

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Emosi adalah sesuatu yang lumrah bagi manusia. Hal ini, ketika digabungkan dengan kesadaran yang dimiliki manusia, menjadikan emosi sebagai hal yang esensial dalam upaya mengerti kehidupan manusia. Emosi juga memiliki peran besar dalam kondisi mental manusia, yang kemudian akan memungkinkan manusia untuk menyadari potensi mereka dalam hidup dan mengatasi tekanan hidup. Tumbuh dalam lingkungan yang tidak memperhatikan emosi seseorang akan menyebabkan sebuah ketimpangan dalam kondisi mental dan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Dengan tidak mewajari kesadaran atas kondisi mental, maka sama saja dengan mengabaikan kebutuhan alami manusia. Tentunya hal ini tidak luput dari konsekuensi yang pastinya akan berkelanjutan dalam jangka lama, apalagi ketika sudah mempengaruhi keseharian. Meski demikian, lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali. Ketika kondisi mental seseorang sudah mencapai level tak stabil, maka akan berlaku langkah untuk menangani kondisi mental tersebut. Mekanisme penanganan adalah sebuah bentuk upaya untuk mencapai kondisi mental yang optimal yang dapat terbagi dalam dua kategori; yang dilakukan secara sadar dan tak sadar. Yang membedakan diantara keduanya adalah tingkat kesadaran yang terlibat dalam suatu mekanisme penanganan, dimana secara tidak sadar berarti sebuah tindakan yang datang dari dalam alam bawah sadar, dan secara sadar berarti sebuah tindakan yang telah dipertimbangkan dengan matang (Craúovan, 2014). Mekanisme penanganan ini sendiri memiliki banyak variasi, dikarenakan oleh cara kerja emosional manusia yang berbeda-beda dan bergantung dengan latar belakang masing masing. Tidak ada cara yang benar dan salah dalam konteks mekanisme penanganan. Selama berfungsi sesuai dengan kebutuhannya, maka cara tersebut dapat disimpulkan sebagai sebuah mekanisme penanganan.

Tubuh manusia memiliki sebuah fungsi otomatis yang menarik, yaitu mampu secara otomatis bekerja untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dengan sebuah sistem imun. Seperti sel darah putih yang bertugas untuk menjaga kesehatan

fisik tubuh, otak memiliki fungsi yang sama untuk kondisi mental manusia. Kerja otak yang tidak disadari ini tidak bisa dikatakan sebagai mekanisme penanganan secara tidak sadar, hal ini dikarenakan oleh ketiadaan kesadaran manusia. Meski memiliki tujuan yang sama, langkah penanganan dalam alam bawah sadar memiliki cara kerja yang lebih rumit dipahami. Sebab cara kerjanya yang lebih mementingkan ketahanan hidup dibandingkan kualitas hidup yang lebih baik, seringkali upaya tubuh hanya bertahan sebagai sebuah pengabaian masalah yang dilakukan secara tidak sadar. Fungsi otak yang terjadi sebagai penanggulangan bagi penulis adalah perubahan memori, memodifikasi realita agar penulis dapat menerimanya dan kemudian melanjutkan hidup sewajarnya (Wessel, 2004). Metode ini memaksa penulis untuk melupakan, mengubah, dan membuat memori baru untuk menghadapi memori yang sulit dihadapi oleh kondisi mental. Ketika penulis sadar akan apa yang sudah terjadi, maka akan berlaku sebuah mekanisme penanganan secara sadar. Sayangnya, langkah yang sudah diambil otak untuk meringankan masalah bagi penulis malah memaksa penulis untuk mempertanyakan kembali semua memori yang sudah dihadapi. Bermaksud untuk melepaskan apa yang sudah lalu dan menerima realita yang sudah diubah sedemikian rupa, penulis mulai mengambil inspirasi dan mencoba untuk merumuskan kembali metode yang digunakan otak di dalam alam bawah sadar. Dengan memadukan apa yang sudah lalu, yang sedang terjadi, dan harapan setelahnya, penulis menarik etik Buddha *Tantra* yang berarti berkelanjutan.

Ajaran Buddha adalah tentang menerapkan kesadaran penuh, bahwa tidak ada keabadian dalam segala hal. Kesadaran ini disebut *Shamantha* dalam bahasa Sansekerta, dan *Shine* dalam bahasa Tibet yang berarti perkembangan kedamaian. Untuk mencapai kesadaran penuh ini, salah satu hal yang perlu diimplementasikan adalah etik *Tantra*, yaitu kebutuhan agar suatu realitas terjadi dalam arti yang sebenarnya dan bahwa energi pengalaman adalah sesuatu yang penting (Harper, Brown, 2002). Seseorang yang memiliki sifat *Tantra* tertarik pada bagaimana segala sesuatu bekerja dan bagaimana segala sesuatu dirasakan (baik maupun buruk, segalanya), tertarik pada dunia. Hal ini menarik, mengingat kecenderungan ajaran Buddha yang bermaksud untuk memisahkan diri daripada dunia ego yang rumit, yaitu *Samsara*. Seorang praktisi *Tantra* atau *Tantrika*, dan juga seorang

praktisi Buddha perlu memahami ketiadaan diri. Dengan menanggalkan referensi yang digunakan untuk mengidentifikasi diri, sebuah efek ambiguitas eksistensi akan terjadi. Menghapus referensi seseorang tidak berarti menghancurkannya, justru untuk mengakui apa yang ada di baliknya dan melihat diri secara langsung. Ambiguitas ini memiliki potensi untuk menyebabkan emosi kehilangan, tetapi orang juga dapat berkembang dan menanganinya dengan kegembiraan, bukan hanya untuk meringankan hidup. Hal ini kemudian menjadi titik awal dan bukannya sumber masalah. Sebuah kebebasan emosional untuk menyadari, memahami, dan mengalami ketiadaan (Trungpa, 1985). Berdasarkan apa yang telah diketahui tentang etik *Tantra* dalam ajaran Buddha, penulis mencoba untuk mempraktikkan ketiadaan dengan menciptakan sebuah narasi yang tidak pernah ada. Meskipun proses menghilangkan diri hanya untuk menyadari apa yang ada di baliknya adalah sesuatu yang agak ambigu, penulis memutuskan untuk mengambil proses ini secara harfiah.

Penulis membuat sebuah narasi baru, yang mengambil inspirasi dari etik *Tantra*. Lengkap dengan sebuah jalan cerita, karakter, dan hubungan yang menarik beberapa detail emosi penulis yang sudah terdistorsi oleh otak. Dengan menuliskan narasi ini dari perspektif luar, yakni sebagai penulis, memberikan kesempatan untuk mengerti lebih dalam mengenai apa yang sudah terjadi. Menuliskan karakter yang secara tidak langsung terpengaruh dari beberapa figur penting dalam hidup penulis, memungkinkan penulis untuk memahami keputusan yang telah mereka ambil melalui kaca mata baru. Memanusiakan manusia, membantu penulis untuk menerimanya, meski dengan hiruk pikuk konsekuensi yang datang bersamanya. Hal ini kemudian membuka sebuah peluang untuk penulis agar dapat fokus pada apa yang dapat penulis lakukan setelahnya, sesuatu yang berada di dalam kontrolnya, dan tidak berlarut untuk mengubah apa yang sudah. Setelah dihadapi dengan otak yang mengambil alih memori sebagai cara untuk bertahan hidup, hal ini membuat memori yang dimiliki penulis sebagai energi pengalaman dalam bentuk yang paling mentah. Penciptaan narasi baru yang akan diilustrasikan melalui medium seni cetak sablon berfungsi sebagai mekanisme penanganan bagi penulis, menceritakan sesuatu yang tidak ada melalui perspektif orang ketiga, melepaskan kepemilikan secara keseluruhan untuk mencapai kesadaran yang penuh dan kemudian

mendorong perkembangan menuju kedamaian. Meski narasi ini nyatanya tidak pernah ada, tidak bisa dipungkiri bahwa narasi ini mengambil ide dan inspirasi dari mahakarya otak penulis yang sudah mengubah kenyataan. Dengan penekanan pada penerimaan hal ini, maka penulis diberi keringanan untuk mengatasi sesuatu yang berada di luar kendali, dipaparkan dan diuraikan agar mudah diproses dan dihadapi. Secara tidak langsung, dengan mengambil inspirasi dari ajaran Buddha *Tantra* yang menabrakkan semua kenyataan dunia, baik ataupun buruk, dan menerimanya memberikan penulis kesempatan untuk berdamai dengan seluruh kompleksitas internal manusia dan eksternal dunia.

Yakni tujuan dari penulisan tugas akhir ini, penulis telah menjalani sebuah proses penerimaan yang kompleks menggunakan aspek etik *Tantra* yang pada dasarnya berbentuk narasi. Narasi ini kemudian disederhanakan guna mempermudah proses penerimaan untuk mendapatkan kesadaran penuh, yang menjadi tujuan penulis. Demi kepentingan untuk berekspresi, penulis merasa terinspirasi dari kreator lain yang kemudian membantu proses penerimaan penulis. Penulis berharap untuk memberikan pengaruh yang sama, melalui media seni rupa agar lebih mudah menjangkau lingkup orang-orang yang lebih leluasa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan apa yang dapat disimpulkan dari latar belakang, penting untuk memahami pertanyaan-pertanyaan yang menjadi acuan dalam tugas akhir ini. Maka rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Mengapa mengatasi distabilisasi kondisi mental dengan etik *Tantra*?
2. Bagaimana cara untuk memvisualisasikan etik *Tantra* dalam karya seni grafis?
3. Bagaimanakah penciptaan narasi baru dapat dijadikan gagasan dalam penciptaan karya seni grafis?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

1. Tujuan:
  - a. Mengekspresikan mekanisme penanganan pribadi melalui proses kreatif

- b. Mereka ulang etik *Tantra* guna stabilisasi kondisi mental
- c. Menggambarkan kembali memori yang sudah termodifikasi agar mudah untuk diproses

2. Manfaat:

- a. Memberikan kesempatan untuk meraih resolusi bagi kondisi mental pribadi penulis
- b. Melatih pemikiran kreatif penulis guna memvisualisasikan narasi yang ingin diekspresikan sebagai mekanisme penanganan melalui karya seni grafis
- c. Memahami lebih jauh mengenai pengkaryaan seni grafis dan kemudian teknik cetak saring
- d. Memotivasi masyarakat umum untuk fokus pada apa yang bisa dilakukan ketimbang apa yang sudah terjadi

#### D. Makna Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman, dibawah ini adalah penjabaran makna dari judul tugas akhir. Berikut pengertian dari setiap kata yang digunakan pada judul:

**Etik** adalah sebuah pembangunan nilai mengenai benar dan salah yang dianut suatu golongan atau masyarakat (<https://kbbi.web.id/etik>, Diakses pada 23 November 2023, pukul 13:32 WIB)

**Tantra** adalah sebuah etik dalam ajaran Buddha yang berarti berkelanjutan. Etik ini memprioritaskan pengalaman murni. (Trungpa, 1981)

**Ide** adalah sebuah rancangan gagasan yang sudah tersusun di dalam pikiran. (<https://kbbi.web.id/ide>, Diakses pada 23 November 2023, pukul 13:35 WIB)

**Penciptaan** adalah sebuah proses, cara, dan perbuatan dengan tujuan menciptakan (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Penciptaan>, Diakses pada 2 Februari 2023, pukul 15:13 WIB)

**Karya** adalah sebuah hasil dari perbuatan, maupun ciptaan yang memiliki banyak rupa (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/karya>, Diakses pada 2 Februari 2023, pukul 15:13 WIB)

**Seni Grafis** adalah suatu karya seni rupa yang dihasilkan dengan mempertemukan kertas dengan kayu, plat tembaga, seng, atau *silkscreen* yang diberi tinta- sebelum digarap oleh seniman (Tanama, 2020)

**Guna** berarti hal tertentu memiliki manfaat, tujuan, dan/atau kepentingan. (<https://kbbi.web.id/guna>, Diakses pada 23 November 2023, pukul 13:38 WIB)

**Stabilisasi** adalah sebuah bentuk usaha atau upaya untuk membuat stabil sesuatu. (<https://kbbi.web.id/stabilisasi>, Diakses pada 30 September 2023, pukul 02:30 WIB)

**Kondisi** yang dimaksud adalah keadaan kesehatan, kebugaran dan kebaikan keadaan seseorang. (<https://kbbi.web.id/kondisi>, Diakses pada 30 September 2023, pukul 02:33 WIB)

**Mental** yang dimaksud adalah sesuatu yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat fisik. (<https://kbbi.web.id/mental>, Diakses pada 30 September 2023, pukul 02:40 WIB)

Berdasarkan makna judul yang telah diurai, dapat disimpulkan bahwa judul *ETIK TANTRA SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS GUNA STABILISASI KONDISI MENTAL* adalah sebuah usaha seorang seniman untuk membuat stabil keadaan kesehatan batin menurut cara etik *Tantra* melalui penciptaan karya seni rupa yang mempertemukan kertas dengan kayu, plat tembaga, seng atau *silkscreen* olahan.