

MENTAL HEALTH SEBAGAI INSPIRASI DALAM PENCIPTAAN KARYA SENI LUKIS

Algia Rahma Dianti¹, Winarno²

¹Seni Rupa, Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
email : algia.19013@mhs.unesa.ac.id

²Seni Rupa, Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
email : winarno@unesa.ac.id

Abstrak

Mental health merupakan suatu kondisi manusia mengalami sehat mental, sehingga manusia bisa menjalankan kondisi sehari-hari dengan normal, tanpa adanya rasa kekhawatiran. Dalam hal ini berfokus pada jenis *mental health*, *anxiety* yang merupakan suatu keadaan manusia mengalami gangguan pada kesehatan mental yang gejalanya membuat manusia memiliki perasaan cemas yang berlebihan akan kehidupan, sehingga dalam hal ini dapat memengaruhi kehidupannya, baik dalam hal bersosialisasi maupun pekerjaan.

Manfaat dari penciptaan karya seni lukis ini, perupa dapat mengeksplor ide-ide kreatif, menjadi media pengganti untuk bercerita sekaligus sebagai sarana ekspresi. Fokus ide penciptaan adalah dari adanya pengalaman pribadi, dan mendengar langsung cerita-cerita dari penyintas gangguan kesehatan mental. Sekaligus mempresentasikan cerita tentang kehidupan sehingga dapat divisualkan menjadi sebuah karya seni lukis. Penciptaan karya ini menggunakan metode *Practice-Ied Research* yang memiliki alur: tahap persiapan, tahap mengimajinasi, tahap pengembangan dan tahap pengerjaan. Hasilnya berupa lima karya seni lukis bergaya dekoratif berukuran 130cm x 50cm sebanyak 3 buah karya dan kanvas ukuran 120cm x 60cm sebanyak 2 buah karya, yang masing-masing karya berjudul 1) *Season of Life 1*, 2) *Season of Life 2*, 3) *Season of Life 3*, 4) *In Another Life 1*, 5) *In Another Life 2*. Adapun tujuan dari penciptaan karya ini adalah sarana untuk mengungkapkan ekspresi, dan sumber idenya dari *mental health*.

Kata kunci: *Mental Health*, Seni Lukis.

Abstract

Mental health is a condition in which humans experience mental health so that humans can carry out daily conditions normally, without worry. In this case, it focuses on the type of mental health, anxiety which is a condition of humans experiencing disorders in mental health whose symptoms make humans have excessive feelings of anxiety about life, in this case, it can affect their lives, both in terms of socializing and work.

*The benefits of creating this painting work, are that artists can explore creative ideas, and become a substitute medium for storytelling as well as a means of expression. The focus of the idea of creation is from personal experience, and hearing firsthand the stories of survivors of mental health disorders. As well as presenting stories about life so that they can be visualized into a work of painting. The creation of this work uses the Practice-Ied Research method which has a flow: preparatory stage, imagination stage, development stage, and work stage. The result was five works of decorative style painting measuring 130cm x 50cm as many as 3 works and canvases measuring 120cm x 60cm as many as 2 works, each of which was entitled 1) *Season of Life 1*, 2) *Season of Life 2*, 3) *Season of Life 3*, 4) *In Another Life 1*, 5) *In Another Life 2*. The purpose of the creation of this work is a suggestion to express expression and the source of his ideas from mental health.*

Keywords: *Mental Health*, *Painting*.

PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu kondisi manusia mengalami kesehatan mental maupun fisik, sehingga bisa menjalankan suatu kehidupan dengan normal. Pengertian sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, serta sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. *Mental health* merupakan suatu kondisi manusia mengalami sehat mental, sehingga manusia bisa menjalankan kondisi sehari-hari dengan normal, tanpa adanya rasa kekhawatiran. Selain itu kesehatan mental yang terjadi dalam manusia juga berhubungan dengan kesehatan dalam berperilaku dan memengaruhi keadaan sosial dalam bermasyarakat, sehingga terjadinya kebebasan dalam mengatur pola pikir yang terjadi dalam berkehidupan. Dalam beberapa kasus yang pernah perupa temui banyak orang yang masih meremehkan adanya kesehatan mental, selain itu tidak banyak dari mereka yang sadar akan pentingnya kesehatan mental dalam berkehidupan. Karena kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidak sama dan tidak bisa disamaratakan dengan individu lain. Dalam kondisi inilah semakin membuat pentingnya pembahasan dari kesehatan mental mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Topik *Mental health* bermula dari adanya perasaan perupa ketika mengalami sebuah perasaan yang aneh dalam diri perupa yang tidak pernah terjadi, ketika memiliki sebuah emosi yang tiba-tiba berubah secara drastis, seperti emosi ketika sedang senang yang terlalu berlebihan, sehingga dalam beberapa jam berubah menjadi perasaan emosi sedih berlebihan juga, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan dalam bersosialisasi. Dalam hal ini perupa seringkali melihat beberapa contoh gejala tersebut di internet yang bisa menyebabkan sebuah gangguan kesehatan mental, maka dari itu perupa seringkali mencoba untuk melakukan beberapa dialog dengan saudara yang memiliki keahlian dalam hal psikologi. Tetapi dalam hal ini perupa hanya menganggap bahwa gejala yang perupa alami hanya spekulasi semata, karena gejala yang dialami bisa dikatakan masih normal.

Dalam hal ini, perupa mengambil topik *mental health* berfokus pada jenis kesehatan mental gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). *Mental*

health, anxiety merupakan suatu keadaan manusia mengalami gangguan pada kesehatan mental yang gejalanya membuat manusia memiliki perasaan cemas berlebihan dalam kehidupan, sehingga dalam hal ini dapat memengaruhi kehidupannya, baik dalam hal bersosialisasi maupun pekerjaan. Dalam buku "*Mental Health, First Aid, Booklet Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia*", menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan pikiran yang terus-menerus khawatir dengan apa yang akan terjadi kemudian, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari (Freeston, M., et al. 1994).

Dalam hal ini perupa mengambil topik *mental health, anxiety* untuk dijadikan kedalam sebuah karya seni lukis karena ikut berempati kepada salah satu teman dekat yang pernah mengalami kesehatan mental gangguan kecemasan, yang memang sudah melakukan beberapa sesi dialog dengan psikolog. Adanya gangguan kesehatan mental yang dialami, menyebabkan beberapa faktor dalam aktifitas sehari-hari menjadi sulit untuk dilakukan, beberapa faktor yang memengaruhi yaitu adanya kesulitan bersosialisasi dengan beberapa teman, sehingga menimbulkan adanya perasaan ingin menyendiri. Selain itu faktor terbesar yaitu adanya kecemasan berlebihan dengan masa depan yang akan dihadapi kedepannya, sehingga menyebabkan berhenti kuliah. Selain itu dari pengetahuan yang terkumpul dapat disadari bahwa lingkungan yang kurang memahami, tidak mendukung, dan kurang peduli dapat memperburuk kondisi penderita kesehatan mental, maka dari itu perlu adanya pemahaman tentang penanganan awal terhadap penderita kesehatan mental.

Sebagai pendekatan perupa mengangkat dua jurnal dan dua buku terkait agar lebih memperkuat kajian penciptaan ini yang sebagai berikut: 1) Sisilia Hartati, *Gangguan Mental Sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis*, dalam artikel ini membahas tentang gangguan mental *illness* berfokus pada figur wanita, dijelaskan pada penulis artikel yang pernah menderita depresi akibat stigma negatif, sehingga menjadi pemicu adanya diskriminasi publik berpengaruh terhadap kualitas hidup. 2) Karang Sweta Wahana, I Wayan Gunawan, I Wayan Kondra, *Ekspresi Mental illness Sebagai Sumber Ide Penciptaan Seni Lukis*, dalam artikelnya membahas tentang *Mental illness* berfokus pada *Obsessive Compulsive Disorder*, yaitu gangguan kesehatan mental yang cenderung merasa

terikat atau obsesi, penelitian ini berfokus pada ekspresi figur yang dituangkan kedalam sebuah karya seni yang memiliki tujuan mengekspresikan perasaan yang divisualkan menjadi sebuah karya seni lukis. 3) Dr. Sandersan Onie. 2021, *Indonesian Mental Health First Aid Booklet*, Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indonesia (Iwan Odananto & drg. Jessica F. Nilam, Terjemahan), dalam buku ini dijelaskan bahwa penulis dari buku ini sempat mengalami gangguan kesehatan mental, depresi berat yang hampir mencoba untuk bunuh diri. Buku ini menjelaskan mengenai pengetahuan tentang kesehatan mental dan kemampuan untuk membantu ketika menghadapi situasi ketika ada yang mengalami kondisi kesehatan mental dengan menjelaskan beberapa hal yang perlu dilakukan, serta buku ini menyadarkan pembaca mempunyai kesadaran besar untuk memperhatikan dan apa yang perlu dilakukan terhadap orang-orang sekitar dengan rasa kepedulian. 4) Pijar Psikologi, Yang Belum Usai, Buku ini menjelaskan tentang pengetahuan luka batin dan beberapa pengertian penyebab terjadinya peristiwa yang menjadikan sebuah luka batin, tidak hanya itu buku ini juga memberikan solusi untuk menyembuhkan luka batin dan memberikan cara untuk lebih mengenal diri sendiri, juga lebih mencintai diri sendiri dengan mengubah pola pikir.

Dari dua jurnal ilmiah dan dua buku diatas perupa mendapat sebuah gambaran isi bahwa *mental health* merupakan topik menarik untuk diangkat kedalam sebuah karya seni lukis dengan maksud agar nantinya hasil karya perupa dapat ikut berkontribusi pada perubahan sikap masyarakat terhadap stigma-stigma negatif tentang kesehatan mental, selain itu dengan adanya peristiwa-peristiwa dalam hidup yang menimbulkan beberapa luka batin yang menumpuk membuat hilangnya semangat hidup, dan akhirnya muncul perasaan gagal menjadi manusia, bisa dibilang menjadi faktor terjadinya gangguan kesehatan mental, sehingga bisa menghambat kebahagiaan dalam berkehidupan, dengan adanya bantuan dialog sesi psikolog dan bantuan orang-orang sekitar bisa membuat penderita keluar dari masa sulit yaitu adanya gangguan kesehatan mental.

Fokus ide dalam penciptaan seni lukis ini terletak pada peristiwa maupun kejadian yang pernah dialami oleh perupa dan adanya campuran imajinasi yang dilukiskan untuk menjadi karya seni

lukis dengan gaya dekoratif, dengan bentuk visual yang melibatkan beberapa figur manusia berfokus pada gender perempuan karena dalam studi buku yang sering dibaca menyebutkan bahwa perempuan banyak mengalami gangguan kesehatan mental dan hewan sebagai objek pendukung sebagai simbol kegelisahan dan ketakutan, contohnya seperti hewan ular yang melilit tubuh manusia, sekaligus adanya beberapa objek tumbuhan yang dideformasi seperti jamur. Selain itu dengan adanya topik ini bisa sebagai wujud proses pemulihan melalui media seni lukis yang bisa memotivasi individu untuk terus bekerja menuju kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, tujuan dari penciptaan karya seni lukis ini ialah; 1) Menciptakan karya seni lukis untuk mengekspresikan tentang *mental health, anxiety*. 2) Menciptakan karya seni lukis yang sumber idenya dari *mental health, anxiety*. 3) Menghapus stigma buruk tentang *mental health, anxiety* dengan membuat karya yang terinspirasi dari *mental health, anxiety* dengan menggunakan media cat akrilik, cat minyak dan cat air di atas kanvas.

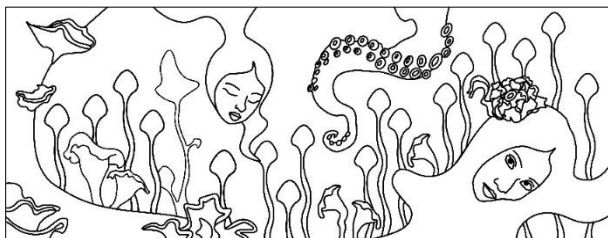
METODE PENCIPTAAN

Dalam perwujudan karya seni lukis, perupa menggunakan metode *Practice-led Research*. Penelitian ini termasuk jenis tulisan ilmiah yang mempublikasikan dari hasil jenis penelitian praktik yang berlangsung, dan memiliki alur tahap kegiatan yaitu, 1) tahap persiapan, 2) tahap mengimajinasi, 3) tahap pengembangan imajinasi, 4) tahap pengerjaan.

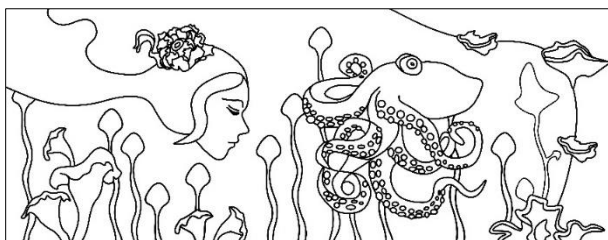
Tahap persiapan, dalam tahap ini dimulai dengan munculnya sebuah ide, dalam hal ini perupa mendapatkan sebuah ide dari topik *mental health* untuk dijadikan sebuah lukisan dengan mengandalkan sebuah imajinasi. Ide dalam berkarya seni bermula dari pengalaman pribadi dan mendengar langsung cerita-cerita dari penderita gangguan kesehatan mental, kecemasan. Dalam hal ini perupa menjadikan sebuah ide dari topik *mental health* yang divisualkan menjadi sebuah karya seni, sehingga bisa meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terkait masalah kesehatan mental, selain itu pada tahap ini perupa melakukan studi pustaka mengenai topik *mental health*, sehingga menghasilkan beberapa pemikiran sebuah imajinasi dari beberapa objek dan figur yang bisa di visualkan kedalam sebuah karya seni.

Tahap mengimajinasi, pada tahap ini perupa mengembangkan imajinasi terkait adanya sebuah ide serta data-data hasil dari studi pustaka, sehingga bisa muncul sebuah adanya pikiran untuk membuat sebuah karya seni dengan cara eksplorasi dan pilihan beberapa objek yang bisa mempresentasikan topik *mental health*. Kemudian dikembangkan menjadi sebuah objek yang dideformasi dengan menyatukan dengan beberapa visual dari sebuah figur manusia dan hewan.

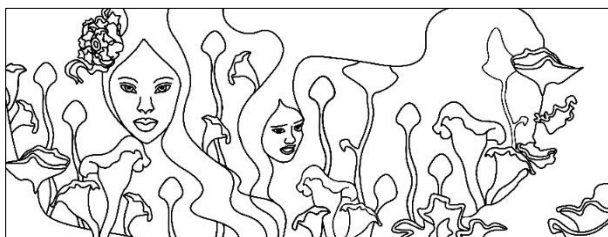
Tahap pengembangan imajinasi, Pada tahap ini ditentukan dari beberapa teknik, media, bentuk visual dan gaya yang akan digunakan dalam menciptakan sebuah karya seni lukis, sehingga dapat menghasilkan sebuah konsep yang selaras sesuai dari imajinasi perupa yang akan dijadikan kedalam rancangan sketsa lukis, dan perupa mengkonsultasikan beberapa sketsa yang dihasilkan kepada dosen pembimbing, sehingga bisa diwujudkan menjadi sebuah karya seni lukis, berikut sketsa yang terpilih:



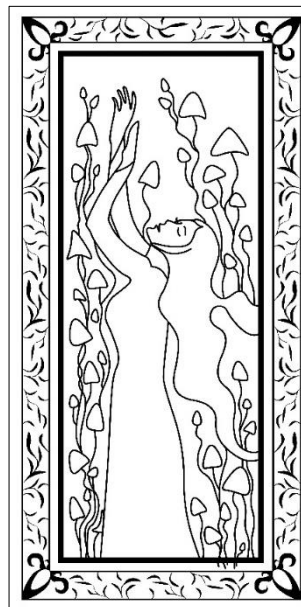
Gambar 1. Sketsa terpilih 1
(Dok. Algia 2023)



Gambar 2. Sketsa terpilih 2
(Dok. Algia 2023)



Gambar 3. Sketsa terpilih 3
(Dok. Algia 2023)



Gambar 4. Sketsa terpilih 4
(Dok. Algia 2023)



Gambar 5. Sketsa terpilih 5
(Dok. Algia 2023)

Tahap pengerjaan, pada tahap ini, perupa mewujudkan keputusan sketsa yang terpilih dari dosen pembimbing menjadi sebuah karya seni lukis. Dengan mempersiapkan media, seperti kanvas yang berukuran 130cm x 50cm sebanyak 3 buah dan kanvas ukuran 120cm x 60cm sebanyak 2 buah, dengan menggunakan media dari cat minyak, cat akrilik, dan cat air. Berikut beberapa proses dalam penciptaan karya seni lukis;

Proses yang pertama melakukan pelapisan pada kanvas merupakan dengan cara menutup permukaan kanvas sebelum memulai melukis, dengan tujuan sebagai penahan cat dan memberikan lapisan merata pada kanvas. Dalam proses tersebut, menggunakan cat tembok berwarna campuran kuning dan putih sehingga menghasilkan warna krem karena pada awalnya berencana mengikuti dari imajinasi perupa, tetapi dalam proses pengkaryaan sering kali perupa berkonsultasi dengan pembimbing mengenai karya hingga warna krem pada pelapis kanvas tidak lagi penting, sehingga sifatnya hanya sebagai pelapis kanvas. Proses dari pelapisan cat tembok dicampur dengan sedikit air, kemudian diaduk hingga merata. Pelapisan diulang sebanyak dua kali pada seluruh bagian kanvas sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.



Gambar 6. Pelapisan kanvas
(Dok. Algia 2023)

Proses kedua, pemindahan sketsa pada kanvas dengan menggunakan pensil dengan cara melihat contoh sketsa yang dibuat dan tinggal membuat ulang sketsa, tetapi dalam media kanvas yang lebih besar dan hanya menekankan beberapa objek dirasa perlu penekanan dalam sketsa di kanvas.



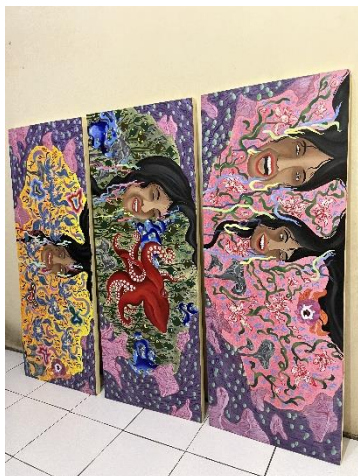
Gambar 7. Pemindahan sketsa
(Dok. Algia 2023)

Proses ketiga, pewarnaan objek diawali dengan membuat warna yang dirasa tepat untuk objek yang diwarnai, dengan cara mencampur beberapa warna sesuai, kemudian melapisi dasar objek dengan lapisan dasar yang mendekati warna objek, selanjutnya penambahan lapisan warna lebih terang dan lebih gelap sesuai objek yang diwarnai.



Gambar 8. Pewarnaan objek
(Dok. Algia 2023)

Proses keempat, mendetailkan objek, dengan cara mendetailkan setiap karakteristik objek dengan memanfaatkan efek tekstur yang menarik, pada bagian objek yang memerlukan pendetailan dan menambahkan beberapa penekanan seperti bayangan terang gelap objek, sehingga bisa menghasilkan kontras dan warna yang diinginkan. Pada tahap ini detail objek yang memerlukan garis-garis mulai digambar dengan menggunakan warna berbeda dari warna objek, sehingga detail garis-garis bisa terlihat dan membentuk satu-kesatuan harmonis pada karya sesuai keinginan perupa.



Gambar 9. Mendetailkan Objek
(Dok. Algia 2023)

Proses kelima, *finishing*, pada proses ini penciptaan karya seni lukis dianggap selesai, perupa mengonsultasikan pada dosen pembimbing guna diberikan evaluasi maupun saran untuk mencapai hasil yang diinginkan.

KERANGKA TEORETIK

Seni lukis

Menurut Winarno seni lukis adalah bagian dari seni murni yang pada prinsipnya memerdekakan ekspresi individu dalam berolah rasa atas dasar ungkapan perasaan maupun pengalaman artistik yang divisualkan pada permukaan bidang dua dimensional melalui garis, warna, dan tekstur.

Ide dalam seni lukis

Ide atau gagasan dalam penciptaan karya seni didasari atas pengalaman pribadi dan mendengar langsung cerita-cerita dari penyintas *mental health*, selain itu perupa juga tertarik dengan topik *mental health* karena dari pengalaman pribadi yang sering mengamati orang-orang di sekitar, sehingga memunculkan rasa kepedulian yang berakhir dengan perasaan menghargai hidup dan menimbulkan rasa syukur. Maka dari itu dengan adanya ide dalam menciptakan sebuah karya seni lukis mengangkat topik *mental health*, dapat sebagai media ekspresi yang memberikan inspirasi dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, *anxiety*.

Gaya dekoratif

Gaya yang akan diterapkan dalam penciptaan karya seni bercorak dekoratif. Gaya dekoratif

merupakan suatu gaya yang memiliki beberapa perpaduan objek yang bersifat dekorasi dalam sebuah lukisan. Sehingga perupa tertarik membuat sebuah karya seni dengan gaya dekoratif, menampilkan beberapa objek tumbuhan yang dideformasi dan dipadukan dengan beberapa figur menyerupai manusia dan hewan. Figur manusia dalam penciptaan karya seni menjadi fokus utama dengan perpaduan beberapa ornamen tumbuhan seperti jamur dan bunga dengan ukuran maupun kerapatan berbeda.

Mental health

Mental health merupakan suatu kondisi dimana manusia mengalami sehat mental, sehingga manusia bisa melakukan suatu aktifitas dengan normal. Selain itu *mental health* juga berhubungan dengan normalnya manusia dalam bersikap, baik dalam diri sendiri maupun dalam bermasyarakat. Pengertian kesehatan mental menurut Piepper dan Uden (2006) yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019).

Anxiety

Anxiety dalam istilah psikologi disebut dengan kecemasan, secara etimologi *anxiety* berarti kecemasan atau kegelisahan. *Anxiety* merupakan sebuah gangguan kesehatan mental berfokus pada perasaan cemas, gejala bermula dari memiliki perasaan cemas terlalu berlebihan, seperti cemas yang berlebihan akan masa depan. Dalam *mental health*, *anxiety* ini biasanya bersifat terus menerus dan bisa mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep karya

Konsep dalam penciptaan karya perupa mengangkat isu kesehatan mental yang sekaligus memberikan pandangan yang mendalam serta empati terhadap penderita *anxiety*, yang divisualkan menurut imajinasi perupa, yang divisualkan dengan kebalikan perspektif dari penderita gangguan kesehatan mental kecemasan yang seharusnya

bersifat *negative vibe*, melainkan dalam visual karya berupa bersifat positif *vibe*, sehingga bisa memotifasi agar tidak cemas.

Hasil karya

Karya 1



Gambar 10. Karya 1 “Season of Life 1”
(Dok. Algia 2023)

Judul : *Season of Life 1*

Ukuran : 130cm x 50cm

Media : Cat akrilik, cat minyak,
cat air pada kanvas

Tahun : 2023

Keterangan Karya :

Adakalanya peristiwa dalam hidup memberikan sebuah luka, membuat diri sendiri mempertanyakan apa artinya sebuah kehidupan, menjadikan manusia terjebak dalam kekhawatiran yang tak berujung, sehingga menimbulkan beberapa elemen yang disebut dengan ilusi dari kumpulan beberapa warna sebagai tanda perlindungan diri. Dalam hal ini muncullah sebuah pikiran bahwa kekhawatiran yang berlebihan bisa teratasi dengan sebuah senyuman, dengan anggapan manusia seperti kita bisa dilihat sebagai pemancar cahaya yang hanya bisa dirasakan bagi yang melihat, seperti halnya dengan sebuah musim gugur yang bisa menciptakan suasana hangat.

Karya 2



Gambar 11. Karya 2 “Season of Life 2”
(Dok. Algia 2023)

Judul : *Season of Life 2*

Ukuran : 130cm x 50cm

Media : Cat akrilik, cat minyak,
pencil warna cat air pada kanvas

Tahun : 2023

Keterangan Karya :

Pada dasarnya rasa cemas yang dialami seorang penderita *anxiety* berasal dari pikirannya sendiri, karena semua berada dalam pandangannya, terlepas dari pengalaman maupun beberapa kejadian yang tidak bisa dikendalikannya. Seringkali stigma-stigma negatif, membuat tersedar namun tidak ada yang berubah karena dirinya tetaplah dirinya, dalam hal ini perlu adanya menutup mata untuk membiarkan segalanya berlalu, seperti halnya yang terjadi dengan setiap perubahan musim yang selalu memberikan setiap cahaya berbeda-beda. Kerumitan perasaan yang bercabang-cabang seperti halnya yang terjadi pada gurita dan tentakelnya dapat mencerminkan perasaan terjebak ataupun terikat dengan pikiran diri sendiri. Terlepas dari itu gurita hanya sebuah objek yang memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan untuk menemukan keseimbangan dalam kehidupan.

Karya 3



Gambar 12. Karya 3 “Season of Life 3”
(Dok. Algia 2023)

Judul : *Season of Life 3*

Ukuran : 130cm x 50cm

Media : Cat akrilik, cat minyak,
cat air pada kanvas

Tahun : 2023

Keterangan Karya :

Setiap goresan yang saling menyambung seperti halnya dengan sebuah objek batang ataupun daun yang bisa diartikan sama, bisa saja mengartikan sebuah kepedulian, atau bahkan sebuah mantra bahwa aku tidak sendirian. Mungkin benar saja pikiran kita sedang terjebak dengan kecemasan yang berlebihan, tetapi dengan mengingat kita tidak sendirian merupakan sebuah proses menuju penyembuhan, seperti halnya dengan sebuah musim semi yang memiliki arti sebagai kembalinya keindahan dan kecerahan setelah masa-masa yang suram.

Karya 4



Gambar 13. Karya 4 “*In Another Life 1*”
(Dok. Algia 2024)

Judul : *In Another Life #1*
Ukuran : 120cm x 60cm
Media : Cat akrilik pada kanvas
Tahun : 2024
Keterangan Karya :

Seringkali kekhawatiran menyelimuti setiap manusia, dengan beberapa pola pikir yang diutarakan dalam kalimat atau sekaligus mantra yang selalu terucap “Bagaimana mungkin jalan hidup ini harus selalu sesuai dengan apa yang diinginkan?”, dengan begitu terciptanya semangat lagi untuk menjalani hidup hari demi hari, dalam pola pikir tersebut dapat ditemukan bahwa keindahan bisa ditemukan di sekitar meskipun dalam situasi yang sulit.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Mental health merupakan sebuah kondisi manusia yang mengalami mental yang sehat dan bisa menjalankan kehidupan sehari-hari dengan normal, sehingga bisa mengelola emosi serta pikirannya dengan baik. Perupa tertarik dengan topik *mental health* dengan tujuan mengekspresikan perasaan yang perupa rasakan dengan berfokus pada jenis *mental health anxiety*. Oleh karena itu terwujudlah skripsi ini dengan judul “*Mental Health Sebagai Inspirasi Dalam Penciptaan Karya Seni Lukis*”.

Karya 5



Gambar 14. Karya 5 “*In Another Life 2*”
(Dok. Algia 2024)

Judul : *In Another Life #2*
Ukuran : 120cm x 60cm
Media : Cat akrilik pada kanvas
Tahun : 2024
Keterangan Karya :

Dalam setiap ketidaksempurnaan lekuk tubuh terdapat beribu kecemasan yang sudah mendoktrin, sehingga dengan harapan adanya beberapa objek pendukung layaknya bunga dan sejenisnya bisa memberikan perasaan ketenangan. Dalam hal ini bisa menjadi pengingat bahwa kehidupan terus bergerak dan berubah.

Dalam penciptaan karya seni lukis ini perupa memakai metode *Practice-Ied Research*, oleh Husein Hendriyana, yang terdiri dari empat tahap kegiatan yaitu, tahap persiapan, tahap mengimajinasi, tahap pengembangan imajinasi, dan tahap pengerjaan.

Penciptaan karya seni lukis bersumber dari *Mental Health Anxiety* menghasilkan lima karya lukisan dengan ukuran 130cm x 50cm sebanyak 3 buah karya dan kanvas ukuran 120cm x 60cm sebanyak 2 buah karya, menggunakan media campuran dari cat minyak, cat akrilik, dan cat air di atas kanvas. Teknik lukis yang dipakai yaitu teknik

plakat, dikerjakan dengan cat pekat. Karya yang dihasilkan bergaya dekoratif dengan judul 1) *Season of Life 1*, 2) *Season of Life 2*, 3) *Season of Life 3*, 4) *In Another Life 1*, 5) *In Another Life 2*.

Saran

Dalam penyusunan skripsi penciptaan karya seni lukis yang berjudul “*Mental Health Sebagai Inspirasi Dalam Penciptaan Karya Seni Lukis*”, perupa mendapatkan sebuah pengetahuan dan pengalaman baru yang berguna sebagai bentuk pengembangan dalam diri perupa untuk kedepannya. Hal itu menjadikan perupa lebih baik dalam mengolah kepekaan artistik pada praktek penciptaan sebuah karya seni lukis selanjutnya.

Meskipun demikian, apa yang perupa hasilkan pasti memiliki beberapa kekurangan, oleh karena itu perupa mengharap saran dan kritik dari berbagai pihak, terlebih khususnya dalam praktisi seni, sehingga kedepannya bisa memberikan sebuah perkembangan terhadap hasil karya seni lukis yang menjadi lebih baik lagi. Semoga dengan adanya skripsi dan karya seni lukis yang perupa hasilkan bisa bermanfaat dalam bidang keilmuan terlebih khusus bidang seni rupa.

REFERENSI

- Faradiba, N. (2022, januari 14). *Definisi sehat menurut WHO dan Kemenkes, tidak hanya soal penyakit*. Retrieved from [kompas.com: https://dik.si/s9C3o](https://dik.si/s9C3o)
- Global, P. P. (2016, maret 28). *Karya-karya Sentimental dari Atreyu Moniaga*. Retrieved from PT Printerous Global: <https://blog.printerous.com/id/karya-karya-sentimental-dari-atreyu-moniaga/>
- Hartati, S. (2022). GANGGUAN MENTAL SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI LUKIS. *GANGGUAN MENTAL SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI LUKIS*, 5-7.
- JOURNAL, W. (2020, agustus 31). *Setelah menggelar pameran tunggal april lalu, james jean meluncurkan edisi terbatas slipcase*. Retrieved from WHITEBOARD JOURNAL: <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/art/setelah-menggelar-pameran-tunggal-april-lalu-james-jean-meluncurkan-edisi-terbatas-slipcase-eternal-journey/>
- Jovanny. (2022, januari 6). *lauren tsai, dari model menjadi seniman tingkat pertama*. Retrieved from [nicesongs.info: https://www.nicesongs.info/2022/01/06/lauren-tsai-dari-model-menjadi-seniman-tingkat-pertama/](https://www.nicesongs.info/2022/01/06/lauren-tsai-dari-model-menjadi-seniman-tingkat-pertama/)
- Karang Sweta Wahana, I. W. (2021). Ekspresi Mental Illnes Sebagai Sumber Ide Penciptaan Seni Lukis. *CITAKARA Jurnal Penciptaan dan Pengkajian Seni Murni*, Volume 1, No. 2, November 2021, 33-41.
- Khadad Ma'ruf, S. M. (2023). Permainan Gobak Sodor Sebagai Sumber Ide Penciptaan Seni Lukis. *Sakala Jurnal Seni Rupa Murni*, Vol. 4 No. 1, Tahun 2023, 11-17, 13.
- Onie, S., Nilam, d. o., & Ws, e. S. (2021). *Indonesian Mental Health First Aid : Booklet*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Psikologi, P. (2020). *Yang Belum Usai*. Jakarta: PT Gramedia.
- Rhamadian, D. (2022). DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 36-38.
- Winarno, & Aryanto, H. (2016). Upaya meningkatkan kemampuan kepekaan artistik mahasiswa pendidikan seni rupa unesa angkatan 2013 dengan cara melukis menggunakan media cat air dan lilin. *Dimensi*, 1(1), 77-92.