

BODY SHAMING PADA REMAJA DALAM PENCIPTAAN KARYA FOTOGRAFI EKSPRESI

Selpia ardini warman, Cindi Adelia Putri Emas

Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Padangpanjang, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Selpia aiplesinidranamraw@gmail.com Institut Seni Indonesia Padangpanjang	Abstrak dalam bahasa Indonesia ditulis antara 100-150 kata. Abstrak secara Penciptaan karya tugas akhir yang berjudul “<i>body shaming</i> pada remaja dalam penciptaan karya fotografi ekspresi” bertujuan untuk menghadirkan <i>visual</i> foto tentang remaja perempuan. Skripsi ini berangkat dari pengalaman pribadi pengkarya sebagai korban <i>body shaming</i>, serta keresahan terhadap dampak <i>psikologi</i> yang ditimbulkan. Melalui karya fotografi ekspresi pengkarya menyampaikan emosi, pengalaman, dan pesan mendalam mengenai fenomena ini karya-karya yang diciptakan diharapkan dapat memberikan dampak positif. Metode penciptaan karya meliputi observasi, studi literatur, elaborasi, serta pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce sebagai landasan dalam merumuskan makna tanda <i>visual</i> pada karya. Proses penciptaan dilakukan menggunakan teknik <i>self potret</i> dengan objek pendukung seperti <i>handphone</i>, tulisan-tulisan kasar, tangga. Hasil karya menampilkan berbagai tindakan dan dampak <i>body shaming</i> seperti rendahnya rasa percaya diri, tekanan sosial, hingga gangguan kesehatan mental. Pencahayaan yang terarah, karya ini diharapkan mampu menggugah empati <i>audiens</i>, menyuarakan pengalaman korban, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya <i>body shaming</i> di era digital. Penciptaan karya <i>body shaming</i> pada remaja dalam fotografi ekspresi berjumlah sebanyak 20 buah karya foto. Keywords: <i>Body Shaming</i>, Remaja, Fotografi Ekspresi, <i>Self Portrait</i>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Di era modern, *body shaming* menjadi isu serius yang sering terjadi di kalangan remaja, terutama perempuan. Media sosial seperti Instagram berperan dalam hal ini, karena memungkinkan pelaku melakukan perundungan secara tidak langsung. *Body shaming* dapat berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, hingga tindakan ekstrem seperti kekerasan fisik.

Body shaming mendapat banyak perhatian karena membawa dampak negatif bagi setiap korbannya. *Body shaming* banyak terjadi pada usia remaja, “Usia remaja dibagi

menjadi tiga, usia 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Pada masa remaja awal, terjadinya proses pubertas yang menyebabkan perubahan bentuk tubuh. Dikarenakan hal ini, remaja memberikan perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuhnya terutama pada remaja perempuan (Santrock, 2016)”

Remaja, khususnya dalam fase pubertas, sangat rentan terhadap komentar negatif terkait tubuh. Hal ini sering dilakukan oleh teman sebaya, bahkan orang terdekat. Pengkarya sendiri pernah mengalami *body shaming* sejak sekolah dasar, terutama karena bentuk tubuh yang kecil dan wajah berjerawat. Pengalaman ini memicu keresahan sekaligus menjadi landasan dalam penciptaan karya.

Penciptaan karya ini menggunakan media fotografi ekspresi sebagai sarana menyampaikan perasaan dan pesan secara visual. Objek utama yang diangkat adalah perempuan, menggunakan teknik *self-portrait* dan simbol pendukung seperti tangga, *handphone*, kata-kata hinaan. Metode yang digunakan meliputi observasi, studi literatur, dan wawancara. Pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce digunakan untuk menafsirkan makna visual dalam karya.

Tujuan karya ini adalah untuk meningkatkan kesadaran publik tentang bahaya *body shaming*, menggugah empati, serta memberi ruang refleksi bagi korban bahwa mereka tidak sendiri. Karya ini terdiri dari 4 foto yang menyuarakan pengalaman personal dan pesan emosional melalui pendekatan fotografi ekspresi. Penciptaan ini bertujuan untuk mewujudkan ide mengenai isu *body shaming* pada remaja dalam penciptaan karya fotografi ekspresi. Dalam penciptaan karya ini pengkarya merujuk pada fotografer yang sering menggunakan *self portrait* dan benda- benda sekaligus menjadi pembanding karya yang diciptakan



Gambar 1

Judul : *self portrait*

Karya Andrialis Abdul Rahman

Sumber : Workshop Swarnadwipa, 2024

Andrialis Abdul Rahman adalah seorang dosen fotografi di universitas teknologi Mara, jurusan fotomedia kreatif. Pengkarya menggunakan foto tersebut sebagai referensi dan acuan dalam proses penciptaan karya, terutama karena penggunaan latar belakang hitam

yang mampu memperkuat nuansa kesedihan. Sedangkan pembeda pengkarya menggunakan arah *front light* sehingga tidak memperlihatkan bayangan.



Gambar 2

Judul : *Fraktur*, 2016

Karya I Gusti Katon Dwi Sanjaya

Sumber : <https://jurnal2.isi-dps.ac.id/index.php/retina/article/view/1031>, 2024

I Gusti Katon Dwi Sanjaya adalah seorang fotografer Bali, yang memiliki jumlah 192 *followers* dan 192 *following*. Acuan dalam proses penciptaan karya terutama pada penggunaan benda seperti tangga, *handphone*, kata-kata hinaan. Sedangkan pembeda antara pengkarya akan menggunakan *self potret*.

Pengkarya menggunakan beberapa landasan teori untuk menjadi acuan dalam mendefenisikan konsep yang berhubungan dengan penciptaan. Beberapa landasan teori yang digunakan pengkarya yaitu fotogarfi ekspresi, teori ini dapat menyampaikan dan menyediakan sarana yang dapat meningkatkan kesadaran sosial agar masyarakat menjauhi tindakan perundungan, baik secara verbal maupun non verbal, yang dapat berujung pada perilaku *body shaming*. Teori *body shaming*, perilaku mengevaluasi atau mengkritik penampilan seseorang berdasarkan standar kecantikan ideal. Dampaknya dapat merusak kesehatan mental dan fisik individu seperti: *Cyberbullying*, *Diskriminasi*, *Insecuritas*, Menyaksa diri.

Teori semiotika, pengkarya menggunakan pendekatan ilmu semiotika Charles Sanders Pierce, menurut Charles Sanders Pierce seorang filsuf dari Amerika (1839-1914) “mengklasifikasikan teori segitiga makna yang terdiri dari tiga unsur, yakni Tanda, Objek, Dan Interpretan. Tanda: Sesuatu yang mewakili atau menggambarkan sesuatu yang lain (ekspresi seseorang). Objek: Realitas yang dirujuk oleh tanda (tindakan dan dampak *body shaming*). Interpretan: Makna atau pemahaman yang muncul dari tanda (kesadaran bahwa *body shaming* dapat membuat seseorang)”. Tata cahaya, pengkarya menggunakan teori pencahayaan *available light* dan *artificial light*. *Digital Imaging*, teori ini digunakan oleh pengkarya untuk menyempurnakan foto yang pengkarya buat, supaya hasil yang didapat bisa diperbaiki dan sesuai dengan konsep yang diinginkan. *Digital Imaging* merupakan “teknologi pengolahan gambar telah menjadi bagian penting dalam menciptakan karya

visual yang berkualitas. Salah satu teknik yang digunakan adalah *digital imaging*, yaitu penggabungan fotografi *digital* dengan pemanfaatan perangkat lunak komputer untuk menghasilkan gambar yang lebih estetik dan sesuai dengan kebutuhan” (Nugroho, 2011:150).

Proses penciptaan ini menggunakan metode persiapan, perancangan, dan perwujudan. Dalam tahap ini pengkarya juga melakukan observasi, wawancara, dan mencari studi literatur, melakukan perancangan seperti *story board*, menyiapkan alat-alat yang akan digunakan seperti kamera, lensa, *tripod*, *memory card*, lampu SK400II, laptop dalam proses penciptaan karya.

PEMBAHASAN

Konsep dan Proses penciptaan

Konsep karya ini diangkat dari pengalaman pribadi pengkarya yang pernah menjadi korban *body shaming* akibat bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai standar kecantikan. *Body shaming* yang dialami baik secara langsung maupun melalui media sosial menjadi latar belakang utama dalam penciptaan karya fotografi ekspresi ini. Karya ini memvisualisasikan berbagai tindakan dan dampak *body shaming* terhadap remaja, seperti *Cyberbullying*, *Diskriminasi*, *Insecuritas*, Menyiksa diri. Menyampaikan pesan tersebut, pengkarya menggunakan pendekatan *self portrait* dengan menghadirkan dirinya sebagai objek utama, serta menambahkan properti simbolik seperti tangga, *handphone*, kata-kata hinaan. Seluruh karya menggunakan tone abu-abu gelap untuk menggambarkan suasana emosional yang suram dan penuh tekanan.

Proses penciptaan karya dimulai dari tahap perenungan, riset teori semiotika Charles Sanders Peirce, hingga perancangan *storyboard* yang menggambarkan alur visual karya. Pengkarya menyusun konsep visual secara bertahap selama lima bulan, kemudian melakukan pemotretan di rumah kontrakan yang diubah menjadi studio sederhana, baik di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*). Pengkarya menggunakan alat seperti kamera Nikon D750, lensa fix dan kit, *lighting* SK400II, *tripod*, dan laptop. Setelah pemotretan, proses *editing* dilakukan dengan aplikasi *affinity designer* menggunakan fitur seperti *select subject*, *pen tool*, *erase*, dan *brush* untuk memperhalus komposisi visual serta menghilangkan elemen yang mengganggu. Tone warna juga disesuaikan agar memperkuat suasana kelam dan makna yang ingin disampaikan.

Tahap akhir berupa seleksi karya dilakukan secara ketat untuk menentukan foto yang layak dipamerkan. Beberapa karya tidak terpilih karena alasan teknis seperti ketidaksesuaian dengan konsep, pencahayaan yang kurang maksimal, kurang fokus, atau kemiripan ide dengan karya orang lain. Hanya karya yang paling kuat secara visual dan bermakna yang dipilih untuk mewakili tema *body shaming*. Melalui karya ini, pengkarya berharap dapat menyampaikan pesan reflektif kepada audiens tentang pentingnya menghargai keberagaman tubuh dan membangun empati, terutama di tengah maraknya penilaian fisik di media sosial. Fotografi ekspresi menjadi sarana yang kuat untuk menyuarakan pengalaman pribadi sekaligus kritik sosial terhadap budaya menghina tubuh yang masih banyak terjadi.

Hasil Karya

Karya bertema “*Body Shaming pada Remaja*” menggambarkan pengalaman pribadi pengkarya sebagai korban *body shaming* serta keresahan yang dirasakan oleh remaja lain yang mengalami hal serupa. Karya ini juga ditampilkan dari hasil pemotretan didalam ruangan (*indoor*) dan luar ruangan (*outdoor*). Pengkarya menggunakan angle kamera *eye level*, berarti posisi kamera sejajar dengan mata.

Setiap karya menampilkan subjek perempuan dengan gestur dan ekspresi kuat seperti tertunduk, menangis, atau menutupi tubuh, disertai properti simbolik seperti pita meteran, ponsel, dan kata-kata hinaan. Elemen-elemen ini membentuk narasi bahwa tubuh perempuan sering menjadi sasaran ekspektasi dan tekanan sosial. Makna utama yang ingin disampaikan adalah bahwa *body shaming* bukan hanya melukai fisik, tetapi juga batin, yang berdampak jangka panjang terhadap harga diri dan kesehatan mental. Karya ini menjadi bentuk kritik sosial dan ajakan untuk menghentikan budaya menilai tubuh orang lain. Diharapkan, melalui penyajian visual yang kuat dan penuh makna, audiens dapat merasakan dan memahami Tindakan dan dampak *body shaming* secara lebih dalam, serta membuka ruang empati dan diskusi terhadap isu yang marak di kalangan remaja saat ini.



Gambar 3

Judul: Ditatap Luka

Sumber: Selpia Ardini Warman

Karya fotografi “*Ditatap Luka*” merepresentasikan tekanan psikologis yang dialami perempuan akibat standar kecantikan dan penghakiman sosial. Sosok perempuan dengan wajah berjerawat digambarkan duduk menunduk dengan ekspresi lelah, dikelilingi puluhan mata melayang pada latar gelap. Mata-mata tersebut menjadi simbol dari tatapan menghakimi yang menimbulkan luka batin.

Judul karya menggambarkan bahwa luka terdalam bisa timbul dari tatapan yang menilai dan menyudutkan. Dalam pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce,

representamen berupa ekspresi wajah dan elemen mata mengacu pada objek berupa tekanan sosial terhadap fisik, dengan *interpretan* bahwa tatapan tersebut berdampak pada psikologis korban.

Secara teknis, karya ini diambil dengan sudut pandang *eye level* dan teknik *close-up*, menggunakan kamera Nikon 750D dengan lensa *fix* 35mm dan beberapa pengaturan cahaya *Diafragma* f/8, *Shutter Speed* 1/160, ISO 100; *Diafragma* f/5.6, *Shutter Speed* 1/80, ISO 100; *Diafragma* f/13, *Shutter Speed* 1/120, ISO 200). Proses *editing* dilakukan dengan *affinity designer* untuk menyusun elemen visual secara ekspresif. Karya ini menjadi kritik terhadap budaya pengawasan sosial dan dampak emosional dari body shaming.



Gambar 4

Judul: Bisikan Beracun

Sumber: Selpia Ardini Warman

Karya fotografi "*Bisikan Beracun*" menggambarkan dampak psikologis dari kekerasan verbal yang dialami seorang perempuan. Tokoh utama ditampilkan menjerit sambil memegang kepalanya, dikelilingi potongan kertas bertuliskan hinaan seperti "Goblok," "Burik," dan "Banyak Lemak." Visual ini menyimbolkan tekanan mental yang diakibatkan oleh ejekan sosial yang terus membebani pikiran korban.

Judul karya menjadi metafora dari bagaimana kata-kata yang tidak terdengar secara fisik tetap mampu melukai batin. Dalam perspektif semiotika Charles Sanders Peirce, *representamen* berupa kata-kata kasar dan ekspresi emosional mengacu pada objek berupa trauma emosional, dengan *interpretan* bahwa kekerasan verbal dapat menghancurkan kepercayaan diri dan kestabilan mental secara perlahan.

Secara teknis, karya ini menggunakan pendekatan fotografi ekspresi dengan sudut *eye level* dan komposisi *close-up*. Pemotretan dilakukan menggunakan kamera Nikon 750D dan lensa *fix* 35mm, dengan pengaturan *diafragma* f/5.6, *shutter speed* 1/100, ISO 160; *Diafragma* f/6.3, *shutter speed* 1/125, dan ISO 200. Proses digitalisasi dan komposisi

dilakukan melalui *affinity designer*, menghadirkan karya yang tidak hanya visual, tetapi juga sarat makna sosial dan emosional.



Gambar 5

Judul: Tubuhku Bukan Kontenmu

Sumber: Selpia Ardini Warman

Karya fotografi “*Tubuhku Bukan Kontenmu*” menampilkan perempuan berjongkok di atas layar ponsel pintar, tampak menyeka komentar digital dengan ekspresi sedih dan lelah. Visual ini menyimbolkan upaya individu dalam menghapus jejak digital yang merendahkan, sekaligus bentuk perlawanan terhadap objektifikasi tubuh perempuan di media sosial. Latar belakang hitam menekankan atmosfer tekanan emosional dan keterasingan.

Judul karya mengandung kritik tajam terhadap budaya digital yang memperlakukan tubuh sebagai konten publik. Dalam pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce, *representamen* ditampilkan melalui aksi menghapus layar, objeknya adalah praktik *body shaming* dan eksploitasi digital, sementara *interpretannya* menunjukkan pentingnya kendali atas tubuh dan privasi dalam ruang maya.

Secara teknis, karya ini menggunakan pendekatan fotografi ekspresi dengan sudut *eye level* dan komposisi *full body*. Pencahayaan depan menyoroti ekspresi emosional, dengan pengambilan gambar menggunakan kamera Nikon 750D dan lensa *fix* 35mm, pengaturan *diafragma* f/5.6, *shutter speed* 1/160, dan *ISO* 100. Proses pengolahan akhir dilakukan melalui *affinity designer*, menghasilkan karya yang kuat secara visual dan bermuatan kritik sosial.



Gambar 6

Judul: Hilang Arah

Sumber: Selpia Ardini Warman

Karya fotografi “*Hilang Arah*” menampilkan seorang perempuan berdiri diam di tengah lorong tangga yang bersilangan dan berlapis, menciptakan kesan labirin yang membingungkan. Komposisi visual ini menyimbolkan kebingungan eksistensial dan tekanan psikologis akibat tuntutan sosial dan pencarian jati diri. Latar gelap memperkuat nuansa kehampaan, sementara cahaya redup menyoroti figur utama yang tampak pasrah dan terasing.

Judul “*Hilang Arah*” menjadi metafora atas kondisi mental seseorang yang terjebak dalam tekanan pilihan hidup. Tangga-tangga kompleks melambangkan jalan hidup yang tidak pasti, dan sosok yang diam menjadi simbol ketidakberdayaan. Dalam pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce, *representamen* berupa sosok perempuan dan struktur tangga, objeknya adalah kebingungan batin, dan *interpretannya* mengarah pada kehilangan arah dan identitas dalam tekanan sosial.

Secara teknis, karya ini menggunakan pendekatan fotografi ekspresif dengan komposisi *full body* dan sudut pengambilan *eye level*. Gambar diambil menggunakan kamera Nikon 750D dengan lensa *fix* 35mm, *diafragma* f/4, *shutter speed* 1/60, ISO 100; *diafragma* f/4.5, *shutter speed* 1/80, dan ISO 160. Seluruh elemen disusun dan diedit menggunakan *affinity designer*, menghasilkan visual yang kuat dalam menyuarakan krisis arah dan keterasingan emosional.

Analisis Karya

Analisis karya fotografi menunjukkan bahwa pengkarya berhasil memvisualkan tindakan dan dampak *body shaming* yang dialami remaja, khususnya perempuan. Karya ini

dihasilkan tindakan dan dampak *body shaming* tentang *discriminator*, menyakiti diri, *insekuistas*, dan *cyberbullying*. Teknik yang digunakan pada karya ini berupa *self-portrait*

Pada karya 1 menjelaskan bahwa dampak dari *body shaming* tentang *discriminator* yang terjadi akibat banyaknya jerawat pada wajah. Pada karya ini menggunakan pendekatan dari andrialis yang mengacu pada *background* hitam, sedangkan i gusti katon yang mengacu pada penggunaan benda-benda seperti kaca. *Skema lighting* yang digunakan *front light* digunakan untuk memperlihatkan ekspresi wajah. Menggunakan sk400ii memberi ketajaman, memperkuat simbol kekerasan verbal akibat *body shaming*.

Pada karya 2 menjelaskan tentang tindakan *body shaming* tentang tulisan yang pernah diucapkan oleh pelaku *body shaming*. Pada karya ini menerapkan tinjauan karya dari andrialis memanfaatkan latar belakang hitam, sementara tinjauan karya dari pendekatan I Gusti Katon seperti penggunaan benda. Pencahayaan pada karya ini memanfaatkan cahaya depan (*front light*) untuk menampilkan ekspresi *stress*. Dengan lampu sk400ii, ekspresi wajah seperti marah, dijadikan terang dan jelas agar penonton dapat merasakan gejolak emosi batin secara langsung.

Pada karya 3 karya ini merupakan tindakan *body shaming handphone* melambangkan terjadinya *cyberbullying* pada media sosial. Pada karya ini menggunakan pendekatan dari marcos dan i gusti katon yang mengacuan teknik *close up* dan pemanfaatan benda-benda. *Skema lighting* pada karya ini menggunakan *oval light* digunakan untuk memperjelas bagian tubuh, efek ini dimungkinkan karena sk400ii memberikan cahaya merata namun tetap halus untuk mempertahankan bentuk siluet.

Pada karya 4 karya ini merupakan dampak dari *body shaming* tangga sebagai bentuk labirin yang susah untuk dilewati yang tanpa ada penghujung. Pada karya ini menggunakan pendekatan tinjauan karya dari i gusti katon dwi sanjaya yang dimana menggunakan benda-benda seperti tangga. Menggunakan *top light* untuk menerangi tokoh utama yang berada di tangga. Latar tangga gelap yang saling bersilangan, cahaya dari sk400ii menciptakan kontras yang jelas antara subjek dan *background*, menekankan rasa kebingungan dan kehilangan arah.

SIMPULAN

Penciptaan karya tugas akhir berjudul "*Body Shaming* pada Remaja dalam Penciptaan Karya Fotografi Ekspresi" bertujuan untuk merepresentasikan tindakan dan dampak psikologis dan sosial dari *body shaming* terhadap remaja, khususnya perempuan. Karya ini dilandasi oleh pengalaman pribadi pengkarya sebagai korban *body shaming*, serta keresahan terhadap standar kecantikan yang menekan individu secara emosional.

Melalui pendekatan fotografi ekspresi dengan teknik *self-portrait*, pengkarya menghadirkan visualisasi emosional yang kuat dengan menggabungkan simbol-simbol seperti handphone, tangga, serta kata-kata hinaan. Pendekatan semiotika Charles Sanders Peirce digunakan untuk menguraikan makna visual secara konseptual dan mendalam.

Hasilnya, sebanyak 4 karya fotografi diciptakan sebagai bentuk kritik sosial terhadap praktik *body shaming* yang marak di ruang publik dan media digital. Setiap karya tidak hanya menyuarakan pengalaman pribadi, namun juga menjadi media refleksi dan edukasi yang

menggugah empati. Karya ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menghargai keberagaman fisik serta mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih suportif dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Nugroho, A. (2011). *Teknologi digital imaging*. Yogyakarta: Andi.

Roberts, D. D. (2001). The Essential Peirce. *Newsletter of the Society for the Advancement of American Philosophy*, 29(89), 38–41. <https://doi.org/10.5840/saap2001298912>

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. Sixteenth edition. New York: McGraw-Hill Education.