BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangannya, para ahli menyadari bahwa ilmu psikologi tidak hanya berfokus pada upaya mengobati penyintas penyakit mental. Lebih dari itu, psikologi juga memiliki peran preventif, yakni membantu mencegah penurunan kondisi mental seseorang. Selain itu, psikologi dapat membantu individu menemukan potensi terbaik dalam dirinya serta memahami bagaimana interaksi dengan orang lain dapat memengaruhi perkembangan dirinya. Berangkat dari kesadaran ini, seorang ahli psikologi bernama Martin Seligman mengembangkan cabang baru dalam ilmu psikologi yang disebut *Positive Psychology* (Psikologi Positif).

Positive Psychology berfokus pada penguatan aspek-aspek positif dalam diri individu serta faktor lingkungan yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan, rasa puas terhadap hidup, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Paviglianiti, 2015). Dalam pendekatan ini, kesejahteraan individu tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, tetapi juga dari terpenuhinya berbagai faktor yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan mencapai potensi terbaiknya.

Salah satu teori makro *Positive Psychology* mengenai faktor-faktor pendukung perkembangan individu adalah *Self-Determination Theory* (SDT), yang dipopulerkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan. *Self-Determination Theory* (SDT) berfokus pada kecenderungan alami individu untuk berkembang serta kebutuhan psikologis bawaan mereka. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan (Ryan & Deci, 2017). Ketiga kebutuhan ini saling terkait dan semuanya membutuhkan hubungan antar manusia sebagai konteks pemenuhannya. Bahkan dalam dekade terakhir, semakin banyak penelitian yang mendukung bahwa pemenuhan kebutuhan tersebut dalam konteks hubungan romantis dapat meningkatkan kepuasan hubungan, kesejahteraan emosional, dan kualitas komunikasi pasangan (Kluwer et al., 2020; Goodboy et al., 2022). Kebutuhan

keterkaitan (*relatedness*) menjadi sangat fundamental karena melalui hubungan dengan orang lain, individu dapat merasakan rasa diterima, dihargai, dan terhubung secara emosional. Keterkaitan ini tidak hanya memperkuat kesejahteraan psikologis, tetapi juga mendukung pemenuhan kebutuhan otonomi dan kompetensi secara lebih optimal (Vansteenkiste, Ryan, & Soenens, 2020).

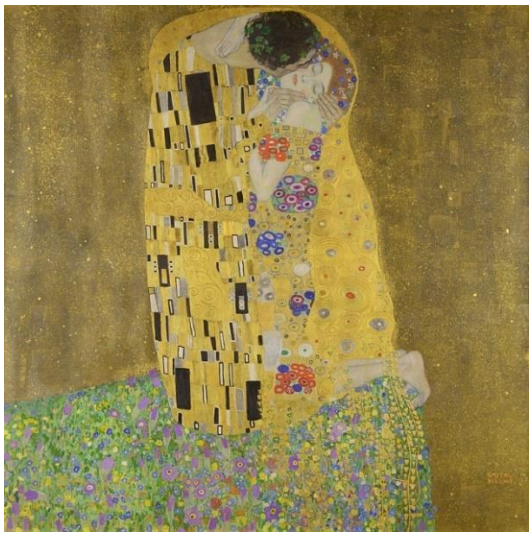
Kebutuhan keterkaitan berperan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis individu, karena memiliki hubungan dengan orang lain dapat meningkatkan motivasi, kebahagiaan, dan pertumbuhan diri (Durkin, 2020). Hubungan yang mampu memfasilitasi keterkaitan yang kuat memungkinkan pasangan untuk saling mendukung dalam mencapai tujuan pribadi dan bersama, menciptakan lingkaran positif yang memperkuat kesejahteraan psikologis keduanya. Bahkan, beberapa studi menyebutkan bahwa ketika kebutuhan akan keterkaitan dipenuhi dalam hubungan, pasangan lebih mampu memberikan dukungan otonom dan meningkatkan pertumbuhan pribadi satu sama lain (Hadden et al., 2015; Deci & Ryan, 2017). Dengan demikian, keterkaitan menjadi fondasi yang memungkinkan individu tidak hanya merasa terhubung, tetapi juga tumbuh dan berkembang secara maksimal melalui interaksi sosial yang saling mendukung.

Dalam pengalaman pribadi penulis, menjalani hubungan romantis memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan.. Selama menjalin hubungan, penulis merasa lebih ceria, produktif, serta memberi dorongan untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Selain memberikan dampak positif bagi diri sendiri, hubungan romantis yang sehat juga dapat memancarkan energi positif kepada orang-orang di sekitar (August et al., 2016). Melihat pasangan yang saling mendukung dan tumbuh bersama seringkali membangkitkan rasa hangat dan harapan, bahkan mampu menginspirasi orang sekitar untuk lebih terbuka terhadap cinta dan hubungan yang sehat.

Menarik kesimpulan dari pengalaman ini, terkadang menjadi individu yang dipenuhi oleh cinta dapat memberikan dampak positif, tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga terhadap lingkungan sekitar. Ketika seseorang merasa dicintai dan dihargai dalam sebuah hubungan yang sehat, mereka cenderung memiliki semangat yang lebih besar untuk bertumbuh dan memberikan yang terbaik, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan *Self-Determination Theory*, yang

menekankan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Ketika kebutuhan psikologis seseorang dalam hal keterkaitan terpenuhi, maka individu tersebut tidak hanya berkembang secara pribadi, tetapi juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, hubungan yang didasari oleh kontrol berlebihan (kurangnya otonomi), perasaan tidak kompeten, atau kurangnya keterkaitan yang tulus, dapat menciptakan lingkungan emosional yang tidak sehat, yang kemudian dapat memengaruhi orang-orang sekitarnya. Kecemasan dan ketegangan yang dirasakan oleh salah satu atau kedua pasangan dapat 'menular' dan berdampak pada dinamika sosial teman terdekat, keluarga, maupun orang sekitarnya.

Terinspirasi dari bagaimana pelukis-pelukis terdahulu mengutarakan perasaan dan pandangan mereka terhadap cinta, penulis ingin memvisualisasikan bagaimana cinta dan hubungan romantis yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi faktor emosional orang-orang sekitarnya. Seperti contoh, ketika kita melihat lukisan *The Kiss* oleh Gustav Klimt (1908), hal yang dapat dirasakan adalah kehangatan yang memancar dari keintiman lukisan kedua pasangan yang sedang bercumbu. Selain itu, lukisan sejenis itu juga mengingatkan kita bahwa memiliki hubungan interpersonal dan rasa kasih sayang penting bagi aspek kehidupan kita. Cinta, dalam bentuknya yang sehat dan mendukung, dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong individu untuk mencapai potensi terbaiknya dalam menciptakan lingkungan sekitarnya yang lebih harmonis dan penuh makna.



Gambar 1.1 *The Kiss* (1908)
(Sumber: wikipedia.com)

Dalam karya ini, penulis akan mengeksplorasi bagaimana pemenuhan kebutuhan dasar psikologis dalam hubungan romantis yang diusung oleh *Self-Determination Theory* (SDT) dapat memengaruhi tidak hanya kesejahteraan pasangan, tetapi juga orang-orang di sekitarnya. Melalui penggunaan warna, komposisi, dan simbolisme, penulis akan menggambarkan energi positif yang terpancar dari hubungan yang sehat. Penulis ingin menggambarkan bagaimana dinamika cinta dapat memicu emosi yang kompleks, serta bagaimana energi yang dipancarkan dapat membentuk pandangan kita tentang hubungan ideal. Diharapkan melalui penggambaran visual yang jujur dan relevan, penikmat seni dapat merenungkan peran kebutuhan psikologis dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna, serta dampaknya terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana implementasi *Self-Determination Theory* dalam hubungan romantis melalui karya seni lukis dapat merepresentasikan pemenuhan kebutuhan psikologis individu?
2. Bagaimana interpretasi visual dalam seni lukis dapat merefleksikan kontribusi hubungan romantis terhadap pemenuhan kebutuhan dasar psikologis menurut *Self-Determination Theory*?

C. Batasan Masalah

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

1. Implementasi *Self-Determination Theory* dalam hubungan romantis akan divisualisasikan melalui gestur keseharian pasangan yang merepresentasikan ketiga poin dari *Self-Determination Theory,* yakni *autonomy, competence*, dan *relatedness*.
2. Interpretasi visual akan difokuskan pada penggunaan simbol gestur, ekspresi tubuh, komposisi, warna, dan keintiman figuratif sebagai representasi pemenuhan kebutuhan psikologis dalam hubungan romantis.

D. Tujuan Berkarya

Adapun tujuan berkarya berdasarkan paparan latar belakang di atas adalah sebagai berikut:

1. Memvisualisasikan bagaimana implementasi *Self-Determination Theory* dalam hubungan romantis dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu melalui karya lukis.
2. Menciptakan pengalaman estetis yang memungkinkan pengamat merasakan serta memahami makna cinta dan keterikatan emosional melalui elemen visual dalam seni lukis.
3. Menginspirasi pengamat dan penikmat seni bahwa cinta dapat memberikan dampak besar bagi individu dan lingkungan sekitarnya.

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Menjelaskan latar belakang permasalahan yang menjadi dasar pengerjaan Tugas Akhir, rumusan serta batasan masalah, tujuan pembuatan karya, sistematika penulisan laporan, dan kerangka berpikir yang digunakan. Penulisan BAB I bertujuan memberikan gambaran umum kepada pembaca mengenai proses penciptaan karya Tugas Akhir.

BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

Membahas referensi seniman, teori umum, serta teori seni yang menjadi dasar karya. Referensi seniman berisi teori dan inspirasi dari seniman terpilih yang menjadi acuan dalam proses penciptaan karya oleh penulis. Teori umum menjelaskan kajian secara luas berdasarkan gagasan karya, sedangkan teori seni menguraikan konsep-konsep seni yang relevan dengan gagasan tersebut.

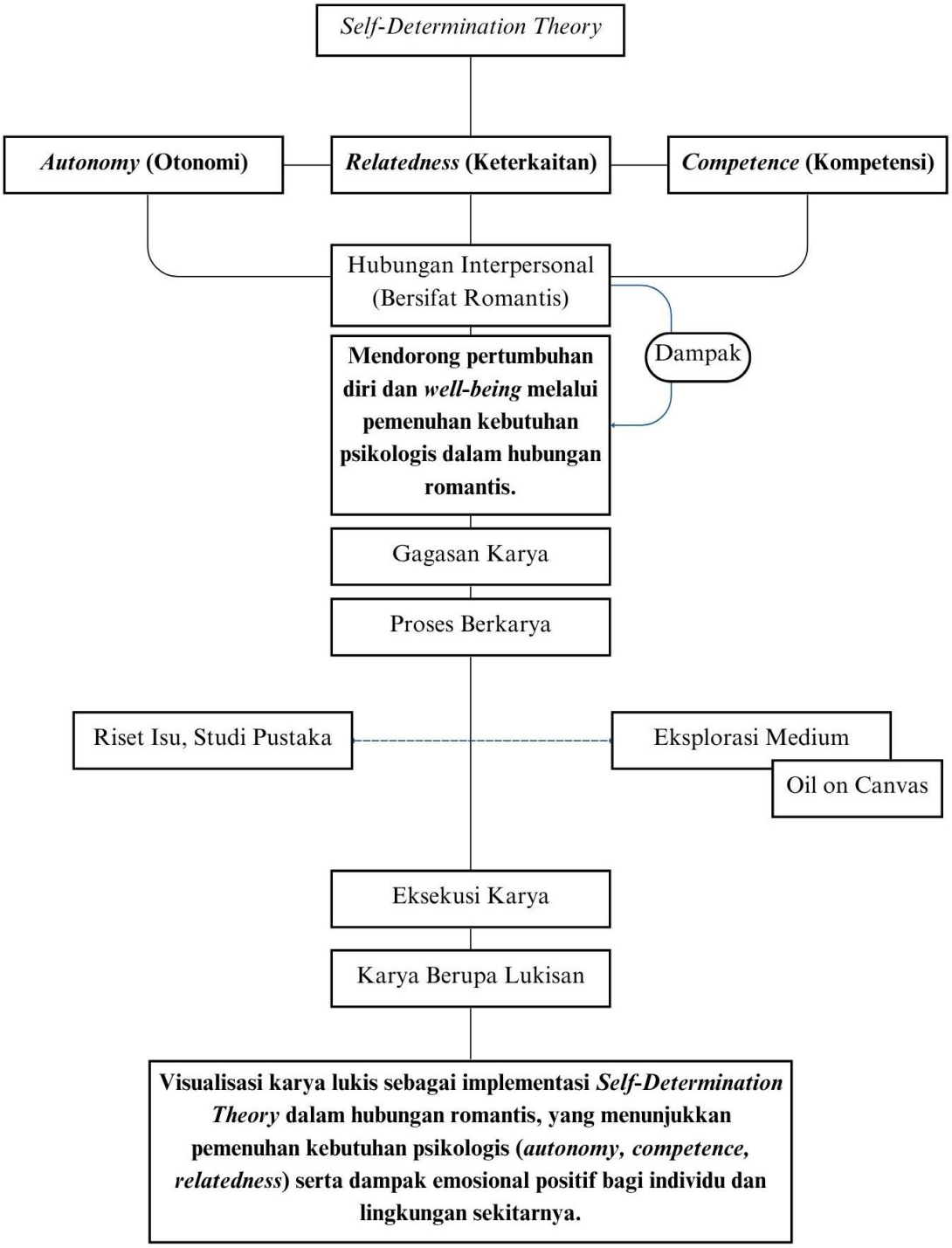
BAB III PENGKARYAAN

Menjelaskan tentang konsep karya dan proses penciptaan karya. Konsep karya merupakan penjabaran mengenai gagasan dasar penciptaan yang dijelaskan secara rinci agar pembaca dapat memahami landasan teori dan pemikiran di balik karya tersebut. Proses penciptaan karya mencakup seluruh tahapan mulai dari pembuatan sketsa, *prototype*, persiapan alat dan bahan, hingga progres pengerjaan hingga mencapai hasil akhir karya.

BAB IV PENUTUP

Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat rangkuman dari seluruh laporan penciptaan karya Tugas Akhir dan menjadi jawaban atas permasalahan yang dikemukakan pada bagian pendahuluan. Saran berisi rekomendasi atau masukan yang ditujukan kepada pembaca terkait pembahasan yang telah disampaikan dalam laporan Tugas Akhir.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1.2 Kerangka Berpikir
(*Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025*)