

I EAT, I EAT NOT (TENTANG PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN *EATING DISORDERS* PADA WANITA)

Putri Savira¹, Iqbal Prabawa Wiguna², Cucu Retno Yuningsih³

^{1,2,3}Prodi S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

¹putrisavira@student.telkomuniversity.ac.id, ²iqbalpw@telkomuniversity.ac.id,

³curetno@telkomuniversity.ac.id

Persepsi tubuh pada umumnya terbagi menjadi dua hal yakni, persepsi tubuh positif, dan juga persepsi tubuh negatif, pada hal ini persepsi tubuh negatif memiliki dampak yang buruk pada kesehatan seseorang baik secara mental maupun kondisi fisik seseorang. Kemudian, akibat persepsi tubuh negatif yang dimiliki dapat mendorong munculnya gangguan makan pada seseorang. Penderita gangguan makan umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak puas dengan bentuk fisik tubuh mereka sehingga berimbas pada pemikiran dan psikologis dimana makanan dan diet adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah - masalah hidup mereka. sehingga pula mereka menganggap dengan diet tertentu, mereka dapat merasa diterima dalam lingkup publik maupun keluarga. Akibat dari gangguan makan ini, penderita yang melakukan diet berlebihan ataupun diet yang salah dapat terlihat pada bentuk fisik tubuh mereka, pada hal ini, dibutuhkan visualisasi kepada publik agar lebih sadar dan paham akan akibat dari persepsi negatif tubuh pada hal ini adalah tubuh wanita. Tubuh wanita pada umumnya diharapkan oleh mayoritas publik memiliki kesempurnaan dalam standar tertentu. ironi bentuk tubuh ditampilkan dalam bentuk disturbing dan juga menunjukkan bentuk abnormalitas sebagai tujuan penulis untuk menyampaikan visualisasi bagaimana gangguan bentuk tubuh seseorang akibat penyakit atau gangguan makan menjadi suatu impian banyak orang demi memenuhi beauty standard publik.

Kata Kunci : Persepsi Tubuh, Lukis Digital, BDD (Body Dismorphic Disorder), Gangguan makan, Wanita, Beauty Standard

1. Pendahuluan

Body image sendiri terbentuk karena adanya persepsi dari masing - masing orang tentang bentuk tubuh ideal dan apa yang diinginkan menurut pemikiran mereka masing - masing. Dan hal ini pula terbentuk karena adanya faktor - faktor yang bersumber dari diri sendiri maupun orang lain. Ketika seseorang menganggap kondisi fisiknya tidaklah ideal, maka individu tersebut akan berusaha untuk merubah ataupun mengganti suatu bentuk yang dianggapnya tidak ideal demi memuaskan persepsi dari diri individu itu sendiri dan secara tidak langsung memenuhi persepsi “ideal” menurut pandangan mayoritas orang lain.

Body Image sendiri dapat dikategorikan menjadi dua hal yakni *body image* positif dan negatif. Pada *body image* positif, seseorang mungkin dapat mempersepsikan bentuk tubuh mereka secara positif dan baik, menghargai bentuk tubuh mereka dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik akan tubuh mereka. Lain halnya pada *body image* negatif. Pada saat seseorang memiliki *body image* negatif, seseorang dapat menimbulkan rasa tidak puas akan bentuk tubuh mereka. Dan selanjutnya, kebiasaan dari pemikiran ini akan menimbulkan pola makan yang buruk, pada hal ini, pola makan yang dimaksud dapat saja pola makan berlebihan, ataupun pola makan yang sangat sedikit

Lalu, ketidakaturan pola makan ini kemudian menyebabkan suatu gangguan pola makan (*eating disorder*) yang mempengaruhi baik kesehatan fisik dan mental untuk seseorang yang menderita gangguan pola makan. Gangguan pola makan yaitu suatu gangguan berat dalam perilaku makan seseorang yang juga memiliki perhatian berlebih soal berat badan dan persepsi *body image* mereka. Penderita *eating disorders* umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak berdaya dan juga merasa tidak sebanding dengan orang lain sehingga berimbas pada pemikiran dan psikologis dimana makanan dan diet adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah - masalah hidup mereka. Sehingga pula mereka menganggap dengan diet tertentu, mereka dapat merasa diterima dalam lingkup publik maupun keluarga.

Dari *eating disorders* terdapat juga penyebab munculnya gangguan mental lainnya seperti gangguan mood, kecemasan dan ketegangan, hingga depresi. Kemudian gangguan lanjut ini bervariasi dari gangguan ringan hingga berat seperti percobaan bunuh diri dan penyalahgunaan alkohol dan obat - obat terlarang. Keadaan seperti ini sulit untuk ditemukan dan dilihat jelas karena para penderita *eating disorders* memiliki kecenderungan untuk menutupi diri dan menarik diri dari lingkungan luar bahkan keluarga.

Kemudian, Penggunaan media digital bukanlah hal baru pada dunia seni, hanya saja, pemanfaatan teknologi, *digital painting* pada lukisan hendak penulis manfaatkan karena adanya komponen tertentu yang hanya bisa atau dapat lebih mudah didapatkan pada media digital. Misalkan, komponen warna dengan spektrum dan palet warna yang lebih luas pada media digital dapat dimanfaatkan dengan baik jika dibandingkan pada teknik lukis konvensional pada umumnya. Kemudian, selain luasnya spektrum warna, ada berbagai efek lukis digital yang dapat penulis manfaatkan untuk penyampaian visual yang lebih mudah dibuat dan menarik untuk dihadirkan dibandingkan dengan melukis secara konvensional.

2. Teori

2.1 Teori Umum

Body Image atau citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. *Body Image* berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih merasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri atau *self-esteem*.

Berikut adalah faktor - faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi persepsi body image pada setiap orang:

1. Usia

Pada usia 13-20 tahun adalah usia di mana identitas diri, gambaran diri, dan peran para remaja mulai berkembang pesat. Di usia inilah body image menjadi penting sehingga remaja berlomba-lomba menurunkan berat badan mengikuti idola-idola mereka.

2. Media Massa

Dengan berkembangnya teknologi, semua menjadi serba cepat sehingga media bisa diakses dan dilihat di mana saja. Media memberikan gambaran ideal seorang laki-laki dan perempuan, sehingga seseorang akan merasa tertekan untuk terlihat sedemikian rupa.

3. Keluarga

Harapan, pandangan dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga mempengaruhi body image seseorang.

4. Hubungan Interpersonal

Manusia adalah makhluk sosial sehingga selalu berinteraksi dengan yang lain. Rasa ingin diterima oleh orang-orang di sekitar mempengaruhi body image seseorang.

2.2 Teori Seni

Lukisan adalah karya seni yang proses pembuatannya dilakukan dengan memulaskan cat dengan alat kuas lukis, pisau palet atau peralatan lain, yaitu memulaskan berbagai warna dan nuansa gradasi warna. Dengan kedalaman warna tertentu juga komposisi warna tertentu dari bahan warna pigmen warna dalam pelarut (atau medium) dan gen pengikat berupa minyak linen pada permukaan seperti kertas, kanvas atau dinding. Sementara itu, Lukis digital adalah suatu bentuk seni dimana seniman ataupun orang yang membuat suatu karya seni dengan penyatuan berbagai macam teknik pada seni lukis tradisional seperti; cat air, impasto, ataupun cat minyak. Pada lukis digital yang umumnya dibutuhkan dan digunakan adalah: komputer, tablet grafik yang berfungsi sebagai perantara seniman dan juga karya seni yang akan dilukis pada komputer, disini tablet digital bersifat hampir mirip dengan prinsip media di lukis tradisional (kanvas, kain, kertas, dll) lalu biasanya pada tablet digital (*Graphic Tablet*) tersedia juga pena atau *stylus* yang berguna sebagai 'kuas' seniman pada media digital (komputer). Semua program digital memiliki kemampuan untuk meniru penggunaan teknik pada lukis tradisional seperti sapuan kuas dengan medium cat seperti cat minyak, akrilik, cat air, pena atau bahkan arang (*charcoal*) ataupun tekstur yang dihasilkan pada media tertentu.

3. Proses Penciptaan Karya

3.1 Konsep Gagasan Karya

Body Image secara umum dibagi menjadi 2 (dua) yakni; (1) *body image* positif yakni sikap seseorang yang menerima dirinya dengan pandangan positif, termasuk menghargai bentuk tubuh mereka dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik sebagai bentuk *body image* positif yang dimiliki. Lalu, (2) *body image* negatif, yakni merupakan persepsi buruk seseorang terhadap bentuk tubuh mereka dengan perasaan tidak puas terhadap satu atau beberapa bagian tubuh tertentu sehingga memiliki keinginan untuk merubah hingga menghilangkan beberapa bagian yang tidak diinginkan dengan cara tertentu. Dalam hal ini, Penulis berusaha mengangkat salah satu dampak dari *body image* negatif yakni *eating disorders*. *Eating disorders* adalah kelainan psikologis berupa gangguan makan yang disebabkan karena adanya citra tubuh/*body image* negatif yang dimiliki seseorang, sehingga adanya sikap seseorang untuk mengganti pola makan mereka dengan anggapan bahwa dengan melakukan hal demikian, harapan bahwa bentuk tubuh ideal mereka dapat tercapai.

Eating disorders terbagi menjadi 3 jenis yakni; (1) *Anorexia Nervosa* yaitu gangguan makan yang ditandai oleh penderitanya memiliki bentuk tubuh yang sangat kurus, memiliki nutrisi yang sangat buruk sehingga penderitanya juga memiliki indeks massa tubuh dibawah normal. Penderita *anorexia nervosa* memiliki kebiasaan untuk membatasi jumlah makanan hingga terkadang tidak mengonsumsi makanan tertentu dalam waktu yang lama. Kondisi ini adalah gangguan psikologis seseorang yang dapat menyebabkan munculnya penyakit lainnya hingga kematian. (2) *Bulimia Nervosa*, yaitu gangguan makan yang terkadang secara fisik tidak memperlihatkan bahwa penderitanya menderita gangguan makan. Penderita *bulimia nervosa* memiliki bentuk fisik dan memperlihatkan kondisi fisik dan psikologis normal dari luar jika diperhatikan, namun, kondisi yang dimiliki penderita *bulimia nervosa* yaitu berupa makan 25 dalam jumlah yang sangat besar dan melebihi rata - rata normal kalori yang dibutuhkan. Namun, setelah mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, penderita *bulimia nervosa* memiliki tendensi untuk memuntahkan kembali makanan yang telah tertelan, dan ini terjadi secara berulang - ulang. Muntah berulang-ulang dapat merusak lambung dan saluran esophagus (saluran yang membawa makanan ke lambung) karena memaksa lambung berkontraksi secara tidak wajar. Selain itu, asam lambung yang keluar bersama muntah membuat gusi menyusut dan mengikis email gigi. Lalu yang terakhir (3) EDNOS (*Eating Disorders Not Specified*) adalah bentuk gangguan makan yang penderitanya tidak tergolong memiliki kecenderungan seperti layaknya penderita *Anorexia Nervosa* ataupun penderita *Bulimia Nervosa*. Bisa dikatakan pula penderita EDNOS adalah kombinasi dari dua gangguan makan diatas, yakni makan dalam jumlah banyak (seperti penderita *Bulimia Nervosa*) namun setelah memuntahkannya, penderita EDNOS merasa bahwa perbuatan tersebut adalah salah (tidak seperti penderita *Anorexia Nervosa* yang membenarkan untuk memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan).

Konsep *eating disorders* kemudian menginspirasi penulis untuk membuat karya seni dalam bentuk *painting* sebagai visualisasi dampak/akibat *eating disorders* yang terbentuk dari *body image* negatif yang dimiliki seseorang. Visualisasi dari *eating disorders* ini akan dibentuk dalam *digital painting* dengan penggunaan warna warna yang terinspirasi dari karya milik Petra Cortright. Warna - warna cerah dan juga visualisasi abstrak pada penggambaran penderita *eating disorders*, warna - warna cerah yang digunakan juga sebagai bentuk ironi pada masa kini, dimana sebuah bentuk tubuh seorang penderita *eating disorders* menjadi sebuah tren terutama untuk kalangan remaja. Padahal, tubuh 'ideal' yang diimpikan banyak orang tersebut adalah suatu bentuk ketidaknormalan pada tubuh, karena bentuk tubuh ini dihasilkan pada kondisi psikologis negatif seseorang dan dapat membahayakan nyawa penderitanya.

3.2 Progress Pembuatan Karya

Penulis dalam membuat karyanya, menggunakan media *digital painting effect*, yakni pada hal ini adalah efek yang dihasilkan oleh *tools* dan juga pemilihan warna, penggunaan macam - macam *brush*. Penulis menggunakan model yang dipotret, kemudian model tersebut menjadi inti dari pengkaryaan dengan bahasan *eating disorders* dan juga pengaruh *body image* terhadap mereka pribadi dan yang terjadi nyatanya pada kehidupan sekarang.

Body Image negatif yang dimiliki menyebabkan adanya gangguan psikologis dan juga gangguan makan yang menganggap suatu bentuk kesempurnaan tubuh pada wanita ialah mutlak yang tampak pada publik figur di TV, maupun yang tersebar pada media sosial. Lalu, penggunaan warna pada karya adalah bentuk ironi dari tren yang berkembang, pada hal ini adalah tren tubuh "ideal" pada wanita. Warna yang cerah ini seolah mengelilingi figur atau objek gambar pada karya yang dibuat penulis, menggambarkan sosok - sosok yang menggandrungi bentuk tubuh ideal (kurus - langsing), ataupun bentuk tubuh para penderita *eating disorders* itu sendiri. Warna cerah itu adalah penggambaran bagaimana penulis melihat bahwa mayoritas orang-orang yang tidak mengetahui bahaya kesehatan dan juga gangguan kesehatan yang mengintai mereka jika para "warna" (yakni orang - orang sekitar, atau pemerhati bentuk tubuh tertentu) terus mengejar bentuk tubuh orang - orang yang dalam tanda kutip adalah seorang penderita gangguan makan.

3.3 Proses Penciptaan Karya

Penulis membuat karya dengan beberapa tahapan proses. Untuk itu dalam bagian ini akan dijelaskan beberapa proses selama pembuatan karya, yakni:

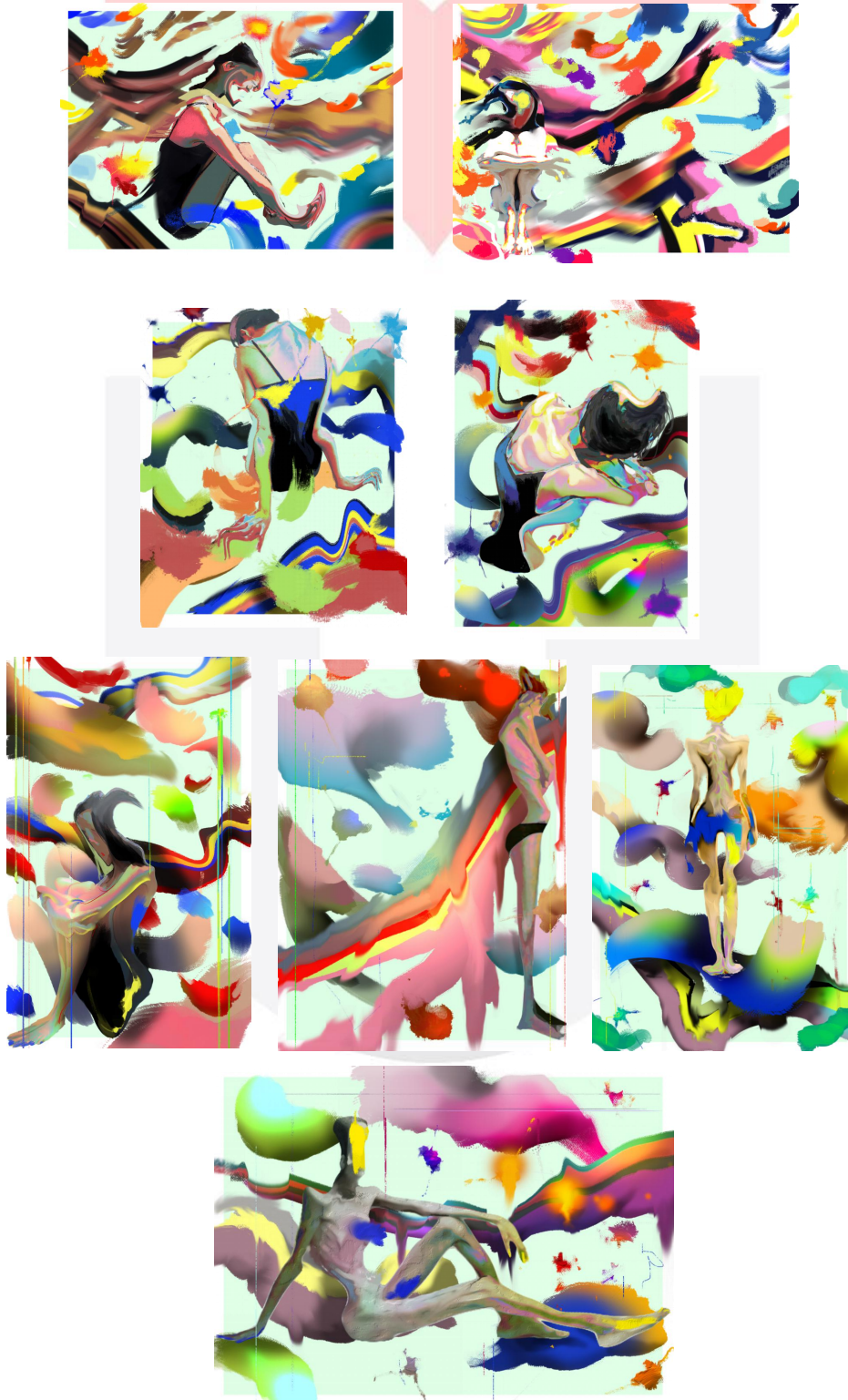
1. Pembuatan sketsa

Penulis membuat beberapa sketsa yang akan digunakan dalam pembuatan karya, setelah dalam tahapan diskusi dengan pembimbing, selanjutnya beberapa sketsa yang telah dibuat akan dipilih dan diberi beberapa revisi hingga penulis nantinya bisa melanjutkan pembuatan karya pada tahapan selanjutnya.

2. Mencari bahan yang akan menunjang proses pembuatan karya

Untuk membuat karya, penulis membutuhkan beberapa orang model yang nantinya akan menjadi subjek utama pembahasan penulis yakni *eating disorders*. Kemudian, model yang telah dipilih dan dipotret oleh penulis nantinya akan menjadi bahan utama untuk proses *digital painting* nantinya.

3. Melakukan Proses Pengkaryaan secara digital



Gambar 3.1 Karya *Body Series*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Kesimpulan

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pada wanita, umumnya pada kalangan remaja menuju usia dewasa. Masih banyak yang mementingkan citra tubuh mereka (*body image*) terhadap publik, ataupun orang sekitar mereka. Obsesi akan membentuk bentuk tubuh yang sempurna kemudian membuat seseorang memiliki pemikiran negatif (tidak cukup) akan apa yang mereka sekarang miliki. Dalam hal ini, penulis pun merasa bahwa pentingnya *awareness* atau kesadaran dalam bentuk lain selain dukungan dari banyak orang, bentuk lain untuk menyadarkan bahwa pandangan seseorang yang negatif kepada bentuk tubuh mereka dapat berbahaya bagi kesehatan yakni *eating disorders* dan bahkan dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan serius. Bentuk penyadaran kepada masyarakat juga dapat ditampilkan melalui bentuk seni dengan makna yang penulis coba sampaikan kepada masyarakat umum, bukan hanya dengan penyuluhan verbal ataupun bentuk lainnya.

Bentuk ironi yang disampaikan penulis dalam pengkaryaan adalah bentuk bahwa tidak selalu apa yang terlihat menarik ataupun indah adalah hal baik yang tampak pada visual mata seorang individu, perlunya memperhatikan maksud dari keseluruhan suatu gambar/lukisan.

Daftar Pustaka

- Allison, David Bradley dan Baskin, Monica L. (2009). *Handbook of Assessment Methods for Eating Behaviors and Weight-Related Problems*. SAGE : 347 - 350, 366
- Denich, Amandha Unzuila dan Ildil. (2015). *Konsep Body Image Remaja Putri* (Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 3 No. 2) : 56 - 57, 59
- Grilo, Carlos M. (2006). *Eating and Weight Disorders*. Psychology Press. 29 - 31
- Kevin, Thompson J. (2001). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth*. Taylor & Francis : 41, 48 - 51
- Krisnani, Hetty dkk. (2017). *Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa Pada Remaja* (Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 4 No. 3) : 400 - 401
- Logue, Alexandra W. (2004). *The Psychology of Eating and Drinking*. Psychology Press : 168
- Nugroho, Sarwo. (2015). *Manajemen Warna dan Desain*. Yogyakarta. Penerbit Andi : 40 - 41
- Rohmi, Syaiful. (2017). *Sugesti Perilaku Manusia dalam Karya Lukis Realis*. Hal. 4 - 5
- Rozika, Lalu Arman dan Ramdhani, Neila. (2016). *Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram* (Gadjah Mada Journal of Psychology Vol. 2 No. 3) : 176
- Samosir, Devi Triana Putri dan Sawitri, Dian Ratna. (2015). *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII* (Jurnal Empati, April 2015, Volume 4(2)) : 15 - 16
- Sugiar, Iglas er dkk. (2018). *Hubungan Body Image dengan Asupan Energi dan Protein serta Perilaku Konsumsi Suplemen pada Mahasiswa di Semarang* (Journal of Nutrition College Vol. 7 No. 1) : 35
- Wikipedia Contributor. 2019, Jenny Saville. Diakses pada https://en.wikipedia.org/wiki/Jenny_Saville (2 September 2019, 22:10)
- Sotheby's. 2019, Jenny Saville and the Beauty of Individualism. Diakses pada <https://www.sothebys.com/en/articles/jenny-saville-and-the-beauty-of-individualism> (17 September 2019, 11:51)
- Ocula. 2020, Kei Imazu. Diakses pada <http://azito-art.com/artists/kei-imazu/> (8 Maret 2020, 10:25)
- Wikipedia Contributor. 2020, Petra Cortright. Diakses pada https://en.wikipedia.org/wiki/Petra_Cortright (8 Maret 2020, 10:25)