

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Sejak Covid-19 melanda seluruh dunia, aktivitas tatap muka berganti menjadi *virtual* guna mengurangi penyebaran virus Covid-19. Pandemi Covid-19 merupakan periode terberat karena telah memakan banyak korban bagi beberapa negara yang tidak siap untuk beradaptasi, termasuk Indonesia. Dampak langsung terjadi pada aspek kesehatan, yang dapat dilihat dari tingginya kasus positif dan kematian akibat Covid-19 (Aeni, 2021). Tidak hanya aspek kesehatan, dampak negatif lainnya terjadi pada aspek ekonomi maupun psikologis. Mckibbin dan Fernando (dalam Aeni, 2021) menyatakan penurunan pertumbuhan ekonomi karena Covid-19 dialami seluruh negara dengan tingkat yang berbeda, tergantung pada kebijakan dan jumlah penduduk. Penurunan ekonomi dialami karena adanya peningkatan angka pengangguran yang melonjak 1,8% dari tahun 2019 menjadi 7,07% di tahun 2020 (Aeni, 2021) dan pembatasan wilayah yurisdiksi guna menurunkan tingkat penyebaran Covid-19. Pembatasan wilayah akibat pandemi menciptakan sebuah tekanan sosial ekonomi bagi seseorang dengan pendapatan rendah yang harus menafkahi secara finansial, dan seringkali menyebabkan konflik. Tekanan sosial ekonomi yang serius dapat menjadi salah satu risiko untuk gejala gangguan psikologi. Taylor (dalam jurnal Agung, 2020) menjelaskan pandemi mempengaruhi orang secara luas dimulai dengan cara berpikir dalam memahami informasi kesehatan dan rasa sakit, perubahan emosi seperti takut, khawatir, cemas, dan stres.

Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis, mempengaruhi emosi, pikiran, serta suatu kondisi dimana individu mencoba melebihi kemampuannya merespon tuntutan lingkungan (Wartono & Mochtar, 2015). Stres akibat suatu tekanan dapat berdampak positif dan bisa juga dapat negatif. Dampak positif stres dapat berperan sebagai pendorong suatu kinerja, sedangkan negatif mengakibatkan pada penurunan kinerja seseorang sehari-hari, dengan gejala emosi tidak stabil, perasaan gelisah akan suatu hal, suka menyendiri, sulit tidur, cemas, gugup, merokok yang berlebihan,

dan mengalami gangguan pada pencernaan (Wartono & Mochtar, 2015). Dalam situasi pandemi perubahan emosi seperti takut, khawatir, cemas dan stres merupakan suatu hal yang wajar sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda suatu ancaman, jika perubahan emosi terjadi dalam kurun waktu terus-menerus akan mengganggu kondisi psikologis individu, seperti depresi (Agung, 2020).

Menurut WHO, depresi merupakan penyakit umum di seluruh dunia, salah satu kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan sedih atau cemas. Depresi terjadi karena adanya suatu tekanan, dan golongan (ringan, sedang, dan berat) yang ditandai dengan perasaan bersalah atau rendah diri, terganggunya kualitas tidur dan nafsu makan, hingga konsentrasi yang buruk (Tuasikal & Retnowati, 2018). Seseorang dalam periode depresi, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula depresi yang dialami.

WHO (*World Health Organisation*) menjabarkan bahwa remaja yang tinggal di rumah sejak pandemi Covid-19 mendapatkan gejala resiko terkena depresi lebih tinggi daripada beraktifitas di luar rumah. Angka persentase tertinggi diraih oleh perempuan dengan 45% di tahun pertama selama pandemi (WHO, 2022). Gejala depresi juga disampaikan oleh WHO termasuk ke dalam 4 besar penyakit umum yang di diagnosis dialami oleh populasi manusia di muka bumi.

Depresi merupakan gangguan mental atau kejiwaan yang ditandai gejala awalnya ialah perasaan sedih atau cemas yang berlebihan. “Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menyebutkan bahwa depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (EGSA, 2020). Selain itu, depresi dapat pula terjadi ditandai dengan perasaan bersalah atau rendah diri, terganggunya kualitas tidur dan nafsu makan, hingga konsentrasi yang buruk (Tuasikal & Retnowati, 2018). Seseorang dalam periode depresi, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula depresi yang dialami.

Pada tugas akhir ini, penulis merupakan salah satu dari sekian orang yang mengalami dampak akibat Covid-19. Kecemasan akibat Covid-19 datang karena pasca karantina dan kondisi yang tidak kunjung membaik yang ditandai dengan lalu-lalangnyanya suara sirine. Pembatasan wilayah yang terjadi pada 2020 berlanjut hingga tahun 2021 di Indonesia, dengan adanya larangan mudik, penutupan sementara tempat wisata, terbatasnya aktivitas, serta berita seputar Covid-19 yang beredar membuat penulis semakin tertekan. Pandemi memberikan dampak juga pada pendidikan, pembelajaran tatap muka berganti menjadi virtual. Basthomi (dalam Hasanah, et. all, 2020) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 penyebab mahasiswa stres adalah tugas pembelajaran.

Saat menulis-penulisan ini, penulis merasa sedikit tertekan pada kondisi yang terjadi di sekitar penulis. Dampak ekonomi, sosial, dan mental, dirasakan oleh penulis. Kondisi pandemi, membuat penulis tanpa disadari menghabiskan waktu menyendiri dan lebih memilih untuk tertidur daripada melakukan aktivitas. Selama beberapa bulan berjalan, beranggapan hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar. Hingga penulis memasuki masa perkuliahan tingkat akhir, dimana penulis memiliki tanggung jawab untuk memenuhi salah satu persyaratan sarjana. Penulis yang merupakan anak pertama dari keluarga sederhana, menjadikan salah satu tempat bercerita tentang kondisi ekonomi yang sedang dialami.

Rasa tertekan akan tanggung jawab penulis sebagai anak pertama dan sebagai mahasiswa tingkat akhir membuat penulis merasa terbebani akan kondisi. Perasaan sedih, pemikiran yang terus berputar akan tanggung jawab, perasaan untuk menghindari aktivitas, pola tidur yang berubah, emosi yang tidak tertebak merupakan suatu hal yang wajar menurut penulis. Hingga 'suatu hal yang wajar' bagi penulis mulai mengganggu aktivitas perkuliahan penulis. Tuasikal & Retnowati (2018) mengatakan seorang mahasiswa yang sedang berada dibawah tekanan dan stres akan cenderung menghindari kegiatan yang menimbulkan stres dan tekanan tersebut. Waktu terus berjalan, penulis tetap dalam kondisi kalut pada permasalahannya, berusaha untuk tidak menganggap diri sendiri beban, mencoba menghilangkan pikiran tentang kematian dan mulai

mencoba untuk bersikap baik-baik saja dengan melewati itu semua tanpa bercerita pada siapapun. Namun, stres yang berlebihan seorang individu tidak mampu ditolerir lagi jika menimbulkan dampak yang tidak sehat, seperti kehilangan kemampuan untuk mengendalikan dirinya secara utuh, dan ketidakmampuan mengambil keputusan (Wartono & Mochtar, 2015).

Penulis merasa itu semua sudah melewati batas wajar penulis, hingga penulis mencari penyebab dan mengikuti beberapa kuis kesehatan mental yang tersedia di situs *online*, hampir semua mengatakan depresi berat. Penulis tidak mempercayai hasil yang ada, namun, penulis juga bingung untuk menceritakan diri sendiri pada orang lain. Penulis beranggapan jika menceritakan tentang dirinya merupakan suatu beban bagi orang lain, karena sebuah rasa takut penulis terlalu tinggi dan berpikiran bahwa “mereka juga ada masalah yang lebih berat” dari penulis. Penulis mencoba melewati itu semua dengan mencoba mencari aktivitas yang disukai, aktivitas yang dapat melupakan tekanan dan pikiran – pikiran negatif penulis. Namun, yang dilakukan penulis tidak dapat bertahan dalam jangka waktu lama, tekanan akan tanggung jawab sebagai mahasiswa tingkat akhir tetap tidak dapat ditinggalkan. Penulis berusaha memfokuskan diri untuk mencari ide di tengah tekanan. Penulis mencari beberapa momen dan keterkaitan di sekitar kehidupan penulis untuk menjadikan ide awal. Mengkombinasikan rasa sulit di tengah periode depresi akan tekanan yang sedang dialami dan diterjemahkan ke dalam bentuk *performance art*.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan permasalahan yang dibahas sebagai berikut:

1. Bagaimana cara penulis mengemas emosi ‘*self-depression*’ ke dalam karya video *performance art*?

1.3 BATASAN MASALAH

Berikut batasan masalah penulis pada karya tugas akhir, poin - poin sebagai berikut:

1. keterkaitan penulis dengan *self-depression* yang menerjemahkannya menjadi emosi yang terlihat.

1.4 TUJUAN BERKARYA

Adapun karya dibuat dengan tujuan antara lain untuk:

1. Sebagai bentuk ekspresi diri.
2. Dan menjadikan proses berkarya sebagai bentuk cerminan aktualisasi diri.
3. Memperkenalkan *performance art* dengan memanfaatkan olah tubuh dan sebagai sarana berekspresi.

1.5 SISTEMATIKA PENULISAN

Penyajian tugas akhir ini akan ditulis dengan sistematika sebagai berikut:

a) **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini terdiri dari latar belakang pembuatan karya, rumusan dan batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan, dan kerangka pemikiran.

b) **BAB II LANDASAN TEORI DAN SENIMAN REFERENSI**

Bab ini memuat penjelasan tentang landasan teori dan konsep yang akan digunakan dalam pengkaryaan, diantaranya teori seni berupa seni *performance art* dan referensi – referensi seniman yang dijadikan sebagai acuan dalam penciptaan karya.

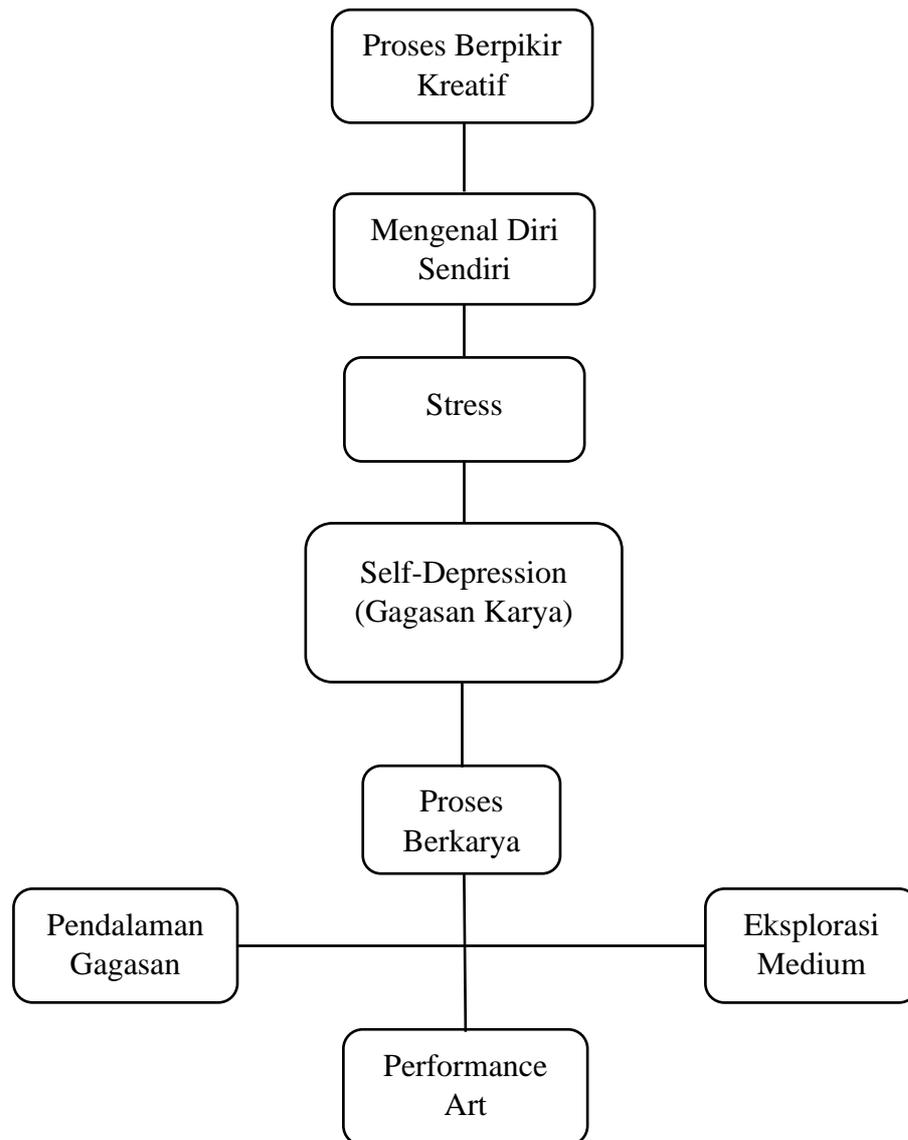
c) **BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA**

Bab ini meliputi tulisan yang menjelaskan detail konsep karya dan proses yang terjadi dalam masa pembuatan karya.

d) **BAB IV KESIMPULAN**

Bab kelima dalam tulisan ini berisikan kesimpulan dari jawaban permasalahan yang dikemukakan dalam pendahuluan.

1.6 KERANGKA BERPIKIR



Tabel 1.1 Kerangka Berpikir
(sumber: pribadi)