

**BODY POSITIVITY THROUGH PHOTOGRAPHY: VISUAL WORKS
OVERCOMING BODY DISSATISFACTION**

**BODY POSITIVITY MELALUI FOTOGRAFI: KARYA VISUAL MENGATASI
BODY DISSATISFACTION**

**Citra Rani Angga Riswari¹, R Hartopo Eko Putro², R Ayu Erni Jusnita³, Imayah⁴,
Septiyan Virnanda⁵, Tasha Devana⁶**

Ilmu Komunikasi Universitas Dr. Soetomo

E-mail: citra.angga@unitomo.ac.id¹

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Correspondent

Citra Rani Angga Riswari
citra.angga@unitomo.ac.id

Key words:

Body Dissatisfaction, Self-Esteem, Mental Health, Expressive Photography, Self-Love

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1048 – 1056

This study aims to explore the urgency and negative impacts of body dissatisfaction on individuals' mental health, such as decreased confidence and self-esteem. Using expressive photography as a medium, the research follows four phases: exploration, experimentation, creation, and completion of artworks. The findings, represented through photographic works, aim to raise public awareness about the importance of self-love and acceptance. In conclusion, self-love and self-acceptance are vital elements to improving mental health and individual quality of life.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden Citra Rani Angga Riswari <i>citra.angga@unitomo.ac.id</i></p> <p>Kata kunci: <i>Body Dissatisfaction, Self-Esteem, Kesehatan Mental, Fotografi Ekspresi, Self-Love</i></p> <p>Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i></p> <p>Hal: 1048 - 1056</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi urgensi dan dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction) terhadap kesehatan mental individu, seperti penurunan kepercayaan diri dan self-esteem. Dengan menggunakan medium fotografi ekspresi, penelitian ini melewati empat tahapan: eksplorasi, eksperimen, pembentukan, dan penyelesaian karya. Hasil penelitian berupa karya fotografi yang memvisualisasikan dampak body dissatisfaction, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencintai dan menerima diri sendiri. Kesimpulannya, self-love dan penerimaan diri merupakan elemen vital untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Dalam era modern, media sosial seperti Instagram dan TikTok telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat. Platform ini tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuh dan standar kecantikan. Meningkatnya konsumsi konten visual, terutama yang menampilkan citra tubuh ideal, telah memperburuk fenomena body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh. Fenomena ini mencerminkan kondisi di mana individu merasa kurang puas dengan tubuhnya, sering kali berujung pada gangguan kesehatan mental seperti penurunan self-esteem, depresi, hingga gangguan makan.

Studi sebelumnya telah menyoroti hubungan antara media sosial dan body dissatisfaction. De Vries (2016) mengungkapkan bahwa eksposur media sosial dapat memperkuat kekhawatiran terhadap penampilan. Cash & Pruzinsky (2002) menunjukkan bahwa media, gender, dan hubungan interpersonal mempengaruhi persepsi tubuh. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kalangan remaja, tetapi juga orang dewasa, termasuk profesional seperti dosen dan atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak body dissatisfaction terhadap kesehatan mental serta mendorong penerimaan diri melalui medium fotografi ekspresi. Fotografi digunakan untuk memvisualisasikan perjalanan emosional individu dari ketidakpuasan tubuh menuju penerimaan diri, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencintai dan menghargai diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fotografi ekspresi sebagai medium eksplorasi visual. Proses penelitian terdiri dari empat tahapan: eksplorasi, eksperimen, pembentukan, dan penyelesaian karya.

Eksplorasi dan Eksperimen

Tahap ini melibatkan kajian literatur terkait body dissatisfaction, self-esteem, dan fotografi ekspresi. Wawancara mendalam dilakukan dengan tiga model dari latar belakang yang berbeda untuk memahami pengalaman mereka dengan *body dissatisfaction*.

Pembentukan dan Penyelesaian Karya

Hasil dari wawancara dan eksplorasi visual diterjemahkan ke dalam karya fotografi. Setiap model melalui sesi fotografi untuk mengekspresikan perjalanan emosional mereka. Foto-foto yang dihasilkan dianalisis untuk mengidentifikasi elemen visual yang merepresentasikan transformasi dari ketidakpuasan tubuh ke penerimaan diri.

Kategori Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam penelitian seni berbasis praktik, yang mengintegrasikan teori dan praktik untuk menghasilkan karya yang dapat memberikan wawasan baru dalam isu body dissatisfaction dan kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

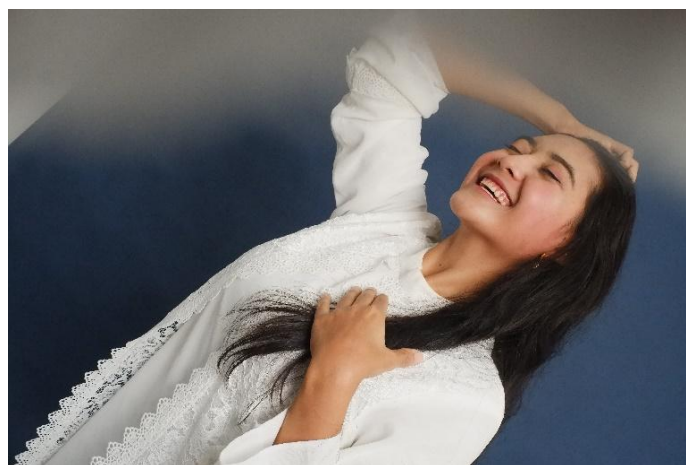
Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian proses eksplorasi, eksperimen, dan dokumentasi fotografi ekspresi. Data dikumpulkan dari tiga subjek penelitian yang berbeda dalam usia, profesi, dan kepribadian. Masing-masing subjek menjalani wawancara mendalam dan sesi pemotretan. Hasil penelitian mencakup temuan kualitatif berupa pengalaman subjek dan interpretasi visual dari foto yang dihasilkan.

Berikut adalah tabel ringkasan karakteristik subjek:

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Subyek	Usia	Profesi	Kekhawatiran Tubuh	Hasil Evaluasi
Asihta	23	Atlit	Kulit Belang	Ekspresi penerimaan diri
Dania	40	Dosen	Tubuh terlalu kurus dan tinggi	Peningkatan self-compassion
Raya	20	Mahasiswi	Tinggi Badan Pendek, Berat badan lebih.	Transformasi self-est

Foto Asihta



Gambar 1. Asihta sedang mengekspresikan kegembiraannya



Gambar 2. Asihta melepaskan semua beban



Gambar 3. Asihta sudah berdamai dengan dirinya

Foto Dania



Gambar 4. Dania sedang berbahagia



Gambar 5. Dania mensyukuri apa yang diberikan Tuhan



Gambar 6. Dania mengekspresikan kegembiraan

Foto Raya



Gambar 7. Raya melepaskan semua beban



Gambar 8. Raya melihat keunikan dalam dirinya



Gambar 9. Raya tampil mempesona dengan gayanya sendiri

Interpretasi Data

Setiap subjek menunjukkan perjalanan emosional yang unik melalui sesi fotografi, dengan hasil yang mengarah pada penerimaan diri dan peningkatan citra tubuh positif. Transformasi yang dialami subjek didokumentasikan dalam foto-foto yang diambil, menggambarkan emosi mulai dari ketidaknyamanan hingga kepercayaan diri.

Pembahasan

Peran Media Sosial dan Body Dissatisfaction

Media sosial, terutama Instagram dan TikTok, memiliki pengaruh besar terhadap citra tubuh individu. Berdasarkan teori *Social Comparison* oleh Festinger (1954), individu cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang diproyeksikan oleh media. Asihta, seorang atlet, merasa tertekan oleh standar fisik tertentu yang didukung oleh dunia olahraga dan media. Fotografi ekspresi membantunya melepaskan diri dari perbandingan ini, membuktikan bahwa media visual juga dapat berfungsi sebagai alat counter-narrative untuk membangun *body positivity*.

Dukungan Sosial dan Self-Compassion

Dania, sebagai dosen, mengalami tantangan terkait citra tubuh dalam lingkungan profesional. Namun, hasil fotografi menunjukkan perubahan signifikan dalam penerimaan dirinya. Proses ini sejalan dengan teori Self-Compassion (Neff, 2003), yang menekankan pentingnya memperlakukan diri dengan kebaikan dan mengakui pengalaman sebagai bagian dari kondisi manusia. Dania menunjukkan bahwa peran profesional yang menuntut dapat diimbangi dengan pendekatan kasih sayang terhadap diri sendiri, yang kemudian terlihat dalam ekspresi cerianya di foto.

Fotografi sebagai Medium Refleksi untuk Generasi Muda

Raya, subjek termuda dalam penelitian ini, menghadapi tekanan sosial yang tinggi terkait standar kecantikan. Fotografi ekspresi menjadi alat yang efektif untuk mengatasi tekanan tersebut, sejalan dengan teori Expressive Arts Therapy (Malchiodi, 2005). Transformasi visual Raya mencerminkan proses healing melalui eksplorasi diri. Hal ini penting dalam konteks generasi muda, yang sering kali merasa terjebak dalam konstruksi sosial kecantikan yang sempit.

Integrasi Estetika dan Psikologi dalam Fotografi Ekspresi

Proses fotografi tidak hanya menghasilkan karya seni visual tetapi juga menjadi alat untuk pemulihan psikologis. Asihtha, Dania, dan Raya mengalami peningkatan self-esteem yang signifikan setelah sesi fotografi. Hal ini menunjukkan bahwa seni fotografi dapat berfungsi sebagai medium terapeutik, yang selaras dengan teori Body Image Acceptance and Action (Sandoz *et al.*, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa fotografi ekspresi berperan signifikan dalam mendukung proses penerimaan diri dan peningkatan self-esteem, terutama bagi individu yang mengalami body dissatisfaction. Melalui eksplorasi visual, ketiga model yang terlibat berhasil mengatasi kegelisahan terkait tubuh mereka, mengekspresikan perjalanan emosional menuju penerimaan diri.

Fotografi ekspresi terbukti sebagai medium efektif untuk membangkitkan kesadaran akan pentingnya self-love dan body positivity, sekaligus menjadi alat refleksi diri. Model pertama, seorang atlet, menunjukkan bahwa melalui pemotretan, ia dapat melihat keindahan autentiknya, meskipun terpapar standar fisik yang ketat dalam dunia olahraga. Model kedua, seorang dosen, berhasil mengintegrasikan penerimaan diri dalam lingkungan profesional yang seringkali memberikan tekanan sosial. Sementara itu, model ketiga, seorang mahasiswi, menunjukkan transformasi kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan sosial dan media di kalangan generasi muda.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional, termasuk dukungan sosial, edukasi, dan terapi visual, dalam mengatasi body dissatisfaction. Fotografi ekspresi tidak hanya menginspirasi individu untuk menerima dan mencintai diri mereka sendiri, tetapi juga berpotensi membangkitkan perubahan sosial yang lebih luas dalam memerangi standar kecantikan yang sempit.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi untuk penelitian lanjutan guna menyempurnakan pemahaman dan pemanfaatan fotografi ekspresi dalam mendukung proses penerimaan diri serta meningkatkan *self-esteem*:

1. Pengembangan Metode Fotografi Ekspresi yang Beragam
Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi metode dan gaya fotografi lain, seperti fotografi dokumenter atau fotografi naratif, untuk melihat bagaimana pendekatan visual yang berbeda dapat memengaruhi proses penerimaan diri dan *self-love*.
2. Penelitian dengan Partisipan Lebih Beragam
Studi ini terbatas pada tiga partisipan dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda. Penelitian di masa depan sebaiknya melibatkan lebih banyak partisipan dengan variasi usia, gender, budaya, dan profesi untuk memperoleh hasil yang lebih general dan inklusif.
3. Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Penyebaran
Mengingat pengaruh besar media sosial dalam membentuk persepsi tubuh, penelitian lanjutan dapat mempelajari bagaimana karya fotografi ekspresi dapat digunakan sebagai kampanye sosial melalui platform digital untuk mempromosikan *body positivity* secara lebih luas.
4. Pendekatan Longitudinal
Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk memantau dampak fotografi ekspresi terhadap *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dalam jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini akan membantu memahami apakah perubahan positif bersifat sementara atau dapat bertahan lama.
5. Integrasi dengan Intervensi Psikologis
Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengintegrasikan fotografi ekspresi ke dalam program terapi psikologis, seperti terapi *kognitif-behavioral* atau *expressive arts therapy*, untuk mengevaluasi efektivitasnya dalam mengatasi gangguan citra tubuh secara lebih komprehensif.
6. Studi tentang Efek pada Kelompok Khusus
Penelitian masa depan juga dapat difokuskan pada kelompok khusus, seperti penyintas gangguan makan, individu dengan disabilitas, untuk mengeksplorasi bagaimana fotografi ekspresi dapat membantu kelompok-kelompok ini dalam perjalanan penerimaan diri mereka.

Penelitian berkelanjutan dalam bidang ini diharapkan dapat memperkuat posisi fotografi ekspresi sebagai alat yang tidak hanya artistik, tetapi juga terapeutik dan transformatif, serta mampu memberikan dampak yang lebih luas bagi kesehatan mental masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Barkhuysen, P. A. M. 2018. *Visual Culture and Communication*. Routledge, London.
- Barthes, R. 1981. *Camera Lucida: Reflections on Photography*. Hill and Wang, New York.
- Goffman, E. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books, New York.
- Heath, D., & Harris, R. 2015. *The Influence of Photographic Expression on Self-Perception and Body Image*. *Journal of Visual Culture*. 14(3), 233–245.
- Jones, S., & McLeod, J. 2020. *Photography and Identity*. University Press, London.
- Kuhn, A. 2009. *Photography and the Political*. *Theory, Culture & Society*. 26(2), 23–43.
- Stern, S. 2017. *Understanding Body Image: Perspectives and Approaches*. Oxford University Press, Oxford.

- Wagner, L. 2016. *The Role of Self-Expression in Photography for Enhancing Self-Esteem*.
Journal of Psychological Studies. 35(4), 120–135.
- Willis, P. 2014. *Photography as Therapy: A Guide to the Therapeutic Use of Photography*.
Sage Publications, London