

Representasi *Maladaptive Daydreaming* sebagai Pelarian dari Kehidupan Nyata dalam Karya Instalasi Interaktif

Fauziyyah Nurhayya Hadiwidjojo¹, Ranti Rachmawanti², Ganjar Gumilar³

¹²³S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257, fauziyyahn@student.telkomuniversity.ac.id¹, rantirach@telkomuniversity.ac.id², ganjargumilar@telkomuniversity.ac.id³.

ABSTRAK

Maladaptive daydreaming merupakan kondisi psikologis di mana individu tenggelam dalam lamunan yang intens dan berulang sebagai bentuk pelarian dari kenyataan. Kondisi ini dapat memberikan ketenangan, namun juga berisiko mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mempresentasikan pengalaman *maladaptive daydreaming* dalam bentuk karya instalasi interaktif yang menggambarkan batas tipis antara realitas dan dunia imajinasi. Metode yang digunakan dalam proses penciptaan karya adalah metode praktik-kreasi, dengan pendekatan eksploratif terhadap media visual, suara, cahaya, dan interaktivitas. Karya dirancang dalam bentuk ruang instalasi yang menggabungkan dakron sebagai elemen visual awan, pencahayaan LED untuk menciptakan suasana melamun, serta audio kalimba yang tenang sebagai pengiring atmosfer. Hasil karya ini diharapkan dapat menghadirkan pengalaman mendalam bagi audiens, mengajak mereka untuk merasakan bagaimana dunia lamunan dapat menjadi ruang pelarian yang menenangkan sekaligus menjebak. Melalui karya ini, penulis berupaya membuka ruang diskusi mengenai relasi antara imajinasi, pelarian, dan kesehatan mental.

Kata-kata Kunci : *Maladaptive Daydreaming*, instalasi interaktif, representasi, pelarian

Representation of Maladaptive Daydreaming as an escape from Real Life in the Form of Interactive Installation

ABSTRACT

Maladaptive daydreaming is a psychological condition in which individuals are immersed in intense and repetitive daydreams as a form of escape from reality. This condition can provide peace, but also risks disrupting the function of daily life. This study aims to visualize the experience of *maladaptive daydreaming* in the form of an interactive installation work that illustrates the thin line between reality and the world of imagination. The method used in the process of creating the work is the practice-creation method, with an exploratory approach to visual media, sound, light, and interactivity. The work is designed in the form of an installation space that combines dacron as a visual element of clouds, LED lighting to create a dreamy atmosphere, and calm kalimba audio as an accompaniment to the atmosphere. The results of this work are expected to provide an immersive experience for the audience, inviting them to feel how the world of daydreaming can be a calming and trapping escape space. Through this work, the author seeks mto open a discussion space regarding the relationship between imagination, escape, and mental health.

Keywords: *Maladaptive Daydreaming*, interactive installation, visualization, escapism

PENDAHULUAN

Daydreaming, atau dalam Bahasa Indonesia disebut dengan melamun, adalah kata kerja yang menggambarkan kegiatan dimana seseorang terdiam merenung seolah-olah terputus dari dunia nyata untuk sesaat. Melamun adalah aktivitas mental dimana seseorang mengalihkan perhatiannya dari lingkungan eksternal ke mengamati dunia internal yang terjadi di kepalanya (Singer, 2014). Dalam kondisi melamun, biasanya seseorang memikirkan banyak hal, seperti memikirkan masalah yang sedang dialami, mengosongkan pikiran, maupun berimajinasi. Imajinasi sendiri diambil dari kata *Image* yang berarti gambar. Mengacu pada imajinasi yang berarti sebuah kondisi dimana seseorang membayangkan gambar-gambar di otaknya. Walaupun berbeda, namun melamun tidak jauh dari berimajinasi. Ketika melamun, otak kita seringkali mengimajinasikan sesuatu, entah itu mengimajinasikan sesuatu yang terjadi di masa lalu, masa depan, atau bahkan membuat sebuah skenario unik dalam kepala kita. Hal ini tentunya hal yang lumrah dilakukan oleh seseorang. Berawal dari sejak usia 2-3 tahun, manusia sudah mulai mengembangkan imajinasi mereka. Menjadikannya landasan untuk perkembangan kognitif.

Imajinasi selalu menjadi fondasi dalam perkembangan manusia, bahkan penemuan-penemuan yang sudah ada sekarang berawal dari imajinasi seseorang terhadap sesuatu yang dulu dianggap tidak mungkin terjadi. Seperti bagaimana Orville dan Wilbur Wright mengamati burung terbang dan membayangkan bagaimana jika manusia bisa terbang. Yang berujung dengan awal mula terciptanya pesawat. Hal ini membuktikan bahwa imajinasi adalah hal penting bagi manusia, modal awal manusia untuk menciptakan perubahan. Namun seringkali, imajinasi juga dijadikan tempat berlindung ketika kenyataan terasa berat.

Di sinilah konsep *Escapism* muncul. Eskapisme yang memiliki arti Pelarian adalah istilah yang dipakai untuk menyebut tindakan melarikan diri dari kenyataan. Hal ini seringkali dilakukan dengan cara mencari hiburan, berimajinasi, dan aktivitas lainnya. Dalam psikologis, pelarian ini seringkali menjadi mekanisme pertahanan diri untuk menghindari stress atau masalah yang sedang dihadapi. Orang yang kerap melakukan pelarian biasanya adalah orang yang tidak puas atau tidak senang dengan hidupnya. Membuat mereka ingin melakukan pelarian ke sesuatu yang menurut mereka lebih menyenangkan (Klinger, 1990). Eskapisme bisa membantu individu

beristirahat sejenak dari masalah dan membiarkan mereka mendapatkan ketenangan sesaat. Dalam dosis kecil, eskapisme dapat bersifat adaptif. Tetapi jika dilakukan secara berlebihan, eskapisme dapat menyebabkan pengabaian tanggung jawab dan membuat seseorang lupa terhadap realitas yang ada, sehingga bersifat Maladaptif—mengganggu kehidupan nyata.

Salah satu metode eskapisme yang sering dilakukan adalah dengan *Maladaptive Daydreaming*. Istilah ini diperkenalkan oleh Eli Somer (2002) untuk menggambarkan sebuah kondisi di mana seseorang tenggelam pada lamunannya sendiri sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. *Maladaptive Daydreaming* didefinisikan sebagai sebuah aktivitas fantasi yang sangat intens, imersif, dan sering kali mengganggu fungsi akademik, interpersonal, dan/atau pekerjaan seseorang. *Maladaptive daydreaming* dari luar tampak seperti lamunan biasa, namun *maladaptive daydreaming* biasanya membuat seseorang lupa terhadap kehidupan aslinya. Lamunan mereka bersifat detail, dan tidak dapat dikontrol. Seseorang bisa memasuki fase lamunan bahkan tanpa mereka inginkan. Lamunan mereka juga seringkali membuat tubuh mereka bergerak tanpa sadar, mengikuti hal yang sedang dilamunkannya. Beberapa pengidap

maladaptive daydreaming bahkan mengaku bisa merasakan khayalan mereka dengan indra mereka sendiri. Entah itu mendengar suara orang di khayalan mereka, sampai merasakan sentuhan yang tidak pernah ada. Orang yang mengalami *maladaptive daydreaming* pun bisa tertawa atau menangis sendiri pada khayalannya. Khayalan ini bisa berlangsung selama berjam-jam, dan dapat mempengaruhi kehidupan nyata mereka. Membuat mereka kesulitan untuk fokus pada pekerjaan atau meninggalkan interaksi dengan manusia lain. Eli Somer dan Kologanya (2016) menyebutkan bahwa dunia imajinasi yang diciptakan oleh seseorang dengan *maladaptive daydreaming* biasanya memiliki detail yang mendalam dan bersifat fantastis. Dunia mereka biasanya memiliki skenario yang ideal, dimana pelaku dapat menjadi apapun yang mereka inginkan. Biasanya mereka akan menjadi sosok yang mereka dambakan, seperti lebih terlihat lebih cantik, lebih sukses, atau apapun yang mereka rasa tidak bisa didapatkan di kehidupan nyata. Namun tidak semua khayalan mereka adalah hal-hal bahagia. Beberapa orang terkadang membayangkan hal-hal yang buruk terjadi pada mereka. Seperti sakit keras, kecelakaan, atau kehilangan orang yang terdekat. Hal ini tanpa sadar mereka lakukan, bukan karena mereka mengharapkan demikian. Namun karena

mereka berpikir jika suatu hal buruk terjadi, perasaannya akan lebih diterima oleh masyarakat.

Salah satu penyebab *maladaptive daydreaming* biasanya diawali dengan depresi. Depresi seringkali membuat korbannya merasa tidak berdaya dan terus menerus merasa sedih sehingga korbannya berusaha untuk melarikan diri dan membuat kebahagiaan mereka sendiri dengan membuat lamunan. Selain pengidap depresi, *maladaptive daydreaming* juga rentan menyerang orang-orang dengan trauma masa kecil. Entah yang diperlakukan kejam ataupun ditelantarkan oleh keluarganya. Pengidapnya biasanya memiliki trauma buruk, atau merasa tidak puas atau tidak senang dengan kehidupannya yang sekarang. Alhasil membuat mereka memikirkan skenario dimana mereka bisa merasa lebih berdaya atas hidup mereka atau merasa dicintai (Bigelsen & Schupak, 2011).

Maladaptive daydreaming biasanya memiliki pengaruh dimana seseorang akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berkhayal daripada menjalankan kehidupan sehari-harinya. *Maladaptive daydreaming* bisa berlangsung berjam-jam tanpa disadari. Hingga para pengidap menghabiskan 60% waktunya untuk melamun. Hal ini berlanjut ke dampak kedua yaitu perasaan bersalah. Pengidap

maladaptive daydreaming tidak bisa mengatur kegiatannya, sehingga seringkali terjebak dalam khayalannya berjam-jam. Hal ini menyebabkan mereka merasa bersalah. Merasa telah menghabiskan waktunya dengan sia-sia. Berujung pada mereka yang menyalahkan diri sendiri, walau pada kenyataannya, hal ini adalah sesuatu yang tidak bisa mereka kontrol. Orang-orang dengan *maladaptive daydreaming* biasanya berakhir lebih suka melamun dibandingkan berinteraksi dengan orang disekitarnya. Mereka menjadi memiliki jarak dengan orang-orang yang tersayang. Seringkali berakhir tidak menyukai interaksi sosial, dan cenderung menghindari orang-orang agar ia bisa kembali dengan lamunannya. Pengidap *maladaptive daydreaming* juga seringkali tidak bisa membedakan khayalan dan dunia nyata. Terkadang ingatan mereka tercampur antara khayalan dan dunia nyata, sehingga membuat mereka seringkali lupa, atau bahkan mengingat sesuatu yang sebenarnya tidak pernah terjadi.

Maladaptive daydreaming sampai sekarang masih belum banyak diteliti. Para psikolog juga belum bisa memasukannya ke dalam masalah mental secara resmi. Hal ini dikarenakan maladaptive daydreaming masih sulit untuk di diagnosis secara pasti. Membuat *maladaptive daydreaming* belum memiliki solusi yang pasti untuk

menyembuhkannya. Oleh karena ini, *Maladaptive Daydreaming* masih tidak terlalu dikenal oleh masyarakat. Membuat pengidapnya bahkan seringkali tidak menyadari bahwa mereka bertindak demikian. Kurangnya pengetahuan tentang gejala ini juga membuat sulitnya penanganan untuk pengidapnya. Maka dari itu, penulis ingin mengangkat tema ini untuk memperkenalkan bahwa gejala seperti ini ada di sekitar kita, dan akan membuat seseorang kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Jadi diperlukan kesadaran dan bantuan dari orang sekitar agar para pengidap dapat mendapat dorongan untuk sembuh dan bisa menjalani kehidupan dengan normal.

LANDASAN TEORI

Imajinasi dan Proses Kreatif

Menurut Sapardi Djoko Damono (1994) dalam bukunya menulis bahwa Imajinasi adalah kekuatan yang memungkinkan seniman dan sastrawan melampaui kenyataan dan menciptakan dunia baru dalam karya mereka. Dalam bukunya, beliau menuturkan bagaimana imajinasi berperan dalam membentuk simbol, citraan, dan narasi yang bermakna. Ia membahas bagaimana simbol-simbol yang lahir dari imajinasi seniman ini dapat merepresentasikan persepsi manusia. Hal ini dikarenakan pemikiran manusia bersifat metaforis, dimana seniman

menghubungkan pengalaman atau pemikiran dengan konsep abstrak. Dimana imajinasi disini bukan lagi hanya sekedar pelarian dari realitas, melainkan cara untuk menerjemahkan sebuah makna ke dalam bentuk sebuah karya.

Teori ini diperkuat dengan Gaston Bachelard yang menekankan pada bukunya *The Poetics of Space* (1958) bahwa imajinasi memberi manusia kapasitas untuk mengisi ruang batin dengan kenangan, mimpi, dan simbol yang mendalam. Imajinasi memberi manusia kemampuan untuk memberikan makna yang lebih dalam terhadap sesuatu maupun perasaan yang ada di kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa imajinasi memainkan peran penting dalam proses kreatif. Ia tidak hanya memungkinkan penciptaan dunia-dunia baru, tetapi juga sebagai alat interpretasi, penyembuhan, dan eksplorasi diri.

Maladaptive Daydreaming

Maladaptive Daydreaming adalah aktivitas dimana seseorang terlibat dalam fantasi yang tinggi dan mendalam sebagai bentuk pelarian dari dunia nyata. *Maladaptive Daydreaming* seringkali digunakan untuk mengatasi stress, trauma, kesepian, atau gangguan sosial, dimana penderitanya mendapatkan kebahagiaan tersendiri dari

fantasi mereka (Somer et al., 2016). *Maladaptive Daydreaming* dikategorikan sebagai bentuk perilaku yang menyerupai gangguan obsesif-kompulsif, dimana penderitanya akan sangat terikat pada aktivitas berfantasi hingga mengganggu kegiatannya di dunia nyata. Penderita bahkan akan kesulitan untuk berhenti berimajinasi dan fokus, menyebabkan mereka tampak seperti orang linglung. Hal ini disebabkan orang-orang yang memiliki gangguan trauma ini ingin memiliki kontrol dalam kehidupan mereka.

Eskapisme dengan imajinasi bukan hanya sekedar bentuk hiburan, namun juga merupakan mekanisme psikologis untuk menghindari perasaan negatif, memori yang menyedihkan, maupun realitas yang sulit. Dengan imajinasi, mereka dapat menciptakan tempat atau realitas yang mereka inginkan, dimana realitas ini akan menciptakan tempat aman bagi mereka yang tidak bahagia dengan hidupnya. Dengan demikian, *Maladaptive Daydreaming* bukan hanya gangguan psikologis biasa, namun juga ekspresi kompleks manusia akan kontrol, pengakuan, dan kenyamanan emosional. Dimana fantasi mereka menjadi tempat aman, namun juga penjara bagi para pengidapnya.

Mitos Bulan sebagai Lambang Imajinasi

Sejak dulu, bulan sudah sering dikaitkan dengan hal mistis, kegilaan, dan fantasi. Banyak karya yang memakai bulan sebagai objek ketika mereka menggambarkan dunia imajinasi. Sebagai contoh, *A trip to the Moon* yang menggambarkan dunia imajinatif sang sutradara untuk pergi ke bulan. Bulan bagaikan berada di realitas ilmiah dan imajinasi mitologis, berada di tengah dimensi mitos dan sains. Bulan bahkan digunakan sebagai simbol Psikologi kosmis untuk menyampaikan emosi kompleks milik manusia dalam puisi -puisi milik Anna Akhmatova. Imajinasi yang melibatkan bulan juga seringkali digunakan untuk menghadapi realita emosional yang sulit, hal ini terlihat dari teori-teori psikologi yang mengeksplorasi bagaimana simbol-simbol lunar dapat digunakan untuk mengatasi trauma atau kegagalan emosional.

Luna, kata latin untuk Bulan, sendiri adalah asal usul dari kata *Lunaticus* atau *Lunatic* yang berarti *Moonstruck* atau kata sifat yang mengindikasikan mental seseorang yang bermasalah dikarenakan efek bulan. Kata *Lunatic* seterusnya menjadi kata yang berarti Gila atau Hal gila atau Kegilaan. Seorang bernama Cajochen dan teman-temannya melakukan penelitian terhadap ini. Dimana mereka mendapatkan penemuan bahwa

orang-orang lebih sulit tidur dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk pada malam bulan purnama (Cajochen et al., 2013).

Warna Ungu sebagai Simbol Mimpi

Warna ungu seringkali diasosiasikan dengan dunia mimpi, fantasi, dan hal-hal yang transendental. Dalam seni, psikologi, dan literatur, ungu digunakan untuk menggambarkan emosi yang mendalam, ambiguitas, dan keinginan untuk melampaui kenyataan. Simbolisme ini mencerminkan karakteristik unik warna ungu yang kompleks dan penuh makna. Anne Damera (2007) dalam bukunya bahkan mengutip bahwa warna ungu memiliki kesan mistis dan misterius, namun juga memiliki sisi yang lembut, ringan, dan menyenangkan. Teori warna digunakan untuk menjadi acuan untuk pencipta maupun penikmat karya dalam memaknai suatu karya berdasarkan asosiasi warna yang digunakannya (Nahari, et al., 2024).

Menurut teori yang dikembangkan oleh Faber Birren (1961), warna ungu memiliki kaitan yang kuat dengan sensitivitas artistik, kebutuhan eksistensi batin, serta simbol dunia bawah sadar. Warna ungu juga seringkali digunakan untuk terapi untuk membantu menenangkan pikiran dan merangsang

intuisi. Menjadikannya warna yang cocok untuk konteks penciptaan serta perenungan. Oleh karena itu, warna ungu dalam konteks Representasi *Maladaptive Daydreaming* menjadi representasi visual dari dunia alternatif yang diciptakan dari imajinasi, menciptakan dunia yang lembut namun kompleks.

Awan sebagai Representasi Dunia Imajinasi

Awan sering dipahami sebagai simbol dari alam bawah sadar, ketidakterhinggaan, dan fleksibilitas imajinatif. Dalam dunia imajinasi, awan mewakili sesuatu yang tidak tetap, bisa berubah, dan bebas dari batasan realitas. Ia menjadi metafora visual yang menggambarkan proses berpikir yang tidak linear dan ruang mental tempat imajinasi bebas berkembang. Bentuknya yang mengambang di langit juga menjadikannya simbol dari transendensi dan pelarian dari realitas, dua hal yang sering muncul dalam konteks dunia imajinatif, seperti mimpi, fantasi, dan dunia dalam kepala.

Dalam pandangan Gaston Bachelard, imajinasi bukan hanya proses kognitif, melainkan pengalaman spasial. Awan, sebagai elemen langit, mewakili ruang tanpa batas yang memungkinkan ekspansi imajinasi. Bachelard menyebut bahwa imajinasi berkembang dalam ruang yang tidak terikat, dan simbol-simbol

seperti langit, awan, dan udara merupakan simbol yang sempurna pada sifat-sifat ini.

Seni Instalasi

Salah satu bentuk dari seni rupa kontemporer adalah Seni instalasi, yang mana berakar dari berbagai gerakan seni di abad ke-20 dan terus berkembang sampai sekarang karena memiliki kecocokan dengan zaman sekarang. Seni instalasi yang bisa menggabungkan elemen visual dan spasial dapat menciptakan pengalaman yang imersif bagi penikmatnya. Seni instalasi memiliki definisi sebagai medium seni visual yang menempatkan karya seni dalam ruang fisik tertentu, yang seringkali melibatkan audiens secara langsung untuk menciptakan pengalaman multi sensorial. Instalasi bukan sekadar objek seni, tetapi sebuah pengaturan di mana komponen seperti objek, cahaya, suara, dan ruang bersatu untuk menciptakan dialog antara audiens dan karya seni. Sementara Karya Instalasi *Site-specific* adalah karya instalasi yang bergantung pada ruang dan waktu tertentu. Sehingga jika dipindah ruangan, akan memiliki perbedaan bentuk maupun makna.

Seni Interaktif

Seni interaktif adalah bentuk seni kontemporer dimana audiens dapat berinteraksi langsung dengan karya seni, bahkan melibatkan audiens sebagai karya

seni secara langsung. Seni interaktif membuat pengalaman seni menjadi lebih mendalam dan personal, dimana setiap orang dapat mendapat output yang berbeda dari pengalaman seni yang mereka dapatkan. Seni interaktif didefinisikan sebagai karya seni yang melibatkan audiens dalam proses kreatifnya, sering kali melalui teknologi digital dan media baru. Interaktivitas memungkinkan audiens untuk mempengaruhi hasil karya seni, menciptakan pengalaman yang unik bagi setiap individu (Kluszczyński, 2010). Seni Interaktif ini akan menggunakan seni interaktif *immersive involvement*, yaitu ketika audiens terlibat secara emosional kepada karya. Dimana emosi yang dirasakan oleh audiens saat berada dalam instalasi termasuk ke dalam karyanya.

Seni Tata Suara

Seni tata suara adalah cabang seni yang berfokus pada pengelolaan, pengolahan, dan penyusunan elemen suara untuk menciptakan pengalaman estetis atau mendukung makna dalam suatu karya, baik dalam seni pertunjukan, film, instalasi, maupun media lainnya. Seni ini mencakup proses penciptaan suara yang dapat berasal dari alat musik, suara manusia, suara lingkungan alam, maupun suara buatan melalui teknologi seperti foley atau synthesizer. Selain itu, seni tata

suara juga melibatkan pengaturan suara dalam ruang, untuk menciptakan suasana tertentu yang sesuai dengan konsep karya, serta pemrosesan suara dengan efek, mixing, atau manipulasi teknologi untuk memperkaya kualitas suara yang dihasilkan.

Referensi Seniman

Yayoi Kusama



Gambar 2.1 Yayoi Kusama (Sumber: Wikipedia)

Yayoi Kusama adalah seniman asal Jepang yang lahir pada tanggal 22 Maret 1929. Ia adalah seniman kontemporer yang sering berkecimpung dalam bidang pematungan dan instalasi. Dalam seninya, ia seringkali membawa topik feminisme, minimalisme, surealisme, dan topik-topik yang bersifat ekspresionisme lainnya. Ia dikenal sebagai salah satu seniman Jepang yang paling berpengaruh di dunia seni.



Gambar 2.2 Karya Instalasi *Infinity Room* (Sumber: *Hirshhorn Museum*)

Karya Yayoi Kusama yang paling menginspirasi penulis adalah karya instalasi *Infinity Room* miliknya yang membawa seseorang seolah berada di dunia lain. Gaya karya miliknya yang satu ini penulis anggap sangat indah dan menggerak jiwa serta fantasi manusia. Sehingga penulis ingin mengadopsi gaya seninya dalam karya yang akan dibuat.

Pipilotti Rist



Gambar 2.3 Pipilotti Rist (Sumber: *The Guardian*)

Seorang seniman yang sering berkuat dengan seni video dan seni instalasi dengan karyanya yang memanjakan semua indera audiens. Pipilotti seringkali menggabungkan warna terang dan suara dalam karyanya. Ia lahir

pada tahun 21 Juni tahun 1962. Seniman asal Swiss ini seringkali mengangkat tema feminisme dan perempuan pada karyanya.



Gambar 2.4 *Pixelwald* karya Pipilotti Rist
(Sumber: *The Museum of Fine Arts, Houston*)

Salah satu karyanya yang paling penulis sukai adalah *Pixelwald*, suatu karya instalasi video dan cahaya yang menggunakan 3000 lampu LED warna-warni yang bisa dikontrol. Penulis kagum dengan permainan cahaya yang dilakukan Pipilotti dalam karyanya.

KONSEP DAN PROSES PENGKARYAAN

Konsep Karya

a. Konsep/Tema

Penulis akan mengangkat tema mengenai *Maladaptive Daydreaming*, salah satu metode pelarian seseorang dari dunia nyata, dalam bentuk karya instalasi interaktif. Penulis mengambil konsep ini karena penulis memiliki kondisi tersebut, yang mana kondisi tersebut termasuk ke dalam halangan terbesar penulis dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, salah satunya adalah laporan pengkaryaan ini.

Karya instalasi tersebut akan berupa sebuah ruangan gelap dimana di dalamnya, penulis akan membuat ruangan seolah berada di dunia imajinasi. Dunia imajinasi ini akan bertema ruang angkasa, dimana ruang angkasa seringkali dijadikan simbol dunia imajinasi atau dunia mimpi karena berada di luar bumi, atau dalam kasus ini, berada di luar dunia ini. Ruangan akan dipenuhi dengan awan. Awan menjadi simbolisme dari khayalan-khayalan yang muncul dalam *maladaptive daydreaming*. Hal ini dikarenakan sifat awan yang fleksibel dan bisa dibentuk sesuka hati selayaknya imajinasi.

Penulis juga akan memasukan bulan yang melayang di tengah-tengah ruangan. Bulan ini terbuat dari balon yang diisi dengan helium yang berjumlah pas, agar ia tidak terbang ke atas, namun melayang di tengah-tengah. Bulan ini adalah simbol dari mimpi, dikarenakan bulan muncul di malam hari seperti mimpi. Bulan juga merupakan simbol dari kegilaan. Dimana kata “Lunatic” yang berarti kegilaan dalam bahasa inggris kuno, diambil dari kata “Luna” yang berarti bulan. Hal ini karena sejak dulu, bulan purnama dipercaya memiliki efek kepada mentalitas dan alam bawah sadar manusia. Sehingga ketika purnama muncul, orang-orang akan mulai bertindak tidak wajar. Bulan juga banyak dikaitkan

dengan hal-hal mistis, dimana mitos-mitos seperti manusia serigala atau penyihir-penyihir biasanya digambarkan berubah atau menggunakan kekuatan dari bulan purnama. Bulan juga sebagai simbolisasi dimana orang-orang dengan *maladaptive daydreaming* yang memiliki cap “gila” di masyarakat. Dimana mereka dipandang sebagai orang aneh dengan kejiwaan yang bermasalah, sama seperti bagaimana bulan dianggap sebagai penyebab masalah kejiwaan pada manusia.

Karya juga akan memiliki aspek suara, dimana suara akan dibagi menjadi dua. Suara pertama adalah suara yang akan diperdengarkan di dalam ruangan. Yaitu suara alat musik yang mengalun dengan aneh namun perlahan dan menenangkan. Suara ini akan menggambarkan perasaan pengidap kala sedang berimajinasi, dimana mereka merasa tenang dan dunia seolah-olah berjalan lebih lambat. Penulis memakai musik juga dikarenakan musik memiliki kemampuan untuk membantu meningkatkan imajinasi seseorang. Dimana pendengar akan memasuki dunia imajinasi bahkan tanpa berniat demikian. Suara kedua adalah suara kesibukan sehari-hari yang bertempo cepat, bising, dan mengganggu yang akan diputar di luar ruangan, sehingga tidak dapat terdengar oleh audiens yang sedang berada di dalam. Suara ini menggambarkan dunia nyata yang berjalan dengan cepat di luar dunia

imajinasi. Menggambarkan bagaimana mereka tertinggal jauh dari dunia luar saat sedang berada di dalam. Dunia luar juga digambarkan sebagai dunia yang bising dan tidak mengenakan bagi pendengar. Hal ini untuk menggambarkan bagaimana pengidap *Maladaptive Daydreaming* biasanya memiliki dunia nyata yang tidak mengenakan, sehingga mereka ingin lari ke dunia imajinasi.

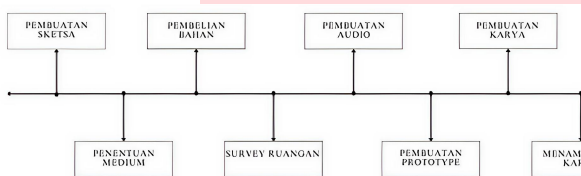
Karya juga akan didukung dengan pencahayaan-pencahayaan indah yang membuat audiens merasa tenang. Pencahayaan akan memakai lampu khusus yang membuat audiens merasa seperti sedang dikelilingi bintang-bintang atau sedang berada di galaksi. Pencahayaan juga akan berada di bawah busa untuk membuat busa terlihat bercahaya seperti awan di langit terang. Pencahayaannya sendiri akan memiliki berbagai warna, namun akan didominasi warna ungu, dikarenakan ungu adalah warna yang cocok untuk menggambarkan dunia mimpi, imajinasi, dan harapan.

b. Medium Karya

Penulis akan membuat replika awan menggunakan dakron yang ditempel pada kawat nyamuk. Dimana nantinya kawat akan disusun membuat gelombang dengan menggunakan kerangka yang terbuat dari pipa paralon yang disusun sedemikian rupa. Sementara, untuk membuat bulan, penulis akan

menggunakan balon berbentuk bulat sempurna yang diisi dengan helium dan dicat sedemikian rupa untuk menyerupai bulan. Terakhir, penulis akan menggunakan berbagai macam lampu untuk pencahayaan.

c. Tahapan Proses Pengkaryaan



Gambar 3.1 Tahapan proses pengkaryaan
(Sumber: Pribadi)

Proses pengkaryaan dimulai dengan pembuatan sketsa dan pembelian bahan, lalu dilanjutkan dengan pembuatan prototype. Lalu pembuatan karya dilanjutkan dengan melakukan perekaman suara untuk kedua tipe suara yang akan digunakan pada karya. Untuk suara pertama, yaitu suara di dunia mimpi, penulis akan menggunakan kalimba yang dimainkan tanpa berfokus pada lagu tertentu dan hanya mengeluarkan suara asal yang lambat dan menenangkan. Sementara untuk suara kedua, penulis akan merekam suara-suara bising dari tempat-tempat umum yang sibuk seperti pinggir jalan, ruang kelas, tempat umum, dan lainnya untuk membuat suara bising dengan tempo yang cepat. Untuk instalasi, penulis akan membuat replika awan menggunakan dakron yang ditempelkan ke kawat nyamuk. Lalu balon yang diisi lampu LED kecil sebagai bulan.

Proses pengkaryaan pun diakhiri dengan instalasi ke ruang yang sudah ditentukan, dimana penulis akan menggunakan kain hitam yang dipasangkan ke dinding ruangan untuk membuat ruangan gelap gulita. Lalu penulis akan memasang beberapa pencahayaan untuk ditaruh di bawah dakron. Setelah dakron sudah diatur, maka penulis tinggal mengatur penempatan speaker untuk tata suara dari karya.

d. Pembuatan sketsa/prototype karya

Berikut adalah sketsa dari karya, menggambarkan ruangan yang gelap dengan busa yang tersebar di lantai dan bulan melayang bebas di dalamnya. Ruangan pun digambarkan gelap dengan lampu yang berdominasi warna ungu. Sketsa berdasarkan dari ruangan galeri idealoka yang berlokasi di Fakultas Industri Kreatif di Telkom University.



Gambar 3.2 Sketsa karya (Sumber: Gambar Pribadi)

Proses Berkarya

a. Medium Karya

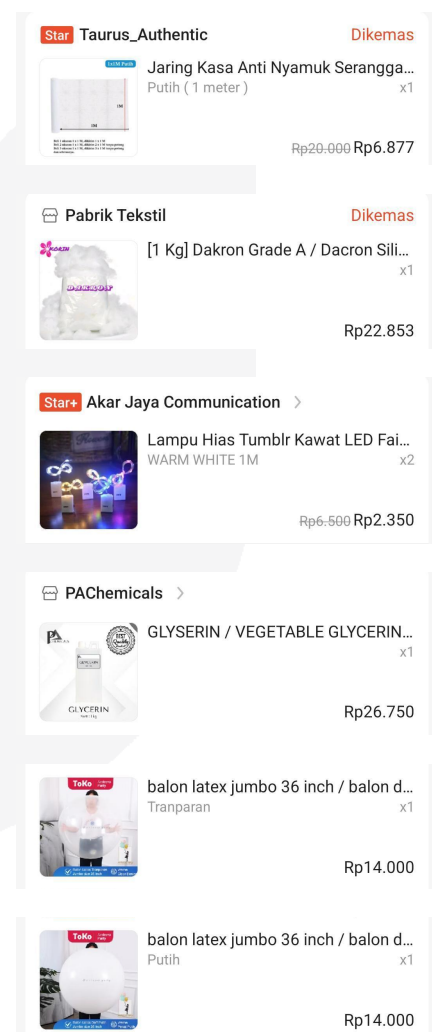
b. Tahapan Proses Berkarya

1. Membeli Bahan-bahan

No	Nama Bahan	Fungsi Bahan
1	Dakron	Sebagai replika awan
2	Lem	Penempel Dakron
3	Kawat Nyamuk	Sebagai rangka awan
4	Pipa Paralon	Kerangka awan
5	Impraboard	Kerangka awan
6	Lampu Aurora	Sebagai pencipta suasana ruangan
7	Balon diameter 90cm	Sebagai bahan replika bulan
8	Lampu LED mini	Untuk membuat balon dapat bersinar
9	Headphone	Sebagai alat untuk mendengarkan audio
10	Speaker	Sebagai alat untuk mendengarkan audio

Pembelian barang yang pertama penulis beli adalah glycerin. Hal ini dikarenakan gliserin adalah salah satu bahan penting dalam pembuatan busa yang kuat dan tahan lama. Dan juga percobaan untuk membuat busa merupakan tahapan tersulit, sehingga perlu dilakukan jauh-jauh hari. Selanjutnya yang penulis beli adalah balon berdiameter 90cm beserta lampu LED mini. Sayangnya terjadi sebuah error dimana lampu LED mini yang penulis beli tidak menyala satu. Sehingga mengharuskan untuk melakukan pembelian ulang. Lalu golongan pembelian

selanjutnya adalah kawat nyamuk dan dakron, dimana penulis melakukan percobaan untuk membeli sedikit dahulu untuk prototype dan untuk menghindari pembelian yang gagal. Semua pembelian dilakukan secara online dikarenakan harga yang tertera jauh lebih murah dan lebih terjangkau untuk penulis.



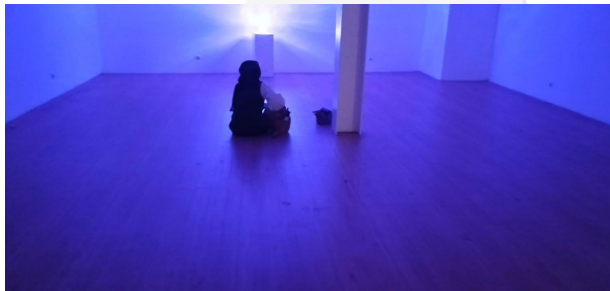
Gambar 3.3 Pembelian Bahan
(Sumber: Gambar Pribadi)

2. Survey Ruangan

Untuk ruangan, penulis menargetkan lokasi di Galeri Idealoka, Fakultas Industri

Kreatif, Telkom University. Hal ini dikarenakan menurut penulis, lokasi tersebut adalah yang paling cocok dengan konsep karya yang diinginkan. Dimana karya membutuhkan ruangan yang luas, kosong, dan tidak memiliki jendela ataupun tempat masuknya cahaya. Dinding pun polos agar pencahayaan dapat tersebar dengan baik.

Selain survey ruangan, penulis juga melakukan percobaan pada lampu aurora. Dimana lampu tersebut ternyata memenuhi ekspektasi penulis dalam membuat pencahayaan yang diinginkan. Lampu akan berfokus pada warna ungu dan sekitarnya, sesuai dengan yang penulis rencanakan dalam konsep. Kekurangan dari ruangan ini adalah dindingnya yang berwarna putih sehingga masih terlalu terang bagi konsep penulis.

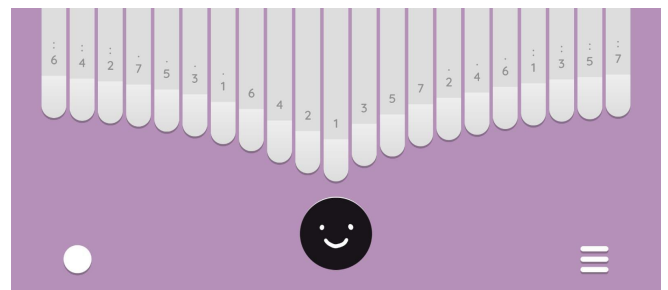


Gambar 3.4 dan Gambar 3.5 Survey Ruang dan Percobaan Pencahayaan (Sumber: Gambar Pribadi)

3. Pembuatan Audio

Pembuatan audio diawali dari aplikasi kalimba bernama *Keylimba* yang bisa ditemukan di Playstore. Penulis memilih kalimba untuk membuat audio karena kalimba memiliki suara yang tenang dan sederhana. Memainkannya pun tidak membutuhkan latihan intens dan bisa dimainkan secara kasual serta mudah dipelajari.

Dalam pembuatannya, kalimba penulis mainkan dengan lamban dan sederhana, dengan not yang tidak memiliki banyak variasi dan juga berulang. Hal ini untuk menciptakan suasana tenang, guna menggambarkan bahwa *maladaptive daydreaming* dapat membawa ketenangan bagi penderitanya. Audio ini kemudian direkam dan diedit secara digital untuk menghilangkan noise serta menyesuaikan volume agar selaras dengan keseluruhan atmosfer karya. Suara kalimba digunakan sebagai elemen utama dalam lapisan suara instalasi, sehingga mampu memperkuat kesan imajinatif dan reflektif saat audiens berada dalam ruang karya.



Gambar 3.6 Pembuatan Audio menggunakan Aplikasi Kalimba (Sumber: Gambar Pribadi)

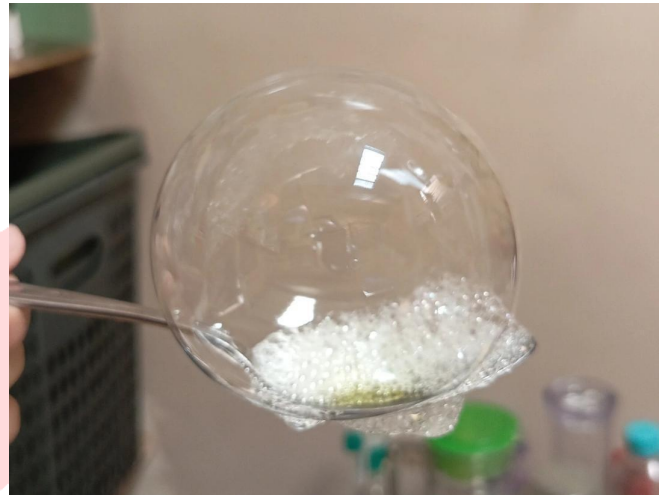
4. Percobaan penggunaan bahan-bahan

a. Percobaan menggunakan campuran

Gliserin dan Deterjen

Dalam percobaan mencampurkan gliserin, deterjen, dan air ini, penulis menggunakan perbandingan 2:2:1, dimana gliserin dan deterjen digunakan lebih banyak daripada air untuk membuat gelembung yang padat dan tahan lama. Percobaan ini berhasil membuat gelembung yang tahan hingga kurang lebih 3 jam. Busa juga menjadi cukup padat untuk dibentuk.

Penggunaan gliserin berfungsi untuk memperkuat lapisan gelembung, sehingga tidak mudah pecah saat terkena udara. Tekstur busa yang dihasilkan cukup lentur pada satu jam pertama dan dapat dibentuk sesuai kebutuhan visual. Namun setelah 2 jam, busa akan menjadi terlalu rapuh untuk disentuh, sehingga disentuh sedikit pun akan menghilang. Oleh karena itu, waktu menjadi faktor penting dalam penerapan busa ini di dalam karya.



Gambar 3.7 Percobaan membuat gelembung menggunakan gliserin (Sumber: Gambar Pribadi)

b. Percobaan memasukan lampu LED ke dalam Balon

Lampu LED mini dinyalakan lalu dimasukan ke dalam Balon berwarna putih matte. Hal ini agar warna yang keluar dari Balon tersebar dengan merata dan tidak terang di bagian yang dekat dengan LED saja. Warna pun menjadi tidak terlalu silau dan lebih redam. Warna LED menggunakan warm light agar menciptakan bulan yang sebagaimana terlihat dari bumi, yaitu memiliki cahaya yang kekuningan.



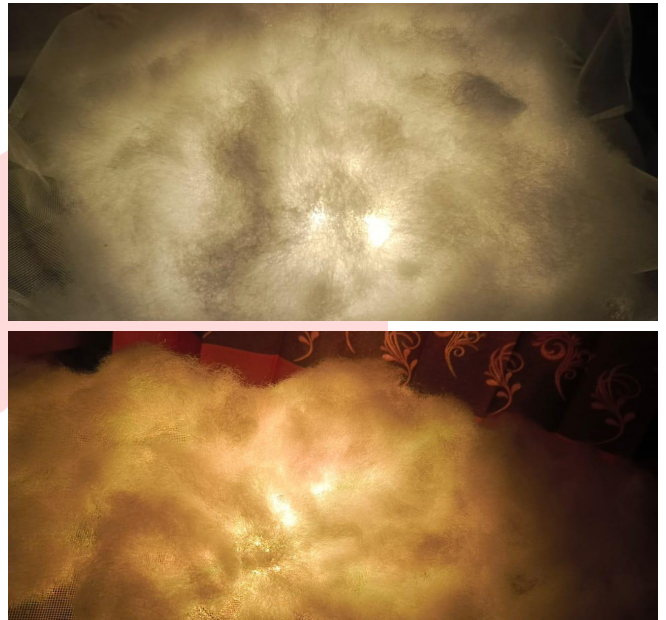
Gambar 3.8 Percobaan memasukan LED ke dalam Balon (Sumber: Gambar Pribadi)

5. Kesulitan dalam pembuatan karya

a. Penggantian medium utama

Penulis yang awalnya menargetkan untuk penggunaan busa sebagai medium utama menemukan kesulitan untuk membuat busa dalam skala besar dalam waktu singkat untuk memenuhi ruangan, sehingga penggantian medium utama pun tidak teralakan. Awan yang awalnya akan dibuat menggunakan busa, akhirnya diganti dengan menggunakan medium dakron dan kawat nyamuk.

Penulis melakukan percobaan dengan menggunakan dakron sebagai elemen utama untuk merepresentasikan bentuk dan tekstur awan dalam karya instalasi. Proses diawali dengan membentuk kawat nyamuk menjadi rangka melengkung yang mengikuti siluet awan. Kawat dibentuk secara manual agar menghasilkan lekukan-lekukan yang menyerupai gelombang alami pada formasi awan di langit. Setelah struktur dasar terbentuk, dakron ditempelkan secara menyeluruh pada permukaan kawat. Pemilihan dakron didasarkan pada sifat materialnya yang ringan, mudah dibentuk, dan memiliki tingkat transparansi yang memungkinkan cahaya untuk menyebar secara halus. Untuk menambah dimensi atmosferik, strip lampu LED dipasang di bagian bawah rangka kawat.



Gambar 3.9 Percobaan membuat awan dari dakron dan kerangka kawat nyamuk (Sumber: Gambar Pribadi)

b. Pergantian Ruangan

Karena ruang idealoka tidak bisa digunakan, maka ruang berganti ke ruang intermedia yang berada di sampingnya. Penulis tidak menggunakan keseluruhan ruangan dikarenakan ruangan terlalu besar dan berisi banyak barang. Sehingga penulis hanya akan menggunakan seperempat ruangan. Ukuran ruangan pun berganti menjadi 2,7x3,3 meter. Namun dikarenakan ruangan ini memiliki gelap yang sesuai, maka penulis tidak kesulitan untuk menyesuaikan.



Gambar 3.10 Ruangan intermedia (Sumber: Gambar Pribadi)

6. Perakitan karya

a. Penempelan dakron ke kawat nyamuk

Dakron ditempelkan ke kawat nyamuk sepanjang 16 meter menggunakan lem fox. Dakron pun harus dibentuk sedemikian rupa terlebih dahulu agar penyebarannya merata dan dapat berbentuk menyerupai awan.



Gambar 3.11 Penempelan Dakron ke Kawat Nyamuk (Sumber: Gambar Pribadi)

b. Perakitan kerangka karya

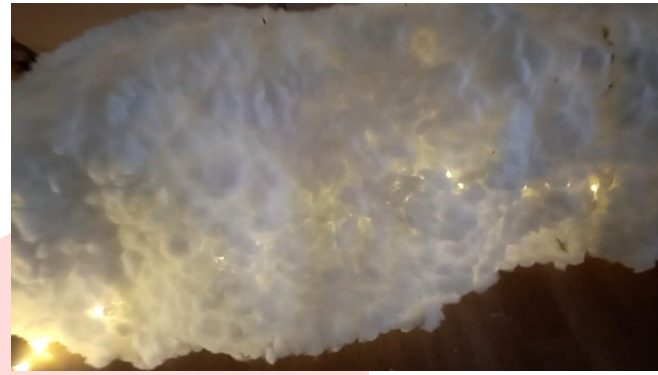
Penulis menggunakan pipa paralon yang dirakit menjadi kerangka yang berjarak 1 meter tiap penyangga. Tiap-tiap paralon disambungkan dengan sambungan T dan L. Lalu di bagian lengkung atasnya, dipasang impraboard berwarna putih transparan yang dikaitkan menggunakan kawat.



Gambar 3.12 Perakitan kerangka karya (Sumber: Gambar Pribadi)

c. Finalisasi

Setelah semua bagian selesai, akhirnya kawat dakron pun di taruh di atas kerangka pipa. Lalu lampu ditempatkan di bawahnya. Membuat efek awan yang menyala.



Gambar 3.13 Kawat dakron yang sudah dirakit (Sumber: Gambar Pribadi)

d. Hasil Karya

Hasil karya akan berupa instalasi di sebuah ruangan gelap dengan ukuran 2,7x3,3 meter. Ruangan tersebut akan diisi dengan instalasi awan yang dibuat dengan kerangka kawat nyamuk yang ditempelkan dakron. Dibawah awan akan ditempatkan lampu LED untuk membuat awan tampak menyala dan lebih dramatis. Lalu ruangan akan dipasang lampu berwarna ungu aurora. Penikmat karya yang akan memasuki ruangan akan diminta untuk memakai headphone untuk dapat mendengarkan suara kalimba yang telah disiapkan selama khalayak mengeksplorasi ruangan.

Berikut makna tiap-tiap elemen pada karya,

No	Elemen	Makna
1	Suara Kalimba	Suara ini memiliki makna dunia yang tenang untuk memblokir suara bising nan mengganggu dari dunia luar
2	Suara Bising	Merepresentasikan dunia luar yang mengganggu, berisik, dan penuh masalah
3	Awan	Merepresentasikan dunia imajinasi yang bersifat dapat berubah-ubah dan tidak bisa digapai
4	Bulan	Merepresentasikan pengidap yang terlihat aneh bagi orang luar, namun bukan berarti hal buruk
5	Cahaya Ungu	Merepresentasikan dunia penuh imajinasi dan kreativitas
6	Pewangi Lavender	Merepresentasikan dunia imajinasi yang menjadi tempat yang nyaman dan tenang bagi pelaku khayal

Dalam karya instalasi interaktif yang menggunakan simbol bulan dan awan untuk merepresentasikan dunia khayal sebagai ruang pelarian yang indah namun kompleks ini, penulis berharap karya ini tidak hanya sebagai keindahan semata, namun juga sarana penyampaian informasi dan jembatan empati antara khalayak dan mereka yang mengalami kondisi ini. Pada akhirnya, kesadaran adalah langkah pertama menuju penerimaan dan dukungan yang lebih baik.

KESIMPULAN

Maladaptive Daydreaming adalah situasi nyata yang benar-benar terjadi bisa pada siapa saja di sekitar kita. Namun walaupun sering terjadi, hal ini masih tidak umum untuk diketahui khalayak umum, bahkan penelitian tentangnya masihlah sangat sedikit. Minimnya pemahaman dan literatur tentang kondisi ini menjadikannya isu yang kurang disadari. Walaupun begitu, *Maladaptive Daydreaming* adalah kondisi yang tidak bisa diabaikan, dimana pengidapnya membutuhkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Bachelard, G. (1958).

Gaston-Bachelard-The-Poetics-of-Space (M. Jolas, Trans.).

Birren, F., & Secaucus, N. J. (1961). *COLOR PSYCHOLOGY and COLOR THERAPY A Factual Study of the INFLUENCE OF COLOR ON HUMAN LIFE THE CITADEL PRESS*.

C.G. Jung. (n.d.). *Jung Symbols of Transformation - PDF Room*.

Jerome L. Singer. (2014). *Daydreaming and Fantasy*.

Klinger, E. (1990). *Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Self-Knowledge and Creativity*. J.P. Tarcher.

McCrae, N. (n.d.). *moon and madness*.

Petersen, A. R. (n.d.). *Spatial Formations. Installation Art between Image and Stage. An English Summary*.

Seth, M., & Bhargava, K. (n.d.). *Maladaptive Daydreaming as A Coping Mechanism to Escape Loneliness* (Vol. 12, Issue 2). <https://doi.org/10.25215/1202.163>

Jurnal

Anak MaWmg, J. R., & Muda Seni Gunaan dengan Kepujian, S. (2006). *SENI INTERAKTIF : SATU MEDIUM PENYAMPAIAN DALAM SENITAMPAK*.

Bagus, R., Wijaya, A., Islam, U., & Kalijaga, N. S. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive

Daydreaming. In *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb* (Vol. 12, Issue 2).

Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634–1648. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013>

Cajochen, C., Altanay-Ekici, S., Münch, M., Frey, S., Knoblauch, V., & Wirz-Justice, A. (2013). Evidence that the lunar cycle influences human sleep. *Current Biology*, 23(15), 1485–1488. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.029>

Chirico, I., Volpato, E., Landi, G., Bassi, G., Mancinelli, E., Gagliardini, G., Gemignani, M., Gizzi, G., Manari, T., Moretta, T., Rellini, E., Saltarelli, B., Mariani, R., & Musetti, A. (2024). Maladaptive Daydreaming and Its Relationship with Psychopathological Symptoms, Emotion Regulation, and Problematic Social Networking Sites Use: a Network Analysis Approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 1484–1500. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00938-3>

Colpo, C. (2024). *THE EFFECTS OF STRESSFUL LIFE EXPERIENCES AND MALADAPTIVE DAYDREAMING ON SELECTIVE ATTENTION AMONG YOUNG ADULTS*.

Constantine, L., & Haque, S. (2024). *Loneliness, Self-Esteem, and Maladaptive*

Daydreaming in University Students: The Mediating Role of Perceived Stress.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4538726/v1>

Fischera, W. (n.d.). *WANDA FISCHERA, BA Hons MSc UNDERSTANDING THE INTERPERSONAL EXPERIENCES OF PEOPLE WITH MALADAPTIVE DAYDREAMING Section A: In the Realm of Relationships: A Systematic Review and Narrative Synthesis on the Interpersonal Experiences of People with Maladaptive Daydreaming.*

Nahari, F., Rachmawati, R., Maulana, T. A., & Rupa, S. (2024). *REPRESENTASI FEAR OF FAILURE MELALUI KARYA INSTALASI.* 1–18.

Nowacki, A., & Pyszkowska, A. (2024). It is all about discomfort avoidance: maladaptive daydreaming, frustration intolerance, and coping strategies – a network analysis. *Current Psychology.*

<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06382-x>
Pietkiewicz, I. J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3). <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>

Rissanen, T., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K., Saharinen, T., Viinamäki, H., & Koivumaa-Honkanen, H. (2013). Biological and other health related correlates of long-term life dissatisfaction burden. *BMC Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-202>

Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive Daydreaming: Epidemiological Data on a Newly Identified Syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.871041>

Somer, E. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. In *Journal of Contemporary Psychotherapy* (Vol. 32, Issue 3). Winnicott.

Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>

Vyas, M., Shaikh, M., Rana, S., & Pendyala, A. G. (2024). Is this the real life? Or just a fantasy? A closer look at maladaptive daydreaming. In *Mental Health and Social Inclusion* (Vol. 28, Issue 3, pp. 252–260). Emerald Publishing.
<https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2023-0014>