

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Insecure merupakan permasalahan yang sudah ada sedari dulu, jenisnya pun bermacam-macam dan salah satunya merupakan *body image insecurity* yang banyak dialami oleh Perempuan. Selain karena tuntutan dari luar seperti standar kecantikan atau standar sosial yang ada untuk Perempuan, Perempuan sendiri merupakan makhluk yang sangat memperhatikan penampilannya secara sadar maupun tidak sadar yang sering kali menyebabkan diri mereka memaksakan diri agar sesuai dengan standar yang ada walau tidak ada orang sekelilingnya yang menuntut mereka untuk tampil seperti itu. Karena itu perancangan *visual book* ini dapat membantu mereka untuk mengenali *body image insecurity* yang mungkin mereka rasakan tapi tidak mereka sadari. Pemilihan kata yang *friendly* tapi tidak berlebihan menjadi poin penting agar buku ini dapat membuat pembacanya merasa ditemani dalam perjalanannya menyelesaikan perasaan *insecure* yang terpendam.

Ilustrasi yang minimalis sebagai penerapan teknik *masking*, mewakili pembaca dengan suatu karakter yang dalam *visual book* ini, karakter digambarkan dengan mata yang hanya berupa titik, hidung yang hanya berupa garis, memiliki *freckles* di pipi, memiliki warna kulit *medium tan* yang menggambarkan bahwa karakter ini juga memiliki kekurangan (tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada) sama seperti pembaca. Ilustrasi dengan pemilihan warna yang *soft* berperan sebagai visual yang menenangkan tapi tetap berguna sebagai pendamping cerita dan isi konten. Konten yang disampaikan pun tidak hanya berupa kata-kata validasi atau pelipur lara, tapi disampaikan juga tips bagaimana mengatasi sumber *insecure* itu sendiri.

Visual book ini terdiri dari tujuh bagian bab, bab pertama berisi mengenai pengenalan perasaan atau keresahan yang dirasakan, bab berikutnya pembaca akan diyakinkan mengenai apa yang mungkin dirasakannya, bab ketiga berisi hal-hal yang bisa dilakukan pembaca untuk menangani *insecure* yang dia rasakan secara emosional, pada bab berikutnya ada afirmasi yang meyakinkan

pembaca bahwa tidak ada hal yang aneh atau kurang dari penampilan pembaca, bab kelima disajikan beberapa tips seputar penampilan yang bisa dicoba pembaca untuk meningkatkan kepercayaan dirinya atas penampilannya, bab keenam ada beberapa tips grooming atau perawatan kulit, dan pada bab terakhir berisi penutup dan juga tips untuk menenangkan diri agar pikiran lebih rileks dan jernih.

Kesulitan dalam perancangan ini ada pada bagian riset mengenai literatur atau jurnal yang terkait dengan *insecurity*, spesifiknya pada *body image insecurity*, beberapa literatur yang ada memiliki akses terbatas dan tidak bisa diakses secara bebas atau literatur yang tersedia sudah terlalu lama sehingga sedikit berbeda dengan perkembangan zaman saat ini. Meski begitu, dengan wawancara Bersama seorang psikolog klinis, beberapa informasi yang belum dapat diakses melalui literatur dan jurnal masih bisa didapatkan melalui wawancara.

B. Saran

Melalui perancangan ini diharapkan mahasiswa desain komunikasi visual di masa mendatang yang ingin mengangkat topik seputar *insecurity* dapat mengangkat jenis-jenis lain dari *insecurity*. Jika mendapat kendala pada bagian riset seperti yang dialami penulis, wawancara dan pendampingan materi dari psikolog akan sangat membantu dan menghindari adanya misinformasi atau kesalah pahaman pada materi yang disampaikan.

Daftar Pustaka

Wawancara

Putri, Y. K., 2023. Wawancara Pribadi dengan Yustisi Kartika Putri M. Psi., Psikolog Klinis dari Five Psikologi. Sleman, Yogyakarta. 25 Maret 2023.

Buku

Hadyan, Dinan. 2018. *Romantic Universe*. Jakarta: Bukune.

Haidt, J. and Lukianoff, G., 2018. *The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. Penguin UK.

Jeong, Lee You. 2021. *Menyakitkan, Tapi Tak Seburuk yang Kupikirkan*. Yogyakarta: Shira Media.

Lambert, M.J. ed., 2013. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. John Wiley & Sons.

Smith, K. A. (2003). *Structure of the visual book* (Vol. 95). Rochester, NY: K. Smith Books.

Syahrin, Alvi. 2022. *Insecurity Is My Middle Name*. Jakarta: Alvi Ardhi Publishing.

Jurnal

Andiani, Selvi I., 2017. Hubungan Hasil Belajar *Grooming* dengan Penampilan Diri Mahasiswa PKK Universitas Negeri Jakarta.
http://repository.unj.ac.id/648/1/SKRIPSI_5535136999_SELVI%20IKHANA%20ANDIANI_S1PENDIDIKAN%20VOKASIONAL%20TATA%20RIAS_107.pdf

Artigas, L., & Jarero, I. 2014. *The Butterfly Hug. Implementing EMDR early mental health interventions for man-made and natural disasters*, pp. 127-130.

- Diarga, A. G., & Hidayati, R., 2021. Edukasi Daring: Menyajikan Laporan Verbal dalam Format Visual Menggunakan Infografis. Depok: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Perdagangan Kementerian Perdagangan. Vol. 5 No. 2 (2021) pp. 81 – 89
- Ekawaldi, I.Z. & Liftiah, L.L., 2014. Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), pp.9-14.
- Elanda, Yelli. 2018. Jurnal Sosiologi “Representasi Mitos Kecantikan Dalam Kolom Female”. Surabaya: Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. <https://journal.uwks.ac.id/index.php/sosiologi/article/download/563/527>
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2022). Gambaran Perasaan *Insecure* di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823-830.
- Jayanti, D.M.A.D., Budianto, I.W. & Laksmi, I.G.A.P.S., 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Perilaku Marah Pasien Skizofrenia Di UPTD RSJ Provinsi Bali. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), pp.1-8.
- Juniarni, L., Hadiyani, W., Marlina, N., Nurrandi, S.R. & Anggita, T.D., 2021. Pengaruh *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) Pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literature Reviw. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), pp.32-38.
- May, G. (2019). *King’s College London-Ipsos MORI*. King’s College London-Ipsos MORI: <https://www.kcl-ipsos.com/research/projects/what-helps-or-hinders-womens-equality>
- Purwadi, Elsa N. P., 2022. Perancangan *Visual Book* Sebagai Penjelas MBTI Untuk Informasi Orang Tua Mengenali Kepribadian Anak Usia Remaja. Yogyakarta: ISI Yogyakarta.

Rismawan, T. & Kusumadewi, S., 2008. Aplikasi k-means untuk pengelompokan mahasiswa berdasarkan nilai body mass index (BMI) & ukuran kerangka. In *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*.

Slade, P. D. (1994). What is *body image*? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)

Witabora, J. (2012). Peran dan perkembangan ilustrasi. *Humaniora*, 3(2), 659-667.

Website

Adlina, A., 2021. *Jerawat Puber Bikin Minder? Berantas dengan 6 Langkah Ini*. Hellosehat.com: <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/mengatasi-jerawat-puber/> [diakses: 20 Maret 2023].

APA (2023). *APA Dictionary of Psychology*. Apa.org: <https://dictionary.apa.org/insecurity> [Accessed 23 Mar. 2023].

Asy'ari, M. F., 2021. *Perempuan dan Standar Kecantikan*. Uai.ac.id: <https://komahi.uai.ac.id/perempuan-dan-standar-kecantikan/> [diakses 29 Maret 2023].

Burns, J. 2016. *Pressure to look perfect hits girls' confidence, say Guides*. BBC News: <https://www.bbc.com/news/education-37543769> [diakses: 23 Mar. 2023].

Dahl, M. (2014). *Stop obsessing: Women spend 2 weeks a year on their appearance, TODAY survey shows*. TODAY.com: <https://www.today.com/health/stop-obsessing-women-spend-2-weeks-year-their-appearance-today-2D12104866> [diakses: 23 Maret 2023].

Druxman, L. (2003). *The Body image We See and Feel - IDEA Health & Fitness Association*. IDEA Health & Fitness Association: <https://www.ideafit.com/uncategorized/body-imagethe-body-image-we-see-and-feelthe-body-image-we-see-and-feelw/> [diakses: 23 Maret 2023].

- Fanani, Ardian. 2020. *Tertangkapnya Pembunuh Rosidah dan Tentang Body Shaming di Antara Keduanya*. Detiknews: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4877447/tertangkapnya-pembunuh-rosidah-dan-tentang-body-shaming-di-antara-keduanya> [diakses: 3 Februari 2023].
- Greenberg, M. 2015. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*. Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them> [diakses: 8 April 2023].
- Makarim, F. R. 2022. *Insecure*. halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure> [Accessed 16 Apr. 2023].
- Manggalla, T. 2021. *Kisah Maria Simorangkir Juara Indonesian Idol Alami Body Shaming Sampai Mau Bunuh Diri*. SINDOnews.com: <https://lifestyle.sindonews.com/read/486120/187/kisah-maria-simorangkir-juara-indonesian-idol-alami-body-shaming-sampai-mau-bunuh-diri-1626570460> [diakses: 14 Maret 2023].
- PEG. 2022. *Universal Emotions*. Paul Ekman Group: <https://www.paulekman.com/universal-emotions/> [diakses: 7 April 2023].