



Generalized Anxiety Disorder sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis

Sarah Aulia Rudiana ^{a,1,*}, Wiyono ^{b,2}, Amir Hamzah ^{c,3}

^{abc} Jurusan Seni Murni, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

¹ sarahrudiana4@gmail.com; ² josephwiyono@gmail.com; ³ ajiamirhamzah@gmail.com

* Penulis Koresponden

ABSTRAK

Penciptaan karya seni berjudul Generalized Anxiety Disorder sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis merupakan wujud ekspresi penulis dalam menyampaikan apa yang diderita penulis dan ketertarikan terhadap dunia psikologis dapat diimajinasikan menjadi karya seni lukis. Kesehatan mental seringkali menjadi hal yang sedikit tabu dibahas oleh masyarakat. Generalized Anxiety Disorder merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ada di lingkungan sekitar kita. Seniman dapat menggunakan aspek kesehatan mental sebagai ide dalam berkarya dengan merepresentasi perasaan dan pengalaman yang dialami selama proses pembuatan. Perwujudan emosi sebagai bentuk visual dengan simbol-simbol tertentu dari penulis dengan figur antagonis, dan protagonis. Dengan menggunakan teknik dan media akrilik, perwujudan perasaan dan pengakaman dituangkan dalam karya yang dapat dinikmati secara visual yang menonjolkan pada dua karakter utama yaitu antagonis dan protagonis.

Generalized Anxiety Disorder as an Idea for Creating Painting Art

The creation of a work of art entitled Generalized Anxiety Disorder as an Idea for the Creation of Painting is a form of expression of the author in conveying what the author suffers and interest in the psychological world can be imagined into a work of painting. Mental health is often a little taboo for society to discuss. Generalized Anxiety Disorder is one of the mental health disorders that exist in the environment around us. Artists can use aspects of mental health as ideas in their work by representing the feelings and experiences experienced during the creation process. The embodiment of emotions as a visual form with certain symbols of the author with an antagonist figurative, and the protagonist. Using acrylic techniques and media, the embodiment of feelings and feelings is expressed in a visually enjoyable work that highlights the two main characters, the antagonist and the protagonist.

Kata kunci

generalized anxiety disorder
seni
lukis
representasi
imajinasi

Keywords

generalized anxiety disorder
art
painting
representation
imagination

1. Pendahuluan

Sebagai media, seni dapat dipergunakan untuk merepresentasikan suatu kejadian berdasarkan perasaan senimannya. Kejadian-kejadian yang dialami yang berkaitan dengan persoalan sosial dan lingkungan dapat memengaruhi dalam proses kreatif. Dalam tulisan ini penulis mengangkat kondisi kesehatan mental dan perasaan sensitif yang menjadi bagian dari kehidupan sosial. Bagi seorang seniman, karyanya menjadi media dalam merespon kehidupan, menerima masa lalu, dan menjaga hidup agar lebih sehat baik fisik maupun mental.

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, jikalau kesehatan mental tidak diberi perhatian maka yang terjadi adalah kerentanan pribadi

seseorang ketika menjalani kehidupannya. Begitu banyak orang bunuh diri akibat kesehatan mental yang memburuk.

Berawal dari melihat diri sendiri dengan potensi kerentanan mental, maka penulis serius menanggapi persoalan tersebut. Penulis didiagnosa menderita *Generalized Anxiety Disorder* pada tahun 2022. *Generalized Anxiety Disorder* merupakan singkatan dari *Generalized Anxiety Disorder*, sebagai salah satu penyakit mental yang datang setelah terjadinya suatu peristiwa traumatis yang pernah dialami. *Generalized Anxiety Disorder* lebih banyak muncul pada perempuan yang biasanya disebabkan oleh faktor biologis, genetik, peristiwa traumatik, media sosial, dan mental health. *Abandonment childhood* trauma adalah faktor utama yang membuat penulis menderita *Generalized Anxiety Disorder*.

Beberapa gejala yang dapat diidentifikasi berdasarkan pengalaman, perubahan mental, dan fisik penulis. Sebelum didiagnosa, penulis sudah mulai memperhatikan kesehatan mental sejak tahun 2020. Dari kesadaran akan hal tersebut mulai mencari jalan keluar serta mengobati stres yang diakibatkan peristiwa traumatis yang dialami. Pada tahun 2020 penulis menemukan alternatif pengobatan gangguan kesehatan mental yang sangat terkenal di Amerika.

Kesadaran terhadap kesehatan mental ini ditemukan karena kesukaan menonton drama seri *American Crime Series* di kanal NCIS, NCIS New Orleans, NCIS Los Angeles, Chicago PD, Chicago Fire Seal Team, FBI, Criminal Minds, Bones, dan Blue Bloods. Dari drama serial tersebut penulis mengetahui observasi yang dilakukan yang pada umumnya kepada para penjahat, bahkan penegak hukum yang bekerja dengan reputasi buruk bisa memiliki salah satu gangguan kesehatan mental akibat trauma masing-masing dalam menghadapi kriminal. Pada beberapa kasus terdapat tentara dan anak-anak yang mendapat PTSD. Setelah mendapatkan diagnosa dengan kode F41.1, yaitu kode yang diberikan untuk gad, penulis mencari lebih dalam info *Generalized Anxiety Disorder* dari buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition DSM-5* yang ditulis oleh American Psychiatric Association pada tahun 2013. Dalam buku tersebut menuliskan apa saja - pada kode F41.1.

Penulis semakin sadar dan ingin menemukan jawaban apa yang salah dengan diri penulis. Dengan menulis dan mengingat segala gejala apa saja yang penulis rasakan, saat konsultasi dengan dokter psikolog penulis didiagnosa mengalami *Generalized Anxiety Disorder* yang muncul dari trauma-trauma masa lalu. Dari sekian banyak alternatif pengobatan, *art therapy* digunakan sebagai metode dalam pengobatan kesehatan mental. *Art therapy* memiliki banyak kategori selayaknya fakultas seni. Ada kategori seni pertunjukan, seni media rekam, dan seni rupa. Sesuai dengan hal yang menjadi kesukaan penulis, maka melukis merupakan kategori yang dipilih oleh dalam *art therapy*.

Generalized Anxiety Disorder yang dirasakan sebelumnya menghadirkan gangguan perilaku, dimulai dari depresi, kecemasan yang berlebihan, tidak bisa tidur, mimpi buruk berupa putaran beberapa kejadian traumatis yang dialami, susah berkonsentrasi, dan berbagai reaksi lainnya. *Generalized Anxiety Disorder* yang dipengaruhi oleh trauma membuat penulis takut untuk pergi ke suatu tempat atau menceritakan beberapa hal, seperti pergi ke sekolah dan panjat tebing tempat latihan penulis. Penulis pernah menunjukkan respon mengejutkan yang berlebihan terutama pada tahun 2006, mengalami histeris tidak mau datang ke sekolah. Semenjak tahun 2014 muncul penyakit psikomatik pada penulis, sehingga membuat penulis dilarikan ke UGD pada tahun 2015. Psikomatik yaitu pikiran psikis yang menyebabkan penyakit fisik. Di mana pada saat itu penulis yang sudah melakukan rontgen tetapi tak ada satupun tulang yang patah dari kejadian jatuh tersebut. Serangan panik, melukai diri sendiri, dan keinginan bunuh diri merupakan hal yang paling menggerogoti penulis sampai sekarang, juga hilangnya semangat dalam melakukan aktivitas yang masih sesekali muncul.

Perkembangan kesembuhan semakin dirasakan semenjak menempuh Seni Lukis Madya II, yang membuat penulis bisa menerima kejadian traumatis masa lalu. Meskipun begitu penulis masih mencoba konsultasi langsung dengan dokter pada tahun 2022. Walaupun sudah merasa lebih lega setelah mengetahui apa yang terjadi dari dokter, kejadian traumatis yang dialami masih menyisakan gangguan yang berupa kecemasan. Saat ini masih ada kecemasan dan itu masih membutuhkan waktu dalam pemulihan.

Dari temuan alternatif pengobatan *Generalized Anxiety Disorder* ditemukan kaitan seni dalam tema *Generalized Anxiety Disorder* yang memiliki pengaruh besar dalam penyembuhan penulis. Seni merupakan salah satu cara dalam penyembuhan ini disebut sebagai *art therapy*. *Art therapy* bukan hanya dalam kategori lukis saja tetapi masuk pada semua kategori seni. Penulis memilih lukis karena itu merupakan hal yang paling dikuasai dan dalam melukis tiap melakukan tiap goresan hal ini sama seperti melatih pernafasan untuk memberi ketenangan. Tarikan nafas dalam sebelum menggores, menahan nafas saat menggoreskan kuas pada kanvas, dan membuang nafas setelah melepas kuas dari kanvas. Bagi penulis mencampur warna terutama warna dingin seperti biru, hijau, dan ungu memberi ketenangan dan kesejukan. Begitu pula dengan konsep *landscape* yang penuh warna dingin tersebut.

Dalam *art therapy* kali ini penulis hendak menampilkan beberapa visual - *Generalized Anxiety Disorder* yang dialami dari peristiwa traumatik pada tahun 2006. Di mana terjadi tindak kekerasan dari guru SD yang membuat penulis takut dan membuat otak menghapus memori traumatis yang terjadi pada saat itu. Dikarenakan rasa takut untuk masuk sekolah pada kelas I SD membuat penulis terkenal sebagai anak cengeng dan penakut. Membuat penulis dirundung oleh anak-anak lain yang berlangsung selama 2006-2012. Dan pada tahun 2014 4 penulis juga mengalami peristiwa traumatis, yaitu jatuh dari tebing saat melakukan latihan panjat tebing. Dan respon yang diberikan dari orang sekitar dan keluarga yang tidak mendukung saat masa terpuruk tersebut membuat penulis menjadi merasa depresi. Ucapan kata-kata yang kasar diberikan pada penulis membuat penulis semakin merasa takut untuk mengambil dan mencoba hal baru. Hal-hal tersebut menimbulkan perubahan fisik menjadi lebih gendut dan terkadang juga kurus, maupun perubahan mental pada penulis berupa emosi yang berubah-ubah dan beserta gejala yang ada pada *Generalized Anxiety Disorder*. Pada saat ini penulis masih tahap proses penyembuhan dari *Generalized Anxiety Disorder* yang ditimbulkan dari peristiwa-peristiwa traumatis tersebut.

Momentum dalam memilih *Generalized Anxiety Disorder* sebagai tema proyek seni ini yaitu semenjak mengetahui diagnosa dan ingin melakukan penyembuhan dan membantu agar menerima apa saja yang pernah terjadi. Pada tahun 2021 dalam penciptaan karya Seni Lukis Madya II, yang juga dipicu dengan mata kuliah Kajian Seni Rupa di mana membahas tentang lukisan Edvard Munch berjudul 'Melancholy'. Edvard Munch melukis atau menampilkan perasaan yang begitu mendalam. Mata kuliah tersebut membuka wawasan dalam mengetahui kaitan seni dengan perasaan.

Potensi *Generalized Anxiety Disorder* dalam penciptaan sebuah karya pada orang lain dapat saja terjadi ketika mencoba melukiskan peristiwa yang terjadi atau melukiskan apa yang dirasakan pada dirinya setelah mengalami peristiwa traumatis dan merasakan gejala-gejala yang dilukiskan oleh penulis nantinya. Potensi *Generalized Anxiety Disorder* yang dijanjikan dalam penciptaan karya lukis kali ini yaitu penampilan visual yang sesuai dengan simbol imajinasi penulis dan emosi yang nyata dari penulis terutama pada masa 2006 hingga 2021. Visual yang penuh dengan warna dingin dari *landscape* background lukisan. Terutama akan melukiskan bagaimana visual *Generalized Anxiety Disorder* yang masih dialami penulis.

2. Metode

Metode yang digunakan penulis merupakan metode penciptaan berdasarkan teori Gustami. Diawali dengan eksplorasi dengan studi pustaka dan studi lapangan. Dilanjutkan dengan perancangan. Lalu perwujudan dari perancangan tersebut.

2.1. Konsep Penciptaan

Konsep berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia adalah rancangan atau buram surat dan sebagainya; ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret. Penciptaan menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan menciptakan (Sadarjoen, 2020). Maka dari itu konsep penciptaan adalah rancangan ide proses pembuatan menciptakan.

Kehadiran seni lukis berpotensi dalam usaha seorang seniman untuk mengungkapkan ekspresinya secara metodologis, bagaimana sebuah ide yang konseptual akhirnya menjadi

karya seni lukis. Dalam penciptaan seni lukis ini penulis hendak menampilkan bagaimana *Generalized Anxiety Disorder* berdasarkan apa yang dirasakan penulis sebagai konsep visual dan dengan menggunakan kekhasan visual dari penulis.

Begitu banyak orang yang tidak mengetahui tentang apa itu *Generalized Anxiety Disorder* sebenarnya yang membuat mereka bertanya-tanya apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya atau orang sekitarnya. Bukan untuk menganggap diri sendiri atau orang lain aneh tetapi merangkul dan memberi pertolongan pada penderita. Juga agar para penderita tidak perlu malu meminta pertolongan yang tepat. Gangguan kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan takut, cemas yang sering datang tanpa objek tertentu. Gangguan kecemasan yang memiliki beberapa gejala fisik seperti yang dialami penulis yaitu sakit kepala, sakit leher, otot tegang, gemetar, jantung berdebar-debar, dada merasa sesak, mengantuk, gangguan pencernaan, dan keringat. Hal ini diikuti dengan perasaan intens yang tidak jelas. Gangguan kecemasan tentunya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik seniman dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Dhani, 2022).

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition (DSM-5)* yang ditulis oleh *American Psychiatric Association* pada tahun 2013 ada beberapa gejala-gejala *Generalized Anxiety Disorder* secara umum dikelompokkan menjadi 6 kelompok.

- a. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan (harapan yang memprihatinkan), terjadi lebih banyak hari daripada tidak selama setidaknya 6 bulan, tentang sejumlah peristiwa atau kegiatan (seperti pekerjaan atau kinerja sekolah).
- b. Individu merasa sulit untuk mengendalikan kekhawatiran.
- c. Kecemasan dan kekhawatiran dikaitkan dengan tiga (atau lebih) dari enam *symptoms* berikut (dengan setidaknya beberapa gejala telah hadir selama lebih banyak hari daripada tidak selama 6 bulan terakhir); Kegelisahan atau merasa tertunduk atau gelisah. Mudah lelah. Kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong. Lekas marah. Ketegangan otot. Gangguan tidur (kesulitan jatuh atau tetap tertidur, atau tidur gelisah, tidak memuaskan).
- d. Tekanan yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam bidang sosial, pekerjaan, atau bidang fungsi penting lainnya.
- e. Gangguan ini tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (misalnya, penyalahgunaan obat) atau kondisi medis lain (misalnya, hipertiroidisme).
- f. Gangguan ini tidak lebih baik dijelaskan oleh gangguan mental lain (misalnya, kecemasan atau kekhawatiran tentang memiliki serangan panik pada gangguan panik, evaluasi negatif dalam gangguan kecemasan sosial, kontaminasi atau obsesi lain dalam gangguan obsesif-kompulsif, pemisahan dari tokoh lampiran dalam gangguan kecemasan pemisahan, pemicu peristiwa traumatis dalam gangguan stres pascatrauma, bertambah berat badan dalam *nervosa* *orexia*, keluhan fisik pada gangguan gejala somatik, yang dirasakan muncul kekurangan dalam gangguan dismorfik tubuh, memiliki penyakit serius pada gangguan kecemasan penyakit, atau isi keyakinan delusi pada skizofrenia atau gangguan delusi) (APA, 2013).

Gagasan menggunakan seni sebagai tambahan untuk perawatan medis muncul pada periode dari akhir 1800-an hingga 1900-an bersamaan dengan munculnya psikiatri (Cathy A. Malchiodi, 2005: 5). Terapi seni merupakan proses penghasilan berbentuk kreatif yang menghubungkan pemikiran dan perasaan dengan menggunakan seni sebagai medium untuk berkomunikasi (Amos. Fareez Vincent; & Khairani, 2020) *Art therapy* lebih efektif daripada terapi lain karena *pro vided* gangguan menyenangkan dalam hubungannya dengan paparan konten yang sulit dan dengan demikian memungkinkan bahan traumatis untuk diproses tanpa efek samping jangka pendek negatif dari intervensi introspektif verbal (Collie et al., 2006: 159).

Metologi yang disampaikan yaitu merupakan bagaimana penulis merepresentasikan *Generalized Anxiety Disorder* dengan memanggil kembali bagaimana perasaan penulis ketika merasakan *Generalized Anxiety Disorder* tersebut melalui simbol. Penulis mencoba memvisualisasikan *Generalized Anxiety Disorder* dengan cara berkonsultasi dengan psikolog

untuk menggali akar permasalahan, mengungkit kembali pengalaman-pengalaman masa lalu, lalu mengidentifikasi apa sebenarnya yang dirasakan oleh penulis tentang pengalaman-pengalaman tersebut. Dengan mencoba menggambarkan apa perasaan yang dirasakan memudahkan penulis mengetahui apa yang sebenarnya dirasakan penulis sehingga proses mevisualisasikan perasaan menjadi sebuah karya seni lukis memberi banyak kesan emosional. Penulis juga berperang dengan perasaan cemas dan pikiran negatif yang ada di kepala supaya bisa mengikhlaskan beberapa kejadian yang belum bisa penulis ikhlaskan.

Pengalaman dan trauma yang dirasakan penulis menjadi topik penciptaan kali ini adalah kekerasan pada anak, *bullying*, dan trauma kecelakaan. Dari peristiwa *abandonment childhood trauma* menyebabkan banyaknya gejala-gejala *Generalized Anxiety Disorder* yang muncul. Penciptaan kali ini akan fokus terhadap pengilustrasikan atau representasi *Generalized Anxiety Disorder* yang dialami penulis. Yang didapat dari imajinasi penulis dimasukkan ke dalam karya seni lukis dalam bentuk ilustrasi.

“Imajinasi lebih terpaut pada sikap mental, bukan pada proses visual jasmaniah yang dilakukan seketika oleh manusia. Karena proses mengimajinasikan itu selalu merupakan proses membentuk gambaran tertentu dan ini terjadi secara mental” (Susanto, 2011).

Detail imajinasi simbol tersebut dalam pemikiran penulis dengan simbol khas dari penulis. Dengan menciptakan simbol protagonis yang menampilkan manusia yang membantu penulis dimasa *Generalized Anxiety Disorder* menggerogoti penulis dan simbol antagonis peran yang diperuntukkan atau sebagai representasi pada pelaku pem-bully-an dan kekerasan pada penulis.

Penulis memberi judul lukisan dengan istilah asing dan pribahasa bertujuan merepresentasikan seniman yang ingin agar lukisannya ingin diketahui oleh khalayak internasional, dan juga merepresentasikan seniman menyukai peribahasa-peribahasa yang singkat tetapi memiliki makna yang mendalam sama seperti karya-karya yang seniman buat. Dengan menceritakan apa makna dari judul karya lukisan, *audience* akan mudah mengetahui maksud dari karya-karya tersebut.

2.2. Konsep Perwujudan

Konsep menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah rancangan atau buram surat dan sebagainya atau ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret. Perwujudan menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah rupa (bentuk) yang dapat dilihat; sesuatu yang nyata; pelaksanaan (cita-cita); barang atau sesuatu yang berwujud (seperti yang tampak dalam mimpi) (Sadarjoen, 2020). Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa konsep perwujudan adalah rancangan ide yang diabstrakkan dari peristiwa konkret yang dapat dilihat.

Pada konsep perwujudan kali ini hendak menampilkan imajinasi yang dirasakan berdasarkan *Generalized Anxiety Disorder* yang diderita penulis dengan menghadirkan kebetukan figuratif manusia sebagai elemen dasar. Hanya saja penulis hendak memberi simbol personal dalam penciptaan manusia kali ini.

“Manusia dapat membedakan mana yang indah dan mana yang jelek dan selalu menyatakan dirinya dalam simbol-simbol: dalam perkataan, dalam mitos, dan juga dalam seni, dimana ia menemukan pernyataan yang murni dari dorongan hatinya sendiri untuk bebas menciptakan” (Baal, 1988)

Memberi aspek gaya dengan membuat segala orang perwatakan protagonis memiliki sayap putih. Karena sayap putih itu mengibaratkan sayap dari malaikat yang memiliki sifat baik yang membedakannya adalah sayap pada manusia dalam penciptaan ini adalah sayap yang dapat terluka. Analogi sayap ini dapat dikaitkan juga dengan hal atau sesuatu yang membuat manusia dapat terus terbang dan bertahan hidup. Setiap orang memiliki sayap yang berbeda untuk mencapai keberhasilan mereka masing-masing.

Orang yang memiliki sifat antagonis berbentuk seperti *mannequin* yang tidak punya mata dan telinga. Peran antagonis yang sering diibaratkan pada orang yang tidak memiliki perasaan disamakan oleh penulis dengan objek *mannequin*. Tanpa mata menandakan bahwa

orang tersebut buta akan keadaan orang lain dan tidak mau mengamati keadaan. Tanpa telinga tidak peduli akan apa yang dikatakan orang lain ketika seseorang membutuhkan pertolongan. Mereka hanya mempunyai mulut untuk mem-bully dan begitu pula tubuh untuk menyiksa orang lain. Selain objek tubuh, penulis juga membuat ilustrasi *background* yang berbentuk *landscape* yang dimasukkan ke dalam komposisinya. *Landscape* yang sesuai dengan kejadian, sebab Akibat dan gejala *Generalized Anxiety Disorder* yang dilukiskan nantinya.

Konsep artistik warna yang dipakai berupa pencampuran antara berbagai warna primer; biru, kuning dan merah dan dibantu juga dengan penggunaan hitam dan putih. Karya yang dipresentasikan hendak memiliki unsur kesan romantisisme. Pada umumnya digunakan warna gelap atau warna sejuk, seperti biru, hijau dan ungu guna memberikan kesan mencekam dan dingin.

“Seorang seniman melalui kepekaannya melihat dan merasakan satu gejala yang baru dan aktual, lalu melalui keterampilannya ia merepresentasikan gejala itu melalui ungkapan metaforik, bisa dengan bahasa gerak, kata-kata, rupa, dsb., guna membuka ruang-ruang imajiner baru”
(Marianto, 2019)

Imajinasi baru yang tercipta berdasarkan kepekaan seniman dan perasaan seniman terhadap *Generalized Anxiety Disorder* dapat dituangkan ke dalam sebuah ilustrasi yang direalisasikan pada karya seni lukis seniman yang memiliki aliran romantis.

“Romantisisme merupakan suatu aliran atau gaya dalam seni yang berdasarkan ciptaan ciptaannya pada perasaan atau emosi pribadi senimannya, sering bersifat dramatik dan kadang juga mengambil tema-tema dari karya sastra yang eksotik ataupun cerita-cerita Roman sejarah sehingga karya seni yang diciptakannya dapat pula memancing emosi dan perasaan penontonnya”
(Sugianto, 2002)

Romantisisme memiliki tema yang actual, lebih meriah, emosional, misterius, individual dan imajiner (Sugianto, 2002).

2.3. Tahap Pembentukan

Terdapat empat tahap pembentukan, yaitu yang *pertama* adalah *Preparation* (Persiapan). Tahapan ini merupakan awal dari proses berkarya ialah mempersiapkan segala kebutuhan dasar berupa alat dan bahan untuk mendukung proses berkarya. Dalam persiapan yang dilakukan ialah memasang kain ke spanram lalu kemudian dilakukan proses plamir atau pelapisan kanvas dengan cat yang memiliki kandungan lateks. *Kedua, Incubation* (Perenungan). Tahap ini adalah pencarian ide melalui banyak macam refrensi penunjang tema yaitu mencari referensi seperti apa ilustrasi gejala *Generalized Anxiety Disorder* yang sudah ada atau memahami lenih dalam kembali mengenai gejala *Generalized Anxiety Disorder* yang bisa di aplikasikan dalam seni lukis. *Ketiga, Insight* (Pemunculan). Pada tahap ini, ide dan rancangan visual yang sudah matang dituangkan ke kanvas dengan pemanfaatan kreatifitas secara insting maupun yang sesuai dengan nirmana. Dan *Keempat, Evaluation* (Evaluasi). Ketika proses berkarya telah selesai, karya yang sudah jadi kemudian dipresentasikan kepada dosen pembimbing dengan cara yang tergantung situasi, bisa secara daring maupun luring.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karya *The Abusive Adult*

Dalam karya ini menonjolkan suasana mencekam dan perbandingan bentuk tubuh yang berbeda antara mannequin dan gadis kecil. Adanya buku di depan gadis kecil mengisyaratkan bahwa gadis kecil belajar dengan bantuan mannequin besar tersebut. Terdapatnya sayap karakter anak kecil tersebut dengan sayap yang terluka memvisualisasikan bagaimana mannequin itu mencoba mendidik gadis kecil dengan kekerasan, mencabut satu persatu sayap yang dapat membuatnya jauh terbang tinggi.

Dalam dunia psikologis dan agama dilarang mendidik anak dengan kekerasan. Rasulullah SAW memerintahkan agar tidak mendidik anak dengan memukulnya sebelum mereka berusia

10 tahun. Pukulan tersebut juga bukan dengan tujuan menyakiti, sebagaimana tersurat dalam hadist riwayat Abu Dawud.

Pada karya ini terdapat warna hijau, kuning, putih, dan warna pokok lainnya. Background langit suram dengan sedikit cahaya merupakan visual dari perasaan anak kecil tersebut, dipenuhi ketakutan, kecemasan, kesedihan dan gadis kecil yang tidak dapat membela dirinya sehingga tertunduk diam. Tetapi anak kecil yang tidak tau apa-apa masih memiliki sedikit harapan agar masa depannya nanti akan lebih cerah. Padang rumput yang hijau sering memberi kesan indah namun juga mengerikan bagi penulis sedari kecil. Warna rumput yang hijau tetapi dengan tone yang hangat didominasi warna kuning memberikan kesan panas dan sesak.



fig 1. Sarah Aulia Rudiana, the abusive adult, 2022, cat akrilik pada kanvas, 90x70cm

3.2. Karya *Apanthropy*

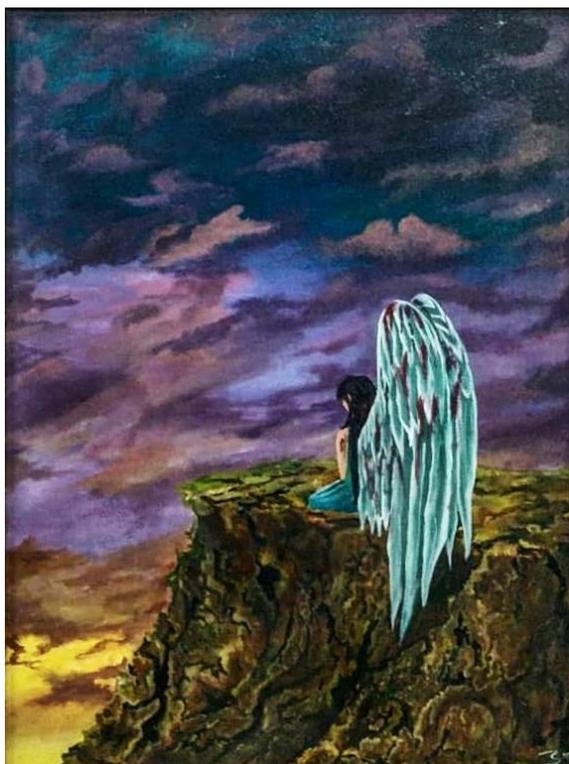


fig 1. Sarah Aulia Rudiana, *Apanthropy*, 2022, cat akrilik pada kanvas, 60x80cm

Mendapatkan kedamaian batin dalam kesendirian. Dari semua rasa cemas membuat gadis memilih untuk lebih menyendiri dan mengasingkan diri dari orang lain termasuk orang tua. Si gadis berhenti mempercayai orang lain. Mematikan rasa percaya dirinya. Dan merasa tidak aman (Sutanto & Andriyanti, 2019).

Sayap yang terluka merepresentasikan perjuangan sang gadis dalam menghadapi hidupnya ampai saat di titik tersebut. Suasana yang sedih di senja hari dan juga memberi kesan kenyamanan untuk si gadis duduk di atas tebing. Tapi si gadis masih dihantui rasa ketakutan akan jatuh sekaipun dia memiliki sayap. Karena dia sadar bahwa dia akan kesusahan untuk terbang dengan sayap yang terluka.

Dalam karya ini memakai warna ungu orange biru coklat dan camouran hijau juga kuningng. Kombinasi warna tersebut terutama warna ungu dan biru memberi kesa tenang pada awan orange dan kuning memberikan kesan hangat. Si gadis duduk menjorok ke tengah memberikan visual bahwa dia masih dihantui rasa cemas. Penulis memberi warna tebing sangat kontras memberikan kesan keras dan tajam pada tebing.

3.3. Gambar dan Tabel



fig 3. Sarah Aulia Rudiana, *Drapetomania*, 2022, cat akrilik pada kanvas, 60x50cm

Kondisi ingin melarikan diri dari suatu hal. Si gadis yang merasa digerogeti oleh banyak tangan *mannequin* yang berusaha menyakitinya membuat dia merasa ingin melarikan diri dari tempat tersebut bahkan orang yang ada di sekitarnya. Si gadis begitu sulit menangani rasa kecemasan.

Si gadis hanya bisa tertunduk berusaha sekuat tenaga bertahan diserbu oleh banyak tangan disekitarnya. Latar semak-semak memberikan kesan seperti bahaya yang dapat timbul kapan saja tanpa peringatan, tanpa kita ketahui, sama halnya seperti anjing yang tiba-tiba keluar dari semak. Atau seperti motor yang melaju kencang keluar dari gang jalan. Dalam karya ini penulis menggunakan warna hijau, coklat, dan campuran warna pokok. Warna hijau yang memberi kesan ketenangan merepresentasikan seniman sebelumnya bersembunyi untuk mendapat ketenangan tetapi tangan-tangan *mannequin* terus berdatangan dan mengganggu ketenangan si gadis.

3.4. Karya *Metanoia*



fig 4. Sarah Aulia Rudiana, *Metanoia*, 2022, cat akrilik pada kanvas, 60x80cm

Di dalam karya ini terdapat karakter seperti roh berwarna kuning yang dimaksudkan sebagai rasa ketakutan berlebih akan sesuatu. Hal ini didukung dengan warna psikologi kuning yang melambangkan keraguan atau tidak stabil. Keraguan yang ada di kepala si gadis mulai memberontak dan ingin melawan si gadis.

Ketakutan tersebut ingin pergi dari tubuh si gadis, rasa takut tersebut mencoba menenggelamkan kepala si gadis ke dalam air agar ia segera sadar untuk melepaskan rasa dirinya. Air yang beriak pada *background* memvisualkan bagaimana kuatnya pemikiran si gadis yang berusaha melawan dirinya sendiri, meski roh itu juga ingin menyadarkan si gadis. *Background* dengan banyak pohon hampir sama seperti labirin pikiran gadis tersebut. Letak pohon yang acak juga ditambah dengan asap membuat keraguan diri si gadis semakin kentara. Di dalam karya ini Seniman memakai banyak warna biru dan hijau, juga warna kuning sebagai kontras karakter si roh.

4. Kesimpulan

Penciptaan lukisan dengan menggunakan *Generalized Anxiety Disorder* sebagai idenya sangat membantu Seniman. Mengingat masa lampau dan menelaah kejadian traumatis merupakan cara merepresentasikan perasaan seniman selama menderita *Generalized Anxiety Disorder*. Pengalaman selama terapi *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Art therapy* memberikan banyak kesan, penulis mulai mengerti akar permasalahan yang dihadapinya. Penulis belajar dari berbagai pengalaman masa lalu. Mulai menerima sedikit demi sedikit masa lalu yang suram, penulis juga mulai merubah pemikiran-pemikiran negatifnya menjadi lebih positif. Seniman menciptakan ilustrasi dari imaginasi apa yang dirasakannya dan menciptakan simbol-simbol seperti sayap dan *mannequin*.

Dari semua karya sangat banyak ditemukan suasana mencekam dan sangat tidak nyaman. Tetapi ada juga beberapa karya yang melukiskan harapan Seniman untuk masa depan maupun impiannya di masa lampau yang pasti saja tidak bisa dia ubah.

Mengingat masa lampau dan menelaah kejadian traumatis merupakan cara merepresentasikan perasaan seniman selama menderita *Generalized Anxiety Disorder*. Pengalaman selama terapi *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Art therapy* memberikan banyak kesan, penulis mulai mengerti akar permasalahan yang dihadapinya. Penulis mulai menerima

sedikit demi sedikit masa lalu yang suram, penulis juga mulai merubah pemikiran-pemikiran negatifnya menjadi lebih positif. Seniman menciptakan imajinasi berdasarkan apa yang dirasakannya dan menciptakan dunia sendiri berdasarkan imajinasi dari pengalaman-pengalamannya. Seniman menumpahkannya menjadi sebuah ilustrasi ke dalam lukisan.

Jarak, waktu dan tempat sangat mempengaruhi perasaan Seniman. Terutama lingkungan sekitar memberi dampak yang begitu besar bagi Seniman. Dari hasil bimbingan dan terapi dengan psikolog sangat memberi pengaruh besar dalam kesembuhan Seniman. Hidup di lingkungan dimana orang sekitar peduli dan mengerti apa yang dirasakan. Bahkan teman jauh akan terasa begitu dekat jikalau saling mengerti dan membantu.

Childhood trauma memberi pengaruh besar bagi Seniman. Penulis harap penciptaan karya lukis penulis kali ini dapat bermanfaat bagi siapa saja baik muda maupun tua. Penulis harap semua orang lebih paham dengan penyakit mental dan tidak perlu malu dalam meminta pertolongan. Jangan pernah melakukan diagnosa pribadi dengan internet. Psikolog dan Seniman merupakan dua individu yang berbeda. Mintalah bantuan pada orang yang mengerti dan ahli pada bidangnya. Selain mendapatkan ketenangan dan perlahan pulih Seniman juga mendapatkan perkembangan yang pesat dalam melukis menggunakan cat akrilik. Dan Seniman banyak menggunakan cara-cara baru dalam praktek membuat karya.

Referensi

- Amos, F. V., & Khairani, M. Z. (2020). Seni sebagai terapi pelukis catan kontemporari Malaysia: Kajian rintis. *Journal of Applied Art*, 2(1), 1-12.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association.
- Baal, J. van. (1988). *Sejarah dan pertumbuhan teori antropologi budaya II: Hingga dekade 1970*. Gramedia.
- Cathy A. Malchiodi. (2005). *Expressive therapies: History, theory, and practice*. Routledge.
- Collie, K., Backos, A., Malchiodi, C., & Spiegel, D. (2006). *Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice*. American Psychological Association.
- Dhani, K. R. (2022). Tingkat Kecemasan Performa Aktor pada Mahasiswa Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Dance and Theatre Review: Jurnal Tari, Teater, dan Wayang*, 5(2), 94-101.
- Mariato, M. D. (2019). *Seni dan daya hidup dalam perspektif quantum*. Scritto books & BP ISI Yogyakarta.
- Sadarjoen, S. S. (2020). *Kamus psikologi forensik* (D. Sugono (ed.)). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugianto, W. (2002). *Sejarah seni rupa Barat*. ISI Yogyakarta.
- Susanto, M. (2011). *Diksi rupa: Kumpulan istilah dan gerakan seni rupa*. DictiArt Lab.
- Sutanto, A., & Andriyanti, A. (2019). *Positive parenting: Membangun karakter positif anak*. Elex Media Komputindo.