

VISUALISASI KETIDAKPUASAN PADA CITRA TUBUH WANITA MELALUI LUKISAN DIGITAL DENGAN *MIXED MEDIA*

Biannisa Shebina¹, Cucu Retno Yuningsih² dan Ranti Rachmawanti³

^{1,2,3}Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu,
Bojongsoang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257

biannisashebina@student.telkomuniversity.ac.id, curetno@telkomuniversity.ac.id,
rantirach@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Tugas Akhir ini berangkat dari pengalaman pribadi penulis terkait citra tubuh negatif yang muncul akibat perbandingan sosial ke-atas. Karya ini merepresentasikan bagaimana tekanan sosial dan standar kecantikan yang tak realistis membentuk ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Visualisasi dilakukan melalui media lukisan digital yang dipadukan dengan penyajian *mixed media*, seperti pencetakan sublim di atas kain linen dan bingkai kayu. Proses penciptaan melibatkan pendekatan simbolis dan surealis, seperti refleksi kepala babi dalam cermin serta figur maneken sebagai lambang tekanan kolektif. Melalui pendekatan ini, karya diharapkan dapat menjadi ruang perenungan atas pengalaman emosional yang banyak dialami perempuan terhadap tubuhnya.

Kata kunci: ketidakpuasan, citra tubuh, perbandingan sosial, standar kecantikan, lukisan digital, *mixed media*, visualisasi.

Abstract: This Final Project stems from the writer's personal experience of struggling with negative body image resulting from upward social comparison. The work represents how social pressure and unrealistic beauty standards shape dissatisfaction with one's own body. The visualization is executed through digital painting combined with mixed media presentation, including sublimation printing on linen fabric and a wooden frame structure. The creation process applies symbolic and surrealist approaches, featuring elements such as the reflection of a pig's head in the mirror and female mannequins as symbols of collective pressure. Through this approach, the work aims to serve as a space for reflection on the emotional experiences that many women face regarding their bodies.

Keywords: body dissatisfaction, body image, social comparison, beauty standards, digital painting, *mixed media*, visualization.

PENDAHULUAN

Perbandingan sosial merupakan mekanisme alami yang dilakukan individu untuk memahami, mengevaluasi, dan menilai diri dalam konteks sosial ketika tolok ukur objektif tidak tersedia (Festinger, 1954). Fenomena ini menjadi pengalaman yang sangat personal bagi penulis, terutama saat menjalani studi internasional di Thailand. Pada saat itu, penulis pertama kali mengenal Teori Perbandingan Sosial melalui mata kuliah *Psychology and Entrepreneurial Spirit*. Materi ini menjadi pemantik refleksi yang menyadarkan penulis bahwa tekanan untuk menyamai standar tertentu bukan hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga didorong oleh dorongan sosial untuk menjadi “cukup” sesuai ekspektasi eksternal. Upward comparison, yakni kecenderungan membandingkan diri dengan mereka yang dianggap lebih unggul, secara perlahan membentuk persepsi negatif terhadap tubuh, dan semakin diperkuat oleh kemunculan media sosial yang memungkinkan perbandingan visual dilakukan secara terus-menerus. Tidak seperti media tradisional, media sosial memberi ruang bagi pengguna untuk menampilkan versi terbaik dirinya. Hal ini menjadikannya ruang yang subur bagi internalisasi standar kecantikan yang semakin tidak realistis (Meier & Gray, 2014; Rosenberg & Egbert, 2011). Dampaknya semakin terasa pada perempuan, yang lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Perloff, 2014; Saiphoo et al., 2020).

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah bagaimana proses perbandingan sosial ke-atas dapat memengaruhi persepsi citra tubuh perempuan, khususnya dalam kaitannya dengan tekanan psikologis dan emosional. Karya ini dilatarbelakangi oleh pengalaman pribadi penulis dalam menghadapi standar kecantikan yang tidak hanya sulit dicapai, tetapi juga membebani secara mental. Pengalaman ini bukan semata tentang perasaan tidak cukup, tetapi juga tentang keterasingan terhadap tubuh sendiri. Dalam konteks ini, ketidakpuasan tubuh tidak dipahami sebagai isu estetika

belaka, melainkan sebagai dampak dari mekanisme sosial yang terus bekerja dalam sunyi.

Pemahaman tentang citra tubuh dijelaskan oleh Paul Schilder (1936) sebagai konstruksi mental yang dibentuk oleh interaksi sosial. Pandangan ini diperluas oleh Cash & Pruzinsky (1990), yang menekankan bahwa citra tubuh adalah kombinasi dari persepsi, sikap, dan emosi terhadap tubuh sendiri. Studi oleh Grabe et al. (2008) menunjukkan bahwa paparan terhadap citra tubuh ideal yang ditampilkan media memiliki dampak langsung terhadap peningkatan ketidakpuasan tubuh dan rendahnya harga diri. Teori perbandingan sosial dari Festinger (1954) menguatkan hal ini dengan menyatakan bahwa manusia secara alami mencari pembandingan untuk mengevaluasi diri. Ketika perbandingan diarahkan ke-atas, seringkali yang timbul bukan motivasi, melainkan tekanan. Hal ini didukung oleh Brickman dalam Gibbons & Gerrard (1989), yang menemukan bahwa upward comparison memiliki korelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Media sosial memperkuat kondisi ini dengan membentuk figur-figur ideal yang menjadi sumber perbandingan konstan, sehingga individu tidak hanya menjadi konsumen standar kecantikan, tetapi juga produsen yang turut melanggengkan representasi tersebut (Holland & Tiggemann, 2016; Vogel et al., 2014).

Seni rupa sepanjang sejarah turut memperlihatkan bagaimana tubuh perempuan dikonstruksi oleh budaya. Pada era *Renaissance*, karya Botticelli seperti *The Birth of Venus* menggambarkan tubuh perempuan sebagai simbol kesempurnaan estetika, penuh simetri dan idealisasi. Di era Romantisisme, Goya dalam *La maja desnuda* mulai menampilkan tubuh yang lebih ekspresif dan individual, namun tetap belum bebas dari objektifikasi. Sementara itu, pada era *Pop Art*, Warhol dalam *Marilyn Diptych* menunjukkan bagaimana tubuh perempuan dijadikan komoditas dalam budaya populer, diproduksi dan direplikasi secara massal. Sejarah ini menunjukkan bahwa meskipun bentuk-bentuk ideal selalu bergeser, keberadaan standar kecantikan itu sendiri bersifat konstan dan diwariskan. Sebagaimana disampaikan oleh Cash dan Smolak (2011) dalam buku *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and*

Prevention, ekspektasi terhadap tubuh perempuan adalah warisan budaya yang membentuk siklus ketidakpuasan.

Dari rangkaian teori dan refleksi tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan visual sebagai sarana untuk mengeksplorasi isu citra tubuh yang dibentuk oleh perbandingan sosial. Karya ini menghadirkan perspektif baru melalui pemanfaatan medium *digital painting* dan *mixed media* sebagai representasi pengalaman emosional yang tidak selalu bisa diungkapkan secara verbal. Pendekatan simbolik seperti refleksi kepala babi dalam cermin dihadirkan bukan hanya sebagai unsur visual yang tidak logis, tetapi juga sebagai metafora tentang distorsi persepsi diri akibat tekanan sosial. Ini menjadi salah satu kebaruan dalam penelitian ini, di mana penggabungan media digital dan material fisik digunakan untuk menciptakan karya yang tidak hanya menyampaikan pesan secara visual, tetapi juga emosional. Representasi ini bertujuan menciptakan ruang dialog antara tubuh sebagai objek budaya, tubuh sebagai pengalaman personal, dan tubuh sebagai simbol emosi yang tidak selesai.

METODE PENGKARYAAN

Metode pengkaryaan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua tahap utama, yaitu tahap pra-produksi dan produksi.

Pra-produksi

Konsep penciptaan karya ini berangkat dari refleksi personal penulis terhadap ketidakpuasan tubuh akibat perbandingan sosial ke-atas. Keresahan tersebut dirumuskan dalam judul “My Best Version is Probably Your Worst”, yang mengungkap ironi saat seseorang merasa tidak cukup, bahkan di versi terbaiknya. Konsep ini diterjemahkan melalui pendekatan visual simbolik dan surealis, seperti sosok perempuan yang bersolek namun menghadapi refleksi kepala babi di cermin. Elemen visual seperti maneken tanpa kepala, mawar layu, dan suasana bergaya lampau

dirancang untuk memperkuat narasi tentang tekanan sosial dan hilangnya individualitas perempuan dalam menghadapi standar kecantikan. Secara teknis, karya dirancang sebagai *digital painting* dengan penyajian *mixed media*. Visualisasi akan dicetak di atas kain linen lalu disatukan dengan elemen fisik yang menyimbolkan keterikatan, kerapuhan, dan usaha menyatukan kembali diri yang tercerai oleh tekanan sosial.

Produksi



Gambar 1 Perangkat Produksi
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Tahapan produksi dimulai dengan pembuatan sketsa awal secara digital menggunakan Adobe Photoshop pada perangkat *MacBook* dan tablet *Wacom*.



Gambar 2 Sketsa Keseluruhan
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Sketsa ini tidak hanya berfokus pada visual utama, tetapi juga mencakup perencanaan display, termasuk bentuk dan penyajian bingkai. Penulis merancang berbagai alternatif bentuk presentasi karya agar sesuai dengan konsep *mixed media* yang menyatukan *digital painting* dan elemen fisik.



Gambar 3 Prototipe 1 dan 2
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Setelah komposisi dan simbol dalam karya utama dikembangkan dan disempurnakan melalui revisi berulang, hasil akhir digital disiapkan untuk proses pencetakan sublimasi di atas kain linen berukuran 59,4 x 84,1 cm. Pemilihan kain linen didasarkan pada teksturnya yang mampu memperkuat kesan taktil dan memberi karakter material pada karya yang sebelumnya hanya berbentuk digital. Karya kain yang telah disublim kemudian dibordir di bagian tepi menggunakan benang hitam, tidak hanya untuk mencegah kerusakan tetapi juga memberikan kesan mentah dan apa adanya, sesuai dengan ketegangan visual yang ingin dihadirkan.



Gambar 4 Detail Bordir
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Dalam proses penyajian fisik, penulis merancang bingkai kayu khusus berukuran 99,1 x 74,4 x 32,5 cm, yang kemudian dilapisi kolase sobekan koran untuk menciptakan dasar tekstur. Permukaan bingkai kemudian dicat dengan campuran akrilik dan pasir kerajinan untuk menghasilkan kesan kasar dan berat, sebagai simbol dari luka dan tekanan emosional yang mendalam. Desain bingkai dirancang sebagai bagian integral dari karya, bukan sekadar elemen penunjang. Bentuk dan teksturnya dipikirkan secara konseptual agar menyatu dengan visual utama, menciptakan dialog visual dan emosional antara media digital dan elemen fisik yang membingkainya.



Gambar 5 Perancangan Bingkai
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Akhirnya, kain dijahit langsung ke bingkai menggunakan tali berwarna hitam, yang menggantung dan mengikat karya seperti tali yang menahan fragmen diri yang

rapuh. Penyatuan elemen-elemen ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga konseptual, menciptakan pengalaman visual dan emosional yang lebih dalam.



Gambar 6 Detail Tali Penghubung
(Sumber: Dokumentasi Penulis)



HASIL DAN DISKUSI



Gambar 7 Karya Final
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pada tahap evaluasi hasil karya, penulis mengalami perubahan pendekatan, terutama dalam pemilihan media. Awalnya, penulis merasa ragu menggunakan media digital karena lebih terbiasa dengan teknik manual seperti lukisan cat minyak. Namun, melalui bimbingan dan refleksi proses, pendekatan digital dipilih karena lebih sesuai dengan kondisi teknis dan memungkinkan kontrol visual yang presisi.

Karya digital kemudian dipadukan dengan pendekatan *mixed media* agar tidak hanya tampil sebagai gambar dua dimensi, tetapi juga sebagai objek visual utuh. Penggunaan kain linen, bingkai kayu, tali hitam, dan bordir menambah lapisan material dan simbolik, yang merepresentasikan kerapuhan, batas, dan usaha menyatukan kembali diri yang terfragmentasi.

Bentuk akhir karya mengalami penyempurnaan dari konsep awal, dengan narasi yang lebih kuat dan visual yang lebih matang. Simbol-simbol seperti kepala babi, manekin, dan suasana remang menjadi sarana menyampaikan tema utama tentang ketidakpuasan tubuh akibat perbandingan sosial, sekaligus menciptakan ruang reflektif yang emosional dan personal.

KESIMPULAN

Tugas Akhir ini merupakan bentuk refleksi visual atas pengalaman pribadi penulis dalam menghadapi ketidakpuasan terhadap citra tubuh akibat perbandingan sosial ke-atas. Melalui medium *digital painting* yang dipadukan dengan pendekatan *mixed media*, karya ini merepresentasikan tekanan sosial yang membentuk persepsi negatif terhadap tubuh perempuan. Simbol seperti pantulan kepala babi, manekin, serta suasana visual yang sunyi dan lampau digunakan untuk menyampaikan absurditas dan luka emosional yang muncul dari usaha konstan memenuhi standar kecantikan.

Pemanfaatan media digital memungkinkan kontrol visual yang lebih presisi, sementara elemen fisik seperti kain linen, bingkai, dan bordir memperkuat kedalaman material dan emosional karya. Proses penciptaan ini menjadi ruang untuk berdamai dengan diri sendiri serta mengajak audiens merenungkan bagaimana tubuh dipersepsikan dan diperlakukan dalam konstruksi sosial.

Penulis menyadari bahwa refleksi jujur terhadap pengalaman pribadi menjadi kunci dalam menciptakan karya yang bermakna. Tantangan seperti manajemen waktu dan penyatuan konsep dengan visual menjadi pelajaran penting yang memperkaya proses dan hasil karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

Cash, T., & Pruzinsky, T. (1990). Body images: Development, deviance, and change. In *Body images: Development, deviance, and change*.

Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*.

Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of Upward and Downward Social Comparison on Mood States. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.14>

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. In *Body Image* (Vol. 17). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4). <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12).
<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(1).

<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 153). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>

Schilder, P. (1936). The Image and Appearance of the Human Body. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 83(2). <https://doi.org/10.1097/00005053-193602000-00051>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4). <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>