

ABSTRAK

REPRESENTASI KOGNITIF PADA DUNIA IMAJINASI DALAM KARYA SENI LUKIS

Pola pikir, tindakan dan kepribadian dapat dipengaruhi oleh keadaan serta kejadian yang dialami pada masa lalu, baik secara sadar maupun tidak sadar. Pola pikir yang tertutup yang dipicu oleh keadaan trauma serta emosi negatif yang melekat dapat menimbulkan berbagai permasalahan diri seperti ketakutan, kecemasan, ketidakpercayaan, dan ketidakmampuan dalam beradaptasi pada lingkungan baru. Permasalahan pola pikir bersumber pada ketidakmampuan dalam mengendalikan pikiran yang diselimuti oleh emosi negatif dari trauma, sehingga emosi negatif ini melekat dan mempengaruhi pikiran dan tindakan.

Sebuah proses dalam mereduksi emosi negatif adalah dengan menerima keadaan diri sendiri, berhenti mengaharapkan dan menggantungkan kebahagiaan pada faktor eksternal, memperbaiki pola pikir, berupa perenungan terhadap keadaan diri untuk fokus pada peningkatan dan pengendalian diri terhadap emosi negatif, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Proses dalam mereduksi emosi negatif diwujudkan berupa karya drawing yang mempresentasikan diri yang disimbolkan dalam sebuah objek mainan. Permasalahan emosi negatif diambil dari sebuah ingatan trauma masa kecil hingga keadaan saat ini. Suasana yang gelap hingga keadaan visual yang sepi, merepresentasikan keadaan pikiran sebagai ruang sunyi yang dapat digunakan sebagai proses monolog terhadap permasalahan yang dialami, serta menemukan sudut pandang baru sebagai pengendalian terhadap emosi negatif yang melekat.

Merepresentasikan permasalahan pada sebuah karya dapat memantik atau memunculkan koherensi emosi secara implisit pada diri. Yaitu sebagai pembelajaran dan perenungan terhadap diri, serta menerapkan hasil pemikiran yang didapat dari aktivitas mental (kognitif) terhadap sikap dan kepribadian sehari-hari.

Kata Kunci: emosi negatif, pola pikir, representasi kognitif, stoicism.

ABSTRACT

COGNITIVE REPRESENTATION OF THE WORLD OF IMAGINATION IN PAINTINGS

Patterns of thinking, actions and personality can be influenced by circumstances and events experienced in the past, both consciously and unconsciously. A closed mindset that is triggered by trauma and inherent negative emotions can cause various self-problems such as fear, anxiety, distrust, and the inability to adapt to a new environment. Problems with mindset stem from the inability to control thoughts that are enveloped by negative emotions from trauma, so that these negative emotions stick and influence thoughts and actions.

A process in reducing negative emotions is to accept one's own condition, stop expecting and depending on external factors for happiness, improve one's mindset, in the form of reflecting on one's condition to focus on improving and controlling one's negative emotions, and applying it in everyday life.

The process of reducing negative emotions is realized in the form of drawings that present oneself as symbolized in a toy object. Negative emotional problems are taken from memories of childhood trauma to the current situation. A dark atmosphere to a quiet visual state, represents the state of mind as a quiet space that can be used as a monologue process regarding the problems experienced, as well as finding new points of view to control inherent negative emotions.

Representing a problem in a work can spark or bring up emotional coherence implicitly in oneself. Namely as learning and reflecting on oneself, as well as applying the results of thoughts obtained from mental (cognitive) activities to everyday attitudes and personality.

Keywords: *negative emotions, mindset, cognitive representation, stoicism.*