

## LAWAN CABIN FEVER SAAT PANDEMI SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI LUKIS

*(FIGHT CABIN FEVER DURING PANDEMIC AS THE IDEA  
Of THE CREATION OF PAINTING WORKS)*

Gina Anggitha Pramesti<sup>1</sup>, Didit Endriawan<sup>2</sup>, Dyah Ayu Wiwid Sintowoko<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Telkom, Bandung

ginanggithap@student.telkomuniversity.ac.id<sup>1</sup>, didit@telkomuniversity.ac.id<sup>2</sup>,

dyahayuws@telkomuniversity.ac.id<sup>3</sup>

---

### ABSTRAK

Tugas akhir yang berjudul **Lawan Cabin fever Saat Pandemi Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis**, ini merupakan respon pengalaman pribadi penulis terhadap peristiwa pandemi covid-19, dalam mempengaruhi kehidupan penulis. Batasan pembahasannya yaitu, pada kondisi dari pandemi, yang salah satunya menyebabkan dampak negatif, yang menyerang pada masalah psikis, akibat dari peraturan pencegahan wabah pandemi covid-19, dalam kebijakan untuk isolasi, karantina dan stay at home. Rumah menjadi tempat untuk berlindung dari lingkungan fisik dan melindungi dari suatu bencana atau wabah, sehingga membuat penulis selalu berdiam diri di dalam rumah, dan akhirnya menimbulkan perasaan seperti kejenuhan, kesedihan, kesepian dalam diri penulis, yang disebut Cabin fever. Cabin fever merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan berbagai macam perasaan buruk atau negatif yang timbul dalam diri seseorang, akibat terlalu lama terjebak di dalam rumah atau suatu tempat akibat adanya suatu bencana dan wabah, seperti wabah covid-19. Lawan dalam hal ini merupakan bentuk sebagai tindakan, cara mengatasi, bagaimana bertahan, dan menangani sebuah kondisi dan perasaan tersebut, di tengah-tengah keadaan pandemi covid-19. Karya-karya pada tugas akhir ini melukiskan tentang perasaan cabin fever saat pandemi yang dialami penulis lalu, dengan banyak cara yang bisa penulis lakukan untuk mengatasinya, diekspresikan melalui lukisan dengan menggunakan medium cat akrilik pada kanvas.

**Kata Kunci :** pandemi, covid-19, cabin fever, seni lukis

---

### ABSTRACT

*This final project, entitled **Fight Cabin fever During a Pandemic as an Idea for Creating a Painting**, is a response to the author's personal experience with the events of the COVID-19 pandemic, in influencing the author's life. The limitations of the discussion are, on the conditions of the pandemic, one of which causes a negative impact, which attacks on psychological problems, as a result of the regulations for preventing the covid-19 outbreak, in policies for isolation, quarantine and stay at home. The house becomes a place to take refuge from the physical environment and protect from a disaster or epidemic, thus making the writer always stay indoors, and finally causing feelings such as boredom, sadness, loneliness in the writer, which is called Cabin fever. Cabin fever is a term to describe various kinds of bad or negative feelings that arise in a person, due to being trapped in a house or place for too long due to a disaster and epidemic, such as the covid-19 outbreak. The opponent in this case is a form of action, a way to overcome, how to survive, and deal with a condition and feeling, in the midst of the Covid-19 pandemic. The works in this final project describe the feelings of cabin fever during the pandemic that the author experienced last year, with many ways that the author can do to overcome it, expressed through painting using acrylic paint as the medium on canvas.*

*Keywords:* pandemic, covid-19, cabin fever, painting

---

## 1. PENDAHULUAN

Gagasan yang melatar belakangi penciptaan karya tugas akhir ini diangkat berdasarkan pengalaman pribadi mengalami peristiwa pandemi *covid-19*. Pandemi yaitu penyebaran penyakit dengan cepat dari wilayah ke wilayah, atau wabah penyakit global. *World Health Organization (WHO)* menyatakan *covid-19* sebagai pandemi, infeksi virus *corona* disebut *covid-19* atau *corona virus disease 2019* (Gischa, 2020). Virus ini mudah menular dengan menyerang imun kekebalan tubuh. Pandemi ini membawa dampak bagi kehidupan salah satunya pada psikis Pandemi sebagai bencana dan mimpi buruk yang diharapkan segera berakhir.

Pemerintah mulai menerapkan pencegahan *covid-19* demi memutus mata penyebaran salah satunya *stay at home*. Dalam kegiatan sehari-hari, orang-orang pada umumnya berada di luar untuk beraktivitas sedangkan rumah menjadi tempat untuk istirahat dan berlindung seperti melindungi dari suatu bencana atau wabah salah satunya wabah *covid-19* ini. Sehingga mengharuskan masyarakat agar berdiam diri di dalam rumah. Penulis yang sedang menempuh perkuliahan harus menerima bahwa pembelajaran harus dirumahakan, kegiatan belajar mengajar, ibadah dan kegiatan lainnya menjadi di rumah.

Meskipun tindakan karantina melindungi terhadap penyebaran virus *corona*, namun dengan begitu nyatanya selama berada di rumah, dapat memperburuk psikis seseorang meningkat dengan memicu *cabin fever*, yaitu sebuah gambaran emosi atau kesedihan yang disebabkan karena terisolasi di rumah atau tempat tertentu, yang mengarah ke kondisi mental seseorang. (Suarsyaf, P. 2020). Oleh karena itu, perlu adanya penanggulangan dalam melawan *cabin fever* selama masa pandemi, dengan banyak cara yang dapat dilakukan oleh penulis untuk bertahan.

Dari peristiwa tersebut penulis ingin mengangkat ide dari fenomena seperti yang telah penulis uraikan, dengan judul lawan *cabin fever* saat pandemi. Menurut penulis hal ini merupakan peristiwa menarik, dan baru dialami oleh penulis, karena di tengah-tengah keadaan pandemi yang sulit ini, bisa berdampak pada siapapun. Munculnya perasaan dan kondisi *cabin fever* merupakan masalah serius, lalu dengan banyak cara untuk mengatasinya, kemudian dijadikan sebagai bahan inspirasi, diolah dan dieksplorasi ke dalam media seni lukis, yang dapat menjadi pengingat bagi penulis dan semua orang. Bahwa adanya kondisi ini pernah terjadi, serta mengajak untuk semangat melawan dan bertahan dari situasi dan perasaan tersebut.

## 2. KONSEP KARYA

Menurut Mikke Susanto, konsep adalah sejenis pemikiran, gagasan-gagasan seorang seniman di balik segalanya dalam menciptakan suatu karya (Ilhami 2017 :13). Konsep menjelaskan gambaran bagaimana karya tersebut akan diciptakan dan bertujuan supaya dalam penyampaian, karya dapat dengan mudah dimengerti oleh orang lain.

### 2.1 Aliran dan gaya

Aliran/gaya seni lukis terus berkembang di setiap era dengan begitu banyak dan setiap jenis lukisan memiliki ciri-ciri, dan karakteristik yang berbeda. Perkembangan zaman juga mendorong terjadinya perubahan proses melukis dari corak, konsep dan teknik melukis. Umumnya setiap pelukis memiliki satu atau lebih aliran atau gaya lukisan, dari berbagai macam yang ada, diantaranya surealisme, lukisan dengan aliran ini umumnya mengekspresikan bentuk-bentuk objek melalui berbagai gambar yang terkesan aneh dan menakutkan sehingga menjadi sebuah simbol-simbol dalam sebuah lukisan, seperti Wanita terbang, wajah aneh, burung berenang, (Laksana, 2021: 80). Dapat disimpulkan bahwa surealisme merupakan aliran dalam seni lukis, dimana karyanya menghadirkan objek-objek yang menjadi sebuah simbol tertentu, pada suatu suasana yang tidak mungkin terjadi pada kenyataan, dan memiliki makna atau pesan tersirat pada karya tersebut.

Ekspressionisme, menurut (Laksana, 2021:59) ekspressionisme, merupakan aliran yang menganggap bahwa seni tercipta dari dalam diri sang seniman, bukan tiruan dari alam dunia. Apa yang dilihatnya dari alam seniman memiliki ingatan dan pendapatnya sendiri, kemudian diungkapkan dalam karya-karyanya. Karakteristik ekspressionis

yaitu, tidak mengutamakan kesamaan/kemiripan realita objek, sapuan kuas yang ekspresif dan berani, mengutamakan ekspresi sang seniman dari peniruan realita di alam. Sehingga dalam karya tugas akhir ini penulis memilih lukisan dengan aliran surealisme dan gaya atau corak ekspresionis

## 2.2 Teknik

Teknik diperlukan karena dapat mempengaruhi hasil akhir karya dari bentuk artistik visualisasi agar sesuai yang diharapkan nantinya. Teknik merupakan keterampilan dalam menggunakan alat, media dan mengolah bahan pada karya untuk mencapai hasil yang diinginkan (Wiratno, 2018:195). Beberapa teknik yang digunakan penulis dalam proses penciptaan tugas akhir ini antara lain, teknik menutup /opaque merupakan teknik pemberian warna yang digunakan pada tahap awal atau pemberian warna dasar pada karya setelah pembuatan sket pada kanvas, dengan cara mencampurkan cat menggunakan pengencer seperti air atau linseed oil dengan sedikit, tidak terlalu banyak, atau bahkan tidak menggunakan pengencer sama sekali, sehingga permukaan kanvas dapat tertutupi oleh warna cat tersebut. Kemudian brush stroke, dalam mencapai nilai keindahan dan membangun karakter pada karya, digunakan juga pewarnaan brush stroke. Brush stroke dari bahasa Inggris yang berarti kuas kasar dalam pengertian melukis yaitu, sebuah sapuan kuas yang memiliki sifat goresan, atau garis dengan ukuran tertentu dan, berkaitan dengan kekuatan goresan emosional dan warna yang tampak (Wiratno,2018:188).

## 2.3 Warna

Menurut (Nelson, 2016: 53:55) warna adalah kesan yang ditimbulkan oleh pantulan cahaya pada permukaan suatu objek, warna unsur paling dominan dan penting dalam sebuah karya seni. Cara menggunakan warna dalam melukis diantaranya terdapat, harmoni yaitu menggunakan yang warna mewakili misalnya, daun hijau, langit biru. Simbol yaitu menggunakan warna dengan perlambangan, misalnya merah berani. Murni yaitu penggunaan warna secara bebas, tanpa ada hubungan dengan objek atau simbol tertentu dan warna murni lah yang digunakan penulis dalam karyanya.

## 3. PROSES PENGKARYAAN

Memberikan gambaran rancangan yang meliputi prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh dalam, proses penciptaan dan karya akan dijabarkan tiap langkahnya guna mengetahui bagaimana karya lukis dibuat



Gambar 1. Sketsa Pada Kertas  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.1 Langkah awal yang dilakukan yaitu dengan membuat sketsa pada kertas. Juga mempersiapkan alat dan bahan diantaranya kanvas, kuas, palet, cat akrilik, air, Kain lap, cat putih/geso, varnish dan alat-alat tulis seperti pensil dan pulpen, penghapus, penggaris, pengserut.



Gambar 2. Pembuatan Grid Pada Kanvas  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.2 Kemudian membuat grid. Grid terdiri dari garis-garis pembagi untuk skala perbandingan. Grid membantu mempermudah pembuatan sketsa yang sesuai pada kanvas nantinya sehingga paling tidak bentuk lukisan nanti tidak akan jauh beda dari rancangan sket sebelumnya. Grid dibuat hanya menggunakan bantuan penggaris dan pensil.



Gambar 3. Pemindahan Sket Pada Kanvas  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.3 Lalu Setelah kanvas sudah siap, berikutnya pemindahan Sket Pada Kanvas. Rancangan sketsa yang sudah dibuat terlebih dahulu di kertas akan dipindah, dengan cara ditiru atau dibuat kembali sket tersebut diatas kanvas, menggunakan pensil terlebih dahulu dengan goresan yang tipis Kemudian dapat dipertebal lagi menggunakan bolpoin agar lebih jelas terlihat bentuknya, walaupun sket nantinya tidak akan terlihat, hilang jika sudah terkena cat, pada proses pewarnaan.



Gambar 4. Pemasangan warna objek dan blok background  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.4 Tahap selanjutnya adalah Pemasangan warna objek dan blok background secara keseluruhan Warna-warna yang diaplikasikan di tiap objeknya masih terlihat datar atau flat hanya menggunakan satu macam warna dasar, pada tahap ini memang tampak belum sepenuhnya detail dan selesai.



Gambar 5. Penggarapan Objek, Detail, dan Improvisasi  
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.5 Setelah itu ke Penggarapan Objek, Detail, dan Improvisasi yaitu mengerjakan di masing-masing bagian satu per satu objek dengan lebih mendalam, diperjelas diberi detail, atau ornamen, dan improvisasi susunan warna maupun bentuk merupakan spontanitas untuk menambah nilai artistik.



Gambar 6. Finishing  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

3.6 Terakhir Terakhir Finishing yaitu tahap akhir dalam proses penciptaan karya dengan melihat secara keseluruhan untuk memastikan apabila dirasa ada yang kurang, dapat diperbaiki, dan dilengkapi lagi, Selanjutnya diberi lapisan cat clear, atau varnish untuk menjaga, dan memperkuat warna lukisan agar lebih awet dari kerusakan.



#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN KARYA



Gambar 1. "Merenung I", Cat Akrilik Pada Kanvas, 70 x 90 cm, 2021  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Pada gambar diatas menggambarkan sosok figur yang sedang merenung, Merenung adalah kebiasaan buruk penulis saat mengalami *cabin fever*, dari pikiran yang membuatnya tidak nyaman seperti perasaan sedih, kesepian, dan jenuh saat dirumah aja, akibat wabah *COVID-19*. Objek rumah pada lukisan mewakili kebijakan untuk *stay at home* dan situasi pandemi digambarkan dengan latar belakang visual gurun pasir dalam mewakili kehampaan. Dalam renungan figur tersebut, membawa dirinya kedalam khayalan visual berisi gambaran dari pikiran dan perasaannya yang diwakili oleh bentuk-bentuk figur kecil.

Sosok figur dengan kurungan, atau sangkar yang menutupi kepalanya, merupakan simbol dari segala kegiatan yang menjadi terhalang, terhambat karena pandemi, dan terbangnya sosok tersebut menjadi sebuah tanda keinginan untuk bebas beraktivitas di luar rumah kembali seperti sediakala. Sosok figur dengan membawa jam merupakan simbol dari waktu, yang menggambarkan kekhawatiran dalam ketidak pastian akan berakhirnya pandemi. Sosok figur sedang dalam genangan air, merupakan simbol ekspresi diri dalam menyikapi berbagai ketidakbiasaan di masa pandemi, dengan mengambil posisi mengambang sebagai artian sebuah sikap untuk tetap tenang, dan mempertahankan diri dari keadaan ini.



Gambar 2. "Merenung II", Cat Akrilik Pada Kanvas, 50x70 cm, 2021  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Pada gambar diatas menggambarkan sosok figur yang sedang merenung, Merenung adalah kebiasaan buruk penulis saat mengalami *cabin fever*, dari pikiran yang membuatnya tidak nyaman seperti perasaan sedih, kesepian, dan jenuh saat dirumah aja, akibat wabah *covid-19*. Objek rumah pada lukisan mewakili kebijakan untuk *stay at home* dan situasi pandemi. Dalam renungan figur tersebut, membawa dirinya kedalam khayalan visual berisi gambaran dari pikiran dan perasaannya yang diwakili oleh bentuk-bentuk figur kecil.

Sosok figur dengan kurungan, atau sangkar yang menutupi kepalanya, merupakan simbol dari segala kegiatan yang menjadi terhalang, terhambat karena pandemi, dan terbangnya sosok tersebut menjadi sebuah tanda keinginan untuk bebas beraktivitas di luar rumah kembali seperti sediakala. Sosok figur dengan membawa jam merupakan simbol dari waktu, yang menggambarkan kekhawatiran dalam ketidak pastian akan berakhirnya pandemi. Sosok figur sedang dalam genangan air, merupakan simbol ekspresi diri dalam menyikapi berbagai ketidakbiasaan di masa pandemi, dengan mengambil posisi mengambang sebagai artian sebuah sikap untuk tetap tenang, dan mempertahankan diri dari keadaan ini.



Gambar 3. "Tetap Terhubung", Cat Akrilik Pada Kanvas, 80 x 80 cm, 2021  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Manusia adalah makhluk sosial, sehingga butuh bersosialisasi. Terlalu lamanya dirumah membuat perasaan kesepian. Namun di saat seperti ini, ada cara untuk masih bisa menjangkau orang lain. Sehingga diatasi dengan tetap terhubung dengan teman dan keluarga dengan menelepon, *chatt*, atau *video call*. Terlihat sosok figur sedang mencoba bertahan saat dirumah aja, dengan penggambaran terkurungnya di dalam tanah, demi menghindari dunia luar, yang telah menjadi situasi pandemi. *Cabin fever* telah memengaruhi kehidupan sosial dan kesehatan mental.

Untuk tetap terhubung dengan orang lain diwakili dengan gambar laptop, kemudian dari layarnya muncul sebuah tangan yang saling menyentuh, dan terhubung dengan sosok figur, meskipun secara fisik terisolasi. Ini merepresentasikan dari perlawanan dalam mengatasi *cabin fever* dalam diri. Kemudian dihadapkannya bentuk simbol virus *corona*, menjadi bentuk yang telah dideformasi memiliki mulut dan mengeluarkan bentuk bola-bola sebagai *orbs*, yaitu bermakna bahwa penyebaran virus *corona* tidak dapat terlihat, tapi mereka ada di sekeliling kita layaknya sebuah *orbs*. Lalu munculnya objek burung sebagai simbol selalu adanya harapan, untuk bisa menjalani hidup bebas kembali, seperti sedia kala dan semoga pandemi cepat berakhir.



Gambar 4. “Food For Mood”, Cat Akrilik Pada Kanvas, 80 x 80 cm, 2021  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Mengambarkan sosok figur, terlihat sedang melakukan sebuah aktifitas yaitu makan, aktifitas tersebut mewakili dari perlawanan saat mengalami *cabin fever* dalam diri, dan menjadi salah satu cara agar betah didalam rumah saat situasi pandemi. Selama dirumah rasa lapar selalu muncul, penulis mengusir rasa sedih saat pandemi dengan mengonsumsi makanan yang dapat mengalihkan perhatian. Makan makanan manis seperti coklat menjadi simbol yang dipilih sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati.

Kemudian terdapat objek *hand sanitizer*, yang menjadi simbol dari keharusan untuk selalu bersih mengikuti protokol kesehatan, penulis menghadirkan bentuk simbol virus *corona* yang telah dideformasi, menjadi bentuk awan gelap yang hitam. Jika dilihat pada wajah figur, bagian mulut nampak mengeluarkan air terjun pelangi, yang memiliki arti *mood* yang menjadi lebih baik akibat dari memakan makanan tersebut. Pelangi menjadi makna pemberi kenyamanan kedamaian dan memperbaiki *mood* dalam diri walau suasana kehidupan seperti awan mendung dan mencekam sebagai penggambaran dari suasana pandemi.



Gambar 5. “Painting”, Cat Akrilik Pada Kanvas, 80 x 80 cm, 2021  
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Pada gambar diatas menggambarkan sosok figur terlihat sedang melakukan sebuah aktifitas yaitu melukis, aktifitas tersebut merepresentasikan dari perlawanan saat mengalami *cabin fever* dalam diri. Melukis menjadi sumber pelipur lara, dan kenyamanan, selama dirumah aja akibat pandemi, melukis merupakan hobi, yang menjadi



cara untuk melawan perasaan jenuh atau kebosanan di dalam rumah. Kegiatan ini bisa dijadikan cara untuk mengalihkan perhatian, dan menenangkan pikiran.

Kemudian diantara objek-objek alat lukis terdapat objek *hand sanitizer* dan masker yang menjadi simbol dari keadaan pandemi, yang mengharuskan kita untuk selalu bersih mengikuti protokol kesehatan. Lalu kehadiran bentuk simbol virus *corona* menjadi bentuk tumbuhan berduri dari bawah, yang telah dideformasi, dan pada tumbuhan berduri tersebut, ada tumbuhan baru yang muncul menjadi bunga. Ini melambangkan pertumbuhan dari kondisi yang sulit dalam kegelapan pandemi yang mengerikan ini, untuk berusaha menemukan harapan. Tumbuhan bunga bagi penulis melambangkan kekuatan dan harapan dalam menghadapi keadaan ini.

### 3 KESIMPULAN

Pandemi menjadi sumber inspirasi pengkaryaan dengan pengalaman pribadi mengalami cabin fever sebagai dampak negatif dari pandemi covid-19 yang membuat penulis mengalami waktu lama berada di rumah yang menimbulkan perasaan negatif seperti kebosanan, kesedihan dan kesepian

Terdapat lima jumlah karya seni lukis, dengan kanvas 1 dan 2 menggambarkan bagaimana cabin fever itu sendiri. Kanvas 3,4, dan 5 menggambarkan bentuk perlawanan penulis dalam menghadapi cabin fever saat pandemi covid-19

Karya beraliran surealis dengan gaya atau corak ekspresionis. Menggunakan teknik opaque dan brush stroke, menggunakan warna-warna yang tajam juga ekspresif. Menggunakan Medium cat akrilik pada kanvas. Bentuk objek karya terlihat tidak realistis karena mengalami deformasi bentuk. Menurut (Suhaimi, 2017:88) deformasi yaitu perubahan bentuk dalam penampilannya, perubahan wujud sesuai dengan selera atau latar belakang penulis dalam mengekspresikan objek tersebut.

Pesan dalam karya-karya tugas akhir ini yaitu sebagai pengingat bahwa keadaan ini pernah terjadi, memberikan semangat saat mengalami situasi ini, memberi pemahaman bahwa tiap orang berbeda-beda dalam menghadapi dan melewati kesulitan di masa pandemi Covid-19.

### REFERENSI

- [1] Gischa,S.(2020, Maret 18). Pandemi apa itu?.[Kompas.com]. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/03/18/150000269/pandemi-apa-itu>
- [2] Ilhami, R. (2017). PERMAINAN TRADISIONAL ANAK SEBAGAI OBJEK PENCPTAAN LUKISAN.
- [3] Laksana, D. A. W. (TT). Tinjauan Seni Rupa Aliran Seni Rupa dan Periode Seni Rupa Modern Indonesia. Diakses pada 12 Juli 2021, dari [https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/aliran seni rupa dan periode SR baru Indonesia deddyawardwidyalaksana.pdf](https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/aliran_seni_rupa_dan_periode_SR_baru_Indonesia_dedyawardwidyalaksana.pdf)
- [4] Nelson, N. (2016). Kreativitas dan Motivasi dalam Pembelajaran Seni Lukis. NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1(1).
- [5] Suarsyaf, P. (2020, Mei 12). Cabin Fever, Ancaman Kesehatan Jiwa Pandemi Covid-19. Retrieved September 4, 2020, from <https://republika.co.id/berita/qa68hb282/cabin-fever-ancaman-kesehatan-jiwa-selama-pandemi-covid1>
- [6] Suhaimi, I. (2017). Deformasi pada Dua Karya Lukis Masdibyo Periode 2014 yang Berjudul “Tangkapan Super” dan “Bangga dengan Tangkapan Suami”. Jurnal Seni Rupa, 5(01).
- [7] Wiratno, T. A. (2018). Seni Lukis Konsep dan Metode