

REPRESENTASI *SELF HEALING* DAMPAK DARI TRAUMATIK MELALUI KARYA SENI VIDEO

Autada Aladina¹, Teddy Ageng Maulana², Cucu Retno Yuningsih³

^{1,2,3} *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
autadaaladina@student.telkomuniversity.ac.id, teddym@telkomuniversity.ac.id,
curetno@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: *Self healing* merupakan salah satu cara manusia untuk mengobati permasalahan hidup yang telah dihadapi maupun yang sedang dialami, penulis akan memberikan contoh sesuai dengan kisah kehidupannya, masalah trauma pada kesehatan mental yang mengakibatkan stres, penulis mencari hobi yang disukai yaitu dengan membuat karya seni. Tidak hanya terpaku pada satu objek dan diiringi dengan pola pikir penulis yang imajinatif, dalam karyanya memiliki unsur surealisme, berimajinasi dan memiliki mimpi itu sangat penting, berkhayal tentang sesuatu yang membuat diri termotivasi. Dalam karyanya penulis ingin membuat karya seni kontemporer, membuat karya seni video yang merepresentasikan seni lukis surealisme dan *performance art* surealisme. Penulis mencoba mencari jati diri bagaimana berkarya dengan berbagai cara, memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menyembuhkan trauma dengan cara *self healing*. Dengan ini penulis berharap agar manusia lebih bijaksana dalam mengelola kehidupan yang lebih positif, berkarya untuk *self healing* juga bermanfaat terhadap kesehatan mental manusia.

Kata Kunci: *Self Healing*, Surealisme, Seni Kontemporer.

Abstract: *Self healing is one of the ways humans treat life problems that have been faced and are being experienced, the author will provide examples according to the story of his life, traumatic problems in mental health that result in stress, the author is looking for a favorite hobby, namely by making artwork. Not only fixated on one object and accompanied by the author's imaginative mindset, his work has elements of surrealism, imagining and having dreams is very important, fantasizing about something that makes oneself motivated. In his work the author wants to create a work of contemporary art, create a work of video art that represents the art of painting surrealism and performance art surrealism. The author tries to find his identity and how to work in various ways, having the same goal, namely to heal trauma by means of self healing. With this, the author hopes that humans will be wiser in managing a more positive life, working for self healing is also beneficial to human mental health.*

Keywords: *Self Healing, Surrealism, Contemporary Arts.*

PENDAHULUAN

Traumatik diartikan sebagai pengalaman buruk yang berpengaruh dalam ingatan negatif dalam pikiran manusia. Ketika permasalahan hidup menekan diri manusia menyebabkan kerusakan seperti gangguan mental. Gangguan ini, merusak hubungan pikiran dan jasmani yang mempengaruhi dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

Self healing dapat dilakukan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pelajaran hidup. Bagaimana manusia bisa belajar berpikir sehat, gaya hidup sehat, realistis, kenyamanan, prioritas, dan memaafkan diri sendiri (Dr. Ardian, Jiemi, Sp.KJ., 2022). Ada cara untuk mengatasi sebelum terlambat, yaitu dengan cara *self healing*, penyembuhan diri dari luka batin bisa dilakukan dengan memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi.

Berdasarkan temuan analisis data, dinamika psikospiritual remaja yang melakukan penyembuhan luka dari keinginan untuk sembuh dan berdamai dengan masa lalunya agar memiliki perasaan, pikiran, dan perilaku baru. Seseorang yang telah berdamai dengan luka batinnya akan lebih mampu mengeksplorasi pengalaman cinta juga hidup untuk orang lain, dan alam semesta daripada untuk dirinya sendiri, kemauan dari dalam dan dukungan sosial sangat penting dalam proses penyembuhan luka batin. Seseorang yang memiliki luka batin harus bisa lebih mengenal diri sendiri, dan menemukan metode penyembuhan yang baik (Novitasari, K. A. D., & Nugrohadi, G. E. 2021).

Zulfatoni, M. 2018, Seni video adalah jenis seni media baru yang menggunakan video sebagai mediumnya. Murti (1999:47&52) mendefinisikan seni video sebagai “jika seorang pelukis menggambarkan dengan cat, seorang seniman video melukis dengan media video”. Penulis ingin menggabungkan keduanya bagaimana seorang seniman melukis dengan mendokumentasikan karya lukis melalui media video.

Penulis ingin membagikan pengalaman melalui kisah hidup yang membutuhkan bantuan *self healing*, kemudian mencari apa yang diinginkan dengan membuat karya, karena apa pun itu permasalahan hidup yang dialami manusia bisa dihadapi dan dijalani ketika yakin bahwa dirinya adalah orang yang berharga, dan bermanfaat bagi diri sendiri, dan semua orang.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis akan membagi rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana representasi *self healing* dampak dari traumatik ke dalam karya seni video ? Bagaimana proses produksi pembuatan karya seni video yang bertema *self healing*?

BATASAN MASALAH

Dalam pengayaan ini, pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan berkarya akan tercapai, penulis akan membatasi masalah sebagai berikut:

Karya ini difokuskan dan dibatasi pada pembahasan mengenai *self healing* yang divisualisasikan melalui seni video.

Penciptaan seni video ini berfokus pada makna visual *self healing* dari dampak traumatik.

TUJUAN BERKARYA

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu:

Mengetahui representasi *self healing* dari dampak traumatik ke dalam karya seni video. Mengetahui proses produksi pembuatan karya seni video yang bertema *self healing*.

TEORI

TEORI UMUM

Teori *Self Healing* bertujuan untuk mengobati diri dari luka dengan cara sendiri, dengan kegiatan-kegiatan yang positif dan juga sebagai terapi diri. Penyembuhan mengacu pada aktivitas yang mencari kepuasan, digunakan untuk melepaskan diri dari rutinitas. Penyembuhan merupakan jenis terapi yang sering digunakan oleh praktisi kesehatan, khususnya psikiater dan psikolog klinis. Tujuannya untuk menyembuhkan luka atau menerima masa lalu yang berdampak pada kondisi psikologis yang terganggu (Mutohharoh, A. 2022).

Mulai dengan menerima diri sendiri, memaafkan diri sendiri, melakukan kegiatan yang positif. Ketika mulai melakukan *self healing*, penting untuk menyaring hal-hal negatif yang dapat menyebabkan stres, dibutuhkan upaya besar untuk keluar dari zona negatif tersebut. Hindari hal-hal merugikan diri yang bisa membuat diri kita semakin jatuh dan terpuruk, cobalah untuk melakukan kegiatan positif buat *mood* bagus dan pancarkan *positive vibes* itu akan mendukung proses *self healing*.

Teori Traumatik adalah kejadian yang terjadi pada masa lalunya atau saat ini, kejadian buruk pengalaman pada hidupnya. Berpengaruh terhadap emosional manusia dan kesehatan mental, terjadi ke rana tekanan, keadaan terancam, dan peristiwa-peristiwa buruk. Ketika trauma ada pada manusia akan merugikan diri, sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup.

Traumatik ini memancarkan *negative vibes* pada manusia yang berdampak dengan kecenderungan menyendiri, tidak aktif, rasa resah, lari dari masalah, mimpi buruk, kebohongan, perilaku ini mengakibatkan stres berlebihan. Traumatik karena faktor pengalaman hidup, mencakup segala hal mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa (Astuti, N. R. T., Kep, M., et al, 2018).

Teori Sigmund Freud analisisnya melalui mimpi (alam bawah sadar manusia). Teorinya sangat mendukung gagasan atau ide karya penulis, jiwa manusia itu kesadaran dan ketidaksadaran, ini yang membedakan mana dunia nyata dan dunia tidak nyata (khayalan). Manusia yang bisa merasakan kedua hal ini biasanya adalah orang-orang berjiwa kreatif, karena pola pikirnya dituntut untuk menciptakan suatu karya yang baru, contohnya adalah seorang seniman, seniman juga bisa menciptakan karya dari konsep nyata dan konsep tidak nyata (imajinasi). Menjalani kehidupan manusia perlu membutuhkan sebuah hobi, karena dengan hobi manusia bisa lebih mendapatkan di mana letak kenyamanan dan yang disukainya, menurut Sigmund Freud, seluruh kepribadian terdiri dari tiga yaitu Id, Ego, dan Super-Ego.

Teori Psikologi Adler Ichiro, K., & Fumitake, K. 2019, dalam bukunya menjelaskan bahwa "Pengalaman trauma secara kategoris tidak diakui dalam teori psikologi Adler, ini adalah ide baru yang inovatif tentang trauma. Tidak ada peristiwa itu sendiri yang menentukan keberhasilan atau kegagalan, makna yang diterapkan untuk peristiwa itu menjadi suatu tujuan. Sebaliknya, pandangan gagasan Freud tentang trauma adalah hal yang menarik, yaitu ketika manusia menjalani kehidupan karena sebab-akibat yang jelas dan menyadari perubahan besar, meninggalkan kesan kuat dan baik, kata seorang filsuf."

Teori Seni

Teori Surealisme adalah gabungan antara mimpi dan realita menjadi nyata, gambar objek nyata dalam keadaan yang tidak mungkin terjadi di dunia nyata, sehingga citranya seperti dalam gagasan mimpi, asosiasi bebas, halusinasi, automatisme, ilusi, dan fantasi tentang ketidaksadaran jiwa manusia yang berhubungan dengan psikoanalisis teori psikologi Sigmund Freud.

Teori seni video adalah media dari seni kontemporer, membantu para seniman untuk berkarya menyeimbangi era modern ini, karena membuka pandangan baru, berkarya dengan cara baru, dan menggunakan kekreatifan yang tidak kenal batas. karya dalam bentuk video juga mempermudah interaksi karena di dalamnya sudah ada gambar untuk dilihat, audio untuk di dengar, jadi mengikuti alur yang sudah ada pada video.

Teori Kontemporer adalah seni di era modern atau kekinian, karena perkembangan dengan makna yang tidak sederhana melalui ide dengan wujud kontroversi. Maknanya yang sulit dipahami, namun dengan memakai subjek atau objek membantu untuk memecahkan makna jika dapat memahami suatu karya seni kontemporer.

PROSES PENCIPTAAN KARYA

Melalui proses observasi lokasi laut yang berada di pantai Banten, dikembangkan menjadi suatu konsep yang berhubungan konsep *blue ocean*. Penulis akan membuat satu karya yang memiliki beberapa metode media berkarya, artinya satu konsep memiliki media yang berbeda-beda namun makna karya yang sama (seni kontemporer).

Teknik yang akan digunakan dalam pembuatan karya yaitu melukis *oil canvas* aliran Surealisme. Pokok dalam berkarya memiliki unsur aliran surealisme dalam merealisasikan beberapa metode pembuatan karya seni rupa dengan media yang berbeda-beda, yaitu terdiri dari: Lukis *oil canvas* surealisme, menciptakan karya lukis murni (*handmade*) *oil in canvas* 100cmx150cm, pada pembuatan karya seni video; seni video, berisikan merealisasikan konsep *blue ocean*, Performance *art* surealisme terdiri dari musikalisasi, puisi, monolog persuasif, dan tarian; *editing* video, Terdiri dari audio dan gambar, yang akan menyempurnakan hasil seni video, seni Kontemporer, Hasil akhir lukis surealisme dalam seni video.

KARYA

KONSEP KARYA

Penulis memilih tema *self healing* untuk mengekspresikan diri melalui apa yang bisa dilakukan saat ini, dan dampak positif yang akan diterima dengan *self healing* tersebut dalam kehidupan. filosofi dari *blue ocean* adalah lautan biru yang memiliki makna kedamaian, ketenangan, dan kebenaran, gelombang laut ibarat pergerakan seperti proses kehidupan, karena semakin berjalannya waktu di setiap titik yang telah dilalui, di situlah terlihat hasil yang telah ditempuh.

Konsep *blue ocean* dipilih karena penulis merasa berkaitan dengan perjalanan kehidupannya, kemudian direalisasikan penciptaan karya yang akan penulis buat. Mengangkat lautan biru sebagai wadah, dan isinya adalah gelombang laut. Hussein, M. A. 2015, biru memiliki sifat dasar seperti kedamaian, kesetiaan, konservatisme, depresi, kelembutan, pengekangan, dan ketulusan. Biru juga dapat diasosiasikan dengan pesona, spiritualitas, kesepian, dingin, kesendirian, kepekaan, harapan, ketenangan, refleksi, dan kesejahteraan.

Secara konsep *blue ocean* adalah perjalanan kehidupan mencari sebuah kebebasan, terinspirasi dari gelombang laut yang bisa mendapatkan kedamaian, dan mengekspresikan diri. Jadi lautan adalah tempat mencurahkan emosi yang terpendam di dalam diri manusia, sedangkan gelombang lautan adalah ekspresi akan kedamaian tempat untuk mengisi energi yang telah hilang, bagaimana caranya? Dengan membuka lembaran baru, menemukan jawaban yang tidak bisa di temukan di tempat lain.

Hubungan konsep *blue ocean* dengan seni rupa ada bagian-bagian seperti membicarakan tentang warna biru, benda, dan bentuk. Terdapat simbol-simbol yang bisa menjadi nilai estetika pada karya, adanya teori-teori pendukung konsep yaitu teori psikologi Sigmund Freud yang mendukung pengaryaan surealisme. Simbol pada karya adalah simbol kain batik parang, karena maknanya yang sesuai dengan konsep, menggabungkan tradisi tradisional dan modern seni Indonesia.

Batik adalah murni berasal dari Indonesia yang sudah diakui dunia, batik memiliki makna dalam bentuk simbol filosofis. Dalam konsep dan karya *Blue Ocean* akan memilih Batik Parang (Yogyakarta dan Solo) sebagai makna simbol filosofis tersebut, motifnya yang berbentuk gelombang laut berturut-turut memiliki makna kehidupan yang tidak pernah putus dan saling berikatan.

Wulandari, A. 2022, dalam bukunya menjelaskan bahwa "Motif batik parang konon ditemukan oleh Sultan Agung dari Mataram, motif ini terinspirasi dari ombak laut yang berkesinambungan dengan kekuatan luar biasa hingga mampu memecah kerasnya karang, inspirasi itu diperoleh ketika Sultan Agung bermeditasi di pantai Selatan". Inilah kaitan

simbol batik parang dengan konsep *blue ocean*, mendukung gagasan berkarya karena memiliki filosofis dan makna yang sama.

Sejak tahun 1970-an, lukisan batik diproduksi di Yogyakarta sebagai hasil dari usaha para seniman untuk menciptakan gaya lukisan khas Indonesia. Lukisan batik menggunakan teknik umum, yaitu lukisan cat minyak. Karena jumlah komposisi yang terbatas, memiliki keunikan yang khas, kerumitan visual, konsep serta kombinasi seni modern dan tradisional. Eksplorasi seni lukis batik secara visual berbeda dengan batik pada umumnya dan lebih memiliki ciri khas hasil karya senimannya (Yuningsih, C. R., 2021).

Simbol bunga mawar yang dipakai menjadi properti seni video dan juga gambar pada lukisan surealisme mengartikan kedamaian, yaitu berdamai dengan diri sendiri. Teniwut, M. 2023, bunga mawar dianggap sebagai simbol cinta, tetapi juga mewakili harapan, kehangatan, kepedulian, kenangan, kekaguman, ketulusan, dan kemurnian.

Di dalam konsep karya *blue ocean* terdapat tokoh utama dalam karya yaitu sosok wanita, mengangkat peran wanita tentang penulis atau seniman Autada Aladina. Tokoh wanita yang sedang mencari arti makna kebebasan kehidupan. Cerita yang telah dialami tokoh dari masa kecil hingga ia beranjak dewasa, latar belakang kehidupannya penuh dengan lika-liku, banyaknya tekanan dalam masa hidupnya akhirnya semua dipelajari dan menjadi motivasi hidup untuk terus bertahan melalui makna dari *blue ocean*.

Karya dengan konsep *blue ocean* bukan sekedar lukisan biasa yang hanya dipajang dan orang bebas untuk mengkritik, menariknya karyanya akan dibuat seperti alur cerita sehingga memudahkan untuk penyampaian karya, terdapat rangkaian proses pembuatan karya lukisan surealisme, *performance art* berbentuk seni video, dalam bentuk seni kontemporer untuk media komunikasi antara seniman dan penikmat seni.

ketiganya memiliki unsur karya surealisme. Intisa, I. 2015, Gaya sastra dan kreatif yang dikenal sebagai surealisme mengeksplorasi dari mimpi dan pikiran bawah sadar, surealisme terkenal karena sulit untuk memahami tujuan dan makna dari karya yang dihasilkan.

Sepulveda, G. A. 2023, seni video berkaitan dengan teknologi baru, sehingga memungkinkan para seniman untuk merekam, mentransmisi dan melakukan jenis rekaman mundur (*playback*) dalam pembuatan video. Maka dari itu, seni video meningkatkan kemungkinan seniman untuk dapat berinteraksi lebih banyak kepada masyarakat dengan metode yang lebih komunikatif.

Jadi karya yang akan penulis angkat adalah karya yang memiliki peran penting sebagai perantara pesan, solusi agar manusia tidak tertekan karena banyaknya permasalahan hidup, mengajak untuk *self healing*, pancarkan *positive vibes* pada diri dan

bagaimana *perspective* manusia terhubung menjadi satu kesatuan yang saling berkaitan dan mendukung.

KARYA LUKIS SUREALISME



Gambar 1 Sketsa
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Sketsa lukis surealisme dibuat menggunakan kertas ukuran A3 dengan arsiran pensil, memiliki simbol dan makna, terdiri dari: Wanita yaitu Autada Aladina; Bulan yaitu Kesucian; Awan yaitu Mimpi, khayalan, nyata; Gelombang laut yaitu *blue ocean*; Batik parang yaitu Makna gelombang laut; Kupu-kupu (aurora) yaitu Jiwa yang hidup dan mati, perjalanan, perjuangan, kebebasan, tentang perasaan kehidupan; Kucing yaitu Mencintai diri sendiri; Bunga mawar yaitu Makna kehidupan jati diri sesungguhnya; Warna biru yaitu Kepercayaan, loyalitas, tanggung jawab, keamanan. Merasa tenang, merasa dilindungi (+), Kesedihan emosional (-); (titik koma) yaitu Kesehatan mental harapan tentang hidup, membuat diri yang awalnya negatif untuk menuju perubahan yang lebih positif; Ular (Mitologi Yunani) yaitu pemandu hidup mengajari kita perjalanan saat mereka membimbing ke arah yang benar; Gurita (Hewan Roh) yaitu Totem (emosi, kecerdasan, logika, fleksibilitas, potensi, dan kreativitas), gurita sebagai simbol dalam mimpi.



Gambar 2 *Prototype digital art*
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Membuat prototipe *digital art*, memilih *color palette* yang sesuai, menggunakan warna soft dengan aksen warna biru mendominasi, warna *soft* dipilih karena memancarkan ketulusan. Sedangkan warna biru mengartikan kedamaian, wanita

mengenakan gaun berwarna putih melambangkan kesucian, warna langit senja artinya suatu harapan.

KARYA SENI VIDEO



Gambar 3 *Storyboard*
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Storyboard disusun untuk mempermudah penulis dalam membuat karya, melalui sketsa *digital art*, membuat gambar sesuai naskah yang sudah disusun yang berjudul "*Blue Ocean*", penggambaran seluruh alur cerita yang terdiri dari; gambar per *scene*, *shoot*, waktu, lokasi.



Gambar 4 Poster 1 traumatik
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Poster 1 tentang traumatik yaitu bagaimana perjalanan kehidupan, Ketika merasa banyak tekanan, akhirnya memutuskan untuk keluar dari pola pikir yang bisa membuat diri ini tidak bebas dan penuh dengan tekanan. maka dari itu keputusan tepat adalah dengan cara mulai bisa bermimpi untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, bunga mawar melambangkan kedamaian, yaitu berdamai dengan diri sendiri.



Gambar 5 Poster 2 self healing
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Self healing membebaskan diri untuk memulai dari apa yang disukai, dan apa yang bisa menjadikan dirinya lebih baik. dengan berimajinasi membantu untuk lebih ekspresif dalam menyalurkan apa yang selama ini tidak terucap yang akhirnya menjadi beban. kebebasan seperti inilah yang tercipta dan dibuat untuk bisa bebas dengan kata lain adalah *self healing* tersebut. Batik parang ibarat gelombang laut yang tak terputus, jadi tidak ada kata menyerah untuk menjadi jiwa yang positif.



Gambar 6 Poster 3 *Blue Ocean*
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Dengan mulai berdamai dengan diri sendiri lewat *self healing* dan mengetahui tentang diri ini, mulai dari hobi sampai harapan hidup menjadi poin penting dalam membuat karakter apa yang diinginkan. dengan berimajinasi setinggi mungkin, mampu menciptakan suatu karya yang bermanfaat dengan segala proses yang dilalui, karena suatu hasil akan terlihat jika bersungguh-sungguh menjalankan apa yang diinginkannya, karena *blue ocean* memiliki makna kedamaian, ketenangan, dan kebenaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Karya Lukis Surealisme "*Blue Ocean*"

Judul : *Blue Ocean*

Tahun : 2023

Medium : Cat minyak pada kanvas

Ukuran : 100 x 150 cm



Gambar 7 Karya Lukis Surealisme "*Blue Ocean*"
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Lukisan karya *Autada Aladina* yang berjudul "*Blue Ocean*" ini dibuat pada tahun 2023, karya berbentuk persegi panjang vertikal berukuran 100 x 150 cm. dibuat menggunakan cat minyak pada kanvas, lukisan ini menggambarkan objek wanita,

terinspirasi dari lautan ombak biru. semua objek yang ada adalah imajinasi tokoh wanita pada lukisan, maknanya tercipta dari kisah nyata, menceritakan perjalanan kisah kehidupan seorang wanita yang sedang mencari arti kebebasan, dengan kata lain konfliknya adalah permasalahan hidup pada dirinya yaitu traumatik, mencari solusi dengan cara *self healing*.

Lukisan ini menggunakan aliran surealisme, tokoh utama wanita dengan ras Jawa yang memiliki luka mendalam pada dirinya terlihat dari cara ia tersenyum sambil mengalirkan air mata yang penuh menjadi lautan berombak, maknanya adalah perjalanan yang sudah dilalui bagaikan ombak laut yang terus mengalir, bergelombang karena di setiap cerita selalu ada kisah yang menemani emosi ketika sedih maupun bahagia. mengenakan gaun dan perhiasan yang indah adalah harapan untuk mencari jati diri yang sesungguhnya terlihat menawan, cantik, dan anggun dengan nuansa batik parang berkaitan dengan gelombang laut.

Bulan yang ada di kepalanya adalah kesucian, dengan kata lain ingin membersihkan diri dari segala hal aura negatif pada diri, tujuannya adalah untuk menjadi aura yang lebih positif. Sayap kupu-kupu adalah jiwa yang hidup dan mati, perjalanan, perjuangan, kebebasan, tentang perasaan kehidupan. Di sayap kupu-kupu juga terdapat simbol titik koma yang artinya adalah tentang kesehatan mental harapan tentang hidup, membuat diri yang awalnya negatif untuk menuju perubahan yang lebih positif. kucing tentang mencintai diri sendiri, dan gurita tentang mimpi. Dua hewan ular bermakna pemandu jalan kehidupan ke arah yang benar, sedangkan kucing bermakna mencintai diri sendiri dengan kasih sayang yang hangat dan tiada batasnya, di sinilah hubungan dengan bunga mawar yaitu kehidupan jati diri yang ingin dicapai.

Warna biru bermakna Kepercayaan, loyalitas, tanggung jawab, keamanan. Ada hal positif dengan merasa tenang, merasa dilindungi, dan juga hal negatif tentang kesedihan emosional. Dikelilingi awan ibarat bidadari yang sedang terjebak di dunia mimpi, dan harapannya terhadap hidup untuk menjadi lebih baik sangatlah kuat. *Blue ocean* adalah lautan biru yang memiliki makna kedamaian, ketenangan, dan kebenaran. Secara keseluruhan makna pada lukisan ini adalah bagaimana diri mengobati luka, berdamai dengan diri dan berharap menjadi lebih baik lagi.

Hasil Karya Seni Video "*Blue Ocean*"

Judul : *Blue Ocean*

Tahun : 2023

Medium : Seni Video

Ukuran : 1920 x 1080 px



Gambar 8 Karya Seni Video “Blue Ocean”
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Seni video karya Autada Aladina berjudul “Blue Ocean” ini dibuat pada tahun 2023, memvisualisasikan *self healing* dampak dari traumatik melalui karya seni video, alurnya menggunakan berbagai suasana dan emosi. karya seni video menjadi medium yang digunakan untuk mempermudah interaksi seniman dan *audiens*. Audio yang dibuat kesan masuk ke dalam alur, mengajak berimajinasi dengan mengekspresikan diri melalui karya. di dalamnya terdapat seni pertunjukkan, mulai dari melukis, monolog, narasi, dan puisi.

Terdapat simbol gelombang laut ibarat pergerakan seperti proses kehidupan, karena semakin berjalannya waktu di setiap titik yang telah dilalui, di sanalah terlihat hasil yang telah ditempuh. Simbol batik parang adalah simbol dari gelombang laut, motif batik parang secara filosofis merupakan tidak pantang menyerah, saling terkait, bermakna perjuangan tidak pernah putus. Simbol bunga mawar adalah simbol dari kedamaian, yaitu berdamai dengan diri sendiri.

Alasan penulis membuat karya seni video ingin memvisualisasikan *self healing* dampak dari traumatik, bahwasanya semua orang bisa keluar dari permasalahan hidup jika berkeinginan memiliki tujuan, dan juga mulai mencintai diri sendiri yaitu berdamai dengan keadaan, menggunakan *colour grading* berwarna biru untuk memberikan nuansa kedamaian.

Unsur-unsur yang ada di dalam seni video ada properti seperti bunga mawar artinya jati diri, asap berwarna biru dan merah artinya keseimbangan emosi, batik parang artinya ombak laut, pintu artinya membedakan imajinasi dan nyata di bawah alam bawah sadar yaitu tercipta stigma tentang surealisme dalam kehidupan, TV artinya jalur penghubung visualisasi penyampaian lewat teknologi, kembang api artinya kebahagiaan yang tercipta. Makna tiap *scene* sebagai berikut:



Gambar 9 Scene 1
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Pada *Scene 1*, ombak laut menjadi latar, tokoh wanita menjadi objek utama. aktor mengajak *audiens* untuk *self healing*, ketika dunia menutup mata, pergi ke lautan, dan sampaikanlah bahwa ini nyata. Jika masalah terjadi karena adanya sebab dan akibat, maka manusia bisa berubah karena tujuan yang tidak mudah digapai, terdapat bulan bermakna kesucian artinya *self healing* membutuhkan ketenangan jiwa dan bersih.



Gambar 10. Scene 2
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Pada *Scene 2*, menggambarkan traumatik emosional yaitu emosi bahagia, emosi sedih, emosi jijik, emosi marah, emosi takut, dan emosi terkejut. *self healing* dituntut untuk bagaimana diri mencoba untuk mengenali diri sendiri dengan cara mengekspresikan diri, berbagai emosi yang diperagakan aktor merupakan gambaran bagaimana cara emosi tersebut terbentuk.



Gambar 11 Scene 3
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Pada *Scene 3*, terdapat musikalisasi ketika keresahan suara hati berbicara, alur cerita aktor memperagakan diri dari terjebak kemudian terbangun dari mimpinya, seperti imajinasi nyata yang tidak nyata yaitu surealisme. Bunga mawar adalah simbol dari kedamaian, yaitu berdamai dengan diri sendiri. Aktor membuka pintu 6 kali dan kembali ke pintu yang sama, membuka pintu ke 7 masuk ke dalam ruangan kemudian terjatuh ibarat dari bentuk penyesalan, cermin merupakan refleksi dari alam sadar dan alam bawah sadar.



Gambar 12 Scene 4
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Pada *Scene 4*, terdapat seni pertunjukkan surealisme, dari proses berkarya melukis cat *oil* di kanvas menggambarkan tentang dirinya. TV analog yang menayangkan monolog ajakan untuk menjadi karakter yang positif, aktor tenggelam ke dalam lautan yang artinya masuk ke dalam mimpi dan terbangun lagi, berdamai dengan diri sendiri bangun dari kenyataan.



Gambar 13 Scene 5
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

(Sumber : Penulis) Pada *Scene 5*, Batik parang adalah simbol dari gelombang laut, motif batik parang secara filosofis merupakan tidak pantang menyerah, saling terkait, bermakna perjuangan tidak pernah putus. terdapat seni pertunjukkan puisi dengan tarian yang menggambarkan *self healing*, tujuannya menjelaskan kenapa harus *self healing*, mencari makna akan arti kebebasan yang sesungguhnya adalah mencintai diri sendiri.



Gambar 14 Scene 6
(sumber: dokumentasi pribadi (2023))

Pada *Scene 6*, objek fokus pada aktor yang sedang bermain dengan kembang api di malam hari, menggambarkan berdamai dengan diri sendiri, berkeinginan untuk menjadi jiwa yang lebih baik dengan harapan dan mimpi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari karya penulis yang berjudul representasi *self healing* dampak dari traumatik melalui karya seni video. Berlatar belakang lokasi laut, konsep *blue ocean*

dengan tema gelombang laut, membantu diri merepresentasikan dalam berkarya yang memiliki tujuan *self healing*. Penulis ingin membagikan kisah dan ambil hal positif dari cara *self healing* dengan menciptakan suatu karya, bahwa hakikatnya semua orang bisa mencoba *self healing*, ketika ada masalah maupun tidak ada, dan manfaatnya sangat membantu untuk kesehatan mental manusia.

Bagaimana diri mengobati luka dengan cara *self healing*, menemukan jati diri dan memancarkan *positive vibes*. Penulis juga ingin mengajak ke semua orang untuk mulai berkarya dan jangan sia-siakan waktu begitu saja tanpa membuahkan hasil yang berguna untuk diri maupun banyak orang. Apa pun itu cara untuk memvisualisasikan diri, buat dengan sepenuh hati, jika mencintai suatu hobi kejar sampai menjadi cahaya bintang di dalam jiwa.

Menciptakan karya seni lukis 30%, dan seni video 70%. Dengan ini membuat karya lukis visualisasi *self healing* tentang kebebasan, kemudian membuat *video art* yang menjadi medium dari karya lukis, yang terdiri dari seni lukis surealisme *oil in canvas*, dan *performance art*. Dengan berkarya juga bisa menjadi sarana untuk *self healing*, mencurahkan perasaan, berkomunikasi melalui perantara, menghargai makna, dan mencintai diri.

Seni video digunakan untuk mempermudah interaksi antara seniman dengan *audience*, sehingga makna yang ada dalam karya tersampaikan dengan jelas dan mudah dipahami. Melukis dengan menggunakan medium *video art* belum pernah ada yang menggunakannya di Telkom University, khususnya di fakultas industri kreatif penjurusan S1 seni rupa, dengan peminatan seni lukis murni. Ini adalah penciptaan karya baru dengan berkarya untuk *self healing* dalam bentuk seni kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Alifian, T. (2022). Sejarah Desain Grafis Barat. UNISNU PRESS. Amsari, S., & Anggara, W. (2023). Ekonomi Kreatif. UMSU Press.
- Dr. Ardian, Jiemi, Sp.KJ. (2022). Merawat Luka Batin. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hussein, M. A. (2015). Keajaiban Warna Biru. Adamssein Medika (Adamssein Media Grup).
- Ichiro, K., & Fumitake, K. (2019). Berani Tidak Disukai. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Intisa, I. (2015). PUTIKA (Puisi Tiga Kata). Garudhawaca.
- Pandanwangi, A. (2022). Sejarah Seni Rupa Modern. Zahir Publishing.

- Sepulveda, G. A. (2023). Encounters in Video Art Latin America. Getty research institute.
- Sulastianto, H., et al. (2006). Seni Budaya. PT. Grafindo Media Pratama.
- Wulandari, A. (2022). Batik Nusantara: Makna filosofis, cara pembuatan, dan industri batik. Penerbit Andi.

Jurnal

- Astuti, N. R. T., Kep, M., Amin, N. M. K., Kep, M., & Purborini, N. N. (2018). Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini. Unimma Press.
- Calicchio, S. (2022). Alfred Adler dan psikologi individu di milenium baru: Strategi, prinsip, dan model operasional yang mendasari pemikiran pendiri Psikologi Individual. Stefano Calicchio.
- Hall, C. S. (2019). Psikologi Freud. IRCiSoD.
- Itu Self-Healing, A. Apa itu Self-Healing dan Bagaimana Caranya? by Anjuni Khofifah Hanifi, S. Psi September 15, 2021 September 15, 2021.
- Mutoharoh, A. (2022). Self Healing. JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, 2(1), 73-88.
- Nopri, A., & Sami, Y. (2023). Generasi Milenial dalam Seni Lukis Kontemporer. Journal on Education, 5(2), 5330-5339.
- Novitasari, K. A. D., & Nugrohadji, G. E. (2021). Dinamika psikospiritual penyembuhan luka batin. EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia, 9(1), 10-23.
- Rabindranattagore, M. H. H., Trihanondo, D., & Kusumanugrah, S. (2023). KARYA VIDEO ART INNER SEBAGAI MEDIA KATARSIS. eProceedings of Art & Design, 10(1).
- Rafli, M., Sadono, S., & Maulana, T. A. (2023). Seni Menggambar Huruf Sebagai Representasi Kesadaran Akan Pengalaman Masa Lampau Yang Hidup Kembali. eProceedings of Art & Design, 10(1)
- Sari, W. I. N., & Aryanto, H. (2022). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SELF-HEALING SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRES PADA REMAJA PEREMPUAN DI KOTA PASURUAN. BARIK, 4(2), 49-64.
- Sulastianto, H. (2000). Suralisme: Dunia Khayal dan Otomatisme. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Teniwut, M. (2023). Arti warna bunga mawar, Ternyata sungguh menggambarkan perasaan. Diakses pada 26 Maret 2023, dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/558283/arti-warna-bunga-mawar-ternyata-menggambarkan-perasaan>

- Westgeest, H. (2015). Video art theory: a comparative approach. John Wiley & Sons.
- Yuningsih, C. R., & Rachmawanti, R. (2022). Impelentasi Teknologi Dalam Teknik Melukis. VISUALIDEAS, 2(2), 76-82.
- Yuningsih, C. R. (2021). Eksplorasi Medium Gutha Tamarind Dalam Kanvas. VISUALIDEAS, 1(2), 74-79.
- Zulfatoni, M. (2018). Karya Video Art dengan Memanfaatkan Datamoshing. Jurnal Seni Rupa, 6(2), 863-869.

