

EFEK TOUCH-STARVED

DALAM KARYA LUKISAN BERJUDUL “NECESSITIES”

Dea Maisa Ananda Floresia Pratama Puan Maharani¹, Donny Trihanondo² dan
Iqbal Prabawa Wiguna³

^{1,2,3}S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom (Jl. Telekomunikasi. 1, Terusan Buahbatu -
Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
dheemaisa@student.telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Interaksi sosial membuahkan manfaat yang berguna untuk pertumbuhan serta perkembangan manusia. Perkembangan zaman membawa interaksi sosial ke tingkat lain dengan kehadiran fasilitas seperti gawai dan media sosial dan membawa berbagai pengaruh positif serta negatif. Salah satu pengaruh negatif yang dibawa yakni bagaimana manusia semakin jarang berinteraksi secara langsung. Sebuah efek akibat dari perilaku tersebut yakni munculnya kondisi touch starvation atau kondisi yang menyebabkan seseorang untuk menginginkan rasa sentuh setelah lama tidak merasakannya. Melalui metode pengkaryaan Tugas Akhir ini, penulis akan memberikan visualisasi berupa self-portrait menggunakan 2 kanvas berukuran 100x120 cm yang menceritakan keinginan tarik ulur keinginan rasa sentuh berdasarkan pengalaman penulis dengan touch starvation dengan tujuan untuk memperluas kesadaran masyarakat kepentingan menjaga kebutuhan sederhana seperti interaksi fisik serta memberikan manfaat katarsis bagi yang mengalami dan wawasan dalam segi personal bagi yang mengamati. Penulis berharap melalui penggunaan topik ini, pembahasan untuk Tugas Akhir semakin luas serta dapat membantu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mencari topik bahasan.

Kata kunci : Touch starvation, Panca indera, Sentuh

Abstract : Social interaction is something that is considered as important for personal development and advancement. Thanks to certain advancements that brought forward creations such as social media and advanced technologies, social interaction can be done anytime and anywhere. This also brings positive and negative impact. One of the negative impacts being the reluctance to interact physically with one another. This behavior may bought a condition called touch starvation, in which an individual will crave the sense of touch after being isolated from it in a abnormally long time. Through this final project using artwork as the primary method, author will use 2 self portraits with 100x120 cm canvases that

depict author's own struggle with this condition. The main purpose of this final project is to bring awareness of how important it is to maintain basic needs such as physical contact and to bring beneficial factors that brings catharsis to those who have gone through with this condition and personal insight for the spectators of these artworks. Author also hopes that others who encounter problems in finding topics for final projects will find this helpful.

Keyword : Touch starvation, Human senses, Physical touch

PENDAHULUAN

Interaksi sosial melalui merupakan sesuatu yang penting untuk perkembangan manusia, terutama stimulus yang didapatkan dari interaksi fisik. Hal tersebut dapat membantu perkembangan motorik anak-anak untuk melatih otot refleks semenjak dini karena stimulus sentuh merupakan sensor pertama yang diterima saat masa pertumbuhan awal mulai (Field, 2014:5). Sentuhan antar individu juga dapat membuahkan rasa keamanan dalam beberapa keadaan karena faktor pengetahuan bahwa keamanan tersebut berasal dari makhluk hidup yang setara, sehingga dapat mengurangi stress serta kecemasan yang muncul dalam situasi tersebut (Kelly, 2020). Manfaat interaksi fisik tersebut dapat dirasakan dalam berbagai skala, baik dari interaksi sekecil berdempetan pundak hingga interaksi sebesar berpelukan full body.

Perkembangan zaman memberikan sejumlah fasilitas yang mempermudah interaksi sosial dan memberikan manfaat positif maupun negatif. Pembangunan komunitas yang lebih terbantu serta sebagai jembatan konektivitas antar individual dalam lingkungan sosial merupakan beberapa pengaruh positif yang dibawa melalui penggunaan media sosial dalam lingkungan sosial (Akram, W., Kumar, R., 2017). Pengaruh tersebut membawa dampak yang signifikan terhadap pembangunan relasi dalam lingkungan sosial dan dapat dilihat dari topik trending atau viral yang kerap menjadi sebuah rutinitas baru (Zen et al, 2021) hingga dokumentasi mengenai insiden

atau kecelakaan untuk menghimbau warga sekitar daerah tersebut. Selain pengaruh positif, penggunaan teknologi dan media sosial juga membawa pengaruh negatif seperti adiksi serta kekurangan interaksi antar manusia yang mengurangi relasi dunia nyata karena kecenderungan untuk bertumpu terhadap relasi online (Akram, W., Kumar, R., 2017). Kenyamanan akibat hasil interaksi 'ideal' yang didapatkan melalui penggunaan teknologi menyebabkan individu untuk semakin beradaptasi dengan bentuk sosialisasi tersebut, menyebabkan jenjang sosial untuk meningkat dalam lingkup masyarakat.

Keengganan untuk bersosialisasi dalam jangka panjang memungkinkan individu untuk menjadi makhluk anti sosial. Anti sosial merupakan sifat karakter yang menghindari seluruh bentuk interaksi sosial dan menjauhkan individu tersebut dari lingkungan masyarakat sekitar. Salah satu akibat dari perilaku anti sosial yakni munculnya touch aversion atau ketidakinginan seorang individual untuk merasakan sentuhan fisik dari makhluk hidup lain. Kondisi dari perilaku tersebut merupakan reaksi sadar, berbeda dengan touch aversion sebagai produk bersama dengan keberadaan kondisi kesehatan mental seperti OCD dan PTSD. Oleh sebab itu, touch aversion akibat sifat anti sosialisme dapat membuahkan reaksi touch-starved atau kondisi yang membuahkan keinginan dalam diri setelah sekian lama tidak menerima sentuhan fisik dari makhluk hidup lain sebagai tangkalan efek yang dibuahkan oleh touch aversion. Touch starvation sudah dikenal dengan nama skin hunger, namun keberadaan COVID-19 selama 2 tahun menyebabkan penggunaan sebutan touch starvation meningkat. Berdasarkan studi kasus online yang dilakukan oleh Tiffany Field pada April 2020, 68% dari orang mengalami gejala touch starvation yang sederhana hingga akut (Hammond, 2020). Touch-starved juga dapat muncul dalam individu yang mengidap kondisi kesehatan mental seperti disebutkan sebelumnya, namun touch-starved konon ditemukan dalam individu yang telah melalui isolasi lama atau

akibat dari perilaku anti sosialisme. Penulis ingin mengangkat pembahasan mengenai touch starvation untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya untuk selalu menjaga kebutuhan sederhana seperti berinteraksi dengan seseorang dan menghindari kondisi serupa touch starvation serta memberikan jawaban terhadap suatu diskusi yang penulis lakukan dengan (almh) teman penulis mengenai arti sentuhan manusia dan nilainya bagi penulis dan teman tersebut.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana efek touch-starved direpresentasikan melalui karya lukis?

BATASAN MASALAH

1. Karya akan memberikan visualisasi mengenai konflik tarik-ulur keinginan penulis terhadap aspek sentuh.
2. Karya akan menggunakan 2 kanvas berukuran 100 x 120 cm dan menggunakan cat minyak dan mengempasiskan terhadap representasi warna dalam konteks psikologi warna sederhana yang penulis pilih untuk penggambaran efek *touch starved*.

METODE

Pengerjaan Tugas Akhir dilakukan dengan metode pengkaryaan melalui seni lukis. Pengkaryaan dilakukan menggunakan medium kanvas dengan menggunakan cat minyak.

TEORI

A. Teori Umum

1. Sentuh

Kulit merupakan organ terbesar dari tubuh manusia. Organ tersebut menyelimuti keseluruhan tubuh manusia dan berfungsi sebagai penerima reseptor dari luar. Lapisan kulit paling luar yang disebut epidermis dibangun oleh sel bernama keratinosit dan berfungsi sebagai reseptor sensor eksternal. Hasil dari reseptor kemudian dikirim ke otak. Melalui organ kulit, manusia dapat merasakan tekstur permukaan hingga sensasi lainnya. Salah satu kerja organ kulit dapat membuahkan hasil yang menentukan emosi dari individu tersebut. Ketika kulit merasakan kontak fisik yang positif, reseptor mengirimkan hasil tersebut ke otak yang kemudian menghasilkan neuropeptida (Pierce, 2020). Hormon ini berfungsi sebagai penangkal emosi negatif seperti takut dan cemas ketika menerima kontak yang memberikan rasa positif untuk tubuh. Kontak tersebut dapat berasal dari komunikasi antar individu yang berbasis dari rasa kepercayaan antar satu sama lain serta hubungan yang terikat secara emosional.

Selain menjadi alat komunikasi umum bagi tubuh, kulit juga merupakan alat perkembangan utama untuk anak-anak berumur dini. Efek yang diberikan melalui perkembangan tersebut bermanfaat untuk kesehatan mental serta wawasan mengenai identitas diri dan pembawaan karakter di dalam sebuah lingkungan sosial (Croy et al, 2019). Tujuan kulit dalam faktor alat kontak fisik dapat digunakan dalam berbagai tujuan, baik tujuan yang memiliki fokus untuk menumbuhkan rasa aman maupun memberikan kasih sayang terhadap individu lain (Durkin, J., Jackson, D., dan Usher, K., 2021). Dalam konteks tersebut, faktor lain seperti izin untuk

melakukan kontak fisik juga perlu ditekankan. Melalui sebuah studi online yang dinamakan *Touch Test*, 27% dari partisipan menyatakan bahwa kontak fisik interpersonal merupakan sesuatu yang tidak disukai dan dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni karakteristik individu serta kepribadian (Hammond, 2020). Kepribadian apabila individu tersebut merupakan seorang ekstrovert atau introvert mempengaruhi pandangan terhadap kebutuhan untuk melakukan kontak fisik. Seorang ekstrovert melihat kontak fisik sebagai sesuatu yang positif, terlebih dari individual introvert yang mencari 'baterai tenaga' melalui menjauhi kerumunan dan menemukan tempat yang lumayan sepi. Karakteristik yang menjadi faktor utama lain yakni bagaimana individu tersebut berperilaku dalam sebuah hubungan. Individu yang terbiasa dengan kontak fisik akan menerima sentuhan secara kasual, sedangkan individu yang cenderung mandiri atau susah mengekspresikan emosi akan bereaksi secara keras ketika menerima kontak fisik dari individu lain.

2. *Touch starvation*

Kondisi yang lebih dikenal dengan sebutan *skin hunger* ini merupakan kondisi yang membuat individu untuk mencari rasa sentuh setelah sekian lama terisolasi dari sensasi tersebut. Gejala yang disebabkan oleh *touch starvation* yakni peningkatan level stress, depresi, kecemasan akut, dan menjadi pemicu permasalahan kesehatan mental lainnya. Perlawanan terhadap stress tersebut dapat berefek terhadap kesehatan organ lainnya melalui perlawanan dari hormon yang disebut dengan kortisol, yang menyebabkan respon *flight-or-fight* atau respon mengirimkan pesan ke tubuh untuk melawan atau menghadapi pemicu ketidaktenangan keadaan mental seorang individu (Pierce, 2020). Perilaku ini dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan otot serta dapat menekan sistem pencernaan dan

sistem kekebalan tubuh. Selain mempengaruhi kesehatan tubuh secara fisik, keperluan kesehatan lain juga dapat dipengaruhi oleh keberadaan *touch starvation* karena kesehatan mental juga dapat menjadi sumber problematika masalah kesehatan seperti serangan jantung ataupun asma. *Touch starvation* dalam jangka yang panjang akan mengakibatkan individu tersebut untuk mengalami PTSD (*Post-traumatic stress disorder*) (Pierce, 2020).

Touch starvation memiliki karakteristik yang sama dengan deprivasi sensor, namun yang membedakan yakni titik fokus kondisi. Deprivasi sensor membawa sensasi mati rasa di seluruh tubuh, sedangkan *touch starvation* menyebabkan individu tersebut untuk mencari sentuhan dari makhluk hidup lain untuk mencukupi kebutuhan yang sekian lama tidak dirasakan oleh pribadi tersebut. Sumber dari *touch starvation* dapat bermula dari perilaku isolasi diri hingga rasa takut akan disentuh oleh individu lain. Bentuk *touch starvation* dapat berupa rasa depresi yang muncul ketika sentuhan lama tidak dirasakan, aversi terhadap sentuhan karena adaptasi tubuh terhadap absensi sentuhan fisik ataupun rasa takut irasional akan sensasi disentuh pribadi lain setelah sekian lama, hingga keadaan *mindset* yang mati rasa karena jiwa yang sudah tidak bisa membedakan perbedaan antara survival instinct dengan kebutuhan pribadi.

Keberadaan COVID-19 selama 2 tahun menyebabkan kata *touch starvation* semakin banyak digunakan akibat dari fenomena yang menyatakan kerinduan orang-orang untuk melakukan kontak fisik dengan individu lain. Studi pada April 2020 oleh Merle Fairhurst menyatakan bahwa 61% partisipan merindukan kontak fisik dari individu lain dan 35% partisipan merindukan kontak fisik dari keluarga (Hammond, 2020). Kasus

lain menyatakan bahwa 30% hubungan pasangan mengalami permasalahan akibat dari kekurangan interaksi secara langsung (Golaya, 2021). Minim kontak yang disebabkan oleh karakteristik penyebaran virus COVID-19 melalui kontak fisik serta udara menyebabkan seluruh dunia untuk melakukan lockdown selama 2 tahun. Alasan lain mengapa efek *touch starvation* bukan menjadi topik utama pembahasan saat pandemi COVID-19 berlangsung yakni konteks efek samping fisik seperti hilangnya penciuman atau perasa serta gejala lain yang menyelubungi pembahasan mengenai virus itu sendiri.

3. Psikologi warna

Selama berabad-abad, berbagai macam eksperimen dilakukan untuk mengetahui definisi warna secara absolut. Konsep warna sebagai pemicu emosi sebenarnya merupakan praktik yang sudah lama dilakukan oleh seniman untuk mempengaruhi emosi penikmat karya (Hussain, 2021). Pemilihan warna dari saturasi hingga hue tertentu dilakukan untuk mempengaruhi psikologis audiens dan mendapatkan reaksi yang diinginkan melalui seleksi tersebut. Wittgenstein menyatakan bahwa warna adalah subjek yang cenderung memiliki kepribadian susah untuk diterjemahkan (Fine, 2022:298). Warna bagi masing-masing individu membawakan interpretasi pribadi yang susah untuk dipahami hanya melalui penggunaan logika. Oleh sebab itu, teori psikologi mengenai warna konon dihubungkan dengan pengalaman serta pendapat subjektif. Seniman merupakan faktor utama dalam menentukan apa arti warna dalam sebuah karya. Melalui ini, seniman juga dapat menggunakan warna sebagai medium katarsis untuk meluapkan aspek negatif psikologis yang dialami oleh seniman tersebut. Penggunaan warna sebagai media untuk katarsis merupakan latihan yang cukup berguna untuk memperluas

kreativitas seniman dan membuahkan cara komunikasi yang baru melalui imajinasi seniman itu sendiri (Hussain, 2021). Warna mengikuti ranah pemikiran psikologi tidak dapat ditentukan secara definitif dikarenakan pendapat mengenai arti warna yang juga mengikuti perkembangan seni rupa, sehingga pendapat tersebut dapat berubah sesuai dengan idealisme warna pada zaman tersebut.

Salah satu gagasan mengenai warna yang dinyatakan dalam buku *Color Theory : A Critical Introduction* yakni bagaimana warna akan selalu berkembang dan terikat oleh pengalaman yang sudah ada (Fine, 2022:4). Pernyataan tersebut juga dibuktikan dengan beberapa makna warna kontras dari satu sama lain seperti merah yang menandakan keberanian hingga amarah serta biru yang menandakan ketenangan hingga depresi berat. Warna merupakan sesuatu yang mengikuti keseharian individu dan tidak akan pernah lepas dari rutinitas. Oleh sebab itu, makna warna juga akan mengalami perubahan berdasarkan keterkaitan yang dihasilkan dari pengalaman hidup tersebut.

B. Teori Seni

1. Seni lukis

Seni rupa merupakan penggambaran imajinasi manusia yang memiliki sebab-akibat serta pengaruh lain secara visual, auditori, serta interaktif. Salah satu cabang dari seni rupa adalah seni lukis. Cabang ini menyajikan karya seni rupa dalam bentuk visual dan interaktif serta menggunakan media yang relatif statis seperti cat dan tinta. Seni lukis telah melalui berbagai macam perkembangan dalam aspek topik karya hingga medium yang digunakan. Penyebab dari perubahan tersebut yakni dikarenakan pengaruh budaya yang lekat dengan identitas seniman serta apa yang

ingin direpresentasikan dalam karya tersebut (Zaenudin, M., Endriawan, D., & Trihanondo, D., 2016). Melalui pernyataan tersebut, seni lukis telah membuahakan berbagai macam penggambaran karya, dari romantisme hingga kontemporer. Kebebasan representasi subjek melalui seni lukis memberikan seniman keleluasaan untuk bereksplorasi dengan warna, benda, dan bentuk. Eksplorasi tersebut juga dapat berupa penggambaran yang sebenarnya atau hanya sekedar imitasi dari referensi karya.

2. Self portrait

Penggambaran self portrait merupakan praktik seni yang dipelajari oleh individu yang tertarik dengan seni rupa. Penggunaan self portrait memberikan seniman kebebasan berekspresi dalam eksplorasi identitas diri, cerita, atau pengalaman yang telah dilalui oleh pribadi itu sendiri. Inti sebenarnya dari self portrait yakni penyampaian dan eksplorasi diri, sehingga interpretasi seniman mengenai self portrait tidak memiliki definisi yang mutlak. Self portrait berupa gambaran paling dalam dalam seniman tersebut (Carbon, 2017). Penggambaran tersebut dapat dilihat dari bagaimana proses kreatif self portrait berlangsung. Proses yang memperbolehkan seniman untuk memahami diri sendiri dan apa yang ingin disampaikan melalui penggunaan medium tertentu merupakan aspek dari eksplorasi self portrait itu sendiri. Self portrait merupakan salah satu teknik yang memberikan seniman peluang untuk menjadi lemah dihadapan kanvas ataupun media yang digunakan. Self portrait dalam konteks tersebut memberikan ide untuk para seniman yang lebih tertuju pada aspek sentimentalitas karya untuk melakukan pengkaryaan dengan memprioritaskan proses pengerjaan karya daripada hasil akhir karya secara keseluruhan.

HASIL DAN DISKUSI

A. KONSEP KARYA

Melalui latar belakang yang penulis gunakan mengenai touch-starved, penulis ingin memberikan visual dari pengalaman penulis pribadi mengenai kondisi tersebut. Menggunakan teori warna serta psikologi sederhana yang memicu emosi manusia, penulis menggambarkan efek touch-starved yang penulis alami. Visualisasi tersebut menggambarkan keadaan kontradiktif yang mengaitkan keinginan penulis untuk disentuh dan aversi penulis terhadap sentuhan orang yang disebabkan oleh perasaan overwhelmed. Konteks menginginkan untuk disentuh merupakan efek yang dibawa oleh touch-starved. Konteks menjadi overwhelmed ketika disentuh merupakan bentuk self defence mechanism dari isolasi sentuh yang disebabkan oleh kehadiran touch-starved. Konteks overwhelmed tersebut membingungkan penulis ketika terjadi untuk pertama kali karena jumlah intensitas sensor sentuh tidak mencapai batas yang terlalu berlebihan. Penulis menerima intensitas sentuhan dalam batas normal, namun reaksi pertama penulis ketika menerima sentuhan tersebut yakni merasa terbebani oleh sensasi sentuh hingga terasa dicekik oleh tangan-tangan yang menyentuh penulis. Kondisi-kondisi tersebut tentu tidak dapat penulis ekspresikan dengan bebas, mengingat etika sosial serta tata peraturan berperilaku di lingkup sosial yang seketika menganggap orang mengalami mental breakdown sebagai orang gila. Oleh sebab itu, kondisi yang akan direpresentasikan di dalam karya-karya ini merupakan beberapa keinginan terpendam yang sudah mencapai tingkat dimana keinginan tersebut memiliki visual warna serta replika situasi sendiri.

Konsep karya juga mengangkat percakapan penulis dengan (almh) teman penulis yang membahas mengenai interaksi sosial. Teman penulis

merupakan anak yang memiliki isu dengan interaksi fisik. Sentuhan bagi teman penulis tersebut merupakan sesuatu yang memiliki nilai pribadi atau sentuhan dari orang lain adalah sesuatu yang berharga bagi teman penulis tersebut. Penulis memiliki masalah yang serupa dengan teman tersebut, namun dengan konteks yang berbeda. Penulis menganggap bahwa interaksi fisik merupakan sebuah transaksi yang menentukan tempat dalam hubungan tersebut, baik pertemanan maupun familial. Hal ini semakin diperparah ketika pandemi COVID-19 melanda dunia selama 2 tahun dan mengunci seluruh masyarakat dalam lockdown. Pandangan penulis terhadap konsep menyentuh orang semakin jatuh dalam kategori anti sosialisme dan menyebabkan penulis untuk semakin membenci konsep bertemu dengan orang lain secara langsung. Penulis dan teman penulis merasa bahwa problematika sentuhan tersebut juga dapat dikaitkan dengan orang-orang yang mengidap kondisi touch starvation. Keadaan penulis dan teman penulis serta kriteria 'ingin disentuh namun juga tidak' dalam kondisi touch starvation mengangkat keinginan penulis untuk memberikan dedikasi terakhir untuk teman penulis yang selama ini telah memberikan wawasan serta kearifan terhadap penulis. Visual yang diangkat untuk Tugas Akhir ini merupakan visual inner fight penulis mengenai sentuhan, representasi kedua pendapat penulis dan teman penulis, serta penggambaran umum kondisi touch starvation yang diketahui. Penulis juga ingin menekankan psikologi warna sederhana yang terikat dengan emosi tertentu untuk merepresentasikan definisi sentuhan sebagai warna bagi teman penulis. Penggunaan psikologi warna tersebut juga merupakan stimulus paling sederhana untuk memicu emosi dari dalam diri manusia.

B. HASIL KARYA

1. Karya 1



Gambar 1. Necessities : i crave

Sumber : Dokumentasi pribadi 2024

Judul : Necessities: i crave

Tahun : 2024

Medium : *Oil on canvas*

Ukuran : 100 x 120 cm

Lukisan ini merupakan penggambaran penulis ketika menginginkan rasa sentuh di dalam lingkungan hampa alam bawah sadar penulis. "I crave it, I just want to feel" adalah kalimat yang kurang lebih penulis ulang-ulang di dalam pikiran ketika berada di dalam *blank-minded space* atau pikiran yang 'kosong'. Penulis kerap merasakan hal tersebut ketika penulis sadar akan keburukan penulis terhadap kemampuan berinteraksi sosial penulis yang minim dan menyebabkan penulis untuk mengimajinasikan interaksi sosial yang 'ideal' di dalam pikiran penulis. Hal

ini memicu problematika *touch starvation* penulis dan semakin memburuk ketika COVID-19 melanda.

Melalui kanvas berukuran 100 x 120 cm ini, penulis ingin membawakan cerminan diri dari dalam penulis. Penggunaan konsep definisi realisme dari beberapa seniman serta visual dari periode terburuk dari kehidupan Picasso membawa penulis untuk menggambarkan keadaan penulis apa adanya tanpa menggunakan simbolisme yang rumit. Penulis berharap melalui penggambaran ini, penulis ingin audiens untuk merasa tidak nyaman atau berempati atas kesengsaraan subjek mengenai ingin merasakan sentuhan dari orang terdekat melalui representasi warna dengan penggunaan psikologi warna sederhana yang memicu emosi audiens. Ketidaknyamanan atau empati tersebut merupakan tujuan penulis untuk mengingatkan masyarakat pentingnya kebutuhan manusia yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari dan jika terus menerus dibiarkan, perilaku tersebut akan membuahkan konsekuensi yang dapat mengubah individu tersebut secara keseluruhan.

2. Karya 2



Gambar 2. Necessities : despite everything

Sumber : Dokumentasi pribadi 2024

Judul	: Necessities: despite everything
Tahun	: 2024
Medium	: <i>Oil on canvas</i>
Ukuran	: 100 x 120 cm

Lukisan ini merupakan penggambaran *inner self* penulis yang kewalahan ketika berhadapan di depan kerumunan setelah lama tidak berinteraksi. Penulis juga merasa bahwa reaksi tersebut merupakan sesuatu yang tidak masuk akal dan kontradiktif dengan keinginan penulis untuk berinteraksi secara normal. Sentuhan sekecil ujung jari akan membawa tubuh penulis ke reaksi *flight-or-fight*. Lukisan ini merupakan penggambaran efek *touch starvation* lain, yakni bentuk *defense mechanism* tubuh terhadap sensasi asing setelah lama tidak merasakan hal tersebut.

Aspek-aspek yang kontradiktif dari satu sama lain ditujukan untuk membawa visualisasi jika kebutuhan sederhana untuk kepentingan tubuh dibiarkan dalam jangka waktu yang lama. Karya ini dapat dikatakan sebagai cerminan kanvas 1 untuk penulis dalam aspek bahwa penulis mengalami hal-hal tersebut secara bersamaan.

KESIMPULAN

Melalui proses pengkaryaan ini, audiens diharapkan dapat melihat bagaimana visualisasi efek touch-starved dapat digambarkan melalui stimulus warna serta korelasi emosi yang dibawa oleh warna tersebut. Tugas Akhir ini merupakan kesempatan bagi penulis untuk mengangkat sesuatu yang cukup memiliki kaitan personal, terutama untuk teman penulis yang pertanyaannya mengenai interaksi fisik masih belum penulis jelaskan dengan menggunakan pengalaman penulis. Tugas Akhir ini merupakan jawaban penulis untuk teman penulis yang sudah dipanggil terlebih dahulu oleh Allah SWT dan menjadi eksplorasi penulis mengenai perasaan penulis mengenai interaksi sosial. Tujuan utama dari pengerjaan Tugas Akhir ini yakni untuk memberikan wawasan mengenai efek yang dibawa oleh touch starvation. Namun, penulis merasa bahwa tujuan lain penulis sudah dapat dicapai oleh individu yang sudah merasakan kondisi ini karena pembahasan mengenai touch starvation di Indonesia masih tergolong minim. Penulis berharap melalui pengkaryaan ini, subjek mengenai kesehatan mental dan touch starvation dapat dibahas lebih luas lagi. Penggunaan kanvas sebagai medium pesan yang penulis ingin sampaikan terasa kurang. Namun, representasi warna yang teman penulis kaitkan dengan pengalamannya menjadi pendorong penulis untuk menggunakan medium kanvas sebagai pembawa pesan dari efek touch starvation ini. Penulis merasa bahwa representasi warna yang penulis bawa

merupakan warna yang konon dikaitkan dengan emosi-emosi yang penulis sampaikan. Oleh sebab itu, penulis memiliki harapan bahwa setidaknya emosi tersebut dapat tersampaikan di dalam pikiran audiens.

Melalui pengerjaan Tugas Akhir ini, penulis merasakan bahwa pembawaan topik yang terkesan personal memakan banyak tenaga serta kapasitas mental. Pengerjaan topik yang personal seperti ini sepatutnya dilakukan dalam waktu yang masuk akal, memberikan waktu istirahat di anatar jam pengerjaan karya untuk mengarahkan kembali proses pikir terhadap tujuan yang ingin disampaikan melalui karya. Jam istirahat tersebut juga dapat meningkatkan kualitas karya serta laporan yang bersangkutan. Oleh sebab itu, penulis berharap kepada para mahasiswa untuk lebih meningkatkan time management untuk tidak melukai diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Media kanvas dengan penggunaan cat minyak perlu membutuhkan banyak latihan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Tugas Akhir ini menjadi pelajaran bagi penulis untuk tidak melewati batas kemampuan jika tidak mampu. Ada baiknya jika kemampuan dipertimbangkan terlebih dahulu untuk mencapai visual yang diinginkan oleh imajinasi. Keperluan untuk menguji batas kemampuan bukan sesuatu yang harus dilakukan dalam pengerjaan skripsi maupun tugas akhir. Ada banyak kesempatan untuk menguji batas kemampuan dan tugas akhir bukan sesuatu yang harus dilakukan untuk memperlihatkan sesuatu, melainkan memberikan pandangan bahwa apa yang ingin dibawa dalam tugas akhir tersebut merupakan sesuatu yang ingin dibahas serta mencakupi kemampuan individu tersebut. Pembawaan topik touch starvation untuk tugas akhir ini membuahkan harapan untuk melihat sejumlah topik yang jarang dibahas dalam bidang akademis seni rupa. Seni rupa merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang tidak mengenal batas pembahasan. Mengetahui bagaimana seni rupa dapat berbentuk apapun, penulis berharap bahwa kesempatan

untuk mengeksplorasi topik yang jarang dibahas semakin luas dan dapat dilakukan oleh civitas akademika di seluruh penjuru Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Field, Tiffany. (2014). *Touch*, second edition. Massachusetts: MIT Press.

Fine, Aaron. (2022). *Color Theory : A Critical Introduction*. London: Bloomsbury Visual Arts

Jurnal

Carbon C. C. (2017). Universal Principles of Depicting Oneself across the Centuries: From Renaissance Self-Portraits to Selfie Photographs. *Frontiers in psychology*, 8, 245. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00245>

Croy, I., Sehlstedt, I., Wasling, H. B., Ackerley, R., & Olausson, H. (2019). Gentle touch perception: From early childhood to adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.07.009> 35, 81–86.

Durkin, J., Jackson, D., & Usher, K. (2021). Touch in times of COVID-19: Touch hunger hurts. *Journal of clinical nursing*, 30(1-2), e4–e5. <https://doi.org/10.1111/jocn.15488>

Golaya S. (2021). Touch-Hunger: An Unexplored Consequence of the COVID-19 Pandemic. *Indian journal of psychological medicine*, 43(4), 362–363. <https://doi.org/10.1177/02537176211014469>

Hussain, A. R. (2021). Colour Psychology in Art: How Colour Impacts Mood. *Art and Design Review*, 9, 301-308. <https://doi.org/10.4236/adr.2021.94025>

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Trihanondo, D., & Endriawan, D. (2022). *Insan Kreatif: Dedikasi, Mata Pencaharian dan Pengakuan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

W. Akram, R. Kumar, (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>

Zaenudin, M., Endriawan, D., & Trihanondo, D. (2016). Representasi Tema Subkultur Indonesia Dalam Karya Seniman Bandung Periode 2010-2015 (studi Kasus Karya Seni Adhya Ranadireksa, Henrycus Napit Sunargo, Mufti Priyanka, Panca Dwinandhika Zen, Dan Radi Arwinda). *eProceedings of Art & Design*, 3(2).

Zen, A., Sintowoko, D., Wiguna, I., Andrian, A., & Ginting, G. (2021). Review Pergeseran Fotografi Dari Sistem Konvensional ke Digital (Virtual Photoshoot) Pada Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL RUPA*, 6(1), 1 - 8.

Website

Gotthardt, Alexxa. (2017, December 14). The Emotional Turmoil behind Picasso's Blue Period. Dari: <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-emotional-turmoil-picassos-blue-period>

Hammond, Claudia. (2020, October 7). Are we in the midst of a touch crisis?. Dari: <https://www.bbc.com/future/article/20201006-why-touch-matters-more-than-ever-in-the-time-of-covid-19>

Kelly, Jane. (2020, February 13). We Asked an Expert Why We Hold Hands, and Learned It's Good for You. Dari: <https://news.virginia.edu/content/we-asked-expert-why-we-hold-hands-and-learned-its-good-you>

Leung, Gabrielle. (2020, January 8). Artists Turn the Lens on Themselves for "ME" Exhibition in NYC's High Line Nine. Dari: <https://hypebeast.com/2020/1/high-line-nine-sasha-bogojev-me-an-exhibition-of-contemporary-self-portraiture-info>

Pierce, Shanley. (2020, May 15). Touch starvation is a consequence of COVID 19's physical distancing. Dari: <https://www.tmc.edu/news/2020/05/touch-starvation/>