

## VISUALISASI BENTUK DEPRESI DALAM PENCIPTAAN KARYA SENI RELIEF

### VISUALIZING THE SHAPE OF DEPRESSION IN THE EXCOGITATION OF RELIEF ARTWORKS

Michelle Natazaya<sup>1</sup>, Donny Trihanondo<sup>2</sup>, Teddy Agung Maulana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257  
Michellenatazaya@student.telkomuniversity.ac.id, donnytry@telkomuniversity.ac.id,  
teddym@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Dalam masyarakat modern saat ini, semakin banyak sistem dan institusi sosial kebutuhan yang kompleks dan individual semakin meningkat, sehingga setiap Individu yang tidak mampu memenuhi harapan dan tanggung jawab efek negatif pada jiwanya. Depresi bisa menjadi gejala umum seperti seseorang tidak mampu mengembangkan kemampuan dan keterampilannya. Metode pengerjaan tugas akhir ini diawali dengan pengamatan terhadap berbagai jenis peristiwa menyedihkan seperti rasa bersalah yang berlebihan, penarikan diri dari kerumunan, kekhawatiran peristiwa tersebut merupakan beberapa gejala depresi. Penciptaan karya seni relief ini menggunakan teknik *carving* dengan medium gabus busa. Penciptaan karya ini untuk mencegah atau mengurangi efek depresi dan refleksi pada pengalaman pribadi. Tujuan dalam penciptaan karya ini atas dasar dorongan yang tersusun dari pemikiran dan penghayatan untuk memvisualkan imajinasi dari mengamati lalu merekam kejadian sekitar. Bentuk gestur terkesan semi kaku atau tegang dan bentuk yang di distorsi yang membentuk wajah mendorong suatu ekspresi untuk menyampaikan akan makna yang bisa dipelajari dari memandang objek. Jadi manfaat yang didapat penulis adanya suatu hal yang memberikan arti dari pemaknaan kehidupan dari apa yang dilihat dari fenomena\_fenomena bentuk depresi yang terjadi di masyarakat memberikan dorongan pencegahan paling tidak meminimalisir dampak dan gejala depresi yang dialami penderita.

**Kata Kunci:** depresi, pengalaman, relief

**Abstract:** *In today's modern society, more and more systems and social institutions, complex and individual needs are increasing, so that every individual who is unable to meet expectations and responsibilities has a negative effect on his soul. Depression can be a common symptom as a person is not able to develop his abilities and skills. The method of working on this final project begins with observing various types of sad events such as*

*excessive guilt, withdrawal from the crowd, concern that these events are some of the symptoms of depression. The creation of this relief artwork uses carving techniques with foam cork as the medium. The creation of this work is to prevent or reduce the effects of depression and reflection on personal experience. The purpose of creating this work is based on an impulse composed of thoughts and appreciation to visualize the imagination from observing and recording the surrounding events. Gesture forms seem semi-stiff or tense and distorted forms that make up the face encourage an expression to convey meaning that can be learned from looking at objects. So the benefit that the author gets is that there is something that gives meaning to the meaning of life from what is seen from the phenomena of depression that occur in the community, providing an impetus for prevention, at least minimizing the impact and symptoms of depression experienced by sufferers.*

**Keywords:** *depression, experience, relief*

## PENDAHULUAN

Kehidupan setiap orang pasti memiliki tantangan baik kecil maupun besar yang pada akhirnya harus diatasi. Apakah seseorang memiliki pengalaman baik atau sedih, itu pasti akan terukir dan terlukis di benaknya. Kenangan pahit tentang perceraian orang tua dan kenangan pahit kehilangan keluarga, teman, atau rekan kerja dapat membuat seseorang merasa tertekan dan berdampak negatif pada

Setiap orang sangat rentan mengalami kesedihan yang mendalam. Perbedaan antara depresi, stres, dan melankolis sering disalahpahami. Pada kenyataannya, depresi merupakan kondisi yang cukup sering dialami oleh semua orang, diawali dengan stres yang berkelanjutan yang menyebabkan pikiran menjadi gelisah dan menyebabkan seseorang mundur dari situasi sosial dan mengalami perasaan melankolis, acuh tak acuh, pesimisme, dan kesepian di hati.

Depresi adalah gangguan emosional jangka panjang yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir, bertindak, dan merasa. Depresi biasanya berkembang sebagai akibat dari patah hati yang parah, trauma, penyesalan, kehilangan harapan, atau pikiran keputusasaan.

Karya seni yang ditampilkan adalah pahatan relief yang menggambarkan sosok abstrak. Abstrak yang dimaksud tetap mempertimbangkan bentuk dan

postur yang mewakili kondisi depresi. Fenomena-fenomena yang hadir dalam peristiwa tersebut berfungsi sebagai inspirasi dan rangsangan, seperti proses sedih, cemas, dan tertekan, memungkinkan bentuk tersebut mencerminkan emosi yang dialami oleh mereka yang mengalami depresi dan dijadikan sebagai bahan kajian dan renungan dalam kehidupan sehari-hari.

Berbicara soal rasa, tidak perlu dikatakan bahwa rangsangan rasa yang ada juga harus diolah ke dalam hati agar bisa memberikan rasa jenis gerak tubuh yang diinginkan. Dalam pengalaman subjektif, Penulis menerima stimulus estetis dari peristiwa yang dipersepsikan atas keindahan bentuk dan ragam warna dari peristiwa tersebut.

Akibatnya, Penulis memutuskan untuk meninjau kembali rasa dengan bentuk yang berbeda. Bentuk yang diterima, yang berisi bidang, warna, dan elemen garis, kemudian disederhanakan dengan mengubah bentuknya. Bagaimana mengabstraksikan tindakan dan sikap untuk memodifikasi bentuk. Bentuk-bentuk yang tidak teridentifikasi dapat menyebabkan munculnya makna-makna baru, namun di balik visualisasi situasi tersebut, tergambar gambaran-gambaran tertentu yang merupakan inti dari ciri-ciri gangguan jiwa; dalam hal ini dituangkan ke dalam nilai-nilai seni dengan memperhatikan komponen-komponen Seni Rupa.

Dharsono Sony Kartika menjelaskan :

"Seni tidak hanya merekam alam dan kejadiannya, tetapi juga memberikan komentar tentang makna hidup yang lebih dalam."

Pada hakikatnya, manusia mengembangkan kekuatan karena terbiasa mengatasi tantangan yang merupakan elemen penting dari ekosistem alam, dan oleh karena itu, manusia juga harus berkewajiban untuk melindunginya.

Setiap situasi yang diperolehnya selalu terbayang di kepalanya. Dengan kata lain, orang yang kreatif tidak akan berhenti tanpa menggunakan imajinasinya. Imajinasi yang dimiliki akan dibiarkan mengalir tanpa hambatan dan akan

menghasilkan sebuah karya seni yang ditunjang dengan keterampilan teknis agar dapat mencerminkan imajinasi yang berkembang dalam pikiran. Berbicara tentang proses mental, tak perlu dikatakan bahwa rangsangan yang ada juga perlu diubah menjadi perasaan untuk membentuk persepsi saat membahas keindahan.

Dunia seni rupa memiliki beragam warna dan beragam kreativitas. Hal ini bisa kita lihat pada beragamnya wujud visual dan ekspresi estetik yang dihadirkan oleh tiap-tiap seniman (Endriawan, Didit dan Donny Trihanondo. 2015).

## **LANDASAN TEORI**

### **Depresi**

Kesedihan yang mendalam, semangat rendah, dan minat yang berkurang dalam kegiatan sehari-hari adalah semua gejala depresi, yang merupakan gangguan yang disebabkan oleh stresor tertentu.

Gejala depresi termasuk kesedihan yang berkepanjangan, kecemasan, dan kekhawatiran. Anda juga mungkin menjadi mudah putus asa, terus-menerus pesimis, dan kehilangan minat pada kegiatan favorit Anda (berkaitan dengan hobi dan makanan) mengalami melankolis, cepat lelah, dan perasaan bersalah, tidak berharga, dan tidak berdaya. Kehilangan energi yang signifikan, masalah tidur, kehilangan nafsu makan, kabut otak, dan kesulitan fokus dan membuat penilaian

### **Mimik Wajah**

Meskipun beberapa ekspresi wajah dapat dibuat oleh manusia dengan sengaja, sebagian besar dibuat secara tidak sengaja sebagai akibat dari suasana hati atau emosi manusia. Meskipun banyak orang merasa cukup khawatir untuk melakukannya, menyembunyikan sensasi atau emosi tertentu dari wajah biasanya sangat sulit. Misalnya, meskipun mereka berusaha mempertahankan tampilan netral, seseorang yang berusaha menyembunyikan kebenciannya pada seseorang pada akhirnya akan membuat emosi itu terlihat di wajah mereka. Hubungan

antara sentimen dan ekspresi wajah juga bisa mengarah ke hal lain; pengamatan menunjukkan bahwa membuat ekspresi wajah tertentu dengan sengaja (seperti tersenyum) dapat memengaruhi atau bahkan memicu perasaan yang menyertainya.

Bahkan orang-orang dari spesies lain dapat memahami beberapa ekspresi wajah, seperti kemarahan dan kepuasan. Beberapa ekspresi lain, seperti ketakutan dan jijik, juga bisa sulit untuk dipahami. Selain itu, otot wajah seseorang mungkin terlihat diatur sedemikian rupa sehingga menunjukkan bahwa mereka merasakan emosi tertentu, seperti seseorang yang tampaknya terus-menerus tersenyum. Hal ini dapat menyebabkan orang salah mengira wajah seseorang yang benar-benar mengalami emosi tertentu.

### **Katarsis**

Katarsis adalah metode yang awalnya digabungkan dengan hipnosis dan terdiri dari menundukkan pasien ke keadaan di mana ia mengingat adegan traumatis. Ketika pasien mengalami keadaan ini dan mengingat saat-saat traumatis dalam hidupnya, ia mampu melepaskan semua emosi dan efek berbahaya yang disebabkan oleh trauma tersebut. Harus diperhitungkan bahwa psikoanalisis didasarkan pada alam bawah sadar (informasi yang ada di pikiran kita tetapi tidak kita sadari) untuk menjelaskan masalah psikologis.

Dengan cara ini, terapi psikoanalitik dikaitkan dengan bekerja di alam bawah sadar dan salah satu metodenya adalah apa yang dikenal sebagai katarsis, yang biasanya diterapkan setelah pasien dihipnotis. Katarsis terdiri dari menginduksi keadaan yang mirip dengan hipnosis dan mengekspos pasien ke adegan traumatis sehingga ia dapat melepaskan semua emosi itu, yang menurut psikoanalisis, berlabuh di alam bawah sadar dan menghasilkan ketidaknyamanannya.

### **Relief**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:739) mendefinisikan relief sebagai pahatan yang menampilkan berbagai bentuk dan gambar baik pada permukaan datar maupun pada permukaan timbul. Dalam arti posisinya lebih tinggi dari sekitarnya, relief dalam bahasa Indonesia mirip dengan permuliaan. Karena elevasinya terletak di dataran, reliefnya selalu ada di kejauhan. Pada hakikatnya seni relief merupakan karya dua dimensi. Gaya seni dinding timbul ini dapat dibuat dengan teknik pahat atau dengan menggunakan peralatan khusus untuk merekatkan bahan (Susanto, 2002: 96).

Menurut hasil pengamatan dan pengalaman estetis seseorang, seni relief ini merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang dituangkan ke permukaan datar melalui susunan garis, bidang atau bentuk, warna, tekstur, dan ruang, yang menampilkan bentuk-bentuk dekoratif. Hasilnya seperti lukisan yang muncul dari permukaan.

Menurut pandangan di atas, relief adalah suatu bentuk yang dibuat dengan cara mengangkat kayu atau batu dengan teknik pahat atau tongkat; patung, di sisi lain, selalu bisa berdiri sendiri tanpa latar belakang atau latar belakang.

### **Carving**

Proses Carving, yang juga dikenal sebagai memahat, melibatkan pengurangan secara bertahap bahan yang sedang dikerjakan sampai bentuk yang diinginkan tercapai. Bahan yang digunakan adalah bahan yang keras atau mengeras tetapi rapuh, seperti berbagai batu dan kayu. Dimulai dengan potongan batu dan kayu, prosedur ukiran akan menghilangkan komponen yang tidak perlu untuk memisahkan konsep-konsep yang sudah ada sebelumnya dari massa (Sahman, 1992:85).

Dalam pekerjaan relief, ini memerlukan secara bertahap menghilangkan elemen yang tidak diinginkan sampai bentuk relief yang diinginkan tercapai sesuai dengan konsep aslinya. Karena fakta bahwa Carving membutuhkan gagasan atau pemikiran yang berkembang dengan baik, ini adalah teknik yang menantang.

## **Art Therapy**

Art therapy dapat dinilai sebagai suatu bentuk bahasa visual individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak bisa mereka ungkapkan. Selain itu art therapy dapat menjadi cara dalam mengkomunikasikan pengalaman yang sulit untuk diverbalisasi, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, kesedihan, serta pengalaman emosional yang kompleks.

Menurut The American Art Therapy Association (Malchiodi: 2003) art therapy adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Art therapy sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

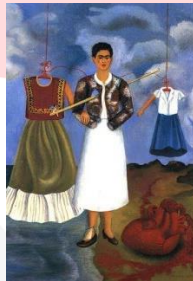
Malchiodi (2003) berpendapat art therapy adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup art therapy dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam ke-sehatan mental dimana art therapy digunakan sebagai bentuk intervensi Art therapy bila dilihat berdasar pada historisnya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia art therapy memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup.

## **SENIMAN REFERENSI**

### **Frida Kahlo**

Frida Kahlo de Rivera lahir di Coyoacan, Meksiko pada 6 Juli 1907 dan meninggal dunia pada 13 Juli 1954 di umur yang ke 47 tahun di Meksiko. Frida adalah seorang seniman dan aktifis kemanusiaan, bernas yang telah mengidap

penyakit polio sejak berusia 6 tahun ini, membuka mata dunia lewat karya lukisnya yang bertajuk *Self-Potrait*. Pasca mengalami kecelakaan hebat, Frida mengalami trauma, dan menarik diri dari kehidupan sosialnya. Sebagai seorang seniman, karyakarya Frida cenderung personal. Berkat masa-masa gelap yang dilaluinya, Frida sukses mengabadikan namanya di gelanggang seni rupa dunia lewat goresan-goresannya yang emosional. Frida berhasil meruntuhkan traumanya dengan menjadikan lukisan sebagai medium ekspresi pembebasan diri. Tidak jarang Frida menggunakan gambaran luka fisik untuk menyiratkan luka psikisnya. Seperti pada karya "*Memory, the heart 1937*"



Gambar 1 . *Memory, the heart*  
(Sumber: Frida Kahlo 1937)

Dalam lukisan Frida Kahlo yang berjudul *Memory, the heart 1937*, Frida ingin menggambarkan perasaan kebencian dan penderitaan yang Frida rasakan atas perselingkuhan dua tahun yang lalu antara Diego Rivera dan Cristina .

### **Pablo Picasso**

Pablo Ruiz Picasso, atau hanya Pablo Ruiz Picasso, adalah anggota terkenal dari sekolah seni Kubisme dan dianggap sebagai salah satu pelukis paling berpengaruh di abad ke-20. "*The Weeping Woman, 1937*," salah satu karya Pablo, adalah sumber inspirasi bagi saya.





Gambar 2. *The Weeping Woman*  
(Sumber: Pablo Picasso/1937)

Picasso menjelaskan :

“Bagi saya dia adalah wanita yang menangis. Selama bertahun-tahun aku meluskisnya dalam bentuk siksaan, bukan melalui sadisme, dan juga bukan dengan kesenangan dia hanya mematuhi visi yang mekaksakan dirinya pada saya. Itu adalah kenyataan yang dalam, bukan hanya yang dangkal. Dora bagi saya selalu menjadi wanita yang menangis dan itu penting, karena wanita adalah mesin yang menderita”.

### **Bonnie Lee**

Merupakan seorang seniman yang berasal dari Newcastle Australia dan fokus dalam pembuatan karya seni dengan medium kayu dan kanvas yang dilapisi dengan gypsum. Dalam berkesenian Bonnie menggabungkan teknik cetak ukir dan pengamplasan dan lukisan dengan menggunakan bahan gypsum dan mortar.



Gambar 3. Bonnie Lee Artwork  
(Sumber: Bonnie Lee/2022)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Karya**

Pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh melalui pengamatan dan pengalaman langsung dari segala sesuatu yang terjadi di lingkungan, tidak dapat dipisahkan dari pembentukan ide atau konsep. Manusia harus selalu belajar dari segala sesuatu yang ditemuinya. Tuhan telah menyediakan atau menyelipkan sejuta makna kehidupan di balik semua tantangan dalam menemukan tujuannya, salah satunya dapat kita pelajari dari situasi kehidupan sosial seperti ini.

Karena mencakup berbagai gerakan dan ekspresi organik, depresi berfungsi sebagai sumber inspirasi. Melankolis yang dimaksud adalah gejala yang berhubungan dengan depresi yang mempengaruhi lingkungan sekitar dan orang-orang yang dianggap dapat merangsang indra melalui karya seni relief.



Gambar 4. Foto anak meluapkan emosi  
(Sumber: Thinkstock)



Gambar 5. Foto anak sedang meredam emosi  
(Sumber: Thinkstock)

Dimulai dengan melankolis yang dirasakan oleh semua orang di lingkungan sekitar, fokusnya kemudian dipersempit lagi untuk memasukkan gejala depresi yang dialami setiap orang. Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk menciptakan

kembali pola warna dan bentuk alami yang dirasakan. Untuk menginspirasi Penulis dalam menciptakan bentuk baru, depresi akan diolah kembali oleh sentuhan artistik mereka, dengan mempertimbangkan keindahan estetika yang dihasilkan oleh pengaturan warna yang harmonis dan dinamis berdasarkan berbagai elemen, termasuk pengenalan diri dalam memeriksa item tersebut.

Pengalaman artistik yang masuk ke dalam bentuk visual tidak terbatas pada kelas tertentu; melainkan sebagai inspirasi visualisasi yang digunakan untuk membuat karya seni relief.

Secara umum, proses penciptaan gambar menggunakan bahasa metaforis dengan menekankan pada citra visual yang dibuat dari kombinasi warna. Pada hakikatnya, karya seni dapat memberikan arti penting bagi kehidupan manusia. sebagaimana dikemukakan oleh Dwi Marianto yaitu;

Kekuatan pikiran dan imajinasi manusia dalam menghasilkan perspektif segar, menjadi inventif, atau memberikan inovasi ditunjukkan oleh kemampuan kita untuk bahasa metaforis. Agar citra dengan konsep yang berbeda muncul dari pertemuan berbagai bias, perlu untuk mengkorelasikan satu hal dengan objek lain atau mengaitkan satu objek dengan satu gejala.

Ketertarikan penulis pada item didaur ulang melalui pemeriksaan dekat objek, dari mana stimulasi estetika berkembang. Pikiran merespon rangsangan estetika ini dengan membangkitkan minat pada seni, yang memicu imajinasi bentuk. Bentuknya diubah oleh pengarang, yang kemudian memvisualisasikannya menggunakan kerangka teori yang diturunkan dari konsep metafora. Dalam hal ini, pengarang mengaitkan gejala-gejala yang ada pada eksistensi manusia dengan bentuk yang diciptakan sebagai objek yang dapat memiliki makna baru.

Patung-patung relief ini divisualisasikan sebagai sesuatu yang kualitasnya dapat digali dari esensi keberadaan untuk dijadikan perumpamaan tentang kehidupan manusia. Pengalaman estetis yang dihasilkan dari variasi pujan, bentuk, dan warna merangsang pikiran, yang diolah menjadi bentuk, dari mana

ide-ide untuk bentuk visual baru dihasilkan. Karya-karya realistik tidak selalu dihasilkan oleh hubungan kreatif dengan realisme (keakuratan) sumber inspirasi. Ilusi realitas seringkali mengabaikan hal-hal yang dapat dilihat oleh mata. Di lain waktu, informasi sengaja disembunyikan untuk memberikan kesan bahwa suatu objek itu kompleks.

### **Proses Penciptaan Karya**

Penulis mengawali pengkaryanya dengan membuat siluet pola dari sketsa yang sudah ada kemudian dilanjutkan dengan penempelan gabus bunga dan kemudian akan dipahat bagian detail wajah relief tersebut lalu akan di baluri adonan gypsum untuk membuat relief terlihat kokoh.

### **Tahap Pembuatan Pola**



Gambar 6. Pola awal  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022 )

### **Proses Penempelan Gabus**



Gambar 7. Penempelan Gabus  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

### **Proses Pahat Gabus**

Setelah mempertimbangkan beberapa teknik dalam pengerjaan Karya seni relief ini. Penulis memilih untuk menggunakan teknik *Carving* dalam pembuatan karya tugas akhir ini. Tanpa penulis sadari Teknik *Carving* atau Teknik Pahat ini adalah sebuah *art therapy* dan katarsis yang memiliki *feedback* baik pada penulis. Dalam proses pemahatan gabus ini perasaan negatif penulis seperti rasa sedih, marah, sulit konsentrasi penulis dapat mengeluarkan perasan tersebut dan berubah menjadi perasaan yang positif. Positif yang di maksud adalah perasaan penulis yang bisa lebih lega dan dapat berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu.



Gambar 8 . Proses Carving Gabus  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

### **Proses pemasangan kassa**

Dalam proses ini kassa digunakan sebagai lapisan sebelum gypsum sekaligus pembuatan detail pada wajah dan beberapa bagian lain pada relief dengan menggunakan kapas, dakron dan kawat besi. Penggunaan kapas dan dakron bertujuan untuk membuat detail seperti mata, hidung dan bibir pada relief terlihat menonjol karena penulis ingin membuat efek distorsi pada relief tersebut, sedangkan kawat besi digunakan untuk mengunci dakron dan kapas yang telah dibentuk. Dan yang terakhir penggunaan kassa memiliki tujuan tersendiri yaitu untuk membuat gypsum dapat menempel sempurna di atas pahatan gabus bunga kering.



Gambar 9 . Pemasangan Kassa pada Gabus  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

## HASIL KARYA

Di bawah ini merupakan ketiga karya seni relief yang telah penulis buat. Ketiga karya tersebut memiliki makna atau cerita yang saling berhubungan satu sama lain dan merupakan visualisasi dari bentuk fase depresi yang pernah penulis rasakan. Dalam pengerjaan karya seni ini tanpa penulis sadari di dalamnya banyak hal-hal yang membuat penulis tersadar jikalau dalam proses pembuatan karya ini bisa dijadikan sebuah *Art therapy*. Karya seni ini merupakan perwakilan dari curahan batin dari wujud ekspresi rasa dari penulis. Selama pengerjaan karya seni ini penulis banyak menerima *feedback* baik dalam pengerjaan tugas akhir ini seperti lebih bisa belajar untuk sabar dan lebih fokus.

### Karya 1



Gambar 10 . Awal Mula

(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

Karya di atas merupakan reaksi awal mula atas tidak sesuaian antara harapan, keinginan atau impian dengan kenyataan. Rasa kecewa dan marah ditimbulkan oleh banyak faktor, dari hal-hal yang kelihatan sepele, menjadi berkembang besar dan akhirnya menyiksa perasaan seseorang. Kekecewaan adalah salah satu bentuk depresi.

### **Karya 2**



Gambar 11 . Menepi  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

Karena merasa kecewa dalam karya kedua ini penulis menggambarkan seseorang yang melihat keluar dari dalam jendela meninggalkan tempat ramai karena merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan tempat yang baru, dan susah bersosialisasi. Menepi yang di yang dimaksud adalah menyendiri jauh dari keramaian.

### **Karya 3**



Gambar 12 . Kembali  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi/2022)

Setelah menepi dan mengamati orang-orang dari jauh. Ada seseorang yang datang mendekat dan menjadi titik kembali. Dia merasa kedatangan sosok tersebut membuka jalannya untuk melihat dunia lebih luas, mengajarkan dia tentang banyak hal yang perlu di syukuri dan melupakan hal-hal negatif yang pernah terjadi dimasa lalu. Dan tetap melangkah maju karena masih banyak yang harus di explore. Dan perlahan melupakan masa lalu.

## **KESIMPULAN**

Berkarya merupakan cara untuk mengungkapkan segala rasa yang tertangkap langsung dari gagasan, serta ide sebagai pola penerapan langsung terhadap realita yang terjadi. Berkarya juga sebagai cara menggali potensi dari menyalurkan imajinasi untuk direalisasikan menjadi objek. Gejolak batin yang tertangkap indera dapat mencerminkan pemikirannya, hal ini sebagai cara yang tepat untuk mengungkapkan dan mengekspresikan segala rasa yang dihadirkan secara nyata maupun imajinasi, kehidupan memberikan banyak pelajaran dari mengenali lingkungan bahkan dalam diri sendiri.

Penciptaan karya ini dilatar belakangi oleh ketertarikan mengamati keadaan depresi yang kemudian penulis olah menjadi suatu pemikiran bentuk estetis. Inspirasi yang datang dari pengalaman, mencoba mengungkapkan



keadaan gejala depresi atau kesedihan yang terindera dari subjek. Berawal dari kekaguman fenomena perilaku depresi muncul gagasan untuk mewujudkan menjadi karya seni. Diwujudkan berupa karya-karya seni relief, karya-karya tersebut menggugah pemikiran penulis untuk berpikir, bertindak, dan berbicara lewat karya-karya sebagai media untuk menyampaikan pesan.

Relief dimanfaatkan sebagai media atau bahasa penulis untuk mengatasi suatu konflik batin atau kecemasan penulis. Tujuan dalam penciptaan karya ini atas dasar dorongan yang tersusun dari pemikiran dan penghayatan untuk memvisualkan imajinasi dari mengamati lalu merekam kejadian sekitar. Bentuk gestur terkesan semi kaku atau tegang dan bentuk yang di distorsi yang membentuk wajah mendorong suatu ekspresi untuk menyampaikan akan makna yang bisa dipelajari dari memandang objek. Jadi manfaat yang didapat penulis adanya suatu hal yang memberikan arti dari pemaknaan kehidupan dari apa yang dilihat dari.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Chibbaro, JS. & Camacho, H. 2011. Counseling: Using the Visual Expressive Arts as an Intervention. GSCA Journal.
- Dharsono Sony Kartika, (2004), Hubungan Seni dengan Alam, Rekayasa Sains, Jakarta
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:739)
- Malchiodi, Cathy, A. 2003. Handbook of Art Therapy. New York: Guilford Press
- Srisayekti, W. 1994. Tingkah laku nonverbal: Suatu pengantar. lumal Psikologi. Jilid 2.
- Sahman, H. 1992. Mengenal Dunia Seni Rupa. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Susanto, M. 2002. Diksi Rupa. Yogyakarta: Kanisius.

Schimelpfening, N. 2020. Verywell Mind. 7 common Types Of Depression

**Jurnal :**

Amalia, Cindy. 2021. "Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi".

Ernawati. 2019. "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa".

Endriawan, Didit dan Donny Trihanondo. 2015. "Intrepetasi Spiritualisme pada Karya seni Patung Amrizal Salayan".

**Website:**

Pittara. 2022. Depresi. <https://www.alodokter.com/Depresi>. (diakses pada 30 Maret 2022)

Adrian, Kevin. 2020. Kenali Macam - Macam Depresi dan Cara Menanganinya. <https://www.alodokter.com/kenali-macam-macam-depresi-dan-cara-menanganinya>. (diakses tanggal 30 Maret 2022)