

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teks sastra sebagai media komunikasi dapat dijabarkan melalui berbagai karya (Kusniarti, 2011), salah satunya dalam bentuk puisi. Selaras dengan yang dijelaskan oleh Suroto (2001) bahwa puisi adalah salah satu karya sastra yang berbentuk pendek, singkat, dan padat yang dituangkan dari isi hati, pikiran dan perasaan penyair, dengan segala kemampuan bahasa yang pekat, kreatif dan imajinatif. Di samping itu, karya sastra dalam bentuk apapun adalah karya budaya yang merepresentasikan masyarakat dan segala sistem yang melingkupinya, seperti kekuasaan, nilai-nilai, kepentingan, kelas, ekonomi, politik, dan sebagainya (Purnomo, 2017). Dalam praktiknya komunikasi adalah suatu representasi budaya, seperti yang dikatakan Edward T. Hall, "Budaya adalah komunikasi dan komunikasi adalah budaya", jadi komunikasi dan budaya adalah dua entitas yang tidak terpisahkan (Mulyana, 2019).

Pembentukan citra diri dalam puisi karya KH. A. Mustofa Basri yang berjudul "Kau Ini Bagaimana Atau Aku Harus Gimana", menyampaikan tentang keberadaan seseorang harus dihargai sebagai diri yang sedang melakukan proses kreatif (Wahyuni, 2016). Dalam membangun citra diri yang sehat dapat dilakukan dengan belajar untuk menerima dan mencintai diri sendiri (Handayani, 2020). Dengan begitu

pentingnya mencintai diri sendiri layak diterapkan sejak dini untuk menjaga kesehatan mental.

Kesehatan mental di Indonesia masih dipandang sebelah mata, karena masih banyak yang menganggapnya bukan sebuah penyakit (Dellanita, 2021). Dalam penelitian Tjiptodihardjo dkk (2018) menyebutkan untuk mengobati gangguan kesehatan mental terdapat banyak cara, seperti *art therapy* yaitu melakukan kegiatan melukis, mendengarkan musik dan sebagainya. Tjiptodihardjo (2018) juga mengatakan, bentuk pengobatan untuk kesehatan mental dalam bentuk *art therapy*, yang banyak diterapkan di belahan dunia bagian eropa adalah *psychopoetry* atau terapi puisi, di Indonesia terapi puisi sebagai bentuk psikoterapi masih tergolong baru dan jarang digunakan sebagai metode pengobatan. Rich Furman (2003) menyebutkan bahwa tujuan dan manfaat dari terapi puisi yaitu untuk mengembangkan ketepatan dan pemahaman dalam mempersepsikan diri dan orang lain; untuk mengembangkan kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri yang lebih tinggi; menjadi ventilasi bagi emosi yang berlebih; dan untuk melepas ketegangan (Tjiptodihardjo, Hartanto, & Santoso, 2018).

Fox (1997), menjelaskan bahwa puisi merupakan penyembuhan alamiah. Fungsi puisi tidak hanya sebagai seni, namun lebih dari itu. Menurut Mustaqim (2014), selain sebagai bentuk seni, puisi sebagai obat hati dan jiwa karena merupakan alunan jiwa penyair yang dapat ditransfer kepada jiwa orang yang membaca atau mendengar puisi itu. Adanya

urgensi puisi yang merepresentasikan tidak mencintai diri sendiri yaitu dengan menyakiti tubuh, yang terdapat pada puisi "Puri Raharja 211" karya Gde Artawan sebagai berikut */infus dan tablet adalah pagi hari berembun/ bagi tanah pecah-pecah dalam tubuhku yang terlambat diruwar malam/ jarum suntik dan hilir mudik perawat yang berwajah rembulan/ bergerak ringan mengikuti kemauan jarum jam/ dan siaran televisi yang sunyi//*.

Puisi tersebut menjelaskan tubuh yang sakit karena peristiwa atau kondisi yang mempengaruhi tubuh, hingga segala kenangan tubuh yang sakit dipaparkan dalam puisi tersebut melalui perenungan kehidupan (Hardiningtyas, Putra, Kusuma, & Triadnyani, 2018).

Kesehatan mental atau *mental health* telah menjadi isu yang tertutup oleh stigma dan diskriminasi. Kesehatan pada mental, fisik, serta sosial merupakan hal yang begitu penting dan dibutuhkan dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2013 menyebutkan bahwa 6% mengalami gangguan mental emosional, yang berupa depresi dan kecemasan, kemudian pada tahun 2018 adanya peningkatan prevalensi menjadi 9,8 % (Grace, Tandra, & Mary, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya bentuk perhatian terhadap kesehatan mental, guna mencapai kesehatan mental yang lebih baik. Salah satu cara memberi perhatian bagi mental yaitu mencintai diri sendiri, dengan menerima diri secara apa adanya. Supratiknya (1995) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap

diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri (Khoiriyah & Rosdiana, 2019).

Masalah ketidakpercayaan diri hingga timbul perasaan tidak aman (*insecurity*), yang terjadi di masyarakat mulai ramai dibicarakan, karena berkaitan dengan fenomena kesehatan mental. *Insecure* merupakan kondisi perasaan yang apabila berlebih bisa mengakibatkan *mental illness*, dan akhirnya berdampak fatal (Mardiana, Yosep, & Widianti, 2021).

Kata *insecure* terdengar tidak asing lagi di telinga kita, bersikap membandingkan diri disaat melihat orang lain yang memiliki fisik yang ideal, maupun dari tingkat kemapanan harta. Namun, hal tersebut kembali kepada perasaan *insecure* masing-masing setiap individu, pada hal-hal tertentu yang berbeda. Penyebab munculnya perasaan *insecure* dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya karena penghinaan fisik atau *body shaming*, sehingga dapat menyebabkan timbulnya rasa kurang percaya diri.

Survei yang dilakukan oleh Yahoo pada tahun 2016, yang mengusung kampanye *Body Peace Resolution*, ditemukan bahwa sebanyak 94 % remaja perempuan dan 64 % remaja laki-laki pernah mengalami tindakan penghinaan tampilan fisik, atau yang biasa disebut dengan tindakan *body shaming* (Miller, 2016). Dari survei tersebut diketahui bahwa perempuan menjadi objek yang banyak mengalami tindakan penghinaan tampilan fisik atau *body shaming*.

Tindakan *body shaming* dapat menimbulkan rasa *insecure* kepada korban yang mengalami tindakan tersebut. Perasaan *insecure* yang dirasakan perempuan, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Levine & Smolak (2005, dalam Hanum dkk, 2014), yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas pada beberapa dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

Adanya perasaan *insecure* tersebut, perempuan sering membandingkan tubuh mereka dengan citra tubuh ideal yang diyakini oleh masyarakat. Selaras dengan riset yang dilakukan oleh Dove dalam *Indonesia Beauty Confidence Report 2017* yang dilansir dari Tempo.co, bahwa 38 % perempuan Indonesia suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan 84 % perempuan Indonesia mengaku tidak mengetahui kecantikan dari dirinya (Sarosa, 2018). Sehingga, diketahui kurangnya rasa percaya diri yang dirasakan perempuan karena penampilan fisiknya, seperti yang diungkapkan Sukisman dan Utami (2021) bahwa perempuan yang sudah memasuki usia remaja, umumnya memiliki persepsi bahwa penampilan fisik merupakan salah satu hal yang penting untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Dunia telah memasuki tahap revolusi industri 4.0, yang di mana sistem digital telah merebak pada semua sektor kehidupan masyarakat. Meski demikian, penggunaan sistem analog atau manual tidak hilang begitu saja, seperti penggunaan buku sebagai sarana membaca. Menelaah lebih dalam, dilansir dari Tempo.co, minat baca masyarakat Indonesia

meningkat di setiap tahunnya yang dilihat dari data survei *The Digital Reader*. Pada tahun 2017, persentase kegemaran atau minat baca di Indonesia mencapai 36,48 %. Di tahun 2018, persentase mengalami peningkatan yang signifikan mencapai 52,92 %. Dan mengalami sedikit peningkatan, di tahun 2019 mencapai 53,84 % (Christy, 2020).

Berdasar pada data di atas, dilansir dari portal berita Media Indonesia menambahkan terkait dengan topik bacaan yang banyak diminati masyarakat Indonesia, yang menyebutkan topik sastra memperoleh nilai 58 %, diikuti oleh topik agama dan seni-olahraga yang sama memperoleh nilai 29 % (Pradana, 2020). Dengan demikian, diketahui topik bacaan sastra menjadi topik yang banyak diminati oleh masyarakat.

Membicarakan tentang sastra, setiap karya sastra berlaku sebagai teks terbuka, yang di mana pembaca berhak menafsirkan dan memaknai karya sastra secara bebas dan tanpa dibatasi. Makna karya sastra tidak bersifat tunggal, tetapi multi-interpretasi yang akan mengungkapkan berbagai dimensi kekayaan teks yang bersangkutan (Kusniarti, 2011). Dengan memperlakukan karya sastra secara terbuka, menafsirkan dan memaknai karya sastra semata-mata pada teksnya tanpa menghubungkaitkan dengan pengarang dan hal-hal yang menjadi latar belakangnya.

Puisi adalah ungkapan pikiran serta perasaan dari penyair, secara imajinatif, serta disusun dengan mengonsentrasikan kekuatan bahasa

dengan fokus kepada struktur fisik serta stuktur batinnya (Ahyar, 2019). Di sisi lain, puisi memiliki kekuatan ekspresi yang mampu mengartikulasikan secara simbolik kehidupan batiniah, karena puisi dapat mengungkapkan perasaan estetis manusia melalui kata-kata yang imajinatif dan bermakna konotatif (Mulyani, 2014). Dalam penyampaiannya, puisi memiliki banyak ekspresi yang dapat menarik perhatian pembaca melalui perasaan. Selaras dengan pendapat Pradopo (2000), puisi mengekspresikan pemikiran dengan membangkitkan perasaan yang merangsang imajinasi panca indra dalam susunan yang berirama (Arsy & Irfan, 2017).

Buku puisi identik dengan isinya yang berupa teks, sebagian besar buku puisi yang dipasarkan didominasi dengan tulisan di atas kertas putih polos, yang tidak menutup kemungkinan hal tersebut merupakan salah satu faktor menurunnya rating buku puisi (Arsy & Irfan, 2017). Meski demikian, dilihat dari perkembangannya, buku puisi sudah mulai memberikan ilustrasi yang menjelaskan dan mendukung makna dari puisi yang ingin disampaikan dari penyairnya (Arsy & Irfan, 2017). Salah satu buku yang berisikan puisi yaitu buku *Bicara Tubuh* yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama pada Mei 2019.

Buku karya kolaborasi dari Ucita Pohan dan Jozz Felix ini berisikan 88 halaman, di dalamnya terdapat isi hati dan pikiran dari Ucita yang dikemas dengan tulisan bergaya puitis, serta disandingkan dengan foto potret hitam putih dari pandangan visual Jozz Felix. Dalam buku ini Ucita Pohan dan Jozz Felix mengajak pembacanya untuk lebih

mengapresiasi tubuh. Lebih dari sekedar hidup dalam tubuh, namun juga 'berkawan' dengannya, dengan artian turut menjaga hingga tidak melukai tubuh, dalam konteks yang luas.

Buku *Bicara Tubuh* merupakan buku yang di dalamnya terdapat puisi yang menjadi daya tarik tersendiri bagi pembacanya, dilansir dari *rating* komentar pembaca buku *Bicara Tubuh* di situs daring membaca buku, yaitu *GoodReads*, menyebutkan 25 % (*rating* 5) pembaca menyukai buku dengan korelasi foto dan puisinya. Kemudian 31 % (*rating* 4) pembaca menyukai cara mendeskripsikan tubuh menjadi bentuk puisi. Walaupun begitu, 35 % (*rating* 3) pembaca kurang tertarik dengan pemilihan *font* dalam penulisan puisinya, dan 9 % (*rating* 2) pembaca tidak menyukai gaya puisi karena tidak bermajas serta terkesan datar.

Diketahui dari *rating* pembaca daring, bahwa tingkat ketertarikan pembaca dipengaruhi pada pemilihan gagasan yang dijadikan sebagai puisi. Dalam buku tersebut gagasan yang dipilih untuk menciptakan puisi yaitu tubuh perempuan. Menurut Djibran (2008, dalam Ekasari dkk, 2014), menulis puisi tidak jauh berbeda dengan menulis cerita, yang terpenting adalah soal merefleksikan gagasan dan perasaan yang ingin diungkapkan oleh penyair. Dalam buku *Bicara Tubuh*, gagasan yang telah dijabarkan menjadi puisi memiliki nilai tersendiri bagi pembacanya.

Selain itu, ketertarikan pembaca juga dari visualisasi foto yang dipersembahkan di setiap puisinya. Seperti yang diungkapkan oleh Kinasih (2017) ilustrasi dalam bentuk fotografi mampu memberikan sugesti dan

fakta sesuai kenyataan, dikarenakan fotografi memiliki sugesti kepercayaan yang utuh, bahwa objek yang difoto itu ada atau pernah ada. Fotografi juga dapat digunakan sebagai media ekspresi seni, sehingga dapat dikaitkan bahwa seni adalah media penyampaian pesan dari seniman kepada orang lain dengan tujuan untuk mempengaruhi pikirannya (Nugroho Y. W., 2017). Oleh karenanya, foto-foto dari buku *Bicara Tubuh* menjadi pendukung dalam rangka menghidupkan puisi.

Grace dkk (2020) menyebutkan pada penelitiannya bahwa komunikasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Dengan menggunakan strategi komunikasi yang tepat, dapat menyampaikan informasi dengan optimal kepada masyarakat. Hal tersebut dapat diupayakan dengan penggunaan media baru, seperti internet untuk dapat menjangkau informasi mampu tersampaikan kepada kalangan muda, sehingga terobosan literasi kesehatan mental meningkat. Oleh karenanya, komunikasi memiliki peran penting terhadap kesehatan mental, untuk menyampaikan informasi mencakup kesehatan mental, bertukar pesan terhadap orang yang meminta pendapat terhadap kesehatan mental yang dialaminya, serta untuk berkomunikasi kepada diri sendiri seperti melakukan meditasi.

Komunikasi kepada diri sendiri diistilahkan sebagai komunikasi intrapersonal, yaitu proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu melalui pancaindra. Hafied Cangara (2019) menyebutkan bahwa media yang paling dominan dalam berkomunikasi adalah pancaindera manusia.

Selaras dengan yang diungkapkan oleh Jalaluddin Rakhmat (2018) dalam komunikasi intrapersonal. Berdasarkan sumber informasinya, alat indra dikelompokkan menjadi tiga macam. Salah satunya yaitu eksteroseptor, indra yang menangkap informasi dari luar, yang mencakup indra penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), perasa (lidah), dan perabaan (kulit).

Seperti yang diketahui, saat ini kesehatan mental harus mulai dianggap menjadi hal yang serius, *insecure* menjadi salah satu yang mengganggu kesehatan mental. Menurut Abraham Maslow (1942), *insecure* adalah suatu keadaan di mana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Perasaan *insecure* merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap diri manusia, karena manusia cenderung menyadari kekurangannya dan kurang bisa menyadari kelebihanannya. *Insecure* terkadang muncul secara tidak langsung, saat melihat suatu hal pada orang lain dan langsung membandingkannya dengan hal yang dimiliki. Pada hakikatnya manusia memiliki keunikan dalam diri masing-masing dan ambisi untuk menjadi yang terbaik, dengan melakukan berbagai usaha untuk mencapai misi dalam hidup.

Puisi yang disusun dalam buku *Bicara Tubuh* adalah karya dari Ucita Pohan, yang merupakan seorang penyiar radio sejak 2008 yang masuk dalam daftar “18 Southeast Asian Instagram Influencer You Should Follow” pada tahun 2016 yang disusun oleh media berita Amerika Serikat,

huffington.post (Velarmino, 2016). Pencapaian Ucita yang lain yaitu pada tahun 2017 menerima penghargaan sebagai “*Inspiring Woman in Technology and Photography*” dari Astalift Beauty Fest, yang merupakan kegiatan pengenalan produk kecantikan yang dikeluarkan oleh produk kamera ternama, Fujifilm (Nurmansyah, 2017). Disamping itu, Jozz Felix yang memulai karier fotografi sejak tahun 2013, telah berkesempatan menjadi fotografer resmi pertunjukan musik beberapa musisi ternama seperti Glenn Fredly, Trio Lestari, dan Maruli Tampubolon hingga Celine Dion ketika mengadakan konser di Jakarta pada tahun 2018 silam. Selain di dunia fotografi panggung, Jozz Felix melebarkan sayap kariernya di dunia sinematografi dengan mengeksplorasi *still photography* dalam film *Filosofi Kopi 2*, *Foxtrot Six*, *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini*, *Ali & Ratu-ratu Queens*, hingga yang terkini yaitu film *Mencuri Raden Saleh*.

Terdapat alur yang sama dengan penelitian terdahulu, namun memiliki perbedaan yang signifikan. Dari permasalahan yang dibahas, yaitu keberadaan film menjadi media penyebaran pesan mengenai masalah psikologis, Zhafirah (2022) menjelaskan bahwa film “*Isn't It Romantic?*” merepresentasikan *self-esteem* pada seorang perempuan, sebagai komunikasi yang terjalin antara perempuan dengan manusia lain (interpersonal). Melalui komunikasi interpersonal ini dapat meningkatkan rasa penghargaan terhadap diri sendiri dan keterampilan, dengan menggunakan berbagai teknik pembelajaran psikologis dan sosial, serta dibangun dengan cara menilai diri sendiri.

Penelitian ini mendiskusikan makna mencintai diri sendiri atau *selflove* yang dideskripsikan dalam buku Bicara Tubuh, sehingga diperoleh gambaran mengenai *selflove* dan upaya memperbaiki stigma *insecure* untuk diarahkan kepada hal-hal yang berdampak positif kepada diri sendiri. Oleh karenanya, memberikan motivasi dan edukasi kepada masyarakat sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Upaya masyarakat Indonesia untuk menghapus stigma dan diskriminasi yang menutupi isu kesehatan mental dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, salah satunya yaitu Ucita Pohan dan Jozz Felix melalui bukunya, Bicara Tubuh, yang berisikan puisi dan ilustrasi foto mengajak pembacanya untuk selalu berkomunikasi dengan diri untuk memahami makna mencintai diri sendiri, yang mencakup fisik dan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Bagaimanakah representasi mencintai diri sendiri pada buku Bicara Tubuh karya Ucita Pohan dan Jozz Felix?”

1.3 Batasan Penelitian

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari adanya meluasnya pokok masalah, agar penelitian ini terarah dan terfokus pada subjek dan objek yang diteliti. Dalam penelitian ini hanya berfokus pada

teks lirik puisi, pada buku *Bicara Tubuh* yang mengarah pada mencintai diri sendiri.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan representasi mencintai diri sendiri pada buku *Bicara Tubuh* karya Ucita Pohan dan Jozz Felix.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pihak-pihak terkait. Adapun ditemukan manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk membantu perkembangan kemajuan dari program studi Ilmu Komunikasi dan penikmat karya sastra puisi.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dibuat sebagai bahan referensi atau sumber acuan untuk melakukan penelitian lainnya, terutama dalam penelitian karya sastra puisi. Dapat digunakan juga sebagai pembanding untuk terkait puisi pada bidang yang berkompeten, terutama bagi penikmat puisi pada buku *Bicara Tubuh* dan puisi bertema kecintaan terhadap diri sendiri (*selflove*), dapat melihat perspektif lain dari puisi yang menjadi subjek penelitian ini.

1.6 Sistematika Penelitian

Penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yang setiap bab nya terdiri dari beberapa sub yang dimaksudkan untuk mempermudah dalam penyusunan serta mempelajarinya. Adapun dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, batasan penelitian, tujuan penelitian, serta sistematika penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan landasan teori yang digunakan dalam penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, gambaran umum subjek penelitian, dan kerangka berpikir.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini membahas tentang metodologi penelitian yang terdiri dari; paradigma dan pendekatan penelitian, subjek-objek penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta keabsahan data.

BAB IV

Bab ini menyajikan pembahasan mengenai representasi mencintai diri sendiri dan analisis teks dari lirik puisi.

BAB V

Bab ini memaparkan kesimpulan dari pembahasan penelitian dan argumentasi serta saran dari penulis.