

VISUALISASI *BODY-SHAMING* DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

I Gusti Katon Dwi Sanjaya¹, I Dewa Made Darmawan², Cokorda Istri Puspawati Nindhia³
^{1,2,3}Institut Seni Indonesia Denpasar
¹katondwi61@gmail.com

Abstrak

Karya Tugas Akhir (TA) yang berjudul “Visualisasi *Body-Shaming* Dalam Fotografi Ekspresi”, pencipta menggambarkan adanya pengaruh yang dapat ditimbulkan akibat polemik yang terjadi dimasyarakat secara luas yakni *body-shaming* terhadap kesehatan mental seseorang termasuk menurunnya tingkat kepercayaan dan nilai diri atau *self-esteem*. Tindakan perundungan fisik *body-shaming* umumnya dilakukan dengan unsur kesengajaan baik secara verbal maupun nonverbal seperti pada sosial media khususnya Instagram. *Body-shaming* dapat diartikan sebagai pemberian komentar negatif yang menjurus kepada penghinaan kepada fisik seseorang.

Studi/Projek Independen ini menggunakan fotografi ekspresi sebagai bahasa ungkap, dengan pencetakan di media kanvas. Dalam penciptaanya, pencipta menggunakan beberapa tahapan meliputi eksplorasi, eksperimentasi, *forming*, dan *finishing*. Menggunakan sejumlah teori yang berkaitan dengan *body-shaming* serta, teori fotografi ekspresi serta teori estetika fotografi.

Hasil dari Studi/Projek Independen ini adalah sepuluh buah karya foto ekspresi yang memvisualisasikan perasaan yang dialami korban *body-shaming* serta bagian-bagian tubuh yang kerap menjadi objek penghinaan. Karya ini masing-masing berjudul *Desperate*, *Fracture* dan *Impenetrable*. Karya ini diciptakan dengan tujuan untuk menggunakan fotografi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran dalam berperilaku yang baik dan benar sehingga tidak melakukan tindakan perundungan verbal yang berujung pada perilaku *body-shaming*.

Kata Kunci : visualisasi, *body-shaming*, fotografi ekspresi

Abstract

This project is entitled "Visualization of *body-shaming* in Expression Photography" in which the author discusses the impact that polemics can have on society. The negative effects of physical bullying, such as *body-shaming*, on a person's mental health, including an overall loss of confidence and self-esteem. *body-shaming* acts are performed with intentional elements, both verbally and non-verbally, such as on social media especially Instagram.

The initial concept was developed into an Independent Study/Project using expression photos as a medium and canvas printing as a medium. Its creation involves several stages, including exploration, experimentation, *forming*, and *finishing*, with the use of theories that relate to *body-shaming*, expression photography theory, and semiotic theory. Several expressive photographs depict the feelings experienced by victims of *body-shaming* and the body parts that are objects of humiliation as a result of this Study/Project Independent. These works are entitled as *Desperate*, *Fracture* and *Impenetrable*. This project was conceived as a means of creating awareness of poor and incorrect behaviour so that people would not commit acts of verbal bullying that led to *body-shaming*

Keywords: visualization, *body-shaming*, expression photography

PENDAHULUAN

Kehadiran sosial media terlebih lagi Instagram tentu memiliki andil dalam dinamika kehidupan masyarakat secara umum. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial dan manusia adalah dua variabel yang sulit untuk dipisahkan. Adanya sosial media mulanya memberikan ruang bagi masyarakat untuk bertukar ragam informasi dan media, namun perkembangannya zaman dan kebebasan personal dalam menyampaikan pendapat, kritik, maupun saran akhirnya mengambil alih fungsi tersebut. Sejak awal kemunculannya di Tahun 2010, media sosial *Instagram* yang berbasis pada foto, gambar dan video ini telah menjadi platform sosial media yang digemari khalayak untuk saling mengomentari penampilan visual sesama penggunanya hingga menjadikan *Instagram* sebagai media sosial yang paling banyak digunakan untuk melakukan perundungan termasuk *body-shaming*. (Geofani, 2019). Berdasarkan data hasil dari survei yang dilakukan Zap Clinic dalam Zap Beauty Index 2020, ditemukan bahwa hampir separuh wanita Indonesia atau 40,7 persen mengalami *body-shaming* dengan alasan utama tubuh yang dianggap terlalu berisi. (Tempo.com).

Gilbert (2007) memberikan penjelasan bahwa *body-shaming* dapat diartikan sebagai suatu sikap atau sebuah perilaku yang melihat berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri maupun orang lain. *Body-shaming* memiliki ciri-ciri utama yaitu mengkritik dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain dan mengkritik penampilan orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut. Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian-peneliti sebelumnya, peneliti menemukan bahwa perilaku *body-shaming* juga memicu terjadinya gangguan pola makan (eating disorder) dan kebiasaan diet ekstrim pada korban yang mengalami fat shaming hingga dapat berujung pada anorexia dan bulimia nervosa. (Moradi, Dirks, & Matteson, 2005). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa perilaku *body-shaming* memiliki dampak terhadap *self-esteem*, dimana beberapa

individu mengembangkan pandangan yang sangat negatif terhadap tubuh mereka sendiri sehingga mereka menjadi sibuk dan tertekan oleh penampilan mereka. (Philips, Pinto, & Jaim, 2005)

Berdasarkan latar belakang diatas pencipta ingin menuangkan ide yang timbul dari fenomena yang tumbuh dan berkembang dikalangan masyarakat sosial menjadi karya Studi/Projek Independen yang secara garis besar bertujuan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran bersosial media yang baik dan benar sehingga tidak melakukan tindakan perundungan verbal yang berujung pada perilaku *body-shaming* dengan harapan dapat menambah wawasan serta kesadaran masyarakat mengenai apa itu *body-shaming* dan apa dampak yang dapat ditimbulkan pada diri seseorang yang mengalami perilaku *body-shaming* dan pentingnya *self-love* untuk membantu memulihkan serta meningkatkan kembali *self-esteem* seseorang. Dengan demikian rumusan masalah yang dapat disusun berdasarkan latar belakang tersebut adalah

1. Bagaimana visualisasi perilaku *body-shaming* terhadap *self-esteem* dan *self-love* melalui fotografi ekspresi dan teori estetika fotografi?

TINJAUAN SUMBER TERTULIS

Tinjauan sumber tertulis merupakan kegiatan pengumpulan sumber serta data secara objektif dan sistematis serta diperoleh melalui jurnal ilmiah, artikel, laporan tertulis maupun buku yang didalamnya memuat tentang hasil penelitian berupa fakta yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Tinjauan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman lebih lanjut mengenai karya yang diciptakan.

Tinjauan Body-Shaming

Pengertian *body-shaming* dijelaskan oleh Dolezal dalam (Rahmad Hidayat, 2019) dimana Perlakuan *body-shaming* adalah pengalaman yang dialami individu ketika kekurangan dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body-shaming* termasuk *bullying*

secara verbal dengan membuli badan seseorang.

Owelus menjelaskan seseorang dapat dikatakan sebagai korban perundungan (termasuk di dalamnya tindakan *body-shaming*), yaitu ketika seseorang mendapatkan perilaku atau dalam hal ini komentar negatif secara berulang-ulang, dari waktu ke waktu baik dari satu atau banyak orang. (Yessi Febrianti, 2020).

Terdapat dua jenis perilaku *body-shaming* yang paling sering terjadi dan dialami yakni *thin shaming* dan *fat shaming*. Adanya tindakan *body-shaming* ini didorong oleh peran media seperti contohnya media sosial dan media iklan yang berusaha untuk menampilkan poin-poin dengan tujuan tertentu dimana pembuatannya dibentuk dengan melalui observasi secara sosial dengan menggunakan kelangsungan perilaku maupun peristiwa yang ada atau sedang terjadi pada masyarakat sebagai batasan, dimana dalam penyampainnya cenderung hanya menggambarkan citra baik sehingga dapat diterima oleh masyarakat, hal ini yang kemudian menyebabkan munculnya standar yang seringkali tidak memiliki relevansi dengan fenomena yang ada, seperti salah satunya standar kecantikan.

Standar kecantikan bagi perempuan Indonesia menurut akademisi Muzayin Nazarudin adalah kurus, langsing, putih, berambut lurus hitam panjang, modis, dan selalu menjaga penampilan, serta rutin melakukan perawatan tubuh agar awet muda. Menurut KBBI, standar adalah ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan, sedangkan kecantikan adalah keelokan (tentang wajah, muka); kemolekan. (Kartika, 2021). Dapat disimpulkan bahwa standar kecantikan merupakan sebuah tolak ukur yang dijadikan sebagai patokan kecantikan atau keelokan yang dimiliki oleh seseorang.

Tinjauan *Self-Esteem*

Mengikuti pendapat Rosenberg (1965), harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). Dengan kata lain harga-diri (*self-*

esteem) adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Harga-diri (*self-esteem*) global adalah sikap positif atau negatif seseorang akan dirinya secara keseluruhan. Harga-diri (*self-esteem*) juga dapat berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik, atau harga-diri (*self-esteem*) kolektif, yaitu evaluasi akan kebernilaian suatu kelompok, dimana seseorang menjadi anggotanya. Termasuk dalam harga-diri (*self-esteem*) kolektif ini adalah kelompok etnis atau kelompok agama. (Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, 2015)

Menurut Santrock (1988) harga diri adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kekuatan dan potensi diri serta menerima kelemahan, sedangkan harga diri rendah adalah rasa tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kekuatan dengan melihat dirinya sebagai orang yang lemah. Indikator harga diri meliputi: 1) perasaan memiliki; 2) perasaan kompetensi, dan; 3) perasaan berharga. (Latifun & Arief, 2019)

Citra diri merupakan salah satu kategori penting dalam pertumbuhan remaja, karena pada masa remaja banyak perubahan yang akan terjadi pada remaja itu sendiri sehingga mereka mulai memikirkan bagaimana cara untuk memiliki penampilan tubuh yang bagus dan mengejar kecantikan fisik menurut mereka itu sangat penting untuk masa depan mereka. (Bragina, 2015).

Tinjauan Fotografi

Nardi Leo dalam bukunya "Penunjang Pengetahuan Fotografi" mengatakan: Fotografi menurut asal katanya berasal dari bahasa Yunani yaitu *Phos* yang berarti cahaya dan *Grapphein* yang berarti menulis, artinya fotografi adalah kegiatan "melukis dengan cahaya". Secara umum, dikenal sebagai metode untuk menghasilkan gambar dari suatu objek dengan cara merekam pantulan cahaya dari objek tersebut menggunakan medium yang peka terhadap cahaya. (Nardi, 1989).

Seno Gumira Ajidarma juga memberikan pengertian mengenai fotografi, dimana

fotografi menampilkan realitas apa yang terdapat dalam sebuah foto melainkan bagaimana sebuah foto berperan dalam realitas. Foto menjadi bagian dari realitas yang dikenal dan dihayati oleh kita, karena realitas memang tampil kepada manusia sebagai representasi. (Ajidarma, 2003).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa fotografi merupakan sebuah teknik pengambilan sebuah gambar yang menampilkan realitas yang dapat dijadikan sebagai representasi dengan menggunakan permainan cahaya.

Tinjauan Fotografi Ekspresi

Fotografi ekspresi menurut Soedjono dalam (Sambodo, 2016) adalah hasil karya foto yang dalam prosesnya dirancang dengan konsep tertentu dengan memilih objek foto yang berasal dari kepentingan fotografernya. Foto yang dihasilkan itu merupakan luapan ekspresi artistiknya. Soedjono dalam (Athira, 2018) juga menjelaskan bahwa Fotografi Ekspresi (Seni) merupakan fotografi yang menekankan aspek seni, kreativitas dan inovasi yang berorientasi pada ekspresi pribadi penciptanya.

Fotografi seni tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan berkreasi dalam berkesenian, tetapi juga sebagai media untuk mengungkapkan pendapat, media penyampaian pesan serta medium respon terhadap peristiwa kejadian yang berlangsung. Sebuah karya fotografi ekspresi di dalamnya terkandung ungkapan rasa estetis dan dalam proses penciptaan suatu karya yang sudah dirancang dan disusun menggunakan konsep-konsep dan ide tertentu sesuai dengan objek yang dipilih oleh pelaku seni, kemudian proses tersebut dihadirkan sebagai ungkapan ekspresi artistik demi kepentingan sebuah idealis seorang fotografer itu sendiri. (Ramadhan, Ida Bagus Candrayana, & I Made Bayu Pramana)

LANDASAN TEORI

Teori Estetika Fotografi

Estetika merupakan sebuah ilmu atau teori dari salah satu cabang filsafat yang membahas

mengenai bagaimana suatu keindahan dapat terbentuk serta dapat dirasakan dan merupakan sebuah cabang ilmu yang menelaah serta membahas mengenai tanggapan seorang individu terhadap keindahan pada suatu objek. Kata estetika berasal dari Bahasa Yunani “αισθητική” atau di baca sebagai aisthetike, istilah ini pertama kali digunakan oleh seorang filsuf bernama Alexander Gottlieb Baumgarten (1714 - 1762) yang pada tahun 1763 digunakan sebagai sebuah ilmu serta pengertian mengenai hal-hal yang bisa dirasakan melalui perasaan. Yang kemudian berkembang menjadi sebuah ilmu tentang keindahan itu sendiri.

Dalam dunia fotografi estetika sering digunakan sebagai salah satu metode untuk menyampaikan keindahan dalam sebuah gambar atau foto untuk kemudian keindahan tersebut dapat dirasakan lewat perasaan. Menurut Soepraptop Soedjono dalam bukunya yang berjudul “Pot-pourri fotografi” dijelaskan bahwa terdapat dua tataran estetika yakni estetika dalam tataran *ideational* serta estetika dalam tataran *technical*. Dalam tataran *ideational*, estetika yang dimaksud merupakan nilai nilai estetika yang berhubungan dengan ide, gagasan maupun sebuah konsep, sedangkan pada tataran *technical* nilai estetika lebih ditekankan pada teknik pemotretan.

1. Estetika *Ideational*

Soedjono (2007: 8) menjelaskan secara *ideational*, dalam konteks fotografi ini ditinjau bagaimana manusia menemukan sesuatu ide dan mengungkapkannya dalam bentuk konsep, teori ataupun sebuah wacana. Dari ide dan konsep tersebut dapat dikembangkan dan ditindaklanjuti sehingga menghasilkan suatu karya yang memiliki nilai estetika.

Tataran *ideational* menggunakan kajian utama berupa bagaimana seorang fotografer dapat mengelaborasi serta memperluas sebuah gagasan awal menjadi sebuah konsep yang kemudian digunakan sebagai landasan dasar dalam memproduksi sebuah karya.

Pada karya Studi/Projek Independen ini diperlukan adanya pembuatan suatu konsep sesuai dengan landasan pada estetika

ideational karena pemaknaan dalam sebuah karya yang mengangkat perundungan fisik memerlukan pemikiran yang cukup mendalam dikarenakan objek foto dalam karya foto ini akan menampilkan sejumlah bagian serta anggota tubuh sebagai visualisasi dari *body-shaming* itu sendiri, sehingga konsep tersebut harus dan perlu dipikirkan sebelum eksekusi foto dilaksanakan hal ini adalah agar apa yang ingin disampaikan pencipta tidak keluar dari pemaknaan itu sendiri.

2. Estetika *Technical*

Nilai estetika dalam estetika *technical* adalah meliputi sejumlah hal yang berkaitan dengan teknis dalam pengambilan sebuah foto. Macam-macam teknik fotografi yang ada ternyata menghadirkan berbagai pengertian dan pemahaman istilah yang memiliki keunikan tersendiri (Soedjono, 2007: 14). Hal ini dikarenakan dalam tiap-tiap teknik pengambilan foto yang digunakan berkaitan langsung dengan peralatan yang digunakan.

Seluruh pemanfaatan estetika secara *technical* dapat disesuaikan dengan fungsi serta tujuan yang ingin dicapai, misalnya pada pemilihan background atau latar belakang, angle atau sudut pandang dalam pengambilan objek foto serta lighting atau tata kelola pencahayaan.

METODE PENCIPTAAN

Dalam penciptannya, umumnya setiap karya seni termasuk didalamnya fotografi memiliki metode penciptaan dengan alur proses yang tersusun dengan sistematis dalam tahap-tahapannya. Adapaun metode penciptaan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tahap eksplorasi, pencipta memanfaatkan sumber-sumber literatur yang tersedia baik dari jurnal, artikel, buku, majalah, internet serta penelitian yang telah dilaksanakan terdahulu sebagai referensi yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkuat pengetahuan serta pemahaman penulis tentang sumber gagasan yang nantinya akan dijadikan penunjang pada proses konsep penciptaan.

2. Pada tahap ekperimentasi atau tahap percobaan, penulis mencoba untuk membuat sketsa dan skema foto yang berdasarkan pada hasil eksplorasi yang sebelumnya telah dilaksanakan. Sketsa-sketsa yang dibuat juga bersumber pada referensi yang didapat baik dari sosial media *Instagram*, maupun aplikasi sejenis *Pinterest*
3. Tahap *forming* atau pembentukan dilakukan dengan melaksanakan proses pemotretan dengan mewujudkan sketsa serta skema yang sebelumnya telah dibuat menjadi sebuah foto. Pada tahap ini penggunaan unsur-unsur seni rupa dan teknik fotografi perlu diperhatikan untuk menghasilkan sebuah foto yang tidak hanya indah namun juga mampu menyampaikan pesan yang ingin disampaikan pada penikmatnya.
4. Tahap *finishing*, pada tahap ini pencipta akan melakukan penyortiran terhadap hasil pemotretan yang dilanjutkan dengan melakukan sejumlah editing yang sekiranya diperlukan.

Pengontrolan secara keseluruhan juga dilakukan pada tahap ini misalnya seperti mengamati dan melakukan analisa terhadap hasil foto yang telah berhasil diwujudkan untuk memastikan kesesuaian dan keselarasan pada ide dan visualisasi yang nantinya akan disajikan kedalam sebuah media serta medium

PERWUJUDAN KARYA

Setelah melewati tahapan penciptaan, penulis berhasil menciptakan sejumlah karya seni fotografi ekspresi yang mencoba untuk memberikan visualisasi dari *body-shaming* yang berdampak pada self-esteem dan *self-love*. Karya-karya yang dihasilkan adalah murni berasal dari ide dan rasa kekhawatiran penulis yang diungkapkan melalui karya seni visual berupa foto. Dalam karya ini pencipta mempersembahkan karya-karya yang mengandung pesan khusus yang diteruskan pada penikmat seni dalam bentuk bahasa dimana dalam hal ini adalah bahasa visual yang mengkepresikan sejumlah aspek artistik dan estetika dalam fotografi, serta aspek-aspek

lain yang berakitan langsung dengan fenomena bodyshaming yang terjadi ditengah kehidupan bermasyarakat Indonesia.

Dalam proses penciptaannya, fotografi ekspresi sendiri memerlukan adanya konsep perancangan yang berasal dari ide atau konsep awal yang kemudian dikembangkan menjadi sejumlah implementasi secara praktis dengan memerlukan patronasi atau dukungan berupa sarana maupun prasarana seperti peralatan serta teknik-teknik lain yang sehubungan dengan estetika fotografi. Nilai-nilai estetika dalam karya visualisasi *body-shaming* ini akan lebih ditekankan pada pemaknaan konsep serta keunikan berdasarkan pada estetika *ideational*. Serta teknis-teknis pembuatan meliputi *angle* serta *lighting* berdasarkan atas estetika *technical*.

Tataran atau kajian utama dalam estetika ideational adalah tentang bagaimana seorang pencipta dapat mengembangkan beragam gagasan atau ide yang digunakan sebagai pondasi dasar pembuatan suatu karya foto. Seni fotografi secara umum dapat dijelaskan sebagai suatu kegiatan menyampaikan pesan secara visual dari sebuah foto berdasarkan pengalaman yang dimiliki oleh pencipta kepada penikmatnya dengan tujuan agar pesan tersebut dapat disampaikan dengan baik sesuai jalan dan cara pikirannya. Agar maksud dan pesan tersebut dapat tersampaikan dengan baik, maka perlu adanya beberapa pesrayatan dalam komunikasi yang mesti dipenuhi salah satunya adalah dengan menggunakan konsep *AIDA (Attention- Interest- Desire- Action)* atau adanya perhatian-ketertarikan-hasrat-tindakan. Syarat pertama adalah sebuah foto harus mampu menciptakan sebuah kertertarikan, ketertarikan ini dapat ditumbuhkan melalui tema, konsep, serta aspek-aspek lain yang mampu menarik perhatian orang untuk melihatnya

VISUALISASI DAN ANALISIS KARYA

Karya foto berjudul “*Desperate*”



Foto 1. “*Desperate*”, 2022
Cetak foto bahan kanvas, 180x140 cm.
(Sumber: I Gusti Katon Dwi Sanjaya)

Body-shaming merupakan sebuah tindak perundungan yang sangat berdampak buruk pada kesehatan mental korbannya. Depresi menjadi salah satu dampak dari terganggunya kesehatan mental pada seseorang yang mengalami *body-shaming*. Depresi merupakan gangguan *mood* atau suasana hati yang ditandai perasaan sedih secara terus menerus serta perasaan tidak peduli. Pada seseorang yang mengalami *body-shaming* hal ini dapat dipicu oleh hinaan verbal maupun nonverbal yang kerap mereka dapatkan secara terus menerus. Perasaan depresi inilah yang menjadi gagasan dari terciptanya karya ini. Konsep tersebut kemudian dikembangkan kembali dengan pembentukan suasana yang terkesan gelap dan muram. Konsep tersebut selanjutnya dipertegas dengan penggunaan properti pendukung seperti plastik. Plastik tersebut digunakan untuk menutupi seluruh wajah. Secara filosofis plastik tersebut merupakan

sebuah penggambaran tentang sebuah penghalang yang mengerubungi korban *body-shaming*. Dalam hal ini penghalang tersebut adalah standar-standar kecantikan yang berlaku dan berkembang dimasyarakat sehingga mereka memilih untuk menyembunyikan wajahnya atas perasaan malu. Plastik adalah sebuah benda yang sulit terurai yang sifatnya sama seperti standar kecantikan tersebut yang sampai kapanpun akan terus hidup dan berkembang didalam masyarakat. Perasaan atau keadaan depresi yang ditampilkan dalam karya ini adalah posisi duduk dekat jendela. Posisi tersebut secara tidak langsung juga menggambarkan rasa kekhawatiran dalam diri untuk ikut menikmati dunia luar karena mereka berasumsi bahwa dunia luar tidak menerima keberadaan mereka karena mereka berbeda dan tidak sesuai dengan standar tersebut. Asumsi tersebut muncul karena banyaknya pandangan serta pendapat yang seolah memaksa mereka untuk berubah.

Secara teknis foto ini menggunakan komposisi minimalis dengan sudut pandang *high-level*. Sudut pandang *high-level* membuat objek terlihat lemah, sehingga dapat selaras dengan pesan yang disampaikan bahwa korban *body-shaming* terlihat lemah dan rapuh karena kerap menjadi pergunjangan dimasyarakat. Untuk teknik *lighting* foto ini menggunakan teknik *double* atau dua flash lighting dengan arah cahaya menyilang 45 derajat, memberikan efek *fill light* sehingga bayangan terlihat lebih tipis.

Karya foto berjudul “*Fracture*”



Foto 2. “*Fracture*”, 2022
Cetak foto bahan kanvas, 180x140 cm.
(Sumber: I Gusti Katon Dwi Sanjaya)

Estetika *ideational* dalam foto ini berasal dari ide awal pembuatan karya yang terinspirasi dari konsep harga diri yang dimiliki oleh seseorang. Umumnya orang-orang yang kerap mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan terutama jika berhubungan langsung dengan keadaan fisik akan memiliki merasa rendah diri karena menurunnya tingkat *self-esteem* atau harga diri tersebut. Turunnya harga diri tersebut dipicu oleh kurangnya rasa puas atas diri karena seringnya menerima ejekan atau bahkan hinaan yang akhirnya membutakan hati dan pikiran atas rasa syukur terhadap tubuh yang diberikan oleh Tuhan. Ide serta gagasan awal ini kemudian dituangkan kedalam karya foto ini dengan menampilkan sejumlah retakan-retakan pada tubuh seseorang. Retakan-retakan ini menjadi perlambang atas hancurnya *self-esteem* atau harga diri pada pribadi mereka akibat hinaan maupun cacian yang kerap kali diterima. Hinaan-hinaan tersebut secara perlahan mengikis tubuh mereka hingga menciptakan retakan-retakan di tubuh mereka.

Orang-orang yang kerap menjadi perundungan sebetulnya memiliki keinginan untuk melawan, perlawanan tersebut disimbulkan oleh bunga mawar merah yang dipegang erat. Bunga mawar sendiri merupakan bunga yang menjadi simbol atas sebuah keberanian. Namun sayangnya keberanian itu runtuh berasamaan dengan runtuhnya harga diri yang mereka miliki. Bunga mawar juga merupakan bunga yang menggambarkan perasaan cinta, oleh sebab itu bunga tersebut digunakan sebagai gambaran bahwa sebetulnya mereka juga ingin diperhatikan dengan penuh rasa cinta dan penerimaan bukan dengan hinaan dan cacian.

Teknis pengambilan foto atas dasar estetika *techinal* dalam karya ini adalah dengan penggunaan komposisi *close-up* dengan menampilkan setengah bagian tubuh dari bibir hingga perut bagian atas. Komposisi tersebut dipilih untuk menampilkan kesan misterius sebab sebagian besar korban *body-shaming* enggan memperlihatkan bagaimana sesungguhnya diri serta perasaan yang mereka miliki sebenarnya. Untuk teknis berdasarkan sudut pandang, karya foto ini menggunakan sudut pandang atau *angle eye-level* atau sejajar dengan pandangan mata agar saat pertama kita melihat foto ini mata kita tertuju pada bunga mawar merah tersebut sehingga mendapatkan *attention* dari penikmat karya. Untuk *lighting* atau teknik pencahayaan, dalam proses penciptaannya karya ini menggunakan satu *lighting* yang diarahkan dari atas sedikit menukik kebawah 45 derajat dari model untuk mendapatkan *hard shadow* atau bayangan yang keras sehingga dapat memberikan kesan dramatis. Disamping itu tehnik manipulasi foto juga digunakan untuk memperkuat makna dalam foto ini. Manipulasi foto merupakan sebuah proses yang melibatkan transformasi atau proses mengubah sebuah foto menggunakan sejumlah teknik dan metode guna menghasilkan sebuah hasil akhir yang sesuai dengan keinginan.

Karya foto berjudul “*Impenetrable*”



Foto 3. “*Impenetrable*”, 2022
Cetak foto bahan kanvas, 180x140 cm.
(Sumber: I Gusti Katon Dwi Sanjaya)

Body-shaming telah memberikan banyak dampak buruk terhadap keadaan mental maupun fisik seseorang. Perlakuan ini terus-menerus terjadi seakan-akan memaksa mereka untuk berubah. Ada banyak perjalanan yang mungkin telah mereka lalui untuk berubah dan memaksakan diri untuk *fit in* pada standar kecantikan sosial yang diciptakan, perjalanan itu tidak pernah kita ketahui, selebihnya kita memilih untuk tidak peduli dan terus memandangi mereka sebagai sesuatu yang tidak cantik dan tidak akan pernah sesuai dengan apa diciptakan media. Seolah mereka tidak pernah cukup untuk menjadi pantas. Keadaan penuh ironi ini kemudian menjadi dasar atas terciptanya karya dengan judul *impenetrable* ini. Dalam bahasa Indonesia *impenetrable* memiliki arti sebagai sesuatu yang sulit ditembus. Standar kecantikan adalah sang *impenetrable* dalam karya ini. Ide dan konsep tersebut selanjutnya dibedah untuk kemudian dapat dimasukkan menjadi sebuah karya, untuk itu maka dalam karya ini standar kecantikan dicitrakan dengan plastik yang

menutupi tubuh bagian atas. Plastik tersebut menjadi sebuah penghalang sehingga mereka tidak bisa menjadi seperti apa yang mereka mau. Plastik tidak dapat terurai serta menyebabkan polusi, tidak jauh berbeda dengan standar kecantikan yang tidak mudah untuk dihilangkan serta menyebabkan polusi pikiran.

Dalam prosesnya, karya ini menggunakan beberapa subjek dalam estetika *techinal* yakni menggunakan satu pencahayaan *lighting* yang cahayanya ditembakan langsung ke arah model dengan sudut 45 derajat untuk memberikan kesan teatris. Kesan teatris dapat timbul karena *hard shadow* yang diciptakan dari teknik pencahayaan tersebut. Untuk satu pandangan pengambilan gambar menggunakan sudut pandang *eye-level*. *Eye level* merupakan *angle* yang sejajar atau horizontal dengan pandangan mata manusia sehingga dapat seolah-olah menangkap apa yang saat itu terlihat langsung dari sudut pandang mata. Sama seperti karya sebelumnya, karya ini juga menggunakan komposisi *medium close up* namun bedanya karya ini ini menampilkan punggung sehingga dapat menampilkan siluet dengan suasana kelam, gelap, dan bingung.

Karya Foto Berjudul “Body Frame”



Foto 4. “Body Frame”, 2022
Cetak foto bahan kanvas, 180x140 cm.
(Sumber: I Gusti Katon Dwi Sanjaya)

Gagasan awal dari karya ini tumbuh dari adanya *body frame* atau bingkai tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan dalam masyarakat. kerap menjadi

faktor utama seseorang mengalami perlakuan buruk terhadap tubuh mereka. Pada dasarnya manusia memiliki bentuk tubuh yang berbeda dengan satu sama lain dan tidak ada hal yang salah mengenai hal tersebut namun kerap kali bentuk tubuh yang berbeda tersebut dianggap tidak sesuai. Sehingga seringkali akhirnya memaksa seseorang untuk terlihat sama seolah-olah manusia dibingkai untuk jadi sama dan serupa.

Gagasan ini kemudian dielaborasi menjadi sebuah foto yang menampilkan sisi-sisi kontras dari bentuk tubuh seseorang dengan makna bahwa setiap orang berhak atas bentuk tubuhnya sendiri dan mereka mempunyai hak untuk mempertahankan keinginan mereka. Setiap bentuk tubuh adalah cantik untuk terlepas dari bentuk, ukuran, warna dan hal-hal lain yang memang seharusnya dibiarkan berbeda bukan dipaksa dan dikotak-kotakan untuk menjadi sama. Sisi-sisi kontras tersebut direpresentasikan dengan dua orang model yang memiliki bentuk serta ukuran tubuh yang betolak belakang.

Kemudian untuk teknik pengambilan gambar, foto ini masih menggunakan sudut pandang *eye level* untuk menggambarkan keadaan dari *point of view* kita, sehingga seolah-olah kita tengah memperhatikan perbedaan yang ada di depan mata kita saat ini. Selanjutnya dalam teknis tata cahaya, untuk foto ini pencipta menggunakan dua buah *flash lighting* dengan posisi cahaya menyilang untuk menghasilkan sehingga mampu menghasilkan efek dramatis yang didukung dengan penggunaan warna-warna gelap untuk menampilkan kesan dingin dan muram. Sementara untuk komposisi menggunakan perpaduan komposisi minimalis dan *medium close-up* dengan fokus pada seluruh bagian tubuh pada model.

Karya Foto Berjudul “Let’s Talk About Love”



Foto 5. “Let’s Talk About Love”, 2022
Cetak foto bahan kanvas, 180x140 cm.
(Sumber: I Gusti Katon Dwi Sanjaya)

Setelah lama bergolak dengan peperangan batin, korban *body shaming* akhirnya perlahan-lahan memiliki keinginan untuk memiliki rasa penerimaan atas diri. Rasa penerimaan tersebut dapat dipacai apabila mereka mulai menanamkan *self-love* dalam diri mereka. *Self-love* adalah gagasan atau ide awal yang digunakan dasar penciptaan karya. *Self-love* sendiri dapat dibentuk dengan beberapa cara salah satunya adalah dengan mulai belajar untuk mengenali diri sendiri sebab semakin kita mengenali diri kita sendiri maka kita tidak akan khawatir dengan pendapat orang lain terhadap kita.

Self-love dalam karya ini digambarkan oleh plester luka dan bunga mawar. Plester luka sesuai kegunaannya adalah untuk menambal sebuah luka. Luka-luka yang tercipta dari banyaknya hinaan perlahan-lahan disembuhkan dengan banyak melakukan komunikasi personal dengan diri sendiri. Sementara bunga mawar adalah perlambang keberanian, keberanian untuk berani bangkit serta lebih memilih untuk belajar menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki

dengan penuh syukur maka dengan begitu kita akan merasa cukup atas diri kita.

Bunga juga di ibaratkan sebagai rasa percaya diri yang mulai tumbuh kembali seiring dengan meningkatnya harga diri. Rasa berani yang sebelumnya kalah, kini sudah menang dan tumbuh subur menjelma menjadi benteng pertahanan diri yang kokoh dan kuat.

Tidak banyak perubahan teknisnya yg terjadi penciptaan karya ini. Dalam karya ini pencipta masih menggunakan *angle* serupa yakni sudut pandang mata atau *eye level*, perbedaannya terletak pada jenis komposisi yang dipilih yakni *big close up* dengan *point of interest* adalah plaster luka serta bunga mawar itu sendiri. Untuk *lighting* dan *background* pencipta masih menggunakan teknik satu *flash* utama dengan latar belakang putih sama seperti beberapa karya sebelumnya.

KESIMPULAN

Visualisasi *body-shaming* dalam fotografi ekspresi dapat dilakukan dengan sejumlah tahapan produksi yang dibantu serta dibimbing baik oleh mitra maupun dosen pembimbing. Tahapan produksi tersebut dapat meliputi metode penciptaan yang berisi pengembangan ide serta gagasan awal yang kemudian dilanjutkan dengan pemilihan media dan medium dimana dalam karya ini pencipta menggunakan foto sebagai media dan kanvas sebagai medium.

Konsep estetika yang digunakan dalam pebentukan seluruh karya adalah konsep estetika secara *idational* dengan pengemangan dasar-dasar gagasan yang menjadi ide awal dari penciptaan karya tersebut. Adapun gagasan tersebut sebagian besar bersumber dari *body-shaming*, *self-love* serta *self-esteem*. Juga dengan memperhatikan kajian estetika secara *technical*. Dengan mempertimbangkan unsur-unsur pembangun keindahan secara teknikal yang meliputi pemilihan *background* atau latar belakang, pemilihan sudut pandang pengambilan gambar lalu disertai dengan penggunaan sejumlah komposisi dan permainan tata cahaya yang selanjutnya

didukung dengan pemilihan warna foto secara keseluruhan

DAFTAR PUSTAKA

- Ajidarma, S. G. (2003). *Kisah Mata: Fotografi Antara Dua Subyek : Perbincangan Tentang Ada.* (M. Yulistianti, & I. Gusmian, Penyunt.) Yogyakarta: Galangpress
- Athira, M. D. (2018, Januari 11). REPRESENTASI PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN.
- Bragina, Irina. (2015). Body Image and The Future Time Perspective of Russian Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 191. 378-382. 10.1016/j.sbspro.2015.04.153.
- Geofani, D. (2019). Pengaruh Cyberbullying *body-shaming* Pada Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir Di Pekanbaru. *JOM FISIP*, Vol. 6.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283–309). Guilford Press
- Kartika. (2021, Juli 23). Ini Cara Menentang Standar Kecantikan yang Tak Masuk Akal. (P. B. Saputra, Editor)
- Latifun, Chodryna & Arief, Sandy. (2019). The Impact of Self-Control, *Self-esteem* and Peer Environment on Online Shopping Consumptive Behavior.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420–428. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Nardi, L. (1989). *Penunjang Pengetahuan Fotografi.* Fanita Fotografika.

- Phillips, Katharine & Pinto, Anthony & Jain, Satyam. (2005). *Self-esteem* in body dysmorphic disorder. *Body image*. 1. 385-90. 10.1016/j.bodyim.2004.07.001.
- Rahmad Hidayat, E. M. (2019, Mei). HUBUNGAN PERLAKUAN *BODY-SHAMING* DENGAN CITRA DIRI. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86. Retrieved 15 16, 2021
- Ramadhan, Z. P., Ida Bagus Candrayana, S. M., & I Made Bayu Pramana, S. M. (t.thn.). VISUAL CEMAS DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI. *KARYA ILMIAH ISI DENPASAR*, 1-16.
- Sambodo, P. Y. (2016). SELF PORTRAIT TENTANG KEHILANGAN.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., & Sanitioso, R. B. (2015, AGUSTUS). Harga-diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *JURNAL PSIKOLOGI*, 42(NO.2), 141-156.
- umsu, A. (2021, Juni 9). Apa Itu Estetika fotografi. Diambil kembali dari FISIP UMSU Web Site : <https://fisip.umsu.ac.id/2021/06/09/apa-itu-estetika-fotografi/>
- Yessi Febrianti, K. F. (2020, September). PEMAKNAAN DAN SIKAP PERILAKU *BODY-SHAMING* DI MEDIA SOSIAL. *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 3(1), 12-25. doi:10.17933/diakom.v3i1.78

DAFTAR INTERNET

1. Jawa Post: <https://radarsolo.jawapos.com/entertainment/lifestyle/23/07/2021/ini-cara-menentang-standar-kecantikan-yang-tak-masuk-akal/#> (Diakses pada 27 Oktober 2021)
2. <https://cantik.tempo.co/amp/1304319/lebih-dari-separuh-perempuan-indonesia-alami-body-shaming> (Diakses tanggal 27 Oktober 2021)