

Visualisasi Sifat Ambivalensi Sebagai Dorongan Pengembangan Diri Melalui Karya Seni Lukis

Khuzaimah Nur Faizah Ismail¹, Iqbal Prabawa Wiguna² dan Ganjar Gumilar³

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

khuzaimahnfi@student.telkomuniversity.ac.id, Iqbalpw@telkomuniversity.ac.id, ganjargumilar@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Ambivalensi dipahami sebagai kondisi psikologis di mana seseorang merasakan dua emosi atau nilai yang saling bertentangan secara bersamaan. Kondisi ini sering memicu konflik batin, kebingungan, serta menyebabkan ketidakkonsisten dalam pengambilan keputusan, terutama ketika nilai pribadi bertentangan dengan ekspektasi. Dengan melalui pendekatan seni kontemporer, penulis menciptakan karya seni lukis yang dapat memvisualisasikan ketegangan antara aspek kognitif dan emosional dalam diri manusia. Visualisasi ini diwujudkan dengan penggunaan simbol visual seperti otak, hati, buku, bunga, air, lilin, dengan bentuk kanvas lingkaran sebagai medium kanvasnya, metafora dari dinamika batin yang terus berkesinambungan dan akan terus berubah. Warna merah dan biru digunakan sebagai penanda sisi emosional dan kognitif. Karya ini bertujuan sebagai medium reflektif sekaligus komunikatif dalam memahami sifat ambivalensi sebagai bagian dari proses berpikir dan bertumbuh. Dengan menggunakan teknik cat akrilik di atas kanvas dengan pendekatan visual metaforis dan simbolis. Diharapkan karya ini mampu membuka ruang pemaknaan baru terhadap emosi dan logika dalam diri manusia .

Kata kunci : Ambivalensi, Kognitif, Emosional, simbol, pengembangan diri

Abstract : Ambivalence is understood as a psychological condition in which a person feels two conflicting emotions or values simultaneously. This condition often triggers inner conflict, confusion, and causes inconsistency in decision making, especially when personal values conflict with expectations. Through a contemporary art approach, the author creates a work of painting that can visualize the tension between the cognitive and emotional aspects in humans. This visualization is realized by using visual symbols such as the brain, heart, books, flowers, water, candles, with a circular canvas shape as the canvas medium, a metaphor for the inner dynamics that are continuous and will continue to change. The colors red and blue are used as markers of the emotional and cognitive sides. This work aims to be a reflective and communicative medium in understanding the nature of ambivalence as part of the process of thinking and growing. By using acrylic paint techniques on canvas with a metaphorical and symbolic visual approach. It is hoped that this work can open up a new space for meaning towards emotions and logic in humans.

Keywords : Ambivalence, Cognitive, Emotional, symbols, self-development

PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang sering muncul dalam konteks ini adalah ketika keadaan di mana seseorang memiliki sikap atau emosi yang saling bertolak belakang terhadap suatu hal secara bersamaan. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali mengalami situasi dimana mereka merasa bingung atau tidak yakin akibat adanya perasaan yang saling bertentangan ini. Misalnya, seseorang mungkin merasakan cinta dan benci terhadap seseorang di saat yang bersamaan. Fenomena inilah yang disebut dengan sifat *Ambivalensi*, sebuah kondisi psikologis yang memunculkan dua emosi atau sikap yang berlawanan dalam diri seseorang terhadap suatu kondisi, orang, atau bahkan objek. *Ambivalensi* tidak jarang terjadi dalam kehidupan manusia termasuk di kalangan mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi konflik batin atau keputusan penting

Dalam upaya untuk menerjemahkan gagasan mengenai sifat *Ambivalensi* ini ke dalam bentuk karya visual, penulis mewujudkannya melalui karya seni lukis kontemporer yang merepresentasikan pertentangan antara dua aspek utama dalam diri manusia, yaitu kognitif dan emosional. Tema *Ambivalensi* yang berfokus pada konflik batin divisualkan melalui penggambaran tubuh manusia serta simbol simbol representatif seperti otak, hati, buku, bunga, jam, dan juga lilin. Setiap elemen visual dipilih secara konsep untuk memperkuat narasi mengenai tarik menarik antara logika dan perasaan yang kerap dialami penulis dalam proses pengambilan keputusan.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana karya seni lukis bisa menjadi visualisasi sifat *Ambivalensi* yang mencerminkan konflik antara kognitif dan emosional?

BATASAN MASALAH

1. Penulis membatasi sifat *Ambivalensi* yang dapat memberikan perubahan nilai pribadi
2. Proses penciptaan karya seni lukis dengan menggunakan medium cat akrilik di atas kanvas berbentuk lingkaran

TUJUAN

Bertujuan untuk menyampaikan makna psikologis melalui pendekatan visual, sebagai bentuk eksplorasi tema dalam karya seni lukis yang tidak hanya bersifat estetis tetapi juga memiliki kedalaman makna. Dalam prosesnya, penciptaan karya ini sekaligus menjadi wadah untuk menerapkan teori-teori serta metode penciptaan seni yang telah dipelajari selama masa studi, dengan harapan dapat memperlihatkan bagaimana seni dapat berfungsi sebagai medium ekspresi personal sekaligus eksplorasi gagasan yang lebih luas. Lebih dari itu, karya ini juga dimaksudkan sebagai ruang reflektif yang dapat mengajak audiens untuk memahami bahwa sifat ambivalensi bukanlah sesuatu yang harus dihindari atau disangkal, melainkan merupakan bagian alami dari dinamika berpikir, merasakan, dan bertumbuh secara psikologis maupun emosional.

TEORI

Kognitif dan Emosional

Kognitif dan emosional merupakan dua aspek penting dalam memahami sifat ambivalensi. Secara kognitif, *Ambivalensi* muncul ketika seseorang mengalami pemikiran yang bertentangan, seperti menyukai sekaligus tidak menyukai sesuatu. Proses ini menuntut kemampuan untuk mengevaluasi dan menimbang dua sisi yang berlawanan, yang sering kali menyulitkan pengambilan keputusan karena keduanya tampak masuk akal. Seperti dikemukakan oleh Lisa Feldman Barrett (2017), otak tidak hanya bereaksi terhadap dunia, tetapi juga membentuk persepsi dan emosi secara aktif.

Sementara itu, aspek emosional memunculkan konflik afektif yang mendalam, terutama ketika individu tidak mampu memilih atau menekan salah satu emosi yang bertentangan. Emosi yang fluktuatif—misalnya, antusiasme yang disertai kecemasan terhadap peluang baru—menyebabkan dinamika emosional yang tidak stabil dan membingungkan. Dalam proses pengambilan keputusan, emosi yang dominan sering kali menentukan arah pilihan. Richard J. Davidson (2012) menegaskan bahwa kesehatan emosional dan kognitif saling berkaitan erat, di mana peningkatan salah satunya dapat memperkuat yang lain.

Ambivalensi

Istilah “ambivalensi” berasal dari bahasa Latin, yaitu *ambi-* yang berarti “dua” dan *valentia* yang berarti “nilai” atau “kekuatan”, dan pertama kali dikenalkan oleh psikiater Swiss, Eugen Bleuler, untuk menggambarkan kondisi di mana seseorang merasakan dua emosi yang saling bertentangan secara bersamaan terhadap objek atau individu yang sama. Menurut Rosyidi (2015), *Ambivalensi* adalah keadaan ketika seseorang memiliki perasaan atau sikap yang bertentangan terhadap suatu hal, yang kemudian menimbulkan

ketidakpastian dan konflik batin. *Ambivalensi* dapat tercermin dalam dorongan untuk mendekat sekaligus menghindar, dan dalam banyak kasus mencerminkan dualitas dalam diri seseorang. Meski dalam beberapa literatur dianggap sebagai tanda ketidakstabilan emosional, pandangan ini tidak sepenuhnya benar. Banyak penulis memaknainya sebagai bentuk perlindungan diri yang muncul karena ketakutan akan penolakan, rasa malu, atau kekhawatiran untuk diejek saat mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Keinginan untuk mencari validasi dari orang lain kerap memaksa seseorang menyelaraskan perilaku dengan ekspektasi sosial, sehingga emosi sejati ditekan atau disembunyikan. Ketidakcocokan antara perilaku yang diinginkan dan kenyataan sosial inilah yang menimbulkan kontradiksi internal, yang jika dibiarkan dapat mengganggu keseimbangan batin seseorang. Seperti dijelaskan oleh Hassin, Uleman, dan Bargh (2006), banyak aspek dalam kehidupan mental manusia—termasuk sikap, emosi, dan motif—berlangsung di luar kesadaran penuh, yang menjelaskan mengapa konflik internal sering muncul secara tidak disadari.

Nilai Pribadi dan Ekspektasi

Nilai pribadi merupakan prinsip atau keyakinan yang dianggap penting oleh seseorang dan berperan besar dalam membentuk cara berpikir, bertindak, serta berinteraksi dengan lingkungan. Nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, tanggung jawab, dan kasih sayang biasanya terbentuk dari latar belakang keluarga, pendidikan, budaya, agama, hingga pengalaman hidup. Nilai ini menjadi landasan dalam pengambilan keputusan dan menentukan apa yang dianggap benar dan berharga dalam hidup. Ketika nilai-nilai pribadi ini tidak selaras dengan realitas atau harapan yang datang dari lingkungan, muncullah ambivalensi yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu. Di sisi lain, ekspektasi

adalah bentuk harapan atau keyakinan terhadap hasil tertentu, baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Ekspektasi ini dibentuk oleh pengalaman masa lalu, norma sosial, dan tujuan yang ingin dicapai, dan dapat berpengaruh besar pada motivasi serta cara seseorang merespons kegagalan atau keberhasilan. Kekecewaan atau frustrasi sering terjadi ketika ekspektasi yang kuat tidak terpenuhi. Nilai pribadi dan ekspektasi saling berkaitan erat; nilai sering membentuk ekspektasi, dan ketidaksesuaian di antara keduanya dapat menimbulkan konflik batin. Misalnya, seseorang yang menjunjung tinggi kejujuran akan merasa kecewa ketika orang lain tidak bersikap jujur sesuai dengan harapannya. Maka dari itu, penting bagi individu untuk memahami dan menyeimbangkan nilai pribadi serta ekspektasi agar tercipta stabilitas emosional dan hubungan sosial yang sehat. Seperti yang dikatakan oleh Mark Manson (2016), "Siapa dirimu ditentukan oleh apa yang kamu rela perjuangkan."

Seni Lukis

Seni lukis merupakan salah satu bentuk utama seni rupa yang menggunakan media seperti kanvas atau kertas sebagai wadah pengaplikasian cat untuk menciptakan komposisi visual yang bermakna. Melalui berbagai teknik, bahan, dan alat seperti kuas, pisau palet, atau tangan, seniman mengekspresikan imajinasi, emosi, dan gagasan mereka. Elemen visual seperti warna, garis, bentuk, tekstur, dan ruang menjadi kunci dalam menyampaikan suasana hati serta membangun struktur dan kedalaman karya. Menurut Wiguna (2019), elemen visual dalam seni dapat merefleksikan diri dan menyampaikan rasa serta ingatan secara mendalam. Seni lukis juga berkembang dalam berbagai aliran, mulai dari realisme yang merepresentasikan kenyataan hingga ekspresionisme dan kubisme yang lebih simbolis dan subjektif. Elkins (2001) menyebut lukisan sebagai bahasa yang melampaui kata-kata dan

berbicara langsung kepada jiwa manusia. Melalui karya, seniman tidak hanya mengekspresikan diri, tetapi juga mencerminkan dinamika sosial dan budaya zamannya. Seni lukis pun berperan sebagai media komunikasi visual dan ekspresi budaya, merespons isu-isu personal maupun global seperti politik, agama, dan lingkungan. Seperti yang disampaikan Sukarman B. (2020), seni rupa mengungkapkan pemikiran, kepercayaan, spiritualitas, dan cita rasa estetika masyarakat setiap zaman.

Psikologi warna, bentuk, dan simbol

Dalam seni, warna, bentuk, dan simbol memiliki peran penting dalam menyampaikan makna psikologis dan emosional. Warna tidak hanya berfungsi secara estetis, tetapi juga memengaruhi emosi dan persepsi audiens, seperti yang dijelaskan Mahnke (1996), bahwa warna berdampak pada kondisi psikologis dan fisiologis. Bentuk visual, seperti lingkaran, persegi, atau segitiga, menurut Arnheim (1974) dan Jung (1964), dapat membangkitkan respons afektif tertentu dan mewakili konsep mendalam seperti harmoni dan keseimbangan, yang relevan dalam tema ambivalensi. Sementara itu, simbol berperan sebagai jembatan visual untuk mengekspresikan ide abstrak atau konflik batin yang berasal dari alam bawah sadar kolektif. Simbol seperti otak, hati, bunga, atau air dapat memperdalam narasi psikologis dalam karya, dan menurut Wiguna (2016), simbol juga memberi makna terhadap eksistensi manusia serta menghubungkan seni dengan mitos dan pikiran masa lalu.

Seni Kontemporer

Seni kontemporer secara harfiah berarti seni masa kini, namun dalam praktiknya mencakup seni yang berkembang seiring perubahan zaman dan tidak terikat oleh batasan atau aturan tradisional. Seni ini memberi kebebasan penuh bagi seniman untuk berekspresi dan merespons realitas sosial, budaya, politik, dan lingkungan secara dinamis. Menurut Krauss (1999), seni kontemporer melampaui batas medium tradisional dan menciptakan bentuk baru yang mendobrak kategori lama. Berbeda dari seni modern, seni kontemporer yang berkembang sejak 1970-an menekankan pluralisme, keterbukaan terhadap media baru, serta penolakan terhadap estetika tunggal. Wiguna et al. (2025) menyebut bahwa seni ini mengaburkan batas antara seni dan kehidupan, serta mendorong audiens untuk mempertanyakan nilai-nilai yang dianggap stabil. Seniman kontemporer sering menggunakan karya mereka untuk mengangkat isu terkini, bereksperimen dengan material, dan menciptakan pengalaman yang interaktif. Seni kontemporer juga sangat menekankan aspek konseptual, di mana ide atau pesan sering kali lebih penting dari tampilan visualnya. Sebagaimana dikatakan Lyotard (1984), seni kontemporer kerap menolak narasi besar dan lebih memilih eksplorasi yang bersifat subjektif dan personal.

REFERENSI SENIMAN

James Jean



Gambar 1. Karya James Jean dengan Judul "Luck" (2013)
Sumber : <https://wowxwow.com/artist-profile/james-jean-ap>

James Jean seniman visual keturunan Taiwan-Amerika yang lahir di Taiwan dan dibesarkan di Parsippany-Troy Hilla, New Jersey. Ia sering menggabungkan tema - tema kontemporer dengan estetika yang dipengaruhi oleh lukisan gulungan tradisional Tiongkok.

Visualisasi yang dihadirkan oleh James Jean tidak hanya kuat secara estetis, namun juga kaya akan makna simbolis. Gaya ilustratifnya yang kompleks namun halus juga kecermatannya dalam menyusun elemen visual yang bersifat metaforis dan emosional.

Miles Johnston



Gambar 2. Karya Miles Johnston dengan Judul "Sliced" (2019)

Sumber : <https://fairart.com/artists/miles-johnston/161>

Miles Johnstone seniman sekaligus illustrator asal Inggris, yang tumbuh besar di Brunei dan Borneo dan memberikan pengaruh besar terhadap pandangannya terhadap dunia.

karya-karya Jonston dikenal sering menggambarkan sebuah subjek yang berada dalam keadaan transisi atau perubahan, contohnya seperti sering menggambarkan tubuh yang terfragmentasi, wajah yang berlipat ganda, atau anggota tubuh yang terdistorsi. Karyanya memvisualisasikan antara pikiran dan emosi yang tersembunyi di dalam benak. Gaya khasnya sering melibatkan manipulasi visual realitas, yang mencerminkan pandangannya bahwa tidak ada "normal" yang objektif

KONSEP VISUAL



Gambar 3. Sketsa Digital Ambivalensi
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Dalam karya ini, penulis memasukkan berbagai macam visual mulai dari penggambaran simbol dalam karya yang tidak hanya menjadi ornamen visual, gambar yang masing-masing memainkan peran penting dalam memperdalam makna dari ambivalensi sebagai tema utama. Bahkan sampai bentuk kanvas yang digunakan penulis dalam pembuatan karyanya, melalui pendekatan visual ini sang penulis berharap karya ini mampu mengkomunikasikan konflik batin yang dialami manusia secara universal.

PROSES BERKARYA



Gambar 4. Sketsa kasar pada kanvas
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



Gambar 5. Teknik Underpainting
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



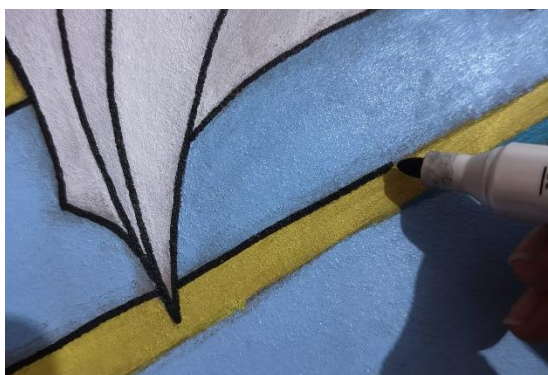
Gambar 6. Mengaplikasikannya ke seluruh kanvas
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



Gambar 7. Memberikan Warna dasar
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



Gambar 8. Mengaplikasikan Warna dasar keseluruhan kanvas
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025



Gambar 9. Melakukan detailing untuk tiap kanvas
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

HASIL KARYA



Gambar 10. Hasil dari ke-3 kanvas
Sumber : Dokumentasi Penulis, 2025

Karya seni lukis yang diciptakan penulis terdiri dari tiga kanvas berbentuk lingkaran—dua berdiameter 100 cm dan satu 60 cm—yang merepresentasikan aspek-aspek penting dari tema ambivalensi sebagai dorongan pengembangan diri. Bentuk lingkaran dipilih sebagai simbol dari siklus psikologis manusia yang terus berputar dalam mencari keseimbangan antara kognitif dan emosional. Warna merah dan biru mendominasi karya untuk menggambarkan konflik batin emosional dan ketenangan rasional, berdasarkan teori psikologi warna. Simbol-simbol seperti otak, hati, buku, bunga, air, awan, jam, dan lilin digunakan untuk mewakili berbagai dimensi batin, seperti pertentangan logika dan emosi, pencarian makna, perubahan, waktu, serta harapan. Ketiga kanvas disusun horizontal sebagai narasi visual berkesinambungan, menggambarkan perjalanan psikologis menuju keseimbangan diri. Teknik layering dengan cat akrilik memperkuat kedalaman visual dan emosi dalam karya. Melalui karya ini, penulis mengajak audiens untuk merenungi bahwa

ambivalensi bukan kelemahan, melainkan bagian penting dari proses memahami dan menerima diri.

KESIMPULAN

Melalui proses penciptaan karya ini, penulis menyadari bahwa ambivalensi merupakan bagian alami dari realitas psikologis manusia, khususnya saat menghadapi konflik batin antara sisi emosional dan kognitif. Konsep ini divisualisasikan melalui simbol-simbol seperti otak, hati, buku, air, bunga, dan warna-warna seperti merah dan biru yang merepresentasikan ketegangan emosional dan kejernihan berpikir. Bentuk kanvas bulat dipilih sebagai lambang keseimbangan batin yang terus berproses. Penciptaan karya ini juga menjadi sarana refleksi bagi penulis sekaligus ruang visual yang mengajak audiens untuk turut memaknai ambivalensi secara mendalam. Secara keseluruhan, karya ini menjadi ekspresi visual dari perjalanan batin yang kompleks, dan menegaskan bahwa ambivalensi bukanlah kelemahan, melainkan bagian penting dari proses pertumbuhan dan pengambilan keputusan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Birren, F. (1961). *Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life*. McGraw-Hill.

Clark, A. (2016). *Surfing Uncertainty: Prediction, Action, and the Embodied Mind*. Oxford University Press.

Davidson, R. J. (2012). *The emotional life of your brain*. Penguin Group.

Elkins, J. (2001). *What painting is*. Routledge.

Fitzgerald, F. S. (2020). *The Crack-Up and Other Essays*. New York, NY: Scribner.

Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946)

Hassin, R. R., Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (2006). *The New Unconscious*. Oxford University Press.

Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Dell Publishing.62

Krauss, R. E. (1999). *A voyage on the North Sea: Art in the age of the post medium condition*.
Thames & Hudson.

Lyotard, J.-F. (1984). *The postmodern condition: A report on knowledge*. University of
Minnesota Press.

Mahnke, F. H. (1996). *Color, environment, and human response: An interdisciplinary
understanding of color and its use as a beneficial element in the design of the architectural
environment*. John Wiley & Sons.

Manson, M. (2016). *The subtle art of not giving a fck: A counterintuitive approach to living
a good life*.

Smith, T. (2009). *What is contemporary art?*. University of Chicago Press. Solzhenitsyn, A.
(1973). *The Gulag Archipelago: 1918–1956* (Vol. 1). Harper & Row.

Sukarman, B. (2020). *Pengetahuan dasar seni rupa*. Kementerian Pendidikan
dan Kebudayaan.

Buku Elektronik (e-book)

Arnheim, R. (1974). *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*

(New version). University of California Press. Accessed from :
https://www.academia.edu/17883222/Art_and_Visual_Perception_by_Rudolph_Arnheim

Rosyidi, H. (2015). *Psikologi Kepribadian : Paradigma Traits, Kognitif,*

Behavioristik dan Humanistik. Accessed from :
<http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/1474/63>

Jurnal Online

Wiguna, I. P., Hernawan, A. R., Yuningsih, C. R., Widyaevan, D. A., & Mohktar, M. (2025). *The changing perception of death in Annuitterra articulated skeleton set. In The Bandung Creative Movement 2023 – Enchaning Collaboration in Arts, Design and Craft for Sustainable Creative Industries : Technology and Art (pp. 91-98). KnE Social Sciences.* doi.org/10.18502/kss.v10i3.17901

Website

Wiguna, I. P. (2016). Paradox on cosmos. Dalam Bandung Creative Movement 2016 – Multidisciplinary Design : Harmonizing Design in Today's Society, Technology and Business (hlm. 1-8). Telkom University. Accessed from : Paradox On Cosmos | Bandung Creative Movement (BCM)

Wiguna, I. P. (2019). Medium Cahaya sebagai Bahasa lukisan [Manuskrip tidak diterbitkan]. Fakultas Industri Kreatif, Telkom University. Accessed from : <https://eproceeding.isibali.ac.id/index.php/sandyakala/article/download/52/46>