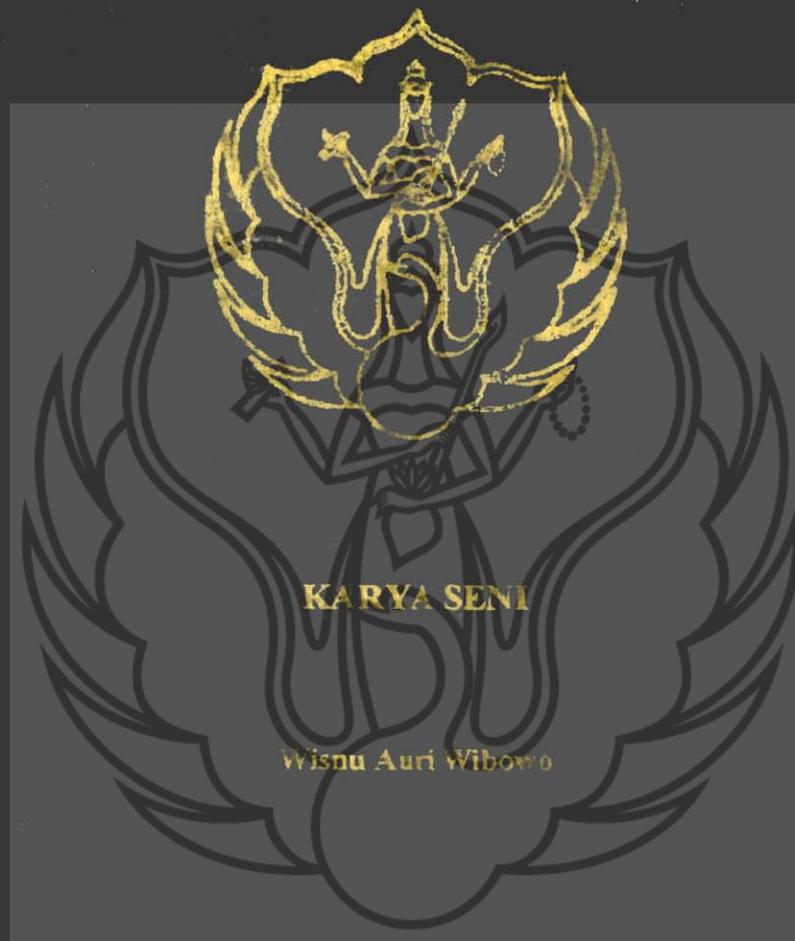


SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA



**MINA UTAMA SENI GRAFIS
PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2008

SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA



KARYA SENI

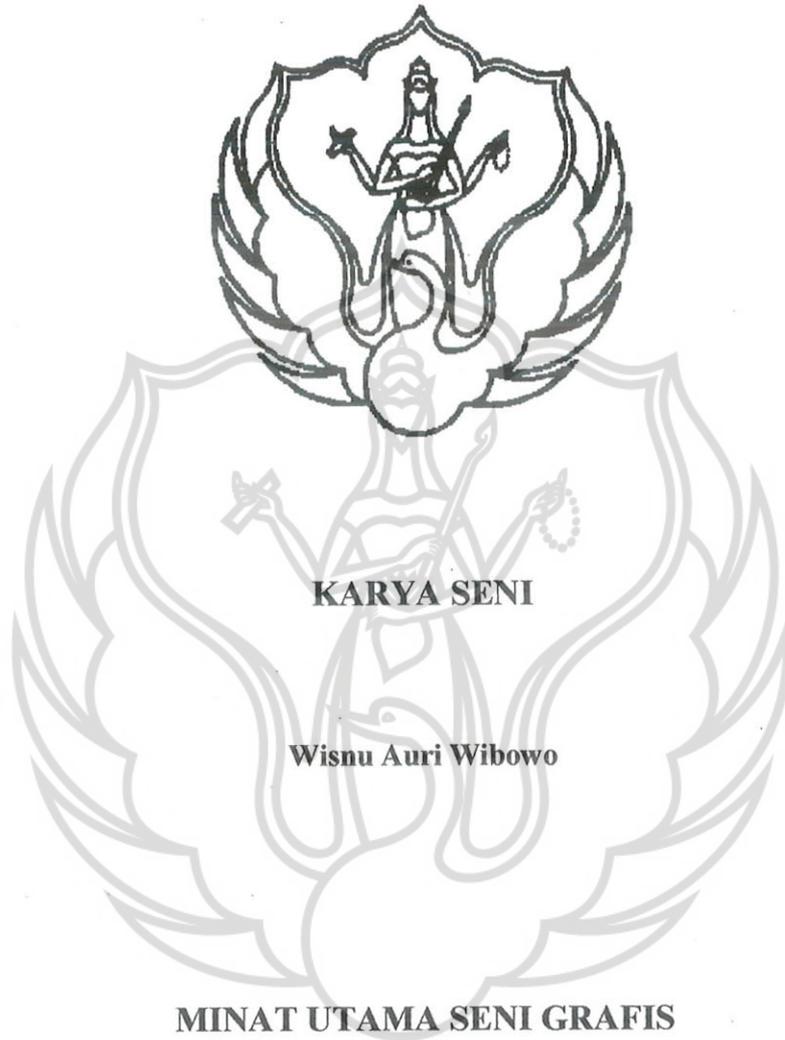
Wisnu Auri Wibowo



**MINAT UTAMA SENI GRAFIS
PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2008

SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA



KARYA SENI

Wisnu Auri Wibowo

**MINAT UTAMA SENI GRAFIS
PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2008

SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA



KARYA SENI

Wisnu Auri Wibowo

NIM 0111413021

**Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai
Salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar sarjana S-1 dalam bidang
Seni Rupa Murni
2008**

Tugas Akhir Karya Seni berjudul :

SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA diajukan oleh, Wisnu Auri Wibowo NIM 0111413021 Program Studi Seni Rupa Murni, Jurusan Seni Murni, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 24 Januari 2008 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/ Anggota


Drs. Harry Tjahjo Surjanto, M.Hum
NIP. 131284651

Pembimbing II/ Anggota


Drs. Syafruddin, M.Hum.
NIP. 090010419

Cognate/ Anggota


Drs. Pracoyo, M.Hum.
NIP. 131567131

Ketua Prog. Studi S-1 Seni Rupa Murni/
Anggota


Drs. Dendi Suwandi, M.S.
NIP. 131567134

Ketua Jurusan Seni Murni/ Anggota


Drs. A.G. Hartono, M.Sn.
NIP. 135167132



Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Drs. Sukarman
NIP. 130521245

Karya Tugas Akhir ini, penulis persembahkan untuk :

Ibunda dan Keluarga Sri Nasekan Sulastri



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Gusti Allah sekalian alam dan hanya pada-Nya kami memohon pertolongan akan segala urusan dunia dan agama. Rahmat dan sejahtera semoga tetap dilimpahkan-Nya pada Nabi Suci Muhammad Rasulullah SAW, juga seluruh sanak-saudara, keluarga, dan para sahabatnya.

Berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Karya Seni ini dengan baik. Tugas Akhir Karya Seni dengan judul “SKETSA-SKETSA KALA INSOMNIA” ini merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa S-1 Fakultas Seni Rupa, Jurusan Seni Murni, Program Studi Seni Murni, Minat Utama Seni Grafis, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulisan ini tidak akan dapat terwujud tanpa bantuan yang tulus dari berbagai pihak. Pada akhirnya, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

- Drs. Harry Tjahjo Surjanto, M.Hum selaku Pembimbing I.
- Drs. Syafruddin, M.Hum selaku Pembimbing II.
- Drs. Pracoyo, M.Hum selaku *cognate* dalam tugas akhir ini.
- Drs. Ag Hartono, M.Sn selaku Ketua Jurusan Seni Murni.
- Drs. Dendi Suwandi, M.S selaku Ketua Program Studi Seni Rupa Murni.
- Drs. Sukarman, selaku Dekan Fakultas Seni Rupa ISI Yogyakarta.
- Drs. Effendi, selaku Dosen Wali.
- Drs. Soeprapto Soedjono, MFA, Ph.D., selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Ibunda tercinta dan keluarga Sri Nasekan Sulastri.
- Semua pihak Mulya Karya dan yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini.

Akhir kata semoga apa yang penulis persembahkan ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Yogyakarta, 24 Januari 2008

Wisnu Auri Wibowo

DAFTAR ISI

Halaman Judul ke-1.....	i
Halaman Judul ke-2.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penciptaan.....	1
B. Rumusan Penciptaan.....	5
C. Tujuan dan Manfaat.....	6
D. Makna Judul.....	6
BAB II KONSEP.....	8
A. Konsep Penciptaan.....	8
B. Konsep Bentuk.....	9
C. Konsep Penyajian.....	11
BAB III PROSES PEMBENTUKAN.....	13
A. Bahan.....	13
B. Alat.....	14
C. Teknik.....	14
D. Tahapan Pembentukan.....	14
BAB IV TINJAUAN KARYA.....	29
BAB V PENUTUP.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Killing Miss Softly</i>	30
2. <i>hurt</i>	31
3. <i>Miss Die</i>	32
4. <i>Shadow</i>	33
5. <i>sink</i>	34
6. <i>Cry Cried Crying</i>	35
7. <i>Losing My Touch</i>	36
8. <i>fall</i>	37
9. <i>to Cleave</i>	38
10. <i>HomeSick</i>	39
11. <i>Lovetriangle</i>	40
12. <i>Me and You</i>	41
13. <i>insomnia</i>	42
14. <i>as for me</i>	43
15. <i>I'm Insomnia</i>	44
16. <i>love hurt again</i>	45
17. <i>Lonely Heart Club</i>	46
18. <i>I'Don't Want to be Reminded</i>	47
19. <i>let me look at you</i>	48
20. <i>I Can Get Home Tommorow</i>	49
21. <i>Charm</i>	50

22. *rest*.....51
23. *my farewell party*.....52



DAFTAR LAMPIRAN

A. FOTO ACUAN.....	56
B. FOTO DIRI MAHASISWA.....	68
C. POSTER PAMERAN.....	71
D. FOTO SITUASI PAMERAN.....	72
E. KATALOGUS.. ..	73



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Setiap manusia menghabiskan seperempat sampai sepertiga dari kehidupannya untuk tidur. Hampir setiap manusia pernah mengalami masalah tidur. Satu dari tiga orang telah mengalami gangguan tidur. Satu dari sembilan orang memiliki masalah tidur yang cukup serius.

Tidur adalah proses yang amat diperlukan oleh manusia untuk terjadinya pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Hal penting yang terjadi pada saat tidur adalah menurunnya frekuensi gelombang otak.

Dengan memahami proses penurunan gelombang otak, dapat melihat bahwa tidur memiliki beberapa tahapan, mulai dari kondisi relaksasi (gelombang alpha), tidur dengan mimpi (adanya REM-*Rapid Eye Movement*) atau dalam kondisi kreatif yaitu gelombang theta, dan tidur lelap tanpa mimpi pada frekuensi gelombang delta.¹

Jika dapat mengatur frekuensi gelombang otak sampai pada gelombang delta, tidak memerlukan waktu tidur yang panjang, tetapi tidur yang berkualitas yaitu lelap tanpa mimpi. Jika sering berada dalam kondisi relaksasi, maka tidak memerlukan banyak tidur. Ketegangan dan stres

¹ [http:// www.idionline.com/insomnia/indeks.htm](http://www.idionline.com/insomnia/indeks.htm), diakses 09 Januari 2007 14:05:13

membuat membutuhkan banyak tidur, namun justru dalam kondisi tersebut menjadi susah tidur.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur. Ada tiga jenis gangguan insomnia, yaitu : susah tidur (*sleep onset insomnia*), selalu terbangun di tengah malam (*sleep maintenance insomnia*), dan selalu bangun jauh lebih cepat dari yang di inginkan (*early awakening insomnia*).²

Insomnia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kecemasan karena stres atau depresi, aktivitas kelenjar tiroid yang berlebihan, masalah seksual, lingkungan yang gaduh, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan.³

Sulit tidur sering terjadi, baik pada usia muda maupun usia lanjut, dan seringkali timbul bersamaan dengan gangguan emosional seperti kecemasan, kegelisahan, depresi atau ketakutan.

Terganggu *insomnia* berarti kerja pikiran dan otot tidak berjalan seiring. Pikiran akan sulit tertidur bila otot masih tegang. Sebaliknya, akan sulit bagi otot untuk tertidur bila otot masih terjaga, tegang dan sebagainya. Secara khusus, faktor psikologis memegang peran utama terhadap kecenderungan insomnia ini. Karena ketegangan pikiran tersebut mempengaruhi sistem syaraf pusat (PSP) sehingga kondisi fisik senantiasa terjaga.⁴

Dampak serius *insomnia* pada penderita adalah turunnya produktivitas, daya ingat, konsentrasi dan pertimbangan. Sifat lekas marah meningkat dan waktu bereaksi menurun, paranoia dan halusinasi pandangan. Untuk mendiagnosa insomnia, dilakukan penilaian terhadap : pola tidur penderita,

² Thomas J. Coates, *Mengatasi Gangguan Tidur Tanpa Obat* (Bandung : Cv. Poinir Jaya 2001), p. 21

³ H. Winter Griffith M.D, *Buku Pintar Kesehatan* (Jakarta : Arcan, 1994), p. 376

⁴ Nino Murcia, "Gangguan Insomnia, Dapatkah Disembuhkan ?" *Jurnal Psychology Today*, Th.XVII/07 (Juni 1986), p.43

riwayat medis, tingkatan stres psikis, aktivitas fisik dan pemakaian obat-obatan terlarang atau alkohol.

“Para ahli gizi, menyarankan pada penderita *insomnia* agar sehari-hari mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung tembaga (2mg), zat besi (10-15mg) serta magnesium (400mg) dan kalsium”⁵. Sebenarnya fungsi magnesium adalah merelaksasi otot. Sedangkan kalsium berdampak *calming effect*. Jadi kondisi kecemasan atau stres dapat dikurangi dengan magnesium dan kalsium. Cara lain untuk mudah tidur adalah dengan mengkonsumsi kangkung. Karena kangkung mempunyai zat sedatif (penenang/obat tidur). Kenyamanan ruang tidur juga perlu diperhatikan. Seperti suhu ruangan, lampu tidur yang cukup, kebersihan tempat tidur, dan lain-lain. Namun yang terpenting adalah ciptakan gaya hidup yang membuat pola tidur yang sehat.

Gangguan-gangguan tidur yang diakibatkan oleh reaksi psikis. “*Insomnia* sering dijumpai di antara orang-orang yang terus-menerus memikirkan suasana hati mereka sendiri dan suasana hati orang lain, sampai mereka menjadi tertekan.”⁶ *Insomnia* atau gangguan tidur telah penulis derita dua tahun belakangan ini. Berpangkal dari faktor-faktor psikis seperti : Persoalan cinta, pekerjaan, keinginan, rasa bersalah, memikirkan masa depan, komunikasi dalam keluarga, relasi pertemanan, beban pikiran kala merasakan patah hati dan memikirkan solusi dari tiap permasalahan tersebut. Kerap kali penulis susah untuk berkonsentrasi mengistirahatkan otak ketika menjelang

⁵ Ali Khomsan, *Terapi Gizi Untuk Sulit Tidur*, www.kompascybermedia.com, diakses Jumat 09 Januari 2007 14:05:13

⁶ Dietrich Langen, M.D., *Gangguan Tidur: Belajar Mengatasinya Sendiri* (Jakarta : PT Grafidian Jaya, 1984), p. 61

tidur malam. Otak terus-menerus dipaksa melakukan rekonstruksi masa lalu. Pikiran yang tidak mampu berelaksasi karena terus dibayangi kecemasan, kegelisahan, kekecewaan, kekesalan, amarah, rasa frustrasi, depresi karena kesakitan masa lalu, sangat mempengaruhi kondisi emosional penulis. Juga kecenderungan untuk memendam dan mengkritisi diri sendiri, ketidakmampuan melupakan peristiwa-peristiwa atau pengalaman-pengalaman sehari-hari hingga berakibat timbulnya reaksi-reaksi depresif terhadap pengalaman-pengalaman tersebut. Penulis juga terinspirasi lirik lagu dari grup band Arkarna yang berjudul *Insomnia*, penggalan lirik lagu tersebut “...*yeah you learn what you live, and you get what you give, insomnia everybody knows, that's right, everybody knows, I've got nothing to lose, I've got nothing but you..... insomnia*” bercerita tentang bagaimana seseorang belajar tentang hidup ketika insomnia menyerang.

W.M.Roan, psikiater RS Ongkomulyo, Jakarta menyarankan sebuah terapi yang cukup menarik bagi penderita insomnia, yaitu mengambil selembar kertas dan menuliskan masalah sebelum naik ke tempat tidur.⁷

Terjadi sebuah kesadaran, penulis kemudian berpikir bahwa gangguan tidur dapat menjadi semacam proses pembersihan. Daripada berbaring di tempat tidur dan berpikir tentang bermacam-macam hal dalam kegelapan, lebih baik bangun, menyalakan lampu dan membuat sketsa- sketsa berbagai hal yang ada dalam benak penulis. Kesadaran untuk melakukan suatu pemecahan adalah lebih baik daripada membiarkannya berkecamuk dalam otak. Sekaligus akan

⁷ www.sinarharapan.com/Insomnia/indeks.htm, diakses 09 Januari 2007 15:10:12

membuat perasaan lega, menghilangkan ketegangan dan menciptakan rasa tenang.

B. Rumusan Penciptaan

Seperti yang telah penulis kemukaan, kesempatan tidak dapat tidur itu penulis pergunakan untuk merefleksikan situasi diri sendiri, berbagai keadaan yang menimbulkan stres, mengambil sikap terhadap situasi tersebut, memperluas perspektif kehidupan, menjernihkan pikiran, serta membereskan masalah-masalah yang sedang dihadapi. Waktu malam hari adalah waktu yang sangat kondusif, karena pada waktu malam pikiran penulis merasa lebih tajam dan mudah difokuskan.

Berbagai hal yang menjadi faktor utama penyebab insomnia yang penulis alami tersebut, penulis beri nama *broken heart*. Rasa tersebut penulis tuangkan dalam berlembar-lembar sketsa (semacam catatan harian berupa gambar) ketika insomnia menyerang.

Rasa akan sesuatu kebahagiaan, kepedihan, ketekunan, cinta, dan ketakutan divisualisasikan penulis dengan membuat karya sketsa, dengan pengisian yang beragam. Penulis merasa berfikir secara reflektif pada masa lalu dan mulai menata masa depan pada saat menghadapi insomnia.

Sebagai contoh kisah *broken heart* atau patah hati, yang dialami penulis ketika mengalami insomnia memberikan banyak inspirasi dalam membuat karya. Akibatnya banyak karya tercipta dalam bentuk sketsa yang kemudian penulis memvisualisasikan ke dalam bentuk karya seni grafis.

C. Tujuan Dan Manfaat

1. Tujuan

- a. Sebagai catatan atau memori perjalanan pribadi ketika penulis mengalami *insomnia* dengan membuat sketsa.
- b. Menciptakan karya grafis dengan teknik *harboard cut* yang kemudian ada karya yang sebagian digabungkan dengan *kolase print* agar tidak monoton dan penikmat tidak jenuh dengan karya yang disuguhkan oleh penulis.

2. Manfaat

- a. Pembaca atau penikmat nantinya bisa menerima, mencermati, dan sebagai bahan renungan, hiburan, koreksi, serta kritik ataupun nasehat bagi penulis, sehingga memberikan makna baru tentang realitas kehidupan, maupun makna kehidupan itu sendiri.
- b. Dengan mencerna apa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, bertingkah laku dan mengisi waktu, yang terutama ketika mengalami *insomnia*, penulis banyak mendapatkan pengalaman tentang arti hidup, kesabaran, kelembutan, cinta kasih.

D. Makna Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam mengartikan judul tersebut maka dibuat batasan-batasan sebagai berikut :

Sketsa : “Memindahkan objek dengan goresan, arsiran, ataupun warna dengan tujuan baik sebagai rancangan maupun karya yang dapat berdiri sendiri (selesai).”⁸

Kala : “masa ; saat ; waktu”⁹

Insomnia : ”*want of sleep; sleeplessness; disturbed sleep; a prolonged condition of inability to sleep.*”¹⁰

Yang diartikan *insomnia* adalah kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tertidur, atau gangguan tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat diterangkan bahwa, penulis berkarya dengan memvisualisasikan kembali sketsa-sketsa yang dibuat ketika mengalami *insomnia* ke dalam bentuk karya seni grafis. Sketsa-sketsa tersebut merupakan refleksi dari apa yang penulis pikirkan. (contoh gambar sketsa penulis ketika mengalami *insomnia*, dapat dilihat pada proses pembentukan karya hal. 17 gb. 2 dan daftar lampiran foto acuan)

⁸ Mikke Susanto, *Diksi Rupa : Kumpulan Istilah Seni Rupa* (Yogyakarta : Kanisius, 2002), p. 105

⁹ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi terbaru (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), p. 383

¹⁰ Blakiston's, *New Gould Medical Dictionary*, (Toronto : Philidelphia, 1949), p. 510