ILUSI KEBAHAGIAAN DARI BENDA-BENDA DALAM KEHIDUPAN MATERIIL SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI LUKIS



Oleh: Jessica Justine Tabah

NIM: 1312422021

MINAT UTAMA SENI LUKIS
PROGRAM STUDI SENI MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2019

A. JUDUL : ILUSI KEBAHAGIAAN DARI BENDA-BENDA DALAM KEHIDUPAN MATERIIL

B. ABSTRAK

Oleh: Jessica Justine Tabah NIM 1312422021

ABSTRAK

Ilusi kebahagiaan yang didapat dari penghadiran benda-benda dalam kehidupan materiil yang dimaknai sebagai reward/penghargaan terhadap diri. Pencarian kebahagiaan yang berasal dari elemen external merupakan akibat dari doktrin yang didapat dari lingkungan terdekat, ketidakmampuan untuk berhadapan dengan diri sendiri, pengaruh industri periklanan dan sosial media. Keterikatan, kebiasaan dan keinginan untuk selalu menghindari perasaan tidak bahagia membawa manusia untuk berpusat pada perasaan yang negatif. Kepemilikan benda-benda dan perilaku mengumpulkan benda-benda kini bergeser dari agar berguna dan bermanfaat, menjadi demi memiliki benda tersebut, atas dasar keinginan diri untuk selalu merasa lengkap dan bahagia. Pemberian makna-makna sentimental diluar fungsi utamanya adalah bentuk bergesernya hubungan benda dan manusia. Kebahagiaan yang merupakan hasil dari reaksi kimia yang terjadi di otak manusia, sebenarnya adalah bukan tentang kebahagiaan itu sendiri, namun lebih kepada antisipasi atas kebahagiaan. Hal inilah yang menyebabkan manusia tidak akan pernah puas jika selalu berfokus pada objek dan bukan pengalaman dalam hidup, proses, dan aktualisasi diri, yang tidak bisa dilihat dan dibeli wujud fisiknya, seperti benda-benda materiil. Kondisi ini merupakan latar belakang yang diwujudkan melalui penciptaan karya seni lukis dengan menggunakan media kanvas dan cat minyak. Karya tugas akhir ini adalah bentuk

perwujudan dari kegelisahan yang pernah dirasakan secara personal dan kemudian di olah secara objektif dengan harapan dapat menjadi kegelisahan yang universal.

Kata kunci: Ilusi Kebahagiaan, Benda-Benda, Kehidupan Materiil, Seni Lukis

Abstract

The illusions of happiness from material possessions is interpreted as rewards to oneself. Happines findings from external elements are caused by environmental doctrines, the inability to deal with ownself, advertising industry and also the impact of social media. Attachments, habits, and the need to always feel good, lead to negativity. Material possesions and consumptive habits has been shifted from what works to what one's desire and could have, to feel good, complete and happy in return. Giving sentimental meaning to material possessions is a form of what has been changing in human-things relationships. Happiness that is caused by chemical reactions inside human's brain, is not only about the happiness itself, but more about the anticipation of rewards. This, impacts human to always search for more and never feel completed and satisfied. Life experiences, processes, and self actualizations are the things, one need to be focus with, and those things can't be found in local department store. This stated conditions are the fundamental foundation that is then manifested in the form of painting creations, which used oil paint and canvas as its medium. This degree presentation is a way to manifest personal concerns, that is then applied as an idea with objective perspective, in the hope to affect audiences, to be more aware of this topics.

Keywords: Illusion of happiness, Material Possessions, Painting

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pemilihan gagasan Tugas Akhir ini berangkat dari keresahan penulis dalam menghadapi berbagai persoalan yang merupakan hasil dari pola pikir dan kebiasaan terjadi dalam lingkungan sekitar termasuk lingkungan keluarga, yang akhirnya tertanam dan terbawa menjadi kebiasaan personal.

Kepemilikan, pemberian, dan pembelian benda-benda materiil yang dimaknai dan dijadikan sebagai *rewards* dalam keluarga, merupakan bentuk pencapaian instan untuk menghindari usaha untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan pikiran dan perasaan yang terlalu rumit. Selain membandingkan diri dengan kaum makmur, industri periklanan, media sosial turut menjadi faktor penting, atas rasa tidak bahagia tidak percaya diri, dan tidak lengkap, pada diri seseorang.

2. Rumusan Masalah

Dari gagasan yang telah disampaikan di atas, maka dirumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

- 1. Bagaimana gagasan tentang ilusi kebahagiaan yang didapat dari bendabenda dalam kehidupan materiil dapat dijadikan inspirasi utama penciptaan karya visual seni lukis?
- **2.** Bentuk bentuk apa saja yang mendukung tema ilusi kebahagiaan dari benda-benda materiil secara spesifik ?
- **3.** Teknik dan visual apa saja yang digunakan untuk mendukung tema yang diangkat?

Adapun tujuan penciptaan karya Tugas Akhir ini adalah:

 Merenungkan dan mengekspresikan endapan kegelisahan dari pengamatan yang telah dilakukan terhadap kebiasaan yang terjadi dalam lingkungan sekitar dan kehidupan personal yang lalu dituangkan ke dalam karya seni lukis.

- Membuat komposisi visual dengan menggunakan bentuk-bentuk benda dalam kehidupan materiil dan elemen-elemen pendukungnya dengan harapan tersiratnya pemikiran tentang benda-benda sebagai sumber energi positif dan negatif bagi seorang individu.
- 3. Menggunakan beberapa gabungan teknik visual seperti *wet on wet, wet on dry*, plakat, transparan dengan gaya yang didominasi dengan *pop art*, dengan harapan dapat dipahami dan dapat di tangkap sebagai perwakilan dari konsep yang diangkat
- 4. Menambah pengetahuan tentang cara memvisualisasikan hubungan antara manusia, kebahagiaan dan keterkaitannya dengan kehidupan materiil ke dalam karya visual.

3. Teori dan Metode

a. Teori

Inspirasi-inspirasi karya berangkat dari adanya kegelisahan yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap kehadiran benda-benda materiil untuk merasa lengkap dan bahagia yang dirasa mampu menjadi distraksi sesaat dari perasaan-perasaan negatif yang terjadi di lingkungan dan kehidupan personal.

Dalam buku *Meet Your Happy Chemicals*, yang ditulis oleh Loretta Graziano Breuning, dijelaskan bahwa :

"Perasaan bahagia berasal dari empat senyawa kimia yang terdapat di dalam otak manusia : *Dopamine, Endorphine, Oxytocin* dan *Serotonin*. Keempat senyawa kimia ini diproduksi oleh otak manusia, ketika manusia melihat atau mengalami hal yang "baik" dalam proses hidupnya. Senyawasenyawa kimia ini tidak selalu aktif diproduksi, agar ketika sesuatu hal yang "buruk" terjadi, otak mampu memproduksi kembali senyawasenyawa kimia bahagia ini."

Cara alami yang dapat dilakukan manusia untuk memicu rasa bahagia seperti berolahraga, melakukan aktifitas fisik lainnya, mengkonsumsi makanan yang sehat, meditasi, bersosialisasi, berhasil menciptakan/membuat sesuatu, berhasil memecahkan masalah, berhasil melewati masa sulit, perasaan diterima dan dipercaya oleh orang lain, dan

¹ Lorreta Graziano Breuning, PhD, *Meet Your Happy Chemical*, (California : Inner Mammal Institute, 2012), p.11

lain sebagainya. Cara instan untuk memicu senyawa bahagia seperti perilaku konsumtif, mengkonsumsi zat-zat tertentu yang terdapat dalam obat-obatan terlarang, merokok, mengkonsumsi makanan berkalori tinggi yang cepat diubah menjadi energi dan lain sebagainya. Dapat dilihat disini bahwa cara-cara alami memiliki dampak yang lebih positif dan tidak merugikan diri sendiri dalam jangka panjang. Cara-cara alami yang dilakukan seseorang untuk memicu perasaan bahagia, merupakan kejadian/pengalaman/aksi yang harus dilakukan dan dilalui terlebih dahulu. Terdapat proses yang tidak singkat dan tidak instan di dalamnya. Prosesproses sulit ini lah yang membuat manusia mengantisipasi *rewards* yang akhirnya akan melonjakkan kadar dopamin di dalam otaknya. Terlepas dari *rewards* diberikan/didapatkan atau tidak, selama proses-proses sulit tersebut terjadi, seorang manusia akan merasakan pengalaman dan mendapatkan pengetahuan-pengetahuan baru (aktualisasi diri) yang akan berguna untuk dirinya di masa depan.

"When you succeed at triggering happy chemicals, the spurt is soon over. To get more, you have to do more. That is how a brain keeps prodding a body to do what it takes to keep its DNA alive. Happy chemicals get reabsorbed and your awareness of survival threats resumes. You get that "do something" feeling, and you ponder your options by sending electricity down the pathways you have.

When happy chemicals dip and we seek more, we get more side effects. They can accumulate to the point where they trigger unhappy chemicals. Now, the behavior you use to trigger happiness creates more unhappiness. And the more cortisol you produce, the more motivated you are to repeat the behavior you expect to make you happy. You are wired for frustration.

Vicious cycles are everywhere. Some of the most familiar ones are alcohol, junk food, compulsive spending, and drugs. Other well-known

vicious cycles are risk-taking, getting angry, falling in love, and rescuing others. Each of these behaviors can make you feel good in a moment when you were feeling bad. The good feeling means happy chemicals are building connections, making it easier to trigger good feelings in that way in the future. Over time, a neural superhighway develops. Now your brain activates that behavior effortlessly. But too much of a good thing triggers unhappy chemicals, which let you know that it's time to stop. It's hard to stop, however, because your brain seeks happy chemicals. So the same behavior can trigger both happy and unhappy feelings at once."²

(Terjemahan) Ketika senyawa-senyawa bahagia berhasil dipicu, reaksi-reaksi tersebut akan dengan segera berakhir. Untuk mendapatkan lebih banyak reaksi (dari senyawa bahagia), lebih banyak hal yang harus dilakukan. Begitulah cara otak kita bekerja, mendesak tubuh kita untuk melakukan apapun, agar DNA tetap hidup. Senyawa-senyawa bahagia diserap kembali dan kesadaran akan ancaman, muncul kembali. Kamu akan merasakan gejolak untuk "melakukan sesuatu", lalu akan mempertimbangkan pilihan-pilihan yang dimiliki dengan cara mengirim "informasi" ke jalur-jalur di dalam otak.

Ketika kadar senyawa bahagia telah menurun dan kita secara otomatis akan mencari lebih, akan terjadi pula efek samping yang mengikutinya. Efek-efek samping ini akan terakumulasi sampai pada titik di mana senyawa-senyata tidak bahagia akan ikut terpicu. Perilaku yang telah dilakukan untuk memicu perasaan bahagia akan menyebabkan lebih banyak perasaan tidak bahagia. Semakin tinggi kadar kortisol (hormon

² Lorreta Graziano Breuning, *Ibid*, p. 27

stress) yang diproduksi di dalam otak, akan semakin besar pula motivasi untuk mengulang perilaku yang pernah dilakukan (dan berhasil) untuk memicu terjadinya perasaan bahagia, yang akan menghubungkanmu dengan perasaan frustrasi.

Siklus-siklus buruk berada dimana saja. Beberapa contoh yang familiar adalah alkohol, makanan cepat saji berlemak tinggi, compulsive spending, sampai pada penggunaan obat-obatan terlarang. Contoh-contoh lain yang juga populer adalah dengan melakukan kegiatan yang memicu adrenalin, mengeluarkan amarah, jatuh cinta, menyelamatkan orang lain, dan lain sebagainya. Perilaku-perilaku ini mampu dan dapat membuat seseorang merasa lebih baik secara sementara ketika seseorang tersebut sedang merasa buruk. Perasaan-perasaan bahagia yang terjadi ini berarti bahwa senyawa-senyawa bahagia sedang membangun koneksi-koneksi di dalam otak, dengan tujuan untuk mempermudah proses pemicuaan perasaan bahagia, dengan cara yang sudah pernah dilakukan, untuk keperluan di masa depan nanti. Seiring dengan berjalannya waktu, jalur-jalur syaraf akan terbentuk. Pada tahap ini, otak akan mengaktifkan perilaku tersebut secara spontan. Tetapi, terlalu banyak hal-hal menyenangkan/membahagiakan akan memicu senyawa-senyawa tidak bahagia, yang berarti, "sudah saatnya untuk berhenti". Namun, akan sangat sulit untuk berhenti karena otak selalu mencari senyawa-senyawa kebahagiaan. Jadi, sebuah perilaku/tindakan yang sama, dapat memicu senyawa bahagia serta senyawa tidak bahagia, secara bersamaan."

Dalam dunia psikologi juga dikenal istilah *hedonic treadmill* /adaptation, yang menjelaskan bahwa pada umumnya manusia cenderung akan kembali pada emosi dan perasaan yang normal setelah mengalami

momen baik positif maupun momen negatif di dalam kehidupannya. Apalagi kebahagiaan instan yang kita dapat dari benda-benda yang dimiliki, jelas sifatnya tidak permanen. Perasaan-perasaan ini, sebagai hasil dari reaksi kimia yang terjadi didalam otak, merupakan bagian dari proses manusia dalam menjalani kehidupan.

Konsep tentang mengejar kebahagiaan justru membawa manusia pada sudut pandang yang negatif dan sulit untuk puas. Perasaan sedih sebenarnya merupakan perasaan yang baik, karena dengan adanya perasaan sedih, kita jadi dapat membandingkan dan lebih menghargai perasaan bahagia. Mark Manson dalam bukunya yang berjudul The Art of not giving a F**k menjelaskan bahwa:

"Denying negative emotions leads to experiencing deeper and prolonged negative emotions and to emotional dysfunction. Constantly reaching for positivity is a form of avoidance, not a valid solutions of life's problem. Negative emotions are necessary component of emotional health. To deny negativity is to perpetuate problems, rather than to solve them." 3

(terjemahan) "Menyangkal emosi negatif akan membuat/mengarah pada kecenderungan untuk mengalami emosi negatif yang semakin mendalam dan berkepanjangan serta berkemungkinan untuk mencetus disfungsi emosi. Selalu menginginkan keadaan.emosi positif adalah sebuah bentuk penyangkalan, dan bukan merupakan solusi yang tepat dari masalah dalam kehidupan. Emosi negatif merupak komponen yang diperlukan dalam kesehatan emosi. Menyangkal emosi negatif merupakan bentuk penundaan, daripada penyelesaian. "

Konsep tentang mencari-cari kebahagiaan yang didapat dari pencetus-pencetus instan, sebagai bentuk pelarian dari perasaan-perasaan negatif menjadi menarik untuk diangkat, melihat gaya hidup masayarakat modern sekarang ini. Penulis mencoba untuk menuangkan ide mengenai emosi manusia dan hubungannya dengan benda-benda yang sifatnya materiil dalam kehidupan sehari-hari manusia, dan sangat tertarik dengan gagasan tentang bagaimana manusia memberikan makna lebih pada benda-benda tersebut, untuk mengisi rasa "kosong" yang jauh di dalam lubuk hatinya mereka rasakan.

_

³ Mark Manson, *The Subtle Art of not Giving a F*ck (A Counterintuitive Approach of Living a Good Life*, (New York : Harperscollins Publisher, 2016), p. 42

Dalam karya–karya ini, penulis mencoba untuk memvisualisasikan pengalaman dengan benda–benda yang sudah dimiliki maupun khayalan/imajinasi tentang benda yang ingin dimiliki, dan interaksi individu dengan benda-benda tersebut yang dirasa dapat merepresentasikan kedekatan personal maupun ketergantungan psikologis, antara individu tersebut dengan benda-benda materiil, ke dalam karya seni lukis. Kepribadian penulis yang tertutup dan sulit untuk berkomunikasi membuat penulis sering kali melakukan pengamatan dan mempertanyakan kembali hal-hal, kejadian-kejadian dan nilai-nilai yang penulis serap dari lingkungan sekitar penulis.

"Karya seni lahir karena adanya seniman yang menghadirkan karya tersebut. Penghadiran karya ini dapat disebut sebagai representasi, sebagai proses persinggungan seniman dengan kenyataan objektif di luar dirinya maupun di dalam dirinya. Persinggungan ini menimbulkan respon atau tanggapan yang lalu diungkapkan dan direpresentasikan ke luar dirinya. "4

Bidang seni lukis memiliki peranan penting dalam proses pengembangan diri penulis yaitu sebagai media untuk mengekspresikan endapan-endapan dari pengalaman empiris yang pernah dilalui yang lalu dijadikan gagasan secara objektif. Pengendapan dari kegelisahan yang bertentangan dengan nilai-nilai yang ditanamkan dan dipercayai oleh lingkungan sekitar tentang kebahagiaan yang didapat dari dunia "kebendaan" dimanfaatkan sebagai gagasan dan lalu di respon dengan cara menghasilkan karya seni (personal) dalam wujud lukisan, untuk menyuarakan realitas/kebenaran personal, melalui bahasa/kode kesenian.

Banyak sekali pengalaman intrapersonal⁵ yang penulis angkat dalam proses kekaryaan ini, terutama yang berhubungan dengan proses perenungan, perbaikan diri, menata kembali ekspektasi pribadi terhadap hubungan manusia, dunia kebendaan, dan makna-makna yang secara personal ditanamkan terhadap benda-benda tersebut yang lalu dituangkan dalam aktifitas melukis atau membuat karya seni sebagai aktifitas pelepasan diri dari dunia sehari-hari. Dalam buku *My Happy Chemical* disebutkan bahwa salah satu aktifitas yang dapat membawa kebahagiaan adalah dengan

⁵ <u>relating</u> to or within a person's mind.(Dictionary.cambridge.org. Diakses tanggal 5 Desember 2018, Pukul 17.16)

-

⁴ Jacob Sumarjo, Filsafat Seni, (Bandung: Penerbit ITB, 2000), p.76

membuat/menciptakan sesuatu, berhasil menyelesaikan suatu hal. Membuat karya lukis merupakan salah satu aktifitas yang dilakukan untuk mencipta/membuat sesuatu. Ditambah lagi dengan pandangan Jakob Sumardjo bahwa "Dalam benda seni terbawa nilai-nilai yang hidup dalam masyarakat si seniman, entah seniman menyetujui nilai-nilai masyarakatnya, menolaknya, atau memberi tafsir baru atas nilai-nilai tersebut.⁶

b. Metode

Dalam proses memvisualisasikan karya lukis ini, pelukis akan menggunakan beberapa gabungan teknik seperti :

1. Teknik wet on wet

Teknik menyapukan cat minyak di atas permukaan cat minyak yang belum kering. Teknik ini digunakan untuk membuat efek baur yang lebih halus dan rapih.

2. Teknik wet on dry

Teknik menyapukan cat minyak diatas permukaan lapisan cat minyak yang sudah kering. Teknik ini digunakan untuk membuat detail pada lukisan, dan memberikan efek tegas pada proses membaurkan sapuan kuas.

3. Teknik stamping

Teknik meng-cap kan benda-benda tertentu yang sudah dilumuri cat minyak di atas kanvas, untuk membuat efek tertentu.

4. Teknik glazing

Teknik menyapukan cat minyak secara transparan diatas permukaan lukisan yang telah kering, untuk menciptakan warna baru atau efek baru yang masih membiarkan warna dilapisan bawahnya terlihat. Teknik ini

.

⁶ Jacob Sumarjo, *Op.cit*, p.80

dilakukan dengan mencampurkan banyak *linseed oil* pada cat yang akan membuat cat menjadi lebih tipis

5. Teknik ciprat

Teknik mencipratkan cat minyak yang sudah diencerkan dengan banyak medium agar tingkat kekentalannya berkurang, dan lalu dicipratkan langsung di atas kanvas dengan tujuan untuk membuat efek titik-titik yang berkesan ekspresif.

6. Teknik opaque

Opak atau *opaque* dalam bahasa inggris dan *opacus* dalam bahasa latin yang artinya digelapkan, tidak tembus pandang atau tidak transparan merupakan teknik dalam melukis yang dilakukan dengan menyapukan atau mengoleskan cat pada permukaan kanvas dengan sedikit pengerncer sehingga warna yang berada di bawahnya dapat tertutup atau tercampur. Penggunaan cat secara merara tetapi mempunyai kemampuan menutup bidang atau warna yang dikehendaki.

Dalam mempersiapkan karya-karya lukis ini, terdapat pula beberapa tahapan yang harus dilalui terlebih dahulu, diantaranya adalah tahapan persiapan, perenungan, pemunculan dan tahapan evaluasi karya.

1. Persiapan

Tidak hanya mempersiapkan material saja, dalam tahap ini, penulis juga mencari berbagai teori dan hasil research yang berasal dari buku kesehatan, buku-buku pengembangan diri, dan buku teori seni, yang dapat mendukung tema yang penulis angkat. Tidak hanya dari buku, informasi dari berbagai macam website terpercaya dan video-video yang membahas tentang *self development* dan gaya hidup juga menyumbang banyak tambahan ilmu untuk penulis.

⁷ Mikke Susanto, *Diksi Rupa (Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa), (Yogyakarta &*

Bali :DictiArt Lab & Djagad Art House, 2011), p.282

2. Perenungan

Setelah tahap persiapan selesai, penulis mulai masuk ke dalam tahap perenungan. Pada tahap ini, penulis merenungkan kembali teori-teori, referensi-referensi, hasil-hasil riset yang mendukung tema yang penulis angkat, dan membandingkannya dengan pengalaman pribadi pelukis. Pada tahap ini terjadi banyak sekali luapan emosi dan pertanyaan-pertanyaan yang terlintas dalam pikiran penulis. Pertanyaan-pertanyaan seperti, mengapa seseorang bisa sangat terfokus pada dunia kebendaan?, mengapa benda yang baru di beli seakan-akan bisa menghilangkan rasa sedih? Mengapa ada orang yang secara finansial sudah sukses, dan bisa membeli apa saja, tidak juga merasakan kebahagiaan? Setiap memiliki pertanyaan baru, penulis mencoba mengumpulkan referensi bacaan dan merenungkan kembali kejadian-kejadian, hal-hal dan emosi-emosi yang terjadi dalam kehidupan penulis, yang berkaitan langsung dengan interaksi penulis dengan benda-benda disekitar penulis, baik secara fisik maupun secara psikologis.

3. Pemunculan

Selanjutnya adalah tahapan Pemunculan. Dalam tahap ini pertanyaanpertanyaan yang muncul dalam benak penulis, mulai terjawab satu persatu, dengan menggunakan bantuan pengetahuan yang didapat dari berbagai sumber. Pada tahap ini, penulis merasa tersadarkan bahwa ternyata kebahagiaan adalah hasil reaksi kimia yang terjadi dalam otak kita. Bahwa otak manusia di ciptakan dengan mode survival. Setiap kita berhasil melewati sebuah kesulitan, kebahagiaan akan datang sebagai reward. Siklus kebahagiaan dan rasa tidak nyaman tidak akan pernah dapat dipisahkan, dan merupakan proses dalam kehidupan. Hal ini menjawab pertanyaan penulis tentang bagaimana bendabenda yang mampu kita beli dan miliki, tidak lantas membuat kita selalu bahagia, bagaimana selebriti-selebriti dunia yang sukses dan memiliki segalanya lantas jatuh ke dalam narkoba, depresi dan lain sebagainya. Menurut penulis, hal yang memicu perasaan tidak bahagia adalah, fokus manusia, untuk selalu merasa bahagia. Kita terlalu fokus untuk selalu merasa bahagia dan lalu merasa kecewa ketika tidak merasa bahagia. Ketika perasaan down itu muncul, kita mulai mencari berbagai jalan pintas untuk kembali merasa bahagia. Pengetahuan-

pengetahuan ini yang kemudian menjadi modal penulis dalam membuat karya visual. Penulis mulai mencari objek-objek yang dapat merepresentasikan jalan-jalan pintas yang dapat dilakukan untuk membuat kita lebih dekat dengan kebahagiaan, tentu saja dengan menggunakan sudut pandang personal yang penulis miliki. Perilaku konsumtif, memiliki kedekatan personal dengan bendabenda materiil, kebiasaan untuk menghindari sesuatu yang sulit dan lain sebagainya. Pada tahap pemunculan ini penulis melakukan riset untuk menemukan simbol dan objek-objek yang dirasa tepat untuk merepresentasikan makna yang ingin di sampaikan dalam masing-masing lukisan. Setelah mempelajari bentuk-bentuk yang akan dilukis, penulis lalu membuat sketsa diatas kanvas, membuat komposisi latar lukisan jika dirasa perlu, melukis objek utama sampai selesai, lalu melukis objek-objek pendukung lainnya. Dalam tahap ini, proses melukis tidak selalu sesuai dengan rencana awal, terdapat improvisasi-improvisasi di tengah jalan, yang diperlukan untuk mendukung lukisan secara keseluruhan.

4. Evaluasi Karya

Tahapan terakhir adalah tahapan evaluasi karya. Pada tahap ini pelukis melihat kembali setiap karya yang sudah diselesaikan, dan mencocokannya kembali dengan makna yang ingin disampaikan dan tema yang diangkat. Jika terdapat komposisi atau elemen-elemen pada lukisan yang dirasa tidak diperlukan, pada tahap ini, penulis melakukan improvisasi pada lukisan. Jika dirasa sudah mewakilkan dan sesuai dengan keinginan penulis, karya lantas di tandatangani dan di *varnish* sebagai sentuhan akhir, untuk melindungi karya dari debu, kotoran dan paparan cahaya langsung.

D. PEMBAHASAN KARYA



(Sumber : Dokumentasi penulis)

Take 5 adalah ungkapan dalam bahasa inggris yang merujuk pada "take 5 minutes break". Sebuah ungkapan untuk mengambil jeda ketika sedang melakukan suatu aktifitas. Merokok adalah salah satu aktifitas yang dilakukan disaat break. Kegiatan merokok dapat dijadikan salah satu aktifitas yang dapat mendistraksi seseorang dari sibuknya otak yang tidak mampu berhenti berpikir. Merokok juga merupakan salah satu aktifitas yang dilakukan untuk menghadapi mood yang negatif dan juga stress yang dialami sehari-hari.

Substansi candu yang terkandung di dalam rokok, nikotin, dalam jangka waktu 10 detik setelah masuk ke dalam tubuh dan terserap ke otak manusia, akan mampu memacu adrenalin yang pada akhirnya akan melepaskan rasa nikmat dan seakan-akan memberikan "energi". Otak yang terbiasa menerima nikotin, akan

membuat seseorang secara terus-menerus merokok, dengan tujuan untuk memenuhi atau pun melampau kadar nikotin yang selama ini diserap oleh otak. Ketika efek dari adrenalin berkurang, manusia akan secara tidak sadar mencari kembali efek menyenangkan tersebut, dalam hal ini, melalui aktifitas merokok, yang cenderung terjangkau, sederhana, tidak memerlukan energi yang banyak untuk melakukannya.

Lukisan ini terinspirasi dari bagaimana seseorang yang secara tidak sadar, memanfaatkan kegiatan merokok, sebagai bentuk penolakan diri untuk melakukan sesuatu yang seharusnya dikerjakan. Alih-alih menghargai waktu dengan menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas yang bersifat wajib, merokok dijadikan prioritas untuk "menghindari" aktifitas tersebut. Objek rokok pada lukisan dibuat dengan teknik realis dengan garis yang tegas sebagai bentuk penekanan yang lebih penting, jika dibandingkan dengan latar belakang lukisan yang digarap sekedarnya, sebagai bentuk representasi ketidakmampuan seseorang menghadapi sesuatu yang belum ia pahami, atau kuasai.

17



Biar Tenggelam dalam Nyaman II, adalah sebuah lukisan yang terinspirasi dari bagaimana seseorang yang merasakan kekosongan dan kesepian di dalam kehidupannya, mencoba untuk mencari rasa aman, hangat dan nyaman, dari kehadiran benda-benda disekelilingnya.

Penggunaan objek-objek pendukung yang melambangkan kehangatan, kenyamanan dan kemewahan seperti tumpukan selimut bulu bertabur mutiara, banyaknya bantal-bantal, sebagai penanda usaha seseorang untuk mendekatkan dan mendekap dirinya dengan rasa hangat yang berlebihan. Pada lukisan ini terdapat 4 elemen utama yaitu subjek seorang individu dengan ekspresi datar cenderung merenung, beberapa lapis jaket bulu, bantal-bantal dengan logo *fashion* ternama, dan mutiara-mutiara yang membentuk persegi yang sekilas terlihat seperti kasur.

Warna kuning yang lekat dengan kesan positif dan berenergi di gunakan sebagai kontras dari ironi ketiadaan perasaan bahagia walaupun dikelilingi dengan kecukupan.



Gambar 3 *Meet My BestFriend, Things " Cat minyak pada kanvas 120 x 100 cm 2018

Kata *Bestfriend* yang dalam bahasa Indonesia berarti sahabat, sengaja dipilih sebagai penekanan tentang hubungan antara subjek utama lukisan dan objek-objek yang merupakan sususan dari benda-benda materiil yang menyerupai bentuk individu lain. Persahabatan adalah pertemanan yang dekat antara dua orang atau lebih. Sahabat tidak harus selalu menjadi sosok yang sempurna. Seorang sahabat bisa membawa efek positif maupun negative dalam kehidupan sahabatnya sendiri.

Lukisan ini terinspirasi dari bagaimana benda-benda mampu menguasai kita, mengambil alih kontrol kita, di dalam kehidupan, ketika kita mulai memberikan makna-makna lebih pada benda-benda materiil. Objek-objek berupa benda-benda disusun hingga menyerupai bentuk manusia yang memiliki kemampuan untuk mendekap manusia lainnya. Dalam lukisan ini terdapat seorang subjek manusia yang mengenakan jaket bulu berwarna hitam, sebuah tas kulit dan posisi berdiri yang kaku. Dalam dunia *fashion*, jaket bulu dan tas kulit dikenal sebagai *item* yang

mewah dan mahal harganya, selain itu jaket bulu juga mampu memberikan kehangatan serta meningkatkan status sosial seseorang ketika mengenakannya. Pemilihan *items* yang melambangkan kemewahan, kecantikan dan kehangatan dipilih sebagai representasi dari doktrin yang didapat dari keluarga tentang bagaiman seseorang tidak memerlukan orang lain.

Dalam lukisan ini dapat kita lihat bagaimana seseorang terlihat seakan-akan sudah sukses secara finansial dan nyaman hidupnya, didekap oleh benda-benda materiil di dalam kehidupannya. Bagaimana seseorang tersebut menjadikan benda-benda sebagai sahabatnya. Persahabatan harusnya terjadi antara dua orang manusia atau lebih. Adakah alasan tertentu bagi seseorang untuk lebih memilih benda-benda sebagai sahabatnya dan bukan manusia?

Benda adalah sesuatu yang mati dan dapat diprediksi kegunaan dan manfaatnya. Dengan berteman dengan benda, seseorang tidak perlu takut harus memulai pembicaraan tertentu, tidak perlu bersosialisasi dari waktu ke waktu, tidak perlu berusaha menyenangkan hati seseorang, tidak perlu berkorban baik fisik maupun mental, dan yang terpenting, berteman dengan benda mati, membuat kita merasa *in control*, sebagaimana yang kita tahu bahwa manusia adalah makhluk yang sulit untuk ditebak. Setiap manusia memiliki kepentingannya masing-masing, perasaaannya masing-masing dan atas nama *survival* akan melakukan apapun bahkan menyakiti orang lain demi keselamatannya sendiri. Kebalikan dari hal tersebut, benda bukan makhluk hidup. Mereka (benda) tidak melakukan kejahatan secara langsung dan tidak menuntut adanya interaksi khusus dari seseorang.

E. Kesimpulan

Pemilihan bidang seni lukis sebagai sarana untuk mengekspresikan endapan kegelisahan tentang nilai-nilai kesuksesan secara materiil, kesenangan pada benda-benda materiil, keinginan untuk menjadi lebih dan lebih lagi, memanfaatkan benda-benda dalam kehidupan materiil untuk mendistraksi diri adalah bentuk usaha untuk keluar dari ketidakyakinan diri. Ketidakyakinan diri untuk setuju atau tidak dengan nilai-nilai yang ditanamkan oleh lingkungan sekitar. Selama proses perenungan gagasan, terjadi perpindahan *state of mind* berulang kali. Sebagian diri setuju dan ingin merasakan kenyamanan dan menghindari hal-hal yang sulit dalam kehidupan dan sebaliknya. Ya, tidak ada pemikiran, opini, kegelisahan, keyakinan diri, kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan yang abadi.

Setiap manusia akan berusaha dengan caranya yang ia anggap sebagai kebenaran, untuk menjalani kehidupan. Setiap manusia tidak diciptakan sempurna agar dapat berkembang, belajar dan semakin mengenal dirinya sendiri. Hasil pengembangan diri tersebut nantinya akan menjadi bahan pertimbangan untuk diri kita, dalam mengambil tindakan dan berperilaku di masa depan. Tidak ada kebenaran dan kebahagiaan yang absolut, semuanya tergantung dari situasi, kondisi, siapa, apa, mengapa dan faktor-faktor lain yang mengelilinginya. Dengan kepribadian yang berbeda, problematika yang terjadi pada masing-masing individu tentu akan dihadapi dengan cara-cara yang dianggap paling ideal oleh masing-masing individu tersebut. Maka tidak perlu memaksakan kehendak dan opini atas apa yang paling benar dan apa yang tidak benar. Apa yang layak dan apa yang tidak layak. Jika merasa terdapat nilai yang buruk, sadari dan dalam waktumu sendiri, lakukan sesuatu. Terkadang boleh saja kita berhenti sejenak, untuk menikmati hal-hal sederhana yang bisa membuat kita, paling tidak bahagia secara sementara. Bolehlah kita mendistraksi diri dengan tidak melupakan kewajiban dalam kehidupan, yang masing-masing individu tentu sudah memiliki peran dan tujuannya masingmasing. Keseimbangan adalah kunci utama yang harus selalu diusahakan dan diingat.

Benda-benda materiil memang bisa mendatangkan kebahagiaan secara sementara. Kesuksesan finansial juga memang bisa mendatangkan kesempatan untuk merasakan pengalaman-pengalaman yang berbayar. Status sosial yang tinggi juga bisa mendatangkan kebahagiaan ketika diri kita sendiri dan orang lain menghargai dan mengagumi pencapaian kita. Namun, kebahagiaan dan rasa nyaman yang merupakan bagian dari reaksi kimia yang terjadi di otak kita, tidak pernah bersifat tetap dan terus-menerus. Mencintai benda-benda jangan sampai membuat lupa untuk mencintai manusia. Mengejar kesuksesan jangan sampai membuat lupa untuk menghargai hal-hal sederhana dalam kehidupan. Mendekapkan diri pada kehangatan jangan membuat kita lupa rasanya kedinginan. *Vice versa*.

Tema besar tentang ilusi kebahagiaan dari benda-benda materiil, kesuksesan finansial dan distraksi diri yang diangkat ke dalam proses penciptaan karya tulis dan lukis ini, menjadi momentum tersendiri dalam proses penerimaan diri secara personal, proses berpikir dalam mengolah gagasan, dan proses mencipta sebagai manusia, dan akhirnya dijadikan sebagai inspirasi dengan melakukan proses perenungan baik dari segi konsep maupun rencana bentuk dan teknis visual. Penggunaan simbol-simbol, objek-objek dan elemen-elemen dalam tiap-tiap lukisan seperti penggunaan warna pop pada lukisan yang dipadukan dengan suasana keseluruhan lukisan yang sepi untuk menyiratkan ironi dan kesatiran, dirasa cukup merepresentasikan gagasan yang diangkat dan akhirnya berhasil menghasilkan 20 karya lukis ini.

Penggunaan bentuk-bentuk benda-benda materiil yang berdiri sendiri, berinteraksi secara "negatif" dengan subjek lukisan, bahkan pada beberapa lukisan mulai sedikit terlihat, dirasa cukup tepat untuk merepresentasikan proses perenungan diri penulis. Beberapa bentuk lain seperti item-item fashion yang beredar di media sosial juga digunakan sebagai objek lukisan untuk menekankan after effect dari sosial media dan iklan-iklan yang membekas pada seorang individu. Penggunaan gestur dan ekspresi subjek yang datar sebagai bentuk penekanan ironi dan kesatiran dalam lukisan. Selain itu, komposisi lukisan yang secara global terasa sepi yang bertabrakan dengan latar warna yang cerah dan terang sengaja dibuat untuk menyiratkan rasa sepi atau ilusi

dari kebahagiaan yang dirasakan seorang individu yang dikelilingi oleh banyak benda materiil. Teknik-teknik yang digunakan dalam lukisan seperti teknik opaque, gradasi, transparan, wet on wet, wet on dry diaplikasikan sesuai fungsi dan kebutuhannya masing-masing. Penggunaan gaya realis dan warna yang cerah/pop untuk menekankankehadiran subjek/objek yang lebih menarik perhatian, cara berpikir yang lebih rumit, sesuatu yang lebih nyata jika dibandingkan dengan elemen lukisan lainnya. Gaya abstrak yang lebih ekspresif dan "berantakan" dibuat untuk menekankan keadaan mental dan proses berpikir yang kacau balau, berkaitan dengan waktu yang tidak bisa diulang, bersifat spontan, saling tumpang tindih, dan tidak dapat direvisi karena sudah terjadi.

Selama proses penulisan dan penciptaan karya, tentu ditemukan pula berbagai macam kendala yang membuat keseluruhan proses menjadi sedikit tersendat. Ilmu pengetahuan dan pengalaman membaca yang minim, meyebabkan proses pencarian referensi dan sumber yang signifikan serta berbahasa Indonesia yang berkaitan langsung dengan gagasan yang diangkat, diantara banyaknya informasi yang tersedia di internet dan buku literatur, menjadi sedikit lebih rumit dan memakan waktu. Dengan bantuan kedua dosen pembimbing, referensi dan sumber yang tidak terbatas jumlahnya, dapat dikerucutkan secara efektif dan tepat, hingga akhirnya mempermudah proses penelitian dan pemahaman konsep. Selain itu, proses memvisualisasikan gagasan ke dalam bentuk-bentuk visual juga cukup menyita waktu dan pikiran. Dalam proses seleksi bentuk dan simbol, tidak semua dirasa ideal dan sempurna sesuai dengan keinginan penulis. Creative Block terjadi ketika gagasan secara terus-menerus didalami. Dengan mengambil jarak dan lalu kembali dengan pikiran yang lebih segar, pemilihan bentuk dan elemen visual bisa diterapkan secara efektif. Menurut penulis, keseluruhan konsep masih bisa diperkuat kembali dengan membaca lebih banyak buku-buku yang berkaitan dengan seni visual dan pengembangan diri, serta melakukan lebih banyak studi banding dari lingkungan sekitar tentang gagasan yang diangkat, sehingga kebenaran non empiris yang diungkapkan dalam karya, dapat bersifat lebih universal.

F. DAFTAR PUSTAKA

Buku

Breuning, Lorreta Graziano, *Meet Your Happy Chemicals: Dopamine, Endorphin, Oxytocin, Serotonin*, California: Inner Mammal Institute, 2012.

Manson, Mark, *The Subtle Art of Not Giving A F*ck (A Counterintuitive Approach of Living a Good Life)*, New York: Harper Colling Publisher, 2016.

Sumardjo, Jakob, Filsafat Seni, Bandung: Penerbit ITB, 2000.

Susanto, Mikke, *Diksi Rupa (Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa)*, Yogyakarta & Bali: DictiArt Lab & Djagat House, 2011.

Website

Dictionary.cambridge.org. Diakses tanggal 5 Desember 2018, Pukul 17.16)

