

Penggambaran Meditasi ke dalam Lukisan sebagai Media Penyembuhan Diri

Safira Fadhilah Kusnadi¹, Iqbal Prabawa Wiguna², Cucu Retno Yuningsih³

^{1,2,3}S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
safirafadhilah@student.telkomuniversity.ac.id, iqbalpw@telkomuniversity.ac.id, curetno@telkomuniversity.ac.id

ABSTRAK: *Anxiety disorder* adalah gangguan psikologis yang menyebabkan kecemasan berlebih. Pada *anxiety disorder* memiliki beberapa jenis salah satunya adalah *generalized anxiety disorder*. *Generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan umum adalah kecemasan berlebih yang tidak terkendali yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. GAD menyebabkan perasaan khawatir berlebih, mudah tersinggung, bahkan membuat penderitanya memikirkan sesuatu yang berlebihan tentang suatu rencana yang bahkan belum terlaksana. Salah satu cara untuk menekan GAD adalah dengan cara bermeditasi. Karya yang dibuat penulis bertujuan sebagai sarana penyembuhan diri dengan melukiskan penulis saat melakukan meditasi dengan berfokus pada apa yang penulis bayangkan dan apa yang penulis rasakan saat melakukan meditasi untuk menekan GAD. Karya ini berfokus pada perubahan warna latar belakang penulis.

Kata-kata Kunci: *generalized anxiety disorder*; meditasi; karya lukis; *self healing*.

Abstract : *Anxiety disorder is a psychological disorder that causes excessive anxiety. There are several types of anxiety disorder, one of which is generalized anxiety disorder. Generalized anxiety disorder (GAD) is uncontrollable excessive anxiety that can interfere with daily activities. GAD causes feelings of excessive worry, irritability, and even makes the sufferer think something excessive about a plan that has not even been implemented. One way to suppress GAD is by meditating. The work created by the author aims to be a means of self-healing by depicting the author during meditation by focusing on what the author imagines and what the author feels when meditating to suppress GAD. This work focuses on changing the color of the author's background.*

Keywords: *generalized anxiety disorder; meditation; painting; self-healing.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kecemasan dapat terjadi oleh siapa saja, baik yang muda atau tua, maupun pria atau wanita dengan kata lain kecemasan tidak memandang siapapun itu. Kecemasan dapat terjadi akibat rasa lelah dan perasaan bahaya dan ancaman seperti cemas akan takut gagal dalam ujian, pekerjaan yang menumpuk, dan saat mengambil keputusan. Kecemasan bersifat normal jika itu tidak berlebihan seperti gangguan kecemasan berlebih atau disebut dengan *Anxiety disorder*.

Gangguan kecemasan berlebih atau *Anxiety Disorder* adalah psikologi abnormal atau gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa

khawatir berlebih, emosi yang tidak terkontrol, dan serangan panik. *Anxiety disorder* disebabkan oleh adanya respon dari tubuh yang mendeteksi adanya bahaya dan ancaman (Melisa Robichaus, 2015). Ada beberapa cabang dari *anxiety disorder* dan salah satunya adalah *Generalized Anxiety Disorder*.

Generalized anxiety disorder atau yang disebut dengan gangguan kecemasan umum adalah gangguan kecemasan yang mengganggu kegiatan sehari-hari akibat rasa stress yang berkepanjangan, peristiwa trauma masa lalu, adanya permasalahan dengan keluarga, dan masalah finansial dan pekerjaan. *Generalized anxiety disorder* atau yang dikenal dengan GAD adalah karakteristik dari kecemasan yang berlebih yang sulit dikontrol. Kecemasan adalah upaya memecahkan masalah mental yang hasil dari ancaman potensialnya yang tak pasti (Craig Marker, 2011). GAD sangat umum dialami oleh kalangan usia, tidak mengenal tua dan muda juga laki-laki dan perempuan. GAD adalah salah satu karakteristik dari kecemasan berlebih yang tidak mudah untuk dikontrol.

Ada beberapa cara untuk meringankan gejala GAD salah satunya adalah dengan bermeditasi. Banyak cara untuk melakukan meditasi seperti memfokuskan diri dengan bersila sembari menarik nafas yang dalam atau dengan melukis objek-objek yang membuat penderita merasa aman dan nyaman. Meditasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meringankan stress yang bertujuan untuk memberikan rasa damai dan tenang juga mengembalikan kefokuskan.

Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam latar belakang ini adalah

1. Bagaimana konsep tentang meditasi ini dapat dipresentasikan menjadi suatu karya seni?
2. Bagaimana karya seni menjadi media dari meditasi?

Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dari pembuatan karya ini adalah sebagai saran penyembuhan diri dengan melukiskan proses meditasi yang dilakukan penulis untuk menekan gejala dari GAD.

LANDASAN TEORI

Anxiety disorder, Meditasi, dan Aura

Gangguan kecemasan atau yang disebut juga *anxiety disorder* merupakan salah satu dari gangguan psikologis yang cukup mengganggu kegiatan sehari-hari. Gangguan kecemasan dibagi menjadi beberapa macam yakni *phobia, social anxiety disorder, separation anxiety disorder, panic disorder, dan generalized anxiety disorder* (Stefany Livia Prajogo, 2021).

Generalized anxiety disorder merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan cemas berlebih ketika akan melakukan kegiatan sehari-hari atau suatu pekerjaan. Gangguan kecemasan umum mirip dengan serangan panik dan dapat bertahan selama bertahun-tahun.

Meditasi merupakan bentuk kegiatan untuk mengurangi rasa stress dan tujuan meditasi adalah untuk mencapai titik ketenangan. Meditasi dapat berupa relaksasi, menarik nafas yang dalam, mendengarkan suara alam dan memandangi objek dalam jangka waktu tertentu.

Aura adalah lapisan energi atau cahaya berwarna yang dipancarkan oleh tubuh. Aura adalah energi spiritual yang dapat berubah-ubah sesuai emosi dan suasana hati. Pikiran dan emosi sangat berpengaruh terhadap perubahan warna aura dan warna aura manusia biasanya lebih dari satu warna.

Seni lukis, *Self portrait*, Psikologi warna

Seni lukis adalah cabang dari seni rupa yang berbentuk 2D dan mix media yang memiliki efek timbul dan media yang biasa digunakan adalah kanvas, cat, dan lain sebagainya. Dalam seni lukis dapat mengekspresikan diri ke dalam lukisan seperti ekspresi manusia, kehidupan sosial, keadaan sekitar, dan bagaimana seni lukis tersebut tidak keluar dari apa yang diekspresikan.

Self portrait dalam seni rupa adalah potret diri seniman yang dijadikan objek utama dalam pengkaryaan dan menampilkan ekspresi wajah dan emosi seniman.

Psikologi warna adalah studi yang menjelaskan tentang bagaimana warna dapat mempengaruhi emosi dan psikologis manusia. Bagaimana warna dapat berperan penting terhadap cara penyembuhan diri pada orang yang memiliki

psikologis abnormal karena warna memiliki efek psikologis yang berbeda dan memiliki arti dan konotasi. Psikologi warna bertujuan untuk mengeksplorasi tentang konsep, persepsi, dan efek dari kombinasi warna.

Seniman Referensi

a. James Jean

James Jean adalah seniman kontemporer asal Taipei, Taiwan. Dalam karyanya, James Jean melukiskan tentang pendekatan antara imajinatif dengan elemen-elemen seperti elemen seni tradisional Tiongkok dan Jepang, karakter yang berbentuk *anime* atau buku komik kedalam satu komposisi yang kompleks. Karya-karyanya juga menggabungkan dunia kosmologis dan kontemporer, dan berfokus pada pengalaman individu dan universalnya.



Gambar 1 Piggyback II, karya James Jean (2021)

Sumber: jamesjean.com

b. Rega Ayundya Putri

Rega Ayundya Putri adalah seniman asal Indonesia. Konsep yang dia ambil dalam pembuatan karya adalah tentang pendekatan Ilmu Tasawuf dan meditasi. Adapun karya-karyanya menggunakan foto dari mikroskopis tubuh manusia dan menggambar objek yang berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu. Rega membuat lukisannya dengan tujuan untuk menunjukkan interpretasi bahwa alam semesta berada dalam diri manusia.



Gambar 2 Cloudburst #1, karya Rega Ayundya Putri (2020)

Sumber: indoartnow.com

c. Agus Suwage

Agus adalah seniman asal Indonesia yang terkenal akan karyanya yang memakai portrait dirinya, juga terdapat elemen-elemen lain yang Agus Suwage tambahkan. Dalam pembuatan karyanya, Suwage menggunakan kamera untuk memotret mimik wajah dan posesnya dan menjadikannya sebagai karya seni.



Gambar 3 The Calling, karya Agus Suwage (2004)

Sumber: indoartnow.com

PROSES PENGKARYAAN

Rancangan Karya

Proses pengkaryaan ini menggunakan proses eksplorasi diri dan melakukan beberapa riset yang berhubungan dengan konsep karya. Beberapa jurnal, artikel dan buku dijadikan bahan referensi untuk mengetahui lebih jauh tentang konsep karya yang diambil, dan bagaimana caranya untuk menginterpretasikan konsep meditasi yang dibuat kedalam karya lukis sebagai cara untuk penyembuhan diri.

Apa saja yang dibayangkan saat melakukan meditasi dan perasaan sebelum dan setelah meditasi. Maka dalam karya ini, perubahan warna latar objek sebagai fokus utamanya, bagaimana suasana imajinasi saat melakukan meditasi untuk mengurangi rasa kecemasan berlebih.

Karya ini mengambil teknik salah satu meditasi dari Perguruan Merpati Putih yang berfokus pada pelatihan pernafasan, memusatkan konsentrasi, ketahanan tubuh, dan mendapatkan ketenangan.

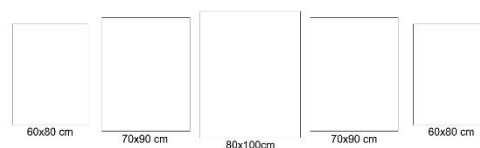
Dalam pemberian warna pakaian mengambil konsep dari *Yin* dan *Yang*. *Yin* dan *Yang* memiliki arti hidup yang sempurna yang mana arti *Yin* bertolak belakang dengan *Yang* akan tetapi menjadi suatu pelengkap atau penyempurnaan kehidupan.

Karya ini bersifat narasi karena karya satu dengan karya lainnya saling berkaitan dan memiliki ceritanya masing-masing. Dimulai dari karya pertama yang menampilkan suasana saat mengalami GAD sampai karya terakhir yang menampilkan suasana saat telah melakukan meditasi.

Konsep Visual

Medium alat bahan yang digunakan dalam pembuatan karya ini adalah kanvas, cat minyak, dan cat akrilik. Karya yang dibuat berjumlah lima karya. Ukuran kanvasnya menyesuaikan dengan konsep karya, yaitu karya 1 dan 3 berukuran 60x80 cm, karya 2 dan 4 berukuran 70x90 cm, dan karya 5 berukuran 80x100 cm.

Layout Karya Tugas Akhir



Medium Karya:
Kanvas, cat minyak, cat akrilik

Gambar 4 Ukuran Kanvas

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 5 Cat minyak

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 6 Minyak

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 7 Pisau palet dan kuas

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 8 Spidol akrilik

Sumber: Dokumentasi pribadi

Sketsa Karya



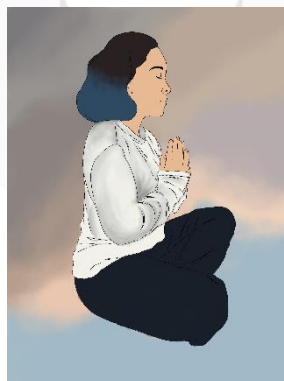
Gambar 9 Sketsa karya 1

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 10 Sketsa karya 2

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 11 Sketsa karya 3

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 12 Sketsa karya 4

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 13 Sketsa karya 5

Sumber: Dokumentasi pribadi

Proses Pengerjaan



Gambar 14 Proses pengerjaan kanvas 1

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 15 Proses pengerjaan kanvas 2

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 16 Proses pengerjaan kanvas 3

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 17 Proses pengerjaan kanvas 4

Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 18 Proses pengerjaan kanvas 5

Sumber: Dokumentasi pribadi

HASIL DAN DISKUSI

Setelah melakukan beberapa riset dan eksplorasi diri juga mencoba beberapa cara untuk mengurangi gejala GAD sendiri. Setelah menyelesaikan karya ini penulis merasakan gangguan kecemasan yang semakin mudah dikendalikan. Dengan mengeksplorasi warna-warna yang dapat mengendalikan emosi dan memfokuskan pikiran, pemilihan warna yang tepat yang berperan penting dalam warna aura.

Karya



Gambar 19 Kanvas 1, "The Meditation 1" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

Menceritakan tentang penulis yang sedang mengalami *anxiety*. Saat penulis mengalami *anxiety*, aura sekitar terasa berat dan gelap. Warna hitam dan abu tua melambangkan sesuatu yang buruk dan perasaan stress.



Gambar 20 Kanvas 2, "The Meditation II" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

Menceritakan tentang apa yang terjadi saat penulis berada di fase kecemasan dan berusaha untuk menekannya dengan cara melakukan meditasi. Aura yang tadinya pekat berubah menjadi warna lebih cerah.



Gambar 21 Kanvas 3, "The Meditation III" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

Dalam karya ini penulis telah mendapatkan sedikit rasa lega dan tenang selama melakukan meditasi. Auranya mulai berubah menjadi lebih cerah dan berwarna. Biru melambangkan kedamaian dan coklat melambangkan kehangatan.



Gambar 22 Kanvas 4, "The Meditation IV" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

Karya ini menampilkan warna-warna yang terkesan kontras seperti warna merah, jingga, dan ungu. Warna merah melambangkan tekanan, warna jingga melambangkan kebahagiaan, dan warna ungu melambangkan kekuatan. Pada fase ini gejala dari kecemasan berlebih sudah lebih mudah dikendalikan.



Gambar 23 Kanvas 5, "The Meditation V" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

Karya ini merupakan karya utama dari kelima karya yang lain. Karya ini menggambarkan apa yang dirasakan setelah menyelesaikan meditasi, seperti mendapatkan kedamaian, perasaan lebih bahagia dan pikiran yang lebih jernih. Karya ini dominan dengan biru dan putih yang melambangkan kesucian, harapan, dan kesucian hati.



Gambar 22 Kanvas 4, "The Meditation IV" (2022)

Sumber: Dokumentasi pribadi

KESIMPULAN

Anxiety disorder adalah salah satu dari gangguan psikologis yang menyebabkan perasaan cemas dan khawatir berlebih yang sulit dikontrol juga hilangnya konsentrasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Penyebab gangguan kecemasan ini adalah faktor stress, perasaan takut akan sesuatu, traumatis, dan lain sebagainya. *Anxiety disorder* memiliki beberapa cabang salah satunya adalah *Generalized anxiety disorder*. GAD adalah gangguan kecemasan umum yang terjadi akibat perasaan takut yang membuat penderitanya tidak dapat melakukan hal-hal yang mudah dilakukan. GAD ini menyebabkan perasaan khawatir pada suatu hal yang biasa saja, perasaan takut gagal, kepala yang terasa pusing dan nafas yang berat, dan keringat yang berlebih. Salah satu cara untuk mengurangi dampak dari GAD itu adalah dengan bermeditasi. Memikirkan sesuatu yang indah dan membuat aman dengan menarik nafas yang dalam secara berkelanjutan atau konsisten, dan mengurangi efek stress. Tujuan pembuatan karya ini adalah sebagai sarana penyembuhan diri dengan membuat karya lukis tentang apa yang penulis rasakan saat bermeditasi.

Saran

Dalam pembuatan karya ini penulis merasa kesulitan dalam membuat anatomi tubuh yang proporsional dalam ukuran kanvas yang cukup besar. Perbedaan yang terlihat jelas dalam wajah karya pertama sampai karya kelima. Kurangnya proses mengendalikan waktu dengan konsisten, dan GAD yang terkadang datang tiba-tiba

DAFTAR PUSTAKA

Buku Elektronik (*e-book*)

Aylward, A., & Marker, C. (2011). *Generalized Anxiety Disorder*. Hogrefe Publishing.

Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2015). *The Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear*. New Harbinger Publications.

Jurnal Online

Komang, N. L. (2019, Agustus). Meditasi dengan Suara Alam dapat Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan (W. R. Murdhionon & S. Damayanti, Eds.). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7, 145.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4927/pdf>

Prajogo, S. L., & Yudianto, A. (2021, Januari). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *PSIKOLOGIKA*, 26, 85.
<https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/16603/11016>

Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021, Januari). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *PSIKOLOGIKA*, 26, 35.
<https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/16615/11013>

Widiana, I. W. (2019). Filsafat Cina: Lao Tse Yin-Yang Kaitannya dengan Tri Hita Karana sebagai Sebuah Pandangan Alternatif Manusia terhadap Pendidikan Alam. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 2, 110.
https://www.researchgate.net/publication/337575052_FILSAFAT_CINA_LAO_TSE_YIN-YANG_KAITANNYA_DENGAN_TRI_HITA_KARANA_SEBAGAI_SEBUAH_PANDANGAN_ALTERNATIF_MANUSIA_TERHADAP_PENDIDIKAN_ALAM

Wiguna, I. P. (2017, April 25). Harmoni dan Narasi Kosmos. *Jurnal RUPA*, 1, 113.
<https://doi.org/10.25124/rupa.v1i2.741>

Yuningsih, C. R. (2021, Agustus). Eksplorasi Medium Gutha Tamarind Dalam Kanvas. *JURNAL VISUAL IDEAS*, 1, 74.
<https://doi.org/10.33197/visualideas.vol1.iss2.2021.640>

Situs

Thabroni, G. (2018, September 19). *Seni Rupa Kontemporer: Pengertian, Sejarah, Ciri & Contoh*. serupa.id. Retrieved 2022, from <https://serupa.id/seni-rupa-kontemporer/>

Thabroni, G. (2019, September 17). *Seni Lukis - Pengertian, Aliran, Tema, Alat, Teknik & Contoh*. serupa.id. Retrieved 2022, from <https://serupa.id/seni-lukis-pengertian-aliran-tema-alat-teknik-contoh/>