

EPISODE DEPRESI MAYOR DALAM CETAK SARING

Mega Siti Aisyah¹, Joko Lulut Amboro²

^{1,2}Program Studi S-1 Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain,
Universitas Sebelas Maret

E-mail: mega.asiyah714@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Penciptaan karya seni cetak saring ini dibuat sebagai bentuk penjelasan secara singkat apa saja yang terjadi kepada seseorang yang mengalami episode depresi mayor. Metode yang digunakan pada penciptaan ini adalah implementasi dan studi pustaka, yaitu memvisualisasikan dari ide yang diangkat dikembangkan menjadi sebuah karya seni melalui seni grafis teknik cetak saring. Proses yang dilakukan dalam pembuatan karya cetak saring adalah pembuatan sketsa, mencetak klise, proses pengafdrukan setelah itu proses cetak pada kain. Media yang digunakan pada karya ini adalah kain kanvas/blacu yang memiliki ukuran 50 Cm X 50 Cm, dimana setiap desain karya terdiri dari 4 kali cetak dengan warna yang berbeda. Penciptaan karya seni grafis ini dapat bermanfaat untuk semua orang baik untuk pengetahuan maupun inspirasi pembuatan karya yang memiliki tema serta pembahasan serupa.

Kata kunci: episode depresi, depresi mayor, cetak saring

ABSTRACT

Episode Of Major Depression In Screen Print . The creation of this work of screen printing was made as a form of brief explanation of what happens to someone who is experiencing a major depressive episode. the method used in this creation is implementation and literature study. visualize the ideas raised and developed into a work of art through graphic art with filter printing techniques. the process carried out in the manufacture of screen-printing works is making sketches, printing cliches, the process of drafting after that the printing process on the fabric. The medium used in this work is canvas/calico fabric which has a size of 50 Cm X 50 Cm, where each design consists of 4 prints with different colors. the creation of this graphic art can be useful for everyone, both for knowledge and inspiration for making works with similar themes and discussions.

Keywords: depressive episode, major depression, screen print

1. Pendahuluan

Menurut Beck dan Alford (2009) “depresi merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Gangguan psikologis seperti ini dapat digolongkan dalam skala ringan hingga berat”. Gangguan psikologi rendah ditandai dengan gejala murung, panik, hilangnya rasa semangat. Berbeda dengan gangguan psikologi skala berat hal ini dapat sangat mengganggu kehidupan seseorang yang mengalaminya. Hal ini karena terkadang mereka bisa sampai tidak dapat membedakan mana yang imajinasi dengan yang realitas. Hal seperti ini biasanya dapat dipicu karena rasa stres yang berlebihan dan tidak wajar. Masyarakat saat ini masih terlalu sedikit pengetahuan tentang depresi, apa yang dirasakan, dialami dan diderita oleh orang yang sedang mengalami depresi. Ketika seseorang mengalami depresi tidak mendapatkan uluran tangan dari orang lain dapat berakhir fatal.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, major depressive disorder (Depresi Mayor)* merupakan depresi tipe klasik atau yang biasa disebut dengan *mood* depresi yang sering terjadi terus menerus selama kurang lebih 2 minggu (Hadi et al., 2017). Depresi ini adalah sindrom yang dapat ditandai dengan *anhedonia* persisten, suasana hati yang buruk dan rendah, kurang berenergi dan mudah lelah, dan sejumlah gejala *neurovegetatif* dan kognitif yang dianggap sebagai hasil interaksi dinamis antara kesulitan hidup awal dan akhir (Wahyuni, 2018) (Mukarromah & Nuqul, 2014) (Mayasari, 2013; Strakowski & Nelson, 2015). Terdapat beberapa faktor epistatik dan *epigenetic* yang kompleks. Kondisi klinis heterogen dan pada *ninenkiatur* saat ini tidak memungkinkan memiliki strategi pengobatan khusus. Depresi mayor ini dapat terjadi secara berulang-ulang dengan simtom-simtom yang bertambah. Pada ahli menyatakan bahwasannya depresi ini termasuk kronis yang bisa dirasakan sepanjang hidup mereka (Strakowski & Nelson, 2015). Seseorang yang mengalami depresi akan merasakan begitu tersiksa, terkurung dan berada pada titik tergelap. Hal inilah yang sering

mengakibatkan seseorang ingin mengakhiri, hidupnya. Depresi mungkin terlihat mudah atau biasa, akan tetapi tidak berat akan mudah untuk diatasi. Penyebab depresi mayor karena terjadinya ketegangan yang bersumber dari kombinasi dari kondisi sosial, fisik serta biologis.

Seni grafis termasuk bagian dari seni murni yang berwujud dua dimensional yang dihasilkan melalui proses cetak. Kelebihan dari seni grafis adalah karyanya dapat dilipatgandakan tanpa mengurangi nilai orisinalitasnya. Teknik pembuatan seni grafis antara lain, cetak tinggi, cetak dalam, cetak datar, dan cetak saring (Bahari, 2008). Cetak saring atau yang lebih dikenal dengan sablon adalah salah satu teknik cetak yang menggunakan layar (*screen*) dengan kerapatan tertentu dan dilapisi oleh obat afdruck (Adi, 2022). Proses pembuatan karya pada teknik ini menggunakan *screen* yang terbuat dari kain seperti sutera yang memiliki pori-porinya sedang. Teknik ini juga sering digunakan pada proses pembuatan batik (batik sablon) yang memiliki harga yang cukup murah.

Implementasi Teoritis

Tema merupakan ide pokok yang sering dipersoalkan dalam pembuatan karya seni hal ini dikarenakan sebuah tema akan sangat berguna dan memudahkan seorang seniman untuk menentukan seperti apa karya seni tersebut dibuat dan juga memudahkan orang lain untuk memahami sebuah karya. Seperti yang kita tahu saat ini tingkat orang yang mengalami depresi semakin meningkat. Depresi pun menjadi salah satu penyebab seseorang melakukan percobaan bunuh diri di dunia, tingkatan ini semakin hari semakin meningkat. Depresi dapat menyerang siapapun, menurut tingkatan penyakitnya depresi mayor termasuk depresi yang berbahaya karena depresi ini merupakan depresi terberat. Mungkin untuk sebagian orang tidak asing dengan depresi mayor. Depresi ini sering dialami oleh orang-orang yang memiliki masalah atau trauma yang cukup berat. Terdapat banyak faktor yang dapat memicu terjadinya depresi mayor ini.

2. Metode

Metode yang digunakan yaitu studi pustaka dengan mengumpulkan data catatan tulisan serta bacaan. Pada metode ini bisa dilakukan dengan mengumpulkan dari berbagai sumber seperti laporan buku koran jurnal dan internet yang sesuai dengan topik yang diangkat yaitu cetak saring dan episode depresi mayor studi pustaka merupakan langkah awal dari metode pengumpulan data yang bersumber dari pencarian data baik yang tertulis atau lisan pengumpulan data penting mengenai cetak saring mulai dari tata cara sehingga *finish* serta mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan psikologi terutama episode depresi mayor.

3. Hasil dan Pembahasan

Episode depresi mayor ditandai oleh munculnya lima atau lebih simptom-simptom selama durasi 2 minggu, yang mengakibatkan perubahan dari fungsi sebetulnya. Episode ini tidak boleh termasuk rasa berduka atas kematian orang yang penting. Mood seorang depresi mayor sama seperti dengan seseorang yang mengalami depresi yang lainnya. Mood mereka sangat mudah berubah-ubah dan dapat turun secara drastis. Perbedaan dari gaya coping dapat membantu untuk mengalami depresi. Epidemiologi pada depresi seumur hidup menunjukkan preferensi kisaran 7-12% yang terjadi pada laki-laki dan 20-25% yang terjadi kepada wanita. Respon *coping* seseorang dapat menjadi tolak ukur berapa lama durasi dari episode depresi. Interpretasinya merupakan kegagalan yang terjadi pada deksametason untuk menekan kortisol pada seseorang yang mengalami depresi. Kegagalan yang terjadi akan dinormalisasi ketika episode depresi berakhir. Episode pertama terkadang timbul berhubungan dengan pengalaman hidup yang berisi dengan hal yang membuat stress, episode selanjutnya dapat dipicu oleh rasa stres yang lebih ringan atau kecil. Adanya episod baru yang dialami akan membuat munculnya episode yang lebih sulit dan berat. Hal inilah yang membuat pentingnya ada catatan riwayat agar memudahkan dalam proses penyembuhan serta pencegahan. Pada fase awal, tidak mudah terlihat karena mereka belum

menunjukkan gejala yang signifikan seperti gangguan suasana hati. Gejala awal yang mereka rasakan hanyalah sakit kepala, kelelahan, perubahan pada berat badan. Pengalaman yang mengakibatkan trauma merupakan faktor penyebab terbesar untuk membawa periode dalam depresi. Episode depresi merupakan kondisi kondisi seseorang yang mengalami periode gejala depresi ketika dalam episode depresif seseorang akan merasakan merasakan tekanan hingga hilangnya minat untuk beraktivitas seseorang tersebut akan merasakan rendah diri gejala-gejala yang dihadapi berlangsung secara lama dan berulang setiap episodenya dan terkadang akan lebih berat dari episode sebelumnya. Level yang dimiliki oleh episode depresi dapat ditentukan oleh seberapa banyak jumlah gejala dan gangguan yang terjadi pada seseorang.

Depresi mayor merupakan penyebab yang signifikan pada individu di setiap usia dan ras yang dapat meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri jika tidak dapat ditangani dengan benar dan baik akan menyebabkan tindakan bunuh diri yang bisa memakan korban (Lutfiyah, 2021). Episode-episode depresi mayor yang terjadi secara berulang dari waktu ke waktu dapat meningkat resiko seseorang mengambil langkah negatif seperti percobaan bunuh diri atau bunuh diri (Metia, 2012). Hal seperti ini sering terjadi kepada setiap orang baik mudah remaja atau dewasa. Pada gangguan *mood* yang terjadi pada depresi mayor dapat terjadi dengan episode tunggal atau berulang sebagian besar penampilan yang dimiliki oleh seseorang terlihat seperti normal pada pasien dengan gejala berat mungkin dapat ditemukan perubahan berat badan pada penampilan diri dan mungkin seseorang menjadi lebih malas, lebih lambat, hilangnya aktivitas emosional.

Perubahan yang sering terjadi pada episode depresi seperti perubahanmu yang diketik oleh gejala kognitif perilaku atau yang produktif yang dapat mempengaruhi fungsi dan kemampuan seseorang. Seperti halnya pada depresi yang lainnya periode depresi mayor jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan resiko depresi yang meningkat lebih tinggi dan episode yang

dialami akan lebih berat dari waktu ke waktu. Episode mayor merupakan kondisi gangguan yang dapat mengganggu suasana hati hingga menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup jika tidak segera untuk ditangani oleh orang profesional. Gangguan depresi yang menyebabkan percobaan bunuh diri merupakan kondisi gangguan depresi berat yang perlu ditangani dengan cepat agar tidak terulang kembali. Gejala yang ditimbulkan pada fase ini seperti: mudah tersinggung, malas untuk melakukan aktivitas, perubahan nafsu makan, insomnia, mudah lelah, hilang fokus, menjadi lambat, lebih sering gelisah, agitasi, melakukan percobaan bunuh diri (N.N, 2014; Supriyanto, n.d.).

Terjadi 5 hingga lebih gejala yang dijelaskan di atas selama lebih dari 2 minggu menandakan bahwasanya mengalami kondisi episode depresi. Seorang yang mengalami depresi berat yang melakukan percobaan bunuh diri merupakan orang yang mengalami kondisi stress di dalam dirinya yang tak mampu menerima kondisi lingkungan keadaan yang ekstrim serta memiliki mekanisme eco yang tidak matang.

Proses penciptaan

Empat tahap proses penciptaan yang dilakukan adalah pembuatan desain, pencetakan klise, pengafdrukan, dan pencetakan. (1) **Pembuatan desain.** Langkah pertama yang harus dilakukan adalah pembuatan desain. Proses pembuatan desain diawali dengan membuat acuan sketsa pada kertas menggunakan pensil. Sketsa ini berupa outline gambaran karya yang akan diubah menjadi digital menggunakan aplikasi digital. Setelah diubah menjadi digital desain karya tersebut melalui proses pewarnaan sesuai warna yang akan digunakan. Setelah desain selesai diwarnai langkah selanjutnya adalah pengelompokan warna yang sama menjadi satu agar memudahkan untuk proses selanjutnya. (2) **Pencetakan klise.** Desain yang sudah dikelompokkan menjadi beberapa bagian sesuai warna akan diubah menjadi warna hitam untuk memudahkan proses selanjutnya. Setelah itu, desain yang sudah dipisah tersebut dicetak pada kertas HVS atau kalkir yang memiliki ukuran

yang sama dengan *screen* yang sudah ditentukan. Hasil cetakan pada kertas HVS ini merupakan lembaran klise yang nantinya akan diafdruk pada *screen*. (3) **Mengafdruk.** Proses selanjutnya dalam mengafdruk klise pada *screen* dengan cara mengoleskan *bremol* yang sudah dicampur dengan *sanitizer* pada permukaan *screen* lalu dikeringkan di dalam ruangan atau ditempat yang teduh hal ini dilakukan karena *screen* yang sudah dilapisi tersebut tidak boleh dikeringkan di bawah sinar matahari langsung sebab dapat merusak *screen*. Setelah kering, proses selanjutnya adalah meletakkan klise pada *screen*, sebelum itu dioleskan minyak pada permukaan kertas klise. Hal ini berguna untuk perekat serta memudahkan saat proses pemindahan karya lalu dilakukan penyinaran. Kertas klise saat direkatkan pada *screen* adalah berada pada posisi terbalik. Setelah itu *screen* disemprot dengan air pada bagian desain klise. Setelah sudah tembus lalu keringkan *screen*. (4) **Pencetakan.** Setelah *screen* jadi, maka langkah selanjutnya adalah mencetak. Proses pencetakan memerlukan adonan warna sesuai dengan warna yang dibutuhkan. Pewarnaan menggunakan tinta *rubber* yang dicampur dengan pigmen warna yang sesuai dengan desain. Pencampuran tersebut berguna untuk mendapatkan warna yang sesuai dengan keinginan. Mencetak karya dilakukan pada permukaan meja yang rata. Siapkan media cetak dan menaruh *screen* di atasnya. Cat dituangkan ke dalam *screen* kemudian disaput menggunakan *rakel*. Pada proses ini biasanya penulis akan memberikan tanda agar posisi *screen* tidak bergeser. Dahulukan warna hitam atau bagian *outline* dari karya pada saat mencetak. Hal itu bertujuan untuk mempermudah dalam mencetak warna-warna selanjutnya, karena sudah ada kontur dari bidang warna tersebut. Setelah itu pastikan cat benar-benar kering dengan cara dijemur.

Karya ini terdapat seorang yang sedang melakukan bunuh diri dengan cara menggantungkan dirinya di salah satu sudut yang ada dikamarnya. Terdapat banyak darah yang menetes dari tubuhnya hingga menggenang di kamarnya. Di salah satu sisi kamarnya terdapat seperti mading kecil yang terdapat beberapa

penghargaan yang dipajang di sana. Dapat dilihat bahwasanya gadis itu sangat berprestasi di bidang akademik. Di atas meja terdapat sebuah foto seorang laki laki dan perempuan yang sepertinya telah dirobek oleh gadis itu sebelum ia melakukan bunuh diri. Karya ini ingin menceritakan bahwasanya setiap orang dapat mengalami depresi yang disebabkan oleh berbagai sebab. Jangan pernah berfikir bahwasanya orang yang pintar, semangat, bahagia, rajin ibadah tidak dapat mengalami depresi, nyatanya banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa orang-orang seperti ini juga dapat mengalami depresi juga. Rasa kecewa yang mereka dapatkan akan mendorong mereka untuk melakukan hal yang negatif untuk diri mereka sendiri. Namun untuk dirinya sendiri entah mengapa hal ini sangat menyenangkan dan menggembirakan karena mereka dapat lepas dari rasa sakit duniawi.

Ketika seseorang tidak mendapatkan kebahagiaan dari keluarganya mereka akan mencari kebahagiaan di luar. Karena keadaan yang dialami di keluarganya terkadang dapat membuat ia susah untuk berhubungan dengan orang lain. Mereka merasa jika mereka sendirian, mereka akan lebih baik dan akan baik-baik saja. Namun ketika

mereka dapat menemukan seseorang yang menurut mereka dapat benar-benar ia percaya dan dapat menjadi sandaran. Tetapi jika orang yang mereka percayai juga mengecewakan dan menghancurkan harapannya, hancur sudah hidupnya sudah tidak ada tumbuan untuk mereka hidup kalian akan melihat betapa hancur dan terpuruknya apa yang mereka rasakan. Kehancuran yang mereka rasakan akan semakin membuat ia jatuh semakin dalam dan akan semakin mempengaruhi mental serta jiwanya. Dalam kasus gangguan depresi mayor, orang-orang yang sudah semakin terpuruk seperti ini tidak menutup kemungkinan mereka akan mengambil langkah yang salah seperti melakukan percobaan bunuh diri.

4. Kesimpulan

Karya seni grafis ini diciptakan untuk menjelaskan secara singkat tentang barbahayanya depresi jika tidak ditangani dengan benar dan pengawasan khusus. Gangguan depresi memerlukan penanganan khusus karena hal ini tidak mudah untuk dipahami oleh orang awam. Gangguan seperti ini akan berakibat fatal bila tidak ditangani dengan baik. Gangguan depresi mayor ditandai dengan satu atau lebih episode, dalam episode terpisah di mana seseorang mengalami perubahan yang jelas dalam mempengaruhi kondisi selama dua minggu atau lebih dengan penurunan dari level fungsi. Pada karya ini mengabarkan episode-episode depresi mayor yang terjadi secara berulang dari waktu ke waktu dapat meningkat resiko seseorang mengambil langkah negatif seperti percobaan bunuh diri atau bunuh diri.

Daftar Pustaka

- Adi, S. P. (2022). *Cetak Sablon dalam Karya Seni Grafis*. Ideas Publishing.
- Bahari, N. (2008). *Kritik seni: wacana, apresiasi, dan kreasi*. Pustaka Pelajar.
- Hadi, I., Fitriwijayati, Devianty, R., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *Populasi*, 9(1), 25–40.



Gambar 1. Darah kekecewaan
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

- Lutfiyah, N. U. (2021). Studi kasus dinamika psikologis penderita depresi mayor dengan riwayat pengalaman korban kekerasan oleh orang tua. *Ristendik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 251–258. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.251-258>
- Mayasari, N. N. (2013). Gambaran umum depresi. *Bali: SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar*, 2(11), 2–4.
- Metia, C. (2012). Pemecahan Masalah pada Penderita Depresi. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 3(1), 71–89. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v3i1.721>
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika psikologis pada pelaku percobaan bunuh diri. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2), 31–36. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>
- N.N. (2014). *DISTIMIA*. <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/104/distimia>
- Strakowski, S., & Nelson, E. (2015). *Major depressive disorder*. Oxford University Press.
- Supriyanto, I. (n.d.). *Diagnosis Depresi*. Alomedika. <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/depresi/diagnosis>
- Wahyuni, A. A. S. (2018). Diagnosis dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor. In *SKRIPSI*. Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.