

### **ABSTRAK**

Katarsis digunakan sebagai penyaluran emosi dan agresi yang berupa kekesalan, kesedihan, kebahagiaan, impian dan lainnya. Penyaluran emosi dan agresi didasari oleh sebuah tragedi atau peristiwa yang pernah menimpa penulis sehingga menimbulkan rasa trauma. Penciptaan karya ini bertujuan terapi penyembuhan trauma dengan cara menceritakan kembali keresahan traumatik apa saja yang sudah dialami dan dirasakan, mencoba divisualisasikan bentuk metafor dalam lukisan. Dengan metode penciptaan berbasis penelitian (*practice-based research*).

**Kata kunci** : katarsis, tragedi, trauma, seni lukis.

### **ABSTRACT**

*Cathartic used as the emotion and aggression of vexation , sadness , happiness , dreams and etc .The emotion and aggression based on a tragedy or events ever affliction sparking the trauma . The creation of this work is aimed at healing trauma therapy by recounting the traumatic anxiety that has been experienced and felt, try to visualitation a metaphor in painting .With the creation practice-based research.*

**Keyword:** *catharsis, tragedy, trauma, painting.*

### **PENDAHULUAN**

Sejak lahir ,Tubuh manusia terdiri dari berbagai lapisan kesadaran. Tidak hanya lapisan tubuh fisik yang kelihatan oleh kasat mata, namun juga lapisan energi, lapisan mental/emiosional, lapisan intelegensi dan lapisan kesadaran murni. Aspek psikologis erat kaitanya dengan proses kehilangan, tidak hanya fisik ; kehilangan barang milik, kehilangan orang yang dikasihi tetapi juga sosial: kehilangan aktifitas, kehilangan ikatan keluarga dan lain-lain. Kehidupan manusia yang dinamis, mengantarkan manusia pada pola kehidupan yang kompleks dan semakin mendesak kehidupan manusia berhadapan dengan kenyataan bahwa manusia meiliki keterbatasan. Kondisi tersebut memicu munculnya rasa frustrasi dan cenderung bersifat agresif . Setiap emosi dan agresif tersebut lambat laun akan menumpuk dan harus segera disalurkan. Dalam keadaan tersebut tidak semua emosi dan agresi tersebut bisa disalurkan secara nyata dan dibutuhkan satu cara aman untuk melampiaskan. Istilah Katarsis muncul digunakan untuk menyalurkan emosi dan agresi yang bias berupa kekesalan,kesedihan,kebahagiaan,impian dan lainnya. Penyaluran emosi dan agresi tersebut, terkadang didasari oleh sebuah tragedi atau peristiwa yang pernah menimpa seseorang sehingga menimbulkan rasa trauma.

7 September 2017, Tanggal dimana penulis memulai aktifitas barunya sebagai mahasiswa pasca sarjana ISI Ypgyakarya. Tetapi semua sirna karena tepat dihari itu raga dan kesadarannya berada ditempat berbeda yaitu ruang operasi bedah karena harus melakukan operasi tulang telapak tangan dan paha kanannya yang patah akibat kecelakaan yang dialaminya malam sebelumnya. Pengalaman pertama semasa hidupnya merasakan kesakitan yang begitu parah yang sulit untuk diungkapkan, mungkin hanya mengekuk kesakitan dan menangis adalah simbol expresi yng bisa mewakili. Suatu masalah semakin dipendam dan diusahakan untuk dilupakan, maka akan muncul berbagai macam gangguan fisik dan psikologis seperti depresi, kecemasan dan berbagai bentuk penyakit psikologis. Kehidupannya seolah tidak sengaja menekan tombol restart yang mengharuskan semua dimulai dari awal. Mulai dari "Nol". Rasa kecewa, Haru, sedih, muak, tidak terima dengan kenyataan mulai bergejolak dihati dan pikirannya. Hal itu wajar sebagai psikologi manusia normal. semua belajar mulai dari nol, belajar makan, kencing posisi tidur dan BAB diatas ranjang, dari mulai duduk harus dibantu, belajar duduk di kursi roda, dan berjalan menggunakan kruk. Lain sisi dia harus mengikhlaskan semester satunya untuk istirahat dan pemulihan.

Mental dan psikologis saat itu jatuh sejatuh jatuhnya, beruntungnya masih diberi keluarga dan sahabat yang sayang dan mau mendampingi. Ketika

berada diposisi bawah memilih jalan kembali ke Tuhan adalah jalan yang paling benar. Dengan kembali ke Tuhan hati dan pikiran akan tenang dan tercerahkan. "Dalam bahasa agama, Qalibun salim dan aqlun dzakiyyun (hati dan akal yang tercerahkan). Dalam qalibun yang salim ,di dalamnya tersimpan kumparan energi yang luar biasa. Jika energi ini dapat dikelola dengan baik serta berhasil mentranfer ke ranah akal, maka terjadilah satu gerakan energi yang sangat mengagumkan" (Enha, 2011:4).

Ketika dalam proses pemulihan banyak sekali kejadian yang menurut penulis sangat perlu untuk memberikan framing khusus sebagai penanda memory penting , terlebih menjadi pematik ide gagasan pembuatan karya lukis. Ada frase dimana penulis merasakan kekhawatiran yang besar, ketakutan ,kesakitan bentuk lain ,rasa semangat tinggi, perubahan sudut pandang melihat sesuatu. Disinilah kemudian penulis mencoba menyalurkan rasa kegelisahan dan traumanya kedalam sebuah karya seni lukis. Yang diharapkan sbisa sebagai katarsis traupa psikologinya.

## METODE PENCIPTAAN

### 1. Ide Penciptaan

Ide adalah pokok isi yang dibicarakan oleh perupa melalui karya-karyanya (Susanto,2012). Sedangkan ide bagi penulis adalah hasil pemikiran dari proses pencarian yang didapatkan dari lingkungan sekitar kemudian diendap dalam hati dan disingkronisasikan dengan imajinasi kemudian dihadirkan kedunia nyata dengan bentuk karya seni. Tak jarang juga ide muncul tanpa di sengaja, muncul di pikiran begitu saja tanpa distimulun dari luar , jika tidak segera di tulis atau dibuat sketsanya, ide itu akan hilang tertumpuk dengan material memori baru di dalam kepala. Bisa dikatakan bahwa ide penciptaan merupakan suatu gagasan, rancangan, atau dasar pemikiran dalam penciptaan tentang bagaimana wujud suatu karya. Ide dalam penciptaan seni lukis adalah dasar pondasi yang diperlukan karena hal tersebut akan menentukan isi dan bentuk dari karya. Karya yang akan diciptakan disini berupa reset memori penulis mengenai pengalaman empiris pasca kecelakaan hingga bagaimana menghadapi situasi kondisi kehidupan setelahnya.

### 2. Konsep Penciptaan

Dari dasar arti kata "cipta" menurut KLBI , cipta adalah daya pikir yang dapat menimbulkan suatu karya.(Fajri E.Z dan senja R.A ) Ditambah imbuhan Pen-dan -an menjadi kata kerja yang memiliki arti memusatkan daya pikir untuk mengadakan sesuatu yg sebelumnya tidak ada. Pada proses penciptaan karya-karya penulis mendapatkan dari pengalaman empiriknya

kemudian dijadikan konsep dalam proses penciptaannya. Historical memory menjadi acuan penting dalam pembuatan karya ini sehingga, penulis mampu menghadirkan memori yang ada didalam pikirannya menjadi visual karya seni. Dibalik itu semua yang menjadi dasar lagi bagi penulis adalah seni lukis sebagai arthealing, seni lukis yang mampu mengurangi atau membebaskan kecemasan trauma atau pikiran negatif melalui bentuk expresi salah satunya melalui proses melukis. Selain arthealing, melukis bagi penulis saat ini juga sebagai terapi pemulihan tangannya yang cidera karena patah tulang. Jadi seni sebagai terapi gerak otot agar membantu proses pemulihan.

### 3. Konsep Bentuk

Dalam bentuk yang dihasilkan penulis lebih cenderung menggunakan idiom realis dalam setiap karyanya, kenapa? . Karena menurut penulis realis adalah cara termudah untuk mewakili gagasan pemikiran dengan teknik paling tinggi di antara teknik menggambar lainnya. Bentuk realis disini dipakai penulis karena hasil yang diriset penulis sebagai object karyanya adalah foto kejadian yang telah dialami penulis yang dapat menyalurkan rasa saat proses sebelum mengalami jatuh ataupun saat proses operasi dan juga proses penyembuhan. Selain bentuk realis yang dimainkan dalam setiap kanvasnya penulis memainkan elaborasi gaya disini. Gaya realis yang diberi sentuhan abstrak yang membentuk wujud yang mewakili dirinya.disini penulis memakai potrait dirinya sendiri sebagai object visual dalam setiap karyanya tetapi menurut penulis sifat narsisme dibutuhkan disini karena sangat membantu untuk apresiator masuk kedalam lukisan saat menikmati dan membaca karya lukisannya. Cenderung selintas sama seperti aliran fauvisme. Penulis disini ingin tidak sengaja menawarkan bentuk baru dalam penciptaan karya lukis. Semoga bisa dipertahankan dan dikembakan lagi agar dapat menjadi wacana baru dalam seni lukis.

### 4. Metode Penciptaann

Dalam penciptaan karya ini penulis menggunakan metode penelitian berbasis praktik (practice-based research) yaitu penciptaan berdasarkan penelitian. Penelitian berbasis praktik merupakan penelitian yang dimulai dari pengumpulan data-data dari observasi sampai kerja praktik. Penelitian berbasis praktik merupakan penyelidikan orisinil yang dilakukan guna memperoleh pengetahuan baru melalui praktik dan hasil praktik tersebut. Selain itu penulis juga dibekali dengan pemahaman in and trough dengan arti penelitian yang dilakukan tidak hanya sebatas praktik tetapi meneliti sesuatu juga belajar dengan sesuatu, tetapi ikut masuk atau ikut melakukan apa yang ditelitinya. Sebagai contoh yang dilakukan

penulis kali ini yaitu meneliti tentang kejadian yang sudah dialaminya melalui pengalaman empirisnya, tentang arti sebuah kehilangan dan bagaimana mengekspresikan melalui melukis sehingga menghasilkan karya. Kemudian dalam proses penciptaan hasil dari riset yang berbasis praktik penulis menggabungkan dengan beberapa teori sehingga bisa membantu dalam menerang jelaskanlah melalui tulisan.

Proses penciptaan yang penulis gunakan, penciptaan yang berbasis penelitian tentunya harus diawali dengan studi mengenai pokok persoalan dan materi yang di ambil seperti ide, konsep, tema, bentuk, teknik, bahan, dan penampilan. Segala materi ini diulas secara mendalam agar dapat dipahami, sehingga betul-betul telah menguasai dan menjiwai objek tersebut.

Hal terpenting untuk ditelusuri secara utuh yaitu konsep penciptaan itu sendiri, karena konsep menjadi dasar utama penciptaan. Selain data yang di peroleh dari pengamatan langsung, penelitian juga dilakukan dengan studi kepustakaan pada beberapa dokumen dan buku yang berkaitan dengan tema yang penulis ambil.

Penelitian dilakukan dengan berbagai pertimbangan, karena penelitian seni ini bersifat cair (lebih terbuka). Pencatatan proses kerja merupakan tumpuan sebuah penelitian artistik dibanding dengan interpretasi, karena proses kerja harus bisa di konstruksi untuk mencapai kesimpulan yang valid dengan metode yang sudah dipublikasikan.

Hannula, dkk (2005:114) dalam bukunya artistic research menjelaskan enam kerangka penelitian artistik sebagai pertimbangan penulis:

- 1) Membuat klarifikasi subjek dan menitikberatkan penelitian (pendahuluan/latar belakang,). Latar beakang mengapa penulis melakukan penelitian artistik ini untuk suatu objek tertentu dengan memberi alasan.
- 2) Membuka pre-asumsi pada subject matter dan sudut pandang.
- 3) Kepemilikan alat-alat penelitian, sehingga secara tajam menunjukkan perbedaan dengan penelitian lain.
- 4) Presentasi pustaka
- 5) Evaluasi akhir, kesimpulan yang harus membawa hal-hal yang baru dari hasil belajar bersama dengan tajam, kuat, indah dan berkelanjutan
- 6) Kerjasama dan fleksibilitas, tidak belajar meneliti sesuatu tetapi belajar dengan sesuatu, tidak membaca sesuatu tetapi membaca dengan sesuatu (in and trough).

Tahap diatas merupakan landasan penelitian dan penulisan penulis dalam pengkaryaan, karena

penelitian artistik membutuhkan kesetaraan ilmiah dengan penelitian yang lain dengan sifat kualitatif. Subjek dalam penelitian (penulis) juga sebagai alat penelitian karena ada interpretasi, refleksi dan pengalaman didalamnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian dan dieksekusi dalam bentuk karya, inilah hasil 5 karya yang akan dibedah setiap karyanya.

1. Karya berjudul "4917" bercerita tentang hari dimana penulis menjalani operasi tulang paha yang diakibatkan kecelakaan yang dialaminya. Secara visual sangat kontradiktif antara visual yang menggambarkan proses operasi tetapi secara keseluruhan warnanya menggunakan warna-warna ceria, penulis ingin menyampaikan gagasan terhadap sudut pandang yang menyenangkan ketika dapat bersyukur dan menikmati setiap proses operasai tersebut, menyakitkan tetapi senang. Karena diberi kesempatan kedua terlahir kembali menjadi pribadi yang baru.



Gambar 1.

Judul : "4917"

Bahan : Acrylic on canvas

Ukuran : 70 X 80

Tahun : 2018

2. Karya berjudul "Komunikasi" menceritakan tentang kejadian ketika pasca operasi dengan frame diruang kamar rumah sakit, ketika tergeletak tak terbayu masih ada sesosok ibu yang ikhlas menunggu dan tetap berdoa "komunikasi" kepada Allah akan kesembuhan anaknya. Terlihat visual fokus terhadap objek ibu dan anak dengan beground blur menandakan realitasnya ketika kita fokus berdoa, sekeliling kita akan terasa hilang sesaat, yang ada adalah fokus diri kita dengan seseorang yang sedang didoakannya. Metafors

yang disajikan juga objek yang sakit menggunakan bentuk warna abstrak yang membentuk tubuh manusia pasca operasi didini bertujuan untuk memberikan sudut pandang kebaruan diri setelah operasi, perih rasa yang sedih dan Bahagia campur aduk menjadi satu. Dalam karya ini juga masih menggunakan warna pop ceriam karena penulis ingin selalu memberikan bahwa setiap hal yang kita dapat, dari sudut pandang orang lain menyakitkan tepi sebagai pelaku dapat merasakan kesenangan tersendiri, karena pasca kecelakaan penulis bias merasakan lebih dekat dengan Pencipta dan kembali dekat dengan keluarga .



Gambar 2.  
Judul : "Komunikasi"  
Bahan : Acrylic on canvas  
Ukuran : 70 X 90  
Tahun : 2018

3. Karya berjudul "Anti Seg-sego klub" . dalam masa penyembuhan penulis sempat melakukan gerakan anti segi-segi klub yaitu menghindari nasi selama proses penyembuhan, dikarenakan diagnosa dokter pasca operasi yang menyatakan mengidap penyakit diabetes. Disinilah penulis ingin menceritakan pengalamannya dan divisualisasikan berupa karya yang bertemakan kesehatan. Yang bertujuan mengingatkan keada semua orang tentang konsumsi pola makan yang harusnya bias diatur sedini mungkin agar tidak mendapatkan penyakit dikemudin hari, tettare jika sudah mendapatkan penyakit itu, hendaknya ikhlas menerima dan menjalani sesuai dengan keinginan kita, dan alhamdulillahnya setelah 7 bulan anti sego-sego klub dokter menyatakan gula darah penulis sudah kembali normal.



Gambar 3.  
Judul : "Anti Seg-sego Klub"  
Bahan : Acrylic on canvas  
Ukuran : 70 X 80  
Tahun : 2018

4. Karya berjudul " dia Pergi" menceritakan tentang kesakitan diluar fisik yang dialami penulis kemudian divisualkan dalam bentuk karya. Kesakitan disini lebih ke psikologis, dimana ketika penulis sedang jatuh tidak bias melakukan apa-apa, tunangannya pergi begitu saja tanpa memberikan alasan. Diposisi saat itu penulis tidak bias melakukan apa2, untuk berjalan saja susah apalagi mengerjar untuk mendapatkan hatinya kembali. Metafor yang coba diciptakan adlah fokus beground terhadap sosok wanita yang jalan jauh kedepan tanpa mengiraukan yang ada dibelakangnya. Komposisi objek berserta keutuhan framenya berangkat dari bagaimana otak kita bekerja, ketika posisi kita mengenang seseorang akan muncul situasi dimana kita pernah bersama tetapi tetap fokus kepada objek, beground tetap blur.



Gambar 4.  
Judul : "dia Pergi"  
Bahan : Acrylic on canvas  
Ukuran : 70 X 90  
Tahun : 2018

5. karya berjudul "Hijrah" bercerita tentang pengalaman penulis pergi dari Surabaya kota tempat tinggal pergi ke kota Yogyakarta untuk pergi menuntut ilmu dalam kondisi fisik belum sembuh total, raut kecemasan dilukiskan begitu syahdu seolah ia ragu tetapi harus menjalani semua ini. Secara kontekstual hijrah disini dinilai sebagai perjalanan spiritual yang mengubah kebiasaan buruk sebelum kecelakaan, berubah menjadi lebih baik. Hakektnya hidup ini adalah sebuah perjalanan naik kereta, kita punya tujuan akhir tetapi setiap perjalanan kita melihat sesuatu yang dapat dijadikan pembelajaran untuk hidup, sesekali singgah sejenak di stasiun tertentu kemudian melanjutkan perjalanan sampai tujuan akhir kita, yaitu kembali kepada-Nya.



Gambar 4.  
Judul : "Hijrah"  
Bahan : Acrylic on canvas  
Ukuran : 70 X 90  
Tahun : 2018

### KESIMPULAN

Dalam melakukan metode penciptaan karya seni sebenarnya seniman punya cara tersendiri untuk bagaimana cara melakukan penelian. Tetapi sudut pandang teori metode

sebelumnya hanya membatu cara menuliskan penciptaan kita secara terstruktur. Setiap berkarya berangkatlah dari hal yang terdekat dengan kita, bisa dari pengalaman empiris. Seni juga dapat dimanfaatkan sebagai katarsis penye, buhan trauma dengan cara bagaimana proses kita menerima dan mengikhlaskan apa nyang sudah digaraiskan. Dengan melukis kita juga dapat mentransfer keresahan, kesedian, kebahagiaan dan perasaan lainnya kedalam karya sehingga dapat dijadikan pembelajaran bersama. Selain itu dalam menciptakan karya seni lukis kali ini penulis mecobca menawarkan pola sudut pandang baru melihat permasalahan. Semua yang terlihat mengenakan tetapi jika kita ikhlas menjalani ada cara lain untuk menikmatinya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aldrich, C Virgil (1963), *Philosophy of Art*. USA: PRENTICE-HALL, INC
- Dharsono Sony Kartika, 2004. *Seni Rupa Modern*, Bandung : Rekayasa Sains.
- Enha, Ilung S. 2011. *Laduni Quontent model kecerdasan masa depan*, Yogyakarta : Kaukaba.
- Hanula, M. Suoronta, J. Vaden, T. (2005), *Artistic Research Theoris, Methods, And Practice*. Finland : Cosmoprint Oy
- Mariato, M. Dwi. 2002. *Seni Kritik Seni*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya
- Made, I Bandem, (2006). *Metode Penelitian Seni*. Yogyakarta
- Soedarso, Sp. 2006. *Trilogi Seni Penciptaan Eksistensi dan Kegunaan Seni*. Yogyakarta : BP ISI Yogyakarta.
- Suryadi . 2009. *Hubungan antara bahasa dan budaya*. Universitas Sumatra utara ( makalah seminar nasional budaya etnik III . Diselenggarakan oleh universitas Sumatra utara , Medan 25 april 2009 )
- Susanto, Mikke. 2002. *Diksi Rupa*. Yogyakarta: Kanisius.
- Susanto, Mikke. 2011. *Diksi Rupa Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa Yogyakarta*: DictiArt Lab.

*(Halaman ini sengaja dikosongkan)*