

## VISUALISASI CITRA TUBUH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM KARYA PORTRAIT FOTOGRAFI

Rahima Novia Ramadhita<sup>1</sup>, Adran Permana Zen<sup>2</sup> dan Teddy Ageng Maulana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257  
rahimanovia@student.telkomuniversity.co.id, adrianzen@telkomuniversity.ac.id,  
teddym@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Citra tubuh adalah cara orang memandang dan menilai tubuhnya. Kebanyakan wanita memiliki body image negatif karena berbagai faktor seperti standar tubuh ideal masyarakat. Citra tubuh ideal yang tergambar di media massa memberikan ekspektasi yang tinggi bagi perempuan terhadap tubuhnya. Akibatnya, mereka menjadi tidak puas dengan tubuhnya dan timbul keinginan untuk terus membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain. Dalam tulisan ini, penulis mengangkat topik tersebut berdasarkan pengalaman pribadi. Karya ini merupakan karya fotografi potret yang bertujuan untuk memvisualisasikan body image yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Penulis menggunakan foto untuk menggambarkan pemikiran positif dan negatif mengenai citra tubuh. Masing-masing karya memiliki fungsi komparatif, mengajak audiens untuk merefleksikan persepsi mereka sendiri terhadap kecantikan fisik. Tujuan dari karya ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada penonton untuk merasakan dan memikirkan tentang citra tubuh mereka sendiri, serta untuk mencerminkan perasaan orang-orang yang memiliki masalah serupa dan untuk membantu mereka melihat ke arah sikap yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri adalah untuk dapat memperluas

**Kata kunci:** kekerasan perempuan, fotografi, glow in the dark, sinar ultraviolet.

**Abstract:** Body image is the way people view and evaluate their bodies. Most women have a negative body image due to various factors such as society's ideal body standards. The ideal body image depicted in the mass media gives women high expectations for their bodies. As a result, they become dissatisfied with their bodies and arise the desire to continue comparing their bodies with other people's bodies. In this article, the author raises this topic based on personal experience. This work is a portrait photography work which aims to visualize body image which influences a person's self-confidence. The author uses photos to illustrate positive and negative thoughts regarding body image. Each work has a comparative function, inviting audiences to reflect on their own perceptions of physical beauty. The aim of this work is to give viewers the opportunity to feel and think about their own body image, as well as to reflect the feelings of people who have similar problems and to help them look towards a more positive attitude towards themselves is to be able to expand .

**Keywords:** portrait photography, body image, self-confidence

## PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai citra diri ideal, seperti tipe tubuh ideal yang ingin dimilikinya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dirasakan seseorang dengan bentuk tubuh idealnya. Orang yang merasa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep tubuh idealnya, maka ia akan merasa mempunyai kekurangan pada fisiknya padahal mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain ia dianggap tidak ada kekurangan secara fisik.

Hal ini erat kaitannya dengan konsep *body image*, yaitu cara orang memandang dan mengevaluasi tubuhnya. Cash & Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian terhadap penampilan seseorang itu sendiri. Menurut Sari dan Siregar (2012), *body image* merupakan evaluasi partisipatif atau sikap individu terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap tersebut dapat berupa emosi positif yang diungkapkan melalui simpati, kepuasan, atau penerimaan terhadap tubuh seseorang, atau dapat berupa perasaan tidak suka, ketidakpuasan, atau emosi negatif terhadap ciri-ciri fisik tubuh.

Pada dasarnya, orang cenderung menilai orang lain berdasarkan penampilannya. Hal ini termasuk fakta bahwa masyarakat pada umumnya menggunakan media sosial untuk mencari hiburan dan kesenangan (Syahreza & Tanjung, 2018). Selain itu, penggunaan media sosial sebenarnya dapat menyebabkan masalah citra tubuh. Studi yang dilakukan Tiggemann & Zaccardo (2015) menemukan bahwa orang-orang yang terpapar gambar selebriti dengan tipe tubuh ideal di media sosial mengalami masalah seperti kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak puas dengan tubuhnya, dan mengalami perasaan negatif mempunyai citra tubuh yang positif.

Sayangnya, kebanyakan yang dipublikasikan di media sosial hanya berfokus pada penampilan dan daya tarik fisik. Kecantikan fisik selalu

digambarkan sebagai bagian tak terpisahkan dari seorang wanita itu sendiri Kulit putih, badan tinggi, tubuh langsing dan rambut lurus merupakan kriteria umum tubuh ideal seorang wanita. Citra standar fisik ideal ini tidak hanya mempengaruhi peningkatan konsumsi, namun juga dapat memberikan dampak psikologis pada perempuan. Kebanyakan wanita membandingkan tubuhnya dengan *body image ideal* yang diciptakan masyarakat akibat *body image ideal* yang tersebar di media sosial.

Sebagai manusia, perasaan kurang percaya diri merupakan hal yang lumrah dialami setiap orang dan merupakan proses yang akan dilalui setiap orang di kemudian hari. Keraguan diri dapat terjadi pada orang yang berada dalam situasi atau kondisi yang memerlukan interaksi sosial dengan orang lain. Di satu sisi, manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial dan bergantung pada interaksi sosial untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, interaksi manusia sudah ada sejak kita dilahirkan. Perasaan ragu pada diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia karena pengalaman yang dialami setiap orang bergantung pada faktor lingkungan, lingkungan tempat tinggalnya, interaksi sosialnya, dan hal-hal lain yang mempengaruhi emosinya, akan tetapi rasa percaya diri dan keraguan pada diri seseorang pada dasarnya merupakan tahap pikiran batin seseorang yang terus muncul dan hilang tergantung dinamika yang mungkin terjadi pada kondisi tertentu.

Oleh karena itu, pada akhirnya penulis mengangkat permasalahan *body image* berdasarkan pengalaman pribadi yang penulis alami sendiri dan mempengaruhi psikologi penulis sendiri. Penulis mencoba memvisualisasikan melalui foto persepsi *body image* mengenai rasa percaya diri pada wanita dengan tipe tubuh kurang ideal. Melalui karya ini, menjadi hubungan kuat yang membantu mengatasi citra tubuh negatif dan mendorong pemikiran positif. Melalui karya ini, kita dapat menerima dan menghargai keberagaman tubuh kita. Penggambaran keunikan ini menginspirasi masyarakat untuk menerima diri

sendiri dan berpandangan positif terhadap tubuhnya. Seni tidak hanya bertujuan untuk memenuhi keinginan seniman dan menggambarkan emosi, tetapi juga sebagai alat pengakuan masyarakat dan budaya (Maulana, T.A, 2018).

## LANDASAN TEORI

Pada tahun 1920-an, Paul Schilder adalah ilmuwan pertama yang mempelajari teori citra tubuh dan menghubungkannya dengan psikologi dan sosiologi. Hingga saat ini, penelitian citra tubuh masih terbatas pada pemeriksaan persepsi tubuh yang terdistorsi akibat kerusakan otak. Schilder (1950) mendefinisikan citra tubuh dari tubuh (individu) kita sebagai apa yang muncul dalam pikiran kita berdasarkan pengetahuan kita tentang keadaan tubuh kita. Dalam bukunya *Human Body Image and Appearance*, Schilder berpendapat bahwa body image bukan hanya sekedar struktur kognitif (pikiran), tapi juga semacam cerminan interaksi dan sikap kita dengan orang lain. Citra tubuh dapat diartikan dalam arti luas sebagai evaluasi subjektif terhadap penampilan seseorang, dinilai baik secara eksternal maupun objektif (Thompson, 2009). Cash dan Pruzinsky (1990) mendefinisikan body image sebagai pola pikiran, perasaan, dan sikap mengenai tubuh manusia secara keseluruhan. Citra tubuh bersifat multidimensi. Dengan kata lain, citra tubuh seseorang dihasilkan dari pengalaman yang memengaruhi citra diri, perilaku, dan pandangan dunianya.

Keraguan pada diri sendiri merupakan perasaan tidak menyenangkan yang kita alami secara pribadi dan ditandai dengan perasaan cemas atau takut terhadap suatu hal. Keraguan diri dapat disebabkan oleh trauma, rasa malu, dan perasaan rendah diri (perasaan tidak mampu yang terus-menerus). Menurut Maslow (1942), keraguan diri atau dysphoria adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa tidak aman dan menganggap dunia sebagai hutan berbahaya berisi orang-orang berbahaya dan egois yang saling menyakiti. Orang yang

meragukan dirinya sering kali merasa ditolak oleh masyarakat, merasa dibatasi, pesimis, cemas, dan terus-menerus merasa tidak enak. Orang yang memiliki harga diri rendah, perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, rendahnya kepercayaan terhadap kemampuannya, dan pengetahuan yang tidak akurat tentang kemampuannya. Kurang percaya diri merupakan suatu kondisi yang menyebabkan orang mempertanyakan keyakinannya terhadap kemampuannya. Zain Hidayat mengatakan bahwa orang yang cemas adalah seseorang yang tidak mau mencoba hal baru, merasa tidak diinginkan di lingkungannya, dan tampak kaku secara emosional dan mudah tersinggung (Hidayat 2010).

Kepercayaan diri merupakan aset yang dimiliki setiap orang. Risman (2003:hal 151) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan meyakinkan diri sendiri dan menilai tingkat kualitas yang dihasilkan seseorang ketika merasa tidak yakin, sering merasa putus asa, takut mencoba, merasa ada yang salah atau cemas. Sedangkan menurut Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte rasa percaya diri adalah perasaan kompeten, cakap, dan percaya diri, mampu menilai diri sendiri, lingkungan, atau situasi dan kondisi yang dihadapi secara positif. Paparan wajah (Mafirja & Fatimah, 2012). Keyakinan adalah kesediaan untuk mencoba apa yang paling Anda takuti dan keyakinan bahwa apa pun yang terjadi, Anda pasti bisa mengatasinya. Kepercayaan diri yang didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan karakter seseorang. Orang yang telah mendapatkan kepercayaan dari orang lain merasa dihargai dan dihormati, serta merasa bahwa orang lain bertindak secara bertanggung jawab.

Fotografi adalah seni dan proses menciptakan gambar menggunakan cahaya yang direkam pada film atau permukaan peka cahaya. Fotografi sering kali dianggap mudah, namun ada banyak hal yang harus dipelajari dalam hal mengambil foto berkualitas tinggi. Kata “fotografi” berasal dari kata Inggris “photography”, yang merupakan gabungan dari kata Yunani “photo” yang berarti cahaya, dan “grapho” yang berarti tulisan atau lukisan. Secara umum fotografi

dapat digambarkan sebagai suatu proses kreatif yang menggunakan cahaya untuk membuat gambar atau menulis dengan cahaya (Karyadi, 2017). Menurut CR Yuningsih & AP Zen (2021), teknologi modern dipadukan untuk menciptakan karya seni. Fotografi merupakan sebuah media/lingkungan yang memadukan kedua unsur tersebut. Prinsip dasar fotografi adalah cahaya, perangkat optik, dan media perekam atau perangkat penyimpanan. Fotografi adalah bukti ilmiah, suatu elemen, dokumen, karya seni, arsip kehidupan. Fotografi juga merupakan alat visual yang ampuh, karena memungkinkan kita melihat apa yang terekam dengan lebih realistis, jelas, menarik, dan akurat. Fotografi adalah tentang mengubah sesuatu yang biasa menjadi karya visual yang tidak biasa, orisinal, kreatif, berkualitas tinggi, tajam, jujur, dan menarik.

### **KONSEP KARYA**

karya berjudul “Visualisasi Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Karya Portrait Fotografi” ini dibuat dengan menggunakan teknik portrait fotografi. Pada proses pembuatan karya seni fotografi ini bersumber dari pengalaman pribadi penulis yang mempunyai postur tubuh yang tidak ideal . Hal ini disadari ketika masih duduk di bangku sekolah hingga sekarang, oleh karena hal tersebut penulis mengangkat tema ini kedalam suatu karya fotografi. Dari sudut pandang penulis, para audiens akan mengetahui bagaimana citra tubuh berperan dalam keraguan diri dalam hidup, meski kita sendiri mungkin tidak menyadarinya.

Oleh sebab itu pada karya ini penulis hendak memvisualisasikan citra tubuh terhadap kepercayaan diri kedalam bentuk portrait fotografi. Hal ini merupakan bentuk percaya diri dan ketidak percaya diri sebagai pembuktian penulis terhadap permasalahan ini. Dengan kata lain, masalah citra tubuh ini menghilangkan kepercayaan diri penulis yang sudah berlangsung lama karena

bentuk tubuhnya yang kurang ideal namun seiring berjalanya waktu penulis juga berproses dalam menerima kekurangan yang dimiliki penulis sehingga menciptakan rasa percaya diri yang akan divisualisasikan dalam karya ini.

Dengan membuat sebuah karya portrait fotografi berdasarkan gagasan memvisualisasikan seorang yang memiliki permasalahan tentang pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada karya fotografi, dengan menggunakan teknik dan metode produksi seperti gesture model sebagai simbol proses ketidaksempurnaan dan proses penermaan juga agar apa yang penulis ingin sampaikan dapat terealisasi. Pada bagian ini, penulis dapat menguraikan hasil penelitian disertai diskusi pembahasan hubungan antara temuan penelitian (hasil) dengan teori yang ada atau hasil penelitian sebelumnya. Diskusi dapat ditulis dengan membandingkan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian oleh peneliti lain, apa keunikan dari hasil penelitian ini untuk menunjukkan originalitas hasil.

#### Proses Produksi

Perencanaan medium karya ini penulis mengambil salah satu dari kategori fotografi yaitu portrait fotografi. Dengan memilih kategori tersebut penulis akan membuat suatu objek dengan memfokuskan pada berbagai gesture, ekspresi sebagai visualisasi dari rasa percaya diri dan hilangnya rasa percaya diri, penulis membuat karya visualisasi citra tubuh terhadap kepercayaan diri dengan medium fotografi untuk mengangkat isu citra tubuh mempengaruhi kepercayaan diri. Berikut merupakan perencanaan karya yang akan dibuat:

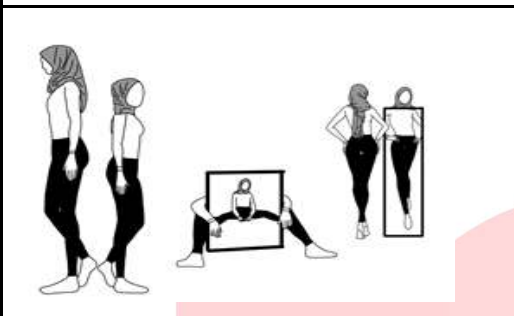
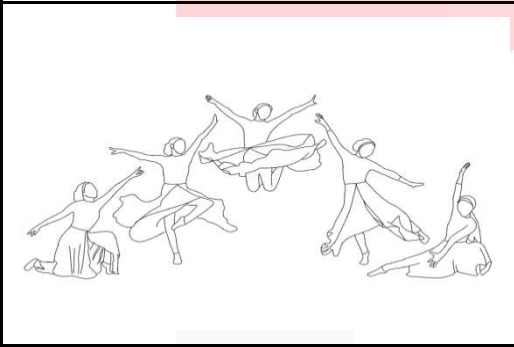
Objek: Model perempuan yang kebetulan merupakan penulis sendiri dengan proporsional tubuh yang pendek dan juga dengan 1 orang model perempuan dengan proporsional tubuh yang tinggi. Dengan mengeksplor gesture, ekspresi dan benda pendukung untuk memvisualisasikan hilangnya rasa percaya diri akibat citra tubuh.

Ukuran karya : Karya 1 : Ukuran 75x50 cm

Karya 2 : Ukuran 75x50 cm

Sketsa

Tabel 1 Sketsa Karya

No	Sketsa	Keterangan
1		Memvisualisasikan dampak dari citra tubuh negatif menampilkan ketidakpercayaan diri.
2		Memvisualisasikan penerimaan diri sehingga memberikan dampak yang positif menumbuhkan rasa percaya diri.

(Sumber: Pribadi 2024)

Teknik Editing

Photoshop (mengatur efek multiplicity pada objek dan warna pada gambar juga ketajaman dan mengatur komposisi juga kerapihan pada gambar).





*Gambar 1 Proses Berkarya*  
(Sumber: Pribadi 2024)

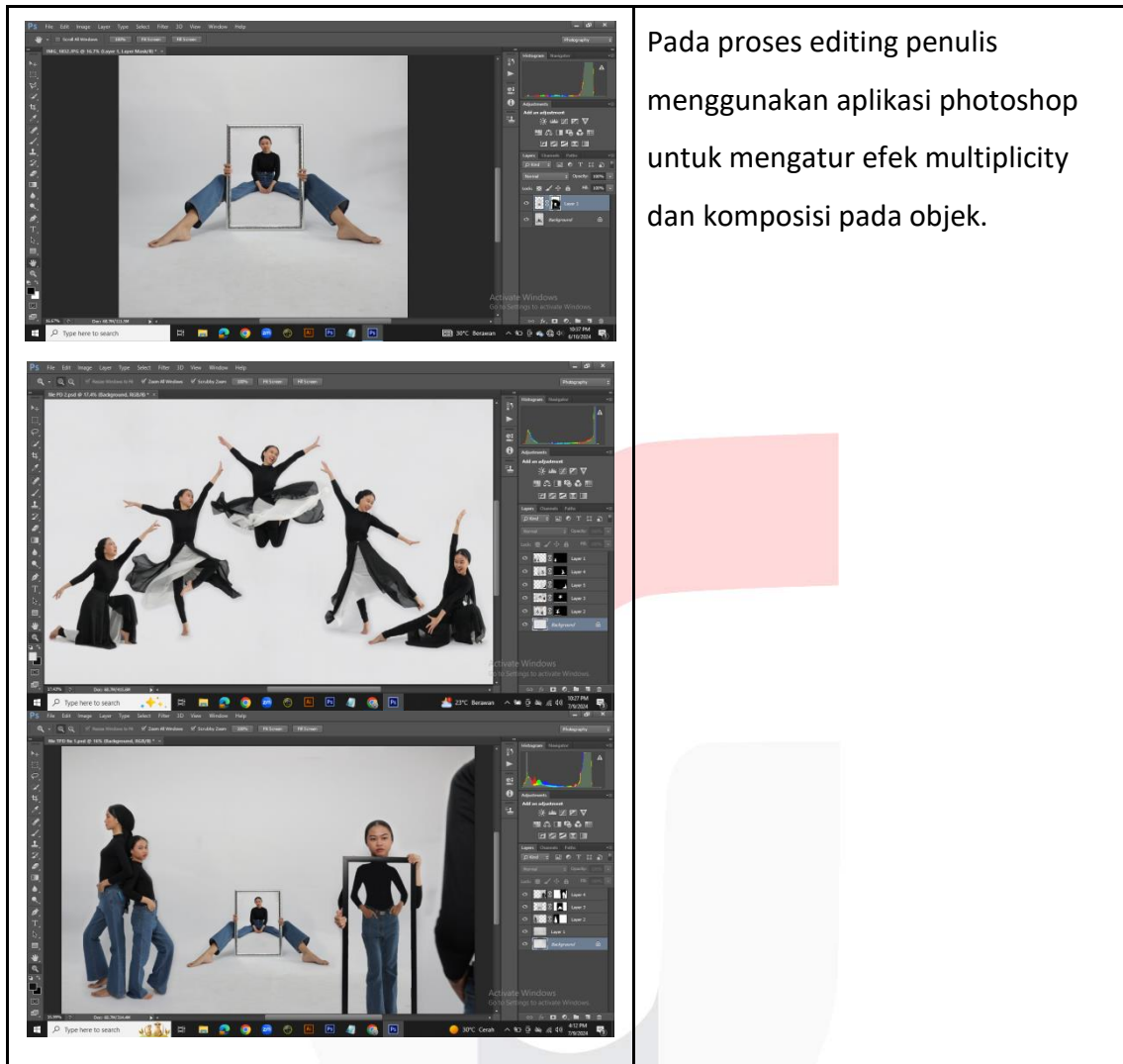
Pada proses berkarya penulis mencoba pemotretan sesuai dengan sketsa sebelumnya yang telah penulis buat. Namun pada proses pemotretan terdapat juga gesture yang secara langsung di eksplor pada saat pemotretan tanpa sketsa, sehingga penulis menghasilkan cukup banyak foto untuk menjadi pilihan yang akan di tampilkan pada karya akhir.

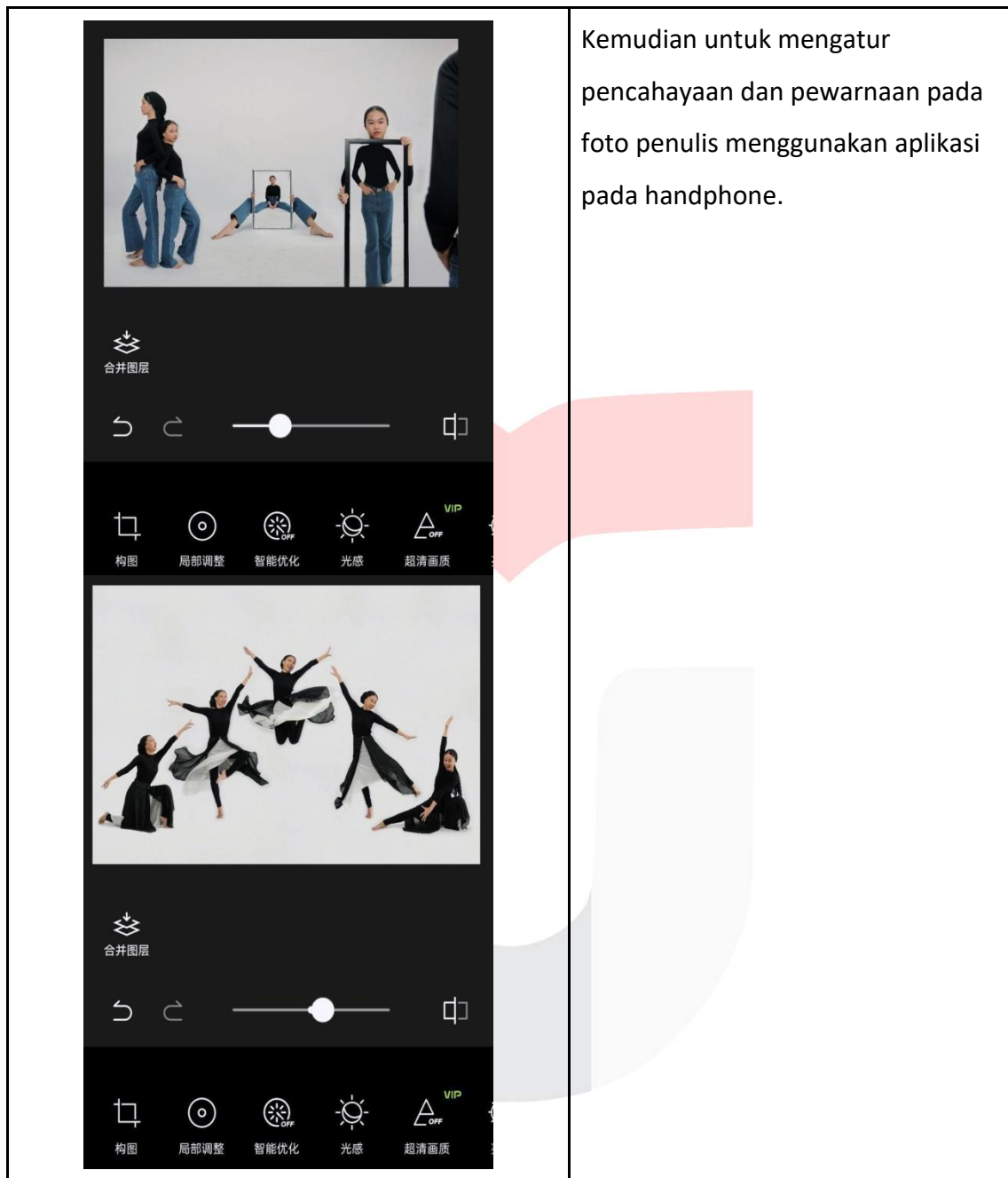


*Gambar 2 Proses Berkarya*  
(Sumber: Pribadi 2024)

Tabel 2 Proses Editing

Proses Editing
----------------





Kemudian untuk mengatur pencahayaan dan pewarnaan pada foto penulis menggunakan aplikasi pada handphone.

(Sumber: Pribadi 2024)

## Karya 1



*Gambar 3 Seandainya*  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2024)

Ketidakpercayaan diri dapat muncul pada setiap orang yang dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kekurangan pada bentuk tubuh. Bentuk tubuh penulis contohnya, bentuk tubuh yang sangat kecil dari umur penulis merupakan faktor penyebab penulis merasakan ketidakpercayaan diri untuk menampilkan rasa percaya diri berbicara atau tampil didepan umum. Seiring citra tubuh negatif berkembang dalam diri penulis, penulis sering kali membandingkan diri penulis dengan orang lain dan berandai-andai memiliki tubuh tinggi yang ideal. Maka dari itu pada karya pertama ini adalah visualisasi dari ketidakpercayaan diri yang berjudul “Seandainya”.

## Karya 2



*Gambar 4 Penerimaan*  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2024)

Suatu pemikiran akan citra tubuh negatif dalam diri sebenarnya hanya sebatas pemikiran negatif. penulis sendiri menciptakan pilihan hidup yang lain yaitu proses penerimaan diri akan kekurangan yang dimiliki agar dapat berdamai dengan kondisi yang membuat penulis tidak percaya diri. Dengan menampilkan visualisasi pada karya 2 ini yang berjudul “Penerimaan” yaitu menampilkan proses penerimaan diri dengan berbagai gesture dan ekspresi sebagai simbol kepercayaan diri.

### Display Karya



*Gambar 5 Citra Tubuh*  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2024)

Pada bagian display karya yang berjudul “Citra Tubuh” penulis mencetak foto tersebut dalam sebuah frame puzzle yang dicetak di kedua sisinya yaitu bagian dalam frame dan juga bagian kepingan puzzle, sehingga karya ini menampilkan unsur karya yang interaktif yaitu dapat membongkar pasang kepingan-kepingan puzzle tersebut.

Pada sisi dalam puzzle menggambarkan ketidakpercayaan diri dimana menampilkan perbandingan 2 model perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda kemudian juga menggunakan cermin sebagai simbol refleksi.

Kemudian pada sisi kepingan puzzle menggambarkan kepercayaan diri dimana penulis memainkan gesture dan ekspresi untuk menampilkan rasa percaya diri, gesture tersebut terinspirasi dari gerakan saat penulis tampil *performance art*.

## KESIMPULAN

Citra tubuh merupakan evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Kondisi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai baik dan buruk, bahkan bagaimana ia membandingkan keadaan tubuhnya dengan orang lain. Evaluasi penampilan dapat berupa evaluasi negatif atau positif. Evaluasi ini juga objektif. Percaya diri merupakan kualitas dan perilaku evaluasi diri positif yang dapat dipupuk untuk mencapai sesuatu di masa depan. Keraguan pada diri sendiri adalah perasaan tidak mampu mencapai potensi diri. Ketika Anda memiliki pikiran negatif, Anda cenderung membandingkan diri Anda dengan orang lain. Pertanyaan tentang citra tubuh ini penulis angkat dengan tujuan untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif, sehingga masyarakat dapat mengembangkan rasa percaya diri bahwa setiap orang berhak untuk memenuhi dan mewujudkan potensi yang dimilikinya. Dalam proses penciptaan karyanya, sang seniman tidak hanya membandingkan bentuk tubuh orang lain dengan bentuk tubuh impiannya, namun juga memvisualisasikan proses menerima kekurangan diri sendiri. Selain itu, pada tugas akhir ini penulis menyajikan visualisasi tersebut dalam bentuk foto potret. Identitas penulis tercermin dalam karya ini. Lebih lanjut, melalui karya ini, penulis berharap dapat memperluas perspektif yang lebih luas tentang perbedaan dan memberikan pengaruh positif kepada orang-orang yang merasa rendah diri karena pengaruh lingkungan sosialnya atau aspek-aspek tertentu dari dirinya, serta membantu mereka menjadi lebih percaya diri pemikiran. Mereka berani dan mengekspresikan diri di depan umum.

## DAFTAR PUSTAKA

Aryaguna, T. N., Maulana, T. A., & Rachmawanti, R. (2023). VISUALISASI

KETIDAKPERCAYAAN DIRI DAN BODY SHAMING DALAM KARYA FOTOGRAFI MENGGUNAKAN TEKNIK BROKEN MIRROR. *eProceedings of Art & Design*, 10(4).

Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2009). Potential implications of the objectification of women's bodies for women's sexual satisfaction. *Body image*, 6(2), 145-148.

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.

Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara Di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1-12.

Komponen Citra Tubuh(2020) Diakses March 28, 2024, from <https://www.psychologymania.com/2013/05/komponencitra-tubuh.html>

Maulana, T. A., & Puernamasari, K. I. (2018, October). Estetika Partisipatoris di Ruang Publik sebagai Inovasi Visual Dalam Karya (Con) Struck yang Berjudul Artificial. In Seminar Nasional Seni dan Desain 2018 (pp. 134-137). State University of Surabaya.

Muhammad, A. J., (2023). Visualisasi Body *Dysmorphic Disorder* Dalam Fotografi *Cutting Art*.

Neill, J. (2005). Definitions of various self constructs: Self-esteem, self-efficacy, self-confidence & self-concept. *Wilderdom*.

Prasetya, A. (2009). Apresiasi Dalam Fotografi. *Sebuah Pengantar Dalam Membaca, Memahami dan Mengapresiasi Fotografi*, 87-93.

Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *Enfermería Clínica*, 30, 67-70.

Setiawati, N. A. (2020). *Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).



Sugiarti, L. (2008). Gambaran penerimaan diri pada wanita involuntary childless. *Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, 4, 10-19.

Tiara, C., & Durahman, D. H. (2014). Citra Tubuh dan Bentuk Tubuh Perempuan Ideal di Masyarakat. *Visual Art*, 2(1), 180221.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61-67.

Zen, A. P., & Yuningsih, C. R. (2021). Lokakarya Fotografi: Penggunaan Media Sosial Untuk Kreativitas Siswa di Masa Pandemi. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 2(1), 43-52.

