Comdent: Communication Student Journal, Volume 1, No. 1, 2023, pp. 46-60
https://doi.org/10.24198/comdent.v1i1.45556

Aktivitas penulis naskah dalam pembuatan siniar *Body Talk: Body in Power*

Salwa Sakinah[1], Rinda Aunillah[2], Iwan Koswara[3]
[1,2,3]Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Media sosial yang berorientasi besar pada visual (foto dan video) dapat memberikan dampak negatif bagi remaja yang belum mampu mengontrol penggunaanya. Para remaja memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang yang dilihatnya melalui media sosial**.** Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan psikis, menimbulkan stress hingga persepsi negatif mengenai citra tubuh. Siniar sendiri merupakan media sosial berbasis audio yang diharapkan dapat memberikan dampak yang cukup signifikan terkait stress yang dirasakan penggunaya serta memberikan berbagai dampak positif lainnya. **Tujuan:** Untuk mengetahui aktivitas penulis naskah dalam produksi siniar serta untuk mengetahui teknis penulisan dalam siniar. Secara umum siniar ini diharapkan dapat memberikan edukasi terhadap persepsi *Body Image* sehingga masyarakat dapat memiliki persepsi *Body Image* yang positif terhadap dirinya sendiri. **Metode:** Penulis menggunakan Teknik *Easy Listening Formula* (ELF), merupakan sebuah teknik yang biasa diterapkan pada penulisan naskah radio, dimana naskah haruslah nyaman didengar dan mudah dimengerti. **Hasil:** Terdapat tiga tahap dalam produksi siniar, yakni tahap pra produksi, dimana penulis melakukan studi kepustakaan melalui buku dan Internet guna mendapatkan gambaran umum terkait topik, melakukan distribusi kuesioner, dan melakukan wawancara dengan narasumber untuk memvalidasi data yang telah didapatkan. Selanjutnya tahap mengolah, data yang telah diperoleh dimasukan ke dalam naskah final untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Setelah itu dilakukan tahap Pasca Produksi, dimana penulis memastikan proses finalisasi siniar sesuai dengan naskah yang telah dibuat sebelumnya. Teknik yang digunakan dalam penulisan siniar sendiri adalah Teknik *Easy Listening Formula* (ELF).

Kata-kata Kunci: Media sosial; remaja; citra tubuh; *siniar*; naskah

Script writer activities in the production of podcast Body Talk: Body in Power

ABSTRACT

Background: *Visually oriented social media (photos and videos) can have a negative impact on adolescents who have not been able to control their use. Teenagers tend to compare themselves and the people they see through social media. It can negatively impact physical and psychological development and cause stress to negative perceptions of body image. The Podcast itself is an audio-based social media that is expected to significantly impact the stress its users feel and provide various other positive impacts.* ***Purpose:*** *To find out the activities of scriptwriters in Podcast production and to know the technical writing in Podcasts. In general, this Podcast is expected to provide education on Body Image perceptions so that people can positively perceive themselves.* ***Methods:*** *The author uses the Easy Listening Formula (ELF) technique, commonly applied to radio script writing, where the script must be comfortable to hear and understandable.* ***Results:*** *There are three stages in Podcast production, namely the pre-production stage, where the author conducts literature studies through books and the Internet to get an overview of the topic, distributes questionnaires, and conducts interviews with sources to validate the data that has been obtained. Next is the processing stage. The data that has been obtained is entered into the final manuscript to achieve the desired goals. After that, the Post-Production stage is carried out, where the writer ensures that the Podcast finalization process follows the script that was made before. The Podcast writing is used the Easy Listening Formula (ELF) technique.*

Keywords: *Social media; teenagers; body image; podcast; script*

Untuk mengutip artikel ini (Gaya APA):
Sakinah, S., Aunillah, R., & Koswara, I. (2023). Aktivitas penulis naskah dalam pembuatan siniar *Body Talk: Body in Power*. *Comdent: Communication Student Journal*, *1*(1), 46-60. https://doi.org/10.24198/comdent.v1i1.45556

Korespondensi: Salwa Sakinah. Program Studi Manajemen Produksi Media. Fakultas Ilmu Komunikasi. Universitas Padjadjaran. Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Kab Sumedang, Jawa Barat 45363. Email: sakinahsalwa@gmail.com

ISSN: 2986-8297 (Online). Website: http://jurnal.unpad.ac.id/comdent
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Copyright © 2023 The Author(s).

PENDAHULUAN

Kaplan dan Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai suatu kumpulan aplikasi internet yang diciptakan melalui teknologi Web 2.0 untuk membuat dan bertukar konten (Kaplan & Haenlein, 2010). Pernyataan ini di dukung oleh Puntoadi bahwa media sosial pengguna dapat melakukan berbagai aktivitas dua arah dalam berbagai bentuk, seperti teks, visual, serta audio visual (Puntoadi, 2011). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah sebuah *platform* yang dapat diakses dengan internet yang memungkinkan para penggunanya berinteraksi.

Menurut survei yang dilakukan oleh Hoot Suite (We Are Social) pada tahun 2022, menyatakan bahwa dari 277,7 juta jiwa penduduk di Indonesia, sebanyak 73,7% atau 204,7 juta jiwa merupakan pengguna Internet, dimana rata-rata pengguna menghabiskan waktu 8 jam 36 menit dalam sehari untuk mengakses Internet dan menghabiskan waktu 3 jam 17 menit dalam sehari untuk mengakses media sosial. Jenis media sosial yang paling banyak diakses adalah WhatsApp dengan total 88,7%, Instagram dengan total 84,8%, lalu diikuti Facebook yang diakses oleh 81,3% pengguna. Berdasarkan survei yang dilakukan juga diketahui bahwa 11,5% remaja dalam kelompok usia 13-17 dan 32% remaja dalam kelompok usia 18-24 tahun aktif menggunakan media sosial. Jika dijumlahkan maka kategori usia remaja merupakan presentase penggunaan tertinggi media sosial di Indonesia (Annur, 2022).

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa remaja adalah pengguna media sosial yang paling aktif di Indonesia. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh positif bagi remaja, namun terdapat juga pengaruh negatif yang apabila dihiraukan dapat mempengaruhi perkembangan remaja baik secara fisik maupun mental. Semakin lama seorang individu menghabiskan waktu pada media sosial yang berbasis visual (foto dan video) maka semakin besar kecenderungan untuk melakukan perbandingan dirinya dengan visual yang dilihat pada media sosial (Chua & Chang, 2016). Selanjutnya Chua dan Chang (2016) menyatakan jika media sosial yang berorientasi pada visual (foto dan video) dapat membuat individu ingin merepresentasikan diri sesuai dengan standar yang berlaku di media sosial tersebut yang dapat berpengaruh buruk terhadap aspek psikologis dan emosional individu.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja merupakan individu yang berada pada rentang usia 11-24 tahun. Remaja sendiri dikategorikan menjadi Pra Remaja (11-14 tahun), Remaja Awal (14-17 tahun), serta Remaja Lanjut (17-24 tahun) (Diananda, 2018). Masa remaja dapat disebut sebagai masa rentan bagi seorang individu dalam memahami dan menguasai fungsi dirinya, baik secara psikis maupun fisik. Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang cukup signifikan, dimana hal ini menyebabkan seorang individu sangat memperhatikan tubuh

serta citra tubuh atau *Body image* (Santrock, 2003). Dampak negatif yang ditimbulkan media sosial dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan psikis remaja. Tidak dapat dipungkiri bahwa hal ini mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan remaja, salah satunya adalah konsepsi akan penampilan fisik serta citra tubuh atau *Body image* yang dimiliki.

Body image merupakan pengalaman individu berupa persepsi terhadap berat tubuh dan bentuk tubuh, dimana hal ini mengarah pada evaluasi atau penilaian individu terhadap penampilan fisik yang dimiliki (Grogan, 2021)**.** Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa *Body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang berupa penilaian positif ataupun negatif. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Moran (2017) yang mengungkapkan bahwa media sosial dapat membawa dampak negatif, terutama terkait isu ketidakpuasan pada tubuh. Penggunaan media sosial yang masif tanpa didampingi dengan *filter* diri akan memberikan pengaruh psikologis terkait *Body image* bagi pengguna media sosial. Fardouly dan Vartanian (2015) menyatakan bahwa hal ini terjadi karena terdapat berbagai fitur interaktif pada media sosial, dimana hal ini sangat berbeda dari media yang sebelumnya lebih dulu dikenal dan digunakan masyarakat. Hal ini lah yang memicu hingga memberikan pengaruh psikologis terkait *Body Image* bagi pengguna media sosial.

Berkenaan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa media sosial dapat membentuk *Body Image* negatif. *Body Image* negatif dapat memicu *Body Dissatisfaction*. Kondisi *Body Dissatisfaction* berpengaruh pada kondisi fisik dan psikis individu. *Body Dissatisfaction* memicu berkembanganya gangguan makan atau *eating disorder* serta mempengaruhi rendahnya tingkat *psychological wellbeing* (Quick et al., 2013). Tidak hanya itu, *body dissatisfaction* dapat menyebabkan kecenderungan hingga kondisi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). BDD sendiri memiliki makna sebagai sebuah kebiasaan yang dilakukan atas rasa obsesi pada kekurangan fisik yang mengakibatkan individu merasa tidak percaya diri dalam menjalankan kehidupan sosial, melakukan pekerjaan, atau saat dihadapkan pada kondisi tertentu. Hal ini dikarenakan pandangan negatif terhadap tubuh yang terjadi karena adanya kesenjangan atau perbedaan antara penilaian individu terhadap kenampakan fisik yang sebenarnya dan gambaran tubuh idealnya (*Body image* negatif) dapat menyebabkan rasa ketidakpuasan pada tubuh (Heider et al., 2018).

Berdasarkan penjabaran di atas maka dibuatlah karya *Podcast* yang berjudul *Body Talk: Body in Power* yang membahas kekhawatiran individu terhadap isu *Body Image*. Podcast ini diharapkan dapat memberikan semangat, membangiktkan rasa percaya diri, hingga mengurangi perasaan cemas dari individu yang memiliki isu terkait. Spotify sendiri dinilai sebagai *platform* media sosial yang paling tepat untuk mengakses *Podcast Body Talk: Body in Power*, karena spotify merupakan platform media sosial yang tidak berbasis konten visual baik foto maupun video, melainkan berbasis

konten audio. Menurut penelitian yang dilakukan pada University of Lorance diketahui bahwa *platform* media sosial yang tidak mengedepankan konteks visual dapat mendorong penggunanya untuk lebih terbuka dalam menceritakan opini juga perasaannya, hingga memicu afirmasi positif bagi dirinya sendiri. Sedangkan *platform* media sosial yang berbasis visual cenderung membuat penggunanya melakukan *self-evaluating* setelah melihat konten-konten visual.

Podcast Body Talk: Body in Power merupakan salah satu wujud upaya dalam mendukung *Campaign Body Positivity*, yakni sikap positif dalam menerima tubuh seutuhnya. Selain itu *Podcast Body Talk: Body in Power* diharapkan dapat menanamkan konsep *Body Image* Positif bagi individu yang mendengarkannya, dengan memberikan pemahaman bahwa normalisasi dan standarisasi yang berlaku mengenai konsep kecantikan ideal tidaklah harus diikuti oleh semua individu, apalagi jika hal tersebut memberikan dampak negatif secara fisik dan psikis terhadap tubuh.

KAJIAN PUSTAKA

Podcast

Podcast merupakan kepanjangan dari *play on demand* dan *broadcast* yang merupakan hasil rekaman yang dibawakan oleh penyiar atau *host* mengenai topik tertentu, seperti berita, *feature,* dokumenter, dan wawancara yang dapat didengarkan dan diunduh melalui internet melalui berbagai *platform* digital (Ahn et al., 2016). Berdasarkan laporan We Are Social yang dikutip dari DataIndonesia.id (2022), pada tahun 2022 Indonesia menempati posisi kedua sebagai negara dengan pendegar Podcast terbanyak di dunia. Dimana terdapat 36,5% pengguna internet di Indonesia yang mendengarkan atau mengakses Podcast setiap minggu.

Salah satu platform digital yang dapat digunakan dalam mengakses Podcast adalah Spotify. Dikutip dari infokomuputer.grid.id (2023), Gautam Talwar selaku *General Manager* Spotify Asia mengatakan bahwa Indonesia berada dalam 10 besar negara dengan pendengar podcast terbanyak secara global sejak 1 November 2022. Podcast merupakan konten yang mudah diakses dan mudah dikontrol oleh audiens karena pengemasannya dinilai menarik dan ringan. Tidak hanya itu, *Podcast* dapat menjadi konten yang dinamis karena mengikuti perubahan perilaku masyarakat dalam bermedia terutama saat mengkonsumsi konten berformat audio (Fadilah et al., 2017).

Podcast sangat berkaitan dengan penulisan naskah, mengingat salah satu tahapan awal yang paling utama dalam memproduksi *Podcast* adalah menulis naskah. Berikut *guidelines* pembuatan Podcast yang dikemukakan oleh Alison MacAdam (2018): (1) Melakukan pengecekan *mikrofon* yang akan digunakan untuk perekaman, (2) Melakukan persiapan wawancara dengan membuat daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber, (3) Menggunakan Konsep *Write Like You Talk* dengan menggunakan bahasa dan kata-kata yang memang biasa digunakan dalam obrolan

sehari-hari, dan (4) Menyelesaikan *Podcast* hingga akhir dengan menggabungkan tiap bagiannya melalui proses *editing.*

Penulis naskah

Penulis naskah atau yang biasa disebut *scriptwriter* dalam Bahasa Inggris dapat didefinisikan sebagai seorang pekerja kreatif yang memiliki kemampuan mengembangkan sebuah ide atau gagasan menjadi cerita tertulis (Lutters, 2010). Siahaan menjelaskan bahwa terdapat teknik penulisan yang dapat digunakan dalam pembuatan naskah, yaitu *Easy Listening Formula* (ELF) yang merupakan teknik populer yang biasa digunakan dalam penulisan naskah radio. ELF merupakan teknik penulisan dimana kata-kata yang ditulis dalam naskah haruslah kata-kata yang bisa diterima banyak orang, seperti kata-kata yang diucapkan dalam percakapan sehari-hari, sehingga ketika naskah yang telah dibuat disuarakan oleh *host* atau penyiar materi yang disampaikan dapat ditangkap dan dipahami dengan jelas oleh pendengar (Siahaan, 2015).

Penulis sendiri mengaplikasikan tiga tahapan dalam melakukan penulisan naskah terkait pembuatan *Body Talk: Body in Power*. Ketiga tahapan tersebut meliputi: (1) Tahap Pra Produksi, dalam tahapan ini Penulis melakukan riset audiens, melakukan riset konten, serta menentukan narasumber, (2) Tahap Produksi, dalam tahapan ini Penulis melakukan pembuatan naskah untuk Podcast dan melakukan *briefing* dengan narasumber, (3) Tahap Pasca Produksi, dalam tahapan ini Penulis berkoordinasi dengan editor serta mengevaluasi hasil kerja editor.

Konsep body image

Smolak dan Thompson (2002) menjelaskan bahwa tingkatan atau level *Body Image* seorang individu dapat tergambarkan dari sejauh mana individu merasa puas terhadap bagian dan penampilan tubuh secara keseluruhan yang dipengaruhi oleh pengaruh sosial budaya. Honigman dan Castle (2007) mengatakan bahwa *Body Image* adalah gambaran mental tentang bagaimana individu memberikan persepsi, penilaian, pemikiran, dan perasaan atas ukuran dan bentuk tubuhnya. Selain itu Ridha (2012) berpendapat bahwa *Body Image* merupakan imajinasi yang berkaitan dengan penilaian orang lain, dimana penilaian ini menjadi sebuah doktrin untuk individu menyesuaikan diri.

Body image menjadi hal yang bersifat subjektif karena didasarkan pada interpretasi pribadi atau diri sendiri tanpa mempertimbangkan kenyataan yang sebenarnya. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Body image* merupakan cara bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya yang didasarkan dari penilaian orang lain dan persepsi yang muncul dari dirinya.

Persepsi negatif tentang gambaran tubuh atau penampilan dapat memberikan hambatan pada perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan untuk membangun hubungan

yang positif dengan orang lain. Menurut Middlebrook terdapat empat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, pendidikan, jenis kelamin, dan penampilan fisik (Middlebrook, 1993).

Konsep body dissatisfaction

Rosen dan Reiter (1996) menjelaskan bahwa *Body Dissatisfaction* adalah penilaian negatif terhadap tampilan fisik yang menimbulkan rasa malu ketika individu berada di lingkungan sosial. Uang dan Szymanski dalam Grogan (2021) menjelaskan bahwa evaluasi negatif terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh dengan persepsi tubuh ideal individu dapat menyebabkan ketidakpuasan. Dapat disimpulkan bahwa *Body Dissatisfaction* merupakan penilaian negatif individu pada tubuh dan penampilan fisiknya yang muncul dari *Body image* yang dimilikinya. *Body Dissatisfaction* merupakan konsep dan bagian dari *Body image*, dimana *Body image* mengalami *disturbance* (gangguan) dan mendorong individu mengalami *Body Dysmorphic Disorder.*

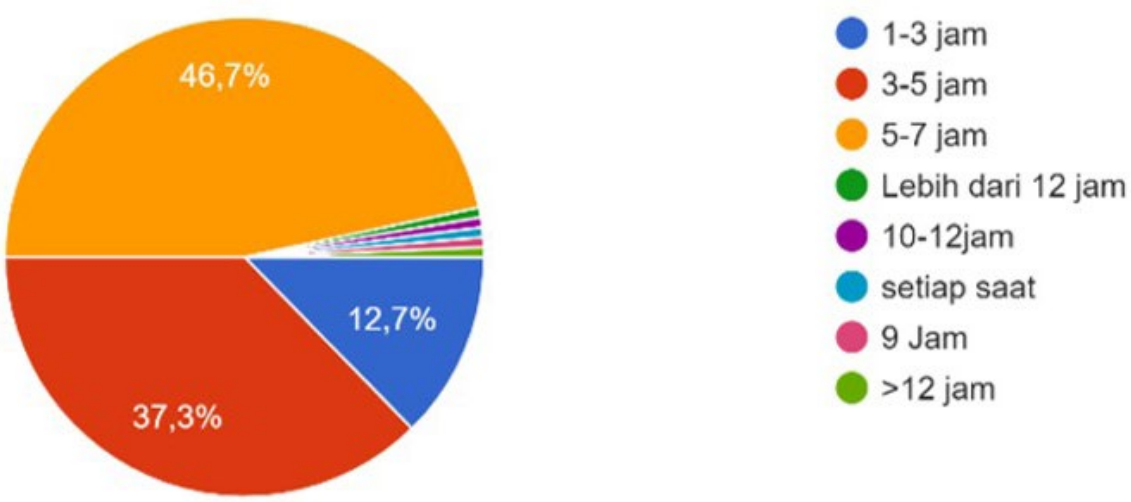
Konsep Body Dysmorphic Disorder (BDD)

Oltmanns dan Emery (2013) menjelaskan bahwa *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) adalah kondisi dimana kecondongan individu dalam memberikan perhatian berlebih terhadap kekurangan penampilan fisiknya atau memberikan khayalan yang salah mengenai fisiknya yang sebenarnya. Menurut Roizen dan Oz BDD adalah perasaan tidak puas dengan penampilan tubuh, sehingga memunculkan perasaan tidak cantik yang datang dari persepsi khayalan (Roizen & Oz, 2007).

Adapun gejala-gejala dari BDD menurut Rosen dan Reiter adalah sebagai berikut: (1) Penilaian negatif terhadap Penampilan, (2) Perasaan malu terhadap penampilan, (3) *Body checking*, (4) Kamuflase tubuh, (5) Menghindari aktivitas sosial, dan (6) Perhatian berlebihan pada penampilan, Individu dengan BDD memiliki keyakinan bahwa bentuk tubuh dan penampilan fisiknya haruslah sempurna yang diakibatkan oleh evaluasi diri yang berlebih dan perhatian yang berlebih terhadap kekurangan kecil pada diri individu (Rosen & Reiter, 1996).

METODE PENCIPTAAN

Penciptaan konten *Podcast Body Talk: Body in Power* menggunakan metode deskriptif, yaitu memaparkan dan menjelaskan tentang *podcast Body Talk: Body in Power*. Metode yang dilakukan dalam mengumpulkan data adalah pendistribusian kuesioner, wawancara dengan narasumber, dan studi kepustakaan melalui buku dan Internet. Produksi *Podcast Body Talk: Body in Power* dilakukan melalui tiga tahapan yaitu pra produksi, produksi, serta pasca produksi. Teknik yang digunakan dalam penulisan naskah sendiri adalah teknik Easy Listening Formula (ELF).



Sumber: Penulis, 2021

Gambar 1 Frekuensi menggunakan media sosial dalam satu hari

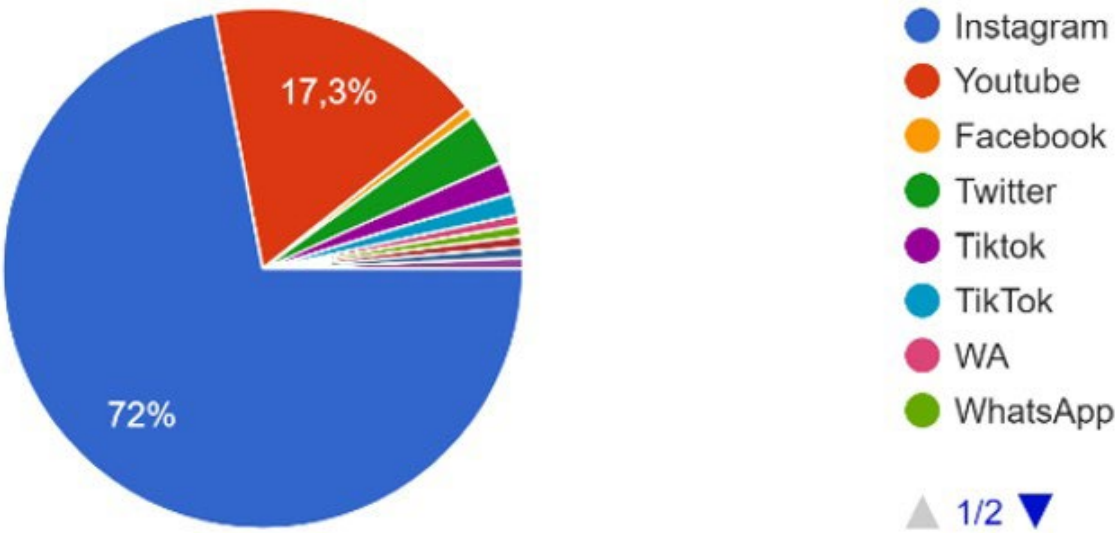
HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga tahapan dalam proses pembuatan dan penulisan Podcast *Body Talk: Body in Power*, yaitu tahap pra produksi, produksi, dan pasca produksi yang dijabarkan sebagai berikut:

Tahap pra produksi

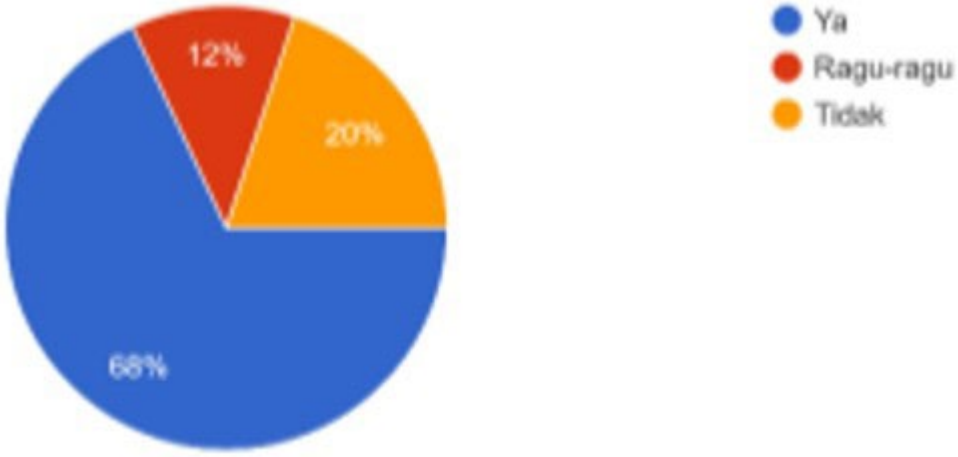
Berikut hasil yang diperoleh Penulis dari tahap pertama atau pra produksi: Pertama, melakukan Riset Audiens. Pada langkah riset audiens, Penulis membagikan kuesioner yang bertujuan untuk mengumpulkan data serta informasi untuk kepentingan Podcast yang akan diproduksi. Kuesioner yang dibagikan Penulis tersebut diisi oleh 150 orang responden dengan keterangan sebagai berikut: (1) Responden merupakan remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17-24 tahun, (2) Responden berdomisili di Provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat, (3) Responden aktif bermain media sosial, dan (4) Responden memiliki kecenderungan merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Data maupun informasi yang telah diperoleh tersebut memberikan gambaran bagi Penulis terkait topik yang akan dibahas dalam Podcast. Berikut beberapa data yang diperoleh Penulis dari kuesioner.

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa mayoritas responden (46,7%) menggunakan media sosial selama 5-7 jam dalam satu hari. Hal ini dua kali lipat dari survei yang dilakukan oleh Hoot Suite (We Are Social) pada tahun 2022, dimana menyatakan bahwa sebanyak 73,7% atau 204,7 juta jiwa penduduk Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 17 menit dalam sehari untuk mengakses media sosial. Sementara, berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa mayoritas responden (72%) mengakses platform media sosial berbasis visual yaitu Instagram. Menurut survei yang dilakukan oleh Hoot Suite (We Are Social) pada tahun 2022, Instagram sendiri menempati posisi kedua sebagai media sosial yang paling banyak diakses penduduk Indonesia dengan total 84,8% pengguna.



Sumber: Penulis, 2021

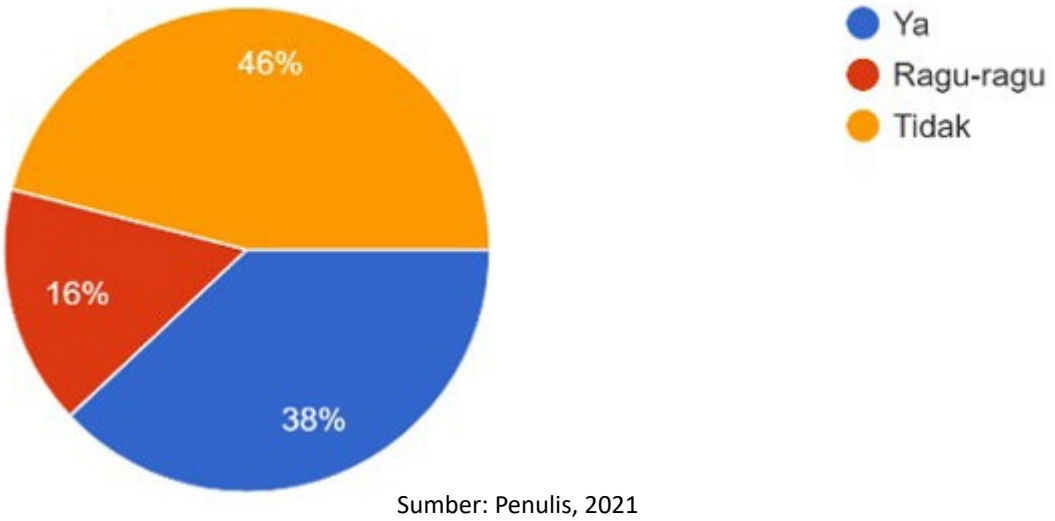
Gambar 2 Platform media sosial yang sering diakses



Sumber: Penulis, 2021

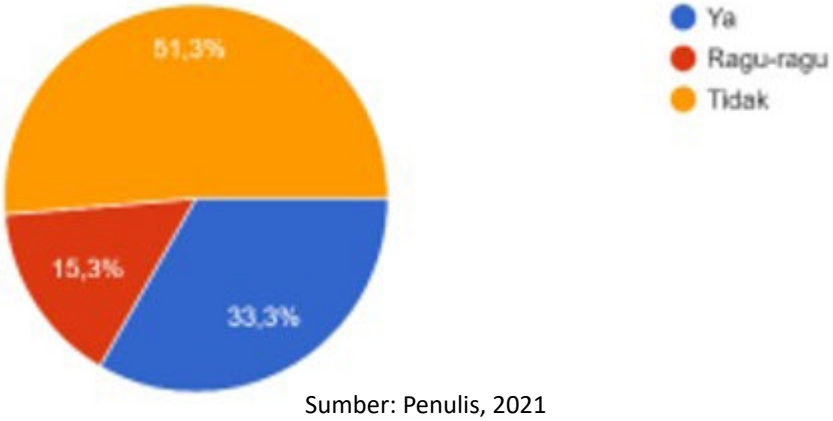
Gambar 3 Media sosial mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilan

Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa mayoritas responden (66%) menganggap media sosial mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuh dan penampilann. Hal ini selaras dengan pernyataan Mahon dan Hevey (2021) yang mengemukakan bahwa media sosial memberikan berpengaruh besar pada persepsi individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Sementara, berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa mayoritas responden (46%) merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilannya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, mengingat mayoritas responden mengakses media sosial berbasis visual yakni Instagram. Hal ini selaras dengan pernyataan Chua dan Chang (2016) yang menyatakan bahwa semakin banyak individu menghabiskan waktu pada media sosial berbasis visual seperti Instagram maka semakin besar kecenderungan untuk melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang yang dilihat pada media sosial. Tidak dapat dipungkiri jika hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri yang dimiliki individu tersebut.



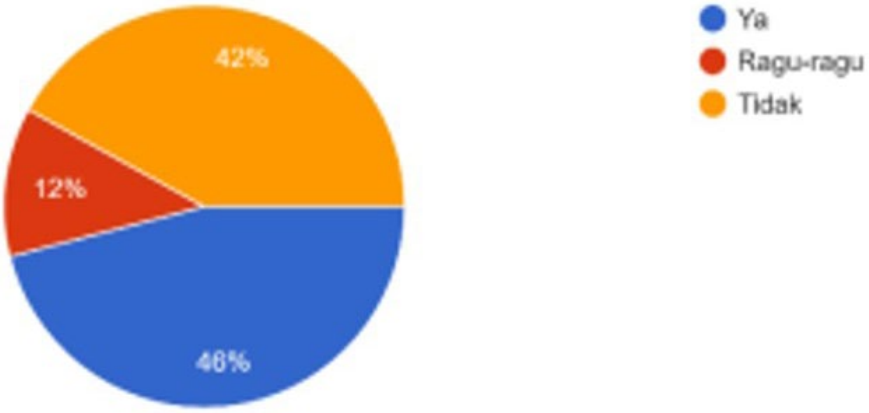
Sumber: Penulis, 2021

Gambar 4 Merasa percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan



Sumber: Penulis, 2021

Gambar 5 Merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilan



Sumber: Penulis, 2021

Gambar 6 Memiliki penilaian negatif terhadap diri

Berdasarkan Gambar 5 dapat diketahui bahwa mayoritas responden (51,3%) merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya. Berkenaan dengan hal ini Chua dan Cang (2016) menyatakan bahwa media sosial yang berorientasi besar pada visual (foto dan video) dapat membuat individu ingin merepresentasikan diri sesuai dengan standar yang berlaku di media sosial tersebut yang dapat berpengaruh buruk terhadap aspek psikologis dan emosional individu. Maka dapat diketahui jika media sosial dapat memicu dan menimbulkan rasa ketidakpuasan individu terhadap

bentuk tubuh dan penampilannya. Berdasarkan Gambar 6 diketahui bahwa mayoritas responden sebesar (46%) memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Penilaian negatif ini didorong serta berkaitan dengan rasa tidak percaya diri dan ketidakpuasan individu akan penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya, sebagaimana yang telah diuraikan pada Gambar 4 dan 5.

Kedua, melakukan riset konten. Penulis melakukan riset melalui buku, jurnal, serta portal *website* yang kredibel untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan. Berdasarkan hasil riset konten yang dilakukan maka penulis mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial terhadap *Body Image* seorang individu, kondisi kesehatan psikologis individu yang memiliki *Body Image* negatif, format konten yang sesuai dengan topik terkait. Hasil dari riset konten serta riset audiens yang sebelumnya telah dilakukan menjadi acuan Penulis dalam tahap produksi.

Ketiga, menentukan narasumber. Penulis menentukan dua orang narasumber, narasumber pertama adalah Riyanda Utari, S.Psi, M.Psi., selaku psikolog merupakan narasumber yang memahami permasalahan psikologi tentang topik terkait sehingga dapat memberikan jawaban atau pernyataan yang sesuai fakta, valid, dan sesuai dengan topik terkait. Selanjutnya narasumber kedua adalah Brenda Vania selaku *mind and body wellness practitioner*, merupakan narasumber yang memahami topik terkait dan pernah mengalami *Body Image* negatif sehingga dapat memberikan jawaban atau pernyataan berdasarkan pengalamannya. Dalam langkah ini Penulis juga melakukan wawancara terkait topik dengan kedua narasumber. Wawancara sendiri dilakukan dengan Teknik *Probing*, yaitu teknik yang digunakan untuk merangsang pikiran narasumber agar mendapatkan informasi lebih banyak. Dalam wawancara sendiri Penulis selaku pewawancara bersikap komunikatif, rileks, akrab, kritis, tidak melontarkan kata-kata yang menyerang narasumber, serta tidak menggunakan nada suara meninggi yang dapat membuat narasumber tidak nyaman.

Tahap Produksi

Berikut hasil yang diperoleh Penulis dari tahap kedua atau produksi: Pertama, melakukan pembuatan naskah. Pembuatan naskah dilakukan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh penulis pada tahap pra produksi, khususnya dalam langkah melakukan riset konten. Penulis selaku penulis naskah menggubah seluruh isi naskah untuk keperluan Podcast *Podcast Body Talk: Body in Power*. Selain itu Penulis juga membuat daftar pertanyaan untuk diajukan kepada narasumber. Naskah ditulis menggunakan teknik *Easy Listening Formula* (ELF). Berdasarkan teknik ELF maka naskah yang dihasilkan memiliki ciri khas yang disesuaikan dengan target audiens, yaitu: (1) Menggunakan gaya bicara sehari-hari yang biasa digunakan oleh target audiens yakni remaja perempuan dan laki-laki dalam rentang usia 17-24 tahun, (2) Memasukan informasi berdasarkan wawancara dengan narasumber untuk memperjelas topik terkait dan agar pendengar memiliki gambaran yang jelas, dan (3) Menyelipkan kalimat motivasi dari artis terkenal yang diketahui oleh

target audiens, serta memberikan penjelasan dengan kalimat yang mudah dipahami tentang topik terkait. Tabel 1 merupakan keterangan penggunaan teknik ELF pada naskah *Podcast Body Talk: Body in Power*.

Tabel 1 peggunaan teknik ELF pada naskah *Podcast Body Talk: Body in Power*

No	Cut	Keterangan Penulisan
1	*Opening*	-Menggunakan gaya bicara sehari-hari -Memperkenalkan sapaan akrab untuk pendengar
2	*Cut 1*	-Menggunakan gaya bicara sehari-hari -Penjelasan singkat topik terkait untuk memberikan gambaran besar tentang topik terkait -Contoh kasus untuk memperjelas
3	*Cut 2*	-Menggunakan gaya bicara sehari-hari -Menceritakan pengalaman narasumber tentang isu terkait sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan pendengar untuk memahami topik terkait
4	*Cut 3*	-Menggunakan gaya bicara sehari-hari -Penjelasan secara detail dari psikolog mengenai topik terkait dan bagaimana cara mengatasinya
5	*Cut 4*	-Mengguanakan gaya bicara sehari-hari -*Quote* artis populer -Kalimat motivasi
6	*Closing*	-Gaya bicara sehari-hari -Harapan untuk pendengar

Sumber: Data Penelitian, 2022

Tabel 2 Guidelines Acuan Editor dalam Pengeditan

No	Cut	Keterangan Penulisan
		(*Intro-Bumper*)
1	*Opening*	Hi *Powerful Friends*/ kenalan dulu kali ya/ aku Salwa yang bakal nemenim *Powerful Friends* di *Podcast Body Talk: Body in Power*/ *Podcast* yang bakal ngebahas isu- isu mengenai *Body Image and how to overcome it* biar *Powerful Friends* semua bisa punya *Body Image* yang positif tentunya//
2	*Cut 1*	*Moving on*/ buat *Powerful Friends* yang belum tau nih apa arti dari *Body Image* itu sendiri*/ i'll tell you guys*/ *Body Image* mungkin masih terdengar asing ya buat sebagian orang/ tapi sebenernya hal-hal atau isu-isu terkait *Body Image* ini deket banget loh sama kehidupan kita sehari-hari/ jadi *Body Image* adalah sebuah presepsi terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik seseorang yang datang dari penilaiaan orang tersebut terhadap dirinya sendiri dan dari penilaian orang lain/ misalnya dari temen/ keluarga/ atau bahkan dari tentangga// Nah/ salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembentukan *Body Image* itu sendiri adalah media sosial// Media sosial dengan beragamam foto dan video yang ditampilakannya/ itu bisa banget loh mempengaruhi *Body Image Powerful Friends*/ *either* jadi positif ataupun *sadly* bisa jadi negatif/ misalnya nih *Powerful Friends* ngeliat sebuah foto selebgram yang super cantik banget/ terus karena foto tersebut *Powerful Friends* malah jadi merasa minder dan merasa belum sesuai sama standar kecantikan yang ada/ padahal belum tentu loh foto tersebut real adanya/ bisa jadi udah melewati proses *editing* oleh *editor* yang profesional misalnya// Seneng banget nih aku kalau ada *Powerful Friends* yang punya *Body Image* Positif/ artinya *Powerful Friends* udah berhasil menerima bentuk tubuh dan penampilan fisik terlepas dari apa yang orang lain omongin/ tapi untuk *Powerful Friends* yang punya *Body Image* Negatif/ pas banget buat mampir kesini karena kita bakal sama-sama *overcome* masalah tersebut/ dan belajar gimana sih cara membangun *Body Image* Positif//

3	*Cut 2*	Okay/ *Powerful Friends* belum lengkap rasanya kalo ngomongin isu *Body Image* tapi belum ngobrol-ngobrol sama Kak Vania Brenda/ *seorang mind and body wellness practitioner*/ sosok super keren yang udah berhasil mengubah pemikiran tentang bentuk tubuh dan penampilan fisiknya jadi *Body Image* Positif// Daftar pertanyaan: -Menurut kakak apa sih *Body Image* itu? -Menurut kakak media sosial mempengaruhi *Body Image* ga sih? -Apa yang bikin kakak awalnya punya *Body Image* Negatif? -Masa terberat yang pernah dialamin saat merasa ga puas dengan bentuk tubuh dan penampilan fisik? -Cara bisa melewati semua hal tersebut dan akhirnya bisa punya *Body Image* Positif? -Pesan untuk *Powerful Friends* yang masih berjuang untuk membangun *Body Image* Positif
4	*Cut 3*	*Powerful Friends*/ selain tadi kita udah ngobrol sama Kak Vania/ sekarang kita akan membahas isu *Body Image* ini sama seorang psikolog/ Kak Riyanda Utari atau yang akrab disapa Kak Riri// Daftar pertanyaan: -*Body Image* itu berhubungan sama psikologisseseorang gak ya kak? -Faktor apa aja sih kak yang bisa mempengaruhi *Body Image* seseorang? -Seberapa besar dampak media sosial dalam pembentukan *Body Image* kak? -Apa dampak psikologis dari orang yang punya *Body Image* Negatif? -Bagaimana *Body Image* Negatif bisa membuat seorang individu memiliki kecenderungan BDD? -Bagaimana seseorang dapat membangun *Body Image* Positif? -Hal apa yang bisa dilakukan oleh orang sekitar agar dapat memberikan dukungan terhadap orang yang memiliki *Body Image* Negatif?
5	*Cut 4*	Nah *Powerful Friends*/ aku harap setelah ngobrol- ngobrol sama Kak Vania dan Kak Riri/ *Powerful Friends* merasa lebih lega/ lebih percaya diri lagi/ dan tentunya *stop* presepsi-presepsi buruk tentang bentuk tubuh dan penampilan fisik yang ga perlu// Mengutip sebuah quote dari aktris terkenal/ Priyanka Copra yang bilang bahwa/ *it's okay to be you// Youdon't have try to be anybody else// Whatever you are/ however you are/ it's fine// Nobody's perfect*// *Yes*/ betul banget *Powerful Friends*/ coba deh cari satu aja orang di dunia ini yang sempurna/ pasti ga ada tuh// Setiap orang punya keistimewaan masing-masing/ sama kaya bentuk tubuh dan penampilan fisik *Powerful Friends* yang juga istimewa// Standar kecantikan dari A-Z pasti bikin *Powerful Friends* pressure banget/ bikin overthinking parah yang ngakibatin *Powerful Friends* mati-matian mau rubah penampilan yang malah berakibat fatal sama psikologis dan fisik *Powerful Friends*/ ga baik banget loh// *Yuk raise your head up and say that you are your own beauty* *standard*!//
6	*Closing*	*Finally*/ *finally* kita udah sampe aja nih *Powerful Friends* di akhir dari *Body Talk: Body in Power* ini/ tapitentunya ini bukan akhir bagi *Powerful Friends* untuk membangun *Body Image* Positif dong/ justru yuk kita jadiin ini awal mula yang baru/ lembaran yang baru buat membuang semua presepsi-presepsi buruk biar *Body Image* Positif jadi miliki *Powerful Friends* semua// Thank you so much *Powerful Friends* udah dengerin *Podcast* kali ini// Jangan lupa buat follow dan dengerin *Podcast Body Talk: Body in Power* ya *Powerful Friends*// Last from me/ semoga hari-hari *Powerful Friends* selalu dipenuhi kebahagiaan/ and bye bye///
		(Outro-Bumper)

Sumber: Data Penelitian, 2022

Kedua, briefing narasumber. *Briefing* narasumber dilakukan sebelum melakukan proses perekaman Podcast, penulis melakukan *briefing* kepada narasumber 1 melalui WhatsApp dan narasumber 2 melalui *direct message* (DM) di Instagram. Penulis menjelaskan Podcast *Body Talk: Body in Power*, yang meliputi tujuan, kegunanaan, audiens, dan lainnya kepada kedua narasumber. Hal ini dilakukan narasumber agar memiliki gambaran yang jelas sebelum proses rekaman dimulai. Selain itu penulis juga memberikan daftar pertanyaan yang telah dibuat sehingga narasumber memiliki waktu untuk mempersiapkan jawabannya terlebih dahulu.

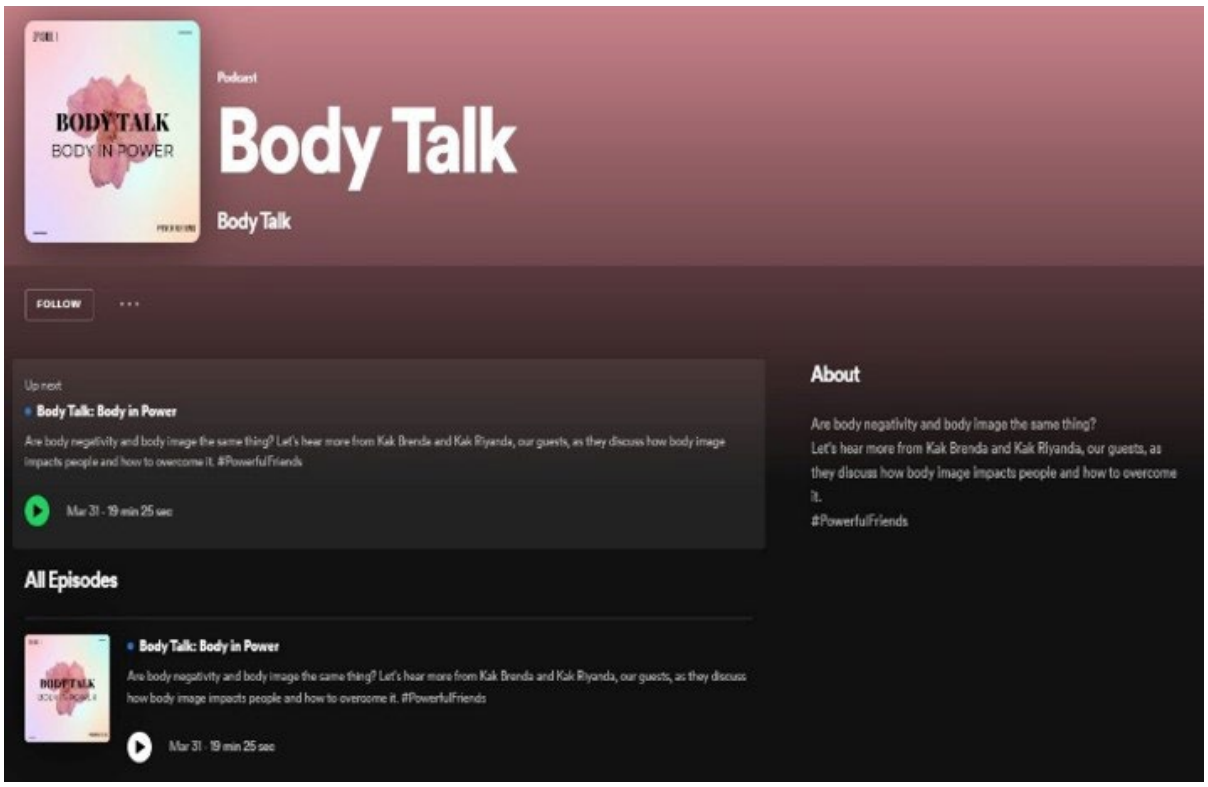
Ketiga, melakukan perekaman Podcast. Pada proses perekaman podcast Penulis berperan untuk memastikan kesesuaian daftar pertanyaan yang diajukan kepada narasumber serta memastikan

konten pembahasan tidak keluar dari topik terkait. Proses perekaman dilakukan selama satu minggu pada tiga tempat yang berbeda antara lain di rumah narasumber 1, Riyanda Utari, S.Psi, M.Psi., selaku psikolog yang terletak di Bandung, Jawa Barat. Selanjutnya di rumah penulis melalui Google Meet untuk perekaman narasumber 2, Brenda Vania selaku *mind and body wellness practitioner* yang berdomisili diluar Jawa Barat. Rekaman juga dilakukan di studio rekaman MK Record Studio yang berlokasi di Bandung, Jawa Barat.

Tahap Pasca Produksi

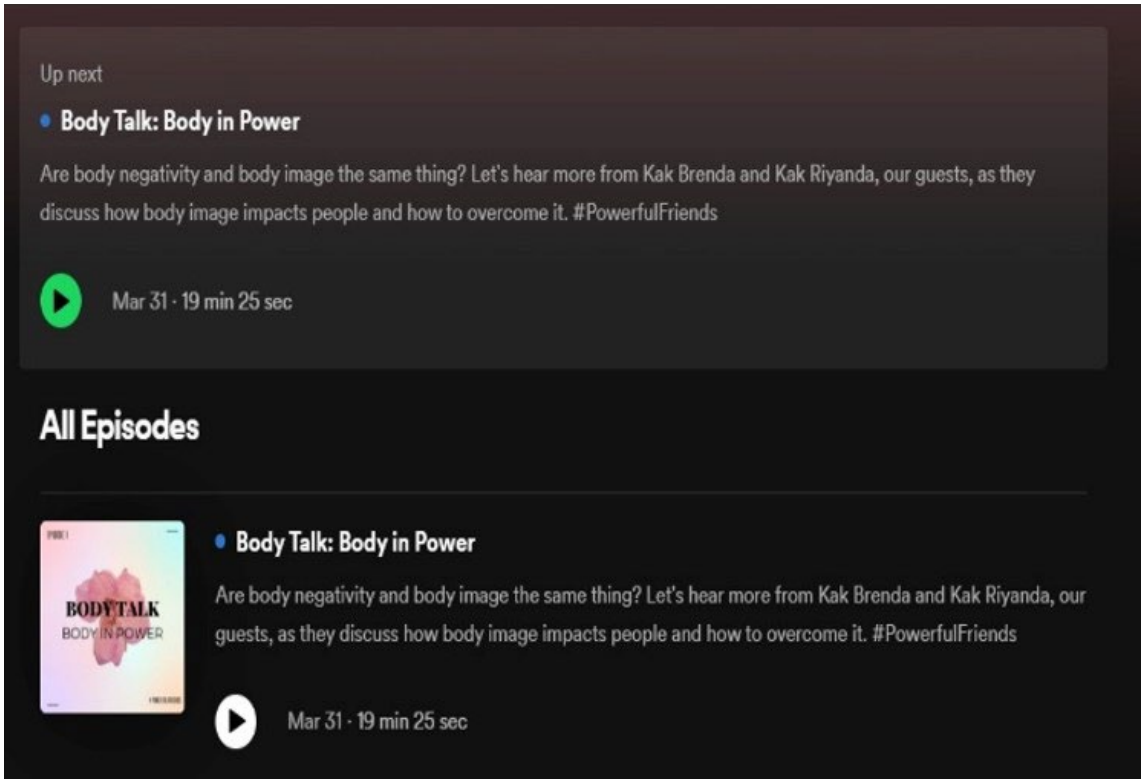
Berikut hasil yang diperoleh Penulis dari tahap ketiga atau pasca produksi: Pertama, berkoordinasi dengan editor. Demi memudahkan koordinasi dengan editor, penulis membuat *guidelines* yang dapat digunakan editor sebagai acuan dalam melakukan pengeditan agar hasilnya dapat sesuai dengan naskah yang telah dibuat (di Tabel 2).

Kedua, mengevaluasi hasil kerja Editor. Pada langkah ini penulis mengecek hasil editor secara keseluruhan untuk menyesuaikannya dengan naskah dan *guidelines* yang telah diberikan kepada editor. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahan yang mungkin dapat terjadi selama proses *editing*. Setelah melakukan evaluasi dan merasa puas dengan hasil kerja editor, selanjutnya penulis mengunggah *final product* ke platform Spotify. Berikut ini merupakan tampilan dari Podcast *Body Talk: Body in Power* yang dapat diakses melalui platform Spotify.



Sumber: Spotify, 2022

Gambar 7 Tampilan home page podcast *Body Talk: Body in Power*



Sumber: Spotify, 2022

Gambar 8 Tampilan section episodes Podcast *Body Talk: Body in Power*

SIMPULAN

Dalam proses penciptaan naskah Podcast *Body Talk: Body in Power*, Penulis berpartisipasi secara aktif dalam setiap tahapan. Pada tahap pra produksi Penulis berperan sebagai konseptor yang mengumpulkan informasi dan data, mengembangkan ide dan konsep, hingga menentukan narasumber. Selanjutnya pada tahap produksi Penulis membuat naskah secara keseluruhan, membuat daftar pertanyaan bagi narasumber, serta melakukan briefing pada narasumber. Pada tahap pasca produksi Penulis berkoordinasi dengan editor dan mengevaluasi kesesuaian hasil akhir Podcast dengan naskah yang sebelumnya telah dibuat. Dalam menulis naskan Podcast *Body Talk: Body in Power* Penulis menggunakan teknik ELF, yaitu teknik yang dapat mempermudah audiens untuk memahami gambaran yang dijelaskan atau diceritakan oleh *host* dan narasumber dalam *Podcast.*

DAFTAR PUSTAKA

Ahn, J., Inboriboon, P. C., & Bond, M. C. (2016). Podcasts: Accessing, Choosing, Creating, and Disseminating Content. *Journal of Graduate Medical Education*, *8*(3), 435–436. https://doi.org/10.4300/JGME-D-16-00205.1

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.

Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow Me and Like My Beautiful Selfies: Singapore Teenage Girls' Engagement in Self-presentation and Peer Comparison on Social Media. *Computers in Human Behavior*, *55*, 190–197. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011

Fadilah, E., Yudhapramesti, P., & Aristi, N. (2017). Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, *1*(1). https://doi.org/10.24198/jkj.v1i1.10562

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative Comparisons about One's appearance Mediate the Relationship between Facebook Usage and Body Image Concerns. *Body Image*, *12*, 82–88. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004

Grogan, S. (2021). *Body Image (Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children)* (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003100041

Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2018). Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. *Psychologica Belgica*, *57*(4), 158. https://doi.org/10.5334/pb.362

Honingman, R., & Castle, D. J. (2007). *Living with Your Looks*. University of Western Australia Press.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, *53*(1), 59–68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Lutters, E. (2010). *Kunci Sukses Menulis Skenario*. Grasindo.

MacAdam, A. (2018). *Want to Start a Podcast? Read this First*. Https://Training.Npr.Org/2018/06/19/so-You-Want-to-Start-a-Podcast-Read-This-First/.

Mahdi, M. I. (2022, February). *Pendengar Podcast di Indonesia Terbanyak Kedua di Dunia*. Https://Dataindonesia.Id/Digital/Detail/Pendengar-Podcast-Di-Indonesia-Terbanyak-Kedua-Di-Dunia.

Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763

Middlebrook, M. (1993). *Social Pshychology and Modern Life*. Alfred A, Knopft. Inc.

Moran, B. (2017). *Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites* [Dissertation]. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

Oltmanns, T., & Emery. (2013). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.

Puntoadi, D. (2011). *Meningkatkan Penjualan Melalui Media Sosial*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective Predictors of Body Dissatisfaction in Young Adults. *Emerging Adulthood*, *1*(4), 271–282. https://doi.org/10.1177/2167696813485738

Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY*, *1*(1), 112–120.

Rizal, A. (2023, February). *Gen-Z Indonesia Dorong Spotify Raih 205 Juta Pelanggan Premium 2022*. Https://Infokomputer.Grid.Id/Read/123680181/Gen-z-Indonesia-Dorong-Spotify-Raih-205-Juta-Pelanggan-Premium-2022?Page=all.

Roizen, M., & Oz, M. C. (2007). *You: Staying Young* . Scribner.

Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(9), 755–766. https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)* (6th ed.). Erlangga.

Siahaan, R. A. (2015). *Jurnalistik Suara: Jurnalistik Radio Untuk Profesi dan Pengembangan Diri*. PT Matana Publishing Utama.

Smolak, L., & Thompson, J. K. (2002). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* (2nd ed.). American Psychological Association.