

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Emosi memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman manusia. Setiap individu mengalami berbagai emosi, baik positif maupun negatif, yang berperan dalam pembentukan identitas dan pemahaman diri. Namun, sering kali emosi negatif dianggap tidak nyaman atau tidak pantas untuk dirasakan, sehingga diabaikan atau ditekan. Padahal, penolakan terhadap emosi negatif dapat memicu konsekuensi psikologis jangka panjang, seperti stres, gangguan kecemasan, atau bahkan depresi (Shpancer, 2010). Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mempraktikkan konsep penerimaan emosi atau *emotional acceptance* sebagai bagian dari kesejahteraan emosional.

Emotional acceptance merupakan kemampuan menerima dan mengalami emosi negatif dengan kesadaran penuh tanpa menolaknya. Konsep ini mendorong individu untuk mengakui dan memproses perasaan yang muncul sebagai bagian alami dari pengalaman manusia (Shpancer, 2010). Dengan menerima emosi negatif, seseorang dapat memahami dan mengintegrasikan perasaan tersebut ke dalam kehidupan yang pada akhirnya membantu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan keseimbangan mental (Quintero & Long, 2019).

Penolakan terhadap emosi negatif dapat memicu disonansi emosional. Disonansi emosional menurut Grandey (2000) dalam Yozgat et al. (2012) yaitu kondisi di mana seseorang merasa tertekan karena adanya konflik antara perasaan yang dirasakan dan norma sosial yang mengharuskan seseorang untuk selalu

tampak bahagia atau optimis. Kecenderungan untuk mengutamakan emosi positif secara berlebihan dan menekan emosi negatif tersebut dikenal sebagai *toxic positivity*, kondisi di mana perasaan negatif diabaikan, ditekan, atau dianggap tidak valid, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kerusakan mental (Tim Medis Siloam Hospital, 2024). Alih-alih membiarkan individu mengekspresikan dan memproses perasaan negatif, *toxic positivity* mendorong individu menyembunyikan emosi yang tidak nyaman demi citra optimis semu (Cherry, 2024).

Kebiasaan menyembunyikan atau memendam emosi sering dianggap sebagai cara untuk menghindari konflik atau menjaga harmoni dalam hubungan sosial. Namun, kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, terutama jika dilakukan dalam jangka panjang. Menurut Pawestri (2023), menjelaskan bahwa memendam emosi dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan serius. Salah satu dampaknya adalah peningkatan risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung koroner.

Penelitian dalam Chapman et al. (2013) menemukan bahwa orang yang sering memendam emosi memiliki risiko mati muda tiga kali lebih besar dibandingkan mereka yang mampu menyalurkan emosinya. Kebiasaan ini juga dapat memicu pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tidak sehat, yang semakin memperburuk kondisi fisik. Dampak psikologis dari memendam emosi juga sangat signifikan. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko depresi, gangguan kecemasan, dan bahkan keinginan bunuh diri.

Menurut studi yang diterbitkan oleh Kaplow et al. (2014), ketidakmampuan mengelola emosi negatif sering kali menjadi faktor yang mendorong percobaan

bunuh diri, terutama jika emosi tersebut berasal dari trauma masa lalu. Gangguan kecemasan yang timbul akibat emosi terpendam sering kali disertai gejala fisik, seperti sakit kepala, mual, dan kesulitan bernapas. Bahkan, memendam emosi juga terbukti menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga seseorang lebih rentan terhadap penyakit, seperti peradangan, asma, dan osteoporosis. Studi menurut D'Acquisto (2017) menunjukkan bahwa stres dan peradangan dalam tubuh sering kali berkaitan dengan emosi negatif yang tidak tersalurkan.

Bahaya jangka panjang dari kebiasaan memendam emosi ini menunjukkan pentingnya kemampuan mengelola emosi secara sehat. Mengakui dan menerima emosi negatif, seperti sedih atau marah, adalah langkah awal untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Aktivitas seperti olahraga, membaca, atau berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental dapat membantu mengurangi dampak buruk dari kebiasaan ini. Jika terus diabaikan, kebiasaan memendam emosi tidak hanya merusak kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan yang serius di masa depan (Pawestri, 2023).

Pengalaman pribadi penulis ikut menjadi refleksi dalam memahami pentingnya *emotional acceptance*. Ketika menghadapi situasi sulit, seperti kehilangan, dukungan dari orang lain sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan emosional. Komentar seperti “Sudah, tidak perlu menangis” atau “Pada akhirnya, semuanya akan baik-baik saja” malah memberikan tekanan tambahan. Emosi negatif yang seharusnya diproses justru dianggap sebagai sesuatu yang harus dihindari. Pengalaman ini menjadi pemicu untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang

bagaimana penerimaan emosi dapat memberikan ruang bagi individu untuk merasakan dan memahami dirinya secara utuh.

Tema *emotional acceptance* dipilih sebagai inspirasi dalam penciptaan karya seni lukis abstrak. Seni lukis abstrak memberikan kebebasan untuk mengeksplorasi emosi melalui warna, bentuk, dan medium secara lebih bebas. Hal ini memungkinkan penulis untuk mengekspresikan konsep *emotional acceptance* secara mendalam dan personal. Seperti yang disampaikan oleh Ernawan, Effendi, & Septiadi (2023), bahwa seni lukis abstrak memberikan ruang bagi seniman dalam menggali dan mengungkapkan emosi yang tidak terbatas pada bentuk maupun simbol, sehingga memberi kebebasan bagi penikmatnya untuk melakukan interpretasi.

Melalui karya seni, penulis juga berusaha merefleksikan pentingnya penerimaan emosi sebagai upaya untuk membangun kesadaran kolektif tentang kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Seni juga dapat menjadi terapi yang membuat seseorang lebih tenang dan rileks, membantu mengidentifikasi emosi, serta meningkatkan suasana hati dan pikiran positif (Adrian, 2025). Pengalaman penulis dalam seni lukis menjadi fondasi penting dalam proses penciptaan karya ini. Berbagai teknik dan media telah dieksplorasi, mulai dari melukis mural, potret, hingga *still life*.

Penulis senang melakukan eksplorasi dengan lukisan abstrak, menggunakan berbagai teknik hingga menggunakan *hairdryer*. Pengalaman penulis dalam melukis abstrak diperdalam pada mata kuliah seni lukis dengan menjadikan lukis abstrak sebagai karya untuk ujian akhir. Pengalaman penulis juga bertambah ketika

belajar dengan seorang seniman abstrak. Penulis belajar melakukan pemiuhan objek, penyederhanaan dan langkah lainnya dalam membuat sketsa abstrak.

Pengalaman dalam berkarya seni abstrak, media dan alat yang digunakan penulis pun cukup beragam, dimulai dengan pensil, tinta cina, cat air, cat akrilik, hingga cat alami dari beras. Media yang digunakan seperti kertas hvs, *sketchbook*, akasia, maupun *board*. Objek yang dijadikan inspirasi pun beragam, baik lingkungan sekitar maupun berupa katarsis dari emosi yang dirasakan. Dalam karya ini, penulis memadukan pendekatan personal dengan eksplorasi seni abstrak untuk mengangkat tema *emotional acceptance*.

B. Perkembangan Ide Penciptaan

Ide pertama yang sebelumnya akan menjadi inspirasi dalam penciptaan karya yaitu mengenai perspektif idealis. Ide ini muncul dari refleksi pribadi berupa terhadap konsep seni yang dianggap ideal. Karya seni ideal dinilai dari visual yang menarik, makna yang mendalam, serta bagaimana karya menjadi manifestasi curahan perasaan, ide, dan kreativitas penciptanya. Namun, tanpa disadari, pandangan ideal ini menjadi keresahan tersendiri karena memunculkan tekanan dan ekspektasi berlebih terhadap diri sendiri. Secara empiris, data pendukung dapat ditemukan pada fenomena perfeksionisme di kalangan seniman. Sebagai contoh, penelitian oleh Hewitt dan Flett (2002) tentang perfeksionisme dalam bidang seni menunjukkan bahwa banyak seniman mengalami tekanan internal karena keinginan menciptakan karya yang sempurna. Namun, ide ini dirasa terlalu luas dan kurang memiliki objek formal yang dapat diterjemahkan secara visual ke dalam karya seni, sehingga ide ini tidak dilanjutkan.

Ide kedua yaitu membahas mengenai kebohongan. Ide ini didasarkan pada pengalaman pribadi perupa saat berada di sekolah dasar, di mana seorang guru meminta untuk berbohong demi menutupi suatu masalah. Pengalaman ini menimbulkan konflik emosional karena bertentangan dengan nilai-nilai moral yang diyakini. Penelitian Talwar dan Lee (2008) menunjukkan bahwa kebohongan yang diajarkan kepada anak-anak dapat memengaruhi perkembangan moral mereka. Selain itu, Vrij (2000) menyoroti dampak kebohongan pada perkembangan kepercayaan diri dan integritas seseorang. Meskipun memiliki nilai emosional, ide ini tidak dilanjutkan karena pengalaman tersebut dianggap tidak berdampak signifikan dalam kehidupan perupa dan hanya menjadi kenangan kurang menyenangkan.

Ide ketiga yaitu mengenai *mixed feeling* ketiadaan sang kucing. Ide ini lahir dari pengalaman emosional perupa ketika kehilangan kucing untuk pertama kalinya. Perasaan campur aduk antara positif dan negatif, atau yang disebut *mixed feeling*, menjadi keresahan tersendiri. Ketika terlalu sering merasa kehilangan hingga menciptakan kekosongan dalam hati dan kebingungan ketika harus menghadapi perasaan sedih dan senang yang hadir bersamaan. Menurut Schneider dan Schwarz (2017) seseorang mengalami perasaan campur aduk karena mereka tidak menyukai dan menyukai sesuatu, ingin mendekati dan menghindarinya, serta positif dan negatif pada saat yang sama, atau dikenal juga dengan ambivalensi sikap. Namun ide ini tidak dipilih karena *mixed feeling* dirasa kurang sesuai untuk menggambarkan perasaan yang dialami ketika kehilangan kucing.

C. Masalah Penciptaan

Dalam proses penciptaan karya seni lukis abstrak dengan tema *emotional acceptance*, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memahami konsep dan penerapannya secara visual. Beberapa pertanyaan terkait masalah penciptaan yang akan dijawab dalam karya ini antara lain:

1. Bagaimana pengembangan konsep *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak?
2. Bagaimana perwujudan karakteristik visual tentang *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak?
3. Bagaimana pengolahan media dan teknik dalam mewujudkan karakteristik visual tentang *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak?

D. Tujuan Penciptaan

Tujuan dari penciptaan karya seni lukis abstrak ini adalah untuk menggali dan mengimplementasikan konsep *emotional acceptance* melalui berbagai elemen visual, serta mengolah media dan teknik yang sesuai untuk mencapai tujuan tersebut. Adapun tujuan spesifik dari penciptaan karya ini antara lain:

1. Mengembangkan konsep *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak.
2. Mewujudkan karakteristik visual tentang *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak.
3. Mengolah media dan teknik dalam mewujudkan karakteristik visual tentang *emotional acceptance* dalam penciptaan karya seni lukis abstrak.

E. Karakteristik Penciptaan (*state of the art*)

1. Aspek Konseptual

a. Sumber Inspirasi

Emotional acceptance menjadi sumber inspirasi dalam penciptaan karya ini. *Emotional acceptance* adalah proses menerima emosi, baik positif maupun negatif, tanpa penolakan atau penghakiman (Shpancer, 2010). Inspirasi ini lahir dari pengalaman personal tentang bagaimana emosi negatif sering kali dianggap tidak pantas, ditekan, atau diabaikan demi menjaga tampilan positif. Hal ini sering kali memunculkan tekanan psikologis yang disebut *toxic positivity*, yaitu dorongan untuk terus terlihat bahagia meski bertentangan dengan perasaan sebenarnya (Kojongian & Wibowo, 2022).

Karya menggunakan teknik yang mengadopsi dari teknik tes *Rorschach* yaitu dengan bercak simetris seperti cermin hasil dari melipat kertas. Tes *Rorschach* sendiri merupakan tes proyektif yang dikembangkan oleh Hermann Rorschach untuk menilai kepribadian seseorang berdasarkan interpretasi pola bercak tinta. Rorschach meyakini bahwa interpretasi seseorang terhadap pola-pola abstrak ini dapat mengungkapkan struktur kepribadian dasar mereka. (Nastiti, 2017). *Rorschach test* menggunakan tinta bercak simetris sebagai alat untuk mengeksplorasi respons psikologis individu, menjadi dasar eksplorasi bentuk abstrak dalam karya ini. Melalui pola-pola yang tidak terstruktur tetapi bermakna, karya ini mencerminkan kompleksitas emosi manusia (Nastiti, 2017).

b. Interes Seni

Interes seni dalam penciptaan karya ini bersifat reflektif. Interes reflektif merupakan motivasi berkesenian sebagai media untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan (Moerdisuroso, 2011). Konteks tersebut menjadikan proses penciptaan sebagai sarana katarsis perupa, di mana emosi yang sedang dirasakan maupun dipendam, dikeluarkan ke dalam lukisan. Sejalan dengan pandangan Moerdisuroso (2011), interes reflektif lebih mengutamakan nilai ekspresi daripada nilai komunikasi. Sehingga karya tidak harus dimaknai secara eksplisit oleh audiens, tetapi lebih sebagai ekspresi jujur dari emosi perupa.

c. Interes Bentuk

Bentuk non-figuratif atau abstrak dipilih untuk menciptakan karya seni rupa yang tidak memiliki rujukan langsung dengan wujud di alam nyata. Pilihan bentuk ini memungkinkan eksplorasi yang bebas, spontan, dan ekespresif di mana elemen-elemen seperti warna, garis, tekstur, dan bentuk bekerja sama untuk menciptakan suasana dan ekspresi emosi (Moerdisuroso, 2011). Inspirasi visual juga didapat dari teknik dalam membuat *Rorschach test* untuk menciptakan pola-pola abstrak. Selain itu, karya juga memanfaatkan titik-titik repetitif tersusun sebagai bentuk terapi yang mencerminkan proses mengelola dan menata kembali emosi yang dirasakan.

d. Prinsip Estetik

Karya ini menerapkan prinsip estetik kontemporer/*postmodern*. Proses penciptaan pada karya, pencipta bebas bereksplorasi tanpa batasan tradisional, merespons perkembangan seni modern dengan merefleksikan realitas emosional yang kompleks (Moerdisuroso, 2011). Menggunakan pendekatan abstrak yang terinspirasi oleh *Rorschach test*, karya ini menciptakan ruang bagi audiens untuk terhubung dengan emosi secara personal, tanpa keharusan memahami pesan yang eksplisit. Eksplorasi visual ini dirancang untuk menyampaikan kedalaman dan keunikan pengalaman emosional manusia.

2. Aspek Visual

a. *Subject Matter*

Subject matter dalam karya ini berfokus pada *emotional acceptance*, yaitu penerimaan emosi secara tulus dan tanpa penilaian, baik itu emosi positif maupun negatif. Inspirasi dari pola simetris khas *Rorschach test*, karya ini dirancang sebagai stimulus visual yang mendorong penonton untuk merenungkan dan mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Pola abstrak yang dihasilkan dari teknik percikan tinta atau lipatan kertas menciptakan interpretasi terbuka, di mana penonton dapat memproyeksikan pengalaman emosional mereka. Pendekatan ini bertujuan membantu individu mengenali dan menerima emosi saat itu dengan apa adanya (Nastiti, 2017).

b. Struktur Visual

Struktur visual karya ini mengutamakan simetri pola yang menyerupai karakteristik *Rorschach test*, dengan elemen-elemen seperti pola tinta abstrak yang dihasilkan melalui lipatan cat, menciptakan bentuk reflektif. Selain itu, eksplorasi warna menjadi komponen penting dalam karya ini, seperti penggunaan warna lembut atau pastel, warna kontras. Warna tersebut dikaitkan dengan warna afektif berkaitan dengan suasana hati (Nastiti, 2017).

Warna menurut Kandinsky (2012) bukan sekadar elemen visual, melainkan memiliki kekuatan emosional dan spiritual yang mampu memengaruhi jiwa manusia secara langsung. Ia memandang warna seperti musik, mampu berbicara kepada batin dan membangkitkan perasaan tertentu. Ia juga menghubungkan warna dengan bentuk geometris untuk memperkuat ekspresi, seperti kuning dengan segitiga, merah dengan persegi, dan biru dengan lingkaran. Kandinsky sendiri mengalami sinestesia, yaitu kemampuan untuk mendengar warna dan melihat musik, yang memperkuat keyakinannya bahwa warna dapat menjadi sarana komunikasi emosional dan spiritual dalam seni (Kandinsky, 2012).

Unsur titik repetitif digunakan sebagai elemen yang menjadi strategi pengelolaan kecemasan dan pemulihan diri. Seperti yang dilakukan Yayoi Kusama yang menjadikan titik sebagai terapi untuk mengatasi trauma dan perasaan keterasingan. Proses yang disebut *self obliteration* atau usaha untuk meleburkan diri ke dalam semesta, membebaskan ego dan melepaskan beban psikologis melalui pengalaman visual (Dailey, 2016).

c. Komposisi Rupa

Komposisi rupa karya ini dihadirkan dari proses katarsis dan terapi yang dilakukan oleh perupa. Goresan bebas dan spontan, teknik lipatan serta layering sebagai pendukung proses katarsis. Lalu titik-titik repetitif yang tersusun diatas latar yang spontan, sebagai proses meditatif atau terapi. Selain itu titik-titik juga menjadi simbol pengelolaan dan mengolah kembali emosi yang dialami. Dengan warna-warna pastel dan kontras yang merefleksikan tiap emosi yang dirasakan. Komposisi karya menjadi bukti dari suatu perjalanan emosi, dan penerimaan.

3. Aspek Operasional

Menurut Bangun, et al. (2017) Aspek operasional dalam penciptaan karya seni ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan tersebut mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Berikut penjelasan dari tahapannya:

- 1) Tahap persiapan mencakup pemilihan bahan utama, yaitu kanvas sebagai media dasar serta cat akrilik. Selain itu, dipilih alat berupa benda disekitar, tangan, maupun kuas dengan berbagai ukuran untuk mengaplikasikan cat. Bahan pendukung seperti palet, wadah air, serta kain lap juga disiapkan guna mendukung proses penciptaan karya. Perupa juga menyiapkan warna yang akan diterapkan ke atas kanvas. Warna tersebut yang akan mewakili emosi atau katarsis yang ingin dituangkan.
- 2) Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian warna latar menggunakan cat akrilik yang dicampur dengan air. Lalu dilanjutkan dengan pengaplikasian cat akrilik pada kanvas menggunakan teknik lipatan, menciptakan pola

simetris yang terinspirasi dari *Rorschach test*. Kemudian kanvas diberi cat akrilik yang telah dicampur air cukup banyak sehingga memberi warna semi transparan untuk memberi kesan kedalaman dan lapisan. Proses dilakukan beberapa kali. Setelah itu titik-titik repetitif disusun secara sistematis, hingga beberapa lapisan sebagai proses meditatif atau terapi.

- 3) Tahap akhir mencakup pengeringan karya secara menyeluruh, memastikan warna dan tekstur telah mengering dengan optimal. Perupa melakukan evaluasi atas keseimbangan visual dan harmonisasi warna. Dengan menghadirkan perasaan secara jujur, karya ini merepresentasikan kekuatan seni dalam membantu individu menemukan kembali dirinya dalam menerima dan memahami emosi mereka secara lebih terbuka.

F. Manfaat Penciptaan

Penciptaan karya seni lukis abstrak yang mengangkat tema *emotional acceptance* tidak hanya memberikan dampak secara personal bagi penulis, tetapi juga memiliki nilai guna bagi publik seni dan pengembangan ilmu pendidikan seni rupa. Adapun manfaat dari penciptaan karya ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

- 1) Ekspresi dan Pemulihan Emosi: Penciptaan karya membantu penulis mengekspresikan perasaan secara mendalam, serta menjadi sarana pemulihan emosi melalui proses berkesenian.
- 2) Pengembangan Kreativitas: Proses penciptaan mendorong inovasi penulis dalam teknik melukis dan menyampaikan gagasan melalui visual.

- 3) Pemahaman Mendalam tentang *emotional acceptance*: Eksplorasi konsep menambah pemahaman penulis mengenai keseimbangan emosi.

2. Bagi Publik Seni

- 1) Refleksi terhadap Emosi dan Kehidupan Pribadi: Karya ini memungkinkan penonton untuk merenungkan emosi mereka sendiri, dan bagaimana mereka menerapkan penerimaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Peningkatan Pemahaman tentang Keseimbangan Emosi: Penonton dapat memahami pentingnya *emotional acceptance* dan belajar tentang cara menyeimbangkan emosi positif dan negatif.
- 3) Pengalaman Estetika yang Unik: Karya ini memberikan pengalaman visual yang berbeda dan membuka ruang interpretasi bebas, sehingga penonton dapat menikmati keindahan dan makna yang mendalam dari karya seni.

3. Bagi Ilmu Pendidikan Seni Rupa

- 1) Kontribusi terhadap Eksplorasi Konsep Emosi dalam Seni: Karya ini memperkaya wacana seni rupa dengan menyoroti pentingnya emosi dan penerimaannya dalam penciptaan karya seni.
- 2) Penerapan Psikologi dalam Penciptaan Seni: Penerapan konsep *emotional acceptance* dan *Rorschach test* dalam karya ini menunjukkan keterkaitan antara seni dan psikologi, yang bisa menjadi acuan untuk eksplorasi lebih lanjut dalam bidang seni rupa.
- 3) Pengembangan Pembelajaran Seni Rupa Berbasis Emosi: Penciptaan karya ini dapat digunakan sebagai contoh pembelajaran di bidang seni rupa, di mana konsep emosi dijadikan sebagai landasan utama dalam proses berkarya.