekanan terhadap citra tubuh dapat merusak kesehatan fisik dan mental (Melani dkk., 2021).

Selain faktor biologis dan sosial, faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam pembentukan gangguan makan pada remaja, salah satunya adalah pola attachment atau keterikatan emosional individu terhadap orang lain. Individu dengan tingkat attachment anxiety yang tinggi cenderung sangat bergantung pada penerimaan dari orang lain dan ini juga meliputi penampilan fisik mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh pada kelompok ini sering kali berkaitan erat dengan rendahnya harga diri dan meningkatnya ketakutan akan penolakan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cole-Detke dan Kobak (Koskina & Giovazolias, 2021), individu dengan pola keterikatan cemas berusaha mengimbangi perasaan kehilangan kendali dalam hubungan interpersonal dengan cara mengalihkan fokus mereka pada tubuh. Dalam upaya untuk memperoleh kembali rasa kendali yang hilang, mereka menggunakan makanan dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh sebagai alat regulasi diri atau mekanisme coping. Pola ini menjelaskan mengapa gangguan makan dapat muncul sebagai mekanisme coping terhadap kecemasan emosional dan ketidakstabilan dalam hubungan sosial.

Fotografi merupakan salah satu medium ekspresi visual yang memiliki kemampuan unik dalam menyampaikan emosi serta menggambarkan realitas sosial secara mendalam dan menggugah (Institut Kesenian Jakarta, 2023). Dalam konteks isu insekuritas terhadap citra tubuh, fotografi tidak hanya berfungsi sebagai sarana dokumentasi, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang mampu menangkap ekspresi wajah, gestur tubuh, dan atmosfer emosional yang merepresentasikan perasaan tidak aman, kecemasan, serta ketidakpuasan individu terhadap dirinya sendiri. Melalui pendekatan visual storytelling, sebuah esai fotografi dapat menjadi media edukatif yang efektif dalam membangun empati (Yulianto, 2022) dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak psikologis dan fisik dari insekuritas terhadap tubuh. Oleh karena itu, perancangan proyek fotografi ini bertujuan untuk menghasilkan karya visual yang tidak hanya artistik, tetapi juga sarat akan pesan sosial yang relevan, terutama bagi kalangan remaja, dengan merefleksikan dampak negatif dari

insekuritas diri terhadap citra tubuh, seperti tekanan emosional, perilaku kompulsif, serta gangguan makan yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental. Dengan menampilkan sisi gelap dari perjuangan individu yang terdampak, proyek ini diharapkan dapat menggugah kesadaran audiens akan seriusnya isu insekuritas diri, sekaligus menjadi pemicu refleksi sosial terhadap standar kecantikan yang merugikan dan tekanan budaya yang tidak sehat.

2. METODE

2.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yaitu untuk memahami secara mendalam pengaruh insekuritas diri terhadap bentuk tubuh dan bagaimana esai fotografi dapat dirancang sebagai media edukasi yang efektif

2.1.1. Studi Pustaka

Penelitian ini memperoleh data dari studi pustaka, studi langsung, dan analisis data elektronik. Studi pustaka meninjau literatur relevan, termasuk jurnal dan buku. Sedangkan analisis data elektronik memanfaatkan sumber digital untuk memperkuat temuan, menghasilkan pemahaman komprehensif.

2.1.2. Wawancara

Wawancara dilakukan dalam rangka memperoleh data dari ahli pada bidang kesehatan dan fotografi untuk mendapatkan opini mereka terkait penelitian. Peneliti mewawancarai Coach Regina, seorang fitness & sport nutrition coach bersertifikasi yang membuat konten edukasi mengenai bentuk tubuh di sosial media seperti Instagram dan TikTok. Peneliti juga wawancara Bapak Darwis Triadi, sebagai ahli yang telah mendirikan sekolah fotografinya sendiri. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan persepsi atau sudut pandang para ahli terhadap pengaruhnya insekuritas diri terhadap bentuk tubuh ideal dan pengaruh esai fotografi sebagai media edukasi.

Untuk mendapatkan masukan lebih mengenai pengaruh insekuritas terhadap citra tubuh, wawancara dengan Ibu Maria Yulinda Ayu Natalia, seorang psikolog yang bekerja dengan berbagai jenis klien mulai dari anak-anak, remaja, ataupun dewasa, berpengalaman dalam penelitian psikologis, dan ikut serta dalam Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak, dilakukan agar dapat memahami pengaruh insekuritas terhadap citra tubuh serta penyebabnya dari sisi psikologis.

Pengalaman asli juga sangat dibutuhkan, oleh karena itu, peneliti mewawancarai tiga narasumber yang memiliki insekuritas terhadap citra tubuh mereka dan telah mengalami pengaruh signifikan karenanya. Narasumber terpilih karena memiliki insekuritas terhadap citra tubuh sejak usia dini hingga sekarang, pengalaman asli ini menjadi pedoman penting saat merancang esai fotografi nanti.

2.1.3. Survei

Untuk memperoleh data mengenai prevalensi dan persepsi masyarakat terhadap isu insekuritas tubuh, dilakukan survei sebagai salah satu metode penelitian. Survei ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana individu mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka, serta bagaimana masyarakat memaknai citra tubuh dan tekanan sosial yang menyertainya. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran umum mengenai kesadaran, pengalaman pribadi, serta tingkat kerentanan terhadap insekuritas diri di kalangan responden. Data yang dikumpulkan dari survei ini kemudian digunakan untuk memperkuat narasi visual dalam esai fotografi yang dirancang.

2.2 Metode Perancangan

Perancangan esai fotografi menggunakan metode *design thinking* dengan pendekatan *Human-Centred Design (HCD)*. *Design thinking* dan *Human-Centred Design (HCD)* adalah sebuah proses perancangan yang mencari solusi desain dengan cara yang berpusat pada kebutuhan, perilaku, dan pengalaman target pasar dalam tiap langkah perancangan (Kruger et al., 2025). Proses perancangan ini mencakup beberapa langkah, antara lain adalah:

1. *Empathize*: Pada tahap ini, kegiatan difokuskan pada pemahaman terhadap permasalahan perancangan sekaligus pengumpulan data yang relevan. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, kuesioner, serta studi literatur sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya.
2. *Define*: Pada tahap ini, dilakukan analisis untuk menemukan permasalahan yang dialami remaja yang memicu atau menjadi sumber insekuritas terhadap citra tubuh dan dampak negatif yang dapat terjadi karenanya.
3. *Ideate*: Pada tahap ini dilakukan pengembangan ide konsep visual dan narasi untuk esai fotografi. Proses ini mencakup pembuatan moodboard, sketsa storyboard, dan penentuan gaya visual (hitam putih) yang dinilai efektif dalam menampilkan kesan dramatis dan emosional.
4. *Prototype*: Tahap ini dilakukan dengan membuat mockup dari hasil pengembangan ide konsep visual dan akan dilanjut pada pelaksanaan esai fotografinya sendiri dengan pembuatan prototype buku fisik.
5. *Testing*: Pada tahap ini, hasil dari perancangan esai fotografi ini diberikan kepada ahli bidang serta pada target pasar untuk mengetahui keberhasilan dan efektivitas dari esai fotografi tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pengumpulan Data

3.1.1. Hasil Kuesioner

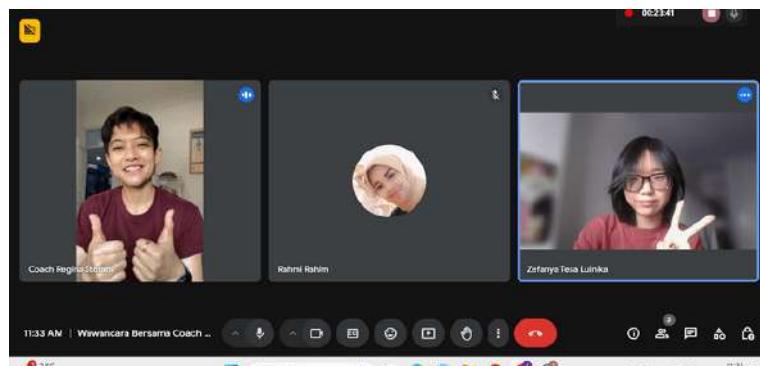
Penelitian ini melibatkan 175 responden dengan mayoritas berada dalam rentang usia remaja, yaitu 10–18 tahun (49,1%), diikuti oleh kelompok usia dewasa muda hingga paruh baya, 18–59 tahun (41,1%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebesar 64,6%, sedangkan laki-laki sebanyak 35,4%.

Sebanyak 56,6% responden menyatakan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka, dan 10,9% lainnya menyatakan sangat tidak puas. Ketika ditanyakan mengenai persepsi mereka terhadap tubuh sendiri, sebagian besar responden merasa bahwa tubuh mereka belum memenuhi standar bentuk tubuh ideal. Ketidakpuasan ini umumnya berfokus pada bagian tubuh tertentu, seperti perut, paha, warna kulit, tangan, berat badan, dan kondisi kulit (misalnya jerawat), yang disebutkan sebagai sumber utama ketidaknyamanan. Sebanyak 55,4% responden mengaku sering membandingkan penampilan mereka dengan orang lain. Mengenai faktor yang paling memengaruhi persepsi terhadap penampilan fisik, 57,1% menyebutkan bahwa keluarga memiliki pengaruh paling besar, diikuti oleh pengaruh dari teman sebaya dan media sosial.

Lebih lanjut, 61,1% responden menyatakan bahwa pandangan mereka terhadap citra tubuh cukup memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka. Ketika ditanya mengenai usaha untuk mengubah penampilan fisik, sebanyak 98,3% responden mengaku pernah atau sering mencoba melakukannya, dan 66,5% di antaranya menyatakan bahwa usaha tersebut membawa dampak negatif. Dampak buruk yang paling sering dirasakan oleh responden meliputi munculnya emosi negatif seperti rasa iri, kebiasaan menahan makan atau mengonsumsi makanan dalam jumlah sangat sedikit, serta kelelahan fisik dan mental akibat tekanan yang dirasakan dalam upaya memenuhi standar penampilan tertentu.

3.1.2. Hasil Wawancara

Wawancara dengan Coach Regina Stefani, seorang ahli kebugaran dan nutrisi olahraga bersertifikat yang berpengalaman dalam edukasi publik, dilakukan secara daring melalui Google Meet pada hari Minggu, 6 April 2025 pukul 10.00 WIB. Coach Regina, yang juga memiliki latar belakang psikologi dan penelitian mengenai body image, memberikan kontribusi signifikan terhadap penelitian ini. Bukti dilaksanakannya wawancara dilampirkan.



Gambar 3. Foto Bukti Wawancara dengan Coach Regina.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

Hasil wawancara ini dapat menyimpulkan bahwa isu mengenai citra tubuh (body image) masih relevan dan menjadi perhatian dalam masyarakat Indonesia. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kultur Indonesia yang cenderung menunjukkan keterbukaan dalam mengomentari perubahan penampilan seseorang. Komentar-komentar tersebut, terlepas dari niat baik atau buruk, dapat memicu perasaan tidak aman, rendah diri, dan perasaan insekuritas. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam terhadap citra tubuh (body image).

Coach Regina berkata bahwa stigma terkait penampilan akan terus berada dalam masyarakat, dikarenakan kecenderungan manusia untuk menilai individu berdasarkan penampilan fisik pada kesan pertama. Individu yang merasa tidak nyaman dengan kondisi tubuh mereka (insecure) sangat rentan terhadap dampak negatif dari komentar atau perilaku yang merendahkan. Contoh dari perilaku merendahkan ini dapat dilihat oleh adanya perbedaan perlakuan yang mencolok antara individu dengan penampilan yang dianggap menarik (good looking) dan mereka yang dianggap kurang menarik (ugly). Perbedaan perlakuan ini menciptakan tekanan bagi individu untuk memenuhi standar penampilan tertentu, karena penampilan fisik seringkali menjadi faktor penentu dalam interaksi sosial dan bahkan dapat mempengaruhi kesempatan karir.

Sebagai respons terhadap stigma dan tekanan sosial tersebut, banyak individu yang berupaya mengubah penampilan mereka melalui olahraga atau perubahan pola makan (diet). Meskipun upaya ini berawal dari niat positif untuk meningkatkan kesehatan dan penampilan, namun berpotensi berkembang menjadi gangguan makan (eating disorder) jika dilakukan secara berlebihan atau tidak terkontrol. Coach Regina menekankan bahwa perilaku dapat dikategorikan sebagai gangguan (disorder) jika merugikan individu yang bersangkutan atau orang lain yang berada di sekitarnya. Gangguan makan seperti bulimia nervosa, yang ditandai dengan siklus makan berlebihan (binge eating) yang diikuti dengan perilaku kompensasi tidak sehat seperti olahraga berlebihan, pembatasan makan secara ekstrim atau regurgitasi (mengeluarkan isi perut sebelum dicerna), dan anoreksia nervosa, yang ditandai dengan pembatasan makan ekstrem, ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan, dan distorsi citra tubuh, merupakan contoh gangguan makan yang umum

dialami. Gangguan-gangguan ini memiliki dampak serius terhadap kesehatan fisik maupun mental individu.

Pengaruh gangguan dan tekanan sosial dapat memicu pola pikir kompetitif yang tidak pernah merasa puas dengan diri sendiri. Individu dapat mencapai "tubuh ideal" menurut standar tertentu, namun tetap merasa tidak puas dan terus menerus mendorong diri mereka hingga batas maksimum. Mereka merasa seolah-olah dunia terus menghakimi mereka, sehingga mereka terdorong untuk membuktikan diri secara berlebihan.

Coach Regina berpendapat bahwa pengaruh media sosial telah memicu perubahan pola pikir dan pandangan terhadap kultur yang ada, meskipun perubahan ini berlangsung secara bertahap. Akan tetapi, masyarakat Indonesia secara umum masih perlu menempuh perjalanan panjang dalam mengubah persepsi dan sikap terhadap citra tubuh. Salah satunya adalah perlunya edukasi dan kesadaran akan dampak negatif dari rasa takut terhadap citra tubuh. Diharapkan bahwa buku fotografi ini dapat menjadi sarana edukasi yang efektif untuk mendorong keterbukaan pikiran dan pemahaman yang lebih baik mengenai isu-isu citra tubuh (body image).

Sedangkan wawancara bersama Bapak Darwis Triadi, seorang fotografer senior yang memiliki pengalaman luas dalam bidang fotografi dan telah mendirikan sekolah fotografinya sendiri, dilaksanakan pada Senin, 7 April 2025 pukul 14:00 WIB secara langsung pada kantornya di Darwis Triadi School Of Photography. Bukti dilaksanakannya wawancara dilampirkan.



Gambar 3. Foto Bukti Wawancara dengan Bapak Darwis Triadi.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

Dari wawancara bersama Bapak Darwis, dapat ditarik bahwa fotografi adalah sebuah seni yang bertujuan untuk menyampaikan imajinasi dan ide-ide dalam pikiran menjadi sebuah karya visual, sehingga hasil karyanya harus dapat menyampaikan pesan yang diinginkan dengan baik. Oleh karena itu, sebuah karya fotografi yang efektif harus mampu menyampaikan pesan yang diinginkan secara jelas, kuat, dan menggugah emosi penonton. Bapak Darwis menekankan bahwa cahaya merupakan elemen fundamental dalam fotografi, yang tanpanya penciptaan karya fotografi menjadi mustahil. Pemahaman dan penguasaan teknik pencahayaan yang tepat merupakan kunci untuk menghasilkan foto yang berkualitas dan berdampak. Dalam konteks buku fotografi ini, yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang mendalam dan menciptakan efek dramatis, Bapak Darwis merekomendasikan penggunaan pencahayaan dengan kontras tinggi. Teknik ini akan menghasilkan perbedaan yang mencolok antara area terang dan gelap, sehingga menciptakan visual yang dramatis,

kuat, dan menggugah emosi penonton. Penggunaan pencahayaan dengan kontras tinggi akan memperkuat narasi visual dan memperdalam makna yang ingin disampaikan.

Dalam proses pemotretan, Bapak Darwis menekankan pentingnya keberanian dan kemampuan fotografer untuk melakukan eksplorasi kreatif dan spontan. Meskipun perencanaan awal dapat membantu mengarahkan proses pemotretan, ketergantungan yang berlebihan pada perencanaan tersebut berpotensi membatasi kreativitas dan menghasilkan karya yang kaku dan tidak natural. Oleh karena itu, perencanaan awal sebaiknya berfungsi sebagai kerangka kerja yang fleksibel, yang dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan dan hasil eksplorasi kreatif. Fotografer harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah dan memanfaatkan peluang kreatif yang muncul secara spontan.

Mengingat buku fotografi ini menampilkan model manusia, komunikasi yang efektif antara fotografer dan model menjadi sangat penting. Fotografer bertanggung jawab untuk memberikan arahan gaya yang jelas, membangun hubungan yang nyaman dengan model, dan menciptakan suasana yang kondusif untuk ekspresi kreatif. Terutama dalam konteks tema citra tubuh (body image) yang sensitif, rasa nyaman dan kepercayaan diri model sangat penting untuk menghasilkan pose tubuh yang natural, ekspresif, dan otentik.

Setelah pemotretan, tahap pascaproduksi, yaitu penyuntingan (editing), menjadi bagian integral dari proses kreatif. Bapak Darwis menjelaskan bahwa penyuntingan, seperti penghalusan kulit atau penghilangan noda, adalah praktik yang umum dan wajar dalam fotografi. Namun, penting untuk membedakan antara penyuntingan dan manipulasi foto, yang merupakan bentuk seni yang berbeda. Penyuntingan bertujuan untuk meningkatkan kualitas estetika foto, sementara manipulasi foto bertujuan untuk mengubah atau memodifikasi realitas yang ditangkap oleh kamera.

Untuk memaksimalkan dampak edukatif dari buku fotografi ini, Bapak Darwis menyarankan agar fotografer menggali kreativitas mereka secara mendalam dan berani bereksperimen dengan berbagai teknik dan pendekatan. Eksplorasi kreatif yang mendalam akan memungkinkan fotografer untuk merealisasikan ide dan gagasan mereka menjadi karya visual yang kuat, bermakna, dan mampu menginspirasi perubahan positif dalam persepsi dan sikap masyarakat terhadap citra tubuh.

Wawancara bersama Ibu Maria Yulinda Ayu Natalia, seorang psikolog yang bergabung dalam Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Kota Tangerang Selatan, dilakukan pada hari Jumat, 9 Mei 2025 16:00 WIB secara langsung pada lokasi prakteknya. Wawancara ini dilakukan agar dapat mengetahui pendapat dan masukannya sebagai ahli yang berpengalaman dalam bidang psikologi mengenai perancangan ini. Menurut Ibu Maria, insekuritas terhadap citra tubuh memang hal yang seringkali terjadi, terutama pada kaum muda karena anak-anak sangat mudah terpengaruhi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu kasus yang Ibu Maria ungkapkan sering terjadi, adalah keluarga atau lingkungan sekitar seorang anak tidak menyadari bahwa perkataannya menyinggung penampilan seseorang secara negatif dan ini secara tidak sengaja menimbulkan rasa insekuritas. Jika tidak memiliki bentuk dukungan yang baik, insekuritas pada anak dapat bertumbuh dan ini sangat signifikan saat mereka mulai meranjak menjadi remaja karena emosi yang mereka rasakan sangat kuat. Ini menyebabkan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan yang dapat meranjak menjadi masalah yang lebih mengkhawatirkan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

Opini Ibu Maria sebagai psikolog mengenai hasil akhir perancangan ini juga ditanyakan. Menurut Ibu Maria, wawancara dengan seseorang yang mengalami insekuritas tubuh sangat dibutuhkan karena alur cerita pada esai fotografi serta media yang telah terpilih harus dirancang sesuai dengan pengalaman asli yang terjadi. Ditanyakan juga klasifikasi yang menentukan jika seseorang dapat dikategorikan sebagai pemilik insekuritas terhadap

citra tubuh dan Ibu Maria berkata bahwa jika seseorang memiliki rasa tidak puas terhadap penampilannya.

Oleh karena itu, wawancara dengan tiga narasumber yang memiliki insekuritas terhadap citra tubuh, dilakukan pada hari Sabtu, 10 Mei 2025 pada pukul 11:00-17:00 WIB secara daring menggunakan Google Meet. Wawancara dilakukan bersama Ibu Vivian, Ibu Keyndra, dan Bapak Keanu. Ketiga narasumber berupa mahasiswa berumur 19-20 yang mengalami efek signifikan dari insekuritas mereka terhadap citra tubuh. Bukti dilaksanakan wawancara terlampir.



Gambar 3. Foto Bukti Wawancara dengan Ibu Vivian.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)



Gambar 3. Foto Bukti Wawancara dengan Ibu Keyndra.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)



Gambar 3. Foto Bukti Wawancara dengan Bapak Keanu.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

Ibu Vivian bercerita bahwa insekuritasnya beranjak dari masa kecilnya, tepatnya pada umur 12-13 tahun. Diusia itu, karena pubertas, ia mulai menyadari perbedaan bentuk tubuh setiap orang dan menyadari bahwa terdapat standar kecantikan tertentu pada masyarakat. Momen yang paling berkesan baginya adalah ketika temannya membuat komentar yang tidak menyenangkan tentang penampilannya, yang membuatnya mulai terlalu menganalisis dirinya sendiri. Rasa insekuritas ini pun terus bertumbuh dan menimbulkan masalah besar baginya seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan yang parah. Sejak usia muda, Ibu Vivian mulai mengurangi makan, yang lama-kelamaan berkembang menjadi melewatkhan waktu makan hingga berhari-hari, dan hal ini dipadukan dengan olahraga berlebihan, akhirnya menyebabkan masalah mental dan pencernaan yang serius yang masih di alami hingga kini sebagai seorang dewasa meskipun sudah mendapatkan bantuan medis profesional.

Saat ditanyakan apa yang dirasakan oleh Ibu Vivian saat ia mengalami ini, ia berkata bahwa terdapat rasa puas dan bahagia tiap hari saat ia mengukur tubuhnya dan melihat bahwa berat badan dan ukuran pada pinggangnya menurun. Akan tetapi, ini menyebabkan rasa ketakutan tiap kali angka pada timbangannya naik, karena itu Ibu Vivian mengembangkan rasa takut terhadap makanan dan kegiatan memakan.

Pengalaman Ibu Vivian serupa dengan narasumber kedua, Ibu Keyndra, yang juga mengalami rasa insekuritas pertama pada umur 12-13 tahun. Ibu Keyndra menjadi sadar akan penampilan dan standar kecantikan masyarakat saat ia memasuki tingkat sekolah menengah dan perempuan lain disekitarnya sangat memperhatikan penampilan mereka seperti menggunakan make-up hingga membawa catokan dan alat rias lainnya ke sekolah. Bagi Ibu Keyndra, sumber utama dari rasa insekuritasnya berasal dari pengalaman ketika seorang teman mengejek penampilan wajahnya. Pengalaman tersebut meninggalkan luka emosional yang mendalam dan menjadi faktor signifikan dalam perkembangan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, serta pada akhirnya gangguan makan.

Berbeda dengan Ibu Vivian, gangguan makan yang dialami Ibu Keyndra berfungsi sebagai bentuk perilaku menyakiti diri sendiri, yang dilatarbelakangi oleh perasaan tidak layak dan rendah diri. Dalam wawancara, ia menyatakan bahwa terdapat periode di mana ia mengalami momen makan berlebihan (binge eating) sebagai respons terhadap depresinya, namun setelahnya diliputi oleh rasa bersalah yang mendorongnya untuk tidak makan dalam jangka waktu yang panjang. Meskipun perilaku ini menimbulkan penderitaan emosional, ia mengaku merasakan kepuasan sementara setiap kali melihat lingkar pinggangnya menyusut. Pola berulang yang melibatkan rasa bersalah, self-harm, dan kebanggaan sesaat ini secara perlahan menciptakan permasalahan psikologis dan fisik yang kompleks dan masih berdampak hingga saat ini.

Terakhir adalah Bapak Keanu, yang memiliki pengalaman unik ketimbang kedua narasumber sebelum. Bapak Keanu pertama mengalami rasa insekuritas terhadap citra tubuhnya saat ia berusia 18 tahun. Pada umur itu, Bapak Keanu mulai berolahraga di gym karena ingin menjalankan pola hidup yang lebih sehat dan membentuk masa otot pada tubuhnya dan awalnya semua berjalan dengan baik. Akan tetapi, saat Bapak Keanu mulai lebih serius dengan fitnes-nya, ia mulai terfokus pada penampilannya. Ia menceritakan bahwa saat selesai olahraga, ia akan mendapatkan pump (kondisi dimana otot menjadi lebih besar setelah olahraga) dan merasakan bahagia, tetapi saat pumpnya hilang, ia merasa kecil dan tidak puas dengan penampilannya. Ini menyebabkan ia mengalami gangguan citra tubuh (body dysmorphia) dan terfokus pada kalori yang ia konsumsi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Ini menyebabkannya mengalami siklus dimana ia mengonsumsi kalori yang sangat kecil karena sedang merasa cemas dan depresif terhadap penampilannya yang

dilanjutkan dengan hari dimana ia mengonsumsi kalori yang jauh lebih banyak untuk mengkompensasikannya.

Ketiga narasumber ditanyakan pendekatan apa yang menurut mereka lebih efektif dalam mengedukasi mengenai efek insekuritas terhadap citra tubuh, dan ketiganya menyatakan bahwa memperlihatkan sisi negatif dari insekuritas diri akan menjadi lebih efektif karena gagasan bahwa seseorang harus mencintai diri sendiri apa adanya terlepas dari pendapat orang lain atau masyarakat terasa berulang dan terdengar generik, sedangkan menampilkan dampak negatifnya secara visual akan memberikan dampak yang lebih kuat bagi orang. Menurut Ibu Keyndra sendiri, edukasi menggunakan media visual seperti fotografi akan lebih efektif ketimbang media lain yang menggunakan perkataan saja, karena manusia secara umum akan memperhatikan elemen visual terlebih dahulu, bahkan bentuk komunikasi pertama manusia pada jaman purba adalah dengan cara menggunakan elemen visual.

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara kepada keenam narasumber yang telah ditanyakan bahwa target esai fotografi ini memiliki segmentasi sebagai berikut:

1. Demografis: Umur 10-24 tahun.
2. Jenis Kelamin: Semua jenis kelamin.
3. Pekerjaan: Pelajar dan mahasiswa.
4. Behavioristik: Kebiasaan mencari informasi terkait citra tubuh (*body image*).
5. Psikografis: Ingin memahami masalah insekuritas tubuh.

3. 2. Konsep Visual

3.2.1. Storyboard

Ide dasar storyboard dalam perancangan ini berfokus pada perjalanan emosional seorang individu yang mengalami tekanan untuk tampil sesuai dengan standar kecantikan sosial. Cerita diawali dengan tumbuhnya rasa insekuritas yang dipicu oleh pengaruh eksternal, yang kemudian mendorong tokoh utama untuk 'memperbaiki diri' melalui diet ketat, olahraga berlebihan, dan penggunaan riasan. Meskipun pada awalnya hal ini memberikan rasa puas sementara, ketidakpuasan terhadap citra tubuh terus berkembang hingga memengaruhi kondisi mental. Tanpa disadari, individu tersebut mulai menunjukkan gejala gangguan makan sebagai bentuk mekanisme coping terhadap tekanan emosional.

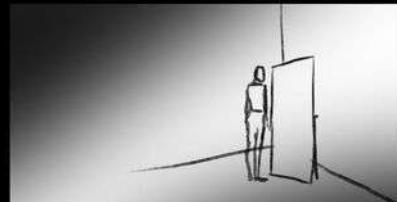
Alur cerita ini dibentuk berdasarkan hasil wawancara dengan tiga narasumber yang membagikan pengalaman pribadi mereka terkait isu citra tubuh dan gangguan makan, yang juga mencerminkan pengalaman umum yang dialami banyak orang. Referensi tambahan diambil dari film-film yang mengangkat tema serupa, seperti *To the Bone* yang menggambarkan anoreksia, bulimia, dan hubungan destruktif dengan makanan, *Perfect Body* yang menyoroti tekanan dalam dunia olahraga untuk memiliki 'tubuh ideal', *Miss Representation* yang membahas pengaruh media terhadap persepsi tubuh, dan *Starving in Suburbia* yang menunjukkan dampak negatif dari komunitas dan sosial media yang membentuk persepsi keliru tentang tubuh ideal.

Esai fotografi ini mencerminkan berbagai permasalahan nyata seperti ketakutan untuk makan, olahraga secara kompulsif, dan body dysmorphia. Akhir cerita dibiarkan terbuka untuk merepresentasikan kenyataan bahwa sebagian individu mampu mendapatkan akses terhadap bantuan, sementara yang lain harus berjuang sendiri menghadapi kondisi tersebut. Pembuatan storyboard ini bertujuan agar hasil buku fotografi ini memiliki alur dan konsep yang jelas serta membantu peneliti agar pelaksanaan kedepan dapat berjalan secara teratur dan jelas, akan tetapi dapat terjadi perubahan kreatif pada pelaksanaan dilapangan.

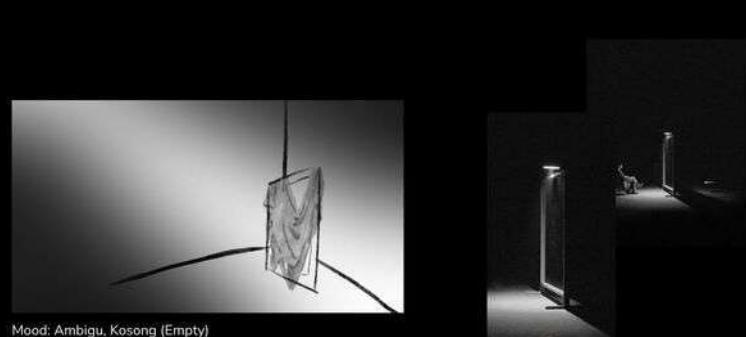
Dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai dan topik yang ingin disampaikan dalam esai fotografi ini sebagai media edukasi sebagai berikut:

1. Penyebab insekuritas pada citra tubuh yang dapat berasal dari keluarga, teman, ataupun tekanan dari komunitas dan sosial media.
2. Kebiasaan yang sering dilakukan karena insekuritas terhadap citra tubuh, contohnya *body checking*.
3. Dampak negatif yang dapat terjadi karena insekuritas terhadap citra tubuh, contohnya gangguan makan seperti bulimia.
4. Terakhir adalah efek dari dampak negatif yang dapat terjadi karena insekuritas terhadap citra tubuh, contohnya adalah badan yang lemah dan kekurangan nutrisi karena rasa takut terhadap makanan.

Tabel 1. Storyboard
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

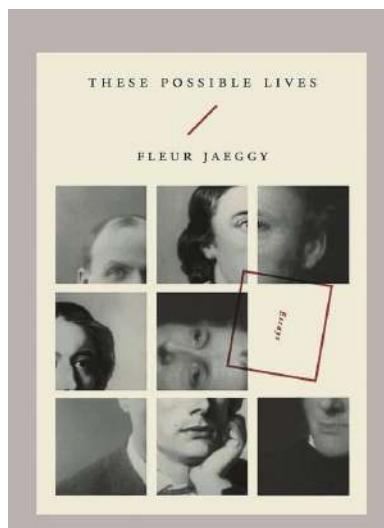
Halaman	Alur	Salah Satu Shot Yang Diinginkan
1-8	Exposition: Pengenalan dan penjelasan terhadap insekuritas dan citra tubuh, awalan yang ingin menceritakan bagaimana rasa insekuritas dapat muncul.	  <p>Mood: Light, Slowly gets darker Objek: Model dan Cermin Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Long shot Angle Kamera: Eye level Perkenalan, memberi kesan netral</p>
9-18	Rising Action: Pada bagian ini, kegiatan-kegiatan yang 'memperbaiki' diri seperti olahraga, menjaga pola makan sehat.	  <p>Mood: Kecewa, Marah Objek: Model, Measuring tape Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Close up Angle Kamera: Eye level Menggambarkan ketidak puasan dengan diri</p>

19-28	<p>Conflict: Dari awal kemauan memperbaiki diri, berubah menjadi obsesi dan gangguan yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya.</p>	 <p>Mood: Cemas, Takut Objek: Model, Piring dan Makanan (Bunga) Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Long Shot Angle Kamera: High angle Menggambarkan rasa takut makan</p>
29-42	<p>Climax: Sampai akhirnya upaya untuk memperbaiki dirinya membahayakan kesehatannya dan menyebabkan gangguan makan.</p>	 <p>Mood: Takut, Sedih, Kecewa Objek: Model, Flower petals Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Long Shot Angle Kamera: High angle Menggambarkan bulimia</p>
43-50	<p>Falling Action: Efek dari gangguan makan mulai terlihat, dan mempengaruhinya seperti lemah, susah berfungsi, dll.</p>	 <p>Mood: Gelap, Sedih, Melancholy Objek: Roses Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Close up Angle Kamera: Eye level Mawar mensimbolisasikan orang yang mulai 'layu'</p>

51-60	Resolution: Menyadari efek dari insekuritas dan gangguan makannya.	 <p>Mood: Ambigu, Kosong (Empty) Objek: Cermin Dramatic lighting from 1-2 sources Jarak Kamera: Long Shot Angle Kamera: High angle Menggambarkan rasa ingin menekan rasa insekuritas</p>
-------	--	--

3.2.2. Konsep Desain

Konsep pada buku foto ini dirancang dalam bentuk minimalis untuk menonjolkan hasil dari foto dan tidak mengalihkan perhatian pembaca oleh pesan yang ingin disampaikan pada tiap halaman. Di buku foto ini, peneliti tidak hanya melampirkan hasil foto, tetapi juga memberi penjelasan singkat atas makna foto tersebut agar pesan dan makna foto dapat tersampaikan seperti pada gambar referensi dibawah ini. Untuk cover buku foto, design akan terdiri oleh gabungan foto-foto yang terdapat didalam buku foto tersebut, tetapi terpotong dengan metode crop agar hanya memperlihat sebuah cuplikan.



Gambar 1. Inspirasi Cover Depan
(Sumber: Pinterest)



Gambar 1. Ide Isi Buku
(Sumber: Buku Street Photography Now oleh Peter Funch)



Gambar 1. Ide Isi Buku
(Sumber: Buku Fashion Photography: The Story in 180 Pictures oleh Eugénie Shinkle)

3.2.3. Warna

Dalam buku Black & White Photography Field Guide oleh Michael Freeman, dikatakan bahwa warna seringkali menjadi hal utama yang diperhatikan saat melihat hasil fotografi sehingga detil dan esensi lain terabaikan. Oleh karena itu, penulis merancang agar hasil fotografi dan buku dibuat menggunakan warna hitam putih. Ini dilakukan tidak hanya agar perhatian pada makna foto dapat menonjol, tetapi karena foto hitam-putih memberi kesan emosional yang sesuai dengan tema buku.



Gambar 7. Ide Warna
(Sumber: Buku In Our Time: The World as Seen Oleh Magnum Photographers)

3.2.4. Tipografi

Dalam buku fotografi ini, selain menampilkan foto, terdapat narasi singkat juga yang menjelaskan proses dan makna dibalik foto, oleh karena ini pemilihan font sangatlah penting diperhatikan. Dikarenakan tema dari buku yang cukup berat, peneliti memilih untuk

menggunakan font serif untuk judul, yaitu Times New Roman, karena memberi kesan yang serius dan profesional. Sedangkan penulis menggunakan font sans serif, yaitu Roboto, untuk badan tulisan karena tingkat keterbacaan yang tinggi dan bentuknya yang minimalis agar tidak mengambil perhatian dari foto yang ditampilkan. Penulis memilih untuk menggunakan dua font berbeda agar terdapat perbedaan jelas antara judul dan badan penulisan.

ABCDEFGHIJKLMNOP
OPQRSTUVWXYZÀ
ÅÉÎÓØÜabcdefghijklm
mnopqrstuvwxyzàåéîõ
ø&1234567890(\$£.,!?)

Gambar 1. Font Times New Roman
(Sumber: Identifont)

ABCDEFGHIJKLMNOP
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz
1234567890
\$?&%@!#*()=

Gambar 1. Font Roboto
(Sumber: Dafont Free)

3.2.5. Pencahayaan

Pencahayaan mempunyai peran yang sangat penting dalam fotografi karena mempengaruhi hasil foto, baik pada mood atau pun pada teknik yang digunakan. Pencahayaan yang digunakan oleh penulis adalah hard light atau pencahayaan studio menggunakan peralatan seperti softbox, continuous, dan lain-lain. Untuk pencahayaan yang dibutuhkan adalah pencahayaan yang berkontras tinggi, salah satu teknik pencahayaan yang digunakan untuk mencapai kontras tinggi ini adalah teknik Rembrandt sehingga memberi kesan yang dramatis.



Gambar 1. Contoh Teknik Rembrandt
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

3.2.6. Tata Letak

Tata letak atau *layout* pada suatu desain sangatlah penting untuk kerapian dan hierarki yang jelas, maka penulis menggunakan sistem grid agar dapat merancang tata letak tulisan dan foto secara teliti. Grid yang digunakan memiliki margin pada seluruh sisi dan margin lebih dibagian tengah mengingat bahwa penjilidan buku menyebabkan sebagian kertas tidak terlihat.



Gambar 1. Contoh Aplikasi Tata Letak Buku
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

Hasil Akhir

Setelah membuat storyboard, penulis lanjut pada tahapan perencanaan dan pelaksanaan fotografi, yang kemudian dilanjutkan oleh tahapan editing dan pembuatan buku fotonya sendiri dengan menggabungkan elemen visual dan tulisan. Sebagai tahap penyelesaian, penulis akan merancang sampul buku fotografi yang akan mengikuti desain serupa dengan gambar yang terlampir di bawah.



Gambar 9. Contoh Desain Cover Depan dan Belakang Buku.
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perancangan esai fotografi ini, dapat disimpulkan bahwa insekuritas diri terhadap citra tubuh merupakan isu serius yang memberikan dampak negatif signifikan, khususnya bagi remaja yang berada dalam masa rentan perkembangan psikologis dan fisik. Tekanan sosial yang bersumber dari standar kecantikan yang sempit dan tidak realistik—yang dipromosikan oleh media massa, budaya populer, serta lingkungan sosial—telah terbukti menjadi pemicu terbentuknya persepsi negatif terhadap tubuh. Esai fotografi ini dirancang untuk merepresentasikan dampak psikologis dan fisik yang muncul akibat tekanan tersebut, termasuk kecemasan, rendahnya harga diri, perilaku kompulsif, hingga gangguan makan. Dengan memanfaatkan kekuatan visual dalam medium fotografi, karya ini bertujuan untuk membangkitkan kesadaran masyarakat akan realitas yang dihadapi individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akibat insekuritas. Melalui narasi visual yang jujur dan emosional, diharapkan audiens dapat lebih memahami bahwa di balik pencarian akan tubuh “ideal” yang dibentuk oleh masyarakat, terdapat penderitaan dan konflik internal yang nyata. Karya ini tidak hanya menjadi media dokumentasi artistik, tetapi juga sarana edukasi dan refleksi sosial terhadap bahaya dari tekanan citra tubuh yang tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Institut Kesenian Jakarta. (2023). *Volume 14-No. 2 Edisi Juli 2023*.
- Koskina, N., & Giovazolias, T. (2021). The Effect of Attachment Insecurity in the Development of Eating Disturbances across Gender: The Role of Body Dissatisfaction. Dalam *Marital Relationships and Parenting: Intimate Relations and Their Correlates* (hlm. 191–213). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315208633-13>
- Kruger, M., Goldschmidt, A. B., Ortega, A., Wharton, A., Chapa, D. A., Stalvey, E. R., ... & Graham, A. K. (2025). Applying design to design: demonstrating how to create a human-centered design session interview guide for use with adolescents. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1507517.

- Melani, S. A., Hasanuddin, H., & Siregar, N. S. S. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.662>
- Permanasari, K. (2022). *PENGARUH BODY DISSATISFACTION TERHADAP KECENDERUNGAN EATING DISORDER REMAJA*.
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). *Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Binge Eating Disorder Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun*. 15(1).
- Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>
- Yulianto, A. (2022). Esai Foto Sebagai Media Pembelajaran Karakter Pada Fotografi Dasar. *Buletin Poltanesa*, 23(2). <https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i2.1974>