

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dewasa ini, banyak terlihat kampanye yang menyuarakan terkait topik kesehatan mental. Padahal sebelumnya, kesehatan mental adalah isu sensitif yang jarang sekali dibahas karena memiliki stigma negatif dalam masyarakat. Sekarang, zaman telah berubah. Saat ini sudah semakin banyak individu dari berbagai lapisan masyarakat yang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan juga menyuarakan hal-hal terkait kesehatan mental. Sebenarnya menjaga kesehatan mental sendiri dapat dimulai dari hal kecil seperti belajar bagaimana mengolah rasa stress agar tidak menjadi stress berlebih yang dapat menjadi awal dari rasa depresi. Dengan kita lebih menjaga kesehatan mental, kita bisa menjadi lebih produktif dalam bekerja, dan juga dapat lebih menjaga kesehatan fisik secara tidak langsung. Kesehatan mental sendiri bukanlah hanya terkait sisi positif untuk menjaganya saja, namun kita juga setidaknya mengetahui beberapa jenis penyakit kesehatan mental yang cukup sering didengar. Dahulu, memang pengetahuan untuk penyakit mental sangatlah minim karena stigma buruk yang beredar, namun sekarang dengan sudah banyak masyarakat yang sadar tentang kesehatan mental, banyak juga individu yang dapat lebih terbuka bercerita terkait penyakit mental yang dialaminya, pun juga lebih banyak individu yang dapat lebih cepat menyadari gejala-gejala tertentu yang ia rasakan. Namun, dalam kasus yang penulis alami, penulis sedikit terlambat saat menyadari beberapa gejala yang dialami dan juga kesulitan untuk mencari bantuan dikarenakan faktor lingkungan yang kurang mendukung terkait kewaspadaan terhadap kesehatan mental. Yang kemudian mengakibatkan keterlambatan dalam penanganan dan juga tentu saja bisa menjadi salah satu sebab bertambahnya diagnosa penyakit yang diderita penulis.

Hal yang dirasa paling umum didengar atau diketahui sejauh ini terkait kesehatan mental adalah gangguan kecemasan atau *anxiety*. Sebenarnya, merasa cemas pada saat-saat tertentu adalah hal yang wajar. Hal yang wajar saat memiliki perasaan cemas yang ditandai dengan detak jantung bertambah cepat, atau tangan menjadi lebih berkeringat saat akan melaporkan hasil tugas, saat akan tampil di

depan umum, saat akan melakukan hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dan masih banyak lagi. Perasaan cemas pada umumnya seringkali muncul dalam jangka waktu yang cenderung singkat, lalu kemudian tanpa disadari hilang dengan sendirinya. Penemu teori psikoanalisa bernama Sigmund Freud menyampaikan teori tentang kepribadian, dimana menurutnya kepribadian adalah sebuah sistem kompleks yang memiliki tiga unsur utama yaitu Id, Ego, dan yang ketiga Super Ego. Ketiganya memiliki asal, fungsi, aspek, prinsip operasi serta perlengkapan tersendiri, yang kemudian dari konflik ketiga unsur tersebutlah yang dapat menimbulkan perasaan cemas. Ketika perasaan cemas tersebut muncul terlalu sering dan mulai mengganggu aktivitas, atau muncul tanpa alasan yang jelas, hal tersebut patut dicurigai sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan pada dasarnya dapat dialami oleh siapa saja, dengan skala yang berbeda. Bisa saja hanya sesaat dikarenakan memang sedang berada dalam tekanan, ataupun sedang mengalami masa sulit, juga bisa dalam skala besar atau yang tergolong membutuhkan bantuan profesional karena sudah mulai mengganggu kegiatan sehari-hari. Namun, sejak mulai banyaknya orang menyuarakan tentang kesehatan mental, ada cukup banyak oknum yang mendiagnosa dirinya sendiri secara berlebihan dan tanpa berkonsultasi pada profesional terlebih dahulu sebelum mendiagnosa dirinya sendiri, padahal hal tersebut dapat memiliki dampak pada penderita sesungguhnya.

*Anxiety* memiliki banyak jenis, dimulai dari yang umum, *social anxiety*, PTSD, OCD, *panic attack*, dan beberapa lainnya. Dalam karya tugas akhir ini, penulis ingin menceritakan hal-hal dari apa yang penulis alami, yaitu *social anxiety*, *general anxiety disorder*, dan juga *panic attack*. Gangguan kecemasan sosial adalah dimana penderita memiliki kecemasan atau ketakutan yang luar biasa atau berlebih terhadap lingkungan sosial yang baru atau situasi ketika harus berinteraksi dengan orang lain, sedangkan *general anxiety disorder* adalah kecemasan berlebih terhadap berbagai hal, atau yang paling umum terhadap kondisi dan terkait kegiatan sehari-hari. Yang kemudian dalam situasi ekstrim dapat berlanjut menjadi serangan rasa panik. Dalam kasus ini, gejala yang dialami penulis adalah sering merasa cemas berlebih saat akan tampil di depan orang banyak, dan untuk beberapa waktu bahkan berusaha menghindarinya, tidak berani melakukan kontak mata, merasa selalu

diawasi, dan beberapa gejala lainnya. Juga, sering kali merasa melakukan sebuah kesalahan secara berlebih, terlalu banyak memikirkan sehingga kesulitan tidur, dan lain sebagainya. Titik terendah yang pernah dialami oleh penulis yaitu saat penulis bahkan tidak bisa keluar dari “rumah” tanpa ditemani beberapa orang yang penulis percaya.

Untuk gangguan kecemasan ini, dalam beberapa kondisi tertentu dokter biasanya memberikan resep obat untuk dikonsumsi bila perlu, contohnya seperti obat penenang. Namun, ada penderita yang tidak mau bergantung kepada obat dan mencari cara alternatif untuk mengobatinya secara perlahan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah terapi seni. Terapi seni secara umum adalah salah satu jenis psikoterapi yang menggunakan proses kreatif sebagai media utamanya. Terapi seni tidak hanya bisa dipakai dalam masa penyembuhan penyakit mental saja, namun juga dapat membantu perkembangan otak (dalam hal kreativitas) anak dan juga fisik seseorang. Ekspresi kreativitas anak kebanyakan terasa naif dan melampaui batas atau dapat disebut ekspresif, yang membuat mereka sangat mungkin untuk berekspresi secara alami dan normal, dan hal tersebut sangat penting bagi perkembangan kreativitas anak. Karena itu, terkadang sebagian orang dewasa lebih susah mengungkapkan ekspresinya dibandingkan anak-anak. Case & Dalley (1992) dalam *Hand Book of Art Therapy* mengatakan bahwa terapi seni adalah salah satu jenis terapi dengan menggunakan satu atau lebih media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. Dalam hal ini, ada beberapa opsi yang bisa dicoba, mulai dari seni sebagai media untuk mengungkapkan perasaan yang sulit dijelaskan, bisa dengan menikmati proses berkarya jangka panjang sebagai bentuk lain dari meditasi, bisa melalui eksplorasi berbagai jenis media seni, dan masih banyak lagi.

Seni lukis adalah salah satu jenis seni yang menghasilkan karya dalam bentuk dua dan tiga dimensi yang bersifat imajiner. Karya seni dapat menggunakan berbagai media seperti kain, kertas, kayu dan bahan lainnya yang cocok dengan berbagai jenis cat yang berbeda. Beberapa seniman yang membuat karya lukisan berdasarkan masalah personalnya dan dirasa menjadikan seni sebuah media menyampaikan emosinya yaitu Frida Kahlo, Vincent Van Gogh, Edward Munch, dan beberapa seniman lainnya. Yang penulis rasa paling mendekati yaitu cara

Vincent Van Gogh dan juga Edvard Munch, dalam karya Munch yang biasa dikenal dengan *The Scream* (1893) merupakan salah satu penggambaran tentang betapa menderitanya Munch saat itu. Dalam karya Munch tersebut, terlihat langit yang menjadi latar belakang dari lukisan tersebut berwarna oranye cenderung lebih banyak ke arah kemerahan dan diduga hal tersebut untuk menggambarkan kondisi pada saat perang sedang pecah diwaktu tersebut, langit yang berwarna oranye kemerahan itu dapat diindikasikan saat banyak bom yang meledak sehingga mengubah warna langit. Sebagian besar karya Munch juga menggambarkan penderitaan dan kesengsaraan yang dipengaruhi oleh kondisi Munch pada saat itu. Sedangkan Van Gogh memiliki gangguan bipolar, dan suatu waktu, Gogh memotong salah satu telinganya sendiri dan kemudian mengabadikannya dalam salah satu karyanya. Dan sesungguhnya masih banyak karya Van Gogh lainnya yang juga menggambarkan gangguan bipolar yang dideritanya saat itu. Sampai pada tahun 1889, Gogh secara sukarela masuk ke rumah sakit jiwa Saint Paul, Saint Remy, di Paris dan berhasil berdamai dengan penyakit bipolarnya pada saat menjelang akhir hidupnya.



Gambar 1. 1 "*The Scream*" by Edvard Munch (1893)  
(Sumber: <https://www.edvardmunch.org/the-scream.jsp>)

Uraian di atas menjelaskan ide mengenai persoalan terkait pengalaman personal yang diwujudkan ke dalam sebuah karya. Tema tentang bagaimana seni dapat menjadi media untuk memvisualisasikan pemicu perasaan cemas berlebih yang kemudian juga dapat menjadi terapi untuk membantu meringankan gejala gangguan kecemasan yang dialami penulis dipilih agar dapat menjadi salah satu

batu pijakan penulis dalam masa penyembuhan diri dan juga diharapkan dalam karya tugas akhir ini semoga dapat memberikan perkembangan yang baik dalam membantu meringankan gejala gangguan kecemasan serta diharapkan dapat diterapkan kepada individu lain selain penulis dengan cara yang sama atau bahkan dengan cara yang lebih baik lagi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana memvisualisasikan pemicu kecemasan berlebih menjadi sebuah karya lukis?
2. Apa aliran lukis yang cocok digunakan untuk memvisualisasikan pemicu kecemasan berlebih?

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka batasan masalah dalam karya ini adalah sebagai berikut:

1. Memvisualisasikan perasaan atau hal-hal yang menjadi sumber pemicu perasaan cemas berlebih dalam bentuk karya lukis ekspresionisme.

## **D. Tujuan Berkarya**

Penulis memiliki tujuan pengkaryaan sebagai berikut:

1. Membantu meringankan gejala gangguan kecemasan serta gejala serangan panik dan membantu perkembangan kondisi mental penulis.
2. Memvisualisasikan perasaan atau hal-hal yang menjadi sumber pemicu perasaan cemas sebagai bentuk terapi dengan menggunakan seni lukis ekspresionisme sebagai medianya.

## **E. Sistematika Penulisan**

### 1. BAB I Pendahuluan

Pada BAB I akan dipaparkan mengenai pendahuluan atau pengantar dalam berkarya yang menjelaskan latar belakang pembuatan karya, rumusan masalah, tujuan berkarya hingga kerangka berpikir.

### 2. BAB II Landasan Teori

Pada BAB II akan dipaparkan studi pustaka yang menjelaskan mengenai teori-teori yang menjadi penunjang dalam berkarya.

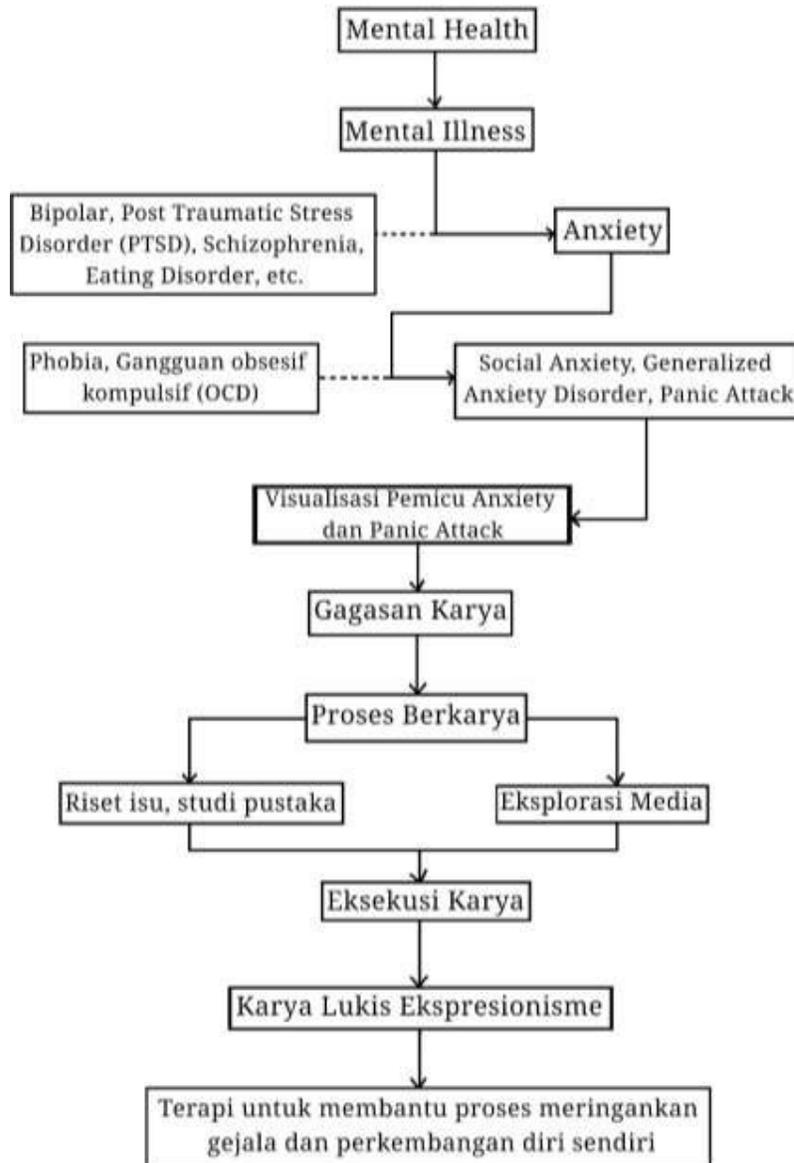
### 3. BAB III Proses Konsep Karya dan Proses Berkarya

Pada BAB III akan dipaparkan lebih detail lagi mengenai konsep karya dan proses pembuatan karya.

### 4. BAB IV Penutup

Pada BAB IV berisi kesimpulan yang merangkum semua hal mengenai pengkaryaan.

## F. Kerangka Berpikir



Gambar 1. 2 Kerangka Berpikir  
(Sumber : Penulis, 2023)