

**PERANCANGAN *VISUAL BOOK* TENTANG *INSECURITY*
TERHADAP PENAMPILAN SEBAGAI UPAYA MEMBANTU
PEREMPUAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**



**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2024**

Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan Berjudul:

PERANCANGAN *VISUAL BOOK* TENTANG *INSECURITY* TERHADAP PENAMPILAN SEBAGAI UPAYA MEMBANTU PEREMPUAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI diajukan oleh Amelia Ade Putri, NIM: 1912593024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada Tanggal 10 Januari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Penguji



Terra Bajraghosa, M.Sn.

NIP. 19810412 200604 1 004 /NIDN 0012048103

Pembimbing II/Penguji



Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.

NIP. 19870103 201504 1 002 /NIDN 0003018706

Cognate/Penguji Ahli



Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds.

NIP. 19821113 201404 1 001 /NIDN 0013118201

Ketua Program Studi



Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.

NIP. 19870103 201504 1 002 /NIDN 0003018706

Ketua Jurusan Desain



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A

NIP. 19770315 200212 1 005 /NIDN 0015037702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Muhammad Sholahudin, S.Sn., M.T.

NIP. 19701019 199903 1 001 /NIDN 00191070005

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berhat rahmat dan hidayah dari Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir Perancangan *Visual Book* Tentang *Insecurity* Terhadap Penampilan Sebagai Upaya Membantu Perempuan Meningkatkan Kepercayaan Diri.

Laporan ini membahas isu-isu terkait *insecurity* seperti penyebab, dampak, dan bagaimana mengatasinya. Alasan diangkatnya topik *insecurity* terhadap penampilan ini dikarenakan tuntutan terhadap penampilan yang dialami pada perempuan selalu ada setiap zamannya dan cenderung tidak disadari baik oleh lingkungan luar maupun oleh perempuan itu sendiri, seolah-olah hal itu wajar jika Perempuan dituntut untuk memenuhi standar sosial tertentu yang ada tanpa mempertimbangkan kecantikan alami yang sudah diberikan oleh Tuhan.

Melalui perancangan ini penulis berharap bahwa *visual book* yang sudah dirancang dapat membantu pejuang *insecure* menguraikan perasaan rendah dirinya dan menyadari bahwa diri mereka sudah sempurna dan cantik apa adanya mereka, tidak peduli apa yang orang luar katakan. Meski demikian, penulis menyadari bahwa perancangan ini tidaklah sempurna, karena itu bilamana ditemukan kesalahan dan kekurangan dalam perancangan ini kritik dan saran sangat diterima dengan kerendahan hati dan lapang dada untuk perbaikan ke depannya.

Yogyakarta, 8 Desember 2023

Penulis,

Amelia Ade Putri

UCAPAN TERIMA KASIH

Perancangan ini tentunya tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Irwandi, M.Sn. selaku Rektor ISI Yogyakarta
2. Bapak Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T. Selaku Dekan Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta.
3. Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A. selaku Ketua Program Studi Desain Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta.
4. Bapak Daru Tunggul Aji, S.S., M.A. selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberi bimbingan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Bapak Terra Bajraghosa, M.Sn. selaku dosen pembimbing I yang telah memberi bimbingan, masukan, dan saran dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Bapak FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn selaku dosen wali atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan dari awal perkuliahan hingga selesainya Tugas Akhir ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta atas ilmu pengetahuan, pengalaman, dan arahan yang diberikan selama perkuliahan hingga selesainya Tugas Akhir ini.
8. Seluruh staff Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta dan *staff* UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta atas bantuan dan dedikasi dalam pekerjaannya.

UCAPAN TERIMAKASIH KHUSUS

Selanjutnya, *Alhamdulillah* Allah telah memberkahi hidup penulis dengan dikelilingi oleh orang-orang baik karena tanpa ridho dari Nya penulis tidak akan pernah bertemu dengan orang-orang ini. Ucapan terimakasih khusus ini penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang telah bersedia memberikan dorongan secara emosional selama pengerjaan Tugas Akhir. Ucapan ini penulis tujukan kepada:

1. Mamah dan Papah yang selalu mendukung dan memfasilitasi semua kebutuhan saya, mendengarkan keluh kesah, menyayangi, dan menghormati setiap keputusan yang saya ambil.
2. Adel selaku adik kecil saya yang walau terkadang menyebalkan tapi selalu menyayangi saya dengan tulus.
3. Diri saya sendiri yang sudah bertahan dan bangkit dari keterpurukan.
4. EXO, Sembilan peterpan yang selalu menjadi sumber inspirasi dan penyemangat saya.
5. Aqilah Athaya Awdy selaku teman dekat saya selama menempuh pendidikan di Yogyakarta, yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya sedari awal perkuliahan hingga selesainya Tugas Akhir ini.
6. Teman-teman dekat saya yang walau jauh secara jarak tapi selalu mendukung saya Lopi, Risma, Puput, Alia, dan Mba Leo yang selalu mendengar keluh kesah dan memberikan masukan selama proses pengerjaan Tugas Akhir ini.
7. Mba Yustisi Kartika Putri S.Ps. selaku psikolog dan narasumber yang selalu sangat berdedikasi dalam setiap sesi pertemuan kami.
8. Teman-teman seperjuangan Tugas Akhir yang selalu saling memberi support selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
9. Teman-teman Randatapak yang senantiasa memberikan kehidupan perkuliahan yang lebih berwarna.
10. Narasumber serta target audiens perancangan saya yang telah meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan untuk perancangan karya Tugas Akhir ini.
11. Dan seluruh pihak yang berkontribusi yang belum bisa saya sebutkan satu persatu.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Ade Putri
NIM : 1912593024
Fakultas : Seni Rupa
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh materi dalam perancangan saya yang berjudul **PERANCANGAN VISUAL BOOK TENTANG INSECURITY TERHADAP PENAMPILAN SEBAGAI UPAYA MEMBANTU PEREMPUAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**, yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Desain dalam Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Karya ini sepenuhnya hasil pemikiran saya dan belum pernah diajukan oleh pihak lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 8 Desember 2023

Amelia Ade Putri
NIM 1912593024

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Nama : Amelia Ade Putri
NIM : 1912593024
Fakultas : Seni Rupa
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta, karya Tugas Akhir Penciptaan yang berjudul **PERANCANGAN VISUAL BOOK TENTANG INSECURITY TERHADAP PENAMPILAN SEBAGAI UPAYA MEMBANTU PEREMPUAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**. Dengan demikian penulis memberikan kepada UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

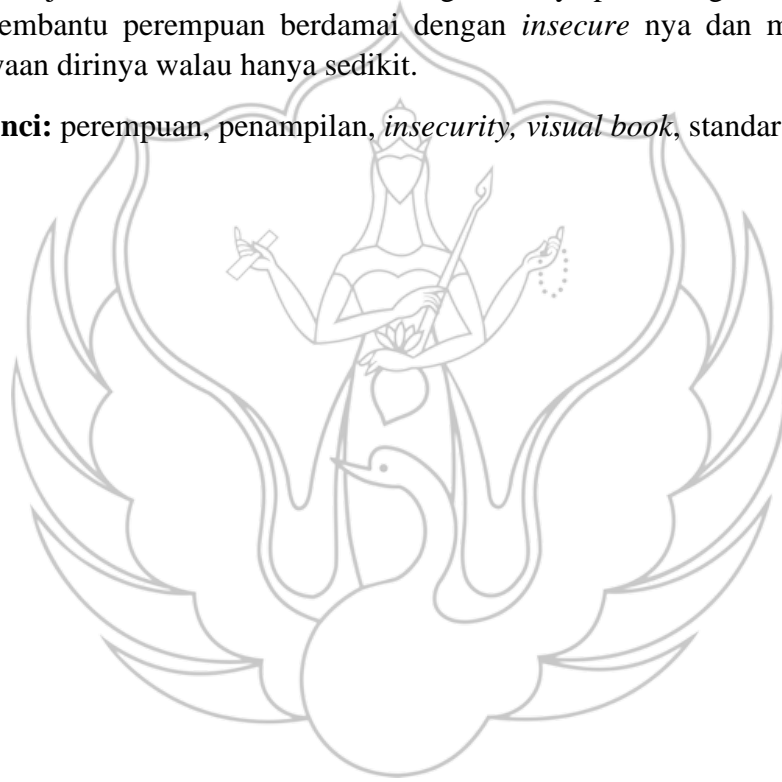
Yogyakarta, 8 Desember 2023

Amelia Ade Putri
NIM 1912593024

ABSTRAK

Body image insecurity atau *insecure* terhadap penampilan pada perempuan disebabkan karena adanya standar kecantikan yang terus membayangi, hal ini sering dianggap hal yang sepele baik oleh penderita atau pengamat, walau pada kenyataannya dapat mengarah pada keputusan ekstrem seperti menyakiti diri sendiri. Media dengan topik serupa kebanyakan berupa buku *full text* berisi kata-kata validasi dan masih mencakup *insecurity* secara umum, tidak spesifik pada satu jenis *insecure*. Maka dari itu media yang dipilih berupa *visual book*, dengan menambahkan visual pada buku menjadikan media ini lebih menarik dan informatif. Isi kontennya juga tidak terbatas pada kata-kata pelipur lara dan validasi tapi ada juga informasi seputar *grooming* untuk mengatasi *insecure* pada penampilan itu sendiri. Target audiensnya merupakan perempuan mulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir atau dewasa awal, dengan adanya perancangan ini diharapkan dapat membantu perempuan berdamai dengan *insecure* nya dan meningkatkan kepercayaan dirinya walau hanya sedikit.

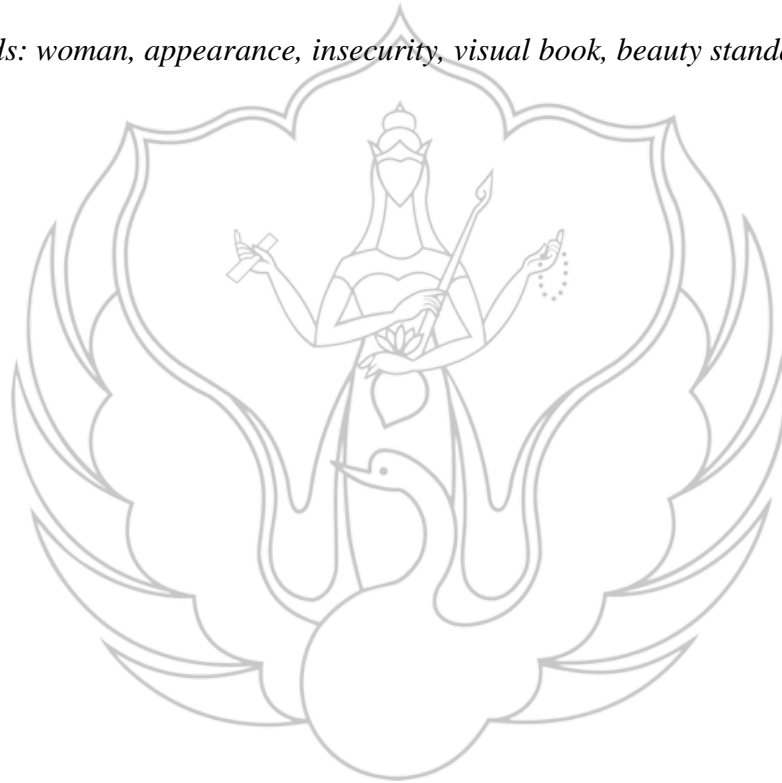
Kata kunci: perempuan, penampilan, *insecurity*, *visual book*, standar kecantikan.



ABSTRACT

Body image insecurity or insecurity about appearance problems in women due to the presence of constantly reflecting standards of beauty is often considered a trivial thing, either by the sufferer or the observer, although it can lead to extreme decisions such as self-harm. Media with similar topics are mostly full-text books containing validation words and still cover insecurity in general, not specific to one type of insecurity. The visual book was chosen as media and adding visuals to the book would make it more interesting and informative. The content is also not limited to comforting and validation, there's also information about grooming to overcome the insecurity about appearance itself. The target audiens was women ranging from early teens to late teens or early adulthood, with this visual book expected to help women accept their insecurity and increase their self-confidence, even if only slightly.

Keywords: woman, appearance, insecurity, visual book, beauty standard.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH KHUSUS.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Tujuan Perancangan	7
E. Manfaat Perancangan	7
F. Definisi Operasional.....	8
G. Metode Perancangan	8
H. Skematika Perancangan	12
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS	13
A. Identifikasi Data	13
1. Tinjauan Pustaka.....	13
2. Tinjauan Karya	14
3. Tinjauan tentang <i>Insecure</i>	16
4. Tinjauan tentang <i>Visual Book</i>	32
B. Analisis	36
1. Analisis Data Lapangan	36
2. Analisis Permasalahan dan Target Audiens.....	37
3. Analisis Media	38
4. Analisis Prediksi Dampak Positif <i>Visual Book</i> yang Dirancang	39
C. Kesimpulan.....	39
BAB III KONSEP DESAIN	40

A.	Konsep Kreatif	40
1.	Tujuan kreatif.....	40
2.	Strategi Kreatif.....	40
B.	Program Kreatif	43
1.	Judul Buku	43
2.	Sub Judul.....	43
3.	Jenis kertas	43
4.	Kerangka <i>visual book</i>	43
5.	Publikasi.....	44
C.	Konsep Teks	45
1.	Tema Pesan	45
2.	Strategi Penulisan Teks.....	45
3.	Sinopsis.....	46
4.	Storyline.....	47
D.	Konsep Visual	63
1.	Konsep Format Visual	63
2.	Konsep Unsur Visual	65
BAB IV PROSES DESAIN		67
A.	Studi Visual	67
1.	Studi Gaya Visual	67
2.	Final Design <i>Visual Book</i>	77
3.	Media pendukung	113
B.	GSM (Graphic Standart Manual)	115
C.	Katalog Pameran Tugas Akhir	116
D.	Poster Pameran Tugas Akhir.....	117
E.	Biaya Kreatif	117
BAB V PENUTUP.....		118
A.	Kesimpulan.....	118
B.	Saran	119
Daftar Pustaka		120
LAMPIRAN.....		124

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Insecurity Is My Middle Name</i> oleh Alvi Syahrin.....	15
Gambar 2. 2 Menyakitkan, tapi Tak seburuk yang Kupikirkan oleh Lee You- Jeong	15
Gambar 2. 3 Romantic Universe oleh Dinan Hadyan.....	16
Gambar 3. 1 Arsip karya pribadi Amelia Ade Putri.....	63
Gambar 3. 2 Cover buku series Dear My oleh Weda S. Atmanegara.....	63
Gambar 3. 3 Journal idea	65
Gambar 3. 4 Album My Voice Deluxe Edition – Taeyeon, SM Entertainment	65
Gambar 3. 5 <i>Color palette</i>	66
Gambar 4. 1 Referensi gaya rambut pendek Perempuan.....	67
Gambar 4. 2 Hasil Desain Karakter	67
Gambar 4. 3 Referensi dress putih	68
Gambar 4. 4 Hasil desain karakter full body.....	68
Gambar 4. 5 Referensi outfit cewe bumi	68
Gambar 4. 6 Hasil ilustrasi.....	69
Gambar 4. 7 Referensi outfit cewe kue.....	69
Gambar 4. 8 Hasil ilustrasi.....	69
Gambar 4. 9 Referensi outfit cewe mamba.....	69
Gambar 4. 10 Hasil ilustrasi.....	70
Gambar 4. 11 Referensi produk	70
Gambar 4. 12 Hasil ilustrasi.....	70
Gambar 4. 13 Referensi produk	70
Gambar 4. 14 Hasil ilustrasi.....	70
Gambar 4. 15 Referensi produk	71
Gambar 4. 16 Referensi produk	71
Gambar 4. 17 Referensi produk	71
Gambar 4. 18 Hasil ilustrasi.....	71
Gambar 4. 19 Hasil ilustrasi.....	71
Gambar 4. 20 Hasil ilustrasi.....	71
Gambar 4. 21 Palet warna halaman pemisah antar BAB	72
Gambar 4. 22 Palet warna logo buku	73
Gambar 4. 23 Palet warna kulit karakter utama	73
Gambar 4. 24 Palet warna rambut karakter utama	73
Gambar 4. 25 Desain cover biasa.....	73
Gambar 4. 26 Desain cover dengan lubang	74
Gambar 4. 27 Desain Cover Akhir.....	74
Gambar 4. 28 Logo buku	74
Gambar 4. 29 <i>Icon</i>	74
Gambar 4. 30 <i>Display</i> judul	75
Gambar 4. 31 Referensi <i>layout</i>	75

Gambar 4. 32 Hasil <i>layout</i>	75
Gambar 4. 33 Referensi <i>layout</i>	75
Gambar 4. 34 Hasil <i>layout</i>	76
Gambar 4. 35 Referensi <i>layout</i>	76
Gambar 4. 36 Hasil <i>Layout</i>	76
Gambar 4. 37 Visual book halaman i-iii	77
Gambar 4. 38 Visual book halaman iv-3	78
Gambar 4. 39 Visual book halaman 4-7.....	79
Gambar 4. 40 Visual book halaman 8-11.....	80
Gambar 4. 41 Visual book halaman 12-15.....	81
Gambar 4. 42 Visual book halaman 16-19.....	82
Gambar 4. 43 Visual book halaman 20-23.....	83
Gambar 4. 44 Visual book halaman 24-27.....	84
Gambar 4. 45 Visual book halaman 28-31.....	85
Gambar 4. 46 Visual book halaman 32-35.....	86
Gambar 4. 47 Desain surat	87
Gambar 4. 48 Visual book halaman 36-49.....	88
Gambar 4. 49 Visual book halaman 40-43.....	89
Gambar 4. 50 Visual book halaman 44-47.....	90
Gambar 4. 51 Visual book halaman 48-51.....	91
Gambar 4. 52 Visual book halaman 52-55.....	92
Gambar 4. 53 Visual book halaman 56-59.....	93
Gambar 4. 54 Visual book halaman 60-63.....	94
Gambar 4. 55 Visual book halaman 64-67.....	95
Gambar 4. 56 Visual book halaman 68-71.....	96
Gambar 4. 57 Visual book halaman 72-75.....	97
Gambar 4. 58 Visual book halaman 76-79.....	98
Gambar 4. 59 Visual book halaman 80-83.....	99
Gambar 4. 60 Visual book halaman 84-87.....	100
Gambar 4. 61 Visual book halaman 88-91.....	101
Gambar 4. 62 Visual book halaman 92-95.....	102
Gambar 4. 63 Visual book halaman 96-99.....	103
Gambar 4. 64 Visual book halaman 100-103.....	104
Gambar 4. 65 Visual book halaman 104-107.....	105
Gambar 4. 66 Visual book halaman 108-111.....	106
Gambar 4. 67 Visual book halaman 112-115.....	107
Gambar 4. 68 Visual book halaman 116-119.....	108
Gambar 4. 69 Visual book halaman 120-123.....	109
Gambar 4. 70 Visual book halaman 124-127.....	110
Gambar 4. 71 Visual book halaman 128-131.....	111
Gambar 4. 72 Visual book halaman 132-134.....	112
Gambar 4. 73 Stiker set.....	113
Gambar 4. 74 <i>Mockup barbie papper</i>	113
Gambar 4. 75 <i>Mockup totebag</i>	113
Gambar 4. 76 <i>Mockup kaos</i>	114

Gambar 4. 77 <i>Mockup notebook</i>	114
Gambar 4. 78 <i>Graphic Standard Manual (GSM)</i>	116
Gambar 4. 79 <i>Mockup GSM</i>	116
Gambar 4. 80 <i>Mockup katalog</i>	116
Gambar 4. 81 <i>Mockup poster pameran</i>	117



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. 1 Diagram Skematika Perancangan	12
Diagram 3. 1 Diagram perancangan alur program media	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lembar konsultasi.....	124
Rekap wawancara.....	125
Rekap hasil survey.....	129
Uji media.....	137
Validasi media.....	143
Revisi karya.....	144
Dokumentasi Sidang dan Pameran.....	147



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Body image merupakan gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya mengenai ukuran dan bentuk tubuh serta bagaimana cara dia memperhatikan karakteristik dan bagian tubuhnya tersebut (Slade, 1994). Sederhananya *body image* merupakan cara seseorang memandang citra tubuhnya, pandangan ini dapat bersifat positif atau negatif tergantung dari persepsi orang tersebut. Seseorang yang memandang citra tubuhnya secara negatif itu dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya, perubahan cara memandang citra tubuh secara negatif sering terjadi pada masa remaja, karena pada masa ini tubuh mengalami perkembangan dan perubahan. Remaja yang mulai kritis dengan kehidupannya akan sangat memikirkan perubahan yang terjadi pada tubuhnya yang saat itu sedang berkembang.

Jerawat puber, atau jerawat yang muncul pada tahap perkembangan remaja ditimbulkan akibat perubahan hormon yang naik turun, ketidakstabilan hormon inilah yang merangsang kelenjar *sebaceous* atau kelenjar minyak pada pori-pori kulit secara berlebihan yang jika tersumbat mengakibatkan pembengkakan dan kemerahan yang dinamakan dengan jerawat (Adlina, 2022). Jerawat puber ini yang seharusnya merupakan hal normal karena bagian dari proses pertumbuhan dapat menjadi penyebab munculnya rasa *insecure* karena sering kali jerawat mendapat stigma negatif di masyarakat yang dianggap kotor dan tidak mau merawat diri. Dikritik dan dipandang jijik, perlakuan seperti itu dapat menyebabkan seorang kehilangan kepercayaan diri, apalagi jika korbannya perempuan yang di masyarakat menganggap bahwa wajah salah satu aspek penting dari penampilan perempuan. Rendahnya kepercayaan diri karena *insecure* dapat menyebabkan ketakutan untuk bertemu orang lain dan lebih memilih untuk mengisolasi diri.

Selain munculnya jerawat, memasuki masa puber akan mulai muncul perubahan pada fisik. Nicher (2000) menyatakan sebuah studi yang

dilakukan oleh Harvard University mengungkapkan bahwa 2/3 dari anak perempuan berusia 12 tahun yang kurus menganggap diri mereka terlalu gendut, dari anak usia 13 tahun setidaknya 50% merasa tidak senang dengan penampilan mereka secara signifikan, pada anak usia 14 tahun ketidakpuasan telah meningkat secara spesifik pada area pinggul dan paha, pada anak usia 17 tahun hanya 3 dari 10 yang belum pernah melakukan diet dan 8 dari 10 anak itu tidak senang dengan tampilan mereka di cermin (Druxman, 2003). Perubahan fisik pada perempuan sering mendapat komentar dari masyarakat contohnya masalah berat badan, ketika gendut maka akan diminta untuk diet, tapi ketika kurus dianggap tidak bahagia, atau ketika bentuk tubuh sudah ideal hal yang dikritik berikutnya adalah warna kulit, komentar ini disebut dengan istilah *body shaming*. *Rasa insecure* yang menggerogoti pikiran jika tidak dialihkan ke hal yang lebih positif dapat menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah dan sakit, kasus yang lebih parah dapat mengakibatkan depresi, dan kasus ekstremnya dapat menyebabkan seseorang bunuh diri atau bahkan melakukan pembunuhan terhadap pelaku *body shaming* karena tidak tahan terus menerus mendengar komentar negatif.

Kasus yang terjadi pada sekitar awal tahun 2020 di Banyuwangi, Ali Heri Sanjaya yang dendam pada Rosidah karena sering dikatai gendut, boboho dan sumo berujung dengan membunuh dan membakar Rosidah (Fanani, 2020). Ada juga kisah percobaan bunuh diri Maria Simorangki juara Indonesian Idol yang mengalami *body shaming*, dia tidak tahan dengan komentar buruk yang terus menerus netizen arahkan pada bentuk fisiknya yang akhirnya membuat Maria menyakiti diri sendiri atau biasa disebut dengan istilah *self harm* hingga mencoba mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri (Manggalla, 2021). Terlepas dari gender atau jenis kelamin, kaya atau miskin, terkenal atau tidak terkenal seseorang ini menunjukkan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan korban merasa sangat tertekan dan putus asa. Emosi negatif yang ketika dipendam dapat memunculkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri hingga pikiran untuk

bunuh diri dan ketika di lampiaskan secara salah malah mengakibatkan adanya kasus pembunuhan.

Komentar *body shaming* di kehidupan nyata, bukan sosial media, seringkali malah datang dari orang-orang terdekat bahkan diri sendiri, berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan penulis menunjukkan sebanyak 44% responden mengaku menerima kritik *body shaming* dari teman, 28% dari diri sendiri, dan 20% dari orang tua atau keluarga. Salah seorang responden bercerita mengenai pengalaman *body shaming* yang dia alami “Waktu smp ada salah satu teman sekelas cowok, dia bilang “*jadi cewe itu harus cantik, putih, ga kaya kamu hitam, gendut*”, “*jerawatan lagi? Punya muka makanya dijaga*” “*ga pernah pakai skincare?*” “*Pak, anaknya bener-bener hasil fotocopy ya hitam putih*” “*ternyata perutmu besar juga ya wkwk*” dan masih banyak lagi”. Ada juga responden yang bercerita “*lagi keluar rumah mau ke warung, trus ketemu tetangga. ga ada angin ga ada ujan, tiba-tiba di komen gendutan. wkwk kocak. pernah juga lg vc, ditanya “udah makan belum?”, karna kebetulan belum makan jadi kujawab belum. trus abis itu dibilang “blm makan kok masih gendut terus”. kekk hahhh??*” atau responden yang mengaku bahwa “*terus di kritik sama ortu, ngapain pake ini itu lah, percuma mukanya tetep ga berubah*”. *Body shaming* sering kali dikatakan dengan dalih bercanda. Dengan embel-embel bercanda ini jika korban marah atau mencoba mengingatkan bahwa itu menyakiti perasaannya akan mendapat balasan “*baper*” dari pelaku, padahal dampaknya bisa sangat membekas pada korban.

Standar kecantikan yang ada di masyarakat dapat membuat perempuan lebih keras dalam mengkritik dirinya sendiri, ini karena perempuan merasa harus tampil sesuai dengan standar yang ada sehingga dia dapat merasa pantas berada di masyarakat, contohnya seperti cerita salah satu responden yang mengaku dirinya sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain “*Ada juga responden yang mengaku sering membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain*” “*Sering membandingkan bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Misalnya merasa tidak layak jika bergaul dan bertemu dengan orang orang baru,*

merasa kalau diri ini 'aneh' sendiri. Pikiran selalu pesimis dan fokus terhadap kekurangan yang dimiliki dibandingkan dengan kelebihan”.

Berdasarkan wawancara penulis dengan seorang psikolog klinis dijelaskan bahwa manusia pada dasarnya dibekali dengan kritis dan analisis, ketika mendapat komentar *body shaming* tersebut manusia akan mengkritisi komentar tersebut dengan menganalisa kebenaran dari komentar tersebut, pemikiran terus menerus atas komentar yang ditujukan padanya akan membuat seseorang mulai mempertanyakan kebenaran komentar tersebut atas dirinya yang dapat menyebabkan dirinya mulai menghindari atau menolak melihat bagian tersebut ini berhubungan dengan *body satisfying* atau seberapa puas seseorang atas tubuhnya, perilaku ini yang kemudian dapat menyebabkan munculnya rasa tidak aman atau *insecure*. Perilaku menghindar ini merupakan hasil dari pikiran dan perasaan atau bisa disebut dengan segitiga CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*) yang terdiri dari pemikiran, perasaan, dan perilaku. Setiap perilaku yang dilakukan seseorang merupakan hasil dari pemikiran dan perasaan orang tersebut. Maka untuk mengatasinya perlu membenahi terlebih dahulu pemikiran dan perasaannya (Putri, 2023).

Standar kecantikan ada karena hasil dari persepsi dan ideologi mengenai kecantikan itu sendiri, saat ini yang dianggap cantik adalah yang memiliki kulit putih, tinggi, dan berhidung mancung. Standar kecantikan juga merupakan hasil dari budaya patriarki di mana perempuan dituntut untuk tampil sesuai selera dan keinginan laki-laki. Media juga berperan besar pada pembentukan standar kecantikan, media sering kali menggambarkan ras kaukasoid atau ras kulit putih sebagai kecantikan sejati. Jika tidak sesuai dengan definisi kecantikan versi media maka akan diberi label eksotis, seksi, unik, berwajah oriental, atau dikaitkan dengan yang berbau pornografi (Elanda, 2018). Dengan adanya standar kecantikan di masyarakat dan bagaimana media mendeskripsikan kecantikan itu, tuntutan akan penampilan terhadap perempuan akan selalu ada, baik dari luar atau dari dalam diri sendiri. *Survey* yang dilakukan oleh Girlguiding menunjukkan bahwa 36% dari 559 anak berusia 7-10 tahun mengatakan

mereka dibuat merasa bahwa hal terpenting tentang diri mereka adalah penampilan, 35% setuju bahwa penampilan perempuan lebih dinilai daripada kemampuan mereka, sedangkan pada anak berusia 11-21 tahun sebanyak 80% dari 1000 anak merasa penampilan adalah hal terpenting, dan sebanyak 93% setuju penampilan perempuan lebih dinilai daripada kemampuan (Burns, 2016).

Sebagai manusia *modern* tentunya kehidupan sehari-hari tidak bisa lepas dari yang namanya bersosial media. Jika media terus menerus mendoktrin masyarakat dengan standar kecantikan tertentu, maka perempuan yang juga setiap harinya bersosial media akan merasa dituntut untuk juga tampil cantik, karena jika mereka tidak cantik maka mereka merasa tidak akan diterima entah itu oleh masyarakat, lawan jenis, atau bahkan pekerjaan. *Survey what helps or hinders women's equality?* yang dilakukano oleh Ipsos dan King's College London terhadap 20.000 orang dari 28 negara, hasilnya rata-rata dari 28 negara tersebut 15% responden mengatakan bahwa penampilan mempengaruhi karir seorang perempuan, hasil ini berada di urutan ke-8 dari 14 faktor. (May, 2019). Berdasarkan hasil TODAY/AOL *Ideal to Real Body image Survey* menunjukkan bahwa 67% perempuan dewasa lebih sering mencemaskan soal penampilan mereka paling tidak sekali dalam seminggu atau lebih, jika dibandingkan dengan laki-laki jauh tertinggal dengan angka 53% yang menunjukkan laki-laki mencemaskan mengenai penampilan mereka (Dahl, 2014).

Sebelum adanya sistem bahasa seperti saat ini, manusia terlebih dahulu menggunakan gambar dan simbol sebagai alat komunikasi atau sebagai cara meninggalkan jejak mengenai peradaban pada masa itu, karena itulah manusia merupakan makhluk visual. Telah dibuktikan oleh para ilmuwan bahwa 70% reseptor sensorik ada di mata dan untuk memahami sebuah adegan visual hanya dibutuhkan waktu 1/10 detik untuk memahaminya (Diarga dan Hidayat, 2021). Meski bahasa dan literatur berkembang sedemikian rupa tapi visual tidak pernah menghilang, keduanya hidup berdampingan saling melengkapi dan ada berbagai macam media yang merupakan penggabungan antara verbal dan visual. Salah

satunya adalah *visual book*, media penyampaian informasi yang didalamnya terdapat gambar dan teks. Menurut Landoni dan Gibb (2000), penggunaan visual dapat memudahkan pembaca memahami makna dengan menjadikan visual sebagai petunjuk untuk mengidentifikasi bagian-bagian dari informasi tersebut (Purwadi, 2022)

Penulis memiliki gagasan untuk membuat *visual book* mengenai *Insecurity* sebagai bentuk kepedulian kepada para perempuan yang sedang berjuang dengan rasa *insecure* nya dengan harapan bahwa banyak orang dapat lebih peduli dengan isu *insecure* dan perempuan dapat merasakan dukungan atau empati terhadap perjuangannya, selain itu dapat membantu untuk sedikitnya berdamai dengan diri sendiri. Penulis memilih spesifik perempuan sebagai target audiens perancangan ini karena perempuan lebih banyak mendapat tekanan dalam hal penampilan dibandingkan laki-laki. *Visual book* dipilih berdasarkan *survey* yang telah dilakukan oleh penulis terhadap target audiens dengan membagikan angket online di sosial media, hasilnya 70% dari responden memilih *visual book* sebagai medianya. Teks verbal yang didampingi dengan visual dapat membantu pembaca lebih memahami isi konten yang ingin disampaikan, sekaligus dapat lebih menggambarkan perasaan yang telah disampaikan melalui teks. Dengan adanya visual dalam sebuah buku juga membuat pembaca dapat lebih tertarik dengan isi buku tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *visual book* yang dapat membantu perempuan lebih memahami *insecurity* terhadap penampilan?

C. Batasan Masalah

Permasalahan perancangan terbatas pada *insecurity* terhadap penampilan yang dialami oleh perempuan remaja awal hingga remaja akhir.

D. Tujuan Perancangan

Merancang *visual book* yang dapat membantu perempuan lebih memahami *insecurity* nya dan diharapkan dapat membantu memupuk kepercayaan diri.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Dunia Akademis

Dapat menjadi tambahan referensi perancangan *visual book* bagi mahasiswa yang ingin melakukan perancangan serupa sehingga dapat mencari kebaruan dan pembeda dengan perancangan yang telah dilakukan.

2. Bagi Dunia Buku Bacaan Indonesia

Menambah referensi visual dan bacaan yang memiliki tampilan lebih menarik dan ringan di baca pada bidang psikologi terutama yang berkaitan dengan *insecurity*.

3. Bagi Target audienss

Membantu perempuan berdamai dengan kekurangannya dan menjadi lebih percaya diri terhadap penampilannya. Selain itu menyadarkan bahwa kecantikan itu relatif dan perempuan tidak perlu memenuhi standar kecantikan tertentu.

4. Bagi Masyarakat

Membantu masyarakat lebih memahami perjuangan perempuan dalam hal kepercayaan diri akan penampilan perempuan dan menyadarkan masyarakat bahwa komentar soal fisik terhadap perempuan dapat menjadi masalah sensitif yang membebani psikologi perempuan.

F. Definisi Operasional

1. Visual Book

Berdasarkan beberapa sumber dapat disimpulkan bahwa *Visual book* merupakan media yang di dalamnya terdapat visual dan verbal dengan gambar sebagai pendamping atau penjelas dari teks informasi.

2. Insecure

Menurut *American Psychological Association (APA)* *insecure* merupakan perasaan tidak mampu, kurangnya kepercayaan diri, dan ketidak mampuan mengatasi serta ketidak pastian dan kecemasan akan tujuan, kemampuan, atau hubungan seseorang dengan orang lain.

3. Penampilan

Penampilan adalah bentuk citra diri yang terpancar dari diri seseorang dan merupakan sarana komunikasi antara diri seri dengan orang lain, menurut Suyetty (2006) penampilan adalah bagaimana diri sendiri memandang dan memperlakukan diri, sedangkan orang lain menilai (Andiani, 2017).

G. Metode Perancangan

1. Brainstorming

- a. Melakukan ideasi menggunakan *mind mapping* terkait permasalahan yang akan diangkat untuk menemukan solusinya.
- b. *Visual book* dipilih agar pesan yang disampaikan dapat lebih menyentuh hati dengan penambahan visual sebagai pelengkap verbal teks.

2. Riset

Mencari tahu apa saja yang perlu disiapkan dalam perancangan berupa identifikasi permasalahan, data verbal, dan data visual.

a. Identifikasi Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka diperoleh identifikasi permasalahan berupa:

- 1) Perempuan adalah makhluk yang sangat memperhatikan soal penampilan terutama penampilan diri mereka sendiri.
- 2) *Insecure* muncul karena perempuan merasa tidak dapat memenuhi tuntutan standar kecantikan yang ada di masyarakat.
- 3) Perempuan lebih banyak dikritik soal penampilan yang kemudian menyebabkan munculnya rasa *insecure* terhadap penampilan mereka.

b. Data yang dibutuhkan

1) Data Verbal

a) Data Primer

Data primer akan diperoleh melalui wawancara bersama psikolog klinis untuk mengetahui penyebab munculnya rasa *insecure*, bagaimana mengatasinya, dan apa yang harus dilakukan jika muncul rasa *insecure* ini. Selain itu juga akan dilakukan *survey* yang akan dibagikan pada perempuan untuk mengetahui informasi mengenai *insecure* yang mereka rasakan.

b) Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka yang didapat dari jurnal, buku, artikel, atau media yang ada di internet.

2) Data Visual

Data visual diperoleh melalui gambar atau referensi ilustrasi atau komik yang tersedia baik di media cetak maupun di internet.

3. Metode Pengumpulan Data

- a. Wawancara
- b. *Survey*
- c. Studi Pustaka
 - 1) Jurnal/skripsi/artikel ilmiah
 - 2) Buku
 - 3) Artikel/media di internet

4. Metode Analisis Data

Perancangan ini menggunakan 6W +1H yang terdiri dari:

- a. *What* : apa yang akan dirancang?
- b. *Who* : siapa target audiesnya?
- c. *Where* : Di mana lokasi target audiens nya?
- d. *When* : Kapan perancangan ini perlu dikerjakan?
- e. *Why* : Kenapa perancangan ini diperlukan?
- f. *How* : Bagaimana merancang *visual book* yang dapat membantu perempuan lebih memahami *insecurity* terhadap penampilannya?
- g. *What next*: Apa langkah selanjutnya terkait dengan perancangan ini?

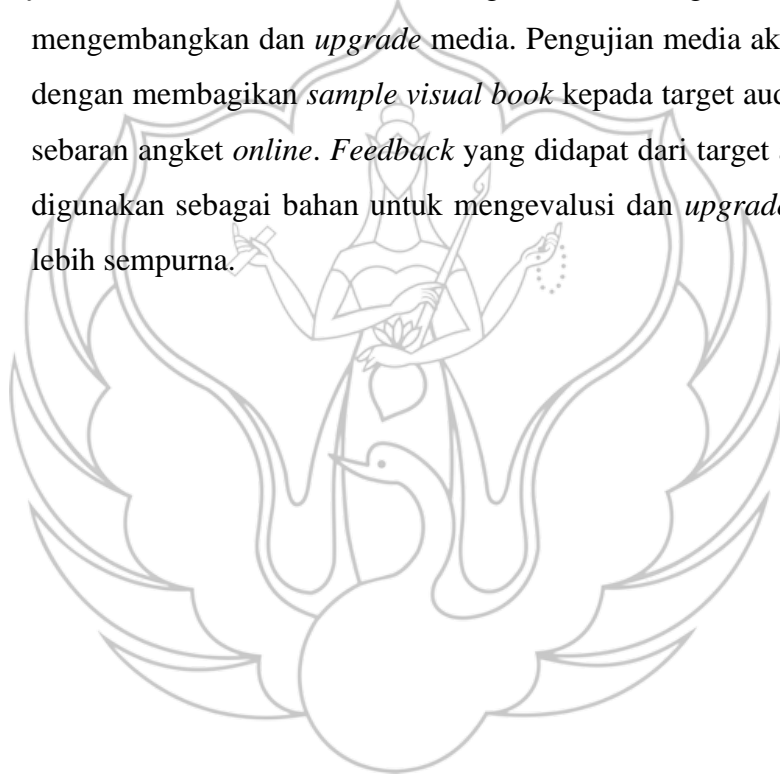
5. Perancangan media

- a. Riset ideasi visual menggunakan mindmap atau mencari referensi melalui internet atau media cetak untuk kemudia diolah dan digunakan untuk keperluan visualisasi *visual book* yang akan dirancang.
- b. Menyiapkan *copywriting* dari isi atau konten *visual book* yang akan dirancang. Dapat berupa parafrase informasi, opini, atau cerita pengalaman pribadi.
- c. Dari data visual yang sudah terkumpul dan diolah kemudian langkah berikutnya menyiapkan asset-aset visual yang akan digunakan dalam *visual book* yang akan dirancang.

- d. Setelah asset visual dan verbal sudah siap maka perlu dilakukan *layouting* untuk memaksimalkan visual dari *visual book* yang akan dirancang, dengan memperhatikan penempatan aset visual, ukuran font, warna font, dan aspek-aspek visual dalam lainnya.
- e. Langkah terakhir, *visual book* yang sudah siap akan dicetak menjadi buku cetak berukuran 14x20 cm.

6. Uji dan Evaluasi Media

Menguji kelayakan media untuk dipublikasi sekaligus mendapat *feedback* untuk kemudian digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan dan *upgrade* media. Pengujian media akan dilakukan dengan membagikan *sample visual book* kepada target audiens melalui sebaran angket *online*. *Feedback* yang didapat dari target audiens akan digunakan sebagai bahan untuk mengevaluasi dan *upgrade* media agar lebih sempurna.



H. Skematika Perancangan

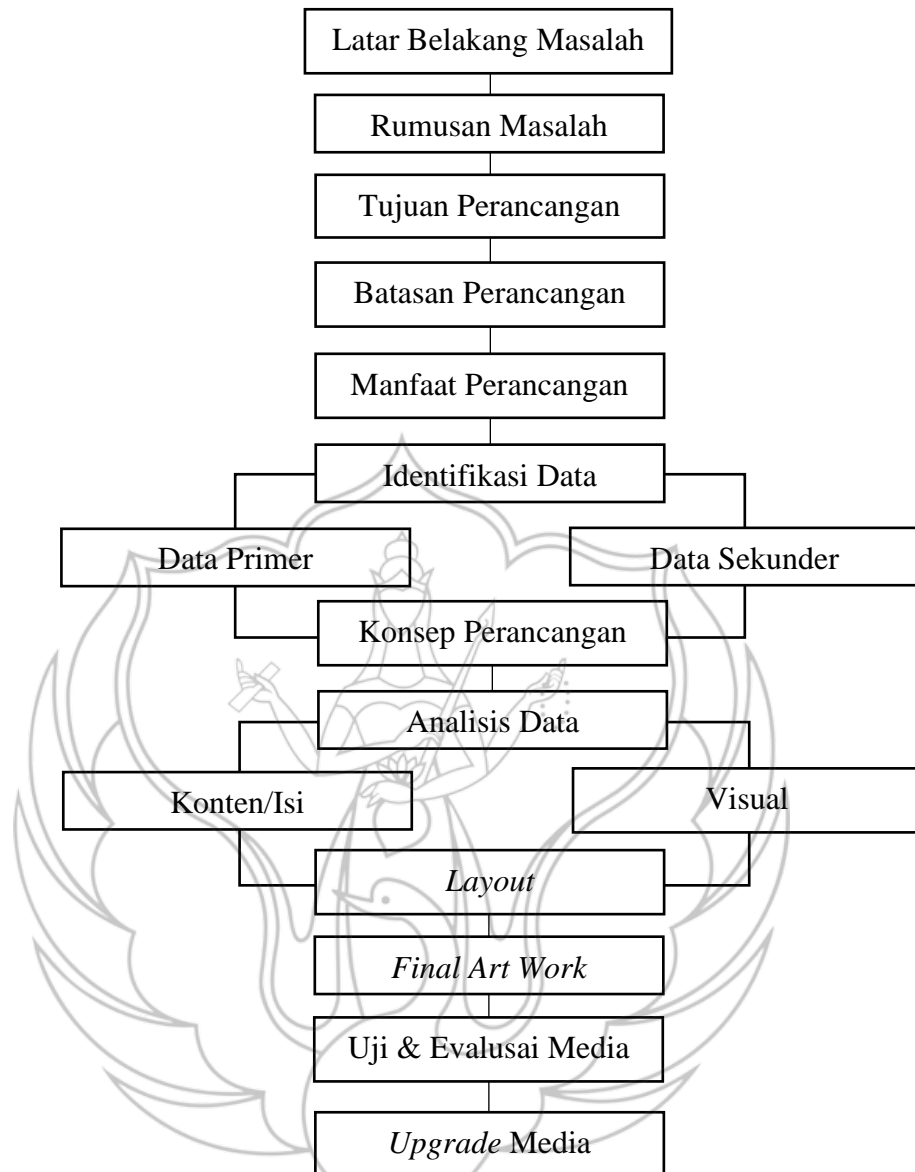


Diagram 1. 1 Diagram Skematika Perancangan