

VISUALISASI PROSES PENERIMAAN DIRI DALAM KARYA EMBROIDERY PAINTING

VISUALISATION OF THE PROCESS TO SELF-ACCEPTANCE IN EMBROIDERY PAINTING

Della Nurdwiani Widyantoro¹, Iqbal Prabawa Wiguna² dan Ganjar Gumilar³

^{1,2,3}Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu –
Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
dellannurdwiantoro@student.telkomuniversity.ac.id, iqbalpw@telkomuniversity.ac.id,
ganjargumilar@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Dalam menjalani kehidupan, *insecurity* bukanlah perasaan yang asing. Rasa *insecure* dapat memengaruhi kualitas hidup secara negatif. Jika tidak diatasi dengan baik, rasa *insecurity* yang mendalam dapat memecahkan keutuhan identitas individu. Untuk mencegah atau memperbaiki dampaknya, seseorang perlu sadar akan *insecurity* yang dirasakannya dan menggali lebih dalam untuk mengetahui penyebab perasaan itu muncul. Dari situ, individu terus melakukan eksplorasi diri hingga dapat pencerahan terhadap identitasnya dan menemukan kekurangan serta kelebihan yang dimilikinya. Dengan menerima semua aspek dirinya yang autentik, seseorang dapat meraih *self-acceptance*. Proses penerimaan diri ini menjadi gagasan yang akan dituangkan pada karya tugas akhir, dengan pengalaman pribadi sebagai acuan utama. Metode *embroidery painting* digunakan dengan bantuan visual surealis dan penggunaan benang sebagai simbol hubungan seseorang dengan dirinya yang paling autentik. Karya tugas akhir ini dibuat untuk berbagi perspektif mengenai bagaimana individu tertentu menjalani proses penerimaan diri dan juga dengan harapan bagi audiens yang melihatnya dapat termotivasi untuk terbuka dengan dirinya.

Kata kunci: *Insecurity*, Eksplorasi Diri, Penerimaan Diri, *Embroidery Painting*

Abstract: *Insecurity is not an unfamiliar feeling in life. It can negatively impact one's quality of life. If not managed well, deep-seated insecurity can shatter an individual's sense of self. To prevent or mitigate its effects, one needs to become aware of their insecurities and explore further to understand their root causes. From there, individuals continue their self-exploration until they gain clarity about their identity and discover their strengths and weaknesses. By accepting all aspects of their authentic self, one can achieve self-acceptance. This process of self-acceptance is the central idea that will be expressed in this final project, with personal experience serving as the primary reference. The embroidery painting method will be utilized,*

employing surreal visuals and the use of thread as a symbol of one's connection to their most authentic self. This final project aims to share a perspective on how an individual undergoes the process of self-acceptance and hoping to inspire the audience to be more open with themselves.

Keywords: *Insecurity, Self-Exploration, Self-Acceptance, Embroidery Painting*

PENDAHULUAN

Menjalani kehidupan di lingkungan yang masyarakatnya memiliki penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan bukanlah perjalanan yang mudah. Tidak jarang seseorang merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan penilaian tersebut hingga menimbulkan rasa ketidakyakinan terhadap diri. Terutama di era media sosial, yang menurut buku "*A World of Insecurity*", semua individu ini yang tidak saling mengenal dikumpulkan di satu tempat, memunculkan bentuk kultural baru dan ideologi yang mengharuskan seseorang untuk hidup dengan kebebasan untuk memilih dan berpendapat. Hal tersebut telah memberi tekanan yang sebelumnya tidak ada pada semua orang (Eriksen et al, 2010). Tekanan ini dapat berlanjut menjadi perasaan *insecure* bagi seseorang yang merasa harus mencapai standar tinggi masyarakat dalam kehidupannya.

Insecure adalah sebuah istilah yang menggambarkan rasa ketidakamanan yang membuat seorang individu merasa gelisah, takut, dan malu hingga menggoyahkan rasa percaya dirinya (Aminah, 2020). Perasaan *insecure* dapat menyebabkan perpecahan antara psikologis dan emosional yang kemudian mengganggu rasa keutuhan dari seorang individu. Hal ini mengakibatkan keterpisahan antara jati dirinya dan persona yang ditampilkan demi menyesuaikan dengan ekspektasi sosial yang dirasa harus dicapai. Untuk mengatasi perasaan ini, kita harus memiliki tekad tinggi dan melewati proses eksplorasi diri.

Eksplorasi diri merupakan sebuah perjalanan pribadi yang akan membantu seseorang berkembang sebagai manusia dan mengerti akan mengapa perasaan *insecure* yang dialaminya begitu mengganggu. Melalui proses ini, seorang individu dapat mencapai penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan dirinya mengakui dan menerima bahwa itulah jati dirinya yang asli dengan kekuatan dan kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan diri bukanlah solusi yang sempurna, tapi dengan menjalankan proses ini seorang individu dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan mencapai suatu kenyamanan hingga dapat melanjutkan hidup yang penuh rintangan dan tantangan secara positif.

Perjalanan mencapai penerimaan diri yang penulis lalui pada umur 20 tahun telah mengubah hidup secara signifikan. Melalui karya seni, penulis akan memvisualisasikan perjalanan pribadi dengan tujuan untuk berbagi perspektif terhadap bagaimana seseorang dapat mengatasi rasa *insecure* hingga mencapai penerimaan diri. *Embroidery painting* yang menggunakan benang sebagai medium utama merupakan metode pengkaryaan yang akan digunakan. Dengan memanfaatkan benang yang merupakan bentuk simbolis hubungan dengan diri sendiri, metode pengkaryaan ini digunakan untuk mengembangkan visual proses penerimaan diri. Karya seni ini diharapkan dapat memotivasi individu lain yang memiliki kesulitan sama untuk memulai perjalanannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada pengkaryaan tugas akhir menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi, yang memungkinkan pengalaman pribadi sebagai sumber data utama dan mengeksplor lebih dalam terhadap nuansa emosi terkait *insecurity* dan proses penerimaan diri.

Pendekatan ini dipilih juga untuk memahami kompleksitas pengalaman pribadi yang mencakup emosi, pikiran, memori dan refleksi mendalam yang dapat membangun narasi konsep pengkaryaan. Pengkaryaan ini didukung dengan landasan teori *insecurity* dan teori Carl Rogers mengenai pentingnya eksplorasi diri. Mempelajari perkembangan psikososial pada remaja akhir membantu pemahaman terhadap teori sebelumnya dengan proses penerimaan diri berdasarkan pengalaman pribadi.

Pengkaryaan ini juga dilandasi oleh teori seni lukis, seni lukis surealis, psikologi seni dan *embroidery painting*. Karya seni yang dipakai sebagai referensi pengkaryaan tugas akhir ini adalah "*The Two Fridas*" oleh Frida Kahlo dan "*Touche Amore*" oleh Katerina Marchenko. Karya Kahlo pada pengkaryaan ini menjadi inspirasi konsep visual yang dapat menggambarkan seseorang yang terpecah menjadi sebuah dualitas. Sedangkan teknik dan medium yang diaplikasikan pada karya Marchenko menjadi inspirasi yang mendorong penggunaan metode *embroidery painting* untuk pengkaryaan. Melalui penggabungan pengalaman pribadi dan teori yang memadai, karya seni ini diharapkan dapat menceritakan proses penerimaan diri secara estetis dan tepat.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep pengkaryaan didasarkan oleh pengalaman pribadi yang didukung dengan teori yang relevan. Hasil integrasi kedua hal tersebut menyederhanakan proses penerimaan diri menjadi tiga tahap, yaitu *insecurity*, eksplorasi diri dan penerimaan diri. Maka pada pengkaryaan tugas akhir, dibuatlah seri karya yang terdiri dari tiga lukisan yang masing-masing menggambarkan aspek proses penerimaan diri. Proses penerimaan diri merupakan proses berkelanjutan yang harus terus dijalani. Untuk

merepresentasikan siklus perjalanan tersebut, karya ini menggunakan bentuk lingkaran berdiameter 90 cm sebagai kanvas. Bentuk lingkaran juga digunakan untuk menyimbolkan keutuhan, yaitu sebuah perasaan yang dicapai dalam *self-acceptance*.

Konsep visual yang diuraikan pada seri karya "*Ghost will Grow*" berpaku kepada keberadaan dualitas yang disebabkan oleh *insecurity*. Permukaan kanvas tidak hanya menggunakan kain kanvas, setengah bingkai dipasang kain tulle yang bersifat transparan menjadi permukaan untuk menyulam. Penggunaan kain tulle terinspirasi dari Katerina Marchenko yang dikenal menggunakan medium tersebut dalam karya-karyanya. Rupa kanvas yang terlihat setengah terisi dan setengah kosong menggambarkan dualitas seseorang yang terpecah menjadi pesona luar yang terlihat nyata dan jati diri yang tidak terlihat secara fisik. Penggambaran dualitas ini diperjelas dengan visual dua wanita yang sama, terinspirasi oleh "*The Two Fridas*" karya Frida Kahlo.

Selain menjadi bahan utama dalam *embroidery*, benang juga digunakan sebagai metafora hubungan dengan diri sendiri dan menjadi visual yang menggambarkan kondisi psikologis dan emosi karakter. Dengan konsep yang telah disusun, dibuatlah tiga sketsa yang akan direalisasikan menjadi lukisan. Aspek visual terbelahnya kanvas, dua wanita yang sama dan benang dijadikan visual tetap pada ketiga karya dibantu dengan gaya surealis agar dapat menggambarkan tiga tahap proses penerimaan diri.



Gambar 1 Sketsa Digital
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Sekarang penulis akan menjelaskan seluruh proses berkarya untuk tugas akhir ini. Bahan dan alat yang diperlukan pada pengkaryaan ini adalah spanram kayu bentuk lingkaran berdiameter luar 90 cm dan 80 cm di dalam, kain kanvas, kain tulle kaku, *staple gun*, mesin jahit, benang jahit, benang sulam, benang katun, gesso, cat minyak, lem, peralatan menjahit tangan, serta peralatan melukis. Tahap pertama yang dilakukan adalah pembuatan kanvas. Kain kanvas dan kain tulle yang sudah dipotong menjadi ukuran 100x75 cm, dijahit secara memanjang dengan bantuan mesin jahit dengan pola jahitan zig zag untuk menjamin jahitan yang kuat. Kemudian kain dipasang kepada spanram dengan bantuan *staple gun*. Kain yang berlebih dipotong mengikuti bentuk spanram.



Gambar 2 Pembuatan kanvas
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Selanjutnya adalah mempersiapkan kanvas untuk dilukis. Sisi kanvas diberi lapisan gesso dan setelah mengering, dipindahkan sketsa digital ke kanvas dengan bantuan proyektor. Pada sisi kanvas menggunakan pensil dan pada sisi tulle menggunakan benang jahit.



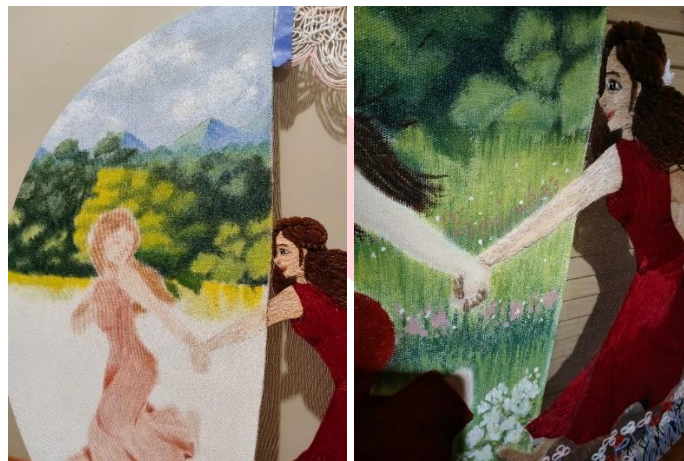
Gambar 3 Persiapan kanvas
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Tahap berikutnya adalah penyulaman. Pada sisi kain tulle, dengan benang sulam dan jarum mulai menjahit mengikuti acuan sketsa. Untuk lukisan yang hanya berupa *outline*, penulis menggunakan teknik *couching stitch*. Untuk lukisan yang berisi, penulis menggunakan teknik *satin stitch* dan untuk bagian bergradasi dibantu dengan teknik *long and short stitch*. Setelah semua sulaman selesai, benang-benang di sisi belakang kanvas dirapikan, lalu diberi olesan lem putih cair agar sulaman dapat bertahan lama.



Gambar 4 Penyulaman
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Setelah penyulaman selesai, pindah ke sisi kanvas untuk mulai melukis *underpainting*. Lanjut melukis menggunakan cat minyak, dimulai dengan *background* terlebih dahulu lalu lanjut ke karakter. Setelah lukisan cat minyak mengering, pada kanvas 3 ada bagian dari karakter sulaman terintegrasi ke sisi lukisan. Disini penulis membuat bentuk tangan dan kaki yang terpotong di sisa kain tile, kemudian ditempel dan dijahit pada tempatnya.



Gambar 5 Pelukisan

Sumber: Widyantoro (2025)

sumber: Dokumentasi Pribadi

Setelah melalui proses berkarya, penulis berhasil mewujudkan konsep pengkaryaan yang telah disusun berdasarkan studi teori dan pengalaman pribadi menjadi seri karya *embroidery painting* berjudul “*Ghost will Grow*”. Seri karya ini menceritakan proses penerimaan diri yang terbagi menjadi tiga tahap yang penulis akan jelaskan secara mendetail satu persatu.



Gambar 6 Hasil karya "Ghost"
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Karya berjudul "Ghost" memvisualisasikan *insecurity* mendalam yang dialami seorang wanita, memecah dirinya menjadi citra palsu di luar dan jati diri yang terperangkap di dalam. Lukisan ini menunjukkan wanita bertopeng yang membelakangi sosok jati dirinya yang menderita, mencerminkan pengalaman penulis dalam menyesuaikan diri di berbagai lingkaran pertemanan. Ia menyembunyikan banyak topeng di punggungnya sambil mengenakan satu untuk berinteraksi, dengan latar belakang kosong yang menekankan kesepian dan isolasi. Sementara itu, di sisi lain digambarkan siluet wanita dengan tangan terikat dan wajah tertutup, dikelilingi benang kusut berwarna merah, biru tua, dan abu-abu. Siluet ini melambangkan jati diri yang kosong dan terperangkap oleh tumpukan perasaan negatif dari *insecurity*. Penggunaan kain tulle transparan pada sseri karya ini menegaskan bahwa realitas batin wanita ini tidak terlihat secara fisik, tersembunyi di balik topeng positif yang ditampilkan. Judul "Ghost" didapatkan dari kisah penulis yang merasa seperti hantu ketika mengalami hal yang sama, dan juga salah satu inspirasi dalam penggunaan kain tulle pada karya ini.



Gambar 7 Hasil karya "Will"
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Karya kedua yang berjudul "Will," menggambarkan dimulainya tahap eksplorasi diri di mana citra eksternal dan jati diri akhirnya bertemu. Lukisan ini menggambarkan sang wanita "dunia nyata" yang telah melepaskan topengnya, berdiri di tengah latar belakang goresan kasar membentuk awan dan rumput berbunga. Di sisi lain sosok wanita yang disulam, representasi jati diri, terduduk memegang bunga putih dan dikelilingi benang-benang yang mulai terurai dengan warna-warna tenang (merah muda, biru muda, putih) namun masih ada selipan warna gelap. Momen penting digambarkan ketika topeng yang dipegang wanita yang dilukis melebur menjadi benang, menjangkau dan mengisi wanita yang disulam dengan warna. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan kemauan (*will*) yang kuat untuk mengakui dan berinteraksi dengan jati diri. Topeng yang runtuh melambangkan gugurnya persona palsu, diganti dengan benang yang terurai dijadikan bahan untuk membangun realitas yang diinginkan. Diri eksternal bertindak sebagai jembatan untuk menyatukan jati diri, menularkan "warna" ke dalam dirinya agar dapat bangkit dan menjalani hidup yang paling autentik.



Gambar 8 Hasil karya "Grow"
Sumber: Widyantoro (2025)
sumber: Dokumentasi Pribadi

Karya terakhir, "Grow," menceritakan pencapaian *self-acceptance* yang utuh, digambarkan melalui dua wanita yang seperti kembar saling berpegangan tangan dan berlari menuju padang rumput yang dilukis. Wanita yang disulam kini penuh warna, berlari bersama wanita yang dilukis, meninggalkan lingkungan benangnya yang telah tertata membentuk padang rumput serupa. Kesamaan gaun merah dan gaya rambut mereka, ditambah lingkungan yang terbentuk bersama, menandakan bahwa mereka telah menjadi satu individu yang utuh, saling memahami dan memengaruhi hingga mencapai penerimaan diri yang memungkinkan mereka melanjutkan hidup sebagai suatu kesatuan. Padang rumput yang dilukis memvisualisasikan kebebasan, keterbukaan, kedamaian batin, dan potensi tak terbatas, merepresentasikan realitas di mana citra luar dan jati diri autentik telah bersatu dalam identitas yang utuh dan nyaman. Meskipun masih ada benang kusut dan warna gelap yang terselip pada sisi sulaman, hal ini melambangkan bahwa masalah dan emosi negatif tidak sepenuhnya hilang. Tapi

dengan adanya penerimaan diri, kita dapat menata hal-hal tersebut dengan baik dan mengatasinya dengan keamanan.

KESIMPULAN

Melalui Tugas Akhir Pengkaryaan ini, penulis dapat memahami lebih dalam mengenai *insecurity* dan apa yang penulis lalui selama menjalani proses mencapai penerimaan diri. Dengan pemahaman mendalam dari studi teori serta penerapan konsep dalam *embroidery painting*, penulis dapat memvisualisasikan pengalaman pribadi penulis yang membuat penulis termotivasi untuk meneruskan hidupnya secara maksimal. Melalui karya ini, penulis dapat menyelesaikan tujuan penulis untuk berbagi perspektif perjalanan pribadi mencapai penerimaan diri dan menghasilkan media yang penulis harap dapat memotivasi orang yang melihatnya untuk memulai perjalanan yang sama. Hasil pengkaryaan ini juga menunjukkan keperluan untuk mengintegrasikan pemahaman disiplin ilmu dalam pendekatan kreatif, keterbukaan untuk bereksperimentasi media kreatif hingga dapat menghasilkan inovasi artistik dan terbuka untuk membahas isu kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Baldwin, M. (2013) *The Use of Self in Therapy; Chapter: Interview with Carl Rogers*. New York. Taylor & Francis
- Engel, J. (2019) *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website*. Yogyakarta. PT Kanisius
- Eriksen, T.H., Bal, E., Salemink, O. (2010) *A World of Insecurity: Anthropological Perspectives on Human Security*. London. Pluto Press

- Erikson, E. H., (1968) *Identity Youth and Crisis*. New York. Norton
- Forgas, J.P., Crano, W.D., Fiedler, K. (2023) *The Psychology of Insecurity: Seeking Certainty Where None Can Be Found*. New York. Taylor & Francis
- Jahja, Y., (2011) *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Prenadamedia
- Parker, R. (2010) *The Subversive Stitch: Embroidery and the Making of the Feminine*. London. Bloomsbury Academic
- SP., Soedarso (2000) *Sejarah Seni Rupa Modern*. Yogyakarta. Penerbit ISI
- Aminah, S. (2020, November 30). Good looking; bullying and insecure.
- Bastaman, H. D. (1996). Psikologi dan Seni: Sebuah Perjumpaan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 5-13.
- Ernawati, E. (2020). Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa. *DESKOVI: Art and Design Journal*, 2(2), 105–112.
- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the Impostor "Syndrome". *Frontiers in psychology*, 11, 575024.
- Gumilar, G. (2022). Individual liaison: Gregorius Sidharta, tradition, and modernity. *Bahasa dan Seni: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Pengajarannya*, 50(2), 176–195.
- Mufidah, N., Wiguna, I. P., & Zen, A. P. (2024). Gangguan Kecemasan Dan Ketakutan Akan Kematian Sebagai Inspirasi Penciptaan Karya Drawing Charcoal. *eProceedings of Art & Design*, 11(6), 9693-9714.
- Puspayoga, P. G., Kondra, I. W., Sucipta, I. W. A., & Suryadinata T. Y., A. A. G. T. (2024). Overcoming the Feeling of Insecure as an Idea in the Creation of Painting Art. *Cita Kara: Jurnal Penciptaan Dan Pengkajian Seni Murni*, 4(1), 65–71.

- Rani, S., Jining, D., & Shah, D. (2021). Embroidery and Textiles: A Novel Perspective on Women Artists' Art Practice. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities* (13.4), 1(11).
- Rizki, N. jimatul. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17–26.
- Sinaga, O. E., & Alurmei, W. A. (2024). Membangun Self-Acceptance Untuk Mengurangi Rasa Insecure Terhadap Standar Kesuksesan. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(3), 170–173.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
- Ukhti Aisya Rania, & Nina Yuliana. (2023). Self-Acceptance Untuk Mengurangi Insecurity Terhadap Standar Kecantikan Di Instagram. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 103–113.
- Wiguna, I. P. (2019, September). Medium Cahaya Sebagai Bahasa Lukisan. In *Sandyakala: Prosiding Seminar Nasional Seni, Kriya, dan Desain* (Vol. 1, pp. 164-170).
- Yan, R. (2024). The Influence of Surrealism on Contemporary Design. *International Journal of Education and Humanities*, 13(1), 116-119.
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 2006(111), 13-28.