JOURNAL OF COMMUNICATION AND CULTURAL STUDIES (JCCS)
Volume 1, Nomor 1, Maret 2026 | Halaman 10–16
Penerbit: Mahesa Research Center • Tersedia daring di: *https://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jccs*

ARTIKEL PENELITIAN (ORIGINAL RESEARCH ARTICLE)

Analisis Konsep Self-Love Tokoh Rara dalam Film Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan Karya Ernest Prakasa (Analisis Naratif Tzvetan Todorov)

Analysis of Rara's Self-Love Concept in the Movie Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan by Ernest Prakasa (Tzvetan Todorov's Narrative Analysis)

Aditia Ningsih, Rehia Karenina Barus & Armansyah Matondang*
Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia
***Penulis Korespondensi (Corresponding Author):** *armansyahmatondang@gmail.com*

Diterima (Received)	Direvisi (Revised)	Disetujui (Accepted)	Diterbitkan (Published)
06 Januari 2026	**12 Februari 2026**	**24 Februari 2026**	**25 Maret 2026**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konsep mencintai diri sendiri (*self-love*) direpresentasikan melalui struktur naratif tokoh utama Rara dalam film layar lebar *Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan* (2019) karya sutradara Ernest Prakasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis naratif model strukturalisme Tzvetan Todorov. Unit analisis difokuskan pada sekuen adegan, relasi karakter, dan dialog dramatik tokoh Rara sepanjang film berdurasi 113 menit tersebut, dengan pengoperasionalan dimensi *self-love* yang mencakup *self-acceptance*, *self-worth*, *self-care*, dan *self-compassion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa representasi *self-love* terbangun secara koheren melalui lima tahapan naratif Todorov: (1) *Equilibrium*, memperlihatkan keseimbangan awal hidup Rara yang nyaman dengan kinerjanya meski menghadapi cibiran fisik; (2) *Disruption*, terjadinya goncangan ketika promosi jabatan manajerial mensyaratkan transformasi penampilan fisik; (3) *Recognition*, Rara berhasil mengubah tubuhnya namun mengalami alienasi psikologis dan krisis identitas; (4) *Attempt to Repair*, kesadaran emosional Rara untuk menghentikan diet obsesif dan memulihkan relasi interpersonal; serta (5) *New Equilibrium*, tercapainya penerimaan diri seutuhnya (*unconditional self-acceptance*) di mana harga diri diletakkan pada integritas dan kompetensi, bukan ukuran tubuh. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian media dan pesan *body positivity* dalam sinema Indonesia, dengan batasan pada analisis satu teks film.

Kata Kunci: Self-love; Film Imperfect; Analisis naratif; Tzvetan Todorov; Body positivity.

ABSTRACT

This study aims to examine how the concept of self-love is represented through the narrative structure of the protagonist Rara in the feature film Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan (2019) directed by Ernest Prakasa. A qualitative narrative analysis framework based on Tzvetan Todorov's structuralism model is employed. The units of analysis focus on scene sequences, character interactions, and dramatic dialogues of Rara across the 113-minute film, operationalizing self-love dimensions comprising self-acceptance, self-worth, self-care, and self-compassion. The findings reveal that the representation of self-love is coherently constructed across Todorov's five narrative stages: (1) Equilibrium, illustrating Rara's initial life balance, grounded in professional competence despite subtle physical marginalization; (2) Disruption, triggered when a managerial promotion requires a total bodily transformation; (3) Recognition, wherein Rara alters her appearance but suffers severe psychological alienation and identity crisis; (4) Attempt to Repair, marked by Rara's conscious decision to abandon obsessive dieting and restore damaged relationships; and (5) New Equilibrium, achieving unconditional self-acceptance where personal worth is defined by integrity and capability rather than body weight. This research contributes to media studies on body positivity in commercial Indonesian cinema, with the inherent limitation of focusing on a single film artifact.

Keywords: *Self-love; Imperfect movie; Narrative analysis; Tzvetan Todorov; Body positivity.*

Cara Mengutip (How to Cite): Ningsih, A., Barus, R. K., & Matondang, A. (2026). Analisis Konsep Self-Love Tokoh Rara dalam Film Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan Karya Ernest Prakasa (Analisis Naratif Tzvetan Todorov). *Journal of Communication and Cultural Studies (JCCS)*, 1(1), 10–16.

1. PENDAHULUAN

Dalam kebudayaan masyarakat modern, konstruksi mengenai standar kecantikan perempuan sering kali dibentuk secara hegemonik oleh industri media massa, industri kosmetik, periklanan, dan

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

budaya populer. Fenomena *lookism*—yaitu bentuk prasangka sosial dan diskriminasi sistematis yang didasarkan semata-mata pada penampilan fisik—telah mengurung perempuan ke dalam standar visual yang sangat sempit dan homogen: bertubuh ramping, berkulit putih mulus, berambut lurus panjang, dan berwajah simetris (Wolf, 2013; Gill, 2020). Akibatnya, perempuan yang berada di luar konstruksi fisik ideal tersebut kerap mengalami marjinalisasi sosial, celaan fisik (*body shaming*), krisis harga diri, hingga gangguan kecemasan tubuh (*body image disturbance*). Di tengah tekanan visual yang menindas ini, diskursus mengenai pentingnya mencintai diri sendiri (*self-love*) dan keberterimaan tubuh (*body positivity*) muncul sebagai antitesis kultural yang memperjuangkan penghargaan terhadap martabat kemanusiaan melampaui atribut fisik lahiriah (Neff, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Industri perfilman nasional Indonesia dalam kurun waktu yang panjang kerap mereproduksi dan melanggengkan stereotip tersebut. Tokoh perempuan bertubuh gemuk, berkulit sawo matang, atau berambut keriting sering kali ditempatkan dalam peran-peran subordinat, seperti asisten rumah tangga yang lugu atau karakter komikal (*comic relief*) yang menjadi sasaran olok-olok tanpa kedalaman psikologis. Namun, kehadiran film layar lebar *Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan* (2019) yang disutradarai oleh Ernest Prakasa dan diproduksi oleh Starvision Plus menjadi sebuah terobosan penting yang mendobrak konvensi sinema komersial arus utama. Film yang diadaptasi dari buku karya Meira Anastasia ini secara berani menempatkan Rara, seorang perempuan cerdas dengan tubuh berisi dan kulit gelap, sebagai tokoh sentral yang menavigasi diskriminasi lingkungan korporasi dan dinamika hubungan interpersonal.

Berbagai penelitian terdahulu telah meneliti film *Imperfect* dari beragam perspektif keilmuan komunikasi. Astuti (2021) menganalisis tanda-tanda visual *body shaming* menggunakan semiotika Roland Barthes. Wardani (2022) mengkaji representasi posisi perempuan dalam dunia kerja menggunakan analisis wacana kritis Sara Mills. Sementara itu, Pratama (2023) meneliti resepsi penonton perempuan terhadap narasi penerimaan tubuh. Meskipun demikian, kajian-kajian sebelumnya cenderung memperlakukan teks film secara statis pada tataran kode visual atau respon audiens eksternal. Masih terdapat *gap* penelitian yang belum menjelaskan bagaimana pergerakan struktur naratif film secara dinamis mengonstruksi, menguji, dan mentransformasikan pemaknaan *self-love* pada karakter utama dari kondisi rapuh menuju kematangan psikologis.

Untuk menjembatani celah penelitian tersebut, artikel ini menerapkan analisis naratif model strukturalisme Tzvetan Todorov (1977). Todorov memandang teks naratif bukan sebagai rangkaian peristiwa acak, melainkan sebagai proses transformasi dialektis yang bergerak melalui lima tahapan struktural: keseimbangan awal (*equilibrium*), gangguan keseimbangan (*disruption*), kesadaran akan gangguan (*recognition*), upaya pemulihan (*attempt to repair*), dan pembentukan keseimbangan baru (*new equilibrium*). Pendekatan naratologi ini sangat relevan untuk membedah bagaimana konflik batin tokoh Rara dibingkai dalam relasinya dengan tokoh-tokoh kunci di sekitarnya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis secara mendalam bagaimana lima tahapan narasi Todorov dalam film *Imperfect* merepresentasikan evolusi konsep *self-love* tokoh Rara, serta menjelaskan implikasi kultural dari representasi tersebut bagi wacana *body positivity* di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis naratif model strukturalisme Tzvetan Todorov (Todorov, 1977; McQuail, 2010). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menelaah bagaimana makna dikonstruksi melalui hubungan sintagmatik antar-peristiwa dalam alur cerita.

Objek material penelitian adalah film layar lebar *Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan* (Tahun Rilis: 2019, Sutradara: Ernest Prakasa, Penulis Skenario: Ernest Prakasa & Meira Anastasia, Produser: Chand Parwez Servia, Produksi: PT Kharisma Starvision Plus, Durasi: 113 menit). Film ini diakses

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

secara legal melalui platform digital resmi berlisensi dengan kualitas gambar definisi tinggi (Full HD 1080p).

Unit analisis penelitian difokuskan pada sekuen adegan dramatik, struktur interaksi dialog, monolog batin, dan tindakan tokoh utama Rara dalam relasinya dengan karakter pendukung utama: Dika (kekasih), Debby (ibu kandung), Lulu (adik), Fey (sahabat), dan Kelvin (atasan korporasi). Konsep *self-love* dioperasionalkan mengacu pada sintesis teoretis Kristin Neff (2011) dan Jeffrey B. Rubin (2015), yang mencakup empat pilar dimensi analitis:

1. *Self-Acceptance (Penerimaan Diri):* Kesadaran untuk menerima seluruh aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan fisik dan psikologis, tanpa syarat dan tanpa penolakan diri.
2. *Self-Worth (Penghargaan Diri):* Keyakinan intrinsik bahwa diri berharga berdasarkan integritas moral, kecerdasan, dan kemanusiaan, bukan semata-mata pada pengakuan visual atau status eksternal.
3. *Self-Compassion (Welas Asih Diri):* Sikap ramah, memaafkan, dan memahami ketidaksempurnaan diri ketika menghadapi kegagalan, bukan menghukum diri dengan kritik yang merusak.
4. *Self-Care (Kepedulian Diri):* Tindakan sadar dalam memelihara kesehatan jasmani dan kesejahteraan mental secara wajar, bukan melalui penyiksaan tubuh demi memenuhi standar orang lain.

Prosedur pengumpulan dan analisis data dilakukan melalui empat tahapan terstruktur: Pertama, menonton film secara berulang (*repeated viewing*) untuk mencatat detail sekuen cerita. Kedua, menyeleksi adegan-adegan kunci yang memuat pertarungan batin dan interaksi sosial terkait citra tubuh. Ketiga, mencatat kode waktu (*timecode/timestamp*) menit:detik dan mentranskripsikan dialog kunci secara verbatim. Keempat, mengklasifikasikan unit temuan ke dalam lima tahapan naratif Todorov dan menginterpretasikan maknanya dalam kerangka empat dimensi *self-love*. Keabsahan interpretasi dijaga melalui triangulasi teoretis dan telaah kritis terhadap relasi tanda visual dan dialog naratif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Struktur Naratif Lima Tahap Todorov dan Konstruksi Self-Love

Berdasarkan analisis naratif struktural terhadap film *Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan*, transformasi psikologis tokoh Rara dalam menemukan kesejatian mencintai diri sendiri terkonstruksi secara koheren melalui lima tahapan narasi Tzvetan Todorov. Uraian analitis komprehensif untuk setiap tahapan disajikan sebagai berikut:

1. Tahap Keseimbangan Awal (Equilibrium) [Menit 00:02:15 – 00:15:30]:

Pada babak pembuka, narasi membangun situasi keseimbangan hidup Rara sebagai manajer riset di perusahaan kosmetik Malathi Cosmetic. Rara digambarkan sebagai sosok perempuan cerdas, berdedikasi tinggi, dan memegang teguh integritas ilmiah dalam menguji formulasi produk. Dalam kehidupan pribadi, Rara menikmati hubungan percintaan yang hangat dan tulus bersama Dika, seorang fotografer yang mencintai kepribadian dan kebaikan hatinya tanpa mempermasalahkan berat badan atau warna kulitnya. Rara juga menyalurkan empati sosialnya dengan mengajar anak-anak jalanan di bantaran kali.

Namun demikian, keseimbangan ini bersifat semu dan rapuh karena lingkungan domestik dan profesional Rara secara konstan memproduksi tekanan *lookism*. Di lingkungan keluarga, ibu kandungnya, Debby (seorang mantan peragawati sukses tahun 1990-an), secara konsisten membandingkan penampilan Rara dengan adik perempuannya, Lulu, yang berkulit putih, berambut lurus, dan bertubuh ramping. Dalam adegan sarapan keluarga pada menit 00:06:40, Debby mengomentari menu makanan Rara: *'Rara, kamu itu sudah pintar, tapi kalau penampilan kamu begini*

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

terus, orang susah lihat kelebihan kamu. Coba kamu rawat badan kamu kayak Lulu.' Di kantor, rekan-rekan kerjanya kerap melemparkan sindiran halus saat Rara mengambil makanan ringan di ruang istirahat. Pada tahap ini, dimensi *self-acceptance* Rara masih berada pada tingkatan protektif-pasif: Rara berusaha membentengi dirinya dengan berfokus pada prestasi kerja intelektual, namun di dalam lubuk hatinya terdapat luka laten atas penolakan visual dari lingkungannya.

2. Tahap Gangguan Keseimbangan (Disruption) [Menit 00:18:40 – 00:32:10]:

Keseimbangan awal yang rapuh tersebut mengalami disrupsi mendasar ketika manajer umum perusahaan, Sheila, memutuskan untuk mengundurkan diri. Peluang promosi terbuka lebar bagi Rara mengingat kapasitas intelektual dan prestasinya yang jauh melampaui kandidat lain. Akan tetapi, direktur utama Malathi Cosmetic, Kelvin, menolak mempromosikan Rara semata-mata karena pertimbangan estetika korporat. Kelvin memanggil Rara ke ruang kerjanya pada menit 00:23:15 dan menyampaikan syarat diskriminatif:

Kelvin: 'Perusahaan ini menjual kecantikan, Ra. Kamu pintar, sangat kompeten, tapi klien butuh representasi visual. Karier kamu mentok kalau kamu gak mau berubah. Saya kasih kamu waktu satu bulan untuk turunkan berat badan dan ubah penampilan kamu. Kalau berhasil, posisi General Manager milik kamu. Tapi kalau tidak, saya terpaksa serahkan posisi ini ke Marsha.' Peristiwa ini menjadi disrupsi eksistensial yang meremukkan fondasi *self-worth* Rara. Rara dihadapkan pada kenyataan pahit bahwa di mata industri korporasi modern, kecerdasan dan kerja keras tidak memiliki nilai tanpa kemasan fisik yang sesuai standar pasar. Tekanan ini merusak kepercayaan dirinya, memicu rasa minder (*insecurity*), dan mendorong Rara mengambil keputusan drastis untuk menundukkan tubuhnya pada kehendak standar kecantikan luar.

3. Tahap Kesadaran atas Gangguan (Recognition) [Menit 00:45:20 – 01:05:15]:

Tahap ini merepresentasikan titik balik krusial di mana transformasi fisik berhasil dicapai, namun memicu krisis kemanusiaan yang lebih dalam. Di bawah bimbingan pelatih kebugaran dan diet defisit kalori yang sangat ekstrem, berat badan Rara turun drastis, gaya berpakaiannya berubah modis, dan rambutnya ditata lurus. Kelvin memenuhi janjinya dengan melantik Rara sebagai General Manager baru. Rara mendadak menjadi pusat kekaguman di kantor; pujian mengalir deras dari orang-orang yang dahulu mencibirnya.

Namun, narasi secara tajam memperlihatkan bahwa keberhasilan fisik tersebut melahirkan *false self-love* yang semu. Rara mengalami alienasi diri (*self-alienation*): ia menjadi terobsesi pada timbangan digital, menghitung setiap butir kalori makanan, mudah tersulut emosi, dan bersikap arogan terhadap sahabat karibnya, Fey. Dalam relasi asmara, Rara yang kini merasa 'cantik' mulai meragukan ketulusan Dika dan mencurigai Dika merasa terancam oleh status barunya. Dalam adegan konfrontasi sengit di sebuah kafe pada menit 00:58:30, Rara menuduh Dika:

Rara: 'Kamu kenapa sih gak pernah bisa senang lihat aku sukses kayak gini? Sekarang semua orang kagum sama aku, tapi kamu malah dingin!'

Dika: 'Aku bangga sama kamu dari dulu, Ra! Waktu kamu masih pakai baju longgar dan rambut kamu berantakan, aku sudah bangga sama kepintaran kamu. Tapi Rara yang aku kenal gak pernah terobsesi sama pujian palsu orang lain kayak sekarang. Kamu yang sekarang sudah kehilangan diri kamu sendiri!'

Dialog ini menyadarkan Rara bahwa di balik penampilannya yang kini langsing sempurna, ia telah kehilangan welas asih (*self-compassion*) dan mengorbankan ketulusan relasi personal demi membeli validasi sosial yang dangkal.

4. Tahap Upaya Pemulihan (Attempt to Repair) [Menit 01:12:00 – 01:32:45]:

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

Tahap pemulihan diakselerasi oleh krisis yang menimpa orang-orang terdekat Rara. Adik Rara, Lulu, yang selama ini dianggap sebagai standar kecantikan ideal keluarga, mengalami gangguan mental berat dan menangis histeris di kamarnya akibat perundungan kejam di media sosial setelah fotonya dianggap sedikit berlemak oleh warganet. Rara menyadari bahwa jerat tirani standar kecantikan menindas semua perempuan tanpa terkecuali, baik yang bertubuh gemuk maupun yang bertubuh ramping. Mengejar kesempurnaan fisik lahiriah adalah perlombaan tanpa akhir yang hanya membuahkan kecemasan batin.

Kesadaran ini mendorong Rara melakukan tindakan pemulihan emosional yang radikal. Rara memeluk adiknya, memaafkan ibunya atas tekanan masa lalu, dan mendatangi Dika untuk meminta maaf dengan tulus atas arogansinya. Rara menghentikan diet defisit kalori yang menyiksa tubuhnya, beralih pada pola makan sehat yang menghargai kebutuhan biologis tubuh (*authentic self-care*). Di ranah profesional, Rara menolak rancangan kampanye produk kosmetik Malathi yang menggunakan model-model hasil rekayasa digital (*photo retouching*) yang tidak realistis, dan bersikeras mengusung tema kecantikan inklusif.

5. Tahap Keseimbangan Baru (New Equilibrium) [Menit 01:38:10 – 01:51:20]:

Keseimbangan baru tercapai secara spektakuler pada acara peluncuran produk kosmetik Malathi Cosmetic di hadapan ratusan media dan mitra bisnis. Rara naik ke atas podium panggung utama bukan untuk memamerkan kesempurnaan fisik dirinya, melainkan mempresentasikan kampanye keberagaman kecantikan perempuan Indonesia dengan menghadirkan model dari berbagai etnis, warna kulit, ukuran tubuh, dan profesi. Dalam pidato penutupnya pada menit 01:42:05, Rara menyampaikan monolog yang menjadi pernyataan manifesto film: *'Cantik itu bukan tentang menjadi sempurna di mata semua orang. Cantik itu tentang bagaimana kita merasa cukup dan bersyukur atas tubuh yang Tuhan titipkan kepada kita. Selama ini kita terlalu sibuk membandingkan diri kita dengan gambar-gambar di papan reklame, sampai kita lupa bahwa nilai diri kita ditentukan oleh apa yang ada di dalam hati dan pikiran kita. Kita tidak perlu sempurna untuk menjadi bahagia.'* Keseimbangan baru ini secara kualitatif melampaui keseimbangan awal. Rara mencapai taraf *unconditional self-acceptance* dan *authentic self-worth*. Rara tidak lagi merasa rendah diri saat tubuhnya berisi, namun ia juga tidak pongah saat penampilannya modis. Ia meletakkan harga dirinya pada kapasitas intelektual, integritas moral, dan cinta tulus.

Tabel 1. Matriks Sintesis Tahapan Naratif Todorov dan Dimensi Self-Love Tokoh Rara

No	Tahap Naratif	Timecode	Peristiwa Dramatis Kunci	Representasi Dimensi Self-Love
1	Equilibrium (Awal)	00:02:15–00:15:30	Rara hidup produktif sebagai manajer riset dan membina asmara tulus dengan Dika, meski menghadapi celaan fisik keluarga.	*Self-acceptance* parsial: percaya pada kecerdasan kognitif, namun masih menyimpan kerapuhan batin terhadap celaan fisik.
2	Disruption (Gangguan)	00:18:40–00:32:10	Kelvin mensyaratkan perombakan fisik satu bulan untuk promosi General Manager, mengguncang harga diri Rara.	*Self-worth* tereduksi: Rara tunduk pada standar *lookism*, meyakini nilai dirinya ditentukan oleh angka timbangan tubuh.
3	Recognition (Kesadaran)	00:45:20–01:05:15	Rara kurus dan dipromosikan, namun menjadi neurotik, pemarah, mengabaikan sahabat, dan berkonflik keras dengan Dika.	*False self-love*: perubahan fisik justru melahirkan kekosongan batin dan alienasi diri, menyadari racun validasi eksternal.
4	Attempt to Repair (Pemulihan)	01:12:00–01:32:45	Rara merefleksikan kerapuhan adiknya, meminta maaf kepada Fey dan Dika, menghentikan diet toksik, dan merawat diri secara sehat.	*Self-compassion* & *self-care* otentik: memaafkan kekurangan diri, memulihkan empati relasional, dan menjaga kesehatan batin.

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

No	Tahap Naratif	Timecode	Peristiwa Dramatis Kunci	Representasi Dimensi Self-Love
5	New Equilibrium (Akhir)	01:38:10–01:51:20	Pidato inklusivitas kecantikan di peluncuran produk; Rara memimpin perusahaan dengan merayakan keberagaman tubuh.	*Authentic self-love*: penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*), integrasi utuh antara tubuh dan pikiran.

Diskusi Relasi Karakter dan Implikasi Kultural terhadap Body Positivity

Hasil sintesis pada Tabel 1 menegaskan bahwa representasi konsep *self-love* dalam film *Imperfect* tidak terbangun secara solipsistik, melainkan melalui dialektika relasi dengan karakter pendukung yang mewakili beragam konstruksi sosial. Relasi Rara dengan ibunya (Debby) merefleksikan transmisi trauma antargenerasi (*intergenerational transmission of body dissatisfaction*), di mana standar kecantikan patriarkal diinternalisasi oleh kaum ibu lalu ditimpakan kepada anak perempuannya dengan dalih kepedulian masa depan (Gill, 2020). Rekonsiliasi antara Rara dan Debby di akhir film menandai pemutusan rantai trauma tersebut.

Di sisi lain, relasi Rara dengan kekasihnya Dika berfungsi sebagai cermin moral kemanusiaan (*humanist moral compass*). Tokoh Dika merepresentasikan cinta tanpa syarat (*unconditional positive regard*) yang memvalidasi martabat intrinsik Rara sejak awal cerita. Ketika Rara mengalami disorientasi moral pascatransformasi fisik, Dika tidak memuji penampilan barunya, melainkan mengingatkan Rara tentang esensi jiwanya yang hilang. Hal ini menggarisbawahi tesis bahwa *self-love* bukanlah proses memuaskan ego narsistik pribadi, melainkan proses pembebasan diri dari ilusi kesempurnaan lahiriah demi memelihara ketulusan cinta dan kemanusiaan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa film layar lebar *Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan* karya sutradara Ernest Prakasa merepresentasikan konsep *self-love* secara utuh dan emansipatoris melalui struktur naratif lima tahap model Tzvetan Todorov. Alur naratif film berhasil membongkar ilusi standar kecantikan korporat (*lookism*) yang mereduksi harga diri perempuan semata-mata pada bentuk fisik. Transformasi tokoh Rara dari keseimbangan awal yang rapuh menuju keseimbangan baru membuktikan bahwa mencintai diri sendiri tidak bermakna pasrah tanpa upaya, melainkan keberanian merengkuh ketidaksempurnaan diri (*unconditional self-acceptance*), menumbuhkan welas asih batin (*self-compassion*), dan meletakkan harkat kemanusiaan pada integritas moral, kecerdasan, serta empati sosial.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengayaan kajian naratologi sinema dalam membedah isu-isu kesehatan mental, *body positivity*, dan politik gender dalam perfilman komersial Indonesia. Keterbatasan penelitian ini terletak pada pemfokusan analisis pada satu teks film tunggal (*single film artifact*) tanpa mengukur penerimaan penonton secara empiris. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis resepsi penonton (*audience reception study*) lintas generasi atau meneliti bagaimana pesan *self-love* dalam sinema populer memengaruhi perilaku konsumsi produk kecantikan di kalangan remaja perempuan di era media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R. D. (2021). Representasi body shaming dalam film komedi Indonesia: Analisis semiotika Roland Barthes. *Jurnal Komunikasi Massa*, 14(2), 145–158. https://doi.org/10.20961/jkm.v14i2.54120

Gill, R. (2020). Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10(2), 147–166. https://doi.org/10.1177/1367549407075898

McQuail, D. (2010). *McQuail's mass communication theory* (6th ed.). SAGE Publications.

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Ningsih, A., Barus, R. K., & Matondang, A. (2026). Analisis konsep self-love tokoh Rara dalam film Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan karya Ernest Prakasa (Analisis naratif Tzvetan Todorov). *Journal of Communication and Cultural Studies (JCCS)*, 1(1), 10–16.

Prakasa, E. (Sutradara). (2019). *Imperfect: Karier, cinta & timbangan* [Film]. Starvision Plus.

Pratama, B. A. (2023). Negosiasi standar kecantikan: Resepsi penonton perempuan terhadap film bertema body positivity. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 21(1), 78–92. https://doi.org/10.31315/jik.v21i1.8901

Rubin, J. B. (2015). *The art of flourishing: A new approach to self-love and well-being*. Harmony Books.

Todorov, T. (1977). *The poetics of prose* (R. Howard, Trans.). Cornell University Press.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Wardani, K. S. (2022). Wacana resistensi tubuh perempuan dalam sinema populer Indonesia: Analisis wacana kritis film Imperfect. *Jurnal Media dan Kebudayaan*, 4(2), 112–126. https://doi.org/10.20473/jmk.v4i2.36780

Wolf, N. (2013). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. Vintage Books.

© 2026 The Author(s). Diterbitkan oleh Mahesa Research Center di bawah lisensi CC BY-SA 4.0.