

STRES DALAM SENI LUKIS EKSPRESIONIS

JURNAL



RIDHO KEMALDI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI RUPA

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Wisuda Periode Maret 2018

HALAMAN PERSETUJUAN

“Stres Dalam Seni Lukis Ekspresionis”

Ridho Kemaldi

Artikel ini disusun berdasarkan laporan karya akhir Ridho Kemaldi untuk Persyaratan wisuda periode maret 2018 dan telah diperiksa/ditetujui oleh kedua pembimbing

Padang, 12 Februari 2018

Pembimbing I



Yasrul Sami, S.Sn. M.Sn
NIP. 19690808.200312.1.002

Pembimbing II



Drs. Abd. Hafiz, M.Pd
NIP. 19590524.198602.1.001

Abstrak

Karya ini bertujuan memvisualkan gangguan psikologis stres, faktor-faktor penyebabnya, ciri-ciri, serta tahapan dan cara mengatasinya. Metode dalam kegiatan ini meliputi persiapan, elaborasi, sintesis, realisasi konsep, tahap penyelesaian hingga ditampilkan dalam kegiatan pameran. Menggunakan cat akrilik sebagai bahan utama di atas kanvas dalam corak ekspresionis. Kegiatan berkarya ini memberikan pengetahuan dasar kepada masyarakat tentang stres, yang merupakan bentuk kegelisahan diri sehubungan dengan permasalahan diri serta banyaknya kasus di lapangan yang terabaikan, melalui 10 (sepuluh) judul karya dalam gaya ekspresionis: *Terbang Terkunci, Cengkraman Gaduh, Phobia, Depresi, Bipolar, Obsessive, Hysteria, Coping, Balance, Survive*.

Abstract

This art work aim is to visualised stress disorder, The factors, the characteristics, the steps, adn how to overcome. The method of this activity was preparation, elaboration, synthesis, realisation concept, finishing touch, and show at exhibitions. Using acrylic paint as a main element on canvas in expresionism style. This art work activity is giving the basic knowledge about stress to the public as an anxiety because of personal problem and in many cases, are ignored as ten art works in expressionism style: *Terbang Terkunci, Cengkraman Gaduh, Phobia, Depresi, Bipolar, Obsessive, Hysteria, Coping, Balance, Survive*.

STRES DALAM SENI LUKIS EKSPRESIONIS

Ridho Kemaldi¹, Yasrul S², Abd. Hafiz³
Program Studi Pendidikan Seni Rupa
FBS Universitas Negeri Padang
Email: ridhokemaldi@gmail.com

Abstract

This art work aim is to visualised stress disorder, The factors, the characteristics, the steps, and how to overcome. The method of this activity was preparation, elaboration, synthesis, realisation concept, finishing touch, and show at exhibitions. Using acrylic paint as a main element on canvas in ekspresionism style. This art work activity is giving the basic knowledge about stress to the public as an anxiety because of personal problem and in many cases, are ignored, as ten art works in expressionism style: *Terbang Terkunci, Cengkraman Gaduh, Phobia, Depresi, Bipolar, Obsessive, Hysteria, Coping, Balance, Survive.*

Kata Kunci: Stres, Seni Lukis, Ekspresionis

A. Pendahuluan

Mustahil manusia hidup tanpa pernah mengalami stres, semustahil dunia tanpa masalah kecuali kehidupan memang tidak pernah ada. Apapun yang diupayakan dalam hidup ini pasti ada tantangannya yang seringkali didefinisikan dengan beragam masalah, dan akhirnya memiliki dampak psikologis tersendiri yang disebut stres. Stres merupakan pengalaman individual yang tercipta dari sudut pandang seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Muncul dari kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, penyebabnya bisa karena masalah psikologis pribadi, lingkungan maupun tekanan sosial.

¹Mahasiswa penulis karya Akhir Prodi Pendidikan Seni Rupa Wisudawan Periode Maret 2018

² Pembimbing I, Dosen FBS Universitas Negeri Padang

³ Pembimbing II, Dosen FBS Universitas Negeri Padang

Perlunya pengetahuan terhadap stres baik itu penyebab serta ciri-cirinya akan sangat membantu seseorang menjadi bijak melihat persoalan. Pengetahuan ini akan berimplikasi untuk semua individu dalam menentukan sikap atas apa yang dihadapi.

Stres juga terbagi menjadi dua sisi yaitu *eustress* memiliki dampak positif dan *distress* yang sepenuhnya negatif. Stres positif bahkan dibutuhkan untuk manusia dalam meningkatkan kinerja, akan tetapi ada batas-batas yang harus dikontrol agar tidak melanjut pada stres negatif.

Setelah mendapatkan landasan teori yang kuat tentang sebuah kajian masalah, maka selayaknya patut didukung oleh data-data dari lapangan. Penulis merasa perlu untuk mengambil data langsung mengenai statistik atau jumlah penderita gangguan kejiwaan yang sedang dibahas sebagai bentuk data yang nyata, dan salah satu rumah sakit besar yang berdiri di Padang adalah Rumah Sakit Jiwa Prof. HB. Saanin sebagai rumah sakit khusus menangani penderita dengan gangguan-gangguan psikologis.

**Tabel 1: Pengunjung Rawat INAP
Tahun 2015**

Jenis Pengunjung	Jumlah
Baru	1181
Lama	813
Jumlah	1994

Sumber: Laporan Kegiatan Rekam Medis RS. Jiwa Prof. HB. Saanin Padang

**Tabel 2: Pasien Pulang Rawat Berdasarkan Tempat Tinggal
Tahun 2015**

No	Kotamadya/Kabupaten	Jumlah
1	Payakumbuh	52
2	Sawahlunto	39
3	Sijunjung	61
4	Padang Panjang	36
5	Bukittinggi	52

6	Solok	168
7	Solok Selatan	47
8	Padang	708
9	Pariaman	306
10	Agam	202
11	Tanah Datar	105
12	50 Kota	75
13	Pesisir Selatan	180
14	Pasaman	218
15	Damasraya	35
16	Mentawai	4
	Jumlah	2288
Luar Sumbar		
1	Riau	27
2	Jambi	45
3	Sumatera Utara	30
4	Lain-lain	9
	Jumlah	111
	Jumlah Total	2399

Sumber: Laporan Kegiatan Rekam Medis RS. Jiwa Prof. HB. Saanin Padang

**Tabel 3: Tren Kunjungan Rawat Jalan
RS Jiwa Prof. HB. Saanin Padang
Periode Tahun 2013 S/D 2015**

No	Periode	JUMLAH
1	Tahun 2013	25740
2	Tahun 2014	26970
3	Tahun 2015	33160

Sumber: Laporan Kegiatan Rekam Medis RS. Jiwa Prof. HB. Saanin Padang

**Tabel 4: Pasien Rawat Jalan Berdasarkan Tempat Tinggal
Tahun 2015**

NO	Kotamadya/Kabupaten	Jumlah
1	Payakumbuh	59
2	Sawahlunto	173
3	Sijunjung	241
4	Padang Panjang	139
5	Bukittinggi	89
6	Solok	801
7	Solok Selatan	192
8	Padang	25015
9	Pariaman	1598
10	Agam	304
11	Tanah Datar	266
12	50 Kota	105
13	Pesisir Selatan	1275
14	Pasaman	614
15	Damasraya	172
16	Mentawai	8
	Jumlah	31051
Luar Sumbar		
1	Riau	83
2	Jambi	280

3	Sumatera Utara	54
4	Lain-lain	1692
	Jumlah	2109
	Jumlah Total	33160

Sumber: Laporan Kegiatan Rekam Medis RS. Jiwa Prof. HB. Saanin Padang

Data di atas terlihat banyaknya pasien gangguan kejiwaan yang tersebar diseluruh daerah, itupun sebatas pasien yang terdaftar, belum lagi penderita gangguan yang tidak terawat. semakin menguatkan keresahan penulis untuk mengkaji lebih jauh tentang penyakit psikologis ini, yang selama ini cenderung diabaikan oleh sebagian besar lapisan masyarakat.

Melukis adalah media ekspresi dari apa yang menjadi ganjalan atau masalah di dalam hati, sangat berkorelasi erat untuk diungkapkan melalui corak yang diangkat dalam proses penciptaan ini, sehingga terciptalah proses kerja dengan judul stres dalam seni lukis ekspresionis.

Rumusan ide penciptaan karya ini ““Bagaimana cara memvisualisasikan stres dalam karya seni lukis beraliran ekspresionis””.

Kamus Bahasa Indonesia (1994: 1357) yang dimaksud dengan stres adalah gangguan atau kekacauan mental yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Seringkali stres awalnya tidak bisa dijelaskan melalui ilmu medis secara nyata, tetapi sangat berbahaya. Stres dapat menurunkan sistem ketahanan tubuh dan sudah pasti merusak struktur fisik secara umum akhirnya.

Priyoto (2014: 2) menjelaskan tentang definisi stres:

“Stres adalah suatu reaksi atau respon fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan, yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas

kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (2003), stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial, tekanan mental atau beban kehidupan”.

Morgan (2014: 15) menjelaskan stres adalah gangguan psikologis yang tercipta dari rasa bahaya, ketakutan serta semua kebutuhan akan reaksi mendadak menstimulasi pikiran dengan respon “lawan atau lari”. Proses ini memicu dihasilkannya dua zat kimia dari otak yaitu adrenalin dan kortisol, yang mempunyai dua sisi yaitu peningkatan penuh semua fungsi indra dalam antisipasi, sehingga berakibat baik namun menghabiskan semua energi, dan kortisol bisa melemahkan sistem kekebalan sehingga virus dapat dengan mudah menginfeksi jaringan tubuh.

Menurut Priyoto (2014: 2-3), Secara garis besar penyebab stres yang disebut dengan stressor adalah sebagai berikut:

Stresor terbagi tiga yaitu stresor fisik, sosial dan psikologis.

- a. Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas, dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).
- b. Stresor sosial
 - 1) Stresor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.
 - 2) Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
 - 3) Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.
- c. Stresor Psikologis
 - 1) Frustrasi, adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan
 - 2) Ketidakpastian, apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau

pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*.

Mumpuni dan Ari (2010: 40-41) Stres berdampak multidimensi, mencakup sisi mental, sosial dan fisik. Kelelahan yang sangat mengganggu, serta berkurang atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, mudah menangis meski tanpa sebab yang berarti, kesulitan tidur atau tidur berlebihan.

Wilkinson (2002: 34) Menjelaskan cara menghindari stres:

“Kita dapat bertahan dari stres dalam hidup dengan memahami penyebabnya, dengan belajar menghindarinya dan menyesuaikan, serta menerimanya secara lebih bijak. Senjata untuk menangkal stres ada dalam diri kita, terutama pada ketahanan fisik dan mental, yakni tubuh dan jiwa yang sehat.”

Secara garis besar penanggulangan stres dibagi menjadi dua, yaitu penanggulangan yang dapat dilakukan oleh diri sendiri. Dengan melihat akar masalah dan pola pikir, salah satunya dengan berkegiatan seni. Penanggulangan melalui bantuan sosial atau tenaga profesional lainnya, dengan mendatangi psikiater yang dipercaya, dan dilakukan dalam tahapan-tahapan konsultasi.

B. Metode Penciptaan

Proses penciptaan karya lukis tentang masalah psikologi stres dibagi menjadi enam buah kelompok besar. Proses ini biasa dikenal dengan persiapan, elaborasi, eksplorasi, sintesis, realisasi konsep dan *finishing* atau penyelesaian.

1. Persiapan

Tahap pertama yang dilalui penulis dengan melakukan eksplorasi melalui permasalahan utama yang dirasa secara pribadi, dan kesamaan

problem yang juga dirasakan oleh mahasiswa secara umum sehingga menimbulkan sebuah keresahan. Maka pencarian dilanjutkan dengan menggali semua informasi yang dirasa bersangkutan, apakah itu definisi, penyebab, ciri serta dampak dan cara penanggulangannya..

2. Elaborasi

Permasalahan yang dirasakan mulai diekstraksi lewat kajian-kajian serta teori yang mendukung, sehingga layak dijadikan sebuah permasalahan ilmiah.

3. Sintesis

Dari kegiatan menggali informasi di tetapkan sebuah tema tentang kondisi sosial dimana permasalahan utamanya adalah stres. Lewat data yang didapat baik dari referensi tertulis maupun statistik langsung dari rumah sakit jiwa, maka diwujudkanlah definisi stres tadi melalui ekspresi gerak anatomi.

4. Realisasi konsep

Merupakan tahap dimana kegiatan berkarya yang sesungguhnya dimulai, dari perencanaan-perencanaan yang telah terstruktur seperti pembuatan sketsa yang kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk dilanjutkan dengan proses pembuatan karya.

5. Finishing (Penyelesaian)

Karya yang telah difinishing kemudian ditampilkan dalam pameran. Sebuah kegiatan yang menjadi syarat penyajian terakhir bagi mahasiswa yang mengambil jalur karya akhir.

C. Pembahasan

Proses suatu kegiatan seni dinilai lengkap apabila tampilan visual telah selesai digarap kemudian dilanjutkan dengan pemaparan isi atau kontekstual yang terkandung sebagai media ungkap verbal. Berikut adalah judul dari karya lukis corak ekspresionis yang akan dideskripsikan:

- 1) *Terbang terkunci*, 2) *Cengkraman Gaduh*, 3) *Phobia*, 4) *Depresi*, 5) *Bipolar*, 6) *Obsessive*, 7) *Hysteria*, 8) *Coping*, 9) *Balance*, 10) *Survive*.

1. Karya 1



“Terbang Terkunci”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Karya pertama ini memvisualkan sosok manusia dengan gerakan seakan-akan ingin terbang namun terhalang oleh dua frame menghambat gerakannya, yang terkurung oleh setiap balok kayu pada setiap sisi. penulis ingin menekankan tentang pergolakan besar seorang individu yang berkecamuk di dalam dirinya dengan hambatan-hambatan, sehingga memberikan tekanan psikologis mendalam pada objek.

2. Karya 2



“Cengkraman Gaduh”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Karya kedua ini menampilkan objek empat figur manusia yang saling tumpang tindih, menghimpit dan mencengkram. Menghadirkan sebuah pergolakan batin dari tampilan latar yang secara keseluruhan terlihat damai namun berbanding terbalik dengan tampilan objek visual secara keseluruhan. Ringkasnya karya ini menggambarkan bagaimana sebuah tekanan-tekanan yang datang dari segala sisi dan terjadi di lingkungannya pada seorang individu yang sudah berada di luar batas toleransi dirinya bisa menjadi sumber stres yang sangat besar.

3. Karya 3



“Phobia”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

berjudul *phobia*, terbentuk dari dua figur manusia dengan gerak yang lincah dan dinamis, saling berlawanan arah, berlatarkan sebuah terowongan atau

goa yang kelam dan tua, serta tiang-tiang penyangga kayu tempat kedua objek utama tadi bertumpu dan diberi bingkai disekelilingnya sebagai potret peristiwa. sebuah tekanan besar kejiwaan yang membuat korbannya sendiri mendekati kegilaan-kegilaan yang tidak nyata, memberikan dampak psikologis yang merusak pola-pola pikir rasional

4. Karya 4



"Depresi"

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Tekanan mendalam yang sangat menyiksa penderitanya, pada karya keempat ini mengangkat gangguan depresi, lewat representasi figur manusia yang duduk sendirian menekuk jauh kebawah kepalanya, tangan yang melipat lutut dan yang satunya lagi menggaruk kepala dalam gerak yang ragu. Seringkali setiap reaksi depresi awal yang nampak pada penderita tidak pernah dianggap serius oleh keluarga. Terlambat mengetahui yang berarti resiko akhir yang tragis yaitu kematian, sebab individu tersebut sudah sangat kehilangan rasa percaya diri dan hanya dapat dibantu secepatnya dari pihak eksternal.

5. Karya 5



“Bipolar”

160 x 100 cm

Acrylic on canvas

2017

Perbenturan suasana hati dalam siklus yang kacau, pada lukisan kelima ini ditampilkan dua objek figur manusia dengan gerak yang cukup dinamis, saling bergandengan tangan, menari dengan lincah tapi dengan ekspresi yang lemah. Berlatarkan goresan warna yang sangat ekspresif semakin menambah bentuk ketidakpastian suasana tersebut didukung lagi oleh bingkai kayu yang terputus pada kedua sisi. Gangguan bipolar atau dua kepribadian seringkali dipandang sepele oleh masyarakat, tapi kenyataannya penyakit ini bisa berlangsung lama bahkan menjadi berbahaya jika tidak ditindak langsung.

6. Karya 6



“Obsessive”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Mengulang-ulang suatu aktifitas tanpa alasan rasionalitas. Karya keenam berjudul *obsessive* dengan tampilan dua figur manusia, mengambil posisi vertikal atas dan bawah dengan gerak yang saling berlawanan arah, masing-masing menghadap kiri dan kanan. mendeskripsikan sebuah bentuk gangguan kejiwaan yang dikenal dengan istilah *obsessive compulsive disorder* atau gangguan kompulsif obsesif. Gangguan ini secara umum mempengaruhi bagian kerja atau rutinitas dalam takaran diluar kewajaran, para pelaku hanya akan berhenti sampai kekhawatirannya benar-benar hilang tanpa standar yang pasti

7. Karya 7



“*Hysteria*”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Semua reaksi pasti ada pemicunya, namun adakalanya pemicu tadi datang di luar batas daya tahan pola pikir sehingga menciptakan ledakan aksi yang tidak terkontrol. Karya ketujuh dengan judul *hysteria* menampilkan dua figur dengan ekspresi gerakannya masing-masing, layaknya sebuah kekacauan dan segala macam reaksi manusia.

Para penderita *hysteria* berawal dari kesalahan pola pikir yang dibentuk oleh diri maupun lingkungan dan teraplikasi dengan adaptasi-adaptasi perilaku

yang salah bahkan mendekati ekstrim, hal ini terutama disebabkan ketidaktahuan tentang apa yang dihadapi dan bagaimana mengatasinya sehingga para korban sering kali berlarut-larut dalam masalah dan tak kunjung mendapat penanganan yang intensif dari lingkungan, fenomena inilah yang coba di deskripsikan pada karya ini.

8. Karya 8



“Coping”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

coping dengan tampilan utama adalah dua figur manusia dalam gerak berlawanan dengan gerakan objek pada karya sebelumnya yang sarat akan bentuk-bentuk gangguan, justru pada karya ini tampil lebih kepada gerak kebangkitan. Tujuan dari penggarapan karya ini adalah pengenalan sistem pertahanan tubuh terhadap stres itu sendiri yang disebut dengan coping, sehingga setiap orang yang sedang terkena stres mampu memberikan pertolongan pertama terhadap dirinya.

Karya kedelapan ini adalah sebuah wujud perlawanan terhadap masalah yang sedang dihadapi, dengan kata lain lukisan ini memberikan makna perlawanan dari pembahasan-pembahasan yang dimuat pada karya sebelumnya.

9. Karya 9



“ Balance ”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Karya kesembilan ini berjudul *balance*, diwujudkan dalam bentuk tiga figur yang bertumpuk ke atas, dengan gerakan yang saling mengisi, menyeimbangkan serta menahan. Sebagai objek pendukung dalam lukisan ini adalah palang-palang kayu yang menahan objek utama sebuah bentuk representasi problematika. Deskripsi utama lukisan kesembilan ini adalah pentingnya sebuah pemahaman bahwasanya keseimbangan adalah sebuah nilai atau kemampuan pola pikir dalam mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.

10. Karya 10



“Survive”

160 x 100 cm

Acrylic on Canvas

2017

Layaknya sebuah proses yang saling berkesinambungan tiap tahap takkan pernah tercipta tanpa tahapan sebelumnya, maka lukisan kesepuluh ini begitu juga adanya, tersirat dari tiga figur yang tumpang tindih, dimana satu dengan yang lainnya saling menumpu dengan tongkat dan tubuhnya sendiri sebagai pijakan pada figur utama yang berada pada bagian atas yang memiliki sayap. Karya terakhir ini adalah gambaran dari perjalanan hidup yang penuh dengan tantangan dan permasalahan. Mengingat fakta demikian maka seharusnya setiap individu melatih kemampuan fisik dan psikologisnya untuk melawan dan mencari solusi atas setiap permasalahan.

D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil karya lukis yang dibuat, dapat disimpulkan bahwasanya dalam mengekstraksi sebuah tema kondisi sosial sebagai permasalahan utama memiliki kerumitan dan tantangan tersendiri. Membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi, ditambah lagi dalam gaya ekspresionis spontanitas adalah sebuah keharusan. jadi sebelum mewujudkannya di atas kanvas haruslah benar-benar di renungkan dulu. Adapun yang menunjang dalam proses penciptaan ini adalah banyaknya literatur yang didapatkan menyangkut masalah psikologis, serta banyaknya data yang didapatkan dari lapangan. Dari paparan kesimpulan di atas maka saran dari penulisan ini adalah untuk mengasah kemampuan individual dalam berkarya rupa, memicu motivasi masyarakat untuk lebih mengenal stres, agar setiap lembaga memberikan pemahaman tentang stres.

Catatan: artikel ini disusun berdasarkan karya akhir penulis dengan Pembimbing I Yasrul Sami, S.Sn. M.Sn dan Pembimbing II Drs. Abd. Hafiz, M.Pd

Daftar Rujukan

- Badudu & Zain, Muhammad. 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia. (cetakan pertama)* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Morgan, Nicola. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja* (Penerjemah: Dewi Wulansari). Jakarta: Gemilang.
- Mumpuni, Yekti. & Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: C.V Andi Offset (Andi).
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wilkinson, Greg. 2002. *Bimbingan Dokter Pada Stres: Seri Kesehatan*. (Alih bahasa: Christine Pangemanan). Jakarta: Dian Rakyat.