

MELUKIS SEBAGAI TERAPI DIRI *MENTAL ILLNESS*

Haniatussa'adah

Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Semarang
✉ haniatussaadah08@gmail.com

ABSTRACT

Art therapy is one type of the therapy which done through a creative process on the creation of a work of art as an effort to relieve the inner conflicts or repressed emotions in someone who suffers from health problem such as mental illness. The aim of this study project under the title "Painting as Self-Therapy for Mental Illness" is to create an abstract paintings based on inner experience as self-therapy for mental illness. In addition, the act of counseling routinely with a psychiatrist and drug therapy is being undertaken by the author. In this study project, the author creates a painting in an abstract-expressionistic style that is direct and spontaneous, with or without special considerations regarding the application of the visual concept of painting in his work, providing the author's subjectivity in his work can be fulfilled absolutely. The abstract painting itself really emphasizes the expression of emotions through free strokes, line and colors which that is appropriate or suitable for art therapy medium; by using ink and acrylic paint on various types of paper such as; linen paper, recycled paper, and watercolor paper. The author also uses the direct method on painting the creative works or the paintings done by the act of spontaneously, quickly, and full of intuition with either wet or dry techniques. From the process of making this study project, the author was able to produce hundreds of works which later those selected, sorted, and arranged into a panel or an independent painting which concluded into total of 14 works with spontaneous, firm, textural, and magical line expressions. Through art therapy by working on abstract-expressionism style of painting, the author feels the psychological impact which leads into an atmosphere of happy inner-self, a relief, becomes more passionate, and a calmness which drives to organize life more optimistically, and also it is able to relieve the worries and pain that the author feels.

Keywords: *Mental Illnes, Art Therapy, Painting*

PENDAHULUAN

Pada beberapa dekade terakhir ini, tidak memungkiri bahwa kompleksitas persoalan kehidupan yang dihadapi khususnya berbagai tuntutan dalam mempertahankan eksistensi seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan terhadap kesehatan mental. Namun, selain hal yang disebutkan sebelumnya, apabila ditilik lebih dalam lagi faktor utama munculnya *mental illness* pada seseorang adalah pada faktor psikologis yang turut berperan besar di antaranya, terjadi suatu kejadian traumatik yang pernah dialami, kehilangan orang tua,

perceraian, pertikaian, korban perundungan bahkan menjadi penyintas pelecehan seksual, atau hal lain yang mengguncang hidupnya. Kondisi-kondisi tersebutlah yang memicu timbulnya gangguan kesehatan mental mulai dari cemas berlebih, stress, depresi, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), *Borderline Personality Disorder* (BPD), hingga yang lebih parah dari itu. Pribadi yang menderita *mental illness*, seperti halnya depresi atau yang lain berdampak terjadinya suasana batin yang terus menerus tertekan, sedih yang berlarut, kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas,

sehingga berakibat menurunnya kualitas hidup individu tersebut (Machdy, 2019: 43).

Gangguan kesehatan mental dapat menjadi lebih buruk apabila tidak segera ditangani atau diobati dengan bantuan profesional dan tidak memungkiri banyak yang berakhir dengan kematian. Selain kondisi emosional yang menjadi tidak stabil, gangguan kesehatan mental juga memberikan dampak yang besar pada fisik, seperti halnya munculnya sakit *Gerd*, tubuh terasa selalu lelah, nyeri pada badan, gangguan pada pola makan, tidak dapat tidur pada malam hari, hingga mengakibatkan imunitas tubuh yang terus menurun (Machdy 2019:49). Dalam upaya untuk menangani gangguan kesehatan mental yang sudah cukup berat tentu dibutuhkannya seorang profesional seperti psikolog atau psikiater untuk menanganinya. Perawatan untuk pemulihan tentunya dilakukan melalui konseling juga terapi. Terapi merupakan suatu proses penyembuhan atau pengobatan penyakit, baik penyakit fisik maupun mental yang dilakukan oleh seorang profesional atau terapis terhadap pasien baik melalui obat-obatan medis maupun melalui terapi tanpa obat-obatan atau kombinasi dari keduanya.

Dengan adanya perkembangan zaman dan kebutuhan mengenai kesehatan mental yang terus berjalan, muncul berbagai terapi modern *art therapy*. *Art Therapy* atau terapi seni merupakan salah satu terapi yang kini mulai banyak dilakukan dalam upaya penyembuhan gangguan kesehatan. Menggabungkan bidang seni, psikologi, dan terapi, terapi seni adalah disiplin dalam ruang lingkup layanan manusia yang memungkinkan orang untuk menemukan masalah dan potensi mereka melalui cara non-verbal (Olivera dkk. 2001: 254). Terapi seni dapat menjadi media bagi individu untuk digunakan sebagai metode perawatan diri dan ekspresi diri yang sehat (Braus & Morton, 2020: 268). Terapi seni juga memberikan manfaat mampu mengakses memori traumatik non-verbal serta membantu pemulihan trauma yang dialami oleh seseorang (Talwar, 2007:23).

Selama terapi, terapis seni maupun individu dapat memanfaatkan berbagai macam kegiatan kesenian antara lain dengan melukis, menggambar, bermain musik, menari, bermain drama, hingga menulis (Deshmukh dkk., 2018). Di antara berbagai macam jenis kegiatan terapi seni tersebut, gambar dan lukisan secara historis diakui sebagai bagian paling berguna dari proses terapeutik dalam spesialisasi psikiatri dan psikologis (British Association of Art Therapist, 2015). Terapi dengan melukis merupakan bagian dari *Art Therapy* yang memiliki karakteristik yaitu sebagai upaya alami untuk mengkomunikasikan suatu hal yang tidak dapat disampaikan secara verbal, yakni melihat pikiran dan perasaan subjek (Rubin, 2005). Melalui berkarya seni lukis abstrak, penulis juga fungsikan sebagai terapi yang bertitik tolak dari pengalaman batin sebagai terapi diri dari *mental illness* yang dialami, selain konseling rutin dengan psikiater dan terapi obat yang dijalani. Pada kesempatan ini penulis lebih menekankan pada seni lukis abstrak ekspresionistik yang bersifat langsung dan spontan, menggunakan intuisi penuh dari diri dengan atau tanpa pertimbangan khusus mengenai penerapan konsep visual seni lukis, sehingga memberikan otoritas penuh penulis dalam berkarya dapat terpenuhi secara absolut. Lukisan abstrak sendiri menonjolkan ungkapan emosi melalui sapuan garis-garis dan warna yang bebas, sehingga tepat atau cocok untuk media terapi seni.

METODE BERKARYA

Proyek studi ini bertujuan untuk menghasilkan karya seni lukis abstrak ekspresionistik yang bertitik tolak dari pengalaman batin sebagai terapi diri *mental illness*. Melalui media berkarya menggunakan tinta bak dan cat akrilik di atas berbagai macam jenis kertas seperti kertas linen, kertas daur ulang, juga watercolor paper, penulis menggunakan metode *direct* atau metode berkarya seni lukis yang dilakukan secara spontan, cepat, dan penuh intuisi dengan teknik basah maupun kering.

Proses pembuatannya meliputi persiapan media, pencarian gagasan, kemudian visualisasi gagasan yang meliputi kontemplasi terhadap subject matter, implementasi gagasan yang berisi proses dialog dengan karya, memilih, memilah, dan mengelompokkan karya hingga tahap penyajian karya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karya seni lukis ini merupakan implementasi dari ungkapan-ungkapan penulis selama menjalani terapi seni, berbagai bentuk ekspresi dari perasaan-perasaan yang terpendam, emosi-emosi yang bermunculan, ungkapan trauma dari dalam diri, hingga kesadaran dalam perjalanan spiritualitas divisualisasikan melalui ungkapan garis yang spontan, tegas, tekstural, dan magis dalam karya-karya seni lukis abstrak. Karya seni lukis yang dihasilkan meliputi:

1. Hempas Lara



Deskripsi karya

Judul : Hempas Lara
Ukuran : 14,7 cm x 20,7 cm (3 panel)
Media : Cat Akrilik di atas Kertas
Daur Ulang
Tahun : 2022

Karya yang berjudul “Hempas Lara” representasi dari ungkapan penulis mengenai luka yang berkumpul pada satu titik dalam batin penulis dan penulis berusaha untuk melepaskannya melalui berkarya seni lukis. Karya ini dibuat menggunakan cat akrilik yang diimplementasikan sangat pekat, sapuan-sapuan kuas kasar digunakan pada karya ini untuk membentuk objek abstrak yang non-representasional.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya “Hempas Lara” penulis mengungkapkan lukisan melalui unsur-unsur rupa berupa garis bersudut tidak terarah serta garis lengkung yang tak beraturan. Selain itu terdapat unsur raut spontan yang terbentuk melalui sapuan warna pada kertas. Warna yang digunakan pada karya ini dominan menggunakan warna hitam yang pekat dan tebal hingga memberikan tekstur spontan dari goresan kuas yang digunakan. Selain itu, penggunaan warna putih dengan intensitas air yang sedikit menjadikan sapuan kasar yang pekat namun juga menjadi kabur atau samar-samar terbentuk dalam lukisan, warna ini menyatu pada warna hitam sehingga kontras warna terlihat sangat jelas. Dalam rangkaian panel lukisan, terdapat *point of interest* karya yakni pada titik merah yang ada tepat di tengah-tengah unit karya. Titik tersebut bertekstur timbul dan sangat kontras sehingga mendominasi lukisan. Komposisi dalam lukisan ini terlihat teratur dan selaras dari padu padan berbagai unsur rupa di dalamnya. Satuan unit karya yang disatukan memberikan satu koneksi tersendiri antar panel dan mengisyaratkan suatu tanda tertentu melalui ungkapan visual yang berdaya magis.

2. Aspek *content* (isi)

Karya “Hempas Lara” merupakan representasi dari ungkapan batin penulis yang merasa sangat sakit dan berupaya menghempaskannya atau melepaskannya melalui berkarya seni lukis abstrak ini. Hal tersebut tidak lain ialah ungkapan-ungkapan trauma penulis yang masih begitu membekas dalam batin, luka trauma tersebut penulis wujudkan pada titik timbul berwarna merah. Penulis mencoba mengungkapkan secara visual melalui lukisan yang dihasilkan, sehingga penulis merasakan sesuatu yang melegakan batin, merileksasikan pikiran, serta membuat emosi menjadi reda kembali. Melalui pembuatan karya seni lukis ini, setiap sapuan-

sapuan cat pada kertas menjadikan lara yang dirasakan seakan telah terhempas keluar dari diri penulis.

2. Mbalik Ning Ora Gawe Kuwalik



Deskripsi Karya

Judul : Mbalik Ning Ora Gawe Kuwalik

Ukuran : 35,7 cm x 59 cm (3 panel)

Media : Cat Akrilik di atas Kertas Linen

Tahun : 2022

“Mbalik Ning Ora Gawe Kuwalik” merupakan karya yang merepresentasikan mengenai satu kondisi penulis sebagai seorang penyintas *Post-Traumatic Stress Disorder* yang mana mengalami pikiran trauma lalu masih yang terus menerus datang kembali, namun dengan mengungkapkannya melalui berkarya seni lukis menjadi terapi tersendiri untuk mengontrol hal-hal tersebut.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Karya “Mbalik Ning Ora Gawe Kuwalik” didominasi dengan penggunaan warna hitam. Sapuan-sapuan kuas warna hitam membentuk garis-garis lengkung dengan berbagai arah. Hampir keseluruhan sapuan-sapuan kuas terlihat samar-samar dan tidak ada sapuan yang benar-benar tegas dan pekat untuk warnanya. Cipratan-cipratan cat hitam cair turut mengisi bidang lukis sebagai ekspresi estetik yang penulis tuangkan pada lukisan. Unsur-unsur rupa yang dipadu padankan secara spontan dan

langsung ini menjadi satu komposisi dengan terlihat *point of interest* warna merah yang cukup mencolok pada beberapa sisi lukisan, yang seakan mengisyaratkan suatu tanda. Karya non-representasional dengan tanpa kesadaran penuh akan upaya pengaturan prinsip-prinsip rupa namun ketika dijadikan menjadi satu karya tetap terlihat dinamis, seimbang, serta memberikan kesan magis pada setiap sapuan-sapuan kuas yang ditorehkan pada karya ini.

2. Aspek content (isi)

Karya ini merepresentasikan mengenai kondisi di mana penulis sedang mengalami fase pikiran-pikiran serta kenangan buruk akan trauma yang seringkali datang permisi ataupun terkena *trigger* tertentu yang berhubungan dengan trauma penulis sehingga mengakibatkan rasa sakit kepala parah dialami oleh penulis. Hal tersebutlah yang menjadikan penulis sebagai penyintas *Post-Traumatic Stress Disorder*. Setiap sapuan ke sapuan lain dalam berkarya abstrak, penulis merasa seolah melepas satu per satu pikiran-pikiran trauma yang membelenggu, mengobati perasaan-perasaan sakit yang dialami, sehingga dalam proses berkarya yang sangat emosional juga mampu melepas hal-hal negatif yang ada pada diri serta menjadi suatu hal yang sangat melegakan dan menenangkan bagi pikiran maupun batin penulis. Meskipun perasaan-perasaan sakit datang tidak membuat diri penulis menjadi terbalik kesakitan serta tidak membuat hidup penulis menjadi terbolak-balik tidak karuan.

3. Mbirat Ruwet



Deskripsi karya

Judul : Mbirat Ruwet
Ukuran : 21 cm x 29,7 cm (8 Panel)
Media : Cat Akrilik di atas Kertas Usang
Tahun : 2022

Lukisan berjudul “Mbirat Ruwet” diciptakan sebagai ungkapan kerumitan diri penulis yang seringkali terjadi, terutama ketika dalam kondisi mental penulis sedang tidak stabil, dan melalui proses berkarya ini sebagai upaya penulis untuk menguraikan kerumitan-kerumitan yang terjadi pada diri penulis. Karya ini dibuat menggunakan cat akrilik di atas lembaran kertas usang/tua yang disusun dengan jumlah 8 panel, pemilihan kertas ini untuk mendapatkan kesan artistik melalui warna coklat dari kertas usang tersebut.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Karya lukis “Mbirat Ruwet” ini didominasi dengan penggunaan cat hitam. Ungkapan-ungkapan garis yang begitu kasar dari kuas dengan cat tanpa campuran air memberikan efek tersendiri yakni garis warna yang ditimbulkan menjadi samar-samar. Pada karya ini lukisan dipenuhi dengan unsur garis-garis tak beraturan. Selain itu, terdapat pula cipratan-cipratan kuas ekspresif berwarna hitam yang memberikan efek ciprat yang cukup lebar dan panjang di mana saling berkaitan pada setiap panel bidang lukisan sebagai ungkapan ekspresi emosional. Kemudian warna putih digunakan penulis untuk memberikan tekstur dan kesan tertentu pada beberapa sisi bidang dalam panel. Secara komposisi, segala unsur seperti warna dan garis saling “berkecamuk” namun jika panel disatukan, secara keseluruhan dapat terlihat semua unsur berpusat dan seakan berputar-putar di tengah-tengah bidang lukis dari beberapa panel ini.

2. Aspek content (isi)

Karya “Mbirat Ruwet” ialah visualisasi mengenai kerumitan yang ada pada isi kepala dan diri penulis dan upaya penulis untuk menguraikannya melalui karya seni lukis dengan tujuan melepaskan segala perasaan-perasaan negative dan kerumitan dalam diri untuk keluar dari dalam diri penulis. Sebagai penyintas gangguan kesehatan mental *Borderline Personality Disorder*, seringkali penulis merasakan kerumitan yang terjadi pada diri penulis, yakni sangat susah menerima penolakan, hal itu sulit sekali dikendalikan oleh penulis sangatlah pelik untuk selalu bisa menyeimbangkan perasaan-perasaan yang tak diinginkan ketika datang.

4. Tan Hana Nanging Tan Suwung



Deskripsi karya

Judul : Tan Hana Nanging Tan Suwung
Ukuran : 20,2 cm x 25,3 cm (9 panel)
Media : Cat Akrilik atas Kertas Daur Ulang
Tahun : 2022

Karya “Tan Hana Nanging Tan Suwung” terdiri dari 9 panel dengan ukuran kertas daur ulang, pemilihan penggunaan kertas daur ulang untuk mendapatkan kesan warna coklat bagi bidang lukis. Lukisan ini mengungkapkan perasaan dan kondisi penulis meskipun terlihat tidak memiliki apa-apa atau kosong tetapi sejatinya tidak benar-benar sunyi atau *suwung*.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Karya berjudul “Tan Hana Nanging Tan Suwung” penulis ungkapkan melalui sapuan-sapuan kasar yang membentuk berbagai jenis unsur garis, antara lain garis-garis lengkung, garis lurus yang meskipun tidak terlalu lurus yang mana seluruh garis diungkapkan acak dan tak terarah serta saling bertabrakan. Garis-garis tersebut diungkapkan menggunakan beberapa warna yakni hitam, putih, dan juga abu-abu. Sapuan tersebut seluruhnya diungkapkan secara acak dan tak terarah secara jelas. Selain itu terdapat tekstur kasar yang nyata dan menonjol melalui penggunaan cat putih pekat yang diungkapkan menggunakan pisau palet. Selain itu terdapat beberapa cipratan cair yang dibuat melalui cipratan kuas yang diayunkan secara spontan sehingga memberikan kesan tersendiri melalui bercak-bercak ciprat yang dihasilkan sebagai ungkapan perasaan marah. Secara komposisi pengkaryaan, jika setiap panel disusun secara utuh dan berurutan maka akan terlihat kesatuan karya yang unsur-unsur rupa yang ada pada lukisan, sehingga lukisan terlihat selaras serta estetik.

2. Aspek content (isi)

Pada karya “Tan Hana Nanging Tan Suwung” berisi ungkapan-ungkapan perasaan penulis sebagai anak yang tumbuh dalam keluarga “*broken home*”, di mana terkadang penulis merasa tidak memiliki rumah yang sebenar-benarnya untuk pulang sehingga harus berpindah dari rumah keluarga satu ke yang lain terutama ketika mengalami suatu permasalahan, namun meskipun terkesan tidak memiliki apa-apa sejatinya diri penulis tidak benar-benar merasa sunyi atau kosong.

Melalui karya ini, penulis mendapatkan energi besar yang luar biasa pada diri, sehingga mampu memaknai bahwa dalam ketiadaan masih ada riuh yang memberikan kehidupan yang juga memberikan ketenangan.

5. Kesandung Ing Rata, Kebentus Ing Tawang

Deskripsi karya

Judul : Kesandung Ing Rata, Kebentus Ing Tawang

Ukuran : 10 cm x 19,6 cm (25 panel)

Media : Cat Akrilik di atas Kertas Linen

Tahun : 2022

“Kesandung Ing Rata, Kebentus Ing Tawang” merupakan salah satu karya penulis yang merepresentasikan bagaimana kondisi penulis yang selama dibentur oleh berbagai kenyataan-kenyataan pahit hingga diri terbentur sangat hebat. Karya ini dibuat menggunakan cat akrilik pada kertas linen coklat Lukisan ini dibuat satu persatu melalui ungkapan-ungkapan kuas yang cepat dan spontan.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Lukisan yang terdiri dari susunan 25 panel ini memiliki unsur-unsur rupa berupa garis-garis tegas serta dinamis melalui sapuan-sapuan kuas yang kuat. Warna hitam yang dikuaskan dengan berbagai penekanan dan cepat serta spontan menjadikan garis-garis ini seakan menari kesana kemari tanpa henti menabrak sisi-sisi bidang lukis. Selain itu terdapat warna putih yang sengaja digoreskan melalui pisau palet hingga membentuk tekstur nyata yang kasar dan acak, sehingga memberikan kesan-kesan tertentu pada warna hitam di setiap bidang yang terisi. Warna hitam dan putih yang begitu kontras menjadikan warna putih sangat mencolok dalam lukisan. Efek-efek ciprat berwarna abu-abu dan hitam yang dicipratkan melalui ungkapan ekspresif kuas yang diayunkan spontan seakan memberikan kesan lain pada karya ini. Secara komposisi, pada setiap bidang panel seluruh unsur-unsur rupa hampir memenuhi luas bidang. Dari ke-25 bidang panel setiap goresan tidak saling bersambung antara panel satu ke yang lain, namun dikelompokkan melalui ungkapan-ungkapan unsur rupa yang sama sehingga masih terlihat selaras dan dinamis

menjadi satu kesatuan karya yang utuh dan menarik juga magis.

2. Aspek *content* (isi)

“Kesandung Ing Rata, Kebentus Ing Tawang” berisi perasaan-perasaan penulis yang merasa diri seakan dibentur sesuatu yang sangat keras hingga terbentur hancur dikarenakan mungkin dapat dibilang dalam perjalanan kehidupan mungkin terbilang cukup sial karena mengalami berbagai kejadian yang buruk serta trauma secara bertubi-tubi. Melalui proses berkarya seni ini memberikan suatu kesadaran bahwa ketika merasa cukup sial akan apa yang terjadi, semata-mata tidak terlepas dari Tuhan yang begitu menyayangi hamba-Nya. Dari proses berkarya ini, penulis merasakan suatu ketenangan yang melegakan karena merasa segala perasaan-perasaan buruk keluar dari dalam diri juga memberikan kekuatan positif untuk bisa bangkit dan tegak menghadapi kehidupan kembali.

6. Letih, Perih, Menindih Namun Tak Tertatih



Deskripsi karya

Judul : Letih, Perih, Menindih Namun Tak Tertatih
Ukuran : 39,5 cm x 54,5 cm (4 panel)
Media : Cat Akrilik di atas Kertas Linen
Tahun : 2022

Karya “Letih, Perih, Menindih Namun Tak Tertatih” merupakan salah ungkapan penulis mengenai sebegitu letihnya fisik maupun mental penulis menjadi seorang penyintas gangguan mental, namun melalui terapi seni ini menjadikan hal-hal negatif yang membuat sakit hingga perih juga menindih dalam diri penulis mampu untuk pergi atau lepaskan sehingga

penulis mampu berdiri tegak kembali.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya ini terlihat ungkapan-ungkapan dituangkan melalui sapuan-sapuan kasar dari kuas yang ditorehkan secara spontan dan sangat cepat. Sapuan ini menggunakan warna hitam dan membentuk garis yang meliuk-meliuk panjang dan tak terarah seakan menuliskan sesuatu melalui lukisan. Garis yang diungkapkan melalui kuas ini membentuk berbagai ketebalan yang relatif, yakni terdapat garis yang berukuran tebal dan tipis. Warna putih pada karya ini diungkapkan melalui goresan-goresan pisau palet yang membentuk tekstur goresan yang nyata dan timbul. Serta cipratan panjang berwarna juga mengisi keempat bidang panel lukisan ini. Unsur-unsur diatur sedemikian rupa sehingga keseimbangan karya dapat terlihat meskipun secara asimetris sehingga menjadikan karya terlihat dinamis serta menarik dan terkoneksi hingga memunculkan kesan magis.

2. Aspek *content* (isi)

Karya ini merupakan representasi dari perasaan lelah penulis dalam menghadapi diri penulis sendiri, menghadapi kebingungan yang seringkali menghampiri penulis, ketidakstabilan mental penulis yang kerap mengacaukan penulis, hal ini menjadi satu kelelahan yang luar biasa sakit namun dengan upaya penulis untuk sembuh dengan melakukan berbagai cara yang salah satunya dengan berkarya seni ini, menjadikan hal-hal tersebut tidak membuat diri penulis menjadi tertatih untuk bisa menjalani kehidupan.

7. Transformasi Emosi



Deskripsi karya

Judul : Transformasi Emosi
Ukuran : 10 cm x 10 cm (35 panel)
Media : Tinta Bak diatas Kertas Linen
Tahun : 2022

Karya yang berjudul “Transformasi Emosi” ialah visualisasi dari satu fase penulis di mana mengalami perubahan suasana hati yang sangat mendadak dalam waktu yang sangat. Pada setiap baris-baris panel melukiskan ungkapan perasaan hati penulis yang berbeda dalam jumlah lima ekspresi dalam satu suasana batin dan pikiran.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Lukisan “Transformasi Emosi” diungkapkan penulis hanya menggunakan satu warna yakni hitam melalui garis-garis linier secara abstrak yang seakan membentuk ungkapan-ungkapan topeng abstrak dengan berbagai ekspresi. Selain garis juga membentuk raut-raut warna yang tak berarah dan beberapa raut geometris, kemudian garis-garis tegas dan tajam, dan garis-garis lengkung ada pada karya ini. Pada karya terlihat dalam satu baris terdiri dari lima bentuk ungkapan senada namun dengan ekspresi yang hampir berbeda, begitupun pada baris lainnya. Ketika seluruh karya disatukan akan menjadi suatu komposisi karya dengan kesan unik, ekspresif, dan seimbang sehingga terbentuk satu kesatuan unit karya yang mengesankan dan membuat pikiran serta mata tertambat untuk mengalisa setiap ungkapan pada bidang lukisan.

2. Aspek content (isi)

“Transformasi Emosi” merupakan representasi diri penulis sebagai penyintas *Borderline Personality Disorder* (BPD) ketika mengalami perubahan suasana hati yang mendadak dalam waktu yang sangat singkat di mana seringkali tanpa ada alasan maupun ketika terjadi suatu penolakan yang penulis terima atau mendapat pemicu yang berhubungan dengan trauma penulis. Tentu hal yang sangat merepotkan dan tidak nyaman bagi diri penulis, namun dengan menjalani berbagai perawatan juga dibarengi dengan terapi seni ini sangat membantu penulis untuk meredakan kondisi “*mood swing*” ini, dengan melukis, keadaan penulis lebih stabil dan jarang sekali mengalami perubahan suasana hati yang mendadak

8. Tepak Tatu



Deskripsi karya

Judul : Tepak Tatu

Ukuran : 10,5 cm x 14,8 cm (8 panel)

Media : Tinta Bak, Pensil Dermatograf di atas Kertas Cat Air

Tahun : 2022

Karya “Tepak Tatu” merupakan ungkapan-ungkapan perasaan dalam diri penulis yang selama ini tersembunyi dan tertutupi oleh bagaimana *image* orang lain memandang diri penulis, dan penulis berupaya mengungkapkannya.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Karya berjudul “Tepak Tatu” ini merupakan perpaduan dari dua media utama, yakni pensil dermatograf putih yang membentuk gambar-gambar non-representasional kemudian ungkapan tersebut ditimbulkan atau diperjelas melalui sapuan-sapuan kuas menggunakan tinta cina yang cukup cair. Sapuan kuas tersebut selain memberikan efek untuk memperjelas goresan-goresan hasil dari pensil dermatograf, juga membentuk raut-raut warna hitam yang tak beraturan. Pada karya ini komposisi baik dari perpaduan unsur dengan teknik yang digunakan menjadikan satu unit karya yang terlihat asimetris juga berkesan magis dan menjadi suatu karya yang menarik melalui ungkapan-ungkapannya.

2. Aspek *content* (isi)

Karya ini secara general menjelaskan mengenai bekas-bekas luka atau perasaan-perasaan terdalam yang penulis upayakan untuk menghilangkan juga menyembuhkannya. Dengan karya seni ini penulis mampu jujur akan apa yang sebenarnya terjadi dari dalam diri penulis yang selama ini penulis rasakan, tanpa harus berpura-pura atau abai akan apa yang penulis rasakan. Karya ini ialah upaya-upaya yang dilakukan penulis untuk melepaskan dari segala emosi-emosi, perasaan-perasaan negatif, juga kesakitan-kesakitan yang selama ini penulis pendam dan simpan rapat-rapat dalam diri.

9. Ruh, Luh, Luruh, Sembuh



Deskripsi karya

Judul : Ruh, Luh, Luruh, Sembuh

Ukuran : 10,5 cm x 14,7 cm (12 panel)

Media : Tinta Bak di atas Kertas Daur Ulang

Tahun : 2022

“Ruh, Luh, Luruh, Sembuh” merupakan karya pertama penulis dalam upaya menjalani

terapi seni, yakni merepresentasikan kondisi penulis yang begitu depresif serta hancur lebur, dan semua tembok tinggi yang penulis bangun untuk menutupi semua luka batin penulis runtuh tidak kuat menahan lagi namun merasakan suatu ketenangan dan kesembuhan setelah berupaya mengungkapkannya melalui katarsis dengan seni lukis.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya ini terlihat beberapa unsur rupa yang dihasilkan dari sapuan-sapuan kuas yang spontan, kasar dan seakan tajam. Unsur-unsur tersebut antara lain terdapat perpaduan gairs-garis lurus yang berujung runcing dan garis-garis zig-zag tak berarah. Kemudian, terdapat unsur raut spontan yang tertoreh melalui tinta bak. Warna yang diungkapkan memiliki berbagai intensitas warna, ada yang hitam pekat juga terlihat transparan. Secara visual karya ini terlihat membentuk beberapa wujud ekspresi manusia melalui ungkapan topeng-topeng abstrak. Terdapat beberapa raut spontan dari warna hitam juga membentuk raut geometris lingkaran yang terlihat pada beberapa panel karya. Objek yang ada pada lukisan seluruhnya diungkapkan dengan memenuhi bidang ruang-ruang lukis. Unsur-unsur rupa yang dipadu padankan secara spontan ini terlihat tidak beraturan, mengganggu, dan aneh. Namun ketika dilihat lagi secara seksama akan membentuk komposisi karya seni lukis yang selaras, dinamis, juga magis melalui sapuan-sapuan tinta ekspresif yang ditorehkan sehingga menjadi satu kesatuan karya yang utuh.

2. Aspek content (isi)

“Ruh, Luh, Luruh, Sembuh” merupakan lukisan yang merepresentasikan mengenai satu keadaan penulis yang sangat hancur lebur karena pertahanan diri yang penulis bangun untuk menutupi semua luka batin penulis runtuh sehingga tidak kuat menahannya lagi, karya

ini penulis ciptakan ketika mencoba untuk mengungkapkan luka-luka batin yang penulis pendam kepada psikiater. Melalui ungkapan-ungkapan ekspresi dari topeng-topeng abstrak ini, penulis juga merasakan perasaan-perasaan batin yang mulai lega, begitupun pikiran menjadi rileks karena dari ungkapan tersebut energi-energi buruk juga pikiran negatif keluar dari dalam diri penulis yang selama ini membelenggu melalui setiap sapuan kuas yang penulis lakukan. Hal tersebut juga memberikan perasaan tenang juga menyenangkan bagi diri penulis.

10. Lara Ning Rapopo



Deskripsi karya

Judul : Lara Ning Rapopo

Ukuran : 14 cm x 14 cm (8 panel)

Media : Tinta Bak di atas Kertas Linen

Tahun : 2022

“Lara Ning Rapapa” ialah karya yang dibuat mengungkapkan ekspresi abstrak yang secara tersirat menjelaskan persoalan arketipe “persona” yakni topeng yang menampilkan sisi terang juga menyembunyikan sisi gelap pada diri penulis, hal ini juga sebagaimana seorang penulis yang tumbuh dewasa untuk bisa menyikapi berbagai persoalan dalam hidup sebagaimana manusia yang beranjak dewasa.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya “Lara Ning Rapapa” terlihat unsur-unsur yang digunakan ialah beberapa

perpaduan unsur garis yang didominasi dengan garis lengkung, kemudian garis-garis lurus dengan ujung-ujung garis yang runcing. Unsur lain yang diciptakan secara ekspresif ialah unsur raut geometris seperti bentuk lingkaran maupun lonjong. Unsur raut spontan yang tak berbentuk juga tercipta melalui sapuan-sapuan tinta hitam. Bentuk-bentuk garis abstrak yang saling terhubung satu sama lain menunjukkan kespontanan dalam berkarya. Sapuan-sapuan kuas diimplementasikan menampilkan beberapa ekspresi topeng abstrak. Unsur-unsur rupa menjadi satu komposisi dengan selaras, asimetris, serta memiliki irama yang hampir sama dengan bentuk-bentuk yang hampir menyerupai dan saling berintergrasi satu sama lain.

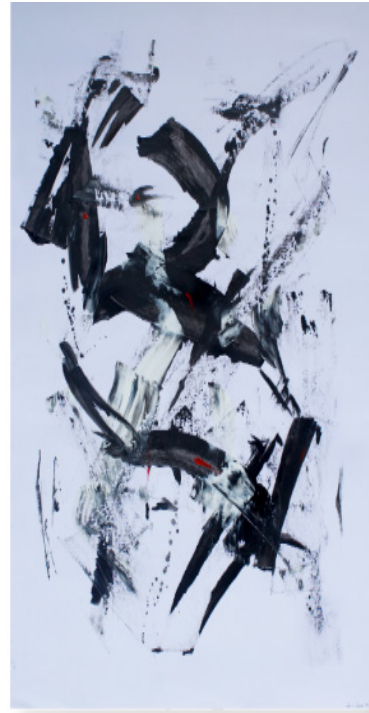
2. Aspek *content* (isi)

Karya ini, mengungkapkan dua sisi yang ada pada diri penulis yakni sisi terang juga sekaligus sisi gelap penulis yang diungkapkan ketika sedang berusaha menelaah suatu hal yang menghambat penulis untuk sembuh lebih cepat dari sakit mental, yakni persoalan penerimaan diri penulis seringkali terlalu *denial* akan perasaan-perasaan yang dialami, sehingga terkadang penulis sulit mengenali diri sendiri dan merasa kebingungan. Melalui ungkapan-ungkapan topeng abstrak dari pembuatan karya ini, penulis merasakan ketenangan batin juga pikiran karena mampu jujur dengan menampakkan semua sisi yang ada pada diri penulis melalui wujud visual, juga menimbulkan kesadaran tersendiri dalam diri penulis, bahwa memang menjadi dewasa selayaknya mampu untuk menyeimbangkan itu semua serta mampu menstabilkan keadaan emosi penulis yang terkadang meluap-luap untuk lebih tenang dan bijaksana kembali.

11. Hameksa Pepesthen

Karya berjudul “Hameksa Pepesthen” penulis mengungkapkan mengenai suatu keadaan di mana penulis kerap kali berpikiran

untuk hampir memaksakan suatu ketetapan takdir yang seharusnya belum terjadi yang diungkapkan secara spontan dengan intuisi penuh mengikuti kemana saja tangan ingin bergerak.



Deskripsi karya

Judul : Hameksa Pepesthen

Ukuran : 54,5 cm x 79 cm

Media : Cat Akrilik diatas Kertas Linen

Tahun : 2022

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya “Hameksa Pepesthen” ini terlihat penulis membuat raut-raut tak beraturan melalui sapuan-sapuan kuas lebar dengan cat hitam yang terlihat intensitas air cukup banyak sehingga menghasilkan kesan transparan sapuannya. Terlihat ungkapan demi ungkapan yang seakan saling bertautan dan berkecamuk. Ungkapan ekspresi yang cukup menggebu melalui bentuk-bentuk cipratan cat cair. Selain itu ada beberapa titik dan garis-garis tipis namun

berwarna merah pekat di antara raut hitam. Ada pula wujud yang seakan menyakitkan dan tajam ketika melihat dua sapuan garis tajam yang menukik secara diagonal pada bagian sisi kiri bawah lukisan. Seluruh komponen pada karya ini saling menyatu, bertumbukan, namun terlihat dinamis untuk menjadi satu komposisi yang menarik, misterius, serta magis ketika melihat keseluruhan karya meskipun berwujud non-representasional.

2. Aspek *content* (isi)

Karya ini merupakan bentuk ekspresi penulis pada fase depresi yang terkadang berpikir untuk memaksakan suatu takdir yang sebenarnya mungkin belum saatnya terjadi. Melalui kegiatan berkarya ini memberikan suatu kesadaran yakni sesuatu yang terjadi adalah takdir dari Yang Maha Kuasa dan kita sebagai hamba yang *dhaif* hanya mampu berikhtiar yang terbaik dan memasrahkan padaNya, Setelah melakukan kegiatan berkarya tersebut, perasaan yang bekecamuk menjadi reda, batin yang merasa sakit terasa telah sembuh, pikiran yang riuh menjadi tenang, keinginan-keinginan buruk yang awalnya sempat terpikir seketika terhempas dan kembali pada kesadaran dan kejernihan pikiran.

12. Tiba Iku Tibae...Perlu



Deskripsi karya

Judul : Tiba Iku Tibae... Perlu

Ukuran : 54,5 cm x 79 cm

Media : Cat Akrilik diatas Kertas Linen

Tahun : 2022

Pada karya “Tiba Iku Tibae... Perlu” ini merupakan karya yang merepresentasikan bahwa dalam menjalani kehidupan fase “jatuh” sangatlah dibutuhkan dalam membentuk diri menjadi pribadi yang lebih tangguh dan hati-hati kembali dalam menjalani kehidupan. Lukisan ini penulis ungkapkan secara abstrak melalui sapuan-sapuan kuas spontan yang membentang secara vertikal dan horizontal pada bidang kertas linen menggunakan cat akrilik yang mana objek dominan berpusat di tengah-tengah kertas dan sisi kosong kertas dibiarkan tanpa warna.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya lukis ini, ketegasan tiap goresan terlihat sangat nyata, dari mulai dua raut warna hitam vertikal di sisi kiri dan kanan serta sapuan tajam secara diagonal terhubung di atasnya, yang dalam pengaplikasiannya terdapat sapuan kasar warna putih yang memberikan sentuhan kesan yang berdampingan. Garis-garis yang saling terhubung seakan merepresentasikan struktur sebuah tangga. Kemudian bagian sisi bawah kiri bidang lukis, terlihat sapuan kuas relatif kecil yang seakan kesana kemari namun berkumpul pada satu titik yang terlihat membentuk suatu raut tak beraturan seakan terdapat sesuatu yang jatuh dan hancur. Cipratan-cipratan cat berwarna hitam pada beberapa sisi bidang lukis sebagai wujud ekspresif penulis dalam menuangkan perasaan. Secara keseluruhan, sapuan-sapuan kuas spontan tersebut terlihat menjadi suatu kesatuan yang saling terhubung dan menyatu, terlihat penuh ketegasan namun dinamis, serta memiliki rasa magis tersendiri.

2. Aspek content (isi)

Lukisan ini berisi akan pikiran-pikiran dalam kepala penulis terhadap semua yang terjadi dalam kehidupan ini dan upaya penulis untuk melepas perasaan-perasaan negatif yang ada. Lukisan ini merupakan representasi dari perjalanan kehidupan yang harus dijalani pada setiap fasenya di mana semua yang terjadi dalam proses yang panjang dan perlahan. Bahwa dalam kehidupan jatuh diperlukan. Karya ini merepresentasikan bagaimana penulis mampu bertahan hingga saat ini dengan proses yang panjang dan menyakitkan sehingga mampu untuk beranjak perlahan dari satu fase ke fase yang lain untuk mencapai harapan yang diinginkan penulis sebagai manusia dan sebagai hamba, dan yang terpenting untuk keluar secara perlahan dari jeratan psikologis yang selama ini membelenggu diri penulis. Sehingga melalui berkarya seni lukis, memberikan suatu ketenangan batin yang mendalam dan kekuatan untuk bisa terus bangkit dan berjalan kembali.

13. Pitunganing Urip



Deskripsi karya

Judul : Pitunganing Urip

Ukuran : 21 cm x 29,8 cm (4 panel)

Media : Cat Akrilik di atas Kertas Usang

Tahun : 2022

Lukisan “Pitunganing Urip” merupakan lukisan abstrak penulis yang merepresentasikan mengenai pemikiran penulis mengenai takdir yang seringkali membuat trauma dan mengguncang hidup penulis namun penulis menyadari secara spiritual memang itulah “kehidupan”.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Karya “Pitunganing Urip” yang terdiri dari empat panel lukisan ini, didominasi penggunaan warna hitam yang pekat, sapuan-sapuan kuas membentuk unsur garis bersudut-sudut juga membentuk unsur raut tidak sengaja yang dihasilkan dari sapuan kuas. Unsur rupa lain, pada karya ini terdapat empat warna yang terlihat yakni hitam, putih, abu-abu muda, dan juga merah. Selain itu terlihat tekstur-tekstur spontan yang timbul dan kasar juga beberapa cipratan kuas yang ada. Secara estetik membaca bentuk dari karya yang mana struktur garis menggunakan acuan struktur bentuk angka yang sudah dikenali oleh publik yaitu struktur angkat empat, delapan, sembilan, dan tiga belas. Penulis berusaha menyusun karya dalam satu satuan berjenjang dengan panel 1-2-1, bejenjang dari atas ke bawah dengan panel tidak beraturan tetapi tetap mempertimbangkan besarnya huruf, supaya menjadi satu unit yang harmoni. Pencapaian garis yang ada pada karya dilakukan melalui sapuan spontan, emosional (penuh kemarahan) yakni sesuatu yang harus penulis hindari untuk tidak terjebak dalam angka-angka sial yang bagaimanapun dalam kontruksi budaya Jawa hal-hal tersebut masih menjadi sesuatu yang kadang diperhitungkan. Karya-karya tersebut dikelompokkan menjadi

satu kesatuan unit karya, dikomposisikan sedemikian rupa dan menjadi unit karya yang utuh, seimbang, dinamis, memiliki kesan magis melalui setiap goresan-goresan warna yang dituangkan.

2. Aspek *content* (isi)

“Pitunganing Urip” merupakan karya yang merepresentasikan satu keadaan penulis ketika terbesit pikiran-pikiran kejadian traumatis dan penulis berupaya untuk melepaskan perasaan-perasaan sakit tersebut serta mengungkapkan kebaikan-kebaikan yang ada di balik itu semua yang membuat penulis merasa lebih tenang. Dalam karya ini penulis mendapatkan kesadaran bahwa segala baik buruknya perjalanan hidup memang harus dijalani setiap manusia begitupun cara pandang dalam menyikapi suatu kejadian demi kejadian yang akan terus terjadi hingga kita tidak tahu di mana ujungnya. Dari lukisan ini, penulis merasakan keadaan pikiran yang lebih tertata juga lebih terang dan tenang dalam upaya melepaskan kesakitan-kesakitan atau belenggu negatif yang ada pada diri penulis.

14. Kontemplasi Ilahiah



Deskripsi karya

Judul : Kontemplasi Ilahiah
Ukuran : 21,3 cm x 30,4 cm (3 panel)
Media : Cat Akrilik di atas Kertas Daur Ulang
Tahun : 2022

Karya dengan judul “Kontemplasi Ilahiah” adalah ungkapan penulis mengenai kesadaran spiritual penulis akan kehidupan yang terjadi seluruh muaranya berawal dan

berakhir kembali ke Sang Pencipta kehidupan. Pada karya ini penggunaan kertas daur ulang untuk mendapatkan kesan estetik serta tekstur-tekstur kasar yang ada pada kertas.

Analisis karya

1. Aspek estetik

Pada karya “Kontemplasi Ilahiah” secara bentuk terdiri dari unsur-unsur raut spontan. Penggunaan warna hitam sangat dominan pada lukisan ini, baik melalui sapuan kuas maupun tekstur-tekstur spontan yang kasar dan timbul. Penulis menginterpretasi bentuk figure yang sedang melakukan kontemplasi trasedental dengan tulisan Allah yang diungkapkan secara emosional dan spontan yang dilukiskan pada bagian kiri atas guna memberikan perimbangan untuk mengisi kekosongan ruang yang diimajinasikan penulis sebagai kesemestaan yang bersifat makrokosmos maupun kesemestaan yang ada dalam ruang mikrokosmos. Tiga panel tersebut diisi dengan unsur yang relatif sama namun konstruksi bentuk figurinya berubah-ubah seperti perubahan yang terjadi dalam gerakan sholat. Seluruh unsur-unsur tanpa sengaja tersusun menjadi kesatuan karya yang dinamis juga terkesan magis.

2. Aspek *content* (isi)

Karya ini mengungkapkan berbagai persoalan yang terjadi dalam diri penulis yang berlandaskan spiritualitas yang ada pada penulis. Karya ini mengakhiri dalam proses pembuatan proyek studi dimana penulis melakukan suatu kontemplasi yang mendapatkan jawaban bahwa tempat atau alamat atau muara dari semua keadaan hidup itu ternyata akan menjadi ringan serta mendapatkan kesembuhan kembali ketika kita berpasrah kepada ilahi. Melalui karya ini memberikan ketenangan batin yang sangat melegakan juga memberikan puncak kesadaran akan bagaimana segala sesuatu bisa mendapatkan kesembuhan ketika terdapat konsep dalam diri kita untuk bisa

melakukan atau menerapkan *tawakaltu alallah* keberserahan diri pada Allah, Tuhan semesta alam.

PENUTUP

Jika ditilik menggunakan teori dari Carl Gustav Jung dalam memahami *psike* atau kepribadian seseorang, keempat belas karya yang dihasilkan termasuk dalam kelompok *schizophrenic*. Hal ini terlihat dari karya-karya yang dihasilkan secara keseluruhan merupakan hasil lukisan yang menunjukkan keterasingan terhadap perasaan diri penulis di mana karya seni yang dibuat berasal dari *impulse* ketidaksadaran, sehingga lebih banyak membuat simbol-simbol yang menghubungkan antara kesadaran dan ketidaksadaran. Melalui berkarya seni lukis ini adalah salah satu metode yang efektif, di mana penulis merasakan perjalanan batin yang sangat menarik ketika sedang berkarya, penulis merasakan suasana batin yang gembira, tenang, serta tanpa rasa takut ketika mengungkapkan luapan-luapan emosi dan gagasan dalam bentuk lukisan. Selain menciptakan karya yang bernilai estetis penulis juga merasakan dampak psikologis yang membawa pada suasana lebih bergairah, ketenangan yang mendorong untuk menata hidup lebih optimis, dan mampu meredakan kekhawatiran yang penulis rasakan. Dari beberapa hal tersebut telah memenuhi harapan sebagaimana penulis harapkan, yakni penulis menghasilkan karya seni lukis abstrak yang bernilai estetis juga sebagai terapi dalam turut serta membantu proses pemulihan dari sakit mental yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Braus, Mallory & Morton, Brenda. (2020). *Art Therapy in The Time of COVID-19*. George Fox University. Vol.12
- British Association of Art Therapist. (2015). *What is Art Therapy?*. <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> . diunduh pada 22 Februari 2022
- Desmukh, Sunita R., Holmes, John., & Cardno, Alastair. (2018). *Art Therapy for People with Dementia*. Cochrane Database Syst.
- Machdy, Regis. (2019). *Loving The Wounded Soul*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama dan Anggota IKAPI.
- Olivera, Becky., Toler, Robin., & Trevithick, Claudia. (2001). *Factual information About The Profession of Art Therapy*. In M. Farrelly-Hansen (Ed), *Spirituality and art therapy: Living the connection*. Jessica Kingsley Publishers. hal 254-258.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful Therapy*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Talwar, Savneet. (2007). *Accessing Traumatic Memory Through Art Making: An Art Therapy Trauma Protocol (ATTP)*. The Arts in Psychotherapy.