

VISUALISASI PEMICU KECEMASAN BERLEBIH DENGAN PENGGAYAAN LUKIS EKSPRESIONISME

Zahra Maulidya¹, Didit Endriawan² dan Cucu Retno Yuningsih³

^{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
zahramaulidya@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id, curetno@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Gangguan pada kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang mencerminkan disfungsi psikologis. Dewasa ini, topik tersebut tidak lagi dianggap hal yang tabu. Ditambah, seni sejak dahulu sering menjadi media penyalur emosi dan perasaan seseorang. Metode ini dapat meringankan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan. Salah satu gangguan mental yang banyak ditemui adalah gangguan kecemasan, yang bisa bersumber dan dipicu oleh apa saja. Tujuan dari pengkaryaan ini adalah untuk membantu penulis meringankan ledakan perasaan yang diakibatkan gangguan kecemasan, serta media bagi penulis untuk menyalurkan emosi dan perasaan sehingga lingkungan sekitar bisa sedikit banyaknya melihat secara visual hal yang sedang dialami. Dalam implementasinya, penulis menggunakan media karya seni lukis bercorak ekspresionisme; dengan cat, kuas, dan kanvas berukuran 100 x 80 cm, 70 x 70 cm, dan 80 x 60 cm sebagai alat penunjang. Pengkaryaan dilakukan dimulai dari membuat sketsa digital. Sketsa digital menjadi acuan, dituangkan secara manual pada media kanvas dengan ukuran yang telah ditentukan dan menggunakan modelling paste sebagai dasar, kemudian dicat menggunakan cat akrilik, dan menggunakan campuran modelling paste dengan cat untuk teknik ekspresionisme sebagai proses terakhir. Diharapkan karya seni ini dapat menjadi media terapi penulis sekaligus dapat dinikmati oleh pengamat dan pecinta karya seni.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan, Kesehatan Mental, Seni Lukis, Ekspresionisme.

Abstract: Mental disorder is a condition reflecting psychological dysfunction. This subject nowadays is no longer an unmentionable topic. Moreover, art has been a medium where people express their sentiments ever since the pre-historic. Expressing sentiments can lift distress. Anxiety disorder is one of the common one mental health disorder found in society. This final project objectively aims to help the writer relieve their symptoms through art and to visualize the cause of the disorder for the people around them. The writer uses expressionist art as the style for their painting, with acrylic paint, brushes, and 100 x 80 cm, 70 x 70 cm, and 80 x 60 cm canvases as the medium. The processing steps starts with making digital sketches, then become references to remake it on the canvases. The writer uses modelling paste and acrylic modelling paste as the base before painting with acrylic paint. As for the background the writer uses pure acrylic paint. For the textures and expressionism technique, the writer uses the mix of modelling paste and acrylic paint, thus this also being the finishing step. The writer hopes this art painting can be their therapy for their symptoms while still can be enjoyed by art connoisseurs.

Keywords: Anxiety Disorder, Mental Health, Art Painting, Expressionism.

PENDAHULUAN

Merawat kesehatan mental bukan hanya sebatas menjaga aspek positifnya, tetapi juga penting untuk memiliki pemahaman tentang berbagai jenis gangguan kesehatan mental yang umum dikenal. Pada masa lalu, pengetahuan mengenai gangguan mental terbatas karena adanya stigma negatif yang tersebar luas. Namun sekarang, dengan masyarakat yang semakin menyadari pentingnya kesehatan mental, banyak individu yang menjadi lebih terbuka dalam berbicara tentang pengalaman gangguan kesehatan mental yang mereka alami. Selain itu, lebih banyak individu yang bisa lebih cepat mengenali gejala-gejala khusus yang mereka rasakan.

Gangguan yang umum dikenal atau dikenali dalam konteks kesehatan mental adalah gangguan kecemasan atau *anxiety*. Mengalami rasa cemas pada situasi tertentu adalah hal yang normal. Adakalanya saat menghadapi tugas yang penting, berbicara di depan umum, mencoba hal baru, dan sejenisnya, seseorang merasakan detak jantung yang cepat atau tangan yang berkeringat. Biasanya, perasaan cemas seperti ini berlangsung sebentar dan kemudian meredakan dengan sendirinya.

Sigmund Freud, seorang tokoh dalam teori psikoanalisis, mengemukakan pandangan tentang kepribadian yang terdiri dari tiga bagian utama: Id, Ego, dan Super Ego. Konflik di antara ketiga komponen ini bisa menyebabkan perasaan cemas. Namun, jika kecemasan sering muncul dan mengganggu aktivitas atau muncul tanpa sebab yang jelas, ini bisa menunjukkan adanya gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan pada dasarnya dapat dialami oleh siapa saja, dengan tingkatan yang berbeda. Ini bisa muncul hanya sesaat karena tekanan atau kesulitan sementara, atau bisa juga dalam tingkatan yang lebih serius yang memerlukan bantuan profesional karena sudah mengganggu kehidupan sehari-hari. Meski demikian, seiring dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental, ada risiko bahwa beberapa orang mengidentifikasi diri mereka dengan gangguan ini tanpa berkonsultasi dengan ahli terlebih dahulu. Tindakan ini bisa berdampak negatif pada individu yang sebenarnya mengalami gangguan tersebut.

Anxiety disorder memiliki beragam jenis, mulai dari yang umum seperti gangguan kecemasan sosial, PTSD, OCD, serangan panik, dan beberapa lainnya. Dalam proyek tugas akhir ini, penulis bermaksud untuk berbagi pengalaman pribadi, khususnya mengenai gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan umum, dan serangan panik. Gangguan kecemasan sosial terjadi saat seseorang mengalami kecemasan atau rasa takut yang berlebihan terhadap situasi sosial baru atau saat harus berinteraksi dengan orang lain. Di sisi lain, gangguan kecemasan umum menyebabkan kekhawatiran

berlebihan terhadap berbagai aspek, terutama sehari-hari, dan dalam situasi yang ekstrem, bisa berkembang menjadi serangan panik.

Dalam pengalaman penulis, gejala-gejala yang muncul melibatkan kecemasan yang berlebihan ketika akan tampil di depan banyak orang. Penulis bahkan pernah berusaha menghindari situasi tersebut, menghindari kontak mata, dan merasa selalu diawasi. Selain itu, penulis sering kali merasa melakukan kesalahan berulang yang ceroboh, berpikir berlebihan yang kemudian mengganggu jam tidur penulis, dan sejenisnya. Salah satu momen paling sulit yang penulis alami adalah ketika bahkan meninggalkan tempat "rumah" saja terasa sulit tanpa didampingi oleh beberapa orang yang dipercayai penulis.

Uraian di atas menjelaskan ide mengenai persoalan terkait pengalaman personal yang diwujudkan ke dalam sebuah karya. Tema tentang bagaimana seni dapat menjadi media untuk memvisualisasikan pemicu perasaan cemas berlebih yang kemudian juga dapat menjadi terapi untuk membantu meringankan gejala gangguan kecemasan yang dialami penulis.

TEORI

Teori Umum

Gangguan kecemasan sosial adalah kondisi dimana individu merasakan kecemasan atau ketakutan yang sangat intens terhadap lingkungan sosial. Hal ini dapat ditandai oleh perasaan takut yang kuat terhadap situasi sosial dimana individu tersebut mungkin akan mendapat perhatian negatif dari orang lain. Penderita cenderung takut dievaluasi secara negatif, seperti dianggap tidak berpenampilan baik, lemah, kurang cerdas, membosankan, atau tidak disenangi. Sementara itu, gangguan kecemasan umum (*general anxiety disorder*) melibatkan kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal, terutama yang berkaitan dengan keadaan sehari-hari. Pada situasi yang ekstrem, kecemasan ini dapat berkembang menjadi serangan panik. Dalam beberapa kasus ringan, gangguan kecemasan bisa berupa perilaku *overthinking* atau kecenderungan untuk terlalu banyak memikirkan tentang hal-hal yang mungkin tidak akan terjadi, baik itu hal-hal kecil maupun besar. Terkadang, gangguan kecemasan tidak memiliki alasan atau pemicu khusus bagi penderitanya, namun ada juga jenis gangguan kecemasan yang dipicu oleh situasi tertentu yang menyebabkan kecemasan berlebihan. Gangguan kecemasan memiliki beragam jenis, termasuk yang umum seperti kecemasan sosial, PTSD, OCD, serangan panik, dan beberapa lainnya.

Teori Seni

Pada hakikatnya, seni sering kali dihubungkan dengan kedalaman (*depth*), baik dalam pemikiran, perasaan, pandangan, atau bahkan dalam memanfaatkan seluruh indera manusia, terutama bagi para pelaku seni. Ini menghasilkan berbagai pandangan yang berbenturan ketika setiap individu membicarakan seni. Seni tidak terbatas ketika tidak berbenturan atau bersinggungan dengan cabang ilmu pada rumpun lain. Seperti contohnya, senilukis merupakan salah satu seni yang tidak terbatas.

Seni lukis adalah salah satu cabang dari seni rupa yang menggunakan media dua dimensi atau datar. Ada pandangan lain yang menyebutkan bahwa seni lukis adalah jenis seni yang menghasilkan karya dalam bentuk dua atau tiga dimensi dengan sifat imajiner. Seni lukis dapat diterapkan dengan berbagai media seperti kain, kertas, kayu, dan berbagai bahan lain yang sesuai dengan beragam jenis cat yang digunakan. Seni lukis memiliki unsur pokok seperti garis dan warna yang dihasilkan dari medium yang digunakan, baik itu cat maupun medium lainnya. Seni lukis juga merupakan perkembangan lanjutan dari menggambar atau sketsa. Di mana menggambar melibatkan titik, garis, bentuk, serta kontras antara gelap dan terang sebagai unsur-unsurnya, seni lukis memanfaatkan warna untuk memberikan dimensi yang lebih kaya pada karyanya.

Seni lukis dalam praktiknya ada yang dibagi berdasarkan alirannya. Salah satu aliran seni lukis adalah aliran ekspresionisme. Mengutip Erfina dalam Isnanto (2013), ekspresionisme adalah suatu aliran seni yang mengedepankan ekspresi perasaan atau pikiran pelukis. Dalam aliran ini, perasaan atau pemikiran tersebut diwujudkan dalam bentuk lukisan, menjadikan karya lukis sebagai visualisasi atau representasi dari perasaan atau jiwa seniman tersebut. Menurut buku berjudul "Sejarah Seni Rupa Modern," aliran ekspresionisme bertujuan untuk menggambarkan realitas yang distorsi, mencerminkan suasana sedih, kekerasan, atau tekanan batin yang berat. Ekspresionisme juga dapat dikenali melalui sapuan kuas yang khas dan pilihan warna yang unik, karena warna memiliki beragam makna. Sebagai contoh, ketika melihat warna merah pada suatu tanda, banyak dari kita spontan mengartikannya sebagai tanda bahaya, tetapi sebagian orang juga bisa mengaitkan warna merah dengan keberuntungan. Selain itu, warna lain seperti kuning, biru, ungu, dan lainnya juga memiliki banyak makna yang bisa dikomunikasikan melalui penggunaan warna yang tepat.

Dalam sebuah jurnal yang berjudul "Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba," dijelaskan bahwa bentuk abstrak dalam

lukisan pasien tidak hanya dianggap sebagai gambaran abstrak semata, tetapi juga memiliki bentuk geometri khusus yang menyimpan makna tertentu yang ingin disampaikan oleh pasien. Bentuk-bentuk geometri sederhana seperti lingkaran, persegi, dan segitiga diidentifikasi sebagai simbol "aku," "lingkunganku," dan "Tuhan-ku." Saat ini, penelitian juga menunjukkan bahwa terapi seni efektif dalam mengatasi trauma. Buku "Art Therapy: An Introduction" oleh Judith Aron Rubin memberikan contoh tentang bagaimana seni dapat digunakan sebagai terapi bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus. Semua ini menggambarkan bagaimana seni memiliki potensi untuk menjadi alat bantu yang kuat dalam terapi dan pengembangan individu, terutama dalam konteks psikologi, jika tujuannya dan cara penerapannya sesuai.

PROSES PENCIPTAAN KARYA

Penulis terinspirasi untuk membuat karya tugas akhir ini dengan konsep menggunakan seni lukis sebagai media untuk memvisualisasikan hal-hal yang menjadi pemicu rasa cemas berlebih dan juga pemicu serangan masa panik. Melalui pengalaman pribadi, penulis merasa cukup sulit menceritakan apa yang terjadi dan juga terkadang hal yang dapat memicu perasaan cemas tersebut tidak terduga atau pun bisa saja dianggap remeh oleh sebagian orang. Penulis juga memilih aliran lukisan ekspresionisme karena dirasa cocok dan juga sesuai untuk dapat menyampaikan emosi atau perasaan yang ingin disampaikan melalui karya tersebut. Karya lukis ini dapat dianggap juga sebagai media penyampaian cerita dan perasaan yang sulit untuk diungkapkan oleh penulis yang kemudian memicu terjadinya kecemasan berlebih dan juga serangan rasa panik. Juga aliran ekspresionisme dirasa bisa menjadi media yang sesuai karena memang sesuai dengan nama dari teknik lukisnya sendiri yaitu mengutamakan menggambarkan ekspresi yang dirasakan pengkaryanya.

Untuk karya ini, akan ada total 3 (tiga) karya dengan 3 (tiga) ukuran kanvas yang berbeda juga karena setiap semakin besar ukuran kanvas menunjukkan pemicu kecemasan yang paling sering dialami oleh penulis sampai saat ini. Penulis terinspirasi menggunakan teknik kuas Van Gogh karena dirasa dapat menggambarkan dan juga lebih menonjolkan suasana atau hal-hal yang saat itu dirasakan oleh penulis. Penulis juga berencana untuk menggunakan modeling paste atau pasir putih untuk campuran cat pada bagian yang bergaris agar lebih menonjolkan tekstur dan juga menonjolkan penggambaran suasana di dalam karya.

Sketsa Karya

Karya Satu



Gambar 1 Sketsa digital karya 1 "*Too Much Attention*"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Pada sketsa karya pertama, penulis ingin menggambarkan ketidaknyamanan penulis ketika sedang berada di keramaian. Memang hal tersebut tidak selalu terjadi, namun di sebagian besar waktu penulis merasa kurang nyaman ketika banyak orang sudah mulai terasa cukup banyak mencuri lihat ke arah penulis ataupun terasa seperti ada yang menilai penampilan penulis.

Karya ini terinspirasi dengan tema atau konsep karya dari Munch dan juga untuk detail goresan dengan bentuk garis-garis yang menggunakan modelling paste agar dapat terlihat dan terasa lebih menonjol yang terinspirasi dari lukisan karya Van Gogh yang berjudul "*The Starry Night*". Untuk karyanya menggunakan media kanvas dengan ukuran 100 cm x 80 cm dengan menggunakan cat akrilik dan juga modelling paste.

Karya Dua



Gambar 2 Sketsa digital karya 2 "*Di Luar Zona Nyaman*"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Pada sketsa karya kedua, penulis ingin menggambarkan rasa takut penulis untuk keluar dari zona nyaman atau dalam perumpamaan pada lukisan ini yaitu kamar tidur. Dalam karya ini, fokus utamanya terletak pada objek yang berbentuk percikan-percikan

dengan berbagai warna yang muncul dari pintu kamar yang terbuka. Percikan tersebut menggambarkan berbagai pemikiran atau asumsi yang muncul ketika penulis akan keluar dari zona nyaman. Warna-warna gelap yang dipakai untuk menggambarkan asumsi negatif yang lebih banyak dan bahkan nyaris menutupi warna terang yang menggambarkan pemikiran positif. Dan juga penggunaan warna-warna yang cukup terang pada karya ini juga di luar zona nyaman penulis karena biasanya penulis menggunakan warna-warna yang lebih monoton dalam sebagian besar karyanya. Kemudian seperti yang dijelaskan pada paragraf sebelumnya, karena terlalu banyak mencemaskan hal-hal yang belum terjadi, sehingga seringkali melupakan atau bahkan mengabaikan asumsi positif.

Karya ini terinspirasi dengan tema atau konsep karya dari Munch dan juga untuk goresan dengan bentuk garis-garis yang menggunakan modelling paste agar dapat terlihat dan terasa lebih menonjol yang terinspirasi dari lukisan karya Van Gogh yang berjudul "*The Starry Night*". Untuk karya aslinya menggunakan media kanvas dengan ukuran 70 cm x 70 cm dengan menggunakan cat akrilik dan juga *modelling paste*.

Karya Tiga



Gambar 3 Sketsa digital karya 3 "Tak Berkutik"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Pada sketsa karya ketiga, penulis ingin menggambarkan rasa takut penulis yang pernah cukup mengganggu saat sedang berkendara. Mobil yang digambarkan sengaja ditunjukkan dengan rinci karena memang mobil jenis tersebut yang disebutkan secara rinci oleh seseorang yang pernah menghubungi dan mengetahui banyak hal yang penulis lakukan dahulu, sedangkan penulis tidak mengetahui apapun tentang orang tersebut. Sedangkan mata yang ada di bagian kaca mobil menggambarkan bahwa penulis seringkali merasa ada yang memandangi penulis melalui kaca mobil sehingga menimbulkan perasaan cemas dan panik berlebih. Langit yang cerah namun tertutupi dengan percikan tersebut menggambarkan kejadian pertama saat penulis sedang

menikmati pemandangan langit yang cerah namun semuanya menjadi buyar dan tidak fokus karena sudah terlajur merasa cemas dan panik.

Karya ini terinspirasi dengan tema atau konsep karya dari Munch dan juga untuk goresan dengan bentuk garis-garis yang menggunakan *modelling paste* agar dapat terlihat dan terasa lebih menonjol yang terinspirasi dari lukisan karya Van Gogh yang berjudul "*The Starry Night*". Untuk karya aslinya menggunakan media kanvas dengan ukuran 80 cm x 60 cm dengan menggunakan cat akrilik dan juga *modelling paste*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Akhir Karya 1 "*Too Much Attention*"

Judul : Too Much Attention

Tahun 2023

Medium : Cat dan *modelling paste* pada kanvas

Ukuran: 100 x 80 cm



Gambar 4 Hasil akhir karya 1 "*Too Much Attention*"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Manusia adalah makhluk sosial, namun tidak jarang ada beberapa individu yang merasa kurang cocok untuk banyak bersosialisasi. Bahkan ada juga individu yang merasa tidak nyaman saat berada di keramaian. Rasa tidak nyaman tersebut terkadang berlanjut menjadi perasaan cemas. Cemas dengan apa yang dipikirkan oleh orang-orang disekitarnya, cemas tentang segala hal kecil yang dia lakukan, dan cemas akan hal-hal lainnya. Perasaan cemas berlebih tersebut bisa saja berasal dari sebuah trauma yang berujung menjadi perasaan cemas berlebih, padahal pada kenyataannya orang-orang disekitarnya tidak terlalu peduli tentang orang tersebut. Pemicu perasaan cemas tersebutlah yang ingin divisualisasikan melalui karya dengan judul "*Too Much Attention*" dengan media cat akrilik diatas kanvas dengan ukuran 100 cm x 80 cm.

Objek kuning di tengah, yang mengenakan topi beruang, melambangkan diri

penulis yang merasa menjadi pusat perhatian di sekitar keramaian. Warna kuning dipilih bukan hanya karena mencolok, tetapi juga terkait dengan pengalaman traumatis di mana pakaian dengan warna kuning yang serupa pernah terkait dengan pengalaman negatif. Topi beruang mencerminkan kecenderungan penulis untuk memikirkan pandangan orang tentang dirinya ketika memakai topi tersebut, meskipun pada kenyataannya pandangan tersebut tidaklah begitu relevan. Objek abstrak dengan berbagai warna merepresentasikan pikiran dari orang-orang di sekitar. Warna-warna gelap seperti coklat, biru, ungu, dan merah menggambarkan pikiran negatif yang cenderung menghampiri. Sebagai perbandingan, warna putih mencerminkan pikiran positif yang lebih jarang muncul di tengah pikiran-pikiran negatif. Fokus pada warna gelap lebih banyak menunjukkan kecenderungan penulis untuk terlalu memikirkan pendapat negatif orang lain, meskipun pendapat ini sebenarnya tidak selalu akurat atau penting.

Gambar mata dengan titik merah di tengah pada bagian berwarna gelap menggambarkan bagaimana pandangan kritis orang lain bisa menembus dan menyakitkan. Pilihan gambar satu mata mencerminkan cara pandang sepihak dan kurangnya pemahaman mendalam tentang individu tersebut. Di sisi lain, bagian berwarna terang yang tidak memiliki mata mencerminkan bagaimana pikiran positif seringkali terabaikan saat merasa cemas di tempat umum, karena terlalu banyak mempertimbangkan asumsi negatif dari orang lain.

Hasil Akhir Karya 2 “Di Luar Zona Nyaman”

Judul : Di Luar Zona Nyaman

Tahun 2023

Medium : Cat dan *modelling paste* pada kanvas

Ukuran: 70 x 70 cm



Gambar 5 Hasil akhir karya 2 "Di Luar Zona Nyaman"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Bagi sebagian besar individu, kamar adalah salah satu tempat yang menjadi zona

nyaman. Didalam kamar kita dapat merasa bebas menjadi diri sendiri dan juga merasa lebih nyaman untuk berekspresi. Namun saat terlalu nyaman, beberapa individu menjadi mudah merasa cemas saat diharuskan keluar dari zona nyamannya tersebut. Karya diatas dapat diumpamakan seperti banyak asumsi atau pikiran-pikiran terkait hal-hal yang belum tentu terjadi yang masuk kedalam pikiran saat individu tersebut sudah mulai berpikir untuk bergerak keluar dari zona nyamannya. Perasaan cemas yang dipicu oleh terlalu banyak memikirkan hal-hal yang belum terjadi itulah yang ingin divisualisasikan melalui karya diatas dengan judul “Di Luar Zona Nyaman”, dengan media cat akrilik dan *modelling paste* di atas kanvas dengan ukuran 70 cm x 70 cm.

Kamar tidur sering dianggap sebagai tempat pribadi yang nyaman bagi banyak orang, tempat di mana mereka bisa merasa tenang dan terhindar dari gangguan. Penggambaran kamar yang sederhana menggambarkan keinginan penulis untuk memiliki zona nyaman, di mana kompleksitas masalah di luar bisa dihindari. Ada momen ketika penulis merasa takut diawasi saat keluar dari rumah, dan saat itu juga pemikiran yang rumit atau overthinking dapat menghampiri. Dalam karya ini, perhatian tertuju pada objek berbentuk percikan dengan berbagai warna yang muncul dari pintu kamar terbuka. Ini mencerminkan berbagai pemikiran dan asumsi saat penulis ingin keluar dari zona nyamannya. Percikan warna gelap menggambarkan asumsi negatif yang menutupi pemikiran positif yang lebih terang. Penggunaan warna-warna terang yang tidak biasa bagi penulis menunjukkan pengalaman di luar zona nyamannya. Terkadang, terlalu fokus pada kecemasan akan hal-hal yang belum terjadi menyebabkan asumsi positif diabaikan.

Pemilihan beberapa palet warna pada percikan sebanding dengan palet warna pada karya awal karena banyak kecemasan penulis terkait pandangan orang lain terhadap tindakan atau kegiatan yang dilakukan. Penggambaran asumsi buruk penulis terhadap hal di luar zona nyaman dinyatakan melalui palet warna yang sama dengan karya awal. Warna kuning dipilih untuk warna terang karena memiliki makna ganda. Di satu sisi, melambangkan keceriaan, sementara di sisi lain, bisa mengartikan kecemasan.

Hasil Akhir Karya 3 “Tak Berkutik”

Judul : Tak Berkutik

Tahun 2023

Medium : Cat dan *modelling paste* pada kanvas

Ukuran: 70 x 70 cm



Gambar 4 Hasil akhir karya 1 "*Too Much Attention*"
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023

Trauma dapat didefinisikan sebagai luka yang membekas dalam jiwa yang dapat menyebabkan munculnya tingkah laku tidak biasa yang disebabkan oleh perasaan takut berlebih. Dalam hal ini, trauma dapat terus memicu perasaan cemas berlebih yang bahkan bisa memicu munculnya *panic attack*. Dalam karya berjudul "Tak Berkutik" yang menggunakan media cat akrilik dan *modelling paste* diatas kanvas dengan ukuran 80cm x 60cm ini ingin memvisualisasikan perasaan cemas berlebih yang disebabkan oleh trauma karena merasa diikuti oleh seseorang yang menggunakan jenis kendaraan tertentu. Perasaan cemas tersebut dapat muncul saat dengan tidak sengaja melihat jenis kendaraan tersebut di jalan, namun penderita tidak bisa melakukan apapun selain menguatkan diri demi keselamatan bersama di jalanraya.

Mungkin terdengar tidak masuk akal, tetapi penulis mengalami kecemasan yang berlebihan bahkan hingga merasa panik ketika melihat mobil dengan merek tertentu di jalan, terutama jika mobil tersebut berwarna putih. Rasa cemas ini terkait dengan kepercayaan bahwa seseorang sedang mengawasi penulis dari dalam mobil tersebut, mungkin karena pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya. Penulis pernah mengalami situasi di mana seseorang yang tidak dikenal menghubungi dan mengetahui hal-hal pribadi tentang penulis tanpa penulis memberikan informasi tersebut. Hal ini semakin parah ketika orang tersebut bahkan tahu jenis kendaraan yang biasa digunakan oleh penulis. Sejak saat itu, melihat mobil dengan merek tersebut memicu perasaan cemas dan panik yang berlebihan. Sebelumnya, penulis suka menikmati pemandangan jalan dan langit saat berkendara, tetapi akibat trauma tersebut, pemandangan yang dulu dinikmati sekarang terasa kabur dan tidak fokus karena tergantikan oleh rasa cemas dan panik. Rasa cemas ini tidak hanya muncul saat dalam perjalanan, tetapi juga di tempat lain ketika melihat mobil dengan merek yang sama. Namun, yang paling parah adalah ketika berkendara, di mana rasa cemas dan panik dapat mempengaruhi konsentrasi dan berpotensi menimbulkan situasi berbahaya jika tidak segera diatasi.

Deskripsi rinci tentang mobil yang memicu kecemasan dan mata yang terlihat melalui kaca mobil menggambarkan perasaan penulis yang merasa diawasi dan diperhatikan oleh orang lain dengan intensitas yang tinggi. Langit yang pada awalnya cerah dan indah menjadi kacau oleh percikan kecemasan, mencerminkan bagaimana pengalaman traumatis bisa mengganggu dan mengaburkan hal-hal yang sebelumnya dinikmati.

KESIMPULAN

Melalui 3 karya Tugas Akhir ini, penulis memvisualisasikan hal-hal pemicu perasaan cemas berlebih yang dialami oleh penulis. Karya ini dilukis dengan teknik ekspresionisme yang dipilih agar dapat memvisualisasikan perasaan cemas penulis dengan lebih baik. Pengkaryaan Tugas Akhir ini terinspirasi oleh Edvard Munch dan juga Van Gogh yang merupakan salah satu seniman ekspresionisme yang terkenal. Munch dan Van Gogh juga menceritakan tentang gangguan kesehatan mental yang mereka derita pada beberapa karyanya. Karena ada beberapa pemicu perasaan cemas berlebih yang dialami penulis, maka dari itu ketiga karya juga memiliki visualisasi yang menyesuaikan dengan hal-hal yang memicu rasa cemas tersebut. Seperti rasa cemas saat berada di kerumunan manusia, rasa cemas saat akan menghadapi hal-hal yang berada di luar zona nyaman, rasa cemas saat teringat kejadian yang tidak mengenakkan. Penggunaan dengan campuran modelling paste juga dapat lebih menonjolkan darimana rasa cemas tersebut berasal. Selama proses pengerjaan penulis juga merasa bahwa sembari menyuarakan apa yang penulis rasakan melalui karya, ternyata dapat juga menjadi salah satu media terapi untuk meringankan rasa cemas penulis melalui karya lukis. Penulis juga menyadari adanya kekurangan dalam karya tugas akhir ini. Disarankan untuk memaksimalkan bentuk visual saat perpindahan sketsa kedalam bentuk karya, dan juga untuk improvisasi ellem dalam karya sebaiknya dipikirkan terlebih dahulu atau dicoba melalui prototype agar dapat dipertimbangkan lebih baik untuk estetika karya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240.

Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-401.

Sejarah Seni Rupa Modern. (n.d.). (n.p.): Zahir Publishing.

Trihanondo, D., & Endriawan, D. (2022). *Insan Kreatif: Dedikasi, Mata Pencarian dan Pengakuan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Eckstut, A., & Eckstut, J. (2018). *What Is Color?: 50 Questions and Answers on the Science of Color*. New York: Abrams Publishing.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Kelima. Jakarta: Balai Pustaka.

Jurnal

Rubin, J. A. (1999). *Art therapy: An introduction*. Psychology Press.

Rastogi, M., & Kempf, J. K. (2022). Art therapy for psychological disorders and mental health. In *Foundations of Art Therapy* (pp. 335-377). Academic Press.

Ashwin, C. (2016). What is a drawing?. *Drawing: Research, Theory, Practice*, 1(2), 197-209.

Septa, E. E., Yuningsih, C. R., & Sadono, S. (2021). Analisis Kreativitas Anak Berkebutuhan Khusus Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Primagama Homeschooling Tahun 2020, Kota Jakarta Timur. *eProceedings of Art & Design*, 8(2).

Wiratno, T. A. (2018). *Seni Lukis Konsep dan Metode*.

Aprianti, R., Sadono, S., & Yuningsih, C. R. (2021). Analisis Nilai Estetika Pada Karya Seni Lukis Arya Sudrajat Dalam Pameran "ngindeuw". *eProceedings of Art & Design*, 8(5).

Prinstein, M., & Trull, T. J. (2012). *Clinical Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.

Endriawan, D., Hanondo, D. T., & Maulana, T. A. (2019, February). SENI RUPA INDONESIA DI AWAL ABAD KE 21. In *SENADA (Seminar Nasional*

Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis Teknologi) (Vol. 2, pp. 309-314).

Arnheim, R. (2004). *Visual thinking*. Univ of California Press.

Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.

Anoviyanti, S. R. (2008). Terapi seni melalui melukis pada pasien Skizofrenia dan ketergantungan narkoba. *Journal of Visual Art and Design*, 2(1), 72-84.

Satyajati, M. W., Iswari, R. D., Klinis, M. P. P. B., & UGM, F. P. (2015). Membebaskan Kritik Diri dengan Menggambar: Studi Kasus Terapi Seni berbasis Pendekatan Person-Centered pada Permasalahan Gangguan Panik.

Prosiding Konferensi Nasional Pengkajian Seni: Arts and Beyond, August, 459-475.

Adriani, S. N., & Satiadarma, M. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*, 5(1).

Isnanto, A. D. (2013). MACAM-MACAM ALIRAN SENI LUKIS DI INDONESIA. MACAM-MACAM ALIRAN SENI LUKIS DI INDONESIA, 1-6.

Herliansyah, J. S. R., & Sari, M. P. (2022). Implementasi Aliran Seni Rupa Ekspresionisme pada Fotografi Fine Art. *INVENSI*, 7(1), 35-46.

Sumber Lainnya

Vincent van Gogh. Britannica. Diakses pada 7 Maret 2023: <https://www.britannica.com/biography/Vincent-van-Gogh>

Vangogh Museum. (n.d.). Vincent's life (1853-1890). Diakses pada 6 Maret 2023: <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/vincent-s-life-1853-1890>

Voorhies, J. (n.d.). Where Is the Starry Night. Diakses dari: <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/all-stories/where-is-the-starry-night>

The Collector. (n.d.). How Mental Illness Shaped Works by Artists. Diakses dari: <https://www.thecollector.com/how-mental-illness-shaped-works-by-artists/>

Edvard Munch Museum. Diakses dari: <https://www.edvardmunch.org/> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (n.d.). Ekspresionisme. Dalam

Kamus Besar Bahasa Indonesia. Diakses dari: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ekspresionisme>

Santoso, A. (Tahun publikasi belum diketahui). Arti Warna dalam Psikologi dan Filosofinya. Diakses dari <https://www.gramedia.com/best-seller/arti-warna-dalam-psikologi-dan-filosofinya/>