

BULIMIA NERVOSA



PENCIPTAAN KARYA SENI

Oleh:

Johanes Lestariono Sabta Wega

NIM 0911998021

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

2016

BULIMIA NERVOSA



Oleh :

Johanes Lestariono Sabta Wega

NIM 0911998021

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

2016

BAB I

PENDAHULUAN

Tuhan menciptakan makhluk hidup yang mengisi dunia ini dimulai dari sebutir debu hingga sebuah gedung megah yang dihuni oleh peradaban manusia. Semua yang bergulir seiring berjalannya waktu, tidak satupun makhluk hidup yang mampu membantah ketika alam raya ini berbicara. Keteraturan hingga kehancuran pun terus mengisi setiap nafas peradaban, dan lagi-lagi tidak ada yang akan bisa lepas dari padanya.

Penyakit adalah sesuatu yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan semua makhluk hidup di bumi ini. Penyakit adalah bagian dari proses alam yang bisa terjadi pada siapapun dan kapanpun. Penyakit tidak akan memilih kepada siapa atau kepada apa dia akan hinggap. Demikian halnya dengan Bulimia Nervosa yang sudah ambil bagian di kehidupan diri ini. Ternyata Bulimia tidak hanya hadir sebagai sebuah penyakit psikologis dalam diri ini, dia juga hadir sebagai sebuah kisah yang panjang dan melelahkan.

A. Latar Belakang Penciptaan

Ada sebuah kisah penelitian yang dilakukan dan ditulis oleh Sigmund Freud sendiri, yang cukup berhubungan erat dengan latar belakang yang akan dikisahkan nanti. Dikutip dari buku *A General Introduction to Psychoanalysis*, yang tertulis demikian :

Pada pasien pertama kita sudah mendengar tentang perilaku obsesif yang tidak masuk akal dan mendengar ceritanya tentang memori paling pribadi yang berhubungan dengan

perilakunya itu. Kita juga mempelajari hubungan antara keduanya dan menyimpulkan tujuan perilaku obsesifnya. Ada satu faktor yang kita abaikan, padahal seharusnya mendapatkan perhatian sepenuhnya. Selama pasien tidak mengetahui adanya hubungan perilaku obsesifnya dengan pengalaman di masa lalu, memang dia berkata yang sebenarnya saat dia mengetahui apa penyebab perilakunya itu. Lalu setelah berada dalam perawatan, tiba-tiba dia mampu melihat dan menceritakan hubungan-hubungan yang mendasari perilakunya, meskipun dia bisa merasakan betapa menyedihkan peristiwa itu di masa lalu. Diperlukan waktu yang panjang dan usaha keras untuk mendapatkan pengakuan darinya bahwa motif yang menyedihkan itu kemungkinan besar merupakan kekuatan yang menggerakkan perilaku obsesif.¹

Pada awal mulanya, tidak diketahui sama sekali ketika menjalani sebuah pola makan yang berhubungan dengan penyakit psikologis ini. Diawali dengan besarnya perasaan bersalah yang terus menerus ketika selesai makan. Pada tahap ini, rasa bersalah yang terus menerus itu masih terjadi tanpa alasan sama sekali. Untuk mengatasi rasa bersalah itu, sempat mencoba banyak cara, dengan merokok sebanyak-banyaknya setelah makan, mengurangi jam tidur, minum alkohol sesering mungkin, dan mandi dengan menggunakan air sebanyak-banyaknya setelah makan. Tetapi usaha-usaha itu tetaplah sia-sia dan tanpa hasil dalam mengurangi rasa bersalah. Sampai pada akhirnya didapatkan sebuah cara, yaitu dengan sengaja memuntahkan kembali apa yang sudah dimakan beberapa jam yang lalu. Dengan cara memasukkan jari sedalam-dalamnya ke dalam kerongkongan untuk merangsang diri agar makanan yang sudah dimakan bisa dikeluarkan semuanya. Dan itu lumayan berhasil. Setidaknya dapat mengurangi rasa bersalah setiap kali selesai makan. Rasa

¹ Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, diterjemahkan oleh Ira Puspitorini (Yogyakarta, Ikon Teralitera, 2002) p.294-295

bersalah yang timbul pada saat itu lebih kepada rasa penyesalan. Penyesalan yang muncul karena ketakutan akan kegemukan. Kebiasaan muntah dilakukan secara sadar, walaupun pada akhirnya menjadi semacam candu guna menuntaskan rasa bersalah setiap kali selesai makan. Di satu sisi, tersadar bahwa apa yang dilakukan adalah suatu kebiasaan yang tidak normal, dan juga sadar bahwa manusia normal membutuhkan asupan gizi dari makanan. Tetapi di satu sisi yang lain tidak ditemukan cara lain untuk lari dari rasa bersalah yang terus-terusan mengejar.

Kebiasaan memuntahkan makanan ini terus terjadi hampir setiap hari, khususnya setelah makan siang dan makan malam, karena di pagi hari masih ada kesanggupan untuk menahan lapar dan tidak makan sama sekali hingga menjelang tengah hari. Dari hari ke hari kebiasaan muntah ini semakin parah. Rutinitas muntah dilakukan dengan sembunyi-sembunyi. Ketika ada teman yang tidak sengaja melihat dan bertanya-tanya, sedang masuk angin atau sedang mual adalah alasan yang paling tepat pada saat itu. Disaat menahan lapar, ada rasa tersiksa yang luar biasa. Walaupun disana tersedia banyak makanan. Tetapi justru lebih memilih menahan lapar dan menghindar. Minum kopi yang berlebihan, berolah raga berlebihan, memaksakan diri untuk muntah sampai perut benar-benar terasa kosong dan lemak terbakar sepenuhnya. Ada peperangan yang hebat dengan diri sendiri saat itu. Setelah memuntahkan makanan atau berpuasa, ada kepuasan batin sekaligus siksaan batin yang didapat diwaktu bersamaan.

Sepanjang rutinitas memuntahkan makanan itu dijalani, belum ada pencerahan sama sekali mengenai apa yang sedang terjadi. Dengan masih beranggapan bahwa yang terjadi hanyalah fase pubertas yang normal. Seiring berjalannya waktu, masih dibayangi pertanyaan-pertanyaan yang mengganggu perasaan, tentang apa yang harus dicari dan bagaimana mengetahui tentang apa yang sebenarnya terjadi. Ketakutan-ketakutan yang tidak lazim, seperti takut akan kegemukan walaupun keadaan badan pada saat itu sudah kurus kering. Rasa bersalah yang besar juga timbul ketika sesudah makan makanan dari sumber hewani, inilah yang juga menjadi salah satu alasan menjadi seorang vegetarian hingga hari ini. Dalam hidup bersosial, sebenarnya kenyataan itu sangatlah memalukan.

Seiring dengan bertambah parahnya kebiasaan muntah, diri ini juga menjadi semakin menjadi pribadi yang tertutup, cenderung sangat sensitif, bersikap lebih agresif, dan mudah sekali marah. Namun dengan segala upaya tetap menyimpan rahasia tentang rutinitas muntah itu dari lingkungan sekitar. Yang bisa dilakukan adalah tetap melakukan rutinitas muntah dengan sekuat tenaga, berusaha memahami kondisi psikologi walau dengan pengetahuan yang buta, dan tetap menerima keadaan diri ini dengan pasrah.

Dua tahun lebih sudah terlewati sejak semuanya dimulai, dan masih dalam kondisi psikologis yang sama. Masih terisi rutinitas muntah, menahan lapar, kemudian makan dengan rakus secara sembunyi-sembunyi dan memuntahkannya kembali. Hanya saja saat itu mulai memahami apa yang menjadi tujuan hidup ini, yaitu kesempurnaan secara fisik (dalam artian berat

badan seringan mungkin), dan memaksa semua aspek hidup untuk menjadi sempurna. Badan semakin kurus dan ringan adalah prestasi besar dalam hidup. Ambisi akan berat badan itu membuat semakin seringnya berhadapan dengan alat penimbang berat badan. Bertambah setengah kilo saja sudah membuat diri ini resah berkepanjangan, sehingga tidak hanya intensitas muntah saja yang bertambah, tetapi juga intensitas puasa yang juga semakin bertambah.

Jam makan adalah waktu yang paling menakutkan dan sebisa mungkin dihindari. Jam makan yang disiplin dan teratur di dalam asrama semakin membuat diri ini tersiksa. Ketika hadir di ruang makan bersama teman-teman yang lain, yang dilakukan hanya diam dalam siksaan menahan lapar dengan menutup rapat-rapat piring makan. Benar-benar tersiksa ketika melihat teman-teman bisa menikmati makanan mereka dengan tanpa beban.

Sebenarnya di waktu itu sudah ada rasa lelah dengan semua yang terjadi, hanya saja tidak punya kendali yang kuat untuk membuat semua kembali normal seperti sedia kala. Karena semua sudah terlanjur terjadi. Tenaga sudah habis, akal sudah hampir di ujung jalan, ambisi semakin meledak-ledak, dan sifat perfeksionis semakin mendominasi hidup ini. Bahkan meminum pil dietpun akhirnya dilakukan dengan tujuan menghilangkan nafsu makan dan mengurangi timbunan lemak. Konsumsi pil diet berlangsung selama enam bulan lamanya dengan masih disertai rutinitas muntah dan puasa berlebihan.

Hingga lima tahun telah berlalu, kebiasaan yang bisa dibilang menyimpang itu benar-benar membuat hidup terasa aneh dan terasa seperti

sebuah permainan kejar-kejaran dengan sesuatu yang menakutkan di sebuah labirin yang rumit. Membuat semakin susah pula untuk menerima diri sendiri. Tidak jarang kehidupan diwarnai perasaan yang terlalu sendu dan melankolis. Semua menjadi diukur dengan rasa, semua menjadi soal kesakitan, kesyahduan, penderitaan, cinta yang terlampau dalam, ratapan, dan semua sangatlah bertolak belakang dengan visi misi hidup saat itu, yaitu sebagai seorang calon pastur.

Arah hidup ternyata berubah, keluarnya diri ini dari lembaga pendidikan calon pastur. Dikarenakan banyak sekali faktor, ketidakdisiplinan adalah salah satu faktor terbesarnya. Pada akhirnya pilihan jatuh pada jalan hidup untuk menjadi mahasiswa seni. Sesungguhnya memang tidak ada pilihan lain saat itu, selain menjadi mahasiswa seni. Namun rutinitas muntah tetaplah memeluk hidup keseharian walaupun lingkungan sudah berbeda. Hanya saja tekanan mental sedikit berkurang, karena tidak lagi harus terikat dengan jam makan yang disiplin, jam tidur maupun jam belajar yang disiplin seperti yang terjadi di asrama calon pastur. Kehidupan masih terus berlanjut.

Pertemuan dengan seorang wanita saat menjalani masa studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta, ternyata menjadi sebuah pertanda baik. Dimana pada akhirnya terjalin sebuah hubungan sebagai sepasang kekasih. Semua pengalaman hidup di masa lalu sudah diceritakan kepada sang kekasih. Hingga akhirnya cerita mengenai kebiasaan muntah selama enam tahun lamanya diketahui sang kekasih. Dia sedikit terkejut, dan mengatakan bahwa yang

terjadi dalam diri ini bukan semata gangguan pola makan saja, tetapi juga adanya gangguan psikologis, dan itu dinamakan penyakit Bulimia Nervosa.

Ada reaksi marah ketika sang kekasih mengusulkan untuk berkunjung ke psikolog, karena usul itu terkesan menyudutkan dan terkesan sebuah vonis untuk orang tidak waras alias gila. Niat untuk mengunjungi seorang psikolog diurungkan. Walaupun niat itu diurungkan, setidaknya dimulai dari saat itu semua menjadi sedikit lebih jelas.

Semua mulai terbuka seiring bertambahnya pengetahuan tentang penyakit yang bersangkutan. Semua cerita menyedihkan dimasa lalu sedikit menjadi kambing hitam saat itu, walau sebenarnya belum sepenuhnya sadar bahwa penyakit yang dihadapi sangat berhubungan erat dengan memori-memori masa lalu. Seperti halnya analogi yang dikemukakan Freud dalam kutipan paragraf pertama bab ini.

Ada usaha keras dari sang kekasih untuk membantu keluar dari penyakit Bulimia. Dari dalam pribadi ini, juga ada niat keras untuk sembuh dan melawannya dengan menggunakan naluri kreatif. Seperti menciptakan catatan-catatan harian dan gambar-gambar yang berhubungan dengan penyakit Bulimia Nervosa sebagai suatu pengalaman yang bermakna dan artistik.

Sejak tinggal satu atap bersama sang kekasih, kesempatan melampiaskan hasrat untuk muntah menjadi sangat kecil dan sulit dijangkau. Dorongan yang kuat untuk muntah tetap tumbuh subur saat itu. Ada rasa cinta yang besar dan rasa terharu atas upaya sang kekasih untuk membantu diri ini sembuh. Dengan segala ambisi kesempurnaan dan ketidakpuasan terhadap

segala sesuatu. Dan itu sangat sulit untuk dirubah. Ditambah lagi sang kekasih adalah warga negara asing, dimana dalam perspektif dunia barat penyakit Bulimia Nervosa adalah penyakit yang sangat serius. Mau atau tidak mau, terpaksa untuk tetap mengikuti jadwal makan sang kekasih yang cenderung teratur dan disiplin. Dan dia sangat mengontrol pola makan hampir selama 24 jam penuh. Tetapi dibalik paksaan dia untuk menjalani pola makan teratur merupakan bentuk cinta, simpati, dan empati yang berharga.

Intensitas muntah semakin berkurang. Yang bertambah justru intensitas puasa yang berlebihan. Dan ini merupakan menjadi salah satu bibit konflik yang sering terjadi dengan sang kekasih. Kenikmatan menyendiri membuat semacam dorongan untuk lari dari kejenuhan berpacaran. Hingga membuat hubungan kami semakin berjarak. Apalagi karena seringnya menuai kritikan dari sang kekasih mengenai pengambilan tema Bulimia Nervosa dalam karya gambar dan puisi sehari-hari, karena menurut dia tema itu terlalu suram untuk sebuah karya seni.

Sembilan bulan berlalu, ternyata hubungan kami harus berakhir. Oleh karena banyak sekali masalah dan konflik yang rumit di antara kami. Terpuruk dan patah hati itu pasti. Hari-hari yang terlewati semakin suram dari sebelumnya. Kesuraman itu berlangsung berbulan-bulan lamanya seiring dengan betapa sulitnya melupakan kenangan-kenangan indah bersama sang kekasih. Dimulai dari situ, secara spontan mulai ada niat untuk menjadikan penyakit Bulimia Nervosa sebagai tema tugas akhir.

Keinginan untuk bisa sembuh dari bulimia semakin kuat, walau masih dikelilingi kemurungan dari masalah-masalah yang lain. Semua yang dilakukan ini adalah untuk berbagi pengalaman. Pengalaman atas sebuah bentuk perlawanan, kemarahan, kepasrahan, kelapangdadaan, pengabdian, kemuakan, dedikasi, kebencian, cinta, dan pengorbanan terhadap penyakit Bulimia Nervosa yang menghantui selama ini.

Berangkat dari pengalaman yang panjang sebagai penderita penyakit Bulimia Nervosa, mengutip sepatah kata menarik yang tertulis dalam bab pengantar di dalam buku Injil Yudas, berbunyi:

Bagi kaum gnostik, masalah mendasar kehidupan manusia bukanlah dosa, melainkan ignoransi atau ketidaktahuan, dan cara terbaik untuk mengatasi itu adalah bukan dengan iman, melainkan dengan pengetahuan.²

Kutipan tersebut tidak bermaksud membahas soal iman ataupun aliran gnostik, tidak sama sekali. Ini merupakan bentuk refleksi, bahwa sesungguhnya yang dihadapi selama ini adalah ketidaktahuan akan kondisi jiwa yang terjadi dalam diri ini. Hingga pada akhirnya menyadari bahwa ada sebuah penyakit yang menggerogoti jiwa ini, yaitu Bulimia Nervosa.

² Edited by Rodolphe Kasser, Marvin Meyer, and Gregor Wurst, *The Gospel of Judas from Codex Tchacos*, alih bahasa oleh Wandi S. Brata (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2006) p.xxviii

B. Rumusan Masalah

1. Makna dan pesan apa yang hendak disampaikan dari karya-karya yang dipamerkan sehubungan dengan Bulimia Nervosa.
2. Bahasa visual seperti apa yang disajikan guna mewakili perasaan dan pengalaman penderita Bulimia.

C. Tujuan dan Manfaat

Tujuan :

1. Agar masyarakat dapat memahami apa itu Bulimia Nervosa melalui karya-karya seni.
2. Agar masyarakat dapat mengantisipasi secara personal maupun lingkup sosialnya mengenai bahaya penyakit Bulimia.

Manfaat :

1. Masyarakat dapat memahami apa itu penyakit Bulimia Nervosa.
2. Masyarakat dapat mewaspadaikan sekaligus mengantisipasi penyakit Bulimia.

D. Makna Judul

Bulimia merupakan bahasa Latin dari sebuah kata Yunani *boulimia*, yang artinya *extreme hunger* alias lapar yang amat sangat. Mereka yang menderita penyakit ini cenderung makan dalam jumlah banyak dalam waktu yang singkat, seperti orang yang kelaparan. Selanjutnya sebagai kompensasi dari pola makannya tersebut, mereka akan melakukan berbagai cara yang intinya supaya berat badan mereka tidak bertambah meski mereka sudah makan banyak. Bulimia nervosa merupakan gangguan psikologis yang

menyebabkan terjadinya gangguan pola makan ditandai dengan makan terlalu banyak dan diikuti dengan muntah yang dirangsang sendiri. Sedangkan *Nervosa* adalah bahasa Latin dalam bentuk *declinatio pertama* untuk perempuan. Itulah kenapa bentuk kata ini dipakai, karena Bulimia Nervosa pada umumnya diderita oleh kaum perempuan. Dalam bahasa latin, bentuk kata awal dari *Nervosa* adalah *Nervosus*, yang artinya energi.

Bulimia Nervosa merupakan penyakit gangguan pada kebiasaan atau pola makan. *Eating disorder* satau gangguan pola makan adalah suatu sindrom psikiatrik yang ditandai oleh pola makan yang menyimpang terkait dengan karakteristik psikologi yang berhubungan dengan makan, bentuk tubuh, dan berat badan. Gangguan pola makan terjadi akibat beberapa sebab dalam perilaku makan, seperti konsumsi makanan yang kurang sehat atau makan yang terlalu banyak.

Ulasan tentang penyakit Bulimia Nervosa sangat dibutuhkan disini. Dimulai dari faktor-faktor penyebabnya, ciri-ciri penderitanya, hingga dampak jangka panjang yang menjadi resiko bagi penderita Bulimia Nervosa. Karena hal-hal rinci semacam itu bisa sangat mendukung proses pembuatan karya. Dengan kata lain bisa sebagai pelengkap inspirasi yang nantinya akan dituangkan menjadi sebuah karya.

Berkaitan dengan judul laporan ini, Bulimia Nervosa Sebagai Sumber Inspirasi memiliki makna bahwa penyakit Bulimia merupakan pemicu diri ini untuk menciptakan karya-karya dua dimensi yang nantinya akan disajikan di dalam pameran tugas akhir ini. Inspirasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia

memiliki arti Ilham. Dalam konteks ini, Bulimia adalah inspirasi yang memiliki peran sekaligus sifat yang menginspirasi diri ini untuk menuangkan ide-ide serta gagasan-gagasan yang muncul dari dalam benak diri ini untuk kemudian dituangkan dalam ke dalam karya seni dua dimensi.

