

SELF DEPRESSION PADA KARYA PERFORMANCE ART

SELF DEPRESSION ON PERFORMANCE ART

Fathin Impyaz Hanina¹, Donny Trihanondo², Teddy Ageng Maulana³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

Fathinmzh@student.telkomuniversity.ac.id, Donnytri@telkomuniversity.ac.id,

Teddym@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Performance art merupakan salah satu subkultur dari seni yang berbeda dengan karya seni rupa lainnya seperti lukisan, patung, dan instalasi. Menjadikan tubuh sebagai media utama. Dan seniman performance art menggunakan tubuh mereka sebagai alat universal untuk mengukur batas kinerja tubuh, risiko dan rasa sakit. Dalam karya tugas akhir dengan judul “self-depression pada performance art” dengan judul karya “pressure” bertujuan untuk mengeksplorasi ekspresi dan sebagai cerminan aktualisasi penulis seputar tekanan yang dirasa ke dalam medium performance art dalam bentuk video. Dimana video telah menjadi salah satu media ekspresi dalam proses kreatif seniman, yang dapat bersifat dokumentasi suatu kejadian atau kejadian itu sendiri. Depresi merupakan salah satu psikopatologis yang umum terjadi, ditandai dengan adanya perasaan sedih dan hilangnya minat pada aktivitas yang disukai, serta terjadi penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pengkaryaan ini dilatari oleh permasalahan terdekat bahkan dialami oleh penulis sendiri, menjadikan depresi akan tekanan lingkungan sebagai bentuk ide awal penulis. Dan diterjemahkan sebagai bentuk aktualisasi dari tekanan ke dalam performance art dalam media video.

Kata kunci: Video, Tekanan, Depresi, Performance Art.

Abstract: *The spectacle is one of the subcultures of art that differ from other fine works of art, such as paintings, sculptures, and installations. Making the body the main medium. And art spectacle artists use their bodies as a universal tool to measure the limits of body performance, risk and pain. In a recent project titled "self-depression on performance art" with the work title "pressure" intended to explore the expression and as a reflection of the writer's advocacy surrounding pressure exerted within the medium spectacle in video. Where a video has become a media expression in the creative process of the artist, it can be a documentary of the event or event itself. Depression is one of the more common psychologists, marked by sadness and loss of interest in popular activities, and a decrease in ability to perform daily activities. This work is blurred by the nearest problem even to the writer himself, making depression into environmental pressure the*

writer's early idea. And translated as a form of actualization of pressure into the spectacle of art in the mediavideo.

Keyword: *video, pressure, depression, performance art*

PENDAHULUAN

Sejak Covid-19 melanda seluruh dunia, aktivitas tatap muka berganti menjadi virtual guna mengurangi penyebaran virus Covid-19. Pandemi Covid-19 merupakan periode terberat karena telah memakan banyak korban bagi beberapa negara yang tidak siap untuk beradaptasi, termasuk Indonesia. Dampak langsung terjadi pada aspek kesehatan, yang dapat dilihat dari tingginya kasus positif dan kematian akibat Covid-19 (Aeni, 2021). Tidak hanya aspek kesehatan, dampak negatif lainnya terjadi pada aspek ekonomi maupun psikologis. Mckibbin dan Fernando (dalam Aeni, 2021) menyatakan penurunan pertumbuhan ekonomi karena Covid-19 dialami seluruh negara dengan tingkat yang berbeda, tergantung pada kebijakan dan jumlah penduduk. Penurunan ekonomi dialami karena adanya peningkatan angka pengangguran yang melonjak 1,8% dari tahun 2019 menjadi 7,07% di tahun 2020 (Aeni, 2021) dan pembatasan wilayah yurisdiksi guna menurunkan tingkat penyebaran Covid-19. Pembatasan wilayah akibat pandemi menciptakan sebuah tekanan sosial ekonomi bagi seseorang dengan pendapatan rendah yang harus menafkahi secara finansial, dan seringkali menyebabkan konflik. Tekanan sosial ekonomi yang serius dapat menjadi salah satu risiko untuk gejala gangguan psikologi. Taylor (dalam jurnal Agung, 2020) menjelaskan pandemi mempengaruhi orang secara luas dimulai dengan cara berpikir dalam memahami informasi kesehatan dan rasa sakit, perubahan emosi seperti takut, khawatir, cemas, dan stres.

Menurut WHO, depresi merupakan penyakit umum di seluruh dunia, salah satu kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan sedih atau cemas. Depresi terjadi karena adanya suatu tekanan, dan golongan (ringan, sedang, dan berat) yang ditandai dengan perasaan bersalah atau rendah diri, terganggunya kualitas

tidur dan nafsu makan, hingga konsentrasi yang buruk (Tuasikal & Retnowati, 2018). Seseorang dalam periode depresi, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula depresi yang dialami.

Pada tugas akhir ini, penulis merupakan salah satu dari sekian orang yang mengalami dampak akibat Covid-19. Kecemasan akibat Covid-19 datang karena pasca karantina dan kondisi yang tidak kunjung membaik yang ditandai dengan lalu-lalangnya suara sirine. Pembatasan wilayah yang terjadi pada 2020 berlanjut hingga tahun 2021 di Indonesia, dengan adanya larangan mudik, penutupan sementara tempat wisata, terbatasnya aktivitas, serta berita seputar Covid-19 yang beredar membuat penulis semakin tertekan. Pandemi memberikan dampak juga pada pendidikan, pembelajaran tatap muka berganti menjadi virtual. Basthomi (dalam Hasanah, et. all, 2020) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 penyebab mahasiswa stres adalah tugas pembelajaran. Saat menulis- penulisan ini, penulis merasa sedikit tertekan pada kondisi yang terjadi di sekitar penulis. Dampak ekonomi, sosial, dan mental, dirasakan oleh penulis. Kondisi pandemi, membuat penulis tanpa disadari menghabiskan waktu menyendiri dan lebih memilih untuk tertidur daripada melakukan aktivitas. Selama beberapa bulan berjalan, beranggapan hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar.

Hingga penulis memasuki masa perkuliahan tingkat akhir, dimana penulis memiliki tanggung jawab untuk memenuhi salah satu persyaratan sarjana.

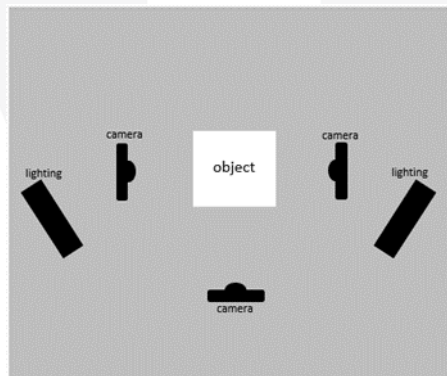
Rasa tertekan akan tanggung jawab penulis sebagai anak pertama dan sebagai mahasiswa tingkat akhir membuat penulis merasa terbebani akan kondisi. Perasaan sedih, pemikiran yang terus berputar akan tanggung jawab, perasaan untuk menghindari aktivitas, pola tidur yang berubah, emosi yang tidak tertebak merupakan suatu hal yang wajar menurut penulis. Hingga 'suatu hal yang wajar' bagi penulis mulai mengganggu aktivitas perkuliahan penulis. Tuasikal & Retnowati (2018) mengatakan seorang mahasiswa yang sedang berada dibawah

tekanan dan stres akan cenderung menghindari kegiatan yang menimbulkan stres dan tekanan tersebut.

PROSES PENGKARYAAN

Setiap seniman mempunyai caranya tersendiri dalam berekspresi, termasuk medium yang digunakan. Medium dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai alat untuk mengalihkan atau mencapai sesuatu. Jika penggunaan medium digunakan dalam berkarya, dapat diartikan sebuah bentuk kemampuan guna menerjemahkan atau menyatakan ide pemikiran, perasaan, sensitivitas, dari seniman kepada dunia luar yang meliputi teknis dan media lain sebagai pendukung (Perdana, 2020). Pemilihan *performance art* yang penulis pilih sebagai bentuk ekspresi diri terhadap apa yang dirasa penulis, menjadikan tubuh sendiri sebagai medium dalam berkarya.

SKETSA KARYA



Gambar 1.3 Sketsa Digital: Tampak Atas
(Sumber: pribadi)

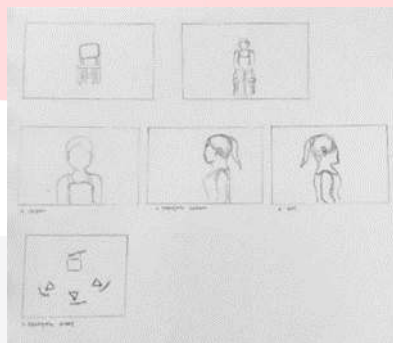
MEDIA PENDUKUNG

Tabel 1.1

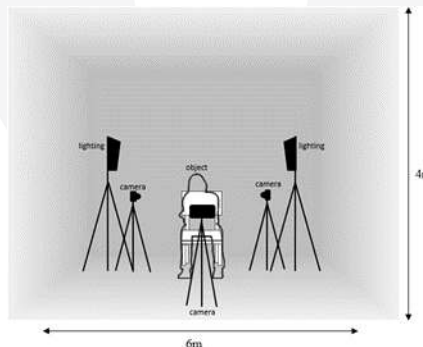
No	Media	jumlah
1.	Kamera	3
2.	Tripod	3
3.	lighting	2
4.	Ruang karya	

(sumber: pribadi)

KARYA



Gambar 1.1
(sumber: pribadi)



Gambar 1.2 Sketsa Digital: Tampak Depan
(sumber: Pribadi)

Penggunaan kamera bertujuan sebagai *angle* kamera atau sudut pandang yang mewakili penonton. Dalam pengkaryaan ini, penulis menggunakan tiga kamera yang berada di sisi depan penulis, samping kanan penulis, dan samping kiri penulis. Dengan fokus atau *short size* yang ditunjukkan penulis adalah *close up*,

agar penonton terbawa atau merasakan emosi dari ekspresi yang disampaikan penulis. Penggunaan *lighting* pada karya ini sebagai pencahayaan yang membantu penonton untuk lebih fokus pada objek atau penulis di dalam video. Dengan penggunaan dua *lighting* di sisi kanan penulis dan sisi kiri penulis.



Gambar 1.4
(sumber: Dok.Pribadi, 2022)



Gambar 1.5
(sumber: Dok.Pribadi, 2022)



Gambar 1.6
(sumber: Dok.Pribadi, 2022)



Gambar 1.7
(sumber: Dok.Pribadi, 2022)



Gambar 1.8
(sumber: Dok.Pribadi, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-depression merupakan konsep yang penulis angkat dalam pembuatan karya ini, merupakan masalah yang terdekat dengan penulis bahkan dialami oleh penulis pribadi selama masa Pra-TA hingga pembuatan karya ini. Depresi akibat pasca karantina Covid-19 dan rasa tertekan akan tanggung jawab, serta rasa tertekan dengan cerita permasalahan ekonomi. Penulis mulai merasakan perubahan pada saat pola tidur penulis yang berubah, dimana penulis lebih memilih aktivitas di malam hari, disaat semua orang sedang beristirahat. Penulis merasa lelah dan malas untuk berinteraksi dengan orang sekitar, dan lebih memilih untuk diam dan tidak berbicara apapun. Perubahan yang dirasakan bukan hanya pada pola tidur, perubahan lainnya juga penulis rasakan seperti ada rasa amarah terpendam dengan suara yang tidak ingin didengar oleh penulis, sulit berkonsentrasi, dan rasa sulit untuk penulis melampiaskan yang dirasakan ke dalam tangisan. Tekanan atas lingkungan membuat penulis mulai berpikiran negatif, seperti selalu menyalahkan diri sendiri atas semua masalah, menganggap diri penulis tidak berharga, berpikiran bahwa tidak ada yang memperdulikan diri penulis selain penulis sendiri. Dalam pengkaryaan ini penulis bermaksud menyalurkan tekanan emosi yang dirasakan kedalam bentuk karya video *performance art* yang berjudul "*pressure*". Dalam video tersebut memperlihatkan penulis yang menampar pipinya sendiri sebagai bentuk cerminan yang terlihat dari sebuah tekanan yang dirasakan penulis.

Tampanan yang dimulai dengan tempo perlahan dengan ekspresi yang tersenyum berubah menjadi tampanan dengan tempo yang cepat dan tidak terkendali, dengan perubahan ekspresi yang semakin lama senyuman semakin pudar dan terganti oleh ekspresi kesedihan. Mempresentasikan bentuk tekanan yang dirasakan penulis, yang awal diterima dengan lapang dada menjadi merasa tertekan dan terbebani. Durasi *performance art* pada karya ini merupakan lamanya durasi video yang menunjukkan berapa lama penulis meluapkan emosional yang dirasakan. Dan bentuk pengkaryaan ini penulis tidak

menggunakan verbalisasi apapun, yang bertujuan menciptakan ruang berpikir atau berdiskusi bagi para penonton untuk ikut memikirkan tema yang disampaikan dari video *performance art*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil akhir pembuatan karya dalam berbagai aspek penulisan maupun pembuatan, penulis menarik kesimpulan bahwa ada beberapa penyesalan dimasa lalu. Pikiran penulis yang terlalu kalut akan tekanan sekitar membuat penulis mencoba untuk menghindari dari beberapa hal salah satunya dalam proses penulisan. Hal tersebut membuat penulis harus menyelesaikannya dalam kurun waktu yang semakin dekat dengan tenggat pengumpulan. Namun, dibalik penyesalan yang dirasakan, penulis mendapatkan sebuah jawaban dan cara tersendiri dalam menyelesaikan apa yang dirasakan. Penulis sadar bahwa depresi bukan suatu hal yang dapat dianggap remeh - temeh. Seseorang dengan gejala depresi adalah seseorang yang membutuhkan teman untuk mendengarkan apa yang ia rasakan, membutuhkan waktu untuk berpikir apa yang sedang dialami, dan membutuhkan ruang sendiri untuk menghindari dari sebuah tekanan yang menjadi faktor terjadinya depresi. Penulis merasa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan penulis merasa karya ini masih dapat dikembangkan. Dan bagi pembaca jika ingin mengembangkan karya ini, penulis harap tetap memikirkan diri sendiri dan kemampuannya masing - masing.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

Aeni, Nurul. (2021). "Pandemi COVID- 19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial". Vol 17, Hal 17-34.

Agung, Ivan Muhammad, 2020. "Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial". Vol 1 (2), 68 – 84.

Hasanah, Uswatun. Nuri Luthfiatil Fitri. Supardi, Livana PH, 2020. "Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19". Vol 08 (4), 421-424.

Tuasikal, Amalia Nur Aisyah & Sofia Retnowati, 2018. "Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion- Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama". Vol 4 (2), 105-118.

Skripsi

Perdana, Muhammad Wendy, 2020. "Nut to Not". Skripsi. Bandung: Universitas Telkom.

Website

WHO: *Depression*. (13 September 2021) Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

WHO: *The impact of COVID-19 on mental health cannot be made light of*. (16 juni 2022). Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-impact-of-covid-19-on-mental-health-cannot-be-made-light-of>.