

JERAWAT SEBAGAI REPRESENTASI PENERIMAAN DIRI DALAM KARYA SENI LUKIS MIXMEDIA

Rayya Salsabiella¹, Iqbal Prabawa Wiguna²

¹rayyasalsabiella@student.telkomuniversity.ac.id

²iqbalpw@telkomuniversity.ac.id

Jerawat adalah salah satu masalah kulit yang sering dialami oleh remaja dan berdampak tidak hanya pada penampilan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti rasa malu, kecemasan, dan rendah diri. Pengkaryaan ini bertujuan untuk menggali bagaimana seni lukis dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan proses penerimaan diri terhadap jerawat, sebuah isu yang sering mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Karya seni lukis berjudul *Atma Deepo Bhava dan Seen and Unseen* diciptakan untuk menggambarkan perjalanan emosional dari ketidakpercayaan diri menuju penerimaan diri. Proses penciptaan karya menggunakan pendekatan visual yang mencakup elemen simbolis dan ekspresif. Lukisan ini menggabungkan unsur daun, akar, serta ekspresi wajah untuk merepresentasikan transformasi diri dan penerimaan terhadap kondisi kulit berjerawat. Hasil pengkaryaan ini menunjukkan bahwa seni lukis dapat menjadi media ekspresi yang efektif dalam membantu remaja menghadapi kecemasan dan membangun penerimaan diri, sekaligus menawarkan ruang refleksi terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan standar kecantikan yang sering kali tidak realistis.

Kata Kunci: jerawat, penerimaan diri, seni lukis, kecemasan, remaja, standar kecantikan

*Acne is one of the most common skin issues experienced by teenagers, impacting not only physical appearance but also psychological aspects such as shame, anxiety, and low self-esteem. This creative work aims to explore how painting can be used as a medium to express the process of self-acceptance in dealing with acne, an issue that often affects teenagers' confidence. The painting titled *Deepo Bhava dan Seen & Unseen* was created to illustrate the emotional journey from insecurity toward self-acceptance. The creation process applies a visual approach incorporating symbolic and expressive elements. The artwork combines elements such as leaves, roots, and facial expressions to represent selftransformation and acceptance of acne-affected skin. This creative project shows that painting can serve as an effective means of expression for teenagers to cope with anxiety, foster self-acceptance, and offer a reflective space to confront social pressures related to often unrealistic beauty standards.*

Keywords: *acne, self-acceptance, painting, anxiety, teenagers, beauty standards.*

PENDAHULUAN

Acne vulgaris atau yang lebih dikenal dengan jerawat adalah masalah kulit yang paling umum dikeluhkan oleh banyak orang, terutama di kalangan remaja karena dapat mengurangi rasa percaya diri individu. Kondisi kulit ini disebabkan oleh peradangan yang berkepanjangan pada folikel rambut dan kelenjar minyak (Tempo, 2020). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya jerawat (*patogenesis acne vulgaris*) dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup elemen fisik dan mental, sedangkan faktor eksternal meliputi usia, diet, kondisi iklim, tingkat aktivitas fisik, paparan lingkungan, serta praktik penggunaan kosmetik dan perawatan wajah (Utari, Fitra, & Katsubi, 2013).

Jerawat tidak hanya berdampak buruk pada penampilan tetapi juga pada kondisi mental orang yang mengalaminya (Prionggo, Padmawti, Marchira, & Danarti, 2021). Bagi mereka yang memiliki jerawat, kondisi ini bisa menimbulkan perasaan tidak layak atau berbeda, bahkan memicu keinginan untuk menyembunyikan diri dari lingkungan sosial. Akibatnya, banyak remaja merasa tidak percaya diri karena membandingkan penampilan mereka dengan standar yang sebenarnya tidak realistis (Nurrahim & Pranata, 2024). Dalam konteks remaja yang menghadapi jerawat, penerimaan diri menjadi proses penting agar mereka tidak terus-menerus terjebak dalam perasaan rendah diri atau malu (Putri, 2018). Alih-alih menghindar atau merasa tidak pantas, remaja yang menerima kondisi kulitnya dapat membangun pandangan diri yang lebih sehat.

Kemunculan jerawat biasa pada anak muda dapat memengaruhi hal-hal pribadi dan sosial serta kesehatan mental, seperti perasaan tertekan, kurang percaya diri, dan rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain (Siahaan, 2020). Selain itu, jerawat menjadi tantangan dalam membangun kepercayaan

diri remaja yang sedang mencari jati diri, namun penerimaan diri yakni menerima kondisi kulit dengan realistis dan fokus pada potensi diri dapat membantu mereka berdamai dengan keadaan (Ompi et al., 2016; Ayu, 2022). Dukungan internal dan eksternal, seperti konsep diri yang positif, pengalaman, serta dukungan teman sebaya dan keluarga, turut berperan dalam membangun kepercayaan diri tanpa bergantung sepenuhnya pada penampilan (Febry Autrilia, Retno, & Ninin, 2022).

Seni lukis memberi kesempatan bagi orang untuk menunjukkan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal (Dylanesia, 2024). Melalui lukisan, Remaja bisa menyatakan perasaan mereka mengenai diri mereka dan pengalaman yang mereka alami dengan jerawat, menciptakan narasi visual yang dapat membantu mereka memproses perasaan tersebut. Terapi seni menggunakan sarana artistik untuk mengobati penyakit mental seperti masalah pada kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Para psikolog telah meneliti dengan seksama bagaimana terapi seni ini dapat membantu menyembuhkan trauma, meningkatkan kesadaran diri sendiri dan orang lain, dan juga membantu merefleksikan diri (Mufidah, Wiguna, & Zen, 2024).

Seni lukis dipilih sebagai media ekspresi untuk merefleksikan perjalanan emosional remaja dalam menghadapi jerawat, membantu menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, serta memperkuat proses penerimaan diri. Oleh karena itu, karya ini dibuat sebagai upaya menghadirkan ruang reflektif, di mana pengalaman menghadapi jerawat dapat diterjemahkan menjadi bentuk visual yang lebih jujur, personal, dan menyembuhkan.

Teori umum

Teori kepercayaan diri menggambarkan keadaan percaya diri sebagai keadaan psikologis seseorang yang mampu meyakinkan seseorang melakukan suatu aksi. Orang yang merasa tidak percaya diri biasanya memiliki pandangan

negatif tentang diri mereka dan kurang yakin pada kemampuan mereka, yang seringkali membuat mereka menjauh dari orang lain (Ikhsan, 2022).

Teori Seni

Seni Lukis Mixmedia

Dalam seni rupa , elemen desain yang paling menonjol adalah bentuk dan warna (Anis et al, 2019). Karya seni lukis terdiri dari banyak elemen, termasuk titik, garis, bidang, bentuk, ruang, warna, tekstur, dan kontras antara terang dan gelap. (Tolstoy, 2020). Haq dan Rachmawaty (2023) menjelaskan bahwa Teknik berkarya mixmedia merupakan metode menggambar yang mengintegrasikan beberapa jenis media, seperti pensil, krayon, cat, dan media lain dalam satu karya seni. Teknik ini memberikan kesempatan bagi seniman untuk mengeksplorasi berbagai media dan teknik berbeda secara bersamaan dalam satu hasil karya.

Aliran Surealisme

Surealisme adalah aliran seni dan sastra yang lahir di awal tahun 1900an, berakar dari ide-ide psikologi, khususnya psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Aliran ini berusaha menggabungkan mimpi dan kenyataan menciptakan karya yang menggambarkan objek nyata dalam situasi yang tidak mungkin terjadi di dunia nyata. Surealisme berfokus pada eksplorasi alam bawah sadar dan hasrat manusia yang terpendam, sering kali melalui teknik asosiasi bebas dan otomatisme (Salam, et al, 2020). Secara keseluruhan, surealisme merupakan bentuk pemberontakan terhadap aliran seni sebelumnya, berusaha untuk mengekspresikan realitas psikologis dan emosional manusia dengan cara yang inovatif dan tidak konvensional.

Studi Bentuk

Studi bentuk dalam seni rupa merupakan bagian fundamental dari proses pembelajaran visual yang berfokus pada pengamatan, analisis, dan pemahaman terhadap wujud suatu objek, baik yang bersifat representatif

maupun abstrak (Aurissfan, 2011). Tujuan dari mempelajari bentuk dalam seni rupa antara lain adalah untuk meningkatkan persepsi visual, kreativitas, dan kemampuan ekspresi melalui media rupa. Dengan memahami bentuk secara mendalam, peserta didik memperoleh kemampuan untuk menginterpretasikan objek atau karya seni, serta menyampaikan ide dan emosi melalui simbol-simbol visual yang mereka ciptakan.

Tone Warna

Dalam literatur seni, dijelaskan bahwa warna berperan dalam meningkatkan potensi penciptaan atau karya seni, contohnya dalam penggunaan warna untuk ekspresi. Seolah-olah, warna memiliki sifat psikologis khusus, seperti panas, dingin, sejuk, hangat, gelap, terang, dan lain-lain (Raharjo, 1987). Di dalam lingkaran warna atau yang dikenal sebagai The Color Wheel, terdapat 12 warna yang dapat dibagi menjadi tiga kategori. Ketiga kategori ini mengelompokkan warna berdasarkan karakteristiknya, yakni warna panas, warna hangat, dan warna dingin. Warna panas meliputi warna kuning, kuning jingga, jingga, merah jingga, dan merah. Warna hangat mencakup warna kuning hijau serta merah ungu. Sementara itu, warna dingin terdiri dari warna ungu, biru ungu, biru, biru hijau, dan hijau (Sanyoto, 2009). Warna tidak hanya berfungsi sebagai elemen visual, tetapi juga memiliki makna simbolis yang berbeda-beda berdasarkan tradisi dan konteks budaya. Misalnya, warna merah sering dikaitkan dengan amarah, keberanian, dan gairah, sementara warna putih melambangkan kesucian dan kesetiaan.

HASIL DAN DISKUSI

Dalam pembuatan karya ini konsep yang diangkat dari pengalaman pribadi mengenai jerawat dalam karya lukis. Karya ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis yang dialami oleh remaja akibat jerawat, sebuah kondisi kulit yang umum dan sering menjadi sumber kecemasan. Karya seni lukis ini diangkat dari pengalaman pribadi saya sebagai

remaja yang pernah berjuang dengan masalah jerawat, yang sering kali membuat saya merasa tidak percaya diri dan terasing. Melalui lukisan ini, saya ingin mengekspresikan perasaan tersebut kecemasan, malu, dan ketidakpastian dengan menggambarkan wajah seorang remaja yang berjuang dengan jerawat.

Menurut artikel yang diterbitkan oleh *gramedia.com* *Self concept* atau konsep diri adalah kesadaran seseorang akan dirinya sendiri, meliputi bentuk fisik dan jiwa, sifat-sifat, perilaku, serta kemampuan yang dimilikinya. Dalam seni ekspresif bergaya surealisme, mata yang takut melambangkan kesadaran akan luka batin dan kenangan masa lalu. Latar berupa kulit berjerawat menjadi representasi konflik batin terhadap standar kecantikan. Sejalan dengan ungkapan *beauty is pain*, karya ini menyoroti bahwa penerimaan diri sering kali lahir dari rasa sakit dan perjuangan pribadi.

Proses penciptaan karya ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu melakukan riset dan pengamatan terhadap pengalaman remaja yang berhubungan dengan jerawat serta dampak psikologisnya terhadap kepercayaan diri. Selanjutnya sketsa awal dibuat untuk merancang komposisi dan elemen visual yang akan digunakan, seperti warna dan bentuk yang mencerminkan emosi yang ingin disampaikan. Judul karya ini diambil dari bahasa Sanskerta, yaitu *Atma Deepo Bhava*, yang secara harfiah berarti "jadilah cahayamu sendiri." Judul ini dipilih karena mencerminkan semangat kesadaran diri dan keautentikan di tengah dunia modern yang dipenuhi kekacauan, standar sosial, dan norma yang kaku.

Secara visual, karya ini menggambarkan dua sosok wanita kembar yang berdiri di ruang kosmik, dekat dengan bulan dan latar bertabur bintang. Terdapat dua bulan dalam lukisan ini, bulan yang lebih besar melambangkan kesadaran sejati, cahaya internal atau mimpi personal seseorang. Sementara bulan yang lebih kecil merepresentasikan ilusi atau *dream of the planet* yakni

mimpi kolektif yang dikonstruksi oleh masyarakat, seperti anggapan bahwa wanita cantik harus memiliki kulit yang sempurna tanpa jerawat. Simbol tanaman juga dihadirkan sebagai elemen penting dalam karya ini. Daun anggrek yang digunakan terinspirasi dari taman di rumah dan memiliki nilai sentimental karena mengingatkan pada keluarga dan kenangan masa kecil.

Aspek surealisme dalam karya ini tampak pada latar dan suasana yang tidak realistis, seperti kedekatan dengan bulan serta keberadaan dua sosok identik dalam ruang yang tidak logis. Tone warna yang dominan coklat dipilih secara sengaja untuk menciptakan suasana yang natural dan mendalam. Ekspresi wajah tokoh digambarkan datar dan tidak menunjukkan kesedihan maupun kebahagiaan. Ekspresi ini dipilih sebagai simbol ketenangan batin dan sikap bijak untuk tidak menghakimi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkaryaan ini, dapat disimpulkan bahwa jerawat merupakan kondisi kulit yang umum dihadapi oleh remaja, tidak hanya berdampak pada penampilan fisik tetapi juga pada kondisi psikologis individu, khususnya dalam hal penerimaan diri. Hasil pengkaryaan ini menunjukkan bahwa seni lukis dapat menjadi media ekspresi yang efektif dalam membantu remaja menghadapi kecemasan dan membangun penerimaan diri, sekaligus menawarkan ruang refleksi terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan standar kecantikan yang sering kali tidak realistis. Melalui karya seni lukis yang berjudul *Atma Deepo Bhava*, penulis berusaha menggambarkan proses penerimaan diri terhadap jerawat yang sering menjadi sumber kecemasan dan gangguan emosional, terutama pada remaja. Lukisan ini menggunakan simbol-simbol seperti daun, akar, dan ekspresi wajah untuk menggambarkan perjalanan dari ketidakpercayaan diri menuju penerimaan diri yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, S., Atamtajani, A. S. M., & Syarif, E. B. (2019). Perancangan Perpustakaan Digital Alun-Alun Ujungberung Melalui Aspek Visual. *eProceedings of Art & Design*, 6(2).
- Aurissfan, Danial Fata (2011) Perancangan pusat pengembangan seni rupa kontemporer di Kota Malang: Tema ekologi arsitektur. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Dylanesia, W. (2024). Seni sebagai Sarana Ekspresi Diri: Menemukan Identitas Anda Melalui Kesenian. Penerbit Andi.
<https://books.google.co.id/books?id=LcoMEQAAQBAJ>
- Febry Autrilia, R., Retno, D., & Ninin, H. (2022). Eksplorasi Dampak Psikologis pada Remaja yang Memiliki Masalah Penampilan dengan Jerawat. *Jurnal Psikologi Udayana* 2022, 9(2), 194–205.
<https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i02.p09>
- 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.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57-75
- Ompi, E. E., David, L., & Opod, H. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan jerawat (acne vulgaris) pada remaja di SMAN 7 Manado. *Jurnal EBiomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11049>
- Putri, R. K. (2018, August). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128).
- Tempo. (2020) Mencari Penyebab Jerawat Sesungguhnya. Jakarta: Tempo Publishing.

Tolstoy, L., & Nurrohmah, S. (2020). Apakah Seni Itu? Basabasi.

<https://books.google.co.id/books?id=Zrj8DwAAQBAJ>

