

**MEDITASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI  
SEBAGAI DASAR BERKARYA**



**KARYA SENI**

Oleh :

**I KADEK SUSILA**

**NIM : 961 0947 021**

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI  
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2005**

**MEDITASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI  
SEBAGAI DASAR BERKARYA**

UPT PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA	
INV.	1578 / H / S / 06
KLAS	
TERIMA	18 - 01 - 06



**KARYA SENI**

Oleh :

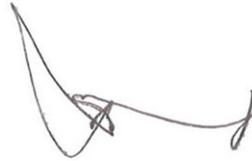
**IKADEK SUSILA**

**NIM : 961 0947 021**



**Tugas Akhir Ini Diajukan Kepada  
Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Dalam Bidang  
Seni Rupa Murni  
2005**

Tugas Akhir (Karya Seni) ini diterima oleh  
Tim Penguji Jurusan Seni Murni  
Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
Pada Tanggal 21 Juni 2005



Drs. Aming Prayitno  
Pembimbing I / Anggota



Drs. Andang Suprihadi P. MS  
Pembimbing II/ Anggota



Dr. M Agus Burhan  
Cognet/ Anggota



Drs. Dendi Suwandi, MS  
Ketua Program Studi  
Seni Rupa Murni / Anggota



Drs. AG. Hartono, MS.  
Ketua Jurusan Seni Murni/  
Anggota

Mengetahui  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Drs. Sukarman  
NIP. 130521245

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada Ida Sang Hyang Widhi Wasa / Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah rahmatnya sehingga tugas akhir yang berjudul “Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari Sebagai Dasar Berkarya” ini dapat terselesaikan. Penulis merasa begitu banyak manfaat yang didapat melalui meditasi. Kemudian semua manfaat tersebut mendorong penulis untuk menjadikannya sebagai karya-karya tugas akhir.

Meditasi adalah kegiatan spiritualitas yang sangat mendasar bagi penulis atau penganut agama hindu. Meditasi juga dipraktekkan secara meluas di dunia ini. Meditasi sebagai bagian prosesi ritual sudah ada sejak peradaban-peradaban kuno. Di Mesir, Yunani, Persia, Babylonia (Irak), China, India, bahkan hingga ke peradaban Indian kuno (Inca, Maya, dan Aztec), meditasi sudah menjadi bagian penting dalam meningkatkan kehidupan spritual manusia.

Pada umumnya meditasi lebih dimengerti sebagai satu postur khusus yang dilakukan di tempat-tempat tertentu seperti goa, puncak gunung, di tepi pantai, di lembah, di sungai atau di kuil / klenteng. Dan orang-orang banyak beranggapan bahwa meditasi harus dilakukan dengan duduk bersila, merapatkan tangan sambil memejamkan mata.

Namun dalam Tugas Akhir penulis, penulis menjabarkan pengertian meditasi yang sebenarnya dalam ajaran Hindu. Dimana dalam defenisi Hindu meditasi adalah yoga atau suatu jalan kesadaran untuk menyatukan jiwa (atman) dengan jasmaniah untuk mencapai kesempurnaan hidup jasmaniah maupun rohaniah. Dan meditasi ini tidak lah harus dilakukan dengan satu postur khusus. Pemusatan pikiran dan perasaan yang menjadi esensi dari meditasi dapat juga dilakukan dalam aktifitas sehari-hari. Artinya semua aktifitas harus lah di lakukan dengan penuh penghayatan.

Dalam ajaran Hindu, seorang meditator harus memanfaatkan setiap waktunya untuk bermeditasi. Memeditasikan rasa jenuh ketika bekerja. Memeditasikan rasa takut ketika hendak cabut gigi. Saat melukis, mencuci pakaian, minum teh dan lainnnya juga harus dimeditasikan, dalam arti bahwa semua itu di lakukan dengan sadar. Seluruh lukisan penulis dalam Tugas Akhir ini merupakan pengejawantahan pikiran utama di atas. Disitu dapat dilihat penangkapan-penangkapan mata bathin penulis ketika memeditasikan semua pengalaman. Ada yang mengangkat persoalan masa lalu, tentang kecemasan, kegagalan dan juga pengharapan. Jadi, penulis tidak menampilkan figur-figur sebagai suatu penangkapan. Akan tetapi yang penulis tampilkan adalah sifat-sifat atau makna dari pengalaman bermeditasi. Ini berkaitan dengan pilihan gaya berkarya yang di pilih yaitu gaya abstrak. Gaya melukis yang tidak melukiskan obyeknya sesuai dengan realitas fisik yang sebenarnya.

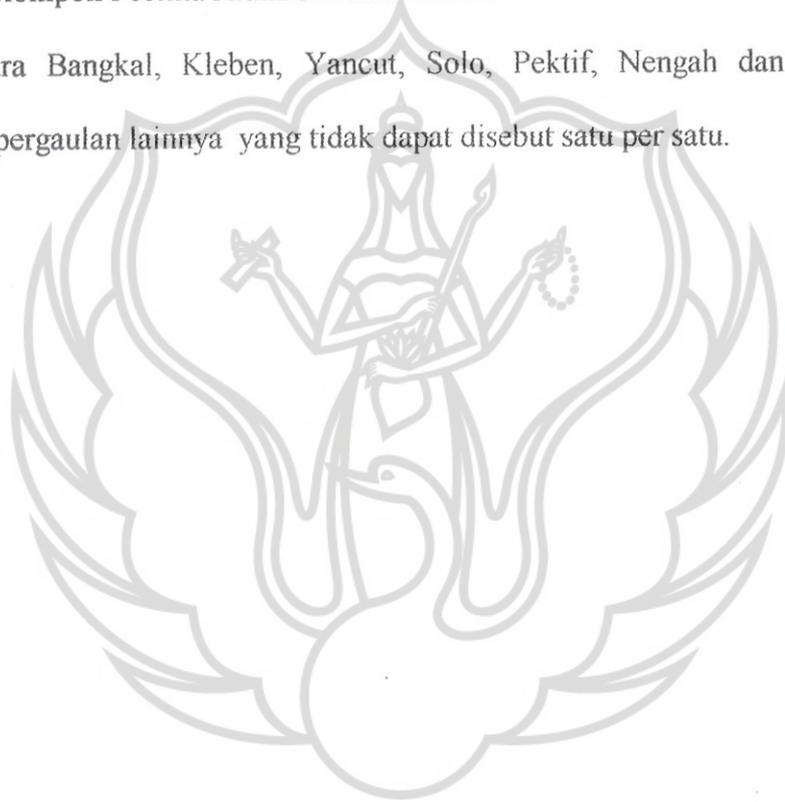
Besar harapan penulis agar seluruh karya lukisan dalam Tugas Akhir ini dapat berkenan di hati para dosen yang telah mendidik penulis selama kuliah di kampus ISI Yogyakarta yang tercinta ini. Juga diharapkan agar masyarakat pencinta seni lukis dapat menyadari bahwa meditasi dalam perspektif spiritualits Hindu sangatlah luas dan sederhana namun kaya akan makna.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dukungan dan bantuan dari berbagai pihak tidak dapat dilupakan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga besarnya kepada:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa, atas berkah rahmat-Nya yang telah menuntun penulis dalam melewati banyak tantangan atau kesulitan untuk mengerjakan Tugas Akhir ini.
2. Ayahanda I Ketut Bawasta serta Ibunda Ni Wayan Budiasih, kakak Ni Wayan Sri Ekayani, adikku Ni Komang Arini, Ni Ketut Sinariani yang telah memberi semangat dan dorongan hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini.
3. Bapak Drs. Aming Prayitno selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan perhatian dalam proses pengerjaan Tugas Akhir penulis.
4. Bapak Drs. Andang Suprihadi P, MS, selaku Pembimbing II yang banyak mengajari penulis tentang teknik penulisan yang baik dan benar. Sehingga Tugas Akhir ini dapat dinikmati para pembaca dengan bahasa yang komunikatif.
5. Dr. M. Agus Burhan, selaku cognate yang telah memberikan petunjuk untuk menyempurnakan Tugas Akhir ini.
6. Bapak Drs. AG. Hartono,MS selaku Ketua Jurusan Seni Murni FSR ISI Yogyakarta.
7. Bapak Drs. Sukarman, selaku Dekan FSR ISI Yogyakarta.
8. Bapak Prof.Dr. I Made Bandem, selaku Rektor ISI Yogyakarta.
9. Ibu F. Mursiati.SH, selaku dosen wali.

10. Ketua UPT ISI Yogyakarta.
11. Seluruh staf dan karyawan FSR ISI Yogyakarta.
12. Keluarga Besar Sanggar Dewata Indonesia.
13. Kelompok Benang- Benang 96.
14. Kelompok Detik 96.
15. Keluarga Mahasiswa Hindu Dharma, ISI Yogyakarta.
16. Kelompok Pecinta Alam SASENITALA.
17. Para Bangkal, Kleben, Yancut, Solo, Pektif, Nengah dan teman-teman sepergaulan lainnya yang tidak dapat disebut satu per satu.



## DAFTAR ISI

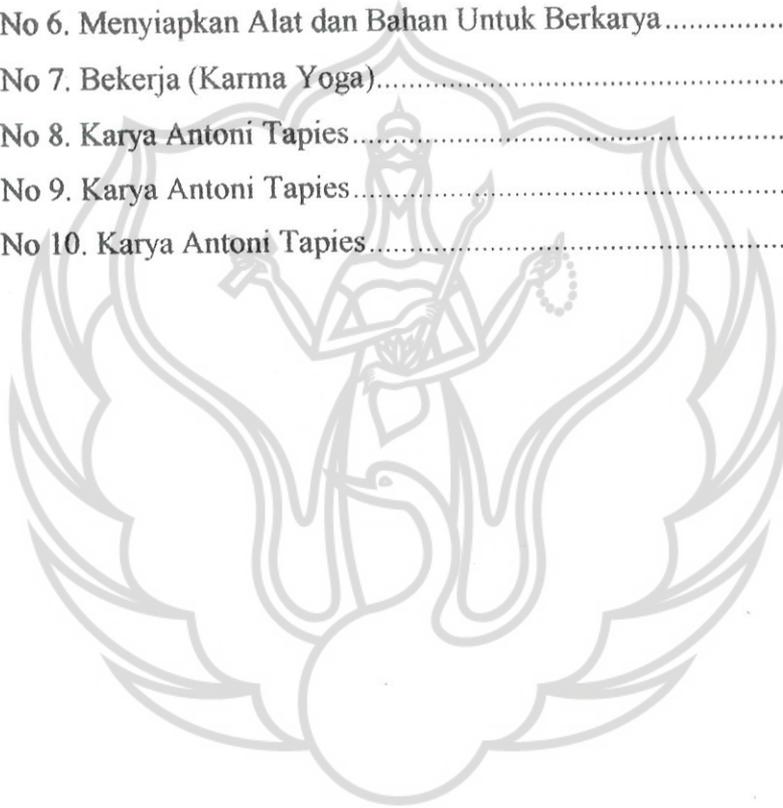
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR KARYA .....	viii
DAFTAR GAMBAR ACUAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
BAB II LATAR BELAKANG TIMBULNYA IDE.....	4
BAB III IDE PENCIPTAAN.....	7
A. Ide / Dasar Penciptaan Karya.....	7
B. Konsep Perwujudan.....	7
BAB IV PROSES PERWUJUDAN.....	19
A. Bahan, Alat dan Teknik.....	19
B. Tahap-Tahap Perwujudan.....	21
BAB V TINJAUAN KARYA.....	22
BAB VI PENUTUP.....	47-48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	
A. Foto Penulis.....	50
B. Biodata Penulis.....	51-52
C. Foto-foto Karya Acuan .....	53-62
D. Foto Poster Pameran Dalam Ruangan.....	63
E. Foto Poster Luar Ruangan.....	64
F. Foto Situasi Pameran .....	65
G. Katalogus .....	66

## DAFTAR KARYA

1. Sebuah Renungan, 120 cm x 140 cm, Mix Media, 2001 .....	25
2. Bayang Masa Suram , 140 cm x 160 cm, Mix Media, 2001 .....	26
3. Dalam Gelap I , 60 cm x 80 cm, Oil on Canvas, 2001 .....	27
4. Dalam Gelap II , 60 cm x 50 cm, Oil om Canvas, 2001 .....	28
5. November Rain, 120 cm x 140 cm, Mix Media, 2001 .....	29
6. Meditation In Angry, 160 cm x 140 cm, Mix Media, 2003 .....	30
7. Kontemplasi, 120 cm x 140 cm, Mix Media, 2004 .....	31
8. Bayang- bayang Kedamaian, 50 cm x 60 cm, Mix Media, 2004 .....	32
9. Di Tengah Keheningan, 60 cm x 50 cm, Acrylic on Canvas, 2004 .....	33
10. Harapan Baru, 190 cm x 180 cm, Mix Media, 2005 .....	34
11. Transformasi, 70 cm x 90 cm, Oil on Canvas, 2005 .....	35
12. Kontemplasi Hitam Putih, 200 cm x 200 cm, Mix Media, 2005 .....	36
13. Di Antara Dua Sisi, 200 cm x 90 cm, Mix Media, 2005 .....	37
14. Menuju Pencerahan, 90 xm x 70 cm, Oil on Canvas, 2005 .....	38
15. Menjaga Keseimbangan, 190 cm 180 cm, Mix Media, 2005 .....	39
16. Diatas Pondasi Merah, 190 cm x 180 cm, Mix Media, 2005 .....	40
17. Ditengah Kecemasan, 200 cm x 90 cm, Oil on Canvas, 2005 .....	41-42
18. Rindu Damai, 50 cm x 60 cm, Oil on Canvas, 2005 .....	43
19. Puncak Keangkuhan, 190 cm x 180 cm, Mix Media, 2005 .....	44
20. Di Pintu Kehampaan, 200 cm x 90 cm, Acrylic, 2005 .....	45-46

## DAFTAR GAMBAR ACUAN

Gambar No 1. Menonton Televisi, Mengikuti Perkembangan Berita Sehari-hari.....	53
Gambar No 2. Membaca Buku dan Majalah Koleksi Pribadi (Jnana Yogya) ...	54
Gambar No 3. Kekerasan Massal .....	55
Gambar No 4. Memeditasikan Semua Renuangan (Raja Yoga).....	56
Gambar No 5. Sembahyang Dalam Kehidupan Sehari-hari.....	57
Gambar No 6. Menyiapkan Alat dan Bahan Untuk Berkarya .....	58
Gambar No 7. Bekerja (Karma Yoga).....	59
Gambar No 8. Karya Antoni Tapies.....	60
Gambar No 9. Karya Antoni Tapies.....	61
Gambar No 10. Karya Antoni Tapies.....	62



# BAB I

## PENDAHULUAN



Untuk menyelesaikan studi Tugas Akhir ini penulis termotivasi untuk menceritakan berbagai pengalaman bermeditasi sebagai landasan tema dalam penciptaan karya seni. Karena pada hakekatnya karya seni merupakan visualisasi kreatif dari pengamatan atas semua pengalaman dan kesadaran atas berbagai pengalaman hidup senimannya.

### A. Penegasan Judul

Judul tugas akhir penulis ini adalah : “Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari Sebagai Dasar Berkarya”. Untuk memahami dengan lebih jelas, penulis akan menerangkan secara lebih rinci maknanya.

Meditasi :

- a. Merupakan pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.<sup>1</sup>
- b. Suatu daya pemusatan batin ke arah percaya pada Tuhan untuk tujuan kesempurnaan hidup manusia baik rohani maupun jasmani.<sup>2</sup>
- c. Dalam agama Hindu, meditasi adalah yoga atau suatu jalan kesadaran untuk menyatukan jiwa (*atman*) dengan jasmani untuk mencapai kesempurnaan hidup.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional, Penerbit Balai Pustaka, Cetakan I, Edisi Ke III, 2001, hal. 272.

<sup>2</sup> Murhiko BA, *Membangun Fisik-Mental-Spiritual Lewat Samadhi Meditasi*, Penerbit CV. Aneka, Solo, hal. 13.

<sup>3</sup> Nyoman S. Pedit, *Bhagavad-Gita*, Penerbit CV. Felita Nusantara Lestari, Jakarta, 2002, hal. xxv

d. Jadi penulis dapat menyimpulkan di sini bahwa meditasi adalah kesadaran untuk menyatukan jiwa (*atman*) dengan jasmani ke arah percaya pada Tuhan untuk kesempurnaan hidup jasmani maupun rohani.

Dengan beberapa pengertian di atas kita dapat memahami meditasi sebagai bagian dari pola ibadah (spiritualisme, khususnya Hindu). Dalam mengembangkan kehidupan estetik penulis, meditasi merupakan landasan tema sekaligus merupakan kekuatan pendorong.

Meditasi dapat merubah secara radikal dari seluruh indera dan pengalaman kognitif pelakunya. Bagi meditator tidak ada sesuatu pun yang tidak dimeditasikan. Ketika hendak cabut gigi dan merasa takut, maka seorang meditator harus memeditasikan tentang ketakutan itu. Ketika ia mengangkat gelas untuk minum, maka ia harus menghayati gerak lambat saat ia mengangkat gelas minuman itu. Perhatian diarahkan pada sensasi yang dirasa saat-saat gelas itu terangkat dan kemudian diminum. Rasakan setiap otot ketika bergerak. Dan mengalami setiap perubahan kecil dalam sensasi sentuhan, ketika tangan mengangkat gelas itu.

Bagi meditator serius, tidak ada konsep waktu yang tersia-sia. Sela-sela tanpa aktifitas yang terjadi sehari-hari dapat dimanfaatkan. Setiap saat yang luang dapat digunakan untuk meditasi. Ketika merasa bosan karena antri di bank, bermeditasilah tentang kebosanan itu. Begitu juga ketika capek melambatkan tangan untuk menyetop bis, bermeditasilah tentang kecapekan itu. Berusahalah untuk tetap waspada dan sadar sepanjang hari. Bermeditasi menelusuri pasang surutnya kehidupan sehari-hari adalah hal yang pokok dan utama bagi seorang Meditator. Ini membutuhkan pelatihan yang sangat sulit dan penuh tuntutan. Namun dapat melahirkan keadaan mental yang fleksibel,

yang tak ada bandingnya. Setiap detik meditator menjaga agar pikirannya tetap terbuka. Dia terus-menerus menyelidiki kehidupan, memeriksa pengalamannya sendiri, memandang eksistensi dengan cara yang tidak melekat dan penuh keingin-tahuan. Dengan demikian, dia terus menerus terbuka terhadap kebenaran dalam bentuk apa pun, dari sumber apa pun, dan di setiap saat. Inilah keadaan pikiran yang penulis butuhkan untuk memiliki kehidupan yang damai dan bahagia. Dan penulis mengungkapkan semua pengalaman meditasi ini ke dalam lukisan.

Berdasarkan uraian di atas maka makna dari judul “Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari Sebagai Dasar Berkarya”, adalah suatu aktifitas spiritual dalam bentuk meditasi yang dilakukan sehari-hari sebagai jalan untuk menyatukan jiwa (*atman*) dengan jasmani. Artinya adalah apapun pekerjaan yang dilakukan setiap harinya adalah meditasi. Yang dengan kesadaran penuh menghayati sensasi dari semua pengalaman hidup. Termasuk juga aktifitas melukis, dimana penulis menghayati semua gerak emosi yang menjadi spirit utama dalam proses berkarya. Gerakan-gerakan tangan saat mewarnai bidang-bidang kanvas pun juga bagian dari laku meditasi. Ada gerakan yang cepat dan bertenaga. Ada juga gerakan yang lambat dan lembut. Dan goresan-goresan yang tercipta mengalir dengan spontan. Pemilihan warna, komposisi, garis dan bidang ditentukan oleh proses intuitif penulis saat meditasi.

Sehingga keseluruhan pengalaman hidup sehari-hari juga merupakan pengalaman bermeditasi. Dan tentunya meditasi tersebut merupakan landasan dasar yang menarik untuk diungkapkan dalam bahasa seni rupa.