

CITRA TUBUH DAN BENTUK TUBUH PEREMPUAN IDEAL DI MASYARAKAT

Nama Mahasiswa : Cikita Tiara Nama Pembimbing : Deden Hendan Durahman, S.Sn, M.Sch

Program Studi Sarjana Bidang Seni Rupa, Fakultas Seni Rupa dan Desain (FSRD) ITB

Email : cikitatiara@gmail.com

Kata Kunci : citra tubuh, perempuan, tubuh ideal

Abstrak

Body image atau citra tubuh adalah perasaan individu terhadap tubuhnya. Sebagian besar kaum perempuan memiliki citra tubuh yang negatif dikarenakan beberapa faktor, salah satunya adalah standarisasi tubuh ideal di masyarakat. Bentuk tubuh ideal yang diekspos oleh media massa memberikan ekspektasi tinggi pada perempuan terhadap tubuhnya sendiri. Dengan ini, muncul rasa ketidakpuasan akan tubuh dan keinginan untuk terus mencapai tubuh yang ideal. Penulis mengangkat permasalahan tersebut berdasarkan perasaan personal penulis terhadap tubuhnya. Pada karya Tugas Akhir, penulis mencoba membangun visual tubuh ideal berdasarkan masyarakat jaman sekarang dan keinginan pribadi penulis. Penulis juga menghadirkan perasaan perempuan yang selalu memandang dan mengkoreksi tubuhnya sehingga mencapai kesempurnaan. Karya ini diharapkan mampu menjadi alat media penghubung dan *sharing* antar perempuan yang menghadapi masalah yang sama.

Kata kunci : citra tubuh, perempuan, tubuh ideal

Abstract

Body image refers to a person's feelings of their own body. Some of women holds a negative body image because a few factors, one of them is because the ideal standard of an ideal body in society. An ideal body which being exposed by the media gives a high expectation to women toward their own body. With this, comes an unsatisfied feeling toward theme self and a will to strife to perfection. Author adopted this issue based on her personal feelings toward her own body. In this final project, author try to build an ideal women body as main visual, according to how society precept and the author personal will. The author also try to present a women point of view on how they always correct and judge their own body until it became perfect. This work is expected to be a sharing tools to women who has the same issues.

Keywords : body image, women, ideal body

1. Pendahuluan

Penampilan fisik seorang individu menjadi hal yang penting untuk sebagian besar orang dalam masyarakat. Individu mempresentasikan dirinya untuk memperlihatkan satu visual atau identitas yang ingin disampaikan pada orang lain. Bagaimana individu ingin terlihat dari luar berhubungan erat dengan bagaimana perasaannya terhadap tubuhnya sendiri.

Citra tubuh atau *body image* merupakan perasaan individu terhadap keindahan dan pesona seksual tubuhnya. Istilah *body image* pertama kali dipopulerkan oleh Paul Schilder dalam bukunya *The Image and Appearance of the Human Body* pada tahun 1935. Citra tubuh terbentuk dari pengalaman pribadi individu, aspek sosial dan budaya sekitar. Oleh karena itu, citra tubuh terpengaruhi oleh standar ideal khususnya didalam budaya dimana individu tinggal. Pencapaian akan tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat sangat sulit dan 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. Dalam hal ini, studi menyatakan bahwa perempuan lebih banyak merasakan kecemasan terhadap citra tubuhnya daripada laki-laki. (Striegel-Moore & Franko, 2002: hal 183-191)

Sebagian besar perempuan membandingkan tubuhnya dengan visual tubuh ideal yang terbentuk dalam masyarakat. Bentuk tubuh yang dianggap ideal berubah-ubah sesuai dengan jaman dan kultur budaya dalam suatu masyarakat. Contohnya perubahan standar tubuh ideal perempuan dalam budaya Barat. Pada tahun 1600-an, ungkapan 'Rubenesque' merupakan sebutan lain pada perempuan bertubuh *plus-sized* atau besar. Perempuan bertubuh besar dianggap memiliki kehidupan yang lebih makmur dan berkelas dibandingkan perempuan dengan bentuk tubuh lainnya. Proporsi tubuh perempuan ideal pada era ini juga menginspirasi beberapa seniman, salah satunya Peter Paul Rubens dengan karyanya berjudul *Venus and Adonis* tahun 1653. Sedangkan pada tahun 1800-an, perempuan dituntut memakai korset untuk mencapai standar tubuh ideal. Ukuran ideal pinggang perempuan saat itu adalah 18 inci. Standar ideal kemudian berganti lagi ketika memasuki tahun 1900 saat kebugaran tubuh menjadi perhatian utama masyarakat. Bentuk tubuh atletis dengan dada rata seperti tubuh remaja laki-laki, menjadi visual tubuh ideal bagi sebagian kaum perempuan. Tetapi pertengahan era 1900-an, standar tubuh ideal terbagi menjadi dua yaitu bentuk tubuh *hourglass* dan ceking. Tubuh berbentuk *hourglass* dipopulerkan dengan Marilyn Monroe dan Betty Page sedangkan supermodel Twiggy menampilkan visual androgini dengan badannya yang ceking dan kecil. Lalu memasuki tahun 1990 standar tubuh ideal mulai beragam. Contohnya, Kate Moss, seorang supermodel internasional, menjadi panutan sebagian perempuan yang

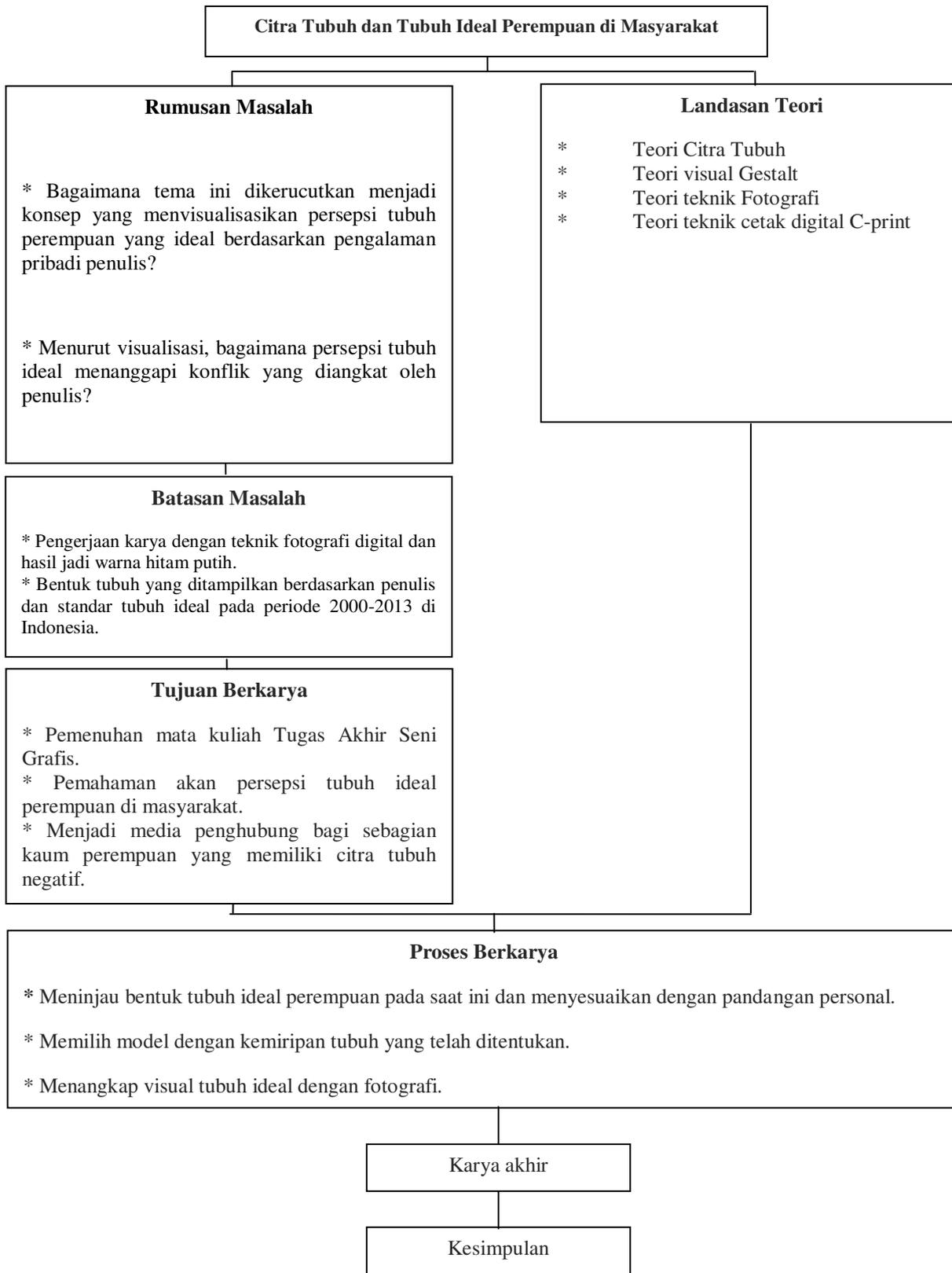
ingin bertubuh tinggi dan kurus ceking. Di lain sisi, aktris Pamela Anderson menjadi panutan tubuh berlekuk dan berdada besar. Pada saat ini, standar ideal tubuh perempuan terbagi menjadi tiga, yaitu kurus, langsing, dan berisi. Di Indonesia, model seperti Mariana Renata dan Fahrani Empel, menjadi standar kurus yang ideal. Sedangkan aktris Asmirandah menjadi salah satu panutan untuk standar tubuh langsing dan sedang. Untuk kategori standar tubuh berisi, entertainer seperti Julia Perez dan Marissa Nasution, dianggap oleh masyarakat mempunyai lekuk pingang yang pas dengan ukuran dada yang besar.

Visual tubuh ideal perempuan disebarkan melalui media massa, seperti iklan, TV, internet, film dan lain-lain. Pengulangan repetitif akan bentuk tubuh ideal mempengaruhi bagaimana perempuan membandingkan tubuhnya dengan tubuh ideal. Salah satu contoh media massa yang paling berpengaruh terhadap citra tubuh perempuan adalah majalah mode. Sebagian besar perempuan mempunyai motivasi untuk mendapatkan informasi mengenai kecantikan, perawatan, gaya dan kebugaran ketika membaca majalah mode (Tiggemann, 2003: hal 418). Iklan-iklan produk mode yang menampilkan model-model kurus dianggap memiliki salah satu bentuk tubuh ideal. Dengan ini majalah memasarkan informasi visual kepada kaum perempuan untuk menjadi seakan-akan lebih baik dan menarik dalam masyarakat.

Penulis mengangkat permasalahan mengenai citra tubuh seseorang berdasarkan pengalaman personal. Penulis tumbuh di dalam keluarga yang menjunjung tinggi akan penampilan fisik. Sebagai anak sulung perempuan, penulis dididik untuk merawat dan menjaga penampilan fisik. Orang tua penulis percaya bahwa individu dengan penampilan fisik yang sesuai dengan standar ideal masyarakat akan lebih diterima oleh lingkungan sekitar. Ajaran ini mempengaruhi bagaimana citra tubuh penulis terbentuk. Dengan visual tubuh ideal sebagai perbandingan, citra tubuh penulis cenderung terbentuk negatif. Keinginan untuk mencapai bentuk tubuh ideal menimbulkan ketidakpuasan penulis akan tubuhnya sendiri. Penulis menganggap bahwa tubuhnya tidak memenuhi standar ideal dalam masyarakat. Penulis yang peduli bagaimana tubuh penulis terlihat dari luar memiliki keinginan untuk terus mencari bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat dan dirinya sendiri.

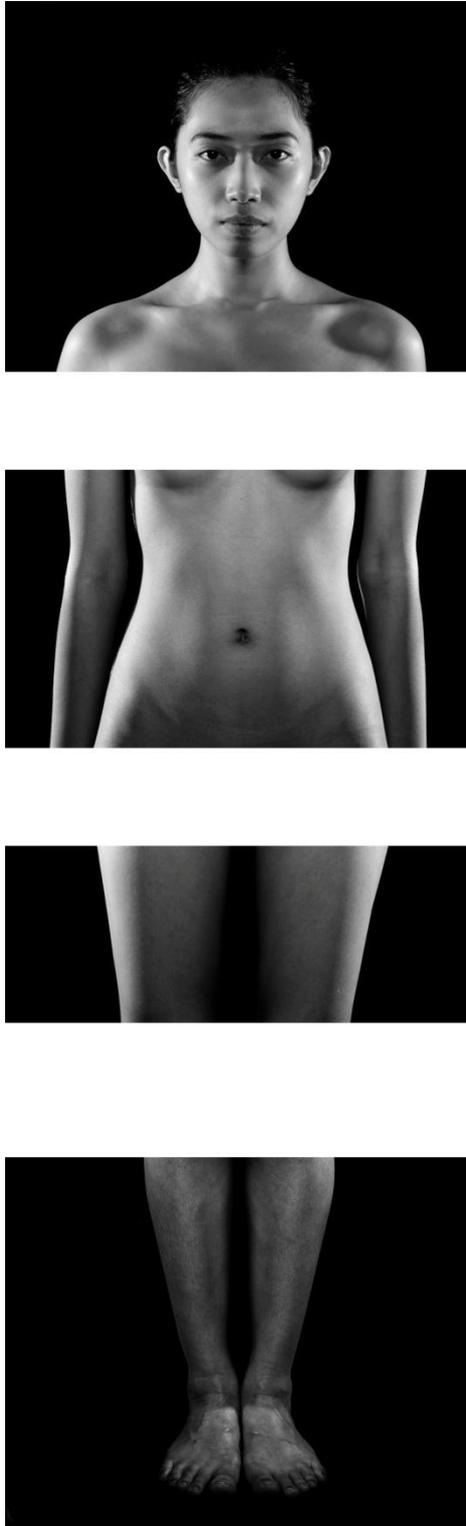
Pada akhirnya, penulis akan mencoba membangun visualisasi akan persepsi tubuh perempuan yang ideal berdasarkan pengalaman pribadi penulis dan lingkungan sekitar. Penulis juga berharap karya ini dapat menjadi penghubung antar sesama perempuan yang juga memiliki konflik pribadi mengenai citra tubuh yang negatif.

2. Proses Studi Kreatif

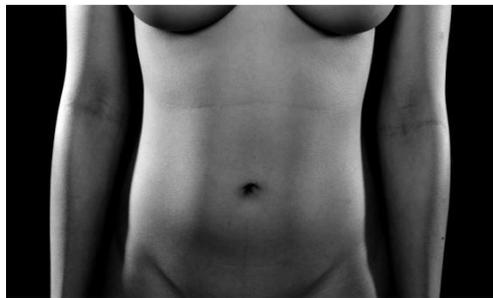


3. Hasil Studi dan Pembahasan

Judul karya yang berjudul *Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All?* menampilkan enam set fotografi hitam putih yang dicetak di kertas Glossy. Satu set tersusun dari empat bagian yang secara keseluruhan membentuk kesatuan tubuh perempuan telanjang. Jumlah total tinggi dan lebar dari satu set yaitu 165 cm x 50 cm.



Gambar 1 *Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All?* series #1



Gambar 2 Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All? series #2
(Sumber : Dokumentasi Penulis)



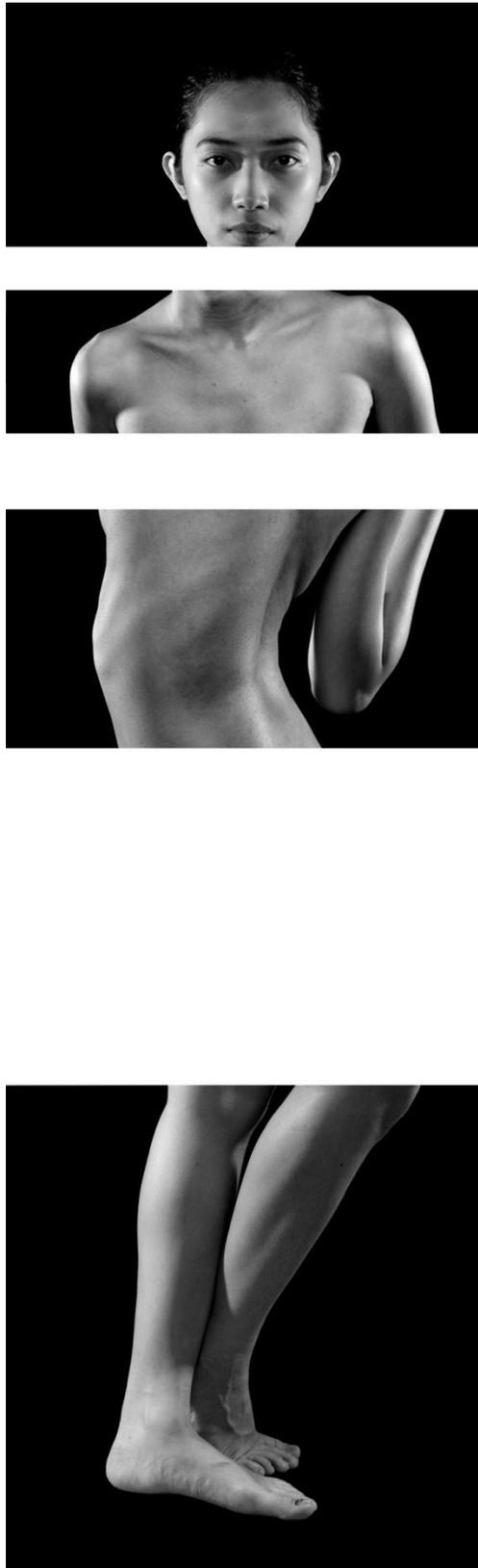
Gambar 3 Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All? series #3



Gambar 4 Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All? series #4



Gambar 5 Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All? series #5



Gambar 6 Mirror, Mirror, on the Wall, Do You Like What You See at All? series #6

Enam set terbagi menjadi tiga set yang menampilkan tiga bentuk tubuh perempuan yang ideal dengan pose menghadap depan dan tiga set yang menampilkan bentuk tubuh ideal dengan komposisi pose yang berbeda-beda. Dalam display akhir karya, tiga set pertama akan diposisikan berhadapan dengan tiga set kedua.

Karya ini merupakan visualisasi mengenai bagaimana penulis mempunyai rasa ketidakpuasan akan tubuhnya. Penulis menghadirkan foto muka dari penulis sebagai relasi bagaimana perasaan personal penulis terhadap tubuh ideal perempuan menjadi dasar dari karya ini. Penulis juga menginginkan kesan dimana seakan-akan tubuh-tubuh ideal yang dihadirkan merupakan tubuh penulis, didorong oleh rasa ketidakpuasan akan tubuh sendiri. Kesan ini akan dibangun lebih kuat dengan tiga set pertama yang menampilkan ketiga bentuk tubuh ideal yang telanjang dengan pose normal dan menghadap ke depan. Ketiga set kedua yang menampilkan tubuh ideal dengan pose dan komposisi berbeda-beda merupakan bentuk visualisasi bagaimana konflik dalam diri perempuan ketika dihadapkan dengan keinginannya untuk mencapai tubuh yang ideal. Konflik ini direpresentasikan dengan komposisi yang secara keseluruhan membentuk tubuh yang seakan-akan terdistorsi dikarenakan arah pose tubuh per-bagian yang berbeda-beda. Ini juga memperlihatkan bagaimana diri perempuan terus menerus mencari tubuh yang ideal dan sempurna seperti mencocokkan puzzle untuk mendapatkan bentuk yang pas.

Dengan *display* yang berhadapan, penulis mencoba membangun sebuah monolog dalam diri perempuan yang merupakan curahan seluruh perasaan akan ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri dan kegelisahan dalam mencapai tubuh ideal yang diidam-idamkan. Dengan foto muka penulis yang selalu tampil dalam setiap set merupakan bentuk visual bagaimana diri perempuan selalu kembali lagi memandangi tubuhnya dan terus mengkoreksi sampai mencapai titik kesempurnaan yang diidam-idamkannya.

4. Penutup / Kesimpulan

Pada karya Tugas Akhir ini, penulis menampilkan sebuah bentuk visual berdasarkan persepsi penulis akan tubuh ideal perempuan dalam masyarakat. Penulis mengangkat visual tersebut berdasarkan latar belakang personal penulis mengenai citra tubuhnya yang cenderung negatif. Citra tubuh merupakan perasaan individu mengenai keindahan dan pesona tubuhnya. Perasaan ini berhubungan dengan bagaimana individu membandingkan tubuhnya dengan visual tubuh ideal dalam masyarakat. Penulis yang tumbuh di dalam keluarga yang menjunjung tinggi penampilan fisik, merasa sebuah ketidakpuasan dan kekecewaan akan bentuk tubuhnya. Dengan ini, penulis menghadirkan ekspresi pribadi penulis terhadap tubuhnya dan visual bentuk tubuh ideal perempuan.

Dalam proses penciptaan karya, penulis menyortir bentuk tubuh ideal seperti apakah yang muncul dalam masyarakat pada masa kini. Kemudian penulis meleburkan akan bentuk tubuh ideal yang diidam-idamkan penulis dengan standarisasi masyarakat. Penulis menghadirkan tubuh ideal tersebut dengan teknik fotografi.

Melalui karya ini, penulis berharap untuk lebih memahami dirinya. Karya ini juga diciptakan sebagai media penghubung pada sebagian besar kaum perempuan yang juga memiliki citra tubuh yang negatif dikarenakan standarisasi tubuh ideal perempuan di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Artikel ini didasarkan kepada catatan proses berkarya/perancangan dalam MK Tugas Akhir Program Studi Sarjana Seni Rupa FSRD ITB. Proses pelaksanaan Tugas Akhir ini disupervisi oleh yth.:

Koordinator Tugas Akhir: Aminudin TH Siregar, S.Sn., M. Sn
NIP: 197307291999031002

Pembimbing: Deden Hendan Durahman, S.Sn, M.Sch
NIP: 197412061999031001

Daftar Pustaka

Buku

Ewing, William A., 2009, *The Body*, London : Thames & Hudson

Hanley, Francine, 2004, *The Dynamic Body Image and The Moving Body : A Theoretical And Empirical Investigation*

Schilder, Paul, 1935, *The Image and The Appearance of the Human Body*, Routledge

Striegel-Moore, R., Franko, D. *Body Image Issues among Girls and Women*, New York: Guilford Press

Tiggemann, M., 2003, *Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same!* European Eating Disorders Review

Internet

www.westminstercollege.edu