

INNER CONFUSION

¹Devy Wulan Mulyanti, ²Aulia Ibrahim Yeru, ³Adrian Permana Zen

^{1,2,3} Program Studi Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

¹devywulanm@student.telkomuniversity.ac.id, ²Auliyeru@telkomuniversity.ac.id,

³adrianzen@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Diri merupakan serangkaian persepsi-persepsi dan keyakinan-keyakinan yang mengorganisir mengenai diri sendiri. Di dalamnya termuat kesadaran akan siapa seseorang, apa yang di lakukan, yang keseluruhannya akan mewarnai persepsi terhadap dunia luar sehingga pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkah laku yang muncul. Carl Rogers juga menekankan akan adanya prinsip konsistensi dan kesesuaian antara diri dan pengalaman. Dengan begitu konsep diri yang terbentuk karena pengalaman masa lalu dan interaksi dengan orang lain akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Karena munculnya banyak ketakutan yang kuat yang tumbuh di masa lalu, penulis menjadi seseorang yang tidak penulis harapkan, penilaian-penilaian negatif di masa lalu tersebut juga yang menjadikan sesuatu dalam diri penulis terasa lebih buruk dari yang sebenarnya. Faktor-faktor tersebut dan juga faktor menyakitkan yang tidak bisa dijelaskan lainnya lah yang membuat penulis tidak sadar akan diri penulis, tidak benar-benar tahu tentang diri penulis sendiri dan bahkan penulis tidak bisa menerima baik fisik maupun psikis diri penulis dengan baik, sehingga timbul rasa rendah diri yang tinggi dan ketakutan terhadap penilaian terhadap diri penulis dari orang lain. oleh karena itu penulis disini ingin membuat karya seni ini mewakili kondisi psikologi dan sebagai metode untuk berproses membenahi diri, yang utamanya untuk proses katarsis dan juga menawarkan pengalaman mengenai konsep diri.

Kata kunci : diri, konsep diri, katarsis, pengalaman

Pendahuluan

Persepsi tentang diri tidak langsung muncul ketika individu dilahirkan akan tetapi berkembang bertahap seiring munculnya kemampuan untuk memahami sesuatu. Menurut Carl Rogers (1951) diri merupakan serangkaian persepsi-persepsi dan keyakinan-keyakinan yang mengorganisir mengenai diri sendiri. Di dalamnya termuat kesadaran akan siapa seseorang, apa yang di lakukan, yang keseluruhannya akan mewarnai persepsi terhadap dunia luar sehingga pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkah laku yang muncul. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semua tingkah laku yang muncul dari individu merupakan hasil proses persepsi bebas yang dibangun dan diarahkan oleh individu sesuai dengan dirinya. (Rogers dalam Olsen dan Hahn, 2013:820)

Rogers juga menekankan akan adanya prinsip konsistensi dan kesesuaian antara diri dan pengalaman. Dengan begitu konsep diri yang terbentuk karena pengalaman masa lalu dan interaksi dengan orang lain akan berkembang seiringnya dengan bertambahnya usia (Brooks dalam Rakhmat, 2003:99) oleh karena itu penulis disini merasa pengalaman-pengalaman yang membentuk penulis sedari dulu yang berperan menjadikan penulis menjadi seseorang yang seperti sekarang, dan juga merupakan hal yang ingin penulis sampaikan di karya ini.

Terlahir dengan lingkungan keluarga yang sedikit berbeda dengan yang lainnya, sedari kecil penulis mempunyai pengalaman-pengalaman yang isinya tidak jauh dari dilempari kata-kata yang menusuk, atau sekedar dikomentari atau pun diberikan penilaian yang tajam terhadap fisik atau tingkah laku penulis yang pada saat itu masih anak-anak, dan hal tersebut didapat dari lingkungan terdekat. Penulis tumbuh dengan *eczema* yang menimbulkan efek ruam kemerahan di sekitar bibir, di muka terlebih bagian pipi dan tangan. Sayangnya ruam tersebut bisa menimbulkan kulit kering atau seperti luka saat digaruk, orang-orang mengatakan dan menyangka penyakit kulit tersebut adalah borok sehingga mereka memanggil *budug* yang merupakan bahasa sunda dari borok terhadap penulis, yang dimana pada saat itu penulis membiarkan omongan itu tertanam dalam benak, sehingga menjadikan penulis menjadi seseorang yang menutup diri, dan setelah beranjak usia pengalaman tersebut menjadi trauma yang mengubah cara pandang penulis terhadap diri sendiri, penulis menjadi tidak tahu caranya menerima diri sendiri, menyukai diri sendiri bahkan untuk sekedar bercermin maupun membiarkan orang lain mengamati atau memandang penulis pun tidak bisa.

Karena munculnya banyak ketakutan, kecemasan, perasaan inferior dan perasaan yang tidak terjelaskan lainnya yang timbul dalam kehidupan penulis, penulis menjadi seseorang yang tidak penulis harapkan, juga penilaian-penilaian yang timbul dari orang sekitar yang seringkali menjadikan sesuatu terasa lebih buruk dari yang sebenarnya. Dalam proses menuju dewasa dari anak-anak, faktor negatif yang tertanam di benak penulis tersebut seolah-olah menempel dan terkadang menimbulkan rasa frustrasi, ledakan emosi yang tidak stabil dan efek lainnya yang dipendam selama bertahun-tahun. Faktor-faktor tersebut dan juga faktor yang tidak bisa dijelaskan lainnya membuat pikiran penulis di penuhi dengan suara-suara dari penilaian, persepsi dan panggilan orang lain terhadap diri penulis yang membuat penulis terkadang lupa dengan pemikiran penulis yang sebenarnya sehingga tidak sadar akan diri penulis yang sebenarnya dan tidak benar-benar tahu tentang diri penulis sendiri.

Bercermin dari hal tersebut, penulis mempertanyakan, “Apakah saya adalah seseorang yang tumbuh menjadi saya yang sesungguhnya?” atau “Apakah lingkungan saya yang menjadikan saya seseorang yang seperti sekarang dan itu memang merupakan saya yang sebenarnya?” atau “Apakah hal yang harus dilakukan seseorang untuk tahu dengan benar dirinya sendiri?” oleh karena itu penulis disini ingin membuat karya seni ini sebagai media katarsis juga untuk mewakili kondisi psikologis dan sebagai metode untuk berproses membenahi diri dan juga menawarkan pengalaman mengenai konsep diri.

Walaupun seberapa dalam kita memahami tentang diri masih menjadi misteri yang belum tersudahi, tapi pemahaman tentang diri ini merupakan hal yang vital untuk apa pun yang kita kerjakan, baik untuk kebaikan diri, untuk membangun hubungan dengan sekitar yang lebih baik, juga untuk menciptakan hidup yang berarti dan memuaskan.

Dari paparan di atas muncul berbagai pertanyaan : 1. Bagaimana menghadirkan karya visual yang merepresentasi konsep diri? 2. Bagaimana karya seni dapat menjadi media katarsis bagi penulis?

Teori - Teori

1. Konsep Diri dalam Teori Kepribadian Carl R. Rogers

Diri merupakan serangkaian persepsi-persepsi dan keyakinan-keyakinan yang mengorganisir mengenai diri sendiri. Di dalamnya termuat kesadaran akan siapa seseorang, apa yang dilakukan, yang keseluruhannya akan mewarnai persepsi terhadap dunia luar sehingga pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkah laku yang muncul. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semua tingkah laku yang muncul dari individu merupakan hasil proses persepsi bebas yang dibangun dan diarahkan oleh individu sesuai dengan dirinya. (Rogers dalam Olsen dan Hahn, 2013:820) Rogers juga menekankan akan adanya prinsip konsistensi dan kesesuaian antara diri dan pengalaman. Dengan begitu konsep diri yang terbentuk karena pengalaman masa lalu dan interaksi dengan orang lain akan berkembang seiringnya dengan bertambahnya usia

2. Seni Sebagai katarsis

Katarsis didefinisikan sebagai "pelepasan emosional" yang disertai pengalaman emosi yang tertekan, Istilah katarsis berasal dari kata dalam Bahasa Yunani, *kathoros*, yang berarti “untuk menyucikan” atau “untuk membersihkan”. Perkembangan dari makna paling awal berdasarkan teori Freud, Istilah ini telah digunakan dalam beberapa bidang keahlian, salah satunya bidang psikologi yang mengaplikasikan istilah katarsis dengan menggambarkan sebuah momen ketika seseorang mampu melepaskan rasa sakit di masa lalunya dengan cara mengartikulasikan segala kesakitan dengan jelas dan menyeluruh. Katarsis dalam ruang lingkup religius, dimaknai sebagai pengalaman transenden yang

membebasikan ataupun membersihkan jiwa. (Wahyuningsih, 2007: 39

3. Eksplorasi *Found Object* (Objek Temuan)

Kegiatan untuk memperoleh pengalaman baru dari sesuatu yang baru, penjelajahan, penyelidikan, gaya, corak, dinamika pada sebuah benda atau makhluk hidup merupakan arti dari Eksplorasi menurut Darmawan (2013: 121). Objek temuan yang dimaksud adalah hasil temuan; merupakan benda atau barang yang sering kita jumpai di lingkungan sehari-hari; baik dari hasil industri atau dari alam.

Pembahasan Karya

Dalam melihat refleksinya di dalam cermin, seorang individu bisa melihat citranya tapi tidak benar-benar dengan “diri” nya, dimana keadaan tersebut membuat seorang individu masih belum mengerti dan belum menemukan dirinya yang sesungguhnya, dimana menemukan dan mengerti akan diri adalah suatu hal yang mendasar untuk membangun konsep diri, konsep diri diperoleh melalui persepsi yang- lain tentang citra visual mengenai dirinya, pun konsep diri ini sendiri adalah bagaimana individu menggambarkan dirinya sendiri, yang mencakup konsep keyakinan dan pendirian yang ada dalam pengetahuan seseorang tentang dirinya dan yang mempengaruhi hubungan individu tersebut dengan orang lain.

Konsep diri tersebut dapat terbentuk karena pengalaman masa lalu sampai berkembang ke masa kini namun jika trauma atau pengalaman yang terjadi di masa lalu baik yang membangun maupun merusak terlalu merasuki seseorang bisa dikatakan bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi “diri” nya, untuk setiap orang dampak tersebut bisa membuat berubah menjadi negatif maupun positif ataupun bisa juga seseorang tersebut terlalu abu-abu hingga tidak dapat membedakan lagi keduanya dan tidak sadar akan dirinya, jika seorang individu tidak tahu siapa dirinya, apa kekuatan dan kelemahannya atau apa yang dihargai dalam hidupnya ia tidak memiliki kestabilan diri dan keutuhan diri, dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa individu tersebut memiliki konsep diri negatif, yang dimana jika individu tersebut larut akan kenegatifan itu akan sangat berpengaruh pada kehidupannya juga kehidupan sekitarnya.

Penulis yang mengalami kebingungan-kebingungan akan diri, merasakan ketakutan, kecemasan berlebih, perasaan rendah diri, tertekan, dan perasaan yang tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata lainnya karena pengalaman masa lalu tersebut menyadari bahwa hal tersebut mempengaruhi kehidupan penulis. Oleh karena itu penulis disini ingin menjadikan hal yang jika sebelumnya ingin dilupakan dan dipendam dalam-dalam, dirubah untuk dilepaskan atau dengan kata lain menjadikannya sebagai proses katarsis melalui pengkaryaan seni untuk menuangkan segala perasaan yang dipendam di masa lalu, menggali memori mengenai hal itu lalu berusaha berdamai dengan hal tersebut demi mengatasi trauma di masa lalu dan lebih memahami diri, dengan kata lain penulis disini menawarkan pengalaman mengenai pengalaman masa lalu penulis tentang konsep diri

yang akhirnya dilepaskan dalam pengkaryaan seni sebagai media katarsis ini.

Penulis sebelumnya melakukan beberapa eksperimen dengan menggabungkan beberapa benda temuan yang acak untuk mendapatkan visual akhir, setelah melakukan proses eksplorasi pada medium cermin dan benda temuan lainnya, penulis merasa pengikisan pada bagian belakang cermin oleh dan melangsungkan reaksi HCl setelahnya ke cermin merupakan suatu proses yang berkesan, juga melakukan teknik *transfer image* setelahnya merupakan hal yang melengkapi proses tersebut. Dalam proses berkaryanya, cermin pertama-tama dikikis, pengikisan tersebut dilakukan pada cermin bagian belakang dibantu dengan *paint remover*, reaksi yang dihasilkan *paint remover* membuat bagian belakang cermin yang terluar mengelupas namun harus juga dikikis dengan tangan menggunakan alat kikis, pada proses pengikisan tersebut penulis merasa menuangkan emosi dan perasaan yang terpendam



Gambar 1. Sketsa akhir

(Sumber: arsip pribadi)



Gambar 2. Dari kiri ke kanan: proses pengikisan.

(Sumber: arsip pribadi)

Lalu proses dilanjut dengan menuangkan larutan HCl untuk menghasilkan reaksi pada cermin, HCl yang merupakan bahan kimia destruktif mempunyai bau yang sangat menyengat juga berbahaya jika langsung mengenai kulit, namun walaupun sudah dilindungi dengan sarung tangan, HCl tersebut tetap menimbulkan rasa panas pada tangan. hal tersebut mengingatkan penulis akan rasa ketika *eczema* penulis meradang, jika *eczema* dipicu oleh zat atau makanan atau bakteri yang bisa memicunya, akan timbul rasa gatal yang terkadang rasa gatal tersebut dapat muncul sebelum ada ruam. ruam yang ada di daerah yang terserang adalah kemerahan dan terasa panas sehingga hal tersebut mengingatkan memori penulis di masa lalu, dimana terdapat banyak peristiwa yang melibatkan penulis dengan orang sekitar penulis mengenai penyakit kulit yang mereka katakan sebagai *budug* ini, mulai dari mengolok-olok sampai tidak mau dekat-dekat dan tidak mau bersentuhan dengan penulis seperti memperlakukan *eczema* tersebut sebagai penyakit yang menular dan lain sebagainya, penggalan memori mengenai hal yang tidak mengenakan tersebut merupakan proses penulis untuk melepas daan menyelesaikan trauma tersebut dan dengan penggalan memori tersebut diharapkan penulis dapat lebih mengenal diri penulis dan berdamai dengan keduanya.



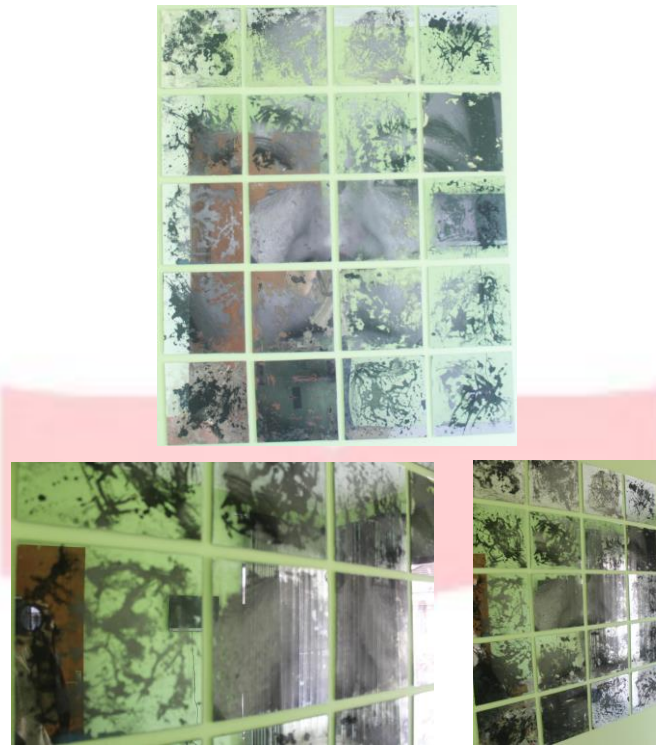
Gambar 3. Hasil reaksi HCl

(Sumber: arsip pribadi)

Cermin digunakan sebagai medium karena cermin merupakan benda yang biasa di temukan sehari-hari, benda harian ini dianggap sebagai sebuah alat untuk mengenali diri, karena dengan cermin seseorang melihat penampilan dan mempertanyakan penampilan diri melalui cermin juga mempertanyakan tentang realitas atau bahkan hal-hal esensial mengenai eksistensi diri, cermin ini juga sebagai proses identifikasi diri dan dinilai mewakili rasa interaktif antara audiens dan penulis, dan cermin sendiri juga reflektif yang dimana pesan menawarkan pengalamannya bisa di wujudkan karena merupakan perwujudan dari refleksi atas diri individu.

Sebagai eksekusi akhir, visual wajah penulis ditampilkan melalui teknik transfer image (memindahkan gambar dari satu media ke media lain) ke cermin yang sudah dikikis dan diberi reaksi HCl. Penulis memilih wajah karena wajah merupakan representasi topeng dengan banyak

penampilan dan wajah juga memiliki peranan penting sebagai identitas.



Gambar 3. Hasil Karya

(Sumber: arsip pribadi)

Visual yang dihasilkan di akhir merepresentasikan bagaimana reaksi tersebut mempengaruhi tampilan wajah tersebut, bagaimana larutan HCl yang bersifat destruktif tersebut mempengaruhi cerminnya sehingga seolah-olah yang ditampilkan adalah bagaimana persepsi orang-orang di masa lalu penulis mempengaruhi diri penulis yang sekarang, juga disisi lain menimbulkan bayangan kabur akan pemahaman konsep diri itu sendiri, yang orang lain lihat sebagai sesuatu yang mengganggu ketika bercermin, tapi meskipun begitu ketika audiens benar-benar memperhatikan dengan seksama mereka bisa melihat samar samar kalau itu adalah wajah seseorang, dan dengan audiens yang memperhatikan wajah yang tersembunyi tersebut dengan seksama juga mereka jadi bisa melihat refleksi mereka sendiri dengan begitu, mereka menatap penulis pun juga menatap dirinya sendiri.

Kesimpulan

Diri ialah serangkaian persepsi-persepsi dan keyakinan-keyakinan yang mengorganisir mengenai diri sendiri, di dalamnya termuat kesadaran yang berpengaruh terhadap tingkah laku yang muncul. Carl Rogers menekankan akan adanya prinsip konsistensi dan kesesuaian antara diri dan pengalaman oleh karena itu konsep diri dapat terbentuk karena pengalaman masa lalu yang berkembang, namun jika trauma atau pengalaman yang terjadi di masa lalu baik yang membangun maupun merusak terlalu merasuki seseorang bisa dikatakan bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi “diri” nya, untuk setiap orang dampak tersebut bisa membuat berubah menjadi negatif maupun positif ataupun bisa juga seseorang tersebut terlalu abu-abu hingga tidak dapat membedakan lagi keduanya dan tidak sadar akan dirinya, jika seorang individu tidak tahu siapa dirinya, apa kekuatan dan kelemahannya atau apa yang dihargai dalam hidupnya ia tidak memiliki kestabilan diri dan keutuhan diri, jika individu tersebut larut akan hal negatif tersebut tentu akan sangat berpengaruh pada kehidupannya juga kehidupan sekitarnya apalagi jika hal tersebut dipendam selama bertahun-tahun.

Maka dari itu peran seni sebagai media katarsis adalah suatu hal yang berpengaruh, yang dimana hal ini merupakan upaya untuk melepaskan emosi, perasaan negatif, ekspresi atau perasaan tertekan lainnya dari pengalaman masa lalu untuk mengatasi trauma dan penyembuhan diri seseorang. Walaupun upaya untuk melakukan katarsis berbeda tiap individu tapi penulis disini merasa melampiaskan kebingungan, emosi dan perasaan terpendam lainnya yang tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata ke dalam proses berkarya ini merupakan kesempatan yang tidak bisa dirasakan dengan metode lainnya selain memang yang penulis pelajari adalah seni selama kuliah. di lain sisi penulis ingin menawarkan pengalaman psikologis ini kepada audiens untuk membagikan bagaimana proses katarsis sebagai pengkaryaan seni ini

Daftar Pustaka

Jurnal

- Amalia, L. 2016. *Menjelajahi Diri dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers*. Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman 3.1 , 87-99.
- Bielby, D. D. 1997. *Introduction: Art and Catharsis*. The Journal of Arts Management, Law, and Society 27.1, 3-5.
- Brumat, E. C. 2017. *Catharsis and its relations between art, therapy and arts therapies : magistrsko delo*. Pedagoška fakulteta.
- Fadil, M. 2016. *Melepas Pilu*. Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Seni Rupa ITB.
- Feist, G. J. 2006. *How development and personality influence scientific thought, interest, and achievement*. Review of General Psychology 10.2 , 163-182.
- Milne, K. 2016. *The embodiment of experience: Art as catharsis*. Dundee: Dundee University.
- Nawir, A. 2014. *Eksplorasi Objek Temuan Dalam Penciptaan Seni Patung*. Yogyakarta: Seni Patung ISI Yogyakarta.
- Suparman, N. I. 2015. *Eksplorasi Bentuk Fisik Kebudayaan Maritim Sebagai Gagasan Penciptaan Seni Patung*. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Wahyuningsih, S. 2017. *Teori katarsis dan perubahan sosial*. Jurnal Komunikasi 11.1, 39-52.

Situs Web

- Bdg Connex. (n.d.). *Puri Fidhini* . Diakses pada 3 Maret, 2020
<https://bdgconnex.net/artists/puri-fidhini>
- Millburn, S. 2019. *Stacy Milburn Studio*. Diakses 3 Maret, 2020.
<http://www.stacymilburnstudio.com/about>
- Pandiangan, E. 2017. *Cermin-cermin Puri Fidhini*. www.sarasvati.co.id. Diakses 3 Maret, 2020.
<https://sarasvati.co.id/interview/11/cermin-cermin-puri-fidhini/>
- Permana, N. *Pengertian Konsep Diri*. Diakses pada 2 Maret 2020
<https://www.scribd.com/doc/151692890/Pengertian-Konsep-Diri>
- Rose, S. 2011. *Calvet's catharsis: how painting saved this colourful artist's life* . Diakses pada 3 Maret 2020
<https://www.theguardian.com/artanddesign/2011/dec/06/jean-marc-calvet-artist-painting>
- Universitas Psikologi. (n.d.). 2018. *Teori Konsep Diri Menurut Carl Rogers - Konsep Diri Positif dan Negatif*. Diakses pada 1 Maret 2020
<https://www.universitaspikologi.com/2018/08/teori-konsep-diri-menurut-carl-rogers-postif-negatif.htm>