

# PERANCANGAN BUKU ESAI FOTOGRAFI TENTANG *BODY POSITIVITY*

Sharleen Angela Nevada<sup>1</sup>, Bing Bedjo T.<sup>2</sup>, Daniel Kurniawan S.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Desain Komunikasi Visual, Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,

Jl. Siwalankerto No. 121-131, Surabaya.

Email: [sharleen1411@gmail.com](mailto:sharleen1411@gmail.com)

## Abstrak

Gangguan citra tubuh merupakan gangguan pada persepsi mengenai tubuh, pribadi beranggapan bawah tubuhnya salah atau tidak sesuai dengan yang seharusnya dan gangguan ini pernah atau sedang dialami oleh kebanyakan orang. Namun, sampai saat ini pemahaman masyarakat mengenai citra tubuh serta dampaknya masih minim sehingga masih banyak individu yang bergumul dengan gangguan citra tubuh dan dampak-dampak negatifnya baik dari luar maupun dalam individu. Perancangan ini didasarkan pada data yang diperoleh dengan metode deskriptif kualitatif, dari wawancara dengan responden dengan beragam latar belakang serta berbagai literatur. Melalui media buku esai fotografi sebagai sarana komunikasi secara visual bagi masyarakat, perancangan ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta menyebarkan kesadaran mengenai citra tubuh dan *body positivity* terhadap masyarakat.

Kata kunci: Fotografi, Buku Esai Foto, Citra Tubuh, Citra Tubuh Positif

## Abstract

*Body image issues is a distortion in the perception of seeing their own body and self, having a wrong perception that their body is wrong or not how it should be and these issues are universal and has been or is being experienced by most people. However, the public's understanding about body image and its issues is still low resulting in lots of individuals struggling with body image issues and all the negative impacts either internally or externally. This project is based on the data collected using descriptive qualitative method, from interviews with individuals from various backgrounds, also many literatures. Through photo essay book as a media of visual communication, hopefully this design can provide information and spread awareness about body image and body positivity to public.*

Keywords: Photography, Photo Essay Book, Body Image, Body Positivity

## Pendahuluan

Di dalam kehidupan sosial masyarakat sehari-harinya, masyarakat memiliki standar tidak tertulis mengenai citra tubuh atau penampilan fisik seseorang sehingga bisa dianggap menarik atau sesuai dengan yang “seharusnya”. Standar ini sedemikian rupa terbentuk dan ada dalam kehidupan keseharian masyarakat dan terus berubah dari masa ke masa. Standar yang ada meliputi, bentuk, warna, dan ukuran tubuh. (Cash & Pruzinsky, 2002) Penampilan fisik menjadi salah satu faktor dalam perjalanan kehidupan seseorang. Hal ini mengakibatkan banyak individu merasa adanya keharusan dan tuntutan untuk mengikuti standar yang ada. Berdasarkan data statistik yang diambil dari 30.000 orang di US, dinyatakan bahwa 87% responden pria dan 93% responden wanita peduli terhadap penampilannya dan memiliki usaha atau upaya tertentu untuk memperbaiki penampilannya. Tekanan dari tuntutan ini biasa bermula saat individu memasuki masa remaja, saat muncul kemawasan dari dalam diri sendiri, dan stigma yang ada pada lingkungan sekitarnya mengenai penampilan fisik. Hal ini bisa berlanjut hingga dewasa bahkan lanjut usia, sehingga bisa dikatakan bahwa hal ini merupakan masalah yang *universal* dan tidak memandang usia ataupun jenis kelamin.

Tekanan dan tuntutan yang ada bisa menimbulkan rasa ketidakpuasan dari dalam banyak orang terhadap penampilan fisiknya sehingga muncul citra tubuh negatif. Menurut Schilder (dalam Bell dan Rushforth, 2008), citra tubuh atau *body image* adalah gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri. Gambaran ini dapat berupa gambaran yang positif ataupun negatif. Citra tubuh terbentuk atau terpengaruh oleh faktor dari dalam dan luar individu. Namun, berkaitan dengan standar yang telah dibahas sebelumnya, kebanyakan pandangan mengenai citra tubuh dipengaruhi oleh faktor dari luar. Thompson (dalam Ridha, 2012) mengungkapkan bahwa tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bergantung pada perasaan yang dimiliki individu serta harapan-harapan mengenai tubuhnya. Menurut Jersild (dalam Purwaningrum, 2008), tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Hardy dan Hayes (1988) juga menambahkan bahwa tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan

individu, dan identifikasi terhadap orang lain. Apabila ada seseorang yang merasa tidak sesuai dengan standar yang ada, bisa berujung pada citra tubuh yang negatif.

Citra tubuh yang negatif akan membawa dampak negatif bagi psikologis individu, seperti mengalami tekanan secara mental, tidak percaya diri, minder, terobsesi untuk mengikuti standar yang ada, dll. Citra tubuh negatif yang berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), preokupasi mengenai kerusakan atau kecacatan dalam penampilan fisik dan menyebabkan *distress* dan penurunan fungsi sosial. Dampak negatif yang ada tidak hanya dari dalam diri sendiri melainkan bisa juga dari luar, misalnya, alienasi oleh lingkungan atau pergaulan sekitar, *bully*, penghinaan secara verbal ataupun non-verbal, diskriminasi, dll. Gangguan pada citra tubuh ini biasanya melibatkan distorsi dan persepsi negatif tentang penampilan fisik dari tiap individu disertai dengan perasaan malu yang berlebihan, kesadaran diri, dan ketidaknyamanan sosial. Hal-hal ini dapat diekspresikan atau ditunjukkan secara langsung maupun tidak langsung. (Wald & Alvaro, 2004) Selain itu, menurut Kozier (2004), individu yang mempunyai pandangan citra tubuh negatif atau gangguan citra tubuh bisa tersembunyi atau tidak kelihatan atau dapat juga meliputi suatu bagian tubuh yang berubah secara signifikan dalam bentuk struktur yang disebabkan oleh rasa trauma atau penyakit. Beberapa individu bisa juga menyatakan perasaan ketidakberdayaan, keputusasaan, dan kelemahan, atau menunjukkan perilaku yang bersifat merusak terhadap dirinya sendiri, seperti penurunan pola makan atau usaha bunuh diri.

Berangkat dari kekhawatiran mengenai dampak yang dapat diakibatkan dari citra tubuh negatif, penulis ingin merancang media yang diharapkan dapat mengurangi atau menghapus citra tubuh negatif dan membangkitkan serta meningkatkan *body positivity* untuk mengubahnya menjadi citra tubuh positif. Untuk itu, penulis merancang media buku esai fotografi mengenai *body positivity* atau citra tubuh positif sebagai sarana dalam menarik perhatian dan menjangkau masyarakat agar muncul kemawasan terhadap *body positivity*. Buku esai fotografi nantinya akan berisi foto-foto yang menangkap beragam bagian-bagian tubuh dari orang-orang di sekitar penulis yang sekiranya dianggap tidak memenuhi standar fisik atau penampilan yang ada di masyarakat. Visualisasi ini nantinya akan dilengkapi dengan cerita tiap pribadi atau puisi pendek yang berkaitan dengan foto yang ada mengenai citra tubuh dan/atau *body positivity*. Buku esai

fotografi nantinya akan dipromosikan melalui publikasi media sosial atau bisa juga dengan pameran kecil.

## Metode Perancangan

Menggunakan metode deskriptif kualitatif, menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan seseorang serta perilaku yang dapat diamati. Menggunakan beberapa cara seperti observasi, berdiskusi, bertanya jawab dan wawancara, serta dari media seperti buku, majalah, koran, situs internet, sosial media, dan sumber referensi atau data tertulis lainnya.

## Data yang Dibutuhkan

Data-data seputar citra tubuh dan *body positivity* yang diperlukan akan diperoleh melalui beberapa sumber. Sumber primer yaitu data yang diperoleh langsung dari narasumber, yaitu informan yang mengetahui tentang citra tubuh. Selain wawancara, juga akan dilakukan observasi untuk melengkapi informasi yang akan diolah dan juga data sekunder yaitu data yang diperoleh dari media-media lain berupa data yang sudah tersedia sebelumnya. Data sekunder yang digunakan adalah studi kepustakaan yang terdiri dari buku, majalah, koran, dan situs internet. Analisa dilakukan dengan cara memproses seluruh data yang telah diperoleh secara deskriptif. Metode lain yang akan digunakan dalam menganalisis data adalah metode 5W1H untuk mendukung visualisasi karya desain.

## Tujuan Perancangan

Merancang buku esai fotografi dengan komposisi visual yang menarik sehingga masyarakat tertarik untuk lebih memahami sehingga dapat membantu membangun citra tubuh positif atau *body positivity*.

## Kajian Pustaka

Citra tubuh atau *body image* adalah gambaran tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran individu. Hardy dan Hayes (2008), menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan sebagian dari konsep atau identitas diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh dirinya sendiri. Menurut Schilder (2008), citra tubuh adalah gambar tubuh tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain, gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Cash dan Pruzinsky (2002), menyatakan bahwa gambaran tubuh merupakan penilaian yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif.

Citra tubuh terbentuk atau terpengaruh oleh faktor dari dalam dan luar individu. Menurut Hardy dan Hayes (2008), tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu, dan identifikasi terhadap orang lain. Dalam masyarakat, terdapat standar ideal atau gambaran tubuh ideal yang kemudian juga berperan besar dalam membentuk citra tubuh pada masyarakat, khususnya pada remaja dimana mulai terjadi perubahan dalam tubuhnya, mudah terpengaruh oleh dunia luar dan baru muncul kemawasan dari dalam diri mengenai citra tubuh dan gambaran yang ideal. Gambaran ideal yang dijadikan patokan oleh kebanyakan orang biasa didapat dari media yang ada di kehidupan sehari-hari, media memegang peran yang besar dalam pembentukan citra tubuh. Standar ini terbentuk sedemikian rupa dan berpengaruh dalam hampir setiap aspek kehidupan masyarakat sehari-hari. Tiap individu dituntut untuk memenuhi atau mengikuti standar tubuh ideal yang ada yang, dimana standar ini terus berubah dari waktu ke waktu. Tuntutan ini mendorong individu untuk terus merasa kurang, merasa tidak menarik, atau merasa tidak sesuai dengan yang seharusnya. Standar yang ada meliputi, bentuk, warna, dan ukuran tubuh. (Cash & Pruzinsky, 2002) Dalam satu studi yang dilakukan oleh Anne Becker mengenai *eating disorder* yang berkaitan dengan citra tubuh pada gadis remaja di Fiji, dimana sebelum tahun 1995, belum ada akses media televisi sama sekali, di masa ini, tubuh yang dianggap ideal adalah tubuh yang sehat, kuat, dan ternutrisi dengan baik dan di masa ini juga hampir tidak ada keluhan atau kasus yang berkaitan dengan *eating disorder*. Setelah TV mulai masuk ke wilayah ini, dalam kurung waktu 3 tahun dengan bermacam media yang berasal dari UK, USA, dan New Zealand, 74% gadis remaja di Fiji merasa mereka terlalu besar atau terlalu gendut dan 15% dilaporkan memaksa diri mereka untuk muntah dengan tujuan menjaga berat badan ideal mereka. Dari studi ini, dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran yang

ditampilkan oleh media memiliki peran dan kemampuan yang besar dalam menghancurkan, mengubah, dan membentuk citra tubuh seseorang. (Crabbe, 2017)

Citra tubuh yang terbentuk dalam diri dibagi menjadi dua yaitu, citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Jika seseorang memiliki citra diri yang positif akan memberi efek atau dampak yang positif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, bila seseorang memiliki citra tubuh negatif akan cenderung memberi efek atau dampak yang negatif terhadap diri sendiri.

Citra tubuh positif adalah persepsi yang benar tentang bentuk tubuh atau penampilan fisik diri sendiri, mulai dari bentuk, ukuran, hingga kemampuan tubuh seiring dengan perubahan yang terjadi bersamaan dengan waktu atau hal lain. Individu melihat tubuhnya sebagaimana adanya, menghargai tubuhnya, serta memahami bahwa penampilan fisik memang tidak ada yang sempurna. Ada kebanggaan dalam diri sendiri dan menerima tubuh yang dimiliki serta merasa nyaman dan percaya diri. (Crabbe, 2017)

Citra tubuh negatif adalah kondisi dimana individu merasa tidak puas terhadap bagian-bagian tubuh dan/atau penampilan fisik secara keseluruhan, gambaran tubuhnya kepada diri sendiri cenderung negatif. Citra tubuh yang negatif akan membawa dampak negatif bagi psikologis individu, seperti mengalami tekanan secara mental, tidak percaya diri, minder, terobsesi untuk mengikuti standar yang ada, dll. Citra tubuh negatif yang berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), preokupasi mengenai kerusakan atau kecacatan dalam penampilan fisik dan menyebabkan *distress* dan penurunan fungsi sosial. Dampak negatif yang ada tidak hanya dari dalam diri sendiri melainkan bisa juga dari luar, misalnya, alienasi oleh lingkungan atau pergaulan sekitar, *bully*, penghinaan secara verbal ataupun non-verbal, diskriminasi, dll. Gangguan pada citra tubuh ini biasanya melibatkan distorsi dan persepsi negatif tentang penampilan fisik dari tiap individu disertai dengan perasaan malu yang berlebihan, kesadaran diri, dan ketidaknyamanan sosial. Hal-hal ini dapat diekspresikan atau ditunjukkan secara langsung maupun tidak langsung. (Wald & Alvaro, 2004) Selain itu, menurut Koziar (2004), individu yang mempunyai pandangan citra tubuh negatif atau gangguan citra tubuh bisa tersembunyi atau tidak kelihatan atau dapat juga meliputi suatu bagian tubuh yang berubah secara signifikan dalam bentuk struktur yang disebabkan oleh rasa trauma atau penyakit. Beberapa individu bisa juga menyatakan perasaan ketidakberdayaan, keputusan,

dan kelemahan, atau menunjukkan perilaku yang bersifat merusak terhadap dirinya sendiri, seperti penurunan pola makan atau usaha bunuh diri.\

Sudjojo (dalam Gani, 2013), mengemukakan bahwa fotografi dapat dikategorikan sebagai teknik dan seni. Fotografi sebagai teknik adalah mengenai mengetahui cara-cara memotret dengan benar, cara-cara mengatur pencahayaan, cara-cara pengolahan gambar yang benar, dan semua yang berkaitan dengan fotografi itu sendiri. Sedangkan, fotografi sebagai karya seni mengandung nilai estetika yang mencerminkan pikiran dan perasaan dari fotografer yang ingin menyampaikan pesannya melalui gambar atau foto.

Fotografi esai menceritakan secara khusus suatu topik bahasan. Media ini mampu menyampaikan pesan, menggugah emosi atau perasaan, menghibur, hingga memancing perdebatan. Esai foto yang baik dapat menyampaikan suatu cerita yang kuat dan dapat memancing emosi dari pengamatnya. Antara satu foto dengan foto yang lain terdapat ikatan alur sehingga tercipta cerita yang mengalir dalam sebuah esai foto. Foto-foto yang ada juga berkaitan dengan teks esai sehingga membentuk satu kesatuan dalam bentuk buku. (Sugiarto, 2005)\

## Konsep Perancangan

Konsep perancangan ini adalah membuat buku esai fotografi yang dapat menarik perhatian masyarakat luas sebagai media pemahaman dan sarana pembangunan citra tubuh positif sehingga masyarakat semakin mengenal dan peduli terhadap topik mengenai citra tubuh. Buku, pameran, serta sosial media adalah media yang akan digunakan untuk menumbuhkan dan membangun pemahaman mengenai citra tubuh serta *body positivity*. Media-media tadi akan dikemas sesuai dengan tema atau konsep perancangan.

## Konsep Kreatif

Segmentasi *target audience* perlu diketahui dan ditetapkan sebelum membuat sebuah perancangan agar

tujuan dari perancangan dapat tercapai dan tersampaikan dengan baik.

Segmentasi *target audience* dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

#### Demografis

- Usia : 15 hingga 35 tahun
- SES : A-B
- Edukasi : SMA atau sederajat, Kuliah

#### Psikografis

Orang-orang yang *open-minded*, penikmat karya seni, pernah merasakan atau sedang memiliki citra tubuh negatif, dan menyadari adanya standar penampilan yang 'ideal'.

#### Behavioristis

Mengikuti tren yang ada serta perkembangan yang ada dalam lingkup masyarakat sehari-harinya dan aktif menggunakan sosial media.

#### Geografis

Kota Surabaya dan sekitarnya serta kota-kota besar lain di Indonesia.

Tujuan kreatif dari perancangan ini adalah menghasilkan sebuah media yang dapat membantu mengubah cara pandang pembaca atau pengamatnya mengenai citra tubuh serta meningkatkan kemawasan diri mengenai citra tubuh positif.

Pesan yang ingin disampaikan melalui esai foto ini bahwa tiap individu berhak memiliki *body positivity* dalam dirinya terlepas dari standar tubuh yang 'ideal' dan pandangan mengenai tubuh atau penampilan fisiknya, bahwa bagaimanapun penampilan fisiknya – dari ujung kepala hingga ujung kaki (apapun bentuk, warna, ukuran, dan kemampuan) – tiap individu adalah sama berharganya.

Perancangan ini menceritakan keberagaman tubuh atau penampilan fisik dalam setiap aspeknya dari ujung kepala hingga ujung kaki, menyajikan sudut pandang yang berbeda terkait dengan citra tubuh dan standar tubuh yang 'ideal'.

Tema yang dibahas dalam perancangan adalah mengenai citra tubuh dan *body positivity*. Melalui buku esai foto akan menceritakan mengenai *struggles* yang harus dihadapi berkaitan dengan citra tubuh, tahapan menuju *body positivity*, serta cerita dari individu mengenai citra tubuh dalam hidupnya.

Foto-foto yang ditampilkan dalam buku esai foto ini menggunakan *tone* warna hitam putih. *Tone* ini membantu menyampaikan pesan emosional serta menjaga agar pengamat tidak terdistraksi dengan elemen lain sehingga dapat fokus pada objek dan cerita dalam foto. Pesan yang disampaikan dengan *tone* warna ini lebih murni serta kuat dan dapat membangun koneksi atau hubungan emosional yang baik dengan pengamat.

Perancangan ini menggunakan konsep visual minimalis dan sederhana dengan menggunakan banyak *negative space* tanpa mengilangkan sisi artistik. Foto-foto dalam buku berupa potongan-potongan bagian tubuh dari beberapa individu dalam warna hitam putih. Pemilihan warna hitam putih serta konsep untuk isi buku dan visual secara keseluruhan bertujuan untuk memperkuat *mood* dan membangun ikatan emosional yang kuat dengan pembaca/ pengamat tanpa adanya distraksi/gangguan.

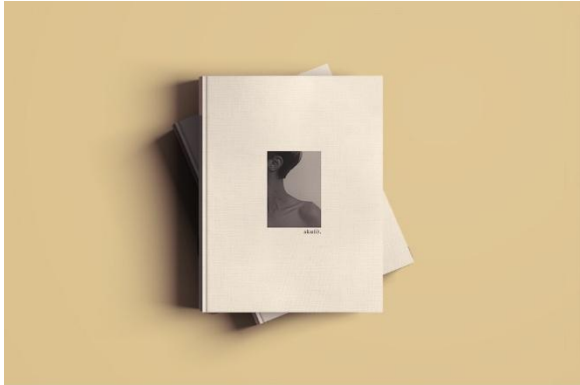
Konsep penulisan esai yang digunakan dalam perancangan ini adalah semiformal dengan kosakata baku. Pemilihan gaya penulisan ini disesuaikan dengan target audiens serta jenis buku. Pemilihan bahasa yang digunakan dalam penulisan sesuai dengan kaidah dan aturan yang berlaku namun tidak kaku sehingga mudah dipahami dan terasa *personal* bagi pembaca.

## Proses Pengerjaan

Perancangan ini memiliki tahap-tahap pelaksanaan sebagai berikut, tahap pertama yaitu mengumpulkan dan menulis materi esai berupa tulisan-tulisan pendek. Tulisan-tulisan ini awalnya belum berurutan sesuai dengan *storyline* dan masih acak. Esai ditulis berdasarkan hasil wawancara serta observasi berkaitan dengan citra tubuh serta proses perjalanan menuju *body positivity*. Tahapan selanjutnya adalah pengambilan foto, dikarenakan kondisi saat proses pelaksanaan, objek-objek dalam foto adalah orang-orang yang ada di sekitar penulis. Setelah tahap ini, masuk ke tahap penyusunan

buku, pada tahap ini mulai disusun sesuai dengan *storyline*. Foto-foto yang sudah diseleksi kemudian disusun dan *layout* sedemikian rupa menyesuaikan dengan *storyline*. Tulisan-tulisan yang telah dikumpulkan tadi kemudian mulai dimasukkan ke dalam buku, menyesuaikan dengan foto serta pembagian *storyline* yang menggambarkan proses menuju *body positivity*. Pada tahap ini pula, banyak penyesuaian yang dilakukan, penulis juga menuliskan tulisan-tulisan baru yang dirasa bisa melengkapi atau lebih sesuai. Tahap selanjutnya adalah tahap cetak dan *finishing*, buku dicetak menggunakan teknik cetak *offset* dengan *finishing hard cover*. Setelah buku selesai dicetak, masuk ke tahap promosi, tahap ini dilakukan melalui media sosial seperti Twitter dan Instagram, dilakukan pembagian *digital copy* dari buku aku(i), *posting* konten untuk meningkatkan *impressions* serta *engagements* dengan *audience*. Pameran untuk perancangan juga dilakukan sebagai media promosi, tapi dikarenakan kondisi saat perancangan yang tidak mendukung adanya pameran fisik, maka diadakan pameran secara *virtual*.

**Visualisasi Karya Desain**



Gambar 1. Cover buku aku(i).



Gambar 2. Isi buku aku(i).



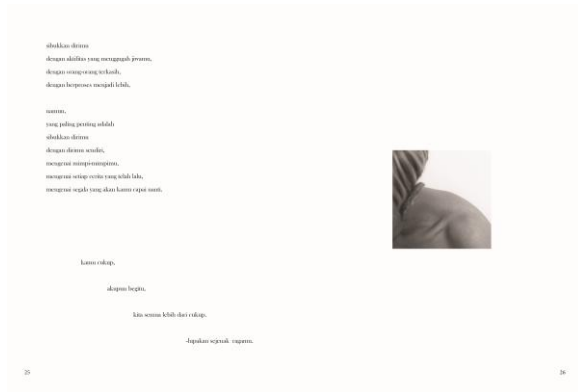
Gambar 3. Isi buku aku(i).



Gambar 4. Isi buku aku(i).



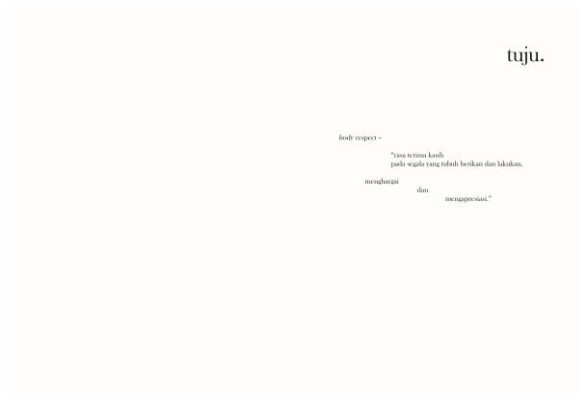
Gambar 5. Isi buku aku(i).



Gambar 8. Isi buku aku(i).



Gambar 6. Isi buku aku(i).



Gambar 9. Isi buku aku(i).



Gambar 7. Isi buku aku(i).



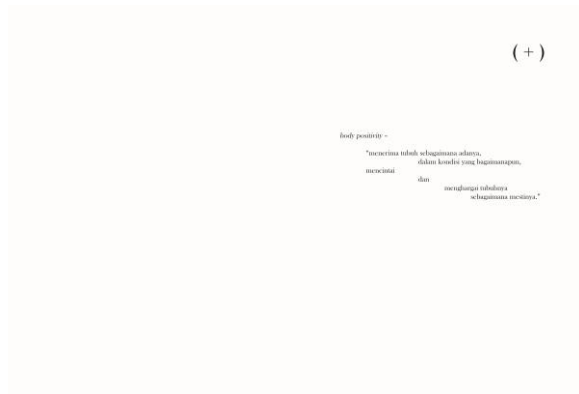
Gambar 10. Isi buku aku(i).



Gambar 11. Isi buku aku(i).



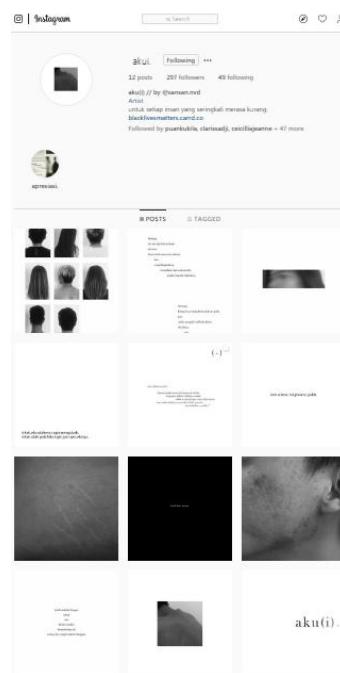
Gambar 14. Isi buku aku(i).



Gambar 12. Isi buku aku(i).



Gambar 13. Isi buku aku(i).



Gambar 15. Akun Instagram aku(i).





Gambar 16. Pameran

## Kesimpulan

Pemahaman masyarakat mengenai citra tubuh dan *body positivity* masih minim, hal ini tidak sepadan dengan banyaknya permasalahan yang dihadapi banyak pribadi dalam kehidupan sehari-harinya berkaitan dengan citra tubuh. Meski begitu, seiring berjalannya waktu, mulai muncul gerakan-gerakan yang menyuarakan *body positivity* dan gerakan ini sudah mulai masuk ke Indonesia.

Buku esai foto *aku(i)* diharapkan dapat menjadi salah satu media yang dapat membantu menyuarakan *body positivity*, sebagai media penyampai informasi serta sebagai sarana komunikasi antar pribadi dan/atau komunitas. *Copy digital* dari buku *aku(i)* telah dibagikan secara gratis kepada masyarakat, dari banyaknya *feedback* yang masuk, banyak pribadi yang memberi apresiasi, berempati, dan berkeinginan untuk membangun *body positivity* dalam dirinya sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Para pembaca dari buku ini merasa topik mengenai *body positivity* masih jarang dibicarakan, dengan dikemas dalam bentuk buku esai foto informasi mengenai citra tubuh dan *body positivity* dapat diproses dengan mudah dan terasa *personal*.

Perancangan ini diharapkan tidak berhenti sampai disini saja, persoalan dan topik ini akan selalu ada dan terus berubah mengikuti situasi, kondisi, dan keadaan sosial. Penulis butuh lebih mencari tahu dan mendalami topik ini dengan lebih banyak berinteraksi dengan banyak orang dari berbagai latar belakang sehingga dapat lebih mengetahui situasi dan mendapat *insight* mengenai citra tubuh dan *body positivity* khususnya di Indonesia.

## Daftar Pustaka

Ambrose, Gavin dan Harris, Paul (2005). *Layout*. United Kingdom: Ava Publishing.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC.

Bell, Lorraine dan Rushforth, Jenny (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: A Programme for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.

Bkulpenprofil.blogspot.com, Gangguan Citra Tubuh. Diakses pada 2 Februari 2020, dari <http://bkulpenprofil.blogspot.com/2014/11/gangguan-citra-tubuh.html>

Cash, T. F. dan Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford.

Crabbe, Megan J. (2017). *Body Positive Power: How to Stop Dieting, Make Peace with Your Body and Live*. London: Vermilion.

Dennet, Terry dan Jo Spence (2001). "Photography, Ideology and Education" dalam *The Screen Education Reader: Cinema, Television, Culture*. New York: Palgrave.

Feisner, Edith A. (2006). *Colour*. King Laurence Publis.

Francis, Kathleen (2007). *The Focal Encyclopedia of Photography*.

Gani, R. dan Kusumalestari, R. Rizki (2013).  
*Jurnalistik Foto: Suatu Pengantar*.

Grant, Ted (2009). *Real Photographers Shoot Black and White: Sometimes Colour*.

Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. London & New York: Routledge.

Hardy, M. dan Heyes, S. (1988). *Pengantar Konseling* (terjemahan Soemardji). Jakarta: Erlangga.

Katharine A, Philips B, William M, Christina F, Maria EP. (2005) *Psychosocial Functioning and Quality of Life in Body Dysmorphic Disorder*.

Kozier. (2004). *Relationship Between Body Image With Self-Esteem*.

Marahimin, Budi Andana. *Sekilas Esai Foto*.

*Kompasiana*. 22 April 2011. Diakses pada 2 Februari 2020, dari <http://lifestyle.kompasiana.com/hobi/2011/04/22/sekilas-esai-foto/>

Nardi, Leo (1989). *Penunjang Pengetahuan Fotografi*. Bandung. Fotina Fotografika

Nugroho, R. Amien. (2006). *Kamus Fotografi*. Yogyakarta: Andi.

Purwaningrum. (2008). *Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ridha, M. (2012). *Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di*

*Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Sanyoto, Sadjiman E. (2005). *Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain (Nirmana)*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran.

Sugiarto, Atok (2005). *Paparazzi Memahami Fotografi Kewartawanan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Wald & Alvaro. (2004). *Changes in the Physical Appearance of the Body Image*. *Journal Psychology and Psychiatry*.

Way, Wilsen (2014) *Human Interest Photography*. Jakarta: Anggota IKAPI.