

## SELF ACCEPTANCE DAN AKTUALISASI DIRI

### *SELF ACCEPTANCE AND SELF ACTUALIZATION*

Al Ariq Tifal Pratama

Fine Art Study Program, Creative Industry Faculty, Telkom University, Bandung, Indonesia  
ariqtifal@student.telkomuniversity.co.id

---

#### ABSTRAK

Sering berpindah pindah tempat tinggal dan sekolah, membuat penulis banyak mendapat pengalaman dan pandangan yang berbeda. Hal ini beriringan dengan timbulnya pandangan ego dan pertanyaan akan Identitas Diri yang menyebabkan masalah *Self-Acceptance*. Dalam pengerjaan karya Tugas Akhir ini, penulis mencoba untuk mengkatarsis diri dengan aktualisasi diri yang disajikan melalui karya lukis.

**Kata kunci :** *Self-Acceptance, Idenitas*

#### ABSTRACT

*Often moving out home and school, makes the author got a lot different experience and perspectives. This come up with ego perspective and questions about Self Identity. In this final assignments, the author try to self catalyze by self actualization presented through paintings.*

**Keywords :** *Self-Acceptance, Identity*

---

#### PENDAHULUAN

Menurut KBBI, Identitas merujuk pada ciri ciri jati diri pada seseorang. Para perumus teori identitas secara universal setuju bahwa identitas memiliki hubungan dengan diri (Moshman, 2004: 89). Identitas adalah konsep diri yang terstruktur sedemikian rupa untuk meningkatkan pemahaman akan pemahaman diri. Identitas bukan hanya upaya untuk menggambarkan perilaku khas seseorang, identitas adalah inti keyakinan dan tujuan yang ditafsirkan sebagai penjelasan perilaku tersebut (Moshman, 2004: 91).

Menurut Hurlock (2006), penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penerimaan diri juga merupakan sikap pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri Chaplin J.P (2004). Rendahnya tingkat penerimaan diri pada individu dapat memberikan berdampak *Identity Crisis* bahkan menuju pada *Self Loathing* pada penderitanya.

Lucian Freud adalah salah satu seniman era modernisme yang namanya terkemuka, gaya karya lukisnya sangat menarik. Beliau mencurahkan kegelisahannya dalam karya lukis. Karyanya mengangkat isu tentang identitas seksualnya dan dirinya. Begitupula dengan Jenny Saville, seniman modernisme yang juga memiliki keresahan pada isu identitas dalam body image. Hal ini menjadi inspirasi penulis dalam mengangkat isu dari keresahan yang sama.



Gambar 1 Reflection (self-portrait), 1985.  
Sumber : royalacademy.

Self-Acceptance berperan besar dalam kontrol Anxiety yang membuat perasaan tidak aman. Jika terus berlanjut ke arah negatif, perasaan tidak aman ini dapat berkembang menjadi perilaku depresi dan self-loathing. Dalam karya Tugas Akhir ini penulis bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap isu *Self-Acceptance* atau penerimaan diri ini melalui media lukis. Dengan karya lukis ini juga bertujuan untuk aktualisasi diri.

## PEMBAHASAN

### A. Tinjauan Pustaka

#### 1. Teori Umum

##### a. Identitas

Setiap orang memiliki kebebasan dalam memiliki Identitas dirinya, sebagai guru, dokter, pengusaha, pedagang, kyai dan sebagainya. Namun, semua itu kebebasan pilihan tersebut seharusnya sejalan dan terpengaruh oleh personalitas yang terdapat dalam diri individu tersebut (Fahmi, 2015).

identitas diri merupakan suatu kesadaran yang dipertajam tentang diri sendiri, yang digunakan seseorang untuk menjelaskan siapakah dirinya, yang meliputi karakteristik diri, memutuskan hal-hal yang penting dan patut dikerjakan untuk masa depannya serta tindakan dalam mengevaluasi perilaku dirinya ke semua hal tersebut terintegrasi dalam diri sehingga seseorang merasa sebagai pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.

##### b. Personalitas

Berbeda dengan Identitas, Personalitas merupakan ciri yang sifatnya *Given* yang berarti telah kita dapatkan ketika kita lahir, dan kita tidak dapat memilih sendiri fisik dan sifat kita ketika dilahirkan (Mulyana, 2015). Identitas adalah sesuatu yang kita adopsi dari lingkungan kita dan ini bersifat *nurture*, sedangkan personalitas bersifat *nature* yang tidak dapat kita pilih sendiri (Sabrang, 2015). Menurut kacamata ilmu psikologi, personalitas merupakan cara pandang suatu individu terhadap dirinya sendiri, sedangkan identitas merupakan cara pandang suatu individu terhadap individu lain (Sabrang 2015). Beliau juga menggambarkan bahwa personalitas merupakan topeng personal, sedangkan identitas adalah topeng sosial. Menurut pandangan George Kelly, kepribadian merupakan cara unik dalam mengartikan pengalaman pengalaman hidup seseorang.

##### c. Self Acceptance

Secara harfiah *Self Acceptance* adalah terjemahan langsung dari bahasa Inggris yang artinya penerimaan diri. Pines (Hurlock, 1973) menyatakan bahwa penerimaan diri

merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut. Jadi, individu dengan penerimaan diri memiliki penilaian yang realistis tentang potensi yang dimilikinya, yang dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya secara keseluruhan. Artinya, individu ini memiliki kepastian akan kelebihan-kelebihannya, dan tidak mencela kekurangan-kekurangan dirinya.

Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Hjelle dan Ziegler (1981) yang menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah.

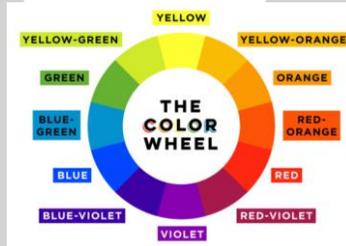
2. Teori Seni

a. Painting

Lukis merupakan cabang dari seni rupa yang cara pengungkapannya diwujudkan melalui karya dua dimensional dimana unsur-unsur pokok dalam karya dua dimensional ialah garis dan warna (Soedarso Sp, 1990: 11). Painting atau lukis merupakan pengembangan yang utuh dari menggambar.

b. Teori Warna

Pemilihan warna dapat mempengaruhi berbagai macam makna, perasaan, dan persepsi. Agar dapat menyampaikan pesan yang tepat pada karya lukis, maka teori warna sangatlah penting. Dalam teori warna, hal yang paling umum adalah Roda Warna.



Gambar 2 Roda Warna.  
Sumber : Canva.

Roda warna digunakan untuk memahami hubungan satu warna dengan warna lain. Roda warna adalah segala hal mengenai pencampuran dan kombinasi warna, dalam roda warna tersebut, terdapat 12 warna. Adapun Terminologi warna seperti *Hue*, *Shade*, *Tone*, *Tint*, Saturasi, dan *Value* juga sangat berperan dalam penciptaan sebuah karya lukis. Selain terminologi warna, teori harmoni warna berguna untuk memudahkan dalam mengkombinasikan warna yang terdapat pada roda warna. Teori ini digunakan dalam pengaplikasian roda warna dan terminologi warna.

3. Seniman Referensi

Dalam proses pembuatan karya lukis tugas akhir ini, penulis mendapatkan referensi referensi visual dan ide dari seniman-seniman lain yang telah mumpuni dalam berkarya. Berikut adalah seniman-seniman yang menjadi referensi dalam berkarya:

a. Lucian Freud

Merupakan seorang seniman lukis asal Britain, yang terkenal dengan lukisan figuratifnya. Gaya lukisannya cukup membeikan berpengaruh pada karya lukis tugas akhir ini.

b. Jenny Saville

Seniman lukis kontemporer yang juga berasal dari Britain, karya lukisnya terkenal dengan figur *nude* wanita. Konsep karya lukisnya berfokus pada isu *body image* yang kera terjadi pada kaum wanita. Penulis terinspirasi pada konsep *body image* ini karena bersinggungan dengan isu yang terjadi di sekitar atau pada penulis.

c. Frida Kahlo

Seniman lukis asal Mexico yang juga terkenal dengan karya karya lukis portraitnya. Caranya menyajikan isu identitas lewat media lukis portrait memberikan pengaruh besar dalam karya Tugas Akhir ini.



Gambar 2 Autorretrato con Collar de Espinas y Colibrí, 1940.  
Sumber : wikipedia

## B. Konsep dan Proses Penciptaan Karya

Wajah merupakan bagian tubuh paling umum yang digunakan manusia untuk saling mengenali identitas satu sama lain. Tak heran jika seniman seperti Frida Kahlo dan Jenny Saville memilih objek wajah dalam karya lukisnya yang mengangkat isu tentang identitas. Tak digunakan oleh seniman, wajah juga digunakan untuk identifier berbagai keperluan seperti pendataan penduduk, absensi, sistem keamanan, dan lain lain.

Pada karya lukis tugas akhir ini penulis membuat seri karya lukis dengan semua objek lukisnya adalah portrait figur diri penulis atau dapat disebut *self-portrait*. Penulis mencoba untuk mengekspresikan diri sebagai usaha untuk aktualisasi diri dan katarsis terhadap isu *low-esteem* yang penulis alami. Maka karya lukis ini disajikan dengan sudut pandang dan ukuran yang berbeda-beda, dengan perbandingan objek pada kanvas ukuran besar yang dinilai sebagai identifier khas, dan objek pada kanvas ukuran kecil yang dinilai sebagai identifier yang dapat diganti seperti gaya rambut dan model kacamata. Objek lukis merupakan *close up* bagian-bagian dari wajah seperti rambut, mata, hidung, dan bibir dengan tujuan untuk memperkuat citra dari bagian wajah sebagai identifier.

Tahap-tahap dalam pembuatan karya mulai dari *prototype*, perancangan sketsa karya, persiapan medium, hingga pembuatan karya lukis dijabarkan secara runtut dengan menggunakan dokumentasi pribadi sebagai berikut:

### 1. *Prototype*

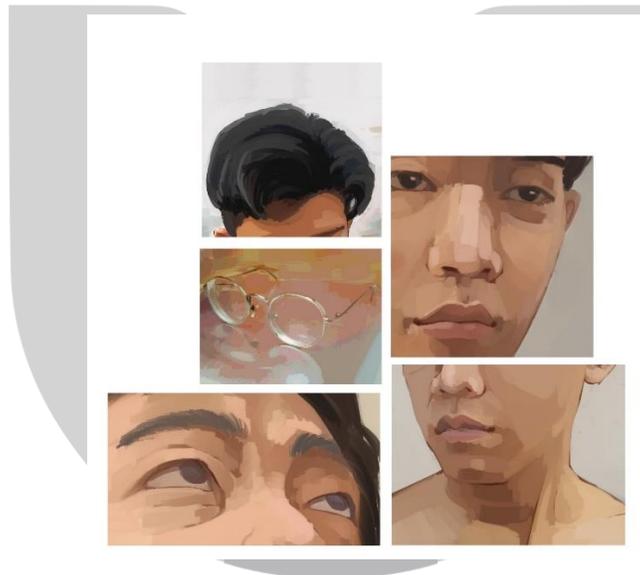
Sebelum membuat sketsa fix di atas kanvas yang akan dilanjutkan ke proses painting, maka dilakukanlah uji kelayakan karya atau disebut *prototyping*. Proses ini berfungsi untuk *brainstorming* dan menentukan atau memilih unsur visual dan muatan simbol yang dirasa cukup untuk menyampaikan isu ini.



Gambar 4 Prototype di Atas kertas Cat Air  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

### 2. Sketsa Karya

Setelah melalui proses berfikir dan *prototype*, maka langkah selanjutnya adalah merancang ide-ide dari hasil proses tersebut menjadi sketsa. Ide untuk visualisasi karya lukis ini mengacu pada karya Lucian Freud dan Jenny Saville seperti yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya.



Gambar 5 Komposisi Sketsa Karya.  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

Lima kanvas tersebut merupakan seri dari satu karya lukis. Tiap kanvas memiliki ukuran dan bentuknya masing masing. Kanvas ini menyajikan objek bagian bagian wajah dan kacamata yang dimaksudkan untuk dapat merepresentasikan identitas penulis. Menyajikan identitas di ruang publik merupakan upaya katarsis terhadap isu *low self-esteem* yang dialami oleh penulis.

### 3. Pemilihan Medium

Medium yang digunakan pada karya ini adalah kanvas kain dan cat minyak. Ukuran kanvas yang digunakan adalah ukuran yang sesuai dengan sketsa yang telah dibuat pada proses sebelumnya. Seperti penggunaan medium cat minyak pada umumnya, penulis menggunakan *linseed oil*, cat minyak, kuas flat berbagai ukuran dan cairan *thinner*. Pada semester 3 perkuliahan di program studi Seni Rupa Telkom University, tiap mahasiswa diberikan opsi fokus studio berdasarkan kemampuan, salah satu fokusnya adalah studio lukis. Di sini mahasiswa diajarkan untuk menggunakan media lukis seperti cat air (water base) dan cat minyak (oil base). Namun karena kurikulum yang berorientasi pada seni rupa Eropa, maka media yang digunakan adalah cat minyak sebagaimana umumnya seniman lukis klasik Eropa.



Gambar 6 Medium Yang Digunakan  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 7 Cat Minyak Yang Digunakan.  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

### 4. Proses Painting

Setelah dibuatnya sketsa, maka akan dilanjutkan dengan proses painting. Proses ini adalah proses yang dilakukan di atas kanvas kosong. Sebelum cat mulai dioleskan pada permukaan kanvas, pertama-tama dibuat sketsa pensil terlebih dahulu. Sketsa pensil ini akan membantu pada proses pengecatan agar lebih mudah dan rapih.

Setelah terdapat sketsa pensil di atas permukaan kanvas, dilanjutkan dengan proses teknik *underpaint*. Sesuai namanya, teknik ini dilakukan sebelum dimulainya proses *painting*, pada proses ini diberikannya lapisan cat minyak tipis agar warna cat yang akan diberikan akan semakin kuat dan juga untuk menghindari adanya pori-pori putih pada kanvas saat painting.

Setelah terdapat sketsa pensil dan lapisan *underpaint*, barulah akan dilanjutkan pada proses painting dengan mengikuti rancangan sketsa yang telah dibuat. Ini adalah Proses utama pada pembuatan karya lukis. Berikut adalah dokumentasi proses *painting*:



Gambar 8 Proses Painting 1  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 9 Proses Painting 2  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 10 Proses Painting 3  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

Sesuai dengan rancangan sketsa, setelah semua kanvas selesai dengan proses painting, maka hasil akhir kanvas akan disusun menjadi sebuah kolase sesuai dengan konsep seperti gambar berikut:



Gambar 11 Kolase Final Karya  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

C. Hasil Akhir Karya



Gambar 3.18 Kanvas 1  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 3.19 Kanvas 2  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 3.20 Kanvas 3  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 3.21 Kanvas 4  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)



Gambar 12 Kolase Kanvas Painting  
Sumber : Dokumentasi Penulis (2020)

## KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Dengan dibuatnya karya ini dengan media lukis portrait, penulis berupaya dalam proses mengkatarsis diri untuk melawan isu penerimaan jati diri atau *Self-Acceptance* dalam proses penciptaan karya ini. Dengan dipilihnya self portrait sebagai objek karya lukis yang ditujukan agar dapat mengekspresikan aktualisasi diri dari penulis.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku:

Chaplin, J.P. 2004. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hurlock, Elizabeth. 2002. Psikologi Perkembangan. Judul Asli *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.

Moshman, David. 2005. *Adolecent Psychological Development*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

Santo, Tris Neddy, Rotua Magdalena Pardede Agung dan Dyah Chitraria Liestyati. 2012. Menjadi Seniman Rupa. Solo: Metagraf.

Tabrani, Primadi. 2012. Bahasa Rupa. Bandung: Kelir.

### Situs Web:

Kliever, Janie. Teori Warna. Diakses pada 20 Maret, 2020.

[https://www.canva.com/id\\_id/belajar/teori-warna/](https://www.canva.com/id_id/belajar/teori-warna/).

Riadi, Muchlisin. 2017. Pengertian, Aspek, Tahapan dan Faktor Penerimaan Diri. Diakses pada 26 September, 2019.

<https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-aspek-tahapan-dan-faktor-penerimaan-diri.html>.