

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi dimana seseorang mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis sehingga mampu berpikir jernih, berfungsi lebih optimal serta menghadapi tantangan hidup lebih baik. Sedangkan, kesehatan mental yang kurang baik dapat menghambat kemampuan seseorang dan menyebabkan gangguan emosional serta psikologis yang mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang kurang baik dapat disebabkan dari berbagai faktor, menurut *World Health Organization* (WHO) gangguan kesehatan mental disebabkan oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor biologis meliputi genetik dan ketidakseimbangan kimia di otak, sementara faktor psikologis mencakup trauma dan stres berat. Faktor sosial dan lingkungan, seperti isolasi, kemiskinan, dan kekerasan, juga berperan, ditambah dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti tidak tidur cukup, penyalahgunaan zat dan pengalaman masa kecil yang sulit dapat meningkatkan risiko gangguan mental.

Salah satu dampak dari kesehatan mental yang buruk adalah gangguan makan (*Eating Disorder*), dimana seseorang memiliki hubungan yang tidak sehat dengan makanan, baik dalam bentuk pembatasan makan yang ekstrim, perilaku makan berlebihan, atau siklus makan yang tidak terkontrol. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, baik secara langsung maupun di masa mendatang. Pola makan yang sehat tidak

hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga melibatkan aspek psikologis seperti kepuasan dan kenikmatan saat makan. Selain jenis makanan, porsi dan frekuensi makan juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Gangguan pola makan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Eating disorder atau gangguan makanan merupakan suatu gangguan serius pada aspek perilaku makanan yang berkaitan dengan pikiran dan emosi (Mulyanti Roberto, et al., 2024). *Eating disorder* dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Apabila terjadi dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menimbulkan resiko serius bagi organ tubuh, seperti merusak fungsi jantung, mengurangi kepadatan tulang, mengganggu sistem pencernaan, dan bahkan dapat berpotensi mengancam keselamatan jiwa jika tidak segera ditangani dengan baik (*life-threatening*).

Anorexia nervosa, merupakan gangguan yang membuat seseorang merasa cemas berlebihan terhadap berat badan mereka, bahkan ketika seseorang tersebut memiliki berat badan yang bisa dikategorikan sudah sangat kurus. Orang-orang yang mengidap *Anorexia nervosa* seringkali membatasi asupan makanan mereka secara drastis, melakukan olahraga yang berlebihan dan juga menggunakan *diet pill* untuk menurunkan berat badan. Salah satu konsep yang sering muncul dalam gangguan makan adalah *love-hate relationship* dengan makanan, dimana individu mengalami perasaan kontradiktif antara mencintai dan membenci makanan. Hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak psikologis, seperti obsesi terhadap kontrol dan perfeksionisme, ketakutan akan kenaikan berat badan dan rasa bersalah setelah

makan.

Gangguan ini tidak hanya mempengaruhi fisik, tetapi juga psikologis dan emosional individu, sebagai seseorang yang pernah mengalami membatasi asupan makanan secara drastis, olahraga berlebihan, penggunaan pil diet dan dampak psikologis dari *Anorexia*, penulis sangat memahami kompleksitas emosi yang muncul, terutama dalam *love-hate relationship* dengan makanan. Perasaan takut akan kenaikan berat badan, obsesi terhadap kontrol dan perfeksionisme, serta rasa bersalah setelah makan menjadi bagian dari perjuangan penulis. Sayangnya, *Anorexia* masih sering disalahpahami dan distigmatisasi sebagai sekadar "kurang makan" atau "masalah kehendak diri," padahal gangguan ini memiliki latar belakang psikologis yang kompleks. Minimnya kesadaran serta representasi visual yang mendalam mengenai pengalaman emosional penderita membuat banyak individu merasa sendirian dalam perjuangan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan karya seni yang dapat menjadi media ekspresi sekaligus edukasi mengenai kompleksitas hubungan seseorang dengan makanan. Melalui eksplorasi medium *scented acrylic & texture on plate*, karya ini diharapkan mampu menghadirkan pengalaman sensorik yang menggambarkan perasaan kontradiktif dalam *love-hate relationship* dengan makanan. Karya ini tidak hanya sebagai bentuk refleksi pribadi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran publik, menantang stigma, serta memberikan dukungan emosional bagi mereka yang mengalami gangguan makan.

Sebagai seseorang yang pernah mengalami hal ini, penulis ingin mengangkat karya dengan medium akrilik dan *acrylic paste* beraroma serta

bertekstur di atas piring, sebagai bentuk ekspresi pengalaman pribadi dalam menghadapi gangguan makan *Anorexia nervosa*. Karya ini merupakan pengembangan dari ide yang pernah dibahas dalam mata kuliah Studio Seni Rupa 4. Terinspirasi oleh karya Peter de Cupere yang menggunakan aroma sebagai elemen utama dalam seni, karya ini berusaha mengkomunikasikan isu gangguan makan dengan pendekatan multisensori yang mampu menggambarkan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan hanya melalui visual.

Minimnya pemahaman terhadap gangguan makan seperti *Anorexia* seringkali menyebabkan penderitanya merasa terisolasi. Dengan menghadirkan pengalaman visual dan penciuman secara bersamaan, karya ini menjadi bentuk komunikasi yang menjembatani emosi yang sulit disampaikan secara verbal. Medium akrilik beraroma dan tekstur di atas piring merepresentasikan kompleksitas emosi dalam *love-hate relationship* dengan makanan, di mana aroma menciptakan ketertarikan, sementara tekstur menggambarkan keinginan yang terhalang oleh rasa takut terhadap kalori dan kenaikan berat badan. Karya ini berusaha menggambarkan konflik batin antara kenikmatan dan rasa bersalah, serta memberikan pemahaman yang lebih luas tentang dampak psikologis dari *Anorexia nervosa*.

Maka dari itu, penulis ingin membuat karya seni rupa dengan pendekatan *mixed media* menggunakan sembilan buah piring sebagai elemen utama. Setiap piring akan diproses dengan cat akrilik dan *acrylic paste* yang diberi aroma seperti *bakery*, *bubblegum*, *french vanilla*, *chocolate*, dan *cheesecake*. Piring-piring ini akan disusun di atas papan multipleks berukuran 90x90 cm

sebagai alas karya.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana eksplorasi medium akrilik beraroma dan akrilik tekstur pada piring dapat merepresentasikan pengalaman psikologis penderita *Anorexia nervosa* dalam seni lukis?

C. Batasan Masalah

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

1. Membahas *love-hate relationship* dengan makanan sebagai dampak psikologis dari gangguan makan, terutama *Anorexia nervosa* bukan eating disorder secara umum.
2. Penelitian ini tetap membahas aspek medis atau biologis, namun tidak secara mendalam, melainkan lebih menyoroti dampak terhadap kondisi mental *Anorexia nervosa*.
3. Penelitian ini menggunakan teknik *scented acrylic & acrylic texture on plate* sebagai medium utama dalam karya lukis.
4. Karya ini membatasi penulis sebagai seseorang yang mengalami *Anorexia* dan menjadikan pengalaman pribadinya direpresentasikan.

D. Tujuan Berkarya

1. Representasi psikologis yang menggambarkan kompleksitas emosi penderita *Anorexia nervosa* melalui seni.
2. Pengalaman sensorik dengan mengeksplorasi *scented acrylic & texture* on plate untuk merefleksikan perasaan kontradiktif terhadap makanan.
3. Mengedukasi masyarakat tentang gangguan makan dan menantang stigma yang ada.
4. Memberikan rasa pemahaman dan keterhubungan bagi mereka yang mengalami gangguan makan.

E. Sistematika Penulisan

Laporan ini ditulis dengan cara yang sistematis. Setiap bab memberikan penjelasan yang jelas dan rinci tentang proses perancangan, serta penelitian yang mendukung tugas akhir. Sistematika penulisan dalam laporan Tugas Akhir ini terdiri dari:

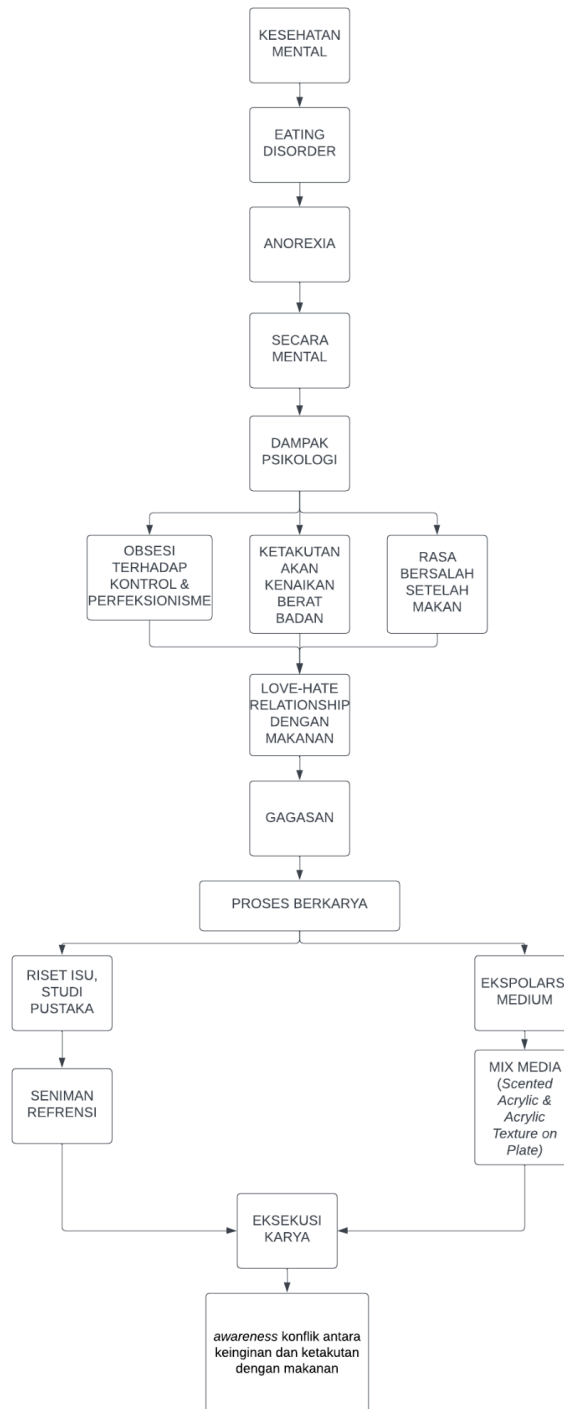
BAB I PENDAHULUAN, Berisi latar belakang gagasan, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan serta kerangka berpikir.

BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR, Dalam Bab ini berisi mengenai referensi seniman, teori umum dan teori seni yang berkaitan dengan perancangan Tugas Akhir.

BAB III PENGKARYAAN, Berisi konsep berkarya dan aktivitas pada proses pengkaryaan serta hasil akhir karya.

BAB IV PENUTUP, Pada bab ini berisi mengenai kesimpulan serta saran terkait perancangan karya Tugas Akhir.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025)