

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan zaman yang begitu pesat, manusia dituntut untuk dapat mengikuti segala macam perubahan zaman. Dalam era global macam sekarang, manusia harus bisa bersosialisasi dengan cepat dan multitalent dalam segala hal. Tidak jarang, banyak dari mereka yang tak mampu mengikuti hal tersebut mengalami masalah dengan kesehatan mental.

Di Indonesia, mengulik dan membicarakan tentang kesehatan mental masih terbilang tabu dan jarang di bahas. Bagi masyarakat Indonesia, kesehatan mental adalah sesuatu aib yang tak baik di bicarakan ke orang lain. Tak jarang, banyak dari masyarakat yang akhirnya memendam masalah masalah mereka sendiri hingga menimbulkan depresi.

Depresi adalah gangguan suasana hati (mood) yang ditandai dengan apersepsian sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli. Semua orang pasti pernah merasa sedih atau murung. Seseorang dinyatakan mengalami depresi jika sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan, atau tidak berharga. (dr. Merry Dame Cristy Pane). (e- course depresi, 2021).

Depresi yang dibiarkan berlanjut dan tidak mendapatkan penanganan bisa menyebabkan terjadinya penurunan produktifitas kerja, gangguan hubungan sosial, hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri . Depresi bisa menyerang siapa saja, termasuk wanita. Depresi pada wanita sering dikaitkan dengan perubahan hormonal, termasuk menstruasi, kehamilan, setelah kehamilan, atau menopause. Namun, sampai saat ini belum ada penelitian yang memastikan penyebab lebih seringnya depresi terjadi pada wanita. (dr. Merry Dame Cristy Pane). (e- course depresi, 2021)

1. Gejala Depresi

Ada ciri-ciri psikologi dan fisik yang menunjukkan seseorang terkena depresi.

Ciri-ciri psikologi seseorang yang mengalami depresi adalah:

- a) Mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan
- b) Tidak stabil secara emosional
- c) Merasa putus asa atau frustrasi

2. Ciri-ciri fisik dari seseorang mengalami depresi adalah:

- a) Selalu merasa lelah dan tak bertenaga
- b) Mengalami pusing dan rasa nyeri tanpa penyebab yang jelas
- c) Menurunnya selera makan

3. Penyebab Depresi

Depresi lebih sering dialami oleh orang dewasa, dan penyebabnya diduga berhubungan dengan faktor genetik, hormon, dan zat kimia di otak. Beberapa faktor pemicu terjadinya depresi, di antaranya:

- a) Mengalami peristiwa traumatis
- b) Memiliki penyakit kronis atau serius
- c) Mengonsumsi jenis obat tertentu
- d) Memiliki riwayat gangguan mental lainnya
- e) Memiliki tekanan batin, misalnya karena masalah keuangan atau masalah rumah tangga
- f) Memiliki pola pikir yang salah, misalnya toxic positivity

Depresi bukan masalah remeh. Depresi juga sebuah penyakit yang harus segera diobati. Bila dibiarkan dan dianggap remeh, dampak pada si penderita sangatlah fatal. Peran orang terdekat juga sangat diperlukan dalam membimbing si penderita depresi. Peran keluarga, peran teman-teman terdekat adalah suatu obat paling mujarab agar orang depresi tak kehilangan arah dan semakin bertambah parah. Sebab, awal mula penyakit mental lainnya berawal dari depresi yang tak kunjung ditindak lanjuti. Untuk itu, WHO pun mendukung adanya hari kesehatan mental sedunia yang dirayakan pada tanggal 10 oktober.

Agar masyarakat duni juga paham dan sadar betapa pentingnya kesehatan mental mereka.

1.1 Judul Tugas Akhir

“Depresi Diri sebagai ide penciptaan Seni Lukis.”

1.2 Pengesahan Judul

Penegasan judul adalah sub bab yang menjelaskan diskripsi secara mendasar tentang judul yang dipilih untuk memenuhi persyaratan menempuh ujian S1 Seni Murni.

Depresi : **depresi/** keadaan suasana hati yang rendah dan keengganan untuk beraktivitas, Yang dapat memengaruhi pikiran, perilaku, motivasi, perasaan, dan rasa sejahtera seseorang. (www.psychiatry.org)

Diri : **diri /di-ri/** n 1 orang seorang (terpisah dari yang lin); badan: ia menyesali – nya ; untuk kepentingan – nya sendiri; 2 tidak dengan yang lain: pekerjaan itu dilakukannya seorang --; 3 dipakai sebagai pelengkap beberapa kata kerja untuk menyatakan bahwa penderitanya atau tujuannya adalah badan sendiri: janganlah bunuh --, kasihanilah anak – anakmu; kami minta --, hari sudah menjelang magrib; 4 sas engkau: pergilah – lekas- lekas (KBBI Online)

Ide : pokok isi yang dibicarakan oleh perupa melalui karya-karyanya. (Diksi Rupa, hal;187)

Penciptaan : Penciptaan adalah suatu proses atau cara, perbuatan penciptaan (KBBI, 2007 :207).

Seni : Sebuah benda atau artefak yang dapat dilihat, didengar, atau dilihat dan sekaligus didengar (visual, audio, dan audio-visual) seperti lukisan, musik, dan teater.(Sumardjo, 2000 : 45)

Lukis : Pengungkapan atau pengucapan pengalaman artistik yang ditampilkan dalam bidang 2 dimensional dengan menggunakan garis dan warna. Dan yang mengkomunikasikan pengalaman-pengalaman batinnya, pengalaman batin tersebut disajikan secara indah sehingga melangsang timbulnya pengalaman batin pula pada manusia lain yang menghayatinya. (Soedarso, 2002 : 71).

Dengan penjelasan di atas penulis ingin melukiskan Depresi dalam Diri menurut apa yang ada dalam pikiran mengenai wujud Depresi itu sendiri, akibat dari banyaknya beban emosional yang terpendam dan belum dapat tersalurkan dari dalam diri penulis, pengertian tentang ledakan ekspresi emosional yang menjadikan batasan bagi penulis dalam mengeksplorasi bahan lukisan saat memvisualkan pengalaman, imajinasi, dan daya kreatifitas dalam bentuk lukisan yang dibuat penulis.

1.2 Ide dan Konsep Perwujudan

Setiap manusia memiliki potensi untuk mengalami depresi. Semakin banyak penduduk dan tingginya tuntutan hidup, maka banyak pula manusia yang mengalami masalah depresi. Depresi memang tidak bisa dihindari, namun bisa diminimalisir.

Meminimalisir gejala depresi bukan berarti harus mengabaikan perasaan marah, kecewa, muak, dengan cara memendam rasa emosional tanpa harus mengekspresikannya. Karena emosi yang banyak terpendam bisa menimbulkan masalah baru bagi diri sendiri seperti halnya sering kehilangan semangat, gelisah, bahkan depresi.

Mengolah letupan letupan emosi menjadi hal yang positif dan produktif menjadi dorongan tersendiri bagi penulis untuk mengekspresikan semua pada lukisan. Media seni lah yang mampu mewedahi keliaran ekspresi-ekspresi emosional secara total dan memungkinkan untuk menrobos batasan batasan aturan yang berlaku dimasyarakat. “Seni boleh jadi pula merupakan suatu objek atau imaji yang memang sejak awal pembuatannya dimaksudkan sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, atau sebagai sarana merepresentasi suatu ide”, (Marianto, 2001 : 8).

Wujud karya dua dimensi yang akan saya visualkan ialah meliputi unsur-unsur rupa yang diantaranya : titik, garis, bidang, bentuk, warna, tekstur

dan gelep terang. Dengan teknik stilisasi. Stilisasi sendiri merupakan cara menggambar suatu objek dengan merubah menjadi bentuk baru atau dengan menyederhanakan bentuk yang ada tanpa meninggalkan karakter dan bentuk objek aslinya.

Dalam karya lukis yang saya buat, saya ingin memasukkan objek manusia walau bukan inti dari fokus lukisan, namun tetap ingin saya masukkan unsur manusia tersebut namun dengan teknik stilisasi. Dengan menggunakan nuansa gelap. Penggabungan perwarnaan bertema gelap, yakni biru, coklat, hitam, merah tua, hijau tua dan abu abu. Selain warna warna tersebut, warna cerah yang saya gabungkan, hanya akan menjadi sampingan atas warna-warna gelap tersebut.

Saat melukis saya lebih menekankan pada tindakan fisik melukis itu sendiri, sebagai aspek penting dari karya jadi atau perhatian. Hal tersebut yang membuat saya ingin menyampaikan bahwa Depresi dan letupan emosi gejala Depresi bisa diminimalkan dengan aspek positif. Wujud karya lukis yang dihasilkan juga didukung dengan melakukan kegiatan eksplorasi media, teknis spontanitas serta bahan sesuai dengan kebutuhan, sehingga saya bisa dengan bebas berekspresi lewat media dua dimensi. Serta tidak menutup kemungkinan dapat menghasilkan bentuk-bentuk baru dari hasil ekplorasi tersebut.