BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Akrasia adalah kondisi di mana seseorang memiliki keinginan atau tujuan tertentu tetapi tidak mampu bertindak sesuai dengan niat tersebut. Akrasia berasal dari bahasa Yunani kuno yang berarti kurangnya pengendalian diri. Dalam konteks modern, akrasia sering dikaitkan dengan prokrastinasi, yaitu kondisi di mana individu menyadari apa yang harus dilakukan tetapi tetap menunda karena berbagai faktor internal, seperti kecemasan, depresi, atau ketidakpercayaan diri. Akrasia bukan sekadar masalah pengelolaan waktu, tetapi juga berkaitan dengan mekanisme seseorang dalam menghindari emosi negatif yang muncul akibat tugas tertentu. Selain itu, seperti yang dibahas dalam buku "*Responsibility: The Epistemic Condition*", akrasia berhubungan dengan penghindaran tanggung jawab epistemik, di mana individu mengetahui apa yang seharusnya dilakukan namun gagal mengambil keputusan yang tepat, yang menambah kompleksitas dalam mengatasi kondisi ini (Robichaud dan Wieland (2017).

Menurut buku "*Procrastination, Health, and Well-Being*", prokrastinasi sering kali muncul sebagai bentuk penghindaran terhadap perasaan tidak nyaman, yang pada akhirnya menciptakan siklus penundaan yang semakin sulit untuk dihentikan (Sirois dan Pychyl, 2016). Dalam buku "*The Procrastination Equation"*, menjelaskan bahwa penundaan kronis bukan hanya bentuk kemalasan, tetapi merupakan ketidakseimbangan antara impulsivitas, ekspektasi, dan penghargaan terhadap tugas. Ketidakseimbangan ini menciptakan hambatan dalam tindakan rasional yang seharusnya dilakukan seseorang (Peter Steel (2011). Akrasia juga memiliki keterkaitan mendalam dengan kecanduan, di mana individu terus melakukan tindakan merugikan meskipun menyadari dampak negatifnya. Dalam hal ini, akrasia tidak hanya dipandang sebagai kelemahan kehendak, tetapi juga sebagai hasil dari ketidakseimbangan

neuropsikologis yang melibatkan sistem penghargaan dan kontrol diri. Perspektif neurofilosofis ini memperluas pemahaman kita tentang akrasia, khususnya bagaimana konflik antara dorongan impulsif dan pertimbangan rasional bisa menyebabkan kegagalan bertindak sesuai dengan penilaian terbaik seseorang (Wiers, van Gaal, dan Le Pelley (2021).

Seperti pada paragraf sebelumnya dalam buku "*Addiction and Choice"* menjelaskan bahwa adiksi juga dapat dipahami sebagai bentuk akrasia. Dalam hal ini, individu yang mengalami kecanduan sering kali sadar bahwa perilakunya merugikan dan bertentangan dengan keputusan terbaiknya, namun tetap melanjutkan tindakan tersebut. Ini menunjukkan bahwa akrasia tidak hanya terbatas pada prokrastinasi atau masalah motivasi ringan, tetapi dapat menjangkau dinamika psikologis yang lebih kompleks seperti kecanduan. Dengan kata lain, akrasia mencerminkan kegagalan kehendak yang sangat manusiawi dan melintasi berbagai ranah kehidupan (Nick Heather 2016).

Pengalaman traumatis dan gangguan kecemasan juga menjadi salah fokus utama dalam memahami akrasia. Seperti yang disampaikan oleh Nafisah Mufidah, Iqbal Prabawa Wiguna, dan Adrian Permana Zen (2024) dalam "*Gangguan Kecemasan dan Ketakutan Akan Kematian Sebagai Inspirasi Penciptaan Karya Drawing Charcoal"*, pengalaman kehilangan anggota keluarga terdekat yang memicu gangguan kecemasan dan ketakutan akan kematian dapat berdampak signifikan pada keseharian seseorang. Gangguan ini sering kali memicu rasa tertekan, kelelahan, kesulitan konsentrasi, serta gangguan tidur, yang pada akhirnya sangat mempengaruhi produktivitas dan kemampuan untuk bertindak. Hal ini berkaitan erat dengan konsep akrasia, di mana kecemasan dan tekanan emosional yang mendalam dapat menjadi hambatan utama dalam pengambilan keputusan yang rasional. Dalam konteks ini, akrasia bukan hanya disebabkan oleh kelemahan kehendak semata, melainkan juga oleh konflik emosional dan ketidakmampuan untuk mengatasi dorongan negatif yang berakar dari pengalaman traumatis. Oleh karena itu, karya seni patung kontemporer yang merepresentasikan akrasia juga merefleksikan perjuangan untuk menghadapi dan melepaskan diri dari lingkaran kecemasan yang melumpuhkan.

Konsekuensi dari akrasia sangat beragam dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan, ketika seseorang terjebak dalam kondisi ini, produktivitas mereka menurun drastis, dan dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek pekerjaan atau akademis, tetapi

juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut buku *"Cognitive Behavioral Therapy for Perfectionism and Procrastination"*, akrasia berhubungan erat dengan kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya memperburuk ketidakmampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Jika tidak ditangani, akrasia dapat menyebabkan peningkatan stres, penurunan rasa percaya diri, serta gangguan dalam hubungan sosial dan finansial akibat kebiasaan menunda yang berkepanjangan (Rozental et al, 2015). Akrasia tidak selalu bersifat irasional (McIntyre (2017), meskipun individu yang mengalami akrasia sering kali bertindak melawan penilaian terbaik mereka, hal tersebut tidak selalu berarti bahwa tindakan tersebut sepenuhnya irasional. McIntyre berpendapat bahwa akrasia dapat terjadi dalam konteks di mana individu masih memiliki alasan yang sah untuk bertindak dengan cara yang mereka pilih, meskipun mereka menyadari bahwa pilihan tersebut bertentangan dengan tujuan jangka panjang mereka. Perspektif ini memberikan wawasan yang lebih nuansa terhadap fenomena akrasia, yang sering dipahami hanya sebagai hasil dari kelemahan kehendak.

Selain itu, dalam kajian seni rupa kontemporer, terdapat kecenderungan interdisipliner yang menggabungkan imajinasi artistik dengan pemikiran rasional dari sains. Dalam proses kreatif, seniman sering meminjam metode ilmiah namun tetap mengembangkan proses kreatif intuitif untuk menciptakan karya seni yang mengingatkan akan hubungan manusia dan alam (Wiguna, 2020). Pendekatan ini memperkuat gagasan bahwa seni, termasuk karya patung, bukan hanya sebagai bentuk ekspresi, tetapi juga sebagai penghubung antara pengalaman personal, konteks budaya, dan refleksi psikologis.

Dalam karya ini, penulis menggunakan pendekatan ilustrasi kontemporer yang memungkinkan penggunaan simbol dan metafora yang lebih bebas dan personal untuk menggambarkan kondisi psikologis tertentu. Salah satu metafora utama yang diangkat adalah penggunaan motif "galaxy" atau galaksi pada bagian lengan patung yang terulur keluar dari kandang. Visual ini dipilih sebagai representasi dari kebebasan, harapan, dan kemungkinan pertumbuhan diri yang tak terhingga (infinity). Galaxy

merefleksikan ruang bebas dari keterbatasan dan melambangkan pembebasan diri dari hambatan batin yang ditimbulkan oleh akrasia. Selain penggunaan motif galaxy pada lengan yang terulur sebagai lambang kebebasan tanpa batas (infinity), karya ini juga dilengkapi dengan berbagai elemen metaforis lain untuk menggambarkan konflik batin yang dialami individu dengan akrasia.

Struktur kandang dalam karya ini menyerupai sangkar burung, yang secara simbolis menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki ruang untuk hidup, mereka tetap merasa dikurung dan tidak memiliki kebebasan sejati. Layaknya burung yang berada di dalam sangkar, keberadaan individu dalam akrasia digambarkan sebagai kehidupan yang terjebak dalam ruang mental yang seolah aman, namun membatasi pertumbuhan dan eksplorasi diri.

Di atas tempat tidur dalam kandang tersebut, terdapat dua kepala yang terdistorsi, yang terhubung dengan patung utama melalui rambut dan mengikat pada bagian kaki. Metafora ini menggambarkan bagian-bagian dari diri individu yang masih melekat erat pada zona nyaman, sehingga menarik kembali ke dalam ruang stagnan dan menahan keinginan untuk berubah. Distorsi pada bentuk kepala menunjukkan pergolakan psikologis dan ketidakseimbangan emosi, yang secara visual memperkuat narasi tentang keterikatan internal terhadap trauma, kebiasaan lama, dan ketakutan akan ketidakpastian.

Rambut yang menyambung antara kepala - kepala terdistorsi dengan figur utama juga menjadi simbol bahwa hal - hal yang tampak sebagai bagian dari diri sendiri justru dapat menjadi pengikat yang menahan langkah untuk keluar. Keterikatan ini menunjukkan bahwa hambatan dalam akrasia bukan berasal dari luar, melainkan dari dalam diri sendiri yang berasal dari rasa takut kehilangan kenyamanan dan kontrol.

Dalam konteks seni kontemporer, penggunaan elemen visual seperti galaksi, dua kepala yang terdistorsi, dan ruangan yang mengundang makna mendalam bukan hanya sekadar bentuk estetika, melainkan menjadi bentuk narasi visual tentang kondisi

psikologis manusia. Seni kontemporer membuka ruang dalam representasi identitas, trauma, dan pengalaman emosional secara simbolis. Hal ini sejalan dengan pendekatan yang diungkapkan oleh Terry Smith dalam bukunya *What is Contemporary Art?* (2009), di mana seni kontemporer tidak dibatasi oleh gaya, tetapi lebih kepada bagaimana seniman menjawab kondisi sosial, psikologis, dan budaya di sekitarnya. Dalam karya ini, metafora galaxy di tangan figur 3D menjadi simbol utama tentang harapan dan kebebasan mental, sementara kandang dan tubuh yang masih terikat mencerminkan konflik batin yang dihadapi individu dalam kondisi akrasia.

Bagian lengan patung yang keluar dari kandang divisualisasikan dengan motif galaxy yang menyimbolkan kebebasan dan keluasan tanpa batas. Hal ini terinspirasi dari konsep harmoni dan keteraturan kosmos yang dikemukakan oleh Wiguna (2020) dalam "*Harmoni dan Narasi Kosmos"*, di mana hubungan manusia dengan alam semesta tidak hanya bersifat rasional tetapi juga menyiratkan spiritualitas dan kebermaknaan. Lengan galaxy ini merepresentasikan keberhasilan individu melepaskan diri dari ikatan akrasia, serupa dengan cara alam semesta memberikan ruang dan peluang tak terbatas untuk setiap entitas di dalamnya. Motif galaxy juga menekankan bahwa di balik batasan internal yang diciptakan oleh pikiran, terdapat keluasan dan kemungkinan yang lebih besar untuk berkembang dan menemukan kebebasan.

Sebagai individu yang pernah mengalami atau sedang merasakan akrasia, penulis sangat memahami penderitaan yang dialami oleh mereka yang mengalaminya. Akrasia dapat menjadi hambatan besar dalam kehidupan sehari-hari dan menghalangi seseorang untuk mencapai potensi maksimalnya. Pikiran negatif, perasaan putus asa, dan rendahnya motivasi sering kali memperburuk kondisi ini, membuat individu semakin terjebak dalam lingkaran penundaan yang berkepanjangan. Penulis ingin berbagi pengalaman pribadi melalui karya seni patung kontemporer dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran mengenai akrasia serta memberikan rasa kebersamaan bagi mereka yang mengalami kondisi ini. Akrasia sering kali membuat seseorang merasa terisolasi, tetapi melalui seni patung kontemporer ini, penulis ingin menunjukkan bahwa mereka tidak sendirian dalam kondisi ini.

Berdasarkan permasalahan ini, penulis ingin merepresentasikan dampak akrasia terhadap kesehatan mental melalui sebuah karya seni patung kontemporer.

Penulis memilih medium *air dry clay* sebagai bahan utama dalam pembuatan karya ini, yang akan menjadi dasar patung atau objek tiga dimensi yang menjadi pusat dari karya ini. Figur utama ini akan dibuat sesuai dengan visual yang telah penulis rancang dan akan ditempatkan di dalam "kandang" yang merepresentasikan keterbatasan yang diciptakan oleh pikiran manusia sendiri. Kandang ini akan dibuat dengan bahan seperti kawat aluminium dan material lainnya untuk memperkuat konsep visual tentang bagaimana akrasia dapat menjadi penghalang bagi seseorang untuk mencapai kebebasan dan perubahan.

Inspirasi untuk karya ini datang dari tiga seniman referensi yang banyak menggunakan aliran seni ekspresionisme dalam karya mereka. April Haven adalah salah satu seniman digital yang terkenal di media sosial karena gaya uniknya dalam menampilkan emosi yang intens, dengan gaya visual yang mencerminkan prinsip-prinsip ekspresionisme. Selain itu, Katherine, atau yang lebih dikenal sebagai Dollightful, memberikan dampak signifikan di dunia *DIY* dan seni kustomisasi boneka. Melalui karyanya, ia menginspirasi banyak orang untuk bereksperimen dan mengeksplorasi kreativitas mereka, serta menekankan pentingnya proses dalam penciptaan seni. Oleh karena itu, penulis memilihnya sebagai salah satu seniman referensi, bukan hanya karena karyanya yang menarik, tetapi juga karena proses kreatifnya yang sangat menginspirasi. Penulis juga mengambil Heyshiro sebagai salah satu seniman referensi karena gaya visualnya yang khas serta pendekatan uniknya dalam berkarya. Karya terbaru Heyshiro berupa patung sangat menginspirasi penulis, terutama dalam bagaimana ia menghadirkan ekspresi yang kuat melalui bentuk dan tekstur. Keunikan dalam karyanya menjadi salah satu aspek yang mendorong penulis untuk mengeksplorasi teknik *sculpting* lebih dalam dalam pembuatan karya ini.

Dengan karya ini, penulis berharap dapat meningkatkan kesadaran mengenai dampak mental dari akrasia serta bagaimana seni dapat mengvisualisasikan dan memahami perasaan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Selain itu, penulis ingin mendorong mereka yang mengalami akrasia untuk mencari bantuan dan memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam kondisi ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah disusun sebelumnya, maka rumusan masalah yang diperoleh sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi akrasia dapat direpresentasikan melalui medium patung kontemporer BJD (*Ball - Jointed Doll*) dengan pendekatan ilustrasi dan simbol visual tiga dimensi ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka batasan masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Memfokuskan pada pengalaman personal penulis dalam menghadapi akrasia serta pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari dan proses penciptaan karya seni.
2. Memfokuskan pada pemahaman akrasia sebagai hambatan psikologis dengan merujuk pada teori yang telah dibahas untuk melihat kaitannya dengan kesehatan mental.
3. Berfokus pada penggunaan teknik *sculpting* dengan *air dry clay* serta material pendukung lainnya dalam proses perwujudan karya patung kontemporer BJD.

D. Tujuan Berkarya

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka tujuan dari pengkaryaan dalam Tugas Akhir ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kesadaran *(awareness)* tentang kondisi mental yang sering kali tersembunyi namun berdampak besar, yaitu akrasia.

2. Untuk mengetahui bagaimana merepresentasikan karya seni patung kontemporer dengan topik akrasia yang diakibatkan oleh perjuangan melawan prokrastinasi dan emosi negatif.

E. Sistematika Penulisan

Tugas Akhir ini disusun secara sistematis dalam empat bab utama agar pembaca dapat memahami alur pemikiran dan proses pengkaryaan secara menyeluruh, yaitu:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Berisi uraian mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penciptaan karya, sistematika penulisan, serta kerangka berpikir yang menjadi dasar dalam proses pengkaryaan.

2. BAB II : REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

Memuat pembahasan mengenai teori - teori yang relevan, baik teori umum maupun teori seni, serta ulasan mengenai karya dari seniman referensi yang berkaitan dengan tema dan pendekatan karya.

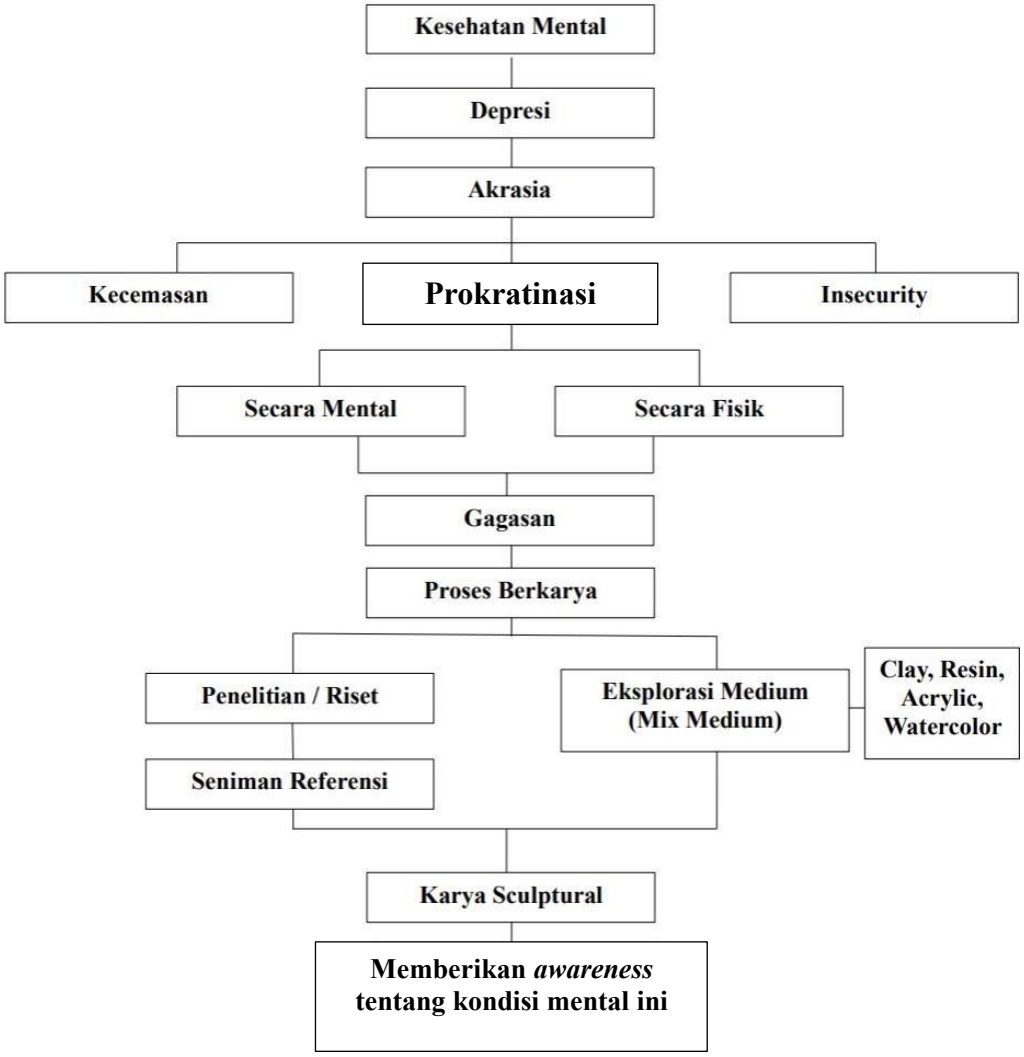
3. BAB III : PROSES PENGKARYAAN

Membahas proses perwujudan karya mulai dari konsep, eksperimen, teknik, hingga realisasi karya secara menyeluruh, termasuk pertimbangan visual dan simbolik yang digunakan.

4. BAB IV : PENUTUP

Berisi kesimpulan dari keseluruhan penulisan dan refleksi terhadap proses penciptaan karya, serta saran untuk pengembangan lebih lanjut berdasarkan hasil dan pengalaman selama pengerjaan Tugas Akhir.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir