

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mengalami pengalaman traumatis dari kehilangan anggota keluarga terdekat yang meninggal dapat memicu seseorang mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan yang berhubungan dengan kematian. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan ini juga biasanya diikuti dengan gejala, ketegangan otot, rasa tertekan, kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi serta juga gangguan tidur yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. (Novianti & Yudianto, 2021). Peristiwa traumatis atas kehilangan anggota keluarga yang dialami penulis, menyebabkan penulis mengalami gangguan kecemasan dan rasa takut akan kematian. Muncul perasaan takut jika nantinya ada hal buruk yang akan terjadi ketika hendak menutup mata untuk tidur

Gangguan kecemasan dan ketakutan ini juga mengakibatkan penulis mengalami gangguan tidur, yang berasal dari munculnya perasaan takut ketika hendak menutup mata untuk tidur. Disertai dengan perasaan cemas dan takut serta pikiran yang berlebihan mengenai masa depan, dan tekanan sosial. Masalah tidur ini menyebabkan terganggunya kegiatan sehari-hari. Dan untuk menanganinya penulis meminta bantuan kepada ahli medis seperti psikolog dan psikiater agar diberi penanganan. Penanganan yang diberikan berupa cara dan saran bagaimana mengurangi rasa cemas, obat tidur dan antidepresan.

Dari pengalaman gangguan kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh penulis, penulis merasakan tubuh yang terasa dingin, berkeringat, jantung berdebar cepat dan sulit untuk bernafas, pandangan terasa lebih buram, mengalami gangguan pada perut dan juga sulit untuk berkonsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh setiap orang memiliki perbedaan dari bagaimana cara mereka menghadapinya dan juga bagaimana mereka

mengendalikannya. Mereka yang masih belum menemukan cara untuk mengendalikannya biasanya akan terus mengalami perasaan cemas yang berlarut - larut.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5) juga mengartikan *anxiety* atau gangguan kecemasan merupakan perasaan takut berlebih yang terjadi pada seseorang dan memiliki dampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari. (Livia Prajogo & Yudianto, 2021). Gangguan kecemasan dan ketakutan ini jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan risiko terjadinya berbagai masalah atau gangguan pada fisik ataupun mental, karena tidak sedikit penderita yang tidak menyadari dan menganggap gangguan ini merupakan hal yang biasa.

Dalam membuat karya seni ini, penulis menggunakan peristiwa yang dialami sendiri untuk diangkat menjadi tema karya yang akan dibuat. Oleh karena itu, tema atau pokok permasalahan yang diangkat ialah mengenai gangguan kecemasan, ketakutan berlebihan hingga juga gangguan atau masalah pada tidur seperti *insomnia* yang dialami sendiri oleh penulis. Tujuan dari pembahasan tema ini sendiri adalah menjadikan sebagai pengingat bahwa gangguan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, serta gangguan tidur yang sering sekali orang - orang rasakan harusnya tidak boleh diabaikan begitu saja, bisa saja gangguan tersebut nanti menyebabkan masalah kesehatan lainnya yang lebih serius.

Visualisasi dari karya yang dibuat akan berbentuk dua dimensi yaitu pada kertas berukuran A1, dengan menggunakan medium *charcoal* atau arang dan pensil. Pemilihan medium *charcoal* dipilih oleh penulis dikarenakan penulis pernah menggunakan *charcoal* sebagai medium yang membantu penulis untuk menangani gangguan kecemasan dan ketakutan yang dialami penulis. Menurut penulis warna hitam gelap yang dihasilkan oleh *charcoal* juga dapat menghadirkan kesan yang menusuk dan misterius yang masih berkaitan dengan konsep penulis mengenai kecemasan dan ketakutan akan kematian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan ini antara lain:

1. Bagaimana visualisasi karya yang bersumber dari ide kecemasan, ketakutan akan kematian serta masalah tidur yang dialami penulis dihadirkan dalam bentuk karya *drawing charcoal*?

C. Batasan Masalah

Berikut ini adalah batasan masalah dari pengkaryaan yang akan dibuat, agar fokus proses pengkaryaan tetap sesuai dengan alur yang telah ditentukan

1. Konsep pengkaryaan hanya memfokuskan pada pembahasan mengenai kecemasan, ketakutan akan kematian dan masalah tidur yang dialami penulis.
2. Visualisasi karya masih berhubungan dengan kematian serta akibat dari kecemasan dan ketakutan akan kematian yaitu gangguan atau masalah tidur.
3. Hasil karya seni berbentuk dua dimensi atau berupa kertas berukuran A1 yang dibuat dengan media pensil dan *charcoal*.

D. Tujuan Berkarya

Berdasarkan dari rumusan masalah, penciptaan karya seni ini memiliki tujuan:

1. Memvisualisasikan objek dan gagasan yang bersumber dari kecemasan, ketakutan akan kematian dan masalah tidur dalam karya seni dua dimensi.
2. Sebagai pengingat bahwa gangguan kecemasan dan ketakutan serta masalah pada tidur ini tidak boleh diabaikan begitu saja.

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan, dan kerangka berpikir.

BAB II REFERENSI SENIMAN DAN KAJIAN LITERATUR

Bab ini berisi referensi seniman yang digunakan dalam mendukung proses pengkaryaan dan kajian literatur dan teori yang digunakan sebagai landasan dasar dalam pembuatan karya.

BAB III PENGKARYAAN

Bagian bab ini membahas mengenai seluruh aktivitas pengkaryaan. Membahas dan menjawab setiap pertanyaan dari rumusan masalah. Bagian pengkaryaan berisikan konsep karya, proses berkarya, dan hasil karya.

BAB IV PENUTUP

Bab penutup berisikan simpulan dan saran. Berisi pernyataan hasil akhir dari penciptaan karya dan merupakan jawaban permasalahan yang telah dibahas dalam pendahuluan. Dan saran yang perlu untuk disampaikan berhubungan dengan karya yang dibahas.

DAFTAR PUSTAKA

Pada daftar pustaka terdapat daftar referensi buku, jurnal dan *website* yang digunakan, dan disusun secara alfabetis.

F. Kerangka Berpikir

