

**CITRA TUBUH WANITA
SEBAGAI SUMBER INSPIRASI KARYA SENI LUKIS**

Avita Risqi Vilanda¹, I Nyoman Suyasa²

¹ Mahasiswa Program Studi Seni Murni, ISI Surakarta

² Dosen Program Studi Seni Murni, ISI Surakarta

E-mail: avitarisqivilanda@gmail.com¹, suyasa@isi-ska.ac.id²

ABSTRAK

Penulisan ini bertujuan untuk, memahami citra tubuh wanita sebagai sumber inspirasi karya seni lukis. Melalui tugas akhir ini saya ingin bahwa kesempurnaan penampilan tubuh tidak memiliki standar namun justru menjadi suatu bentuk keberagaman. Perbedaan bentuk tubuh, warna kulit, dan ukuran tubuh seharusnya menjadi hal dalam kehidupan manusia yang bisa diterima secara umum dan bukan suatu bentuk permasalahan layaknya standarisasi kecantikan pada lingkungan masyarakat. Dalam proses penciptaan karya tugas akhir ini penulis menggunakan metode penciptaan yang dikemukakan oleh Hermann Von Helmholtz antara lain terdiri dari, *Saturation* (pengumpulan data), *Incubation* (Pengendapan) dan *Illumination* (Perwujudan karya). Pengambilan data dilakukan melalui wawancara dan pengambilan gambar secara langsung ke narasumber yang terkait. Hasil dari tugas akhir ini menunjukkan bahwa ide karya seni Lukis yang disampaikan penulis diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi banyak orang terutama Wanita dalam menanggapi penerimaan keberagaman penampilan tubuh melalui penciptaan citra tubuh diluar standardisasi masyarakat. lain dengan mengangkat topik citra tubuh wanita ini diharapkan orang di luar sana yang merasa memiliki kekurangan terutama dalam hal fisik menjadi lebih bisa menerima dan menghargai dirinya sendiri.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Inspirasi, Karya seni lukis

ABSTRACT

This writing have to understand the image of woman's body as a source of inspiration for painting. Through this final project I want the perfection of body appearance does not have standard but instead becomes a form of diversity. Difference in body shape, skin color, and body size should be things in human life that are generally accepted and not a form of problem such as standardization of beauty in society. In the process of creating this final project, the writer use the method of creation proposed by Hermann Von Helmholtz, which consists of, among others, saturation (data collect), incubation (precipitation) and

illumination (Embodiment the work). Data collection is done through interview and take pictures directly to the relevant sources. The result of this final project show the idea of painting submit by the author is expect to be a source of inspiration for many people, especially woman, in responding to the acceptance of the diversity of body appearances through the creation of body image beyond the standardization of society. Another way, by raising the topic of this woman body image, it is hope that people out there who feel they have shortcomings, especially in physical terms, become more accepting and respectful of themselves

Keywords : *body image, inspiration, painting*

1. PENDAHULUAN

Tuhan semesta alam telah menganugerahkan bentuk tubuh kepada manusia dengan wujud dan keunikan masing masing. Akan tetapi pada realita kehidupan, setiap individu memiliki standar dan cara pandang masing-masing tentang penampilan fisik seseorang. Penampilan tersebut menciptakan anggapan baru terkait standarisasi kecantikan yang ditentukan oleh persepsi tersebut. Standarisasi kecantikan dalam hal ini yang menjadikan penilaian umum terkait penampilan seseorang adalah dengan menyamaratakan standarisasi kecantikan tersebut untuk memberikan penilaian terhadap seseorang. Anggapan cantik harus berkulit putih, bertubuh kurus, dan rambut lurus. Anggapan semacam ini yang pada realitanya tidak dimiliki setiap individu, maka tentu menimbulkan efek yang negative terkait kurangnya kepercayaan diri sehingga dapat berujung pada permasalahan mental seperti depresi. Selain itu, sering kali menyebabkan *body image disturbance* pada individu.

Body image disturbance adalah

penyakit mental yang dipicu oleh kecemasan berlebihan pada individu terhadap penampilan fisik dan citra tubuhnya. Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap ukuran tubuhnya berat maupun aspek tubuh lain yang termanifestasi dalam bentuk persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya yang mengarah kepada perilaku menunjukkan penampilan fisik, Citra tubuh adalah keyakinan mengenai penampilan seseorang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2008 h. 325). Menurut Chaplin (2006, h. 63), citra tubuh dapat diartikan sebagai ide seseorang mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain. Memiliki tubuh ideal merupakan idaman bagi setiap orang baik wanita, pria, remaja, orang dewasa, bahkan orang yang telah lanjut usia.

Permasalahan tentang citra tubuh sedang dirasakan banyak kalangan terutama pada remaja dan perempuan saat dewasa ini. Bagi penulis tersebut sangat menimbulkan keresahan dari permasalahan pribadi akibat adanya

perkembangan sistem standarisasi kecantikan pada masyarakat. Selain itu, adanya sistem standarisasi kecantikan ditunjang dengan perkembangan teknologi salah satunya melalui perkembangan media baru, misalnya media sosial melalui TikTok, Twitter, Instagram, dan Facebook. Melalui perkembangan media sosial yang sangat pesat maka, pesan yang dikirim akan mudah diterima oleh masyarakat tanpa melalui proses seleksi. Sehingga, menunjang stereotip mengenai standarisasi kecantikan menjadi lebih umum.

Maka dari itu, ada dorongan untuk membuat karya yang mengangkat “Citra Tubuh sebagai Sumber Inspirasi Karya Seni Lukis”. Pada karya ini ingin menyampaikan bahwa kesempurnaan penampilan tubuh tidak memiliki standar namun justru menjadi suatu bentuk keberagaman. Perbedaan bentuk tubuh, warna kulit, dan ukuran tubuh seharusnya menjadi hal dalam kehidupan manusia yang bisa diterima secara umum dan bukan suatu bentuk permasalahan layaknya standarisasi kecantikan pada lingkungan masyarakat.

Pengambilan ide karya seni lukis tentang citra tubuh dikarenakan penulis sangat tertarik mengenai isu standarisasi kecantikan yang kini berkembang menjadi permasalahan serius di masyarakat. Permasalahan ini terkait bagaimana para wanita berusaha memenuhi standarisasi kecantikan tersebut tanpa memikirkan kekurangan yang dimilikinya. Selain itu, ide ini juga

dilatar belakangi oleh pengalaman dari penulis yang pernah menerima komentar buruk. Pentingnya mengangkat topik ini karena penulis memiliki tujuan untuk memvisualisasikan tentang citra tubuh melalui lukisan bahwa menjadi cantik tidak memiliki patokan-patokan tertentu, justru kita memiliki sisi cantik dengan adanya perbedaan dari diri kita dengan orang lain dan menjadi lebih mencintai diri sendiri dan menerima segala kekurangan pada diri kita.

2. PEMBAHASAN

Penciptaan karya seni lukis ini akan menggunakan gaya realis yang di deformasi dengan bertujuan melebih-lebihkan bentuk objek dari wujud aslinya, deformasi adalah perubahan susunan bentuk yang sengaja untuk kepentingan seni, yang sering terkesan sangat kuat/besar sehingga kadang-kadang tidak lagi berwujud figur semula atau sebenarnya, sehingga hal ini dapat memunculkan figur atau karakter baru yang lain dari sebelumnya, pada karya tugas akhir ini menggunakan teknik plakat sebagai dasar dari semua karya seni lukis yang dibuat serta menggunakan teknik Aquarel dan teknik Kerok/Reduksi sebagai sentuhan finishing dari karya seni lukis yang dibuat, pada tugas akhir ini menggunakan beberapa objek benda sebagai penggambaran atau

simbol dari beberapa arti.

Pada karya seni lukis ini penulis menggunakan beberapa objek yang digabungkan sebagai simbol penyampaian makna.



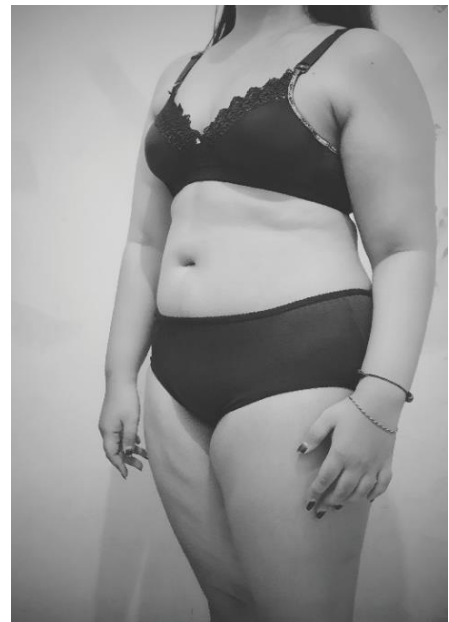
Gambar 1. Pita merah
(foto oleh :Avita.19 Juni 2022)



Gambar 2. Meteran baju
(foto oleh :Avita.19 Juni 2022)

Pada penciptaan karya seni lukis ini menggunakan teori yang di kemukakan oleh Hermann Von Helmholtz antara lain terdiri dari, tahap pertama *Saturation* (pengumpulan data), tahap kedua *Incubation* (Pengendapan) dan tahap ketiga *Illumination* (Perwujudan karya).

1. *Saturation* (pengumpulan data)



Gambar 2, Potret
tubuh manusia
sebagai data riset
(foto oleh : Avita.12
agustus 2021)



Gambar 3, Potret tubuh manusia sebagai data riset
(foto oleh :Avita.12 agustus 2021)

2. *Incubation* (pengendapan)

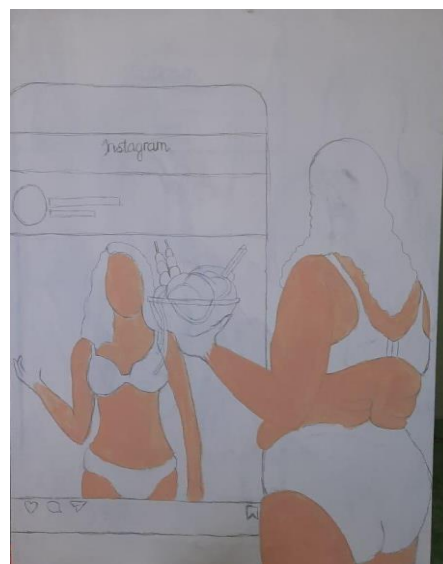
Tahap *incubation* ini merupakan tahap pengendapan semua data yang sudah dikumpulkan dari permasalahan keresahan dan pengalaman serta informasi yang ingin dibahas, hal ini diolah dan direnungkan penulis untuk dijadikan ide dari penciptaan karya penulis, tujuan utamanya adalah penyampaian rasa dan pesan dari diri tentangapa yang dirasakan kepada penikmat yang melihat karya penulis, di tahap ini membutuhkan imajinasi untuk menemukan bentuk visual karya original,kemudian hal ini dituangkan dalam bentuk sketsa di kertas.



Gambar 4 . sketsa awal pada kertas
(foto oleh Avita,2021)

3. *Illumination* (perwujudan karya)

Saat semua ide dan gagasan sudah dikumpulkan dan direnungkan *illumination* merupakan tahap perwujudan karya.



Gambar 5. pemindahan sketsa pada kanvas (foto oleh Avita 2022)



Gambar 6. pembuatan blok dasar,detail dan improvisasi pada bentuk
(foto oleh Avita 2022)

Pada penciptaan karya seni ini menggunakan beberapa alat yang di dalam proses pembuatan karya antara lain pensil, penghapus, kuas, pisau palet, palet kaca, *guntacker*, kanvas, spanram, cat akrilik,, air bersih, kain lap, lem rajawali.

HASIL



Gambar7. Obsesi
(foto oleh Avita,2022)
Obsesi
120 cm x 100 cm Akrilik
pada kanvas 2022 (foto oleh Avita 2022)

Pada karya seni Lukis ini tampak figur seseorang yang sedang memaksa tubuhnya untuk memakai staples padahal seseorang tadi digambarkan bertubuh kurus akan tetapi ia tidak pernah merasa cukup dan menerima dirinya sendiri,ia merasa dirinya selalu kurang dan tidak sempurna sehingga dia menuntut dan menekan dirinya untuk selalu menjadi sempurna.

Visual background sengaja menggunakan warna gelap untuk menimbulkan kesan rasa tertekan pada visual penggambaranya sehingga orang yang menikmati

karya ini bisa dengan mudah tau maksud yang ingin disampaikan.

Pesan yang ingin disampaikan penulis kepada dua pihak pertama untuk memberitahu pihak yang mengalami hal serupa untuk lebih bisa menerima dirinya sendiri dan jangan selalu merasa dirinya kurang,serta jangan memaksa diri dengan memberi tuntutan tuntutan pada diri yang bisa menimbulkan rasa menyiksa pada diri sendiri,mari mensyukuri apa yang sudah tuhan berikan pada kita, pesan kedua ingin disampaikan kepada orang orang yang sering mengomentari fisik orang lain bahwa hal tersebut dapat membuat seseorang berada dalam tuntutan dan tekanan dan tidak jarang dari mereka merasakan depresi karena perkataan orang lain yang mereka terima.



Gambar 8. Cerminan (foto
oleh avita2022)
Cerminan
120 cm x 100 cm Akrilik
pada kanvas 2022
(foto oleh Avita 2022)

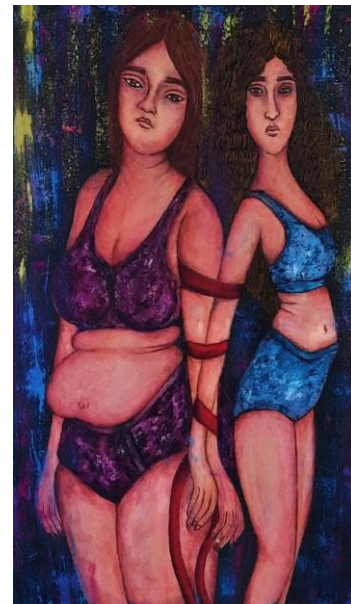
Karya seni lukis berjudul “cerminan” ini terinspirasi dari beberapa teman saya mereka yang dulunya memiliki badan dengan ukuran yang berlebih dan berhasil membuat badannya menjadi ideal yang sesuai standar di masyarakat beberapa dari mereka memiliki rasa trauma dan hal ini membuat dirinya selalu merasa kurang pada realitanya mereka sudah berada di tubuh yang

terbilang ideal akan tetapi mereka selalu merasa bahwa dirinya masih berada di tubuh yang memiliki ukuran berlebih hal ini menjadi tuntutan di mereka dan membuat beberapa dari mereka menyiksa diri bahkan untuk sekedar keluar di tempat lain ia selalu mengenakan berbagai cara untuk membuat lekuk tubuhnya terlihat sempurna,

Pada karya seni Lukis ini tampak 8 figure seseorang yang sedang memaksa tubuhnya untuk memakai staples di depan kaca akan tetapi ia selalu merasa dirinya kurang dan memiliki ukuran berlebih pada fisiknya

Visual yang di tampilkan dengan perbandingan wujud asli dan bayangan pada kaca bertujuan menyampaikan kurangnya rasa penerimaan diri yang menimbulkan rasa yang selalu kurang akan diri sendiri, background ini sengaja menggunakan warna gelap untuk menimbulkan kesan rasa tertekan pada visual penggambarannya sehingga orang yang menikmati karya ini bisa dengan mudah tau maksud yang ingin di sampaikan.

Pesan yang ingin disampaikan penulis kepada dua pihak pertama untuk memberitahu pihak yang mengalami hal serupa untuk lebih bisa menerima dirinya sendiri dan jangan selalu merasa dirinya kurang,



Gambar 9. Belenggu Perbandingan

(foto oleh avita2022)

**Belenggu Perbandingan
120 cm x 100 cm Akrilik
pada kanvas 2022
(foto oleh Avita 2022)**

Karya seni Lukis berjudul “belenggu perbandingan” karya ini terinspirasi dari kisah saya sendiri dan beberapa teman saya yang mengalami hal serupa kita pernah ada di posisi dibanding-bandingkan dengan orang lain bahkan hal ini tidak jarang juga dilakukan oleh keluarga kita sendiri, membandingkan fisik seseorang dengan seseorang lainnya menjadi tekanan tersendiri bagi penerimanya, terkadang kalimat seperti “kamu kok tidak bisa seperti dia”, “dia badannya bisa bagus kenapa kamu tidak?” hal-hal seperti

ini seringkali menjadi tekan dan tuntutan dalam diri untuk menjadi seperti orang yang dibandingkan dengan diri kita.

Pada karya seni Lukis ini tampak dua orang wanita dengan ukuran tubuh yang berbeda yang terikat satu sama lain mereka merasa sedih atas perbandingan bagaimanapun wujud fisik mereka mereka seringkali mendapatkan perbandingan atas dirinya dengan orang lain.

Visual yang ditampilkan dengan raut wajah sedih adalah penggambaran perasaan mereka sedangkan pita merah yang melilit kedua tangan mereka adalah sebuah penggambaran belenggu komentar orang lain mengenai fisik,

Pesan yang ingin disampaikan kepada orang-orang yang sering mengomentari fisik orang lain bahwa hal tersebut dapat membuat seseorang berada dalam tuntutan dan tekanan dan tidak jarang dari mereka merasakan depresi karena perkataan orang lain.



Gambar 10. Jeratan (foto oleh avita2022)

jeratan

120 cm x 100 cm Akrilik

pada kanvas 2022

(foto oleh Avita 2022)

Karya seni Lukis berjudul “jeratan” karya ini terinspirasi dari kisah saya sendiri dan beberapa teman saya yang mengalami hal serupa kita pernah ada di posisi selalu merasa khawatir pada fisik kita terutama pada ukuran tubuh yang kita miliki.

Pada karya seni Lukis ini di gambarkan seseorang yang sedang terjerat dengan meteran ukuran baju dan ia sedang berusaha melepaskan jeratan tersebut dengan arti lain seseorang ini ingin melepaskan diri dari jeratan standar yang berpatokan pada ukuran tubuh

Visual yang ditampilkan dengan menggunakan meteran ukuran baju sebagai jeratan adalah penggambaran tentang jeratan standar ukuran tubuh, di sini juga di gambarkan seseorang ini berusaha menarik ukuran meteran baju tersebut untuk berusaha melepaskan diri dari jeratan tersebut, divisualkan dengan warna background cerah karena penggambaran adanya usaha ingin terlepas dari jeratan anggapan itu sendiri

Pesan yang ingin disampaikan penulis melalui

lukisan ini ditujukan kepada dua pihak, yang pertama untuk pihak yang mengalami hal serupa, kita tidak boleh menjadikan ukuran tubuh kita sebagai ukuran diterimanya kita di lingkungan masyarakat, pesan kedua ingin disampaikan kepada orang-orang yang sering mengomentari fisik orang lain bahwa ukuran tubuh tidak menentukan kualitas diri yang dimiliki seseorang, sebaiknya untuk tidak menjatuhkan satu sama lain karena terkadang kita tidak sadar akibat yang timbul pada seseorang yang menerima komentar dari orang lain dan tentang bagaimana kondisi mental seseorang tersebut.



Gambar 11. Standarisasi
(foto oleh avita2022)

Standarisasi

120 cm x 100 cm Akrilik

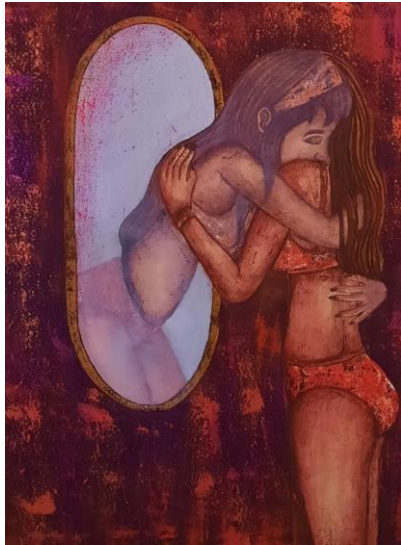
pada kanvas 2022

**(foto oleh Avita
2022)**

Karya seni Lukis berjudul “standarisasi” karya ini terinspirasi dari kisah teman saya yang merasakan tuntutan pada dirinya untuk mengikuti standar kecantikan yang ada saat ini, perkataan yang diterima membuat dirinya ada di bawah tuntutan untuk merubah dirinya sesuai standar.

Pada karya seni Lukis ini di gambarkan seseorang yang sedang di paksa merubah tampilan fisiknya dengan mengenakan make up dan mencatok rambutnya akan tetapi ia merasakan kesedihan karena ia melakukan semua hal tersebut dengan rasa terpaksa karena sebuah tuntutan standarisasi di masyarakat.

Pesan yang ingin disampaikan penulis melalui lukisan ini ditujukan kepada dua pihak, pertama pada pihak yang mengalami hal serupa, kita tidak boleh memaksakan diri atas apa yang tidak kita kehendaki demi mengikuti dan mentaati standar kecantikan yang ada pada masyarakat.



Gambar 12. Penerimaan
(foto oleh avita2022)
Penerimaan 120 cm x 100
cm

Akrilik pada kanvas 2022
(foto oleh Avita 2022)

Karya seni Lukis berjudul “penerimaan” karya ini terinspirasi dari kisah saya sendiri dan beberapa teman saya yang sudah berhasil berdamai dengan diri sendiri dan lebih bisa menghargai serta menerima diri sendiri atas kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, merasa bahwa perbedaan yang dimiliki bukanlah kesalahan justru dari hal hal yang berbeda itulah menjadi keunikan yang membuat kita berbeda dengan satu sama lain.

Pada karya seni Lukis ini di gambarkan seseorang yang sedang bercermin dan bayangan diri pada cermin seolah keluar dari cermin dan memeluk dirinya yang nyata hal ini merupakan penggambaran dari penerimaan diri sendiri atas semua

kekurangan pada diri dan berdamai pada diri untuk lebih bisa menerima dan mencintai diri sendiri.

Pesan yang ingin disampaikan penulis melalui lukisan ini bertujuan kepada dua pihak, yang pertama pada pihak yang mengalami hal serupa, kita tidak boleh memaksakan diri atas apa yang tidak kita kehendaki demi mengikuti dan menuruti standar kecantikan yang ada pada masyarakat.



Gambar 34. Stigma (foto oleh avita2022)
Stigma 120 cm x 100 cm
Akrilik pada kanvas 2022
(foto oleh Avita 2022)

Karya seni Lukis berjudul “penerimaan” karya ini terinspirasi dari kisah saya sendiri dan beberapa teman saya yang menerima stigma atau anggapan bahwa menjadi seseorang yang cantik dan sesuai

standar harus memiliki kulit yang mulus,seringkali perkataan semacam “mukamu kok jerawat sih ? jelek banget tau”, rawat dong mukanya geradakan seperti jalan berbatu” atau “ih jijik deh lihat mukanya penuh jerawat” perkataan serupa ini sering kali dilontarkan orang lain pada seseorang yang memiliki permasalahan kulit serupa jerawat,tanpa peduli beberapa dari mereka pun sudah ada yang berusaha keras untuk memiliki kulit yang mulus dan melakukan banyak perawatan dan cara, sekalipun banyak usaha yang sudah dilakukan tetapi hal ini masih terjadi, mari mulai untuk menerima diri dan berhenti menyalahkan diri sendiri karena kekurangan yang dimiliki serta menyadari bahwa hal tersebut manusiawi. Pesan kedua disampaikan kepada orang orang yang sering mengomentari fisik orang lain dan memaksa seseorang untuk memenuhi standar yang ada , sebaiknya untuk tidak memaksa dan memberi keharusan untuk seseorang menjadi sesuai standar yang ada di masyarakat karena hal ini bisa mengganggu kondisi mental dari orang tersebut.

3. KESIMPULAN

Karya seni lukis pada tugas akhir ini dilatar belakangi dengan pengalaman pribadi dan pengalaman sekitar penulis terkait tentang pandangan orang lain terhadap fisik seseorang, hal ini membuat penulis mengambil judul “citra tubuh wanita sebagai sumber inspirasi karya seni lukis”. Penulisan laporan pada karya tugas akhir ini mewakili permasalahan dan keresahan

yang banyak dirasakan oleh orang di sekitar apalagi beriringan dengan berkembangnya zaman yang membuat kita mudah mengakses banyak hal,hal ini bisa menyebabkan berbagai akibat pada orang orang yang merasakan kurang percaya diri ditambah lagi dengan beberapa orang yang menerima komentar dari orang lain dengan mengangkat topik citra tubuh ini diharapkan orang di luar sana yang merasa memiliki kekurangan terutama dalam hal fisik menjadi lebih bisa menerima dan menghargai dirinya sendiri. Pada tugas akhir ini menggunakan metode penciptaan oleh Hermann Von Helmholtz. Metode penciptaannya meliputi tiga yaitu *saturation* (pengumpulan data), *incubation* (pengendapan), *illumination* (perwujudan karya).

Pengalaman yang didapat dari penciptaan karya seni ini, menjadikan penulis mencapai proses kreatif mulai dari konsep, maupun perasaan batin berupa penerimaan atas diri sendiri dan lebih mencintai diri sendiri atas kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Karya yang telah dibuat tidak hanya untuk keindahan semata akan tetapi diharapkan untuk memberikan pengalaman, pelajaran, dan wawasan yang bermanfaat bagi penulis dan pembaca melalui pesan-pesan yang terdapat pada setiap karya yang ada.

4. DAFTAR ACUAN

Achmad Syafi'i, subandi, Sukirno, *NIRMANA DATAR; Unsur, Azas, dan Pola Dasar Komposisi Rupa Dwi Matra*,

- STSI Surakarta: DUE-Like, 2000.
- Darmaprawira, sulasmi. 1989. *Warna sebagai salah satu unsur seni dan desain*. Jakarta: departemen Pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Dharsono Sony Kartika, *Kreasi Artistik: Penjumpaan Tradisi dan Modern dalam Paradigma Kekaryaannya Seni*(Karanganyar: Citra Sain, 2016).
- Heri Purnomo. 2004. *Nirmana Dwimatra*. Fakultas Bahasa dan Seni. UNY. Yogyakarta.
- Jurnal Pendidikan FKIP UNTIRTA 2017 ISBN 978-602-19411-2-6.
- Jurnal Pendidikan Seni Rupa, Volume 05 Nomor 01 Tahun 2017.
- Jurnal PERBEDAAN CITRA TUBUH Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Modul Pendidikan seni rupa dan keterampilan Universitas Ahmad Dahlan
- Ocvirk, O.G. (1962), *Art Fundamentals*.
Lowa:W.M.C. Brown. Seminar asean 2nd psychology & humanity,psychology forum umm,
- Suharman. 1995. Peranan emosi dalam proses kognisi. Jurnal Anima.
- Sidik, Fajar dan Aming Prayitno.1979. *Desain Elementer*. Yogyakarta:
- STRI ASRI.
Suwaji Bastomi, *Wawasan Seni*, Semarang: IKIP Semarang Press, 1990.
Surakarta, 12 Juli 2022
Pembimbing TA
I Nyoman Suyasa, S.Sn.,M.Sn.
197607162008121004