

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Semua orang dapat mengalami apa yang dinamakan dengan kecemasan baik yang muda maupun yang tua, baik wanita maupun pria. Orang-orang mengalami kecemasan yang berbeda-beda seperti cemas akan kegagalan, masalah dalam pekerjaan dan lain-lain. Kecemasan sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari yang membuat perasaan tidak menyenangkan yang mengakibatkan hidup kita merasa kacau, dan bagaimana caranya agar kecemasan itu menghilang yaitu dengan cara memotivasi diri dan melakukan hal yang menyenangkan karena faktanya bahwa kecemasan adalah reaksi yang normal pada setiap manusia. Akan tetapi tidak semua orang mengalami kecemasan yang normal, ada beberapa orang yang mengalami kecemasan berlebih yang bahkan sampai melakukan hal yang tidak disadari yang menghambat pekerjaannya. Itu dinamakan dengan *anxiety disorder*, yaitu salah satu dari gangguan psikologi yang abnormal.

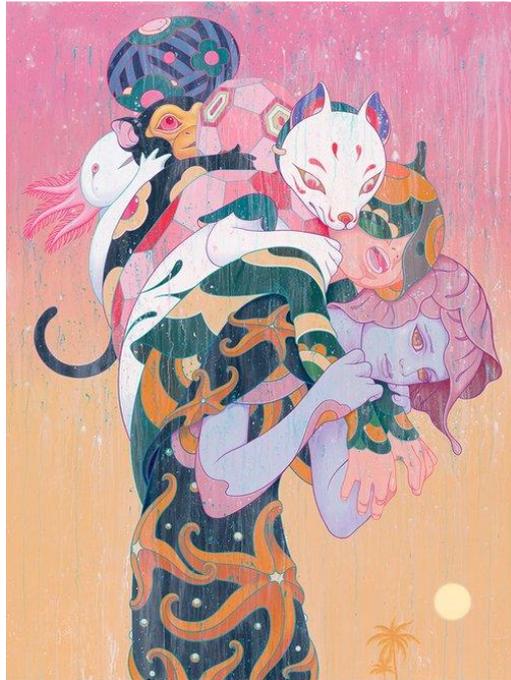
Gangguan psikologi yang abnormal dapat mempengaruhi pola pikir seseorang seperti renggangnya suatu hubungan dengan orang lain, dapat merubah cara berpikir dan berperilaku yang mengakibatkan hancurnya kehidupan manusia. *Anxiety disorder* adalah kecemasan yang abnormal yang mengakibatkan sensasi ekstrem seperti jantung berdegup kencang, nafas yang pendek serta perut terasa mual yang tidak mengenakkan, tubuh berkeringat dan gemetar, wajah memerah bahkan sampai kedinginan, adanya perasaan gelisah, pusing dan kepala terasa ringan. *Anxiety disorder* disebabkan oleh adanya respon dari tubuh yang mendeteksi adanya bahaya dan ancaman (Melisa Robichaus, 2015).

Menurut Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & Depree (1983) mengatakan, “*Generalized Anxiety disorder* atau yang dikenal dengan GAD adalah karakteristik dari kecemasan yang berlebih yang sulit untuk dikontrol. Kecemasan adalah upaya memecahkan masalah mental yang hasil dari ancaman potensialnya tidak pasti.” (Craig Marker, 2011). GAD adalah masalah mental yang menyebabkan si penderita merasa cemas yang merusakkan kegiatan sehari-hari, seperti pekerjaan, hubungan

dengan orang lain dan kegiatan di sekolah. Beberapa contoh dari alasan mengalami kecemasan adalah masalah dalam keluarga dan hubungan dengan orang lain, pekerjaan dan sekolah, finansial, kesehatan, emosi, tentang masa depan, cemas akan kegagalan dan lain sebagainya. Pada GAD, kecemasan tersebut sulit untuk dikontrol dan tidak seperti kecemasan pada umumnya yang menimbulkan serangan panik.

Generalized Anxiety Disorder adalah kecemasan yang mengganggu kegiatan sehari-hari secara terus menerus. GAD sangat umum dialami oleh semua kalangan usia, baik anak-anak maupun dewasa ataupun wanita maupun pria. Penulis telah mengalami *generalized anxiety disorder* cukup lama. GAD ini telah mengganggu kegiatan sehari-hari penulis seperti waktu perkuliahan saat akan melakukan presentasi atau saat mengerjakan tugas kuliah yang membuat penulis merasa cemas tidak dapat mengerjakannya dengan tuntas dan akan gagal di mata kuliah tersebut. Saat GAD itu kambuh, penulis selalu menyalahkan diri sendiri, terkadang melakukan *self-injury*, dada terasa sesak, tidak dapat fokus, panik dan menangis.

Seniman referensi yang penulis ambil sebagai referensi visual karya adalah James Jean. James Jean adalah seorang seniman kelahiran Taipei, Taiwan pada tahun 1979. Dia adalah seorang seniman dengan karya yang menggambarkan dunia kosmologis dan kontemporer. Dalam karyanya, ia menggabungkan beberapa elemen seni seperti elemen seni tradisional Tiongkok dan Jepang, *Japanese woodblock prints*, potrait Renaisans, buku komik dan *anime* kedalam satu komposisi yang kompleks.



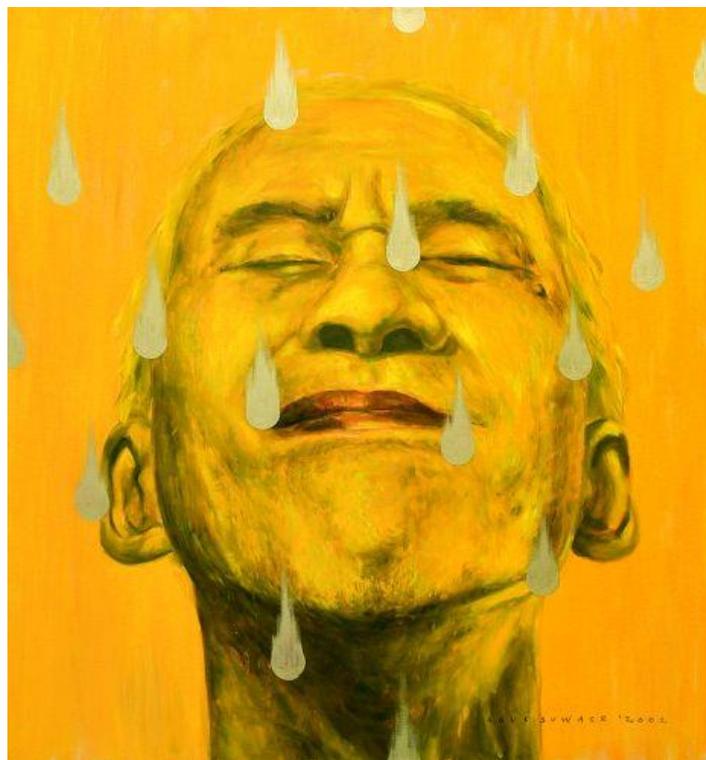
*Gambar 1. 1 Piggyback II, karya James Jean (2021)
Sumber: jamesjean.com*

Seniman referensi selanjutnya adalah Rega Ayundya Putri. Rega Ayundya Putri adalah seniman asal Indonesia kelahiran Surabaya pada tahun 1988. Dalam karyanya, Rega Ayundya Putri mengambil konsep karya dengan pendekatan Ilmu Tasawuf dan meditasi, menggunakan foto mikroskopis tubuh manusia sebagai referensi visual karyanya, dan Rega menggambar objek yang sama secara berulang dalam jangka waktu tertentu. Lukisannya itu menunjukkan interpretasi dari gagasan karyanya bahwa alam semesta berada dalam diri kita.



*Gambar 1. 2 The Beauty of The Moment is The Beauty of Sadly Lost, karya Rega Ayundya Putri (2015)
Sumber: indoartnow.com*

Referensi seniman selanjutnya adalah Agus Suwage. Agus Suwage adalah seorang seniman asal Indonesia yang lahir pada tanggal 14 April 1959. Beliau merupakan seorang seniman yang menjadikan *self-portrait*nya sebagai objek dan subjek dalam karya seni, juga dalam karyanya Agus Suwage menambahkan elemen-elemen yang lain. Pada saat pembuatan karya, Agus Suwage menggunakan kamera sebagai sarana untuk merekam berbagai pose dan raut wajahnya lalu dilanjutkan dalam gambar atau lukisan, ini bertujuan menggambarkan bahwa dirinya dapat menjadi pusat dari karyanya dan perubahan identitas diri saat berada di kehidupan sosial.



Gambar 1. 3 Berkah, karya Agus Suwage (2002)
Sumber: <http://archive.ivaa-online.org/>

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penulis adalah memvisualisasikan cara untuk menekan dari efek GAD, yaitu dengan melakukan meditasi dan menggambar garis-garis. Penulis bertujuan membuat karya seni ini sebagai media untuk penyembuhan diri. Karya seni ini juga sebagai pesan bahwa kesadaran terhadap kesehatan mental sangat penting dan menyampaikan bahwa gangguan kesehatan mental dapat diatasi dengan cara penyembuhan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berikut adalah beberapa rumusan masalah dari latar belakang tentang meringankan Gangguan Kecemasan Umum (*GAD*) dengan meditasi:

1. Bagaimana konsep tentang meditasi ini dapat dipresentasikan menjadi suatu karya seni?
2. Bagaimana meditasi untuk menekan *GAD* untuk menjadi karya seni lukis?

C. BATASAN MASALAH

Agar pembuatan karya ini tidak terlalu luas dan keluar dari apa yang akan dibahas, penulis membatasi masalah dalam pengkaryaan:

1. Pembatasan pada *Anxiety Disorder* dengan berfokus ke *Generalized Anxiety Disorder*.
2. Fokus pada perubahan warna aura penulis saat melakukan meditasi.

D. TUJUAN BERKARYA

Tujuan dari pembuatan karya ini adalah sebagai sarana penyembuhan diri dengan melukiskan proses meditasi yang dilakukan penulis untuk menekan gejala dari *generalized anxiety disorder*.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan pengantar tugas akhir ini sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan, dan kerangka berpikir.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini berisi teori umum, teori seni, dan referensi seniman.

BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

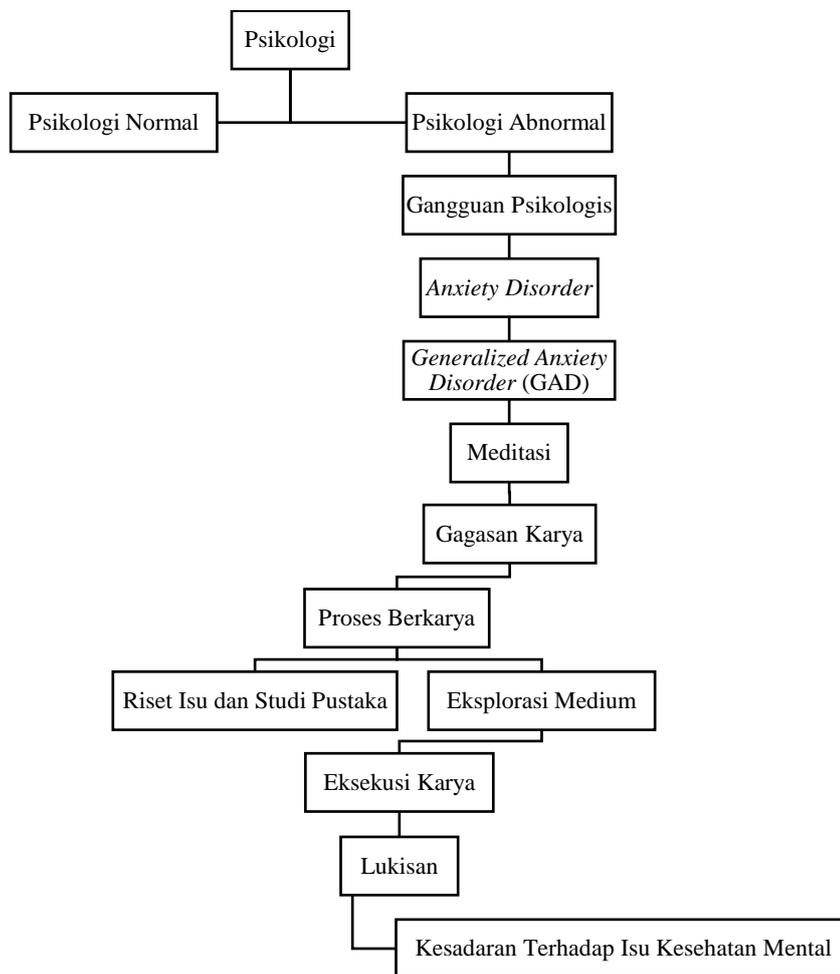
Bab ini berisi konsep karya dan proses penciptaan karya.

BAB IV KESIMPULAN

Bab ini berisi kesimpulan dan saran

DAFTAR PUSTAKA

F. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. 4 Kerangka Berpikir