

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai aktivitas dalam kehidupan seringkali menggiring manusia ke sebuah rutinitas yang membosankan yang dapat mengakibatkan stress. Stres—sebagai suatu problem psikologis—telah sekian lama bersinggungan dengan kehidupan manusia, tak terkecuali dengan seniman seni rupa atau yang kerap disebut perupa. Pendapat mengenai istilah stres masih sangat beragam. Musradinur mendefinisikan stres sebagai pola, reaksi, serta adaptasi umum yang muncul dari dalam atau luar diri individu untuk menghadapi *stressor* yang berbentuk nyata ataupun tidak.¹ Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Jessica Santoso dan Sutarki Sutisna, bahwa tubuh akan memunculkan reaksi ketika menghadapi ancaman, tekanan atau perubahan.² Reaksi tubuh tersebut biasanya menyebabkan rasa putus asa, marah, gugup atau bahkan merasa bersemangat. Dengan demikian stres dapat dikatakan memiliki dampak yang cenderung ke arah negatif yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Stres yang memiliki dampak negatif dan mendisrupsi kesehatan atau aspek-aspek lain tersebut disebut *distress*.³

Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menemui stres dalam berbagai bentuk. Stres yang mencapai tingkat akut, seperti yang telah diungkapkan oleh

¹Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,” *jurnal edukasi* 2 (2016), hlm. 185.

²Jessica Santoso and Sutarki Sutisna, “Ruang Seni Bebas Stres Tjikini,” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 2, no. 2 (2020), hlm. 161.

³Sedangkan stress yang memperbaiki kesehatan dan fungsi aspek-aspek lain disebut *eustress*. Lihat: John P.J. Pinel and Steven J. Barnes, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hlm. 576.

Musradinur akan termanifestasi dalam suatu bentuk ansietas yang menimbulkan ketidaknyamanan (*discomfort*).⁴ Akibatnya, stres lama-kelamaan akan mewujudkan menjadi suatu patologi, seperti patologi fisik dan kejiwaan ketika *stressor* dibiarkan mengisi ruang emosional dalam kurun waktu yang lama. Penulis dapat menarik kesimpulan sesuai pendapat Moh. Muslim bahwa stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk menyelesaikannya.⁵

Dalam menjalani kehidupan, stres sangat sulit untuk dihindari. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu mekanisme yang baik untuk menyikapi dan mengatasinya. Menghadapi stres tentu dibutuhkan *coping* atau suatu strategi yang dipilih untuk mengurangi *stressor* yang timbul. *Coping* ini harus sesegera mungkin dilakukan agar stres tidak berlarut dan berkepanjangan. Berbagai upaya untuk mengantisipasi stres ini pasti akan dilakukan. Tak jarang, untuk mengatasinya seseorang membutuhkan bantuan orang lain. Ada yang meminta bantuan kepada konselor, psikolog, keluarga, orang terdekat dan lain-lain. Akan tetapi, tidak selamanya bantuan dari orang lain tersebut dapat menyelesaikan suatu masalah emosional, terkadang seseorang yang memiliki masalah merasa sulit dan cenderung tidak dapat mengekspresikan permasalahan yang mereka alami.⁶ Pada titik inilah seseorang perlu berusaha untuk menyembuhkannya sendiri. Perlu diketahui, sebenarnya manusia diberi

⁴Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.", hlm. 186.

⁵Mohammad Muslim, "Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses," *Esensi* 18, no. 2 (2015), hlm. 149.

⁶Said Alhadi dan Wahyu Nanda Eka Saputra, "Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual," *JURNAL FOKUS KONSELING* 3, no. 2 (2017), hlm. 109.

kemampuan untuk menyelesaikan masalah emosionalnya sendiri, salah satu metode yang dapat ditempuh adalah dengan *self counseling*.

Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seseorang—biasanya disebut konselor—untuk memecahkan masalahnya. Seperti pengertian yang dikemukakan Shertzer dan Stone yang dikutip oleh Sugiyo, konseling adalah upaya membantu individu dalam rangka menyadari dirinya sendiri.⁷ Melalui jalan konseling, sesuai pendapat Shertzer dan Stone, individu dapat menemukan makna pribadi dan perilakunya pada masa depan sebagai reaksi dari pengaruh lingkungan. Dengan demikian *self counseling* dapat kita artikan sebagai upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh diri sendiri. Kata “*Self*” disini memiliki arti diri sendiri. *Self Counseling* adalah salah satu metode membantu atau menolong diri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.⁸ Berbagai teknik dalam *self counseling* dapat kita manfaatkan untuk mereduksi stress, salah satu teknik yang dapat dengan mudah dipakai adalah teknik katarsis.

Istilah katarsis ini mulai populer ketika Sigmund Freud, sebagai pencetus Psikoanalisis⁹ mengenalkannya ke publik. Setelah itu, Katarsis terus mengalami perkembangan hingga saat ini, baik secara teoritik maupun praktik dan dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan yang berkaitan dengan motivasi

⁷Sugiyo, *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Semarang: Widya Karya, 2016), hlm. 3.

⁸Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020),. Lihat: *Sekilas Tentang Self Counseling* pada bagian awal buku.

⁹Selain sebagai perumus teori psikoanalisis, Freud juga adalah pendiri Himpunan Psikoanalisis, yaitu sebuah kelompok studi di Wina pada tahun 1902. Tokoh terkenal lain yang ikut bergabung dalam kelompok tersebut diantaranya Alfred Adler dan Carl Gustav Jung. Lihat: Any Rufaedah, *Freud Tentang Manusia* (Malang: Averroes Press, 2012), hlm. 15.

dan penyembuhan diri. Katarsis menurut Putri Lestari dkk didefinisikan sebagai salah satu teknik penyaluran emosi yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.¹⁰ Katarsis dapat dimanfaatkan oleh mereka yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya secara verbal, karena pada faktanya bahasa verbal sangat terbatas untuk mengungkapkan perasaan manusia yang terbilang kompleks.

Penyaluran emosi dalam katarsis tidak melulu hanya dengan kata-kata, namun dapat dilakukan melalui karya seni, salah satunya adalah seni lukis. Setiap manusia memiliki cara yang unik dan bervariasi dalam melakukan katarsis sebagai pelepasan emosi, begitu pun dengan seniman, yang melalui katarsis seakan-akan menceritakan masalah yang dialami melalui citra visual yang dihadirkan dalam karyanya. Pelepasan emosi melalui karya ini dapat dijadikan seseorang untuk melakukan relaksasi tanpa adanya beban untuk menceritakannya kepada orang lain. Karya seni merupakan bentuk ekspresi dan beragam perasaan yang muncul dalam visual karya seni biasanya merupakan wujud intreraksi seorang seniman dengan lingkungannya. Melalui dasar bahwa karya seni adalah suatu bentuk ekspresi tersebut, dengan demikian seorang seniman lukis berkarya dengan berangkat dari kegelisahan dan masalah emosional tidak dapat dipungkiri. Seringkali, melalui hal-hal tersebut dapat menjadi babak awal lahirnya suatu karya dari sang seniman.¹¹ Dengan

¹⁰Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, dan Bambang Sapto Hutomo, "Karya Seni Patung: 'Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks,'" *Jurnal ATRAT* 6 (2018), hlm. 74.

¹¹Ernawati Ernawati, "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa," *DESKOVI : Art and Design Journal* 2, no. 2 (2020), hlm. 106.

mengekspresikan perasaan secara jujur melalui karya seni, selain akan menghasilkan karya yang luar biasa, juga menjadi sarana terapi bagi pelaku seni.

Terdapat suatu wadah perkumpulan bagi pelaku seni rupa di Pekalongan. Wadah tersebut bernama “Perupa Pekalongan”. Perupa Pekalongan adalah suatu wadah perkumpulan yang didirikan pada tahun 2016. Sejak awal didirikan, hingga tahun 2021 saat ini, berbagai kegiatan telah sukses mereka laksanakan. Namun, walaupun sudah berusia 5 tahun, belum ada pernyataan yang mendeklarasikan wadah ini sebagai komunitas atau bukan. Melalui wadah tersebut mereka mengadakan dan menggelar kegiatan perkumpulan, diskusi, hingga pameran.

Mereka yang tergabung dalam Perupa Pekalongan, sebagai seorang seniman, layaknya orang pada umumnya, mereka juga mengalami beragam problem dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah keluarga, keresahan terhadap lingkungan sosial atau lingkungan hidup, hingga masalah karir dan ekonomi yang terkadang menggiring mereka masuk ke dalam perangkap stres. Pemilihan karir untuk menjadi seorang seniman lukis kerap menemui berbagai masalah, seperti konflik keluarga karena tidak adanya dukungan dari orang tua, kesulitan dalam penjualan karya, dan apresiasi yang rendah dari orang lain.¹² Permasalahan seperti ini juga dialami oleh salah seorang seniman di Perupa Pekalongan yang mengalami stres akibat tuntutan dari keluarga yang tidak sejalan dengan apa yang diinginkannya. Akibat dari itu, sang seniman

¹²Amanda Esti Setianik dan Siswati, “Pengalaman Menjalani Karier Sebagai Seniman Lukis: Sebuah Interpretatif Phenomenological Analysis,” *Empati* 8, no. 4 (2020), hlm. 99.

merasakan tekanan psikologis yang berujung pada stress. Berangkat dari permasalahan seperti itulah, selain sebagai hobi dan keahlian, seni lukis hadir bagi mereka sebagai media katarsis untuk penyembuhan diri.

Melihat kondisi yang demikian, peneliti tertarik untuk mengadakan pembahasan topik terkait seni rupa sebagai bentuk katarsis dan mengetahui seberapa besar manfaat teknik katarsis dalam *self counseling* untuk mengatasi stres yang dialami oleh seniman perupa pekalongan. Melakukan pembacaan mengenai sejauh mana seorang seniman—dalam hal ini seniman Perupa Pekalongan—memanfaatkan seni lukis sebagai media terapi untuk mengatasi stres. Melalui latar belakang tersebut, penulis memilih topik “Seni Lukis sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi dan yang dianggap pokok dalam penelitian ini, antara lain :

1. Bagaimana stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan?
2. Bagaimana seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres?

C. Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan permasalahan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan.

2. Menjelaskan pemanfaatan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres yang dilakukan seniman Perupa Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat dicapai melalui penelitian ini—lebih khusus bagi cabang ilmu bimbingan konseling dan penyuluhan Islam—diharapkan dapat menambah pengetahuan *self counseling* dengan teknik katarsis menggunakan media seni lukis untuk mengatasi stres, memperkaya ilmu pengetahuan—khususnya bagi para pelaku seni lukis—bahwa seni lukis dapat dimanfaatkan sebagai media terapi untuk mengatasi stres. Lebih dari itu, penulis menaruh harapan kepada penelitian ini agar dapat berguna bagi penelitian lain yang mengambil topik serupa dengan penelitian ini.

2. Secara Praktis

Penelitian ini mampu berkontribusi dalam menyumbang ranah praktis dalam bidang bimbingan konseling terutama dalam kaitannya untuk mengatasi masalah sehari-hari dengan konseling diri sendiri (*self counseling*) melalui media seni lukis menggunakan teknik katarsis. Dengan membaca hasil penelitian ini pembaca diharapkan mampu mengetahui, mengantisipasi dan memperbaiki segala dampak buruk dari stres untuk kemudian dapat menjadi lebih bijaksana dan memahami keadaan dirinya.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis

Self Counseling adalah salah satu metode membantu atau menolong diri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.¹³ Dalam *Self Counseling* terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan, salah satunya, yaitu teknik katarsis.

Katarsis atau *katharsis* pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani yang merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.¹⁴ Istilah katarsis menjadi populer dalam dunia psikologi ketika Sigmund Freud, mengenalkannya ke publik. Setelah itu, katarsis terus mengalami perkembangan hingga saat ini sebagai teknik yang dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan berkaitan dengan motivasi dan penyembuhan diri. Katarsis menurut Putri Lestari dkk didefinisikan sebagai salah satu teknik penyaluran emosi yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.¹⁵ Katarsis dapat dimanfaatkan oleh

¹³Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, bagian awal buku.

¹⁴Muthmainnah, “Peranan Terapi Menggambar Sebaagai Katarsis Emosi Anak,” *Jurnal Pendidikan Anak* 4, no. 1 (2017), hlm. 526.

¹⁵Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, and Bambang Sapto Hutomo, “Karya Seni Patung: ‘Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks.’”, hlm. 74.

mereka yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya secara verbal.

Sebagaimana telah dijelaskan, konsep teori tentang katarsis ini berangkat dari psikoanalisa Sigmund Freud, yaitu dengan asumsi bahwa emosi yang tertahan dapat menimbulkan ledakan emosi yang berlebihan, maka dari itu seseorang perlu menyalurkan emosi yang tertahan tersebut. Freud juga berpendapat bahwa pelepasan emosi yang tertahan akan memberikan efek terapeutik yang menguntungkan. Penyaluran emosi tersebut biasanya didasari oleh latar belakang sebuah tragedi atau peristiwa traumatik yang menimpa seseorang di masa lalu.¹⁶

b. Stres

Stres merupakan tekanan dari dalam tubuh manusia yang disebabkan oleh suatu keadaan. Dalam hal ini stres didefinisikan sebagai kondisi tertekan secara psikis yang disebabkan oleh pengalaman fisik atau psikis yang tidak menyenangkan. Istilah *stressor* digunakan untuk pengalaman fisik atau psikis yang tidak menyenangkan. Bila seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stres maka respons stres berupa reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon adrenalin, emosi, ketegangan dan kecemasan meningkat.¹⁷ Saat seseorang menghadapi

¹⁶Sri Wahyuningsih, "Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial," *Jurnal Komunikasi* 11, no. 1 (2017), hlm. 40.

¹⁷Firman RNI, *Self Counseling: Mengubah Stress Menjadi Bahagia* (Bandung: Edupotensia, 2019), hlm. 25.

ancaman, tekanan, atau suatu perubahan, tubuh akan melakukan suatu reaksi berupa stres.¹⁸

Menurut Coleman yang dikutip oleh Muslim, terdapat tiga sumber yang dapat dikategorikan sebagai *stressor*, yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan. Beberapa faktor yang menyebabkan stres antara lain; *stressor* fisik/jasmani, *stressor* psikologik, dan *stressor* sosial-budaya.¹⁹ Seseorang yang mengalami stres biasanya mengalami dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis.²⁰

2. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan sangat penting untuk mengoordinasikan penelitian-penelitian serupa yang pernah dilakukan. Hal ini juga merupakan upaya untuk menghindari dan meminimalisir replikasi yang tidak sengaja, kesan pengulangan dan plagiasi. Tak hanya itu, langkah ini juga berfungsi sebagai penghubung dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Karya pertama adalah penelitian milik Said Alhadi dan Wahyu Nanda Eka Saputra yang telah dimuat dalam *Jurnal Fokus Konseling* dengan judul *Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual*. Dalam penelitian tersebut membahas tentang pemanfaatan seni kreatif—berupa seni visual—sebagai inovasi dalam pelayanan konseling.²¹ Meskipun berbeda konteks dengan *self counseling*, penelitian tersebut dapat memberi gambaran bahwa pengintegrasian seni visual (seni lukis) dalam

¹⁸Santoso and Sutisna, “Ruang Seni Bebas Stres Tjikini”, hlm. 1617.

¹⁹Muslim, “Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses.”, hlm. 150.

²⁰Muslim, “Manajemen Stres Upaya...”, hlm 154.

²¹Alhadi dan Saputra, “Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual.”

ranah konseling sangat mungkin dilakukan. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa pemanfaatan seni sebagai media konseling dapat membantu individu melukiskan alam bawah sadar, mengungkapkan masalah yang tidak bisa mereka ungkapkan untuk kemudian diekspresikan melalui cara yang unik. Meskipun berbeda dengan skripsi ini, penelitian tersebut sama-sama mengintegrasikan seni visual dengan konseling.

Kedua adalah penelitian karya Ernawati. Melalui penelitiannya, Ernawati telah memberi sebuah pandangan mengenai aspek psikis melalui katarsis yang dipakai seorang seniman untuk berkarya. Karya yang dihasilkan adalah representasi keadaan psikis seorang seniman. Elemen visual yang dihadirkan biasanya berangkat dari aspek pengalaman pribadi sang seniman, rasa khawatir, kegelisahan, atau ketakutan yang dialami akan menjadi dasar mereka dalam berkarya.²² Penelitian tersebut berbeda dengan skripsi ini yang mencoba menggali bagaimana pemanfaatan katarsis oleh seniman dalam berkarya, dalam penelitian Ernawati tersebut lebih memfokuskan pada representasi katarsis pada karya yang dihasilkan oleh seniman. Namun, penelitian tersebut memiliki persamaan dengan skripsi ini, yaitu sama-sama mengkaji aspek katarsis.

Dua buku yang juga turut menyumbang referensi dalam penelitian ini adalah buku *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, dan Perilaku Menjadi Pribadi yang Oke* karya Juster Donal Sinaga²³ dan buku *Self*

²²Ernawati, "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa."

²³Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*.

Counseling: Teknik Mengubah Stress Menjadi Bahagia karya Firman RNI.²⁴ Kedua buku tersebut membahas topik yang hampir serupa, yaitu *self counseling*, lengkap dengan bagaimana pengaplikasiannya untuk mengatasi masalah emosional, khususnya stres. Pada buku karya Firman RNI juga menyinggung konsep dasar stres serta mekanisme terjadinya. Meskipun kedua buku tersebut tidak membahas seni—khususnya seni lukis—sebagai media katarsis dalam *self counseling*, setidaknya kedua buku tersebut telah memberikan sumbangan referensi mengenai apa dan bagaimana *self counseling* secara umum.

F. Kerangka Berpikir

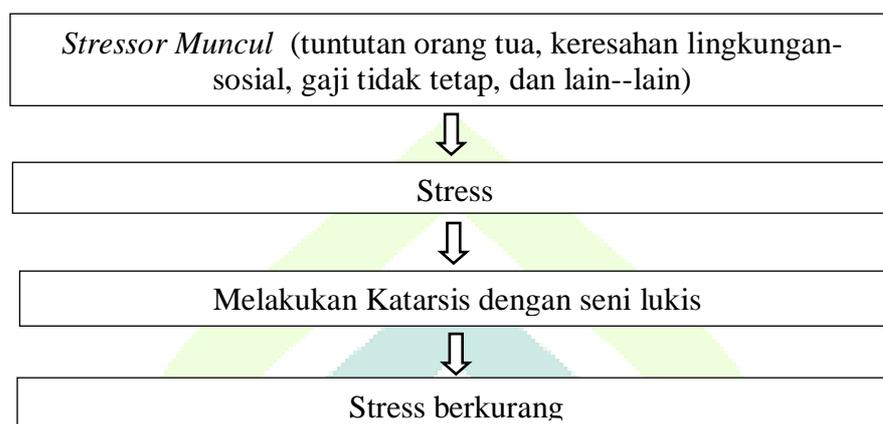
Stres dapat dikatakan memiliki dampak yang cenderung ke arah negatif dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Stres yang mendisrupsi kesehatan atau aspek-aspek lain tersebut disebut *distress*. Stres yang semacam itu tidak bisa dibiarkan berkepanjangan mengisi ruang emosional manusia, dengan demikian diperlukan adanya suatu upaya menangani atau yang biasa disebut *coping*.

Berbagai strategi untuk meng-*coping* stres ini bermacam-macam. Beberapa orang telah mengenal istilah *self counseling* sebagai upaya swa menolong diri sendiri dengan salah satu metode terapi yang dapat dilakukan dengan teknik katarsis. Katarsis merupakan satu teknik penyalurkan emosi

²⁴Firman RNI, *Self Counseling: Mengubah Stress Menjadi Bahagia*.

yang terpendam, atau dalam arti yang lebih sempit katarsis dapat diartikan sebagai upaya pelepasan kecemasan dan ketegangan dalam diri seseorang.²⁵

Gambar 1 Kerangka Berpikir



Sumber: Musradinur, 2016.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu sebuah metode yang digunakan dengan tujuan untuk mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita.²⁶ Kedalaman inilah yang menjadi ciri khas sekaligus keunggulan dari metode ini.²⁷ Alasan dipilihnya metode ini karena dalam penyampaiannya, penelitian ini hendak menggunakan uraian berupa deskripsi analitik, yang nanti sajiannya berbentuk pernyataan-pernyataan dan bukan menggunakan angka, untuk

²⁵Putri Lestari, Joko Dwi Avianto, and Bambang Sapto Hutomo, "Karya Seni Patung : 'Kegelisahan Wanita Terhadap Kanker Serviks.," hlm. 74.

²⁶J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hlm. 1.

²⁷J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif...* hlm. 2.

kelak hasil temuan pada penelitian ini diharapkan dapat lebih mudah dipahami.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Alasan digunakannya pendekatan ini karena penelitian ini berupaya mengungkapkan makna dari pengalaman seseorang.²⁸ Selain itu, pendekatan ini juga berfokus pada pengalaman personal, termasuk bagaimana individu mengalami satu sama lain.²⁹

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian jenis ini menggali dan mengambil data secara langsung dengan cara terjun ke lapangan.³⁰ Penulis memilih jenis penelitian ini agar nantinya dapat menyajikan gambaran yang baik, lengkap dan rinci terutama terkait bagaimana manfaat seni lukis sebagai media katarsis untuk mengatasi stres yang dilakukan oleh seniman perupa pekalongan.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Data primer sangat penting dalam menunjang keberhasilan suatu penelitian. Disebut data primer karena data yang diperoleh merupakan data langsung tanpa melalui perantara. Opini subjek secara individual maupun kelompok termasuk ke dalam sumber data sekunder yang dapat

²⁸O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi," *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008), hlm. 166.

²⁹O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar...", hlm. 166

³⁰Haris Hardiansyah, *Metodologi Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), hlm. 7.

diperoleh.³¹ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah wawancara langsung dengan Seniman Perupa Pekalongan atau pihak-pihak lain yang menjadi sumber untuk memperoleh data.

b. Sumber Data Sekunder

Selain memperoleh data secara langsung melalui sumber data primer, penulis juga membutuhkan data sekunder yang dapat diperoleh dari pihak lain. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku, jurnal dan artikel ilmiah terkait. Selain itu, karya seni lukis dari Seniman Perupa Pekalongan juga digunakan sebagai data sekunder dalam penelitian ini.

3. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Langkah yang boleh dapat luput dalam sebuah penelitian adalah teknik pengumpulan data. Pada dasarnya tujuan penelitaian adalah untuk mencari dan mendapatkan data, oleh sebab itu, tanpa menggunakan teknik, data yang diinginkan dalam sebuah penelitian akan mustahil diperoleh. Dengan demikian, teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah antara lain sebagai berikut:

a. Wawancara

Proses tanya jawab antara dua orang atau lebih secara langsung dengan maksud tertentu disebut wawancara. Terdapat dua pihak dalam prosesnya, yaitu pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancarai (*interview*). Pewawancara bertugas memberikan pertanyaan dan yang

³¹Lexy J Moeleog, *Metode Penelitian Kuantitaif*(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 157.

diwawancarai bertugas menjawabnya.³² untuk melengkapi data, peneliti mengajukan pertanyaan kepada partisipan. Beberapa pertanyaan diajukan kepada seniman Perupa Pekalongan terkait seni lukis sebagai media katarsis untuk mengatasi stres. Melalui pertanyaan yang diajukan kepada partisipan tersebut akan digunakan peneliti sebagai jalan masuk untuk lebih mengerti dan memahami.

b. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan upaya mendapatkan data melalui dokumen-dokumen yang didapatkan peneliti selama proses penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto dan dokumentasi pelaksanaan yang terkait dengan pemanfaatan seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stress pada seniman Perupa Pekalongan.

4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Perbedaan yang signifikan dapat dilihat dalam analisis data pada penelitian kualitatif dengan analisis data pada penelitian kuantitatif. Jika analisis data kuantitatif dilakukan dengan statistik, pada penelitian kualitatif analisis data dilakukan dengan mengatur data secara logis dan sistematis. Perbedaan lain yang dapat kita lihat adalah analisis data kualitatif dilakukan sejak pertama awal peneliti terjun ke lokasi penelitian hingga pada tahap akhir pengumpulan data.³³

³²Helmina Andriani Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 137-138.

³³M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 245.

Penulis menjatuhkan pilihan pada salah satu teknik analisis data yang disampaikan oleh Miles dan Hubberman, yaitu model analisis interaktif. Terdapat tiga langkah dalam analisis data model ini, yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan suatu proses memilih, memusatkan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lokasi penelitian.³⁴ Sejalan dengan pendapat Riyanto, reduksi data artinya merampingkan data, memilih yang penting, menyederhanakan, dan mengabstraksikan. Pada tahap reduksi data ada proses yang dinamakan *living in* dan *living out*. *Living in* artinya memilih data dan *living out* membuang data yang tidak terpakai.³⁵

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Langkah yang dilakukan setelah mereduksi data adalah menyajikan data. Penyajian data di sini merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan penyajian data, penulis akan memahami apa yang terjadi dan apa yang harus dilakukan. Beberapa bentuk penyajian data adalah bentuk matriks, grafik, bagan dan sebagainya.³⁶ Dengan penyajian data, maka akan mempermudah merencanakan dan melakukan kerja-kerja selanjutnya.

³⁴M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 307.

³⁵Helmina Andriani Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, hlm.

³⁶M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 308.

c. Penarikan Simpulan (*Verification*)

Penarikan simpulan adalah langkah terakhir dalam analisis data model Miles dan Hubberman. Pada proses yang ketiga ini pencatatan keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi, alur sebab-akibat, dan proporsi mulai dilakukan.³⁷ Proses kerjanya sebagaimana yang dijelaskan Miles dan Hubberman, yaitu selama berlangsungnya kegiatan pengumpulan data peneliti bergerak pada empat sumbu kumparan, selanjutnya gerak peneliti selama berlangsungnya penelitian diantara kegiatan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi juga sangat penting.³⁸

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah tata urutan dari pembahasan yang ada dalam penelitian ini. Selain sebagai gambaran tata urutan pembahasan, sistematika penulisan juga berfungsi sebagai penyampaian gagasan pokok dari setiap bab. Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab satu berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan yang terakhir sistematika penulisan.

Bab dua adalah kajian teori, menguraikan mengenai konsep dasar *self counseling* dengan teknik katarsis. Sub pokok bahasan meliputi definisi *self counseling*, teori *self counseling* dan *self counselling* dengan teknik katarsis.

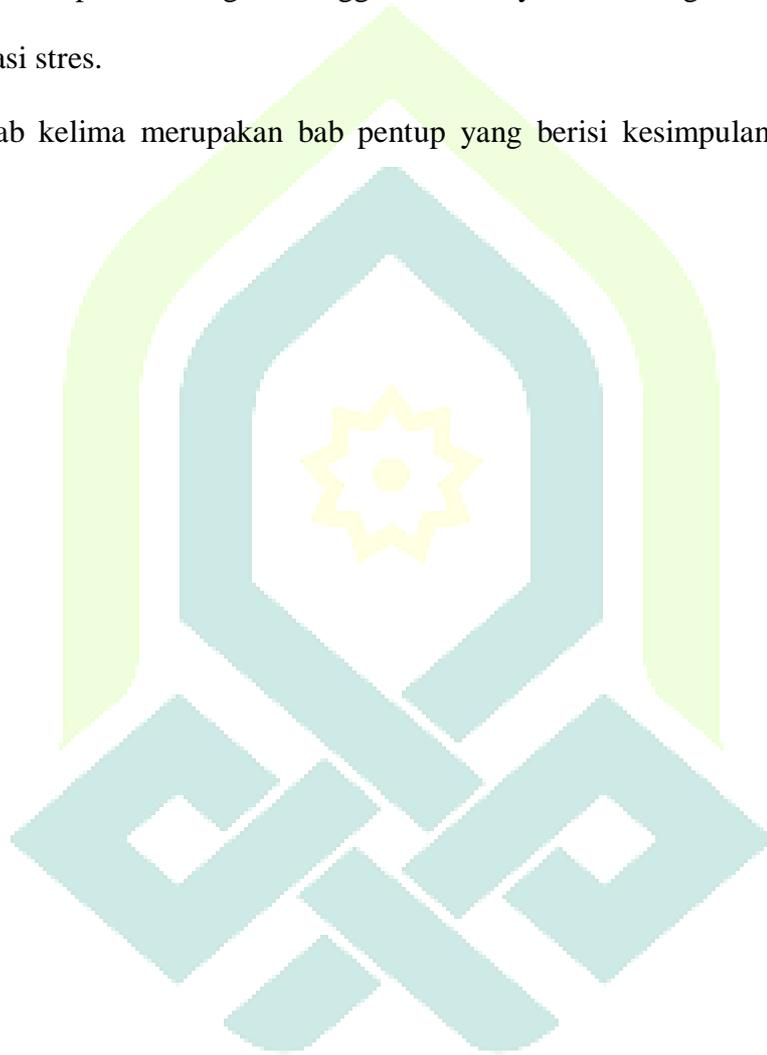
³⁷M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*., hlm. 309.

³⁸M. Djunaidi Ghony and Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 310.

Bab tiga adalah hasil penelitian yang membahas mengenai seni lukis sebagai media *self counseling* untuk mengatasi stres dengan teknik katarsis pada seniman Perupa Pekalongan.

Bab empat berisi mengenai analisis hasil penelitian mengenai bagaimana seniman Perupa Pekalongan menggunakan karya seni sebagai katarsis untuk mengatasi stres.

Bab kelima merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.



BAB II

SELF COUNSELING, KATARSIS DAN STRES

A. *Self Counseling*

1. Pengertian *Self Counseling*

Secara khusus, *self counseling* berakar dari konsep konseling dalam bimbingan dan penyuluhan Islam¹ satu istilah dari cabang disiplin ilmu psikologi. Kata *counseling* yang selanjutnya ditulis konseling inilah yang diterjemahkan dengan arti penyuluhan. Arti penyuluhan secara khusus ini adalah suatu proses pemberian bantuan baik kepada individu atau kelompok dengan menggunakan metode-metode psikologis agar yang bersangkutan dapat keluar dari masalahnya dengan kekuatan sendiri.²

Konsep mengenai *self counseling* masih belum banyak diketahui oleh kebanyakan orang, pun demikian mengenai pengertiannya. Untuk mengetahui apa itu *self counseling*, dapat ditelusuri melalui maknanya secara harfiah. *Self Counseling* terdiri dari dua kata, yaitu *self* dan *counseling*, yang mana kedua suku kata tersebut merupakan kata dari bahasa Inggris. *Self* adalah kata dalam Bahasa Inggris yang memiliki arti diri. Dalam kamus Oxford Dictionary, *self* dimaknai sebagai kepribadian atau karakter seseorang yang membuatnya berbeda dengan orang lain.³ Pengertian tersebut juga sama seperti yang dijelaskan dalam kamus

¹ Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2021 Tentang Jabatan Fungsional Penyuluh Agama.

² Asep Zaenal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hlm. 49-50.

³ James Murray (ed), *Oxford Dictionary* (United Kingdom: Oxford University, 1884).

psikologi. Kata *self* dalam kamus psikologi memiliki arti diri (sendiri), atau suatu keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sebagai individu.

Counseling atau dalam Bahasa Indonesia; konseling, menurut Shertzer dan Stone yang dikutip oleh Sugiyo, adalah suatu upaya membantu individu dalam rangka menyadari dirinya sendiri.⁴ Melalui jalan konseling, sesuai pendapat Shertzer dan Stone, individu dapat menemukan makna pribadi dan perilakunya pada masa depan sebagai reaksi dari pengaruh lingkungan. Dengan demikian, *Self Counseling* adalah salah satu metode yang digunakan untuk membantu atau menolong diri sendiri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.⁵

2. Tujuan *Self Counseling*

Konsep *self counseling* ini bukan suatu langkah yang dimaksudkan untuk menghilangkan peran konselor dalam proses konseling seperti pada umumnya. Namun, *self counseling* ini dimaksudkan untuk memberikan banyak manfaat bagi seseorang untuk dapat membantu dirinya sendiri agar dapat mengendalikan situasi sehari-hari dengan lebih efektif. Dengan demikian, seseorang bisa menjadi lebih sigap untuk menolong atau membantu dirinya sendiri tanpa perlu menunggu bantuan dari orang lain.

Upaya membantu diri ini, seperti yang dikemukakan Bergsma, adalah tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain.

⁴Sugiyo, *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Semarang: Widya Karya, 2016), hlm. 3.

⁵Juster Donal Sinaga, *Self Counseling-Seni Menenangkan hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020), Lihat: *Sekilas Tentang Self Counseling*, bagian awal buku.

Lebih lanjut ia menegaskan bahwa dalam konteks psikologi upaya tersebut adalah salah satu bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan orang lain (profesional).⁶

Berdasarkan paparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self counseling* adalah sebuah cara kerja yang bertujuan untuk membantu dan menolong diri sendiri dalam menyelesaikan masalah psikologis atau emosional dengan cara latihan-latihan praktis tanpa bantuan seorang ahli atau profesional (konselor). *Self Counseling* juga dapat dimaknai sebagai suatu *treatment* yang dilakukan dan diberikan oleh diri sendiri untuk keluar dari masalah pribadi atau psikis seseorang.

B. Konsep Dasar Katarsis

1. Pengertian Katarsis

Katarsis atau *katharsis* adalah istilah yang pertama kali dipopulerkan oleh seorang Filsuf Yunani Kuno Aristoteles. Arti harfiahnya berasal dari kata Yunani Kuno *kayai'rein* (*kathai'rein*) yang memiliki arti “pemurnian” atau “pembersihan”.⁷ Konsep katarsis sesuai yang diungkapkan Aristoteles ini merujuk pada upaya “pembersihan” atau “penyucian” diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.

Berdasarkan penelusuran, teori katarsis Aristoteles adalah teori paling kuno. Teori katarsis ini pada mulanya muncul untuk menggambarkan

⁶Ad Bergsma, “Do Self-Help Books Help?,” *Journal of Happiness Studies* 9, no. 3 (September 28, 2008), p. 343.

⁷Markus Denzler and Jens Förster, “A Goal Model of Catharsis,” *European Review of Social Psychology* 23, no. 1 (March 2012), p.108.

efek pengalaman pertunjukan teater pada penonton.⁸ Lebih lanjut, dalam karyanya tentang seni puitis (*poetics VI*), Aristoteles memberikan pandangan bahwa tragedi adalah tiruan (*mimesis*) dari tindakan serius yang mengilhami rasa kasihan dan ketakutan, dengan demikian seseorang akan mencapai penyucian (*katarsis*).⁹

Meskipun Aristoteles melalui teorinya telah memberikan definisi yang jelas mengenai *katarsis*, tetapi konsep *katarsis* ini masih banyak memunculkan perdebatan terkait definisinya, hingga memunculkan banyak upaya untuk menjelaskan makna *katarsis* secara tepat. Secara khusus, pendapat Aristoteles yang mengklaim bahwa tragedi menghasilkan *katarsis* memunculkan pertanyaan yang mendominasi wacana Filsafat Barat dan kritik sastra pada masa Renaissance. Perdebatan tersebut mengakar pada pertanyaan mengenai apakah yang dimaksud Aristoteles tentang pemurnian emosi pada *katarsis*, apakah pemurnian emosi tersebut merujuk pada sublimasi, atau kesempurnaan emosi di dalam pikiran, atau pemurnian emosi merujuk pada pemurnian pikiran dari emosi (*pelepasan emosi*).

Makna *katarsis* sebagai *pelepasan emosi* adalah pendapat yang paling diterima untuk menterjemahkan *katarsis* sebagai “*penyucian*”. Pembeneran makna tersebut dapat ditemukan melalui bukti bahwa Aristoteles sebagai penulis pertama yang menerapkan gagasan *katarsis* pada teori tragedi, meminjam istilah *katarsis* dari literatur medis pada masanya. Para filsuf pada masa itu menulis tentang *katarsis* dalam kaitannya dengan efek musik

⁸Maria Grazia Turri, “Transference and Katharsis, Freud to Aristotle,” *The International Journal of Psychoanalysis* 96, no. 2 (April 2015, p. 370).

⁹Denzler and Förster, “A Goal Model of Catharsis.”, p. 108

yang menegaskan bahwa orang yang jiwanya dipengaruhi oleh emosi yang kuat, melodi tertentu akan menyebabkan keadaan katarsis, yaitu suatu keadaan seolah-olah mereka menerima perawatan medis.¹⁰

2. Katarsis dalam Dunia Psikologi

Istilah katarsis memang telah lahir dan mendominasi wacana filsafat pada masa Aristoteles. Namun, istilah katarsis ini baru digunakan dalam dunia psikologi setelah seorang ahli saraf dari Wina yang namanya tidak cukup dikenal, yaitu Josef Breuer mengenalkan istilah tersebut untuk menggambarkan teknik terapeutik. Katarsis adalah istilah Yunani, yang diterjemahkan menjadi “pemurnian” atau “pembersihan” dan di dalam konteks psikoanalisis, katarsis mengacu pada abreaksi (*abreaction*)¹¹ atau pelepasan trauma mendasar dan patogen.¹² Breuer mengembangkan apa yang disebut “katarsis” untuk menyembuhkan *hysteria* hingga kemudian pada tahun 1895, Breuer bersama rekannya Sigmund Freud menerbitkan buku yang berjudul *Studies on Hysteria*.

Studies on Hysteria adalah sebuah buku yang menjadi teks dasar teori Psikoanalisis.¹³ Teori psikoanalisis ini yang kemudian mengungkapkan bahwa pikiran manusia terdiri dari tiga elemen kunci, yaitu sadar, prasadar, dan bawah sadar. Psikoanalisis juga kemudian menjadi salah satu aliran

¹⁰Turri, “Transference and Katharsis, Freud to Aristotle.”, p.371.

¹¹Penekanan pada potensi penyembuhan katarsis dinamai ulang sebagai “abreaksi” dan menjadi prinsip inti dari psikoanalisis.

¹²Dylan Timothy O’Brien, “Cathartic Ethics in Psychoanalysis” (Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, 2017), p.1.

¹³Freud dikenal sebagai orang pertama yang mencetuskan teori psikoanalisis. Namun, dalam salah satu ceramahnya di hadapan civitas akademika Clark University, Freud mengatakan bahwa sebelumnya sudah ada dokter yang menggunakan psikoanalisa dalam terapi kepada pasiennya, dokter tersebut tak lain adalah Dr. Josep Breuer. Lihat: Maghfur Ahmad, “AGAMA DAN PSIKOANALISA SIGMUND FREUD,” RELIGIA 14, no. 2 (2017), hlm. 282.

besar dalam ilmu pengetahuan, khususnya dalam psikologi. Layaknya aliran besar lainnya di dunia, seperti misalnya Marxisme, psikoanalisis juga mewarnai berbagai disiplin ilmu lainnya seperti sastra, filsafat, sosiologi, hingga kesenian.¹⁴ Dalam buku *Studies on Hysteria* itu, Freud dan Breuer berusaha mengemukakan teori ilmiah baru tentang histeria, dan untuk pertama kalinya mereka mengkonsep metode klinis untuk menyembuhkan gejalanya. Melalui studinya tentang *Hysteria* inilah, Breuer dan Freud memperkenalkan konsep katarsis dalam khasanah psikologi. Dalam tulisan-tulisan psikoanalitiknya yang paling awal, Freud juga menggambarkan efek terapeutik yang luar biasa dari katarsis dalam neurosis histeris.¹⁵

Dalam studinya tersebut, mereka berpendapat bahwa umumnya setiap peristiwa yang memunculkan pengaruh yang menyusahkan (seperti rasa malu, ketakutan, kecemasan, dan rasa sakit fisik) dapat beroperasi sebagai trauma dan menyebabkan gejala psikologis yang beragam. Terlebih lagi, peristiwa traumatis dan beragam ingatan yang tidak disadarinya memberikan pengaruh pada penderitanya dalam jangka waktu yang panjang. Freud dan Breuer menekankan bahwa yang paling penting dalam katarsis bukan mengingat peristiwa traumatis, melainkan pengalaman untuk bangkit dari pengaruh traumatis hingga akhirnya mengurangi pengaruh yang tidak diinginkan dari gejala histeris.¹⁶ Dalam menyembuhkan pasiennya yang

¹⁴Irma Damajanti, Setiawan Sabana, and Ira Adriati, "Kajian Aspek Ketidaksadaran Dalam Karya Seni Rupa Indonesia Periode 2000-2011," *Journal of Urban Society's Arts* 1, no. 1 (2014), hlm. 19.

¹⁵F. H. Lowy, "The Abuse of Abreaction: An Unhappy Legacy of Freud's Cathartic Method.," *Canadian Psychiatric Association journal* 15, no. 6 (1970), p. 557.

¹⁶Denzler and Förster, "A Goal Model of Catharsis.," p.108.

menderita *hysteria*, Breuer dan Freud menggunakan hipnoterapi untuk membantu melepaskan perasaan tertekan pada pasien akibat peristiwa traumatis. Mereka berpikir bahwa ekspresi sadar dari perasaan itu akan membantu menyembuhkan pasien yang menderita *hysteria*.

Katarsis adalah salah satu konsep populer yang menyatakan bahwa dalam melampiaskan kemarahan, seseorang akan menghasilkan peningkatan positif dalam keadaan psikologis seseorang.¹⁷ Menurut teori katarsis, bertindak agresif atau bahkan melihat agresi adalah cara yang efektif untuk menghilangkan perasaan marah dan agresif. Sigmund Freud percaya bahwa emosi negatif yang ditekan dapat menumpuk di dalam diri individu dan menyebabkan gejala psikologis, seperti histeria. Freud dan Breuer percaya bahwa mengekspresikan kemarahan jauh lebih baik daripada memendamnya.¹⁸

Gagasan terapeutik Freud tentang katarsis ini membentuk dasar model hidrolik kemarahan (*Hydraulic model of anger*). Model hidrolik memberi analogi bahwa perasaan frustrasi akan menyebabkan kemarahan, dan kemarahan itu, pada gilirannya, akan menumpuk di dalam diri seseorang. Keadaan ini mirip seperti tekanan hidrolik di dalam ruang tertutup, hingga kemudian dilepaskan dengan cara tertentu. Jika seseorang tidak membiarkan kemarahan itu keluar dan justru menyimpannya di dalam, pada akhirnya akan menyebabkan mereka meledak dalam kemarahan yang agresif atau

¹⁷Brad J. Bushman, "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding," *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, no. 6 (2002), p. 724.

¹⁸Brad J. Bushman, "Does Venting Anger...", p. 724-725.

berlebihan. Teori katarsis modern didasarkan pada model hidrolis ini. Katarsis dipandang sebagai cara untuk menghilangkan tekanan yang ditimbulkan oleh kemarahan di dalam jiwa.¹⁹ Pada intinya, katarsis memberi kesempatan bagi seseorang untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang positif agar terhindar dari ledakan emosi yang lebih besar yang berefek negatif.

Dengan lahirnya aliran Behaviorisme, peran katarsis sebagai teknik psikologis sempat diremehkan. Hingga kemudian, Moreno memperkenalkan Psikodrama pada tahun 1930-an. Moreno melalui psikodramanya menggunakan konsep katarsis seperti yang telah diungkapkan oleh Aristoteles dan Freud untuk mengembangkannya menjadi model psikoterapi baru. Pemeragaan kembali adegan dari masa lalu, mimpi, atau fantasi membantu klien membawa konflik bawah sadar ke dalam kesadaran hingga akhirnya mencapai katarsis dengan mencapai kelegaan dan mendapat perubahan yang positif.²⁰

Menurut Moreno, katarsis membantu menyatukan kembali bagian-bagian yang terpisah (ketidaksadaran) dari jiwa dan kesadaran. Meskipun ada banyak cara bagaimana ketidaksadaran diekspresikan, misalnya mimpi, delusi, dan lupa, tetapi ekspresi-ekspresi tersebut hanya bersifat ringan dan tidak memunculkan pelepasan (*release*). Oleh karena itu, dalam psikodrama katarsis berhasil dimanfaatkan untuk mengungkapkan emosi yang

¹⁹Brad J. Bushman, "Does Venting Anger...", p.725.

²⁰Aisha Bukar et al., "Catharsis as a Therapy: An Overview on Health and Human Development," *Journal of Physical Health and Sports Medicine* (2019), p. 33.

mendalam dan menetralkan dampak negatif dari pengalaman traumatis terkait.²¹

C. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan masalah yang kerap bersinggungan dengan kehidupan manusia. Ibarat dua sisi mata uang, stres seakan-akan menjadi bagian hidup manusia yang tak terelakkan. Seperti yang dikatakan Kupriyanov dan Zhdanov bahwa stres adalah atribut dalam kehidupan modern. Stres sebagai suatu masalah dapat menyerang siapapun tanpa memandang usia dan tempat. Dengan kata lain, stress dapat menimpa siapapun dan dimanapun.

Berdasarkan literatur yang membahasnya, istilah stres muncul sekitar awal abad ke-14. Namun, pada awal penggunaannya, pengertian stres masih terbatas pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Pun demikian, pada permulaan tersebut, penggunaan istilah stres belum menemukan penekanan yang sistematis.²² Pengertian stres sebagai kesulitan atau penderitaan ini masih bertahan hingga sekitar abad 17. Hingga kemudian, sekitar abad ke-18 hingga abad ke-19, pengertian stres mulai bergeser. Istilah stres pada masa ini digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang kuat pada sebuah objek material atau

²¹Aisha Bukar et al., “Catharsis as a Therapy...”, p. 33

²²Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD, *Health Psychology: A Handbook*, 1984, p. 2.

seseorang (organ atau mental).²³ Penggunaan istilah stres dalam ranah ilmu kesehatan juga sudah dimulai pada abad ke-19 untuk menggambarkan kemungkinan penyebab dari penyakit fisik dan mental.²⁴

Peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres adalah Walter Cannon. Konsep stres yang dikembangkan Cannon pada tahun 1914 tersebut dikenal dengan “*the fight-or-flight response*”. Konsep tersebut mengartikan stres sebagai respons tubuh terhadap sesuatu. Dalam konsep ini Cannon memahami stres sebagai gangguan homeostatis²⁵ yang menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari paparan rangsangan fisik dan psikologis.²⁶ Penelitian Cannon ini merangsang peneliti lain di bidang stres. Seiring kemajuan ilmu pengetahuan, berbagai teori mengenai stres muncul dan berkembang.

2. Jenis-Jenis Stres

Teori tentang stres memang terus berkembang seiring kemajuan ilmu pengetahuan. Namun penggolongan teori stres secara garis besar hanya terbagi menjadi tiga model, yaitu stres model *stimulus* (rangsangan), stres model *response* (respon), dan stres model *transactional* (transaksional).²⁷

²³Lawrence E. Hinkle, “The Concept of ‘Stress’ in the Biological and Social Sciences,” *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 5, no. 4 (December 1, 1974), p. 337.

²⁴Dean Bartlett, *Stress: Perspectives and Processes* (Philadelphia, USA, 1998), p. 24.

²⁵Dalam Kamus Meriam-Webster homeostatis adalah keadaan keseimbangan yang relatif stabil atau kecenderungan ke arah keadaan semula antara unsur-unsur atau kelompok-kelompok yang saling bergantung dari suatu organisme atau populasi.

²⁶Dean Bartlett, *Stress: Perspectives and Processes*, p. 25.

²⁷Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016), hlm. 2.

a. Stres Model *Stimulus*

Stres model *stimulus* populer pada era 1940 hingga 1950 saat Perang Dunia bergulir. Konsep stres model ini muncul dari hasil penelitian militer yang dilakukan pada saat itu, yang memandang tugas yang harus dilakukan prajurit militer dalam medan pertempuran sebagai rangsangan stres yang menyebabkan gangguan kesehatan.²⁸ Berdasarkan temuan tersebut, penyebab stres yang mengakibatkan kondisi kesehatan memburuk adalah rangsangan dari luar diri mereka, yaitu tugas kemiliteran atau peperangan. Terbayang oleh prajurit militer pada saat itu bahwa peperangan akan membahayakan diri mereka. Akibatnya, hal tersebut mengakibatkan mereka kepikiran dan berimbas pada kondisi kesehatan yang menurun.

Konsep stres pada pengalaman psikologis menarik perhatian psikolog pada tahun 1960-an. Salah satu penelitian yang mengusulkan teori stres model *stimulus* adalah Masuda dan Holmes yang dilatarbelakangi oleh minat mereka pada apa yang terjadi ketika seseorang mengalami perubahan dalam hidup. Perubahan hidup atau peristiwa hidup diasumsikan sebagai penyebab terjadinya stres, sedangkan manusia adalah penerima stres yang pasif. Dengan melihat penyebabnya, stres model *stimulus* adalah variabel bebas (*independent*) dalam formulasi ini.²⁹

²⁸Dean Bartlett, *Stress: Perspectives and Processes*, p. 5.

²⁹Brenda L Lyon, "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview," *Library Resources & Technical Services* 7654185763, no. July (2014), p.5.

Pendukung teori ini melihat sumber stres muncul semata-mata adalah faktor eksternal dari seseorang. Model stres berbasis stimulus berakar pada ilmu fisika, khususnya bidang teknik. Skema stres model stimulus ini dianalogikan seperti beban yang diletakkan di atas logam yang akan mengalami deformasi karena regangan internal. Ketika beban dihilangkan, logam akan kembali ke kondisi semula jika regangan berada pada batas elastisitas material. Jika regangan melebihi batas elastis, maka akan terjadi kerusakan secara permanen. Demikian pula halnya stres, stres dapat ditoleransi oleh individu sampai pada batas tertentu saat kerusakan permanen dapat terjadi.³⁰

Pada konsep stres model *stimulus* ini lebih menekankan pada penyebab stres yang kemudian dikenal dengan istilah *stressor* dari pada aspek-aspek lainnya. Sebagai suatu penyebab, *stressor* berperan sebagai perangsang dan pemicu stres yang dialami individu.³¹ Berbagai pengalaman dan peristiwa hidup dapat menjadi perangsang timbulnya stres. Menurut Thoits, penyebab stres (*stressors*) dikategorikan dalam tiga bentuk utama, yaitu peristiwa hidup (*life events*), ketegangan kronis (*chronic strains*) dan permasalahan sehari-hari (*daily hassles*).³² Tiga bentuk umum *stressor* tersebut akan kerap dijumpai dalam kehidupan individu.

³⁰“What Is Stress?,” in *Stress Management for Primary Health Care Professionals* (Boston: Kluwer Academic Publishers, n.d.), p. 21.

³¹Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” hlm.3.

³²P. A. Thoits, “Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?,” *Journal of Health and Social Behavior*, 1995, p. 54.

Peristiwa kehidupan yang berbentuk negatif akan meningkatkan masalah emosional yang signifikan ketika peristiwa tersebut menghasilkan ketegangan yang terus menerus dan berulang-ulang.³³ Ketika terjadi peristiwa-peristiwa kehidupan yang berbentuk negatif tersebut, individu akan dituntut agar dapat menyesuaikan perilakunya dalam waktu yang singkat, apabila individu gagal dalam melakukan penyesuaian maka akan muncul dampak buruk, seperti halnya stres.

b. Stres Model *Response*

Stres model *response* pada mulanya dikembangkan oleh Hans Selye dan diringkas dalam buku *The Stress of Life* tahun 1956. Selye adalah seorang dokter yang juga menjadi pelopor pengembangan dan pengujian teori yang berhubungan dengan stres dari sudut pandang fisiologis dan medis. Sebelumnya, pada tahun 1946, Selye juga telah menulis karya ilmiah dengan judul "*The General Adaption Syndrome and Diseases of Adaption*". Dalam karyanya tersebut, Selye secara jelas menggunakan istilah stres untuk mengacu pada tekanan yang bersumber dari luar individu. Namun, konsep ini hanya bertahan selama empat tahun, hingga pada 1950 Selye merubah pengertian stres sebagai respon seseorang terhadap stimulus. Selye memberi penekanan bahwa stres merupakan suatu reaksi tubuh terhadap penyebab stres.³⁴ Selye memandang stres sebagai respon terhadap rangsangan atau *stressor* dan

³³P. A. Thoits, "Stress, Coping, and..." , p. 55.

³⁴Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional", hlm. 4.

mendefinisikannya sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap rangsangan.³⁵

Dalam sebuah penelitian tentang stres, respons tubuh terhadap *stressor* menjadi variabel terikat atau hasil. Selye menggunakan istilah *Stressor* untuk merujuk pada suatu kondisi yang memicu respon dan stres merupakan suatu alarm yang merupakan reaksi terhadap *stressor*³⁶, sedangkan hasil dari stres meliputi perubahan kondisi fisik, emosional dan psikis. Sebagai contoh, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang mengkhawatirkan, tubuh akan melakukan reaksi terhadap ancaman tersebut secara spontan. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa situasi yang mengkhawatirkan adalah sumber stres (*stressor*) dan reaksi tubuh terhadap sumber stres disebut *stress respons*. Dari contoh tersebut pula dapat diketahui bahwa sumber stres dan hasil stres tidak dapat dipisahkan dari reaksi tubuh terhadap sumber stres yang ada, atau secara ringkas dapat diketahui bahwa tubuh tidak akan memunculkan respons jika tidak ada yang merangsangya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres respon adalah reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres.³⁷

Selye memperkenalkan sebuah model stres yang ia namai sebagai *General Adaptive Syndrome* (GAS) untuk mengetahui bagaimana tubuh memberikan respons terhadap sumber stres. Ada tiga tahapan respon stres dalam GAS (lihat Gambar 2.1), yaitu (1) tanda bahaya (*alarm*), (2)

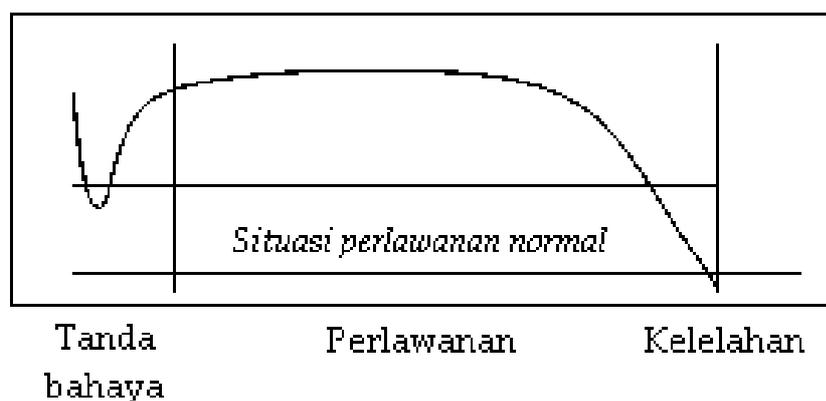
³⁵Lyon, "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview", p. 3.

³⁶Lyon, "Stress, Coping, and...", p. 3-4.

³⁷Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional", hlm. 4.

perlawanan (*resistance*), dan (3) kelelahan (*exhaustion*). Ketiga tahap tersebut saling terkait dalam mekanisme terjadinya stres.

Gambar 2.1 Model *General Adaptation Syndrome*



Sumber: Lumban Gaol N, 2016.

Tahapan pertama, yaitu *alarm*, merupakan kondisi yang tidak diinginkan ketika terjadi ketidaksesuaian antara kenyataan dengan sesuatu yang diharapkan. Pada tahap ini reaksi *flight-or-fight*³⁸ pada tubuh akan aktif sebagai respons karena adanya kondisi yang mengancam kestabilan. Pada tahap pertama ini, reaksi fisik seperti pusing, nyeri di bagian dada, kram, kesulitan menelan (*disfagia*), dan lain sebagainya juga biasanya akan menyertai sebagai reaksi dari tubuh.

Pada tahap kedua, tubuh akan melakukan perlawanan (*resistance*). Perlawanan ini akan terjadi bila *alarm* terjadi terus menerus. Untuk melakukan perlawanan ini, akan dilakukan upaya-upaya menggunakan kekuatan fisik guna memperbaiki kerusakan-kerusakan yang menyerang.

³⁸*Flight-or-fight* adalah respons yang mempersiapkan tubuh untuk bertindak (baik melawan atau melarikan diri) dalam situasi darurat. (lihat: Lyon, "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview", p.8)

Oleh sebab itu, ketika dalam tahap perlawanan ini, tak jarang pula tubuh akan terserang penyakit.

Tahap terakhir, yaitu kelelahan (*exhaustion*). Pada tahap ketiga ini tubuh akan merasakan kelelahan. Kondisi ini dipicu oleh tubuh yang tidak sanggup lagi melakukan perlawanan terhadap sumber stres pada tahap *resistance*. Atau dengan kata lain, tubuh sudah menyerah karena tidak adanya lagi kemampuan untuk melakukan perlawanan.³⁹

c. Stres Model *Transactional*

Transaksional, seperti yang tersirat dalam istilah tersebut, memandang stres sebagai hubungan relasional; stres tidak semata-mata terjadi pada individu atau lingkungan saja melainkan terdapat hubungan antar keduanya.⁴⁰ Secara umum, teori stres model transaksional berfokus pada proses kognitif dan reaksi emosional yang mendasari interaksi seseorang dengan lingkungannya.⁴¹ Atau dapat ditarik kesimpulan bahwa stres model ini memberi penekanan pada peranan individu untuk menilai penyebab stres yang mana hal tersebut akan menentukan respons individu terhadap penyebab stres.⁴²

Tokoh yang terkenal mengembangkan teori stres model transaksional adalah Lazarus dan Susan Folkman. Dalam teorinya ini, mereka menyatakan bahwa stres merupakan relasi antara individu dengan

³⁹Lyon, "Stress, Coping, and...", p. 4-5.

⁴⁰Philip Dewe, "The Transactional Model of Stress: Some Implications for Stress Management Programs," *Asia Pacific Journal of Human Resources* 35, no. 2 (1997), p. 42.

⁴¹Jovica Jovanović, Konstantinos Lazaridis, and Violeta Stefanović, "Theoretical Approaches to Problem of Occupational Stress," *Acta Facultatis Medicae Naissensis* 23, no. 3 (2006), p. 167.

⁴²Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional", hlm. 5.

lingkungannya. Relasi tersebut akan diberi penilaian (*appraisal*) oleh individu sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi keadaan yang membahayakan atau mengancam individu.⁴³ *Appraisal* adalah proses mengevaluasi, menafsirkan dan menanggapi peristiwa yang ada. Lazarus dan Folkman juga memberi penekanan bahwa faktor yang menentukan seberapa banyak dan seberapa besar stres yang diterima oleh individu adalah penilaian (*appraisal*). Saat berhadapan dengan situasi yang mengancam, penilaian lah yang berperan penting, artinya dalam proses tersebut akan terjadi transaksi antara individu dan penyebab stres dan individu akan sesegera mungkin melakukan penanggulangan (*coping*). Stres dapat berlanjut ke tahap yang lebih parah atau bahkan akan hilang tergantung bagaimana usaha individu berurusan dengan sumber stres.⁴⁴

Individu yang sedang mengalami stres akan melakukan penilaian yang terdiri dari dua tahap, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian primer adalah penilaian yang dilakukan individu pada awal terjadinya peristiwa yang menyebabkan stres⁴⁵. Penilaian primer merupakan penilaian tentang apa yang dirasakan seseorang dari situasi yang ada.⁴⁶ Individu akan mengevaluasi berbagai kemungkinan pengaruh yang akan timbul akibat adanya tuntutan-tuntutan yang ada. Penilaian primer ini lebih lanjut

⁴³Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm. 5.

⁴⁴Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm. 5-6.

⁴⁵Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm.6.

⁴⁶Lyon, "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview", p. 9.

diklasifikasikan oleh Lazarus dan Folkman ke dalam tiga tahap; *irrelevant*, *benign-positive*, dan *stressful*.⁴⁷

Irrelevant artinya tidak berkaitan. Tahap ini terjadi apabila individu berhadapan dengan situasi yang sama sekali tidak memberikan pengaruh baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain, individu tidak mengalami dampak apapun atas suatu peristiwa yang terjadi karena tidak ada yang hilang atau diterima dalam proses transaksi ini. Tahap yang kedua adalah *benign-positive* (berdampak baik). Tahap ini terjadi ketika proses transaksi justru memberikan dampak baik pada individu. Dampak baik ini dapat berupa luapan emosi positif seperti perasaan bahagia, tenang, dan sebagainya. Kemudian pada tahap ketiga, yaitu *stressful* terjadi ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi sumber-sumber stres. Sebagai akibat dari ketidakmampuan tersebut, individu akan mengalami *harmful* (bahaya), *threatening* (ancaman), dan *challenging* (tantangan).⁴⁸

Persepsi individu terhadap suatu ancaman akan memicu *secondary appraisal* atau penilaian sekunder. Dalam tahap kedua ini, individu akan memilih bentuk *coping* yang paling efektif untuk menghadapi ancaman.⁴⁹ Dalam *coping* (penanggulangan) untuk menanggulangi stres ini, Lazarus dan Folkman mengklasifikasikannya ke dalam dua metode yaitu *problem-focused coping* (penanggulangan yang berfokus pada

⁴⁷Lyon, "Stress, Coping, and...", p. 9.

⁴⁸Lyon, "Stress, Coping, and...", p.9.

⁴⁹Lyon, "Stress, Coping, and...", p.9

masalah) dan *emotion-focused coping* (penanggulangan yang berfokus pada emosi).⁵⁰

Seperti artinya, *problem-focused coping* adalah upaya menanggulangi stres dengan berfokus pada problem atau masalah yang sedang dihadapi. Penanggulangan stres yang berfokus pada masalah ini akan mungkin dilakukan jika individu masih bisa melakukan sesuatu untuk menanggulangi masalah yang terjadi. Atau secara mudah, *problem-focused coping* ini dilakukan dengan cara menghadapi sumber-sumber stres secara langsung.⁵¹ *Problem-focused coping* dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri.⁵² Sedangkan *emotion-focused coping* adalah upaya menanggulangi stres dengan emosi yang terlibat di dalamnya. Strategi *coping* ini memiliki orientasi pada emosi untuk meredakan atau mengelola stres ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.⁵³ Biasanya, individu memilih *emotion-focused coping* karena tidak ada lagi sesuatu yang bisa dilakukan dan *coping* model ini hanya berurusan dengan diri sendiri.

⁵⁰Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional", hlm. 6.

⁵¹Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm.6.

⁵²Muhammad Ilham Bakhtiar dan Dan Asriani, "Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2015), hlm. 70.

⁵³Muhammad Ilham Bakhtiar dan Dan Asriani, "Effectiveness Strategy of...", hlm. 70.

BAB III

**SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING* DENGAN TEKNIK
KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN PERUPA
PEKALONGAN**

A. Goresan Perjalanan Perupa Pekalongan

1. Permulaan Pembentukan

Tepatnya di kawasan Jalan Jatayu, ada sebuah gedung olahraga bernama GOR Jatayu. Meskipun gedung tersebut adalah gedung olahraga, tetapi dari waktu ke waktu, nampak gedung tersebut sering dijadikan tempat untuk menggelar acara kesenian; termasuk seni rupa. Dalam ranah seni rupa, GOR Jatayu kerap disulap menjadi ruang pameran karya seni para seniman. Pemanfaatan GOR Jatayu sebagai ruang berkesenian ini disebabkan karena Kota Pekalongan belum memiliki gedung yang secara khusus dijadikan tempat untuk menggelar acara kesenian.

GOR Jatayu itulah merupakan tempat *nongkrong* atau berkumpul para seniman. Pasalnya, tepat di belakang GOR Jatayu juga berdiri sebuah bangunan kecil yang kemudian akrab dikenal dengan nama Wapress (Warung Apresiasi Seni). Wapress ini merupakan sebuah ruang yang secara khusus didirikan sebagai ruang untuk para seniman berkumpul dan menghelat berbagai acara seni, namun dengan kapasitas yang lebih kecil, akan tetapi di Wapress ini dari waktu ke waktu lebih banyak dijumpai acara-acara yang berhubungan dengan seni musik. Meskipun demikian, tidak

menutup kemungkinan seniman seni rupa dan yang lainnya juga kerap berkumpul di Wapress.

GOR Jatayu dan Wapress inilah kemudian seni rupa juga turut tumbuh dan berkembang, dengan seniman-seniman senior di Pekalongan, seperti Arifin Jombor, Hery Panjang, Rowman, Ateng dan lainnya sebagai aktornya. GOR Jatayu seolah-olah menjadi saksi perkembangan seni rupa hingga saat ini.

Ide awal pembentukan Perupa Pekalongan muncul pada tahun 2016 atas gagasan lima orang seniman; Huda, Ageng Marhaendika, Agung Wibawa, Bagus AR, dan Ahmad Sholeh.¹ Lima orang seniman tersebut yang menjadi inisiator dan menjadi aktor di balik pembentukan Perupa Pekalongan. Sebelum kelima orang tersebut bertemu, Huda bersama Sholeh—sebagai seniman muda, telah menjalin relasi dengan senior-seniornya. Namun, kedekatan dengan seniman senior ini tidak terjadi pada seniman muda lainnya. Sejak saat itulah keresahan Huda dan Sholeh mulai muncul akibat terkesan adanya *gap* atau jurang pemisah antara seniman senior dan seniman muda. Hal ini menyebabkan seniman muda tidak memiliki ruang untuk berkesenian dan tidak ter-*cover* secara baik. Atas sebab keresahan itulah, Huda bersama empat temannya kemudian memiliki ide untuk membentuk sebuah wadah yang dapat merangkul seniman seni rupa dari semua kalangan. Sebab lain yang tak kalah penting melatar belakangi pembentukan Perupa pekalongan adalah “kekosongan” atau

¹ Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

kurang berkembangnya kesenirupaan di Pekalongan. Perupa Pekalongan digagas sebagai respon atas keresahan-keresahan tersebut.

“Sebelum aku dan Mas Sholeh ketemu Ageng, Agung dan Bagus, kami sebelumnya sudah kenal sama seniman-seniman senior yang biasa kumpul di Wapress, seperti Mas Heri, Mas Jombor dan Mas Rowman. Kami juga sering main-main ke rumah mereka, atau sekedar ngumpul di Wapress. Tapi kalau secara kedekatan, mungkin Mas Sholeh yang lebih dulu kenal mereka. Yang masih aku ingat, dulu pas ada pameran di gedung Bakorwil, yang ada Mas Mike Susanto hadir itu. Nah di situ temen-temen seniman muda, masih pada kelihatan malu sama yang tua.”²

langkah pertama untuk mengumpulkan para seniman di Pekalongan, pada 26 Februari 2016 para inisiator Perupa Pekalongan mengadakan acara *Art Performance “Motion Change”* dengan dana yang dikumpulkan mereka secara kolektif. Sama seperti kegiatan-kegiatan seni rupa sebelumnya, *Motion Change* juga diselenggarakan di Kawasan Budaya Jatayu, tepatnya di depan Museum Batik Pekalongan. Untuk menarik simpati sesama seniman seni rupa, dalam acara tersebut juga diselenggarakan kegiatan melukis bersama. Acara tersebut dimanfaatkan sebagai ajang berkumpul dan berkenalan para seniman, sekaligus untuk mempromosikan gagasan Perupa Pekalongan kepada seniman yang hadir. Berangkat dari sini lah Perupa Pekalongan kemudian terbentuk.

“Waktu itu kami mengadakan *performance art*, judulnya *Motion Change*. Aku telanjang dada, cuma pakai celana pendek, lalu diikat di tembok Museum Batik, lalu teman-teman seniman merespon dengan melukis badanku. Seru waktu itu. Ramai. Teman-teman seniman yang lain, yang hadir waktu itu juga melukis bersama. Tujuannya sih biar seniman-senimannya

²Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

ngumpul dulu, baru kami ngenalin gagasan pembentukan Perupa Pekalongan ke mereka”³

2. Perupa Pekalongan dan Kesenirupaan di Pekalongan

Sejak terbentuknya Perupa Pekalongan, kesenirupaan di Pekalongan menjadi semakin hidup ketimbang fase-fase sebelumnya. Hadirnya Perupa Peakalongan juga memantik seniman-seniman di Pekalongan, baik yang senior maupun yang muda untuk berkarya hingga kemudian ikut bergabung.

Tidak lama setelah acara Motion Change, yang sukses mengumpulkan seniman seni rupa di Pekalongan, Perupa Pekalongan kembali menunjukkan eksistensinya pada *event* yang diselenggarakan untuk memperingati Hari Jadi Kota Pekalongan ke-110. Dalam momen tersebut, Perupa Pekalongan menyelenggarakan pameran seni rupa dengan tema “Titik Terang” dengan memanfaatkan Museum Batik Pekalongan sebagai ruang pamer. Tema titik terang yang diusung dalam pameran tersebut memiliki makna bahwa kegiatan seni rupa yang dulunya sulit diterima masyarakat kini sudah mulai terlihat perkembangannya di Kota Pekalongan. Pada momen itu pula, perupa pekalongan menggelar acara melukis bersama di atas kanvas sepanjang 110 meter. Ukuran kanvas 110 meter adalah sebagai simbol perayaan hari jadi Kota Pekalongan ke-110.

“Pameran Titik Terang itu kami lakukan sekaligus agar dapat dana buat acara melukis bersama pakai kanvas sepanjang 110 meter. Itu kan butuh dana yang lumayan banyak. Kami pun tidak kehabisan akal, sebagian dana yang dianggarkan untuk pameran sebagian kami gunakan untuk melukis bersama”⁴

³ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 27 Juli 2021

⁴Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

Pada 14 Oktober 2016 Perupa Pekalongan kembali menggelar pameran. Pameran tersebut mengusung tema “Dialektika”. Pameran ini diramu dengan konsep yang matang dan tetap menggunakan GOR Jatayu sebagai ruang pamernya. Dalam pameran tersebut, Perupa Pekalongan juga melakukan penyeleksian karya-karya seniman yang berpartisipasi agar sesuai dengan tema pameran. Atas keberhasilannya itu, Pameran Seni Rupa Dialektika mendapat respon baik dari berbagai pihak. Dialektika juga menjadi acara yang berhasil mengubah wajah seni rupa Pekalongan yang telah mapan saat itu. Pameran Dialektika juga diklaim oleh Perupa Pekalongan sebagai pameran yang paling sukses dari acara-acara lain yang telah diselenggarakannya.

“Karya-karya yang daftar kami seleksi. Yang tidak sesuai dengan tema tidak kami loloskan di pameran. Harapannya sih seniman-seniman di sini agar terbiasa dengan skema pameran semacam ini, karena dari awal memang tujuan kami membentuk Perupa Pekalongan biar seni rupa di sini lebih maju.”⁵

Dialektika menjadi pameran yang memunculkan percikan bagi kegiatan-kegiatan seni rupa setelahnya. Dialektika menjadi wajah semangat baru seni rupa di Pekalongan. Hingga kemudian, tak lama setelah Dialektika, nama Perupa Pekalongan semakin banyak dikenal oleh publik. Berbagai media lokal di Pekalongan juga turut menyorot Perupa Pekalongan. Pasca Dialektika, Perupa Pekalongan banyak diundang di radio-radio dan stasiun televisi lokal. Bahkan menurut penuturan anggota

⁵Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

Perupa Pekalongan, berkat Dialektika, seni rupa Pekalongan mendapat perhatian dari luar Pekalongan.

“setelah pameran Dialektika saya rasa nama Perupa Pekalongan semakin dikenal. Kami waktu itu diundang di radio-radio dan TV lokal. Kalau TV lokal yang mengundang kami dulu milik STIMIK Pekalongan.”

Berbagai kegiatan seni rupa dari pameran hingga diskusi berhasil diselenggarakan oleh Perupa Pekalongan. Setelah Pameran Dialektika, pameran-pameran berikutnya bermunculan. Pada tahun 2017 Perupa Pekalongan berhasil menyelenggarakan Pameran Seni Rupa “Toleransi” di halaman Museum Batik Pekalongan. Berbeda dengan Pameran Dialektika, Pameran Toleransi adalah pameran yang banyak dikenang oleh Perupa Pekalongan. Pasalnya, pameran tersebut diselenggarakan sebagai kritik bagi Dewan Kesenian Kota Pekalongan (DKKP) saat itu. Pameran Toleransi muncul bersamaan dengan adanya pameran yang diselenggarakan DKKP di GOR Jatayu. Pameran Toleransi muncul sebagai tandingan. Perupa Pekalongan juga terlibat dalam proyek-proyek kesenian yang diselenggarakan di Kota Pekalongan, seperti Passion Art dan Pekalongan Art Festival (PAF).

3. Kepengurusan

Sejak awal terbentuk hingga saat ini, Perupa Pekalongan belum pernah mendeklarasikan kepengurusannya secara terstruktur. Berdasarkan kesepakatan para pendirinya, Perupa Pekalongan memilih jalan untuk tidak membentuk kepengurusan seperti layaknya sebuah organisasi atau

komunitas. Menurut penuturan Huda, tidak adanya kepengurusan ini dipilih agar di dalam tubuh Perupa Pekalongan tidak ada sekat atau batas antar anggotanya.⁶ Oleh sebab tidak adanya kepengurusan tersebut, Perupa Pekalongan bukanlah suatu komunitas atau organisasi, melainkan hanya sebuah ruang untuk meng-*cover* seniman seni rupa di Pekalongan dan oleh sebab itu pula tidak pernah jelas berapa anggota resmi Perupa Pekalongan.

Kepengurusan Perupa Pekalongan lebih bersifat formalitas dan momentual saja. Misalnya, ketika akan mengadakan suatu *event*, yang mana dalam *event* tersebut membutuhkan struktur kepengurusan yang jelas, atau ketika membuat suatu proposal acara, barulah Perupa Pekalongan akan membentuk kepengurusan. Namun, kepengurusan tersebut hanya bersifat temporer pada saat *event* berlangsung saja. Setelah tidak dibutuhkan, kepengurusan tersebut tidak digunakan lagi. Skema kepengurusan semacam dipilih agar semua anggota memiliki pengalaman dan kesempatan untuk bergantian dalam posisi kepengurusan.

“Sejak pertama membentuk Perupa Pekalongan, kami memilih untuk tidak membuat kepengurusan secara resmi. Hal ini mungkin disebabkan untuk menghindari adanya sekat dalam keanggotaan. Selain itu, kita kan tahu kalau seniman itu punya ego yang besar dan berbeda, mungkin itu sebab lain yang membuat kami memilih tidak membuat kepengurusan tetap”⁷

4. Tujuan Pembentukan

Meskipun tidak memiliki kepengurusan secara tetap, sejak awal dibentuk Perupa Pekalongan tetap memiliki visi dan misi yang jelas. Perupa

⁶Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

⁷Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

Pekalongan memiliki visi untuk menjadi bagian dari masyarakat Kota Pekalongan yang kreatif dan berkesenian sesuai dengan perkembangan seni rupa. Misi Perupa Pekalongan terbagi menjadi tiga yaitu promosi, edukasi dan memperluas jaringan.⁸

a. Promosi

Dalam mewujudkan misi ini, Perupa Pekalongan dibentuk dengan tujuan untuk memperkenalkan khasanah seni rupa kepada masyarakat, khususnya masyarakat Kota Pekalongan.

b. Edukasi

Misi edukasi Perupa Pekalongan adalah untuk meningkatkan pemahaman kesenirupaan bagi anggota maupun masyarakat. Dalam melaksanakan misi ini, Perupa Pekalongan menyelenggarakan berbagai kegiatan seperti pameran, diskusi, *sharing* dan lain-lain.

c. Memperluas Jaringan

Jaringan dalam kesenian menjadi hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, memperluas jaringan menjadi misi yang juga diemban oleh Perupa Pekalongan. Jaringan yang dibangun oleh Perupa Pekalongan tidak hanya di lingkup Pekalongan saja, tetapi merambah ke luar Pekalongan. Dalam memperluas jaringan ini dapat ditempuh oleh anggotanya dengan mengikuti *event* yang diselenggarakan di luar Pekalongan. Dengan memperluas jaringan, akan membuka kesempatan

⁸Miftachul Huda, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 26 Juli 2021

untuk perkembangan seni rupa di Pekalongan, khususnya bagi anggota Perupa Pekalongan.

5. Kegiatan Perupa Pekalongan

Perupa Pekalongan sengaja dibentuk untuk memajukan seni rupa di Pekalongan. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, Perupa Pekalongan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan seni rupa. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, Perupa Pekalongan telah menyelenggarakan rangkaian pameran seni rupa. Selain pameran, Perupa Pekalongan juga mengadakan kegiatan yang berhubungan dengan diskusi dan *sharing* terkait seni rupa. Diskusi ini juga kerap disisipkan dalam agenda pameran, yaitu dengan skema *Artist Talk*. Dalam *Artist Talk*, biasanya peserta pameran akan mempresentasikan karyanya masing-masing, kemudian peserta lain akan meresponnya dengan diskusi.

Meskipun Perupa Pekalongan identik dengan seni rupa, tetapi kegiatan Perupa Pekalongan tidak melulu berhubungan dengan seni rupa saja. Perupa Pekalongan juga kerap terlibat aktif dalam kegiatan sosial atau kolektif, meskipun kemudian kemasan kegiatannya tetap saja berbau seni rupa. Seperti misalnya ketika bencana banjir rob melanda Kota Pekalongan, Perupa Pekalongan hadir dengan mengadakan kegiatan *body painting* sebagai penggalangan dana untuk korban terdampak rob. Perupa Pekalongan juga sering terlibat dalam kegiatan kolektif, seperti Mural, *Performance Art* dan lain-lain.

B. Kondisi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan

Stres merupakan masalah yang jamak dialami oleh semua orang, tak terkecuali oleh seorang seniman. Penyebabnya pun beragam, ada yang berasal dari dalam diri sendiri ataupun pengaruh dari lingkungan. Pada sub bab ini, Penulis hendak menguraikan tentang kondisi stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan berdasarkan observasi dan wawancara kepada tiga orang seniman sebagai informan. Berdasarkan pencarian data tersebut, dapat diperoleh informasi mengenai kondisi stres, yang mereka alami dari mulai penyebab, apa yang dirasakan, hingga cara mereka mengatasinya. Data yang Penulis peroleh selama wawancara dan observasi hendak diuraikan sebagai berikut.

1. Kondisi Stres pada Agung Wibawa

Agung Wibawa, atau akrab disapa Agung adalah seorang perupa yang berdomisili di daerah Tirto, Pekalongan. Sejak kecil, ketertarikannya terhadap hal-hal yang berbau seni memang sudah nampak, terutama kepada seni rupa, hingga kemudian minatnya tersebut ia dalami dengan menempuh pendidikan seni rupa di salah satu perguruan tinggi di Semarang. Setelah lulus dari pendidikan seninya, ia kemudian terlibat aktif berkesenian di Pekalongan hingga saat ini dan telah memproduksi banyak karya.

Sebagai seorang perupa, sama seperti yang orang pada umumnya, ia tentu tak luput dengan masalah sehari-hari, salah satunya stres. Agung mendefinisikan stres sebagai ketidaksesuaian antara realita dengan

ekspektasi atau sesuatu yang diinginkan.⁹ Menurutnya, ekspektasi atau harapan yang tidak terwujud atau terpenuhi sering menggiringnya untuk jatuh ke dalam stres. Dalam kehidupan sehari-harinya, stres yang biasanya dialami Agung berupa tuntutan profesi, masalah ruang dan masalah waktu dan pekerjaan.¹⁰

Pertama, stres dalam tuntutan profesi. Tuntutan profesi kerap dialami Agung karena ia memiliki keinginan yang besar untuk mengembangkan potensinya dalam dunia seni rupa. Namun, keinginan tersebut sering menemui hambatan karena ia berdomisili di Pekalongan, dimana di Pekalongan sendiri perkembangan seni rupa belum se-pesat seperti kota-kota lain, misalnya di Yogyakarta. Akibat keadaan yang tidak mendukung tersebut, sering muncul rasa kecewa dari Agung. Kekecewaan yang berlarut-larut sering menyebabkan ia stres.

“Kalau aku pribadi, masalah posisiku. Maksudnya, sentral seni rupa itu kan di Yogya, tapi kenapa aku hidup di Pekalongan. Di Pekalongan perkembangan seni rupa saya rasa masih kurang, jadi tidak *support* bagi karir seorang seniman untuk jangka panjang, meskipun sudah ada acara-acara seni rupa. perkembangan seni rupa terpusat di Yogya, tapi aku hidup di Pekalongan.”¹¹

Kedua, masalah ruang. Masalah ruang yang dimaksud di sini adalah tempat yang digunakan untuk melukis, atau biasa juga disebut studio lukis. Bagi Agung, kondisi rumahnya yang tidak luas menyebabkan ia tidak bisa memaksimalkan ruang sebagai studio lukis untuk menunjang ia berkarya.

⁹Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

¹⁰Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

¹¹Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

Kondisi yang demikian bagi Agung terkadang memicu stres. Agung berkeinginan untuk menghasilkan banyak karya, tetapi ruang yang tidak maksimal menjadi kendala.

“ Kalau dalam proses berkarya, bagi aku yang memicu stres biasanya masalah ruangan. Ruangan yang sempit biasanya bikin stres”¹²

Ketiga, masalah waktu dan pekerjaan. Bagi Agung, stres sering muncul dan terbawa dari dunia kerja. Perlu diketahui, selain sebagai seorang perupa, Agung juga menjalani karir dalam bidang bisnis, bisnis yang ia tekuni bergerak dalam penjualan peralatan seni (*Art Material*). Pasang surut dunia bisnisnya kerap memicu stres akibat masalah penghasilan yang terkadang tidak menentu, selain itu pekerjaan juga sering menyita waktunya untuk membuat karya. Masalah stres serupa juga dialami ketika ia masih berkarir sebagai tenaga pengajar di salah satu SMA di Kota Pekalongan. Saat menjadi guru, waktunya banyak habis hanya untuk bekerja, sehingga waktu untuk berkarya banyak tersita. Agung juga menuturkan, ia sering stres ketika harus menghadapi siswanya ketika di Sekolah. Keadaan yang demikian akhirnya membuat ia memutuskan untuk berhenti berkarir sebagai guru.

“ Dalam kehidupan sehari-hari yang bikin saya stres biasanya masalah waktu. Saya kan juga bisnis, jadi waktu saya harus dibagi-bagi. Soal stres gara-gara waktu ini juga sering saya alami pas aku jadi guru. Hampir tidak ada waktu untuk berkarya. Pulang kerja udah capek dan hanya pingin istirahat”¹³

¹²Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

¹³Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

Ketiga masalah yang mengakibatkan stres di atas, memiliki dampak emosional dan fisik bagi Agung. Seperti yang diungkapkan dalam wawancara pribadi dengannya, bahwa ketika stres, ia sering merasa *mood*-nya terganggu hingga menyebabkan ia malas untuk melakukan kegiatan apapun. Tak jarang pula dalam keadaan stres ia juga kehilangan nafsu makan, atau yang lebih parah adalah menghilangkan semangatnya untuk membuat berkarya.

“Kalau stres biasanya aku malas untuk melakukan apapun. Gak *mood*. Bahkan kadang aku gak nafsu makan. Atau yang lebih parah, aku kehilangan *mood* buat bikin karya”¹⁴

2. Kondisi Stres pada Ageng Marhaendika

Ageng adalah seorang perupa yang berdomisili di daerah Wonokerto, Kabupaten Pekalongan. Bakat seni yang ia miliki sudah mengalir sejak lahir dari keluarganya yang rata-rata memiliki minat terhadap seni. Ibunya adalah seorang pengrajin batik yang secara tidak langsung mewarisi bakat seni kepada Ageng. Sejak kecil Ageng memang hobi menggambar, hingga kemudian hobinya tersebut ia kembangkan dengan jalan menempuh pendidikan seni rupa di salah satu perguruan tinggi di Semarang. Saat menempuh pendidikan seni rupa ia sudah aktif berpameran baik di Pekalongan maupun di luar Pekalongan. Hingga saat ini, ia masih aktif berkarya dan masih tetap mengikuti berbagai *event* seni rupa, seperti pameran maupun kompetisi seni lukis.

¹⁴Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

Seorang pelukis seperti Ageng juga kerap menemui masalah sehari-hari yang berujung pada stres. Namun bagi Ageng, stres yang berwujud pada masalah sehari-hari ia anggap sebagai stres yang biasa dan dapat dengan mudah ia atasi. Stres akibat masalah sehari-hari tersebut dapat ia atasi hanya dengan menenangkan diri. Baginya, stres yang kerap membuatnya resah dan terkadang sulit untuk diatasi adalah ketika ia kehabisan media untuk membuat karya.

Kekurangan media ini disebabkan ketika Ageng berselancar di dunia maya atau media sosial. Biasanya ketika menggunakan media sosial, Ageng berselancar untuk melihat-lihat karya lukisan. Biasanya dalam proses berselancarnya tersebut ia akan menemukan ide-ide baru untuk menciptakan karya. Namun, ide-ide tersebut biasanya hanya akan menumpuk di kepala tanpa bisa ia salurkan sepenuhnya akibat media membuat karya yang ia miliki terbatas. Akibat dari itu, Ageng biasanya akan merasakan stres. Ageng menganalogikan situasi stres semacam ini seperti ia merasa ingin buang air kecil, tetapi tidak bisa keluar.¹⁵

“Stres yang berwujud masalah sehari-hari bagi saya masih bisa saya *handle*, tapi, Masalah yang paling bikin saya stres adalah saat kekurangan media. Misalnya saat saya berselancar di sosial media, kemudian lihat-lihat karya seni, ide saya terpantik untuk membuat ini atau itu, namun saya kekurangan media untuk membuat semua itu. Saya jadi merasa stres karena ide-ide terlalu banyak menumpuk.”¹⁶

Untuk mengatasi stres akibat kekurangan media tersebut, Ageng biasanya mencari ruang baru untuk berkarya. Ia akan pergi ke suatu tempat

¹⁵Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

¹⁶Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

lalu membuat sketsa secara *on the spot*¹⁷ di sana. Biasanya ia juga akan mencatat ide-ide yang menumpuk di kepala dalam suatu catatan untuk kemudian ia salurkan ketika media yang dibutuhkan sudah tersedia. Namun, langkah tersebut bagi Ageng hanya bisa melupakan masalah dalam jangka waktu yang singkat saja, artinya masalah kekurangan media tersebut sewaktu-waktu dapat muncul kembali dan membuat ia stres.

Selain itu, masalah lain yang pernah membuat ia stres adalah masalah *broken home*.¹⁸ *Broken home* menimpa Ageng ketika ia masih menempuh pendidikan tinggi di Semarang. Saat itu kedua orang tuanya berpisah, sehingga membuatnya merasa stres. Untuk meredakan stres akibat masalah *broken home* tersebut Ageng melampiaskannya ke dalam karya. Beberapa karyanya pernah membahas masalah *broken home* yang ia alami.

“Dulu saya juga pernah mengalami stres akibat broken home, kedua orang tua saya pisah. Saat itu masih kuliah dan saya benar-benar merasa stres.”¹⁹

3. Kondisi Stres pada Heri Panjang

Heri Panjang adalah pelukis yang berdomisili di daerah pesisir Pekalongan, tepatnya di daerah Panjang Wetan. Mungkin oleh sebab itulah kemudian kata “Panjang” ia sematkan dalam namanya. Ia memiliki nama asli Hariyanto. Heri Panjang adalah seniman seni lukis senior yang dikenal masih aktif hingga saat ini. Berbeda dengan dua seniman yang telah

¹⁷ Melukis atau skets *on the spot* adalah proses melukis dengan berada dan melihat langsung objek yang dibuat lukisan atau sketsa di suatu tempat.

¹⁸ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

¹⁹ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

dipaparkan sebelumnya, Heri Panjang adalah seniman yang berangkat dari otodidak atau sama sekali tidak pernah menempuh pendidikan seni. Meskipun otodidak, ia telah menghasilkan berbagai karya. Karya-karya yang ia ciptakan tak hanya berupa lukisan, berbagai media ia manfaatkan untuk berkarya. Ia juga membuat karya-karya berupa instalasi, patung dan lain-lain.

Sebagai seorang pelukis, Heri juga kerap menemui masalah sehari-hari yang berujung pada stres. Heri mendefinisikan stres sebagai suatu kejenuhan akibat suatu masalah. Baginya, stres sering terjadi akibat masalah-masalah pribadi. Selain itu, ia juga kerap mengalami stres akibat adanya kegiatan yang sifatnya rutinitas dan monoton, terlalu banyak pekerjaan, atau bahkan sebaliknya, tidak ada pekerjaan juga kerap menggiringnya untuk stres.

Selain itu, Heri juga sering mengalami stres ketika tempat tinggalnya dilanda banjir rob. Rumahnya yang berada di daerah pesisir menjadi langganan banjir rob. Banjir rob mengakibatkan rumah dan lingkungannya terendam air dan menghambat aktivitasnya, sehingga menimbulkan kejenuhan.

“Kalau saya penyebab stres biasanya masalah-masalah pribadi. Banyak pekerjaan juga kadang bikin stres, atau tidak ada pekerjaan, seperti pandemi saat ini juga bikin saya stres. Selain itu, penyebab lain gara-gara banjir rob, itu juga bikin stres karena rumah dan jalan-jalan tergenang, otomatis aktivitas terhambat. Menurut saya pribadi stres itu adalah kejenuhan, jadi ya harus dilepaskan.”²⁰

²⁰ Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

Stres tentu memiliki dampak berupa gejala fisik maupun psikis. Saat stres, Heri biasanya mengalami kondisi yang tidak tenang atau gelisah. Stres juga terkadang membuat dirinya menjadi merasa bingung dan tidak memiliki tujuan. Stres baginya terkadang juga sering berimbas pada menurunnya selera makan. Namun menurutnya, stres yang ia alami lebih sering berimbas pada gejala psikis.

“Yang saya rasakan ketika stres biasanya gak tenang, kadang tujuan jadi gak jelas, kadang selera makan juga tidak enak. Kalau secara fisik saya ga ada perubahan, mungkin lebih di psikis saya.”²¹

Heri memiliki cara untuk menghadapi stres. Saat stres, ia biasanya mengupayakan dirinya agar tetap bisa berfikir sehat dan tetap realistis dengan keadaan yang menimpanya. Terkadang saat stres ia juga mencari suasana yang tenang, misalnya dengan bepergian ke gunung untuk menikmati alam. Sebagai seorang perupa, ia juga memanfaatkan melukis atau berkarya sebagai terapi untuk menghilangkan stres. Namun, ketika jenuh melukis, ia mensiasatinya dengan mengeksplor media lain, misalnya dengan membuat patung.

“Kalau saya pribadi, saya tetap berusaha berfikir sehat, berpikir realistis, atau mungkin mencari suasana yang tenang. Kemudian mencari pelampiasan, biasanya melukis, kalo gak ya menanam karena saya juga hobi menanam.”²²

“Sebagai pelukis saya ya melukis, tapi kadang terlalu sering melukis kadang timbul stres. Untuk mesiasati itu, saya mengalihkan ke obyek lain. Pada intinya melukis itu kan

²¹Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

²²Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

menggoreskan cat di atas media, nah agar tidak bosan saya *explore* media lain untuk menetralsir stres, misalnya bikin patung.”²³

Bagi Heri stres tidak berpengaruh terhadap karyanya. Peralnya, ketika berkarya ia harus melewati proses terlebih dahulu. Ketika stres ia memilih untuk tidak membuat karya, ia memilih untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu sambil membuat konsep karya yang jelas dan matang. Kemudian setelah melalui proses tersebut, barulah ia melukis.

“Kalau saya pribadi stres tidak punya pengaruh signifikan, maksudnya ketika saya membuat karya, saya harus melalui proses dulu, artinya konsep harus matang dan jelas, kita mau apa, apa yang mau diangkat. Kalau stres ya itu tadi, saya menyalurkannya ke media lain selain kanvas.”²⁴

C. Implementasi Seni Lukis sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis untuk Mengatasi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan

Penulis telah melakukan observasi dan wawancara langsung kepada informan mengenai pemanfaatan seni lukis sebagai media *self counseling*. Dalam melakukan proses *self counseling*, informan yang diwawancarai menggunakan teknik katarsis untuk mengatasi stres yang mereka alami. Stres yang mereka alami telah dijabarkan pada sub bab sebelumnya. Pada sub bab ini, penulis akan menjelaskan bagaimana seniman Perupa Pekalongan mengimplementasikan seni lukis yang mereka tekuni sebagai media katarsis untuk mengatasi stres.

²³Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

²⁴Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

Berdasarkan wawancara dengan informan terkait implementasi seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres diperoleh data sebagai berikut;

a. Seniman Agung Wibawa

Sebagai seorang seniman lukis yang sudah menekuni bidang tersebut sejak lulus perguruan tinggi, yaitu pada tahun 2017, Agung memanfaatkan proses melukis yang ia lakukan sebagai media katarsis untuk masalah-masalah yang ia alami, diantaranya stres. Berdasarkan penuturannya, ketika sedang melukis efek yang dirasakan Agung adalah merasa lebih tenang, dan dapat mengontrol emosinya melalui setiap goresan yang ia sapukan di atas kanvas.

“Biasanya kalau sedang melukis saya lebih tenang, emosi saya jadi lebih terkontrol dengan menikmati setiap goresan yang saya buat. Ada kepuasan tersendiri di situ.”²⁵

Sebagai seorang seniman, Agung meyakini bahwa melukis adalah salah satu upaya di antara banyak upaya untuk meluapkan emosi yang disebabkan stres. Meskipun terkadang saat melukis dalam keadaan stres ia sering kehilangan *mood*-nya, atau bahkan menyebabkan ia tidak bisa melanjutkan proses melukis, tetapi baginya melukis adalah terapi yang tepat untuk melepaskan emosi positif maupun negatif.

“Melukis menurutku bisa menyalurkan emosi. Menurutku alat terapi yang tepat-khususnya bagi saya- untuk mengobati masalah, entah itu stres atau masalah lainnya, karena saya seorang perupa, adalah dengan melukis.”²⁶

²⁵Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

²⁶Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

Dalam proses melukisnya, baik untuk mengatasi stres ataupun tidak, Agung memiliki metode khusus yang ia terapkan. Proses melukis yang ia lakukan untuk mengatasi stres biasanya dengan relaksasi terlebih dahulu. Saat ia stres ia mengakui terkadang tidak bisa melukis karena terlanjur kehilangan *mood*. Untuk mensiasati itu, ia biasanya melakukan relaksasi dengan bepergian ke suatu tempat yang ia lakukan sebagai bagian proses kreatif dalam pencarian objek yang ia tuangkan dalam lukisan. Dalam proses relaksasi tersebut, terkadang juga muncul ide-ide baru yang akan ia garap dalam karyanya. Siasat lain untuk mengatasi stres dengan melukis ia lakukan dengan mencari media lain (selain kanvas) untuk melukis, baik media dua dimensi maupun tiga dimensi.

“Metodenya saya harus rileks dulu, stres biar agak reda, biasanya saya membuat konsep atau istilahnya persiapan dulu atau mencari objek-objek visual yang akan saya gunakan, kemudian baru eksekusi untuk melukis. Intinya saya harus rileks dulu (entah dengan keluar rumah atau meluapkannya ke media lain selain kanvas, biasanya dari proses relaksasi situ saya menemukan ide untuk melukis), baru ketika rileks saya bisa melukis.”²⁷

Berdasarkan penuturannya, ia mengakui bahwa ia merasakan banyak perubahan ketika meluapkan emosi negatif akibat stres ke dalam suatu lukisan atau karya. Saat selesai melukis, ia merasa lega seakan-akan ia baru saja melakukan curhat kepada seseorang. Emosinya yang menumpuk menjadi tersalurkan melalui proses melukis. Lebih lanjut ia menuturkan,

²⁷Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

ketika selesai menciptakan suatu karya lukisan, ia merasa seakan-akan semua urusannya selesai.

“Lega pastinya, setelah melukis rasanya seperti plong, jadi semacam curhat meskipun tidak dengan berbicara. Dengan melukis tanpa disadari emosi saya tersalurkan. Pada prinsipnya saya kalau sudah membuat sebuah karya seakan-akan kelar semua urusan saya. Nah, itulah efek katarsis yang saya tangkap dari melukis.”²⁸

b. Seniman Ageng Marhaendika

Dapat dikatakan, kiprah Ageng dalam dunia seni lukis adalah satu langkah di atas seniman-seniman lain di Pekalongan. Hal ini terbukti dengan karya-karyanya yang sudah terjual dan dikoleksi oleh kolektor. Karya-karya yang ia ciptakan, jika diamati, syarat akan pengalaman psikis. Luapan-luapan emosi semakin terbukti kuat dalam tiap goresan dan warna yang ia buat.

Sebagai seorang pelukis, Ageng sepakat jika melukis dapat ia manfaatkan sebagai wahana untuk melepaskan emosi akibat masalah-masalah yang menyimpannya dalam kehidupan sehari-hari. Ia menganalogikan bahwa melukis untuk meluapkan emosi akibat stres seperti sedang marah melalui media melukis. Saat sedang melukis, ia merasa seakan-akan semua masalahnya hilang. Lebih lanjut, ia menuturkan bahwa saat sedang melukis ia seakan-akan lupa atas semua masalah yang sedang menyimpannya dan hanya fokus pada lukisan yang sedang ia kerjakan.

²⁸Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

“Jelas, saya memanfaatkan itu, kalau sedang melukis rasanya seakan-akan semua masalah saya hilang, saya lupa masalah-masalah dan saya hanya focus kepada lukisan yang sedang saya kerjakan. Marah saya itu lewat melukis.”²⁹

Berdasarkan penuturan Ageng, ia meyakini bahwa lukisan (karya) adalah cerminan kondisi psikis seseorang. Baginya, saat ia meluapkan emosi akibat stres yang ia rasakan, biasanya akan termanifestasi ke dalam goresan yang ia buat atau warna yang ia pilih. Saat melukis dalam keadaan stres, Ageng biasanya akan memilih warna-warna panas, gelap atau kusam ke dalam lukisannya. Goresan yang ia buat pun cenderung kuat dan tegas.

“Biasanya akan tercermin dalam karya saya, entah dari warna, atau goresannya. Karya itu kan ibarat cerminan diri saya. Jadi saat stres saya akan menggunakan warna-warna gelap, panas, kusam.”³⁰

Melukis bagi Ageng dianggap sebagai proses mentransfer energi. Saat sedang melukis semua energinya akan tersalurkan. Saat membuat objek tertentu, ia seperti sedang berdialog dengan objek yang dibuat. Saat ada masalah, entah kegelisahan atau apapun biasanya akan terbawa dalam proses melahirkan karya, bagi Ageng hal tersebut adalah justru yang akan membuat karyanya memiliki “taksu”.

Proses melukis sebagai media katarsis bagi Ageng ia lakukan dengan menggunakan metode yang selama ini ia pegang. Metode yang ia terapkan adalah dengan meresapi setiap objek yang ia hadirkan dalam sebuah lukisan. Selain itu, ia juga menikmati setiap goresan yang ia sapukan ketika

²⁹ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

³⁰ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

melukis. Melukis baginya dianggap sebagai wadah untuk menemukan suatu *ilham*, karena saat melukis ia seakan-akan sedang bercerita dan menasehati dirinya sendiri. Dalam proses tersebut, tak jarang ia juga menemukan ide-ide baru untuk menciptakan karya selanjutnya.³¹

“Melukis itu bagi saya seperti dzikir bagi seorang kiai. Kiai mengingat Allah melalui doa, dan saya melakukan itu menggunakan media melukis.”³²

Efek yang dirasakan Ageng ketika selesai melukis adalah ia merasa lega dan seolah-olah sembuh dari stres yang menimpanya. Efek lain yang ia rasakan, ia merasa lelah setelah melukis, tetapi lelah yang ia rasakan bukan lelah seperti seseorang telah melakukan suatu pekerjaan. Lelah yang dirasakan Ageng ia rasakan seperti telah selesai mengutarakan sesuatu.

“Saya merasa lega, dan seakan-akan sembuh. Biasanya saya akan merasa capek setelah melukis. Bukan capek karena saya mengeluarkan tenaga, tetapi capek seperti habis mengutarakan sesuatu. Seakan-akan rasanya itu plong.”³³

c. Seniman Heri Panjang

Heri merupakan seniman yang sudah lama berkiprah dalam dunia seni rupa di Pekalongan. Berbagai karya telah ia hasilkan, baik berupa lukisan maupun karya instalasi atau patung. Saat diwawancarai, ia menuturkan bahwa ia memanfaatkan proses melukisnya sebagai jalan untuk mereduksi

³¹ Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

³² Agung Wibawa, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 28 Juli 2021

³³ Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

stres. Tanpa disadari, saat melukis stres yang ia alami akan sedikit terminimalisir. Emosi negatif yang disebabkan oleh stres akan tersalurkan.³⁴

Heri menganggap melukis adalah proses meluapkan emosi bagi individu yang melakukannya. Saat stres lalu melukis, emosi-emosi ataupun energi negatif yang disebabkan oleh stres secara tidak sadar akan tersalurkan kedalam lukisan, entah dalam wujud warna, objek visual ataupun goresan.

“Pada dasarnya melukis itu luapan emosi dari individu, menurut saya melukis bisa untuk mengatasi stres.”³⁵

Dalam proses melukisnya untuk mereduksi stres, Heri memiliki metode yang hampir sama dengan yang dilakukan Agung. Ia mengatakan bahwa ketika tubuhnya dikuasai oleh rasa stres, ia tidak bisa melukis. Sama dengan Agung, Heri harus merelaksasi tubuhnya terlebih dahulu. Dalam proses relaksasi itu, ia banyak melakukan perenungan untuk mencari objek-objek yang akan ia hadirkan dalam karyanya. Biasanya ia akan membuat konsep berupa sketsa kasar untuk kemudian dipindahkan ke dalam kanvas. Metode ini dilakukan oleh Heri karena karya-karya lukisan yang ia buat harus terkonsep dengan matang dan dilakukan secara sadar. Ia memanfaatkan melukis sebagai media mereduksi stres dengan menikmati proses ketika ia sedang melukis.

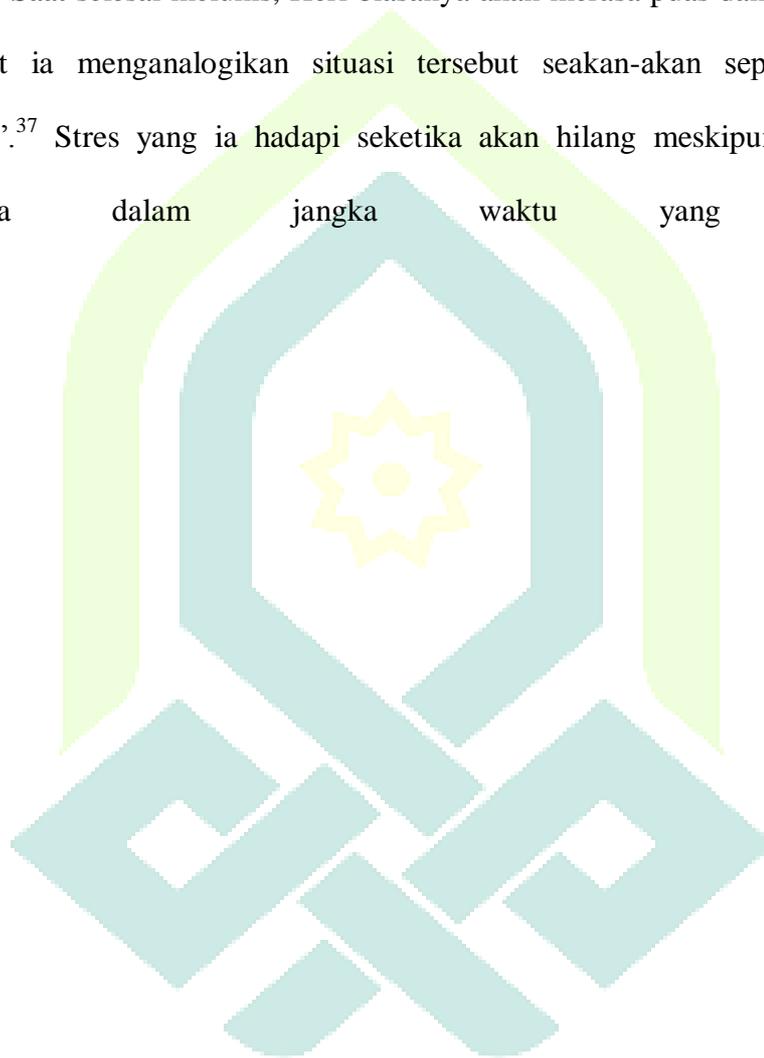
“Saya tidak mungkin berkarya dalam keadaan stres. Bagi saya melukis tetap ada pertimbangan etika dan estetika. Caranya saya harus hilangkan stres dulu dengan mencari objek-objek yang

³⁴ Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

³⁵ Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

akan saya jadikan visual dalam karya. Bagi saya karya itu melalui proses secara sadar. Misalnya, ketika saya stres dengan masalah ini atau itu, dalam perenungan saya ketika stres kadang muncul ide untuk membuat karya, lalu saya konsep dulu dikertas (bikin sketsa kasar), kalau saya sudah rileks, *enjoy*, baru saya tuangkan ke kanvas.”³⁶

Saat selesai melukis, Heri biasanya akan merasa puas dan lega. Lebih lanjut ia menganalogikan situasi tersebut seakan-akan seperti “pecah telur”.³⁷ Stres yang ia hadapi seketika akan hilang meskipun terkadang hanya dalam jangka waktu yang singkat.



³⁶Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

³⁷ Hariyanto, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 9 Agustus 2021

BAB IV

ANALISIS SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA *SELF COUNSELING*
DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA
SENIMAN PERUPA PEKALONGAN

Pada bab sebelumnya telah diuraikan mengenai gambaran umum Perupa Pekalongan, kondisi stres yang dialami Seniman Perupa Pekalongan dan bagaimana implementasi seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres, maka pada bab ini, akan menguraikan analisis data yang diperoleh melalui proses observasi dan wawancara tersebut.

A. Analisis Kondisi Stres pada Seniman Perupa Pekalongan

Beragam faktor dapat muncul sebagai latar belakang penyebab stres. Menurut hasil wawancara kepada tiga orang seniman, stres didefinisikan sebagai kondisi saat terdapat banyaknya tuntutan yang harus dihadapi atau terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dengan kenyataan. Berdasarkan definisi tersebut, konsep stres menurut Walter Canon sebagai “*the fight- or-flight response*” menjadi sangat relevan. Konsep ini mengartikan stres sebagai respon tubuh terhadap sesuatu. Saat adanya tuntutan dan seseorang tidak dapat memenuhinya, tubuh akan meresponnya menjadi stres¹.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga seniman yang menjadi subjek penelitian memiliki sumber-sumber pemicu stres (*stressor*), dampak

¹ Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016), hlm. 2

yang dialami, dan cara menghadapi stres yang berbeda-beda. Berikut ini adalah analisis kondisi stres yang dialami oleh Seniman Perupa Pekalongan:

1. Sumber Stres Seniman Perupa Pekalongan

Sumber stres umumnya muncul akibat dari faktor luar diri (eksternal) seseorang. Walaupun tidak jarang pemicu stres juga dapat muncul dari dalam diri seseorang (internal). Dalam teori tentang stres, sumber atau pemicu yang menyebabkan seseorang stres disebut sebagai (*stressor*). Sumber stres dapat dilihat pula dari jenis stres yang dialami seseorang. Menurut Coleman yang dikutip oleh Muslim, sumber stres yang dikategorikan sebagai *stressor* yaitu *stressor* fisik/jasmani, *stressor* psikologik, dan *stressor* sosial-budaya.² Seperti yang telah diuraikan pada bab dua, bahwa jenis-jenis stres diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu stres model stimulus, stres model respon, dan stres model transaksional. Ketiga jenis stres ini secara fundamental menjadi jenis stres yang sering dialami oleh individu dengan faktor pemicu stres yang berbeda.

Dari tiga jenis stres yang telah disebutkan di atas, kita dapat mengetahui bahwa terdapat tiga sumber stres yang dialami seseorang, *pertama*, dalam jenis stres model stimulus, stres dapat dialami seseorang akibat stimulus (rangsangan) dari luar seseorang. *Kedua*, dalam jenis stres model respon, stres dapat muncul sebagai respon dari tubuh terhadap rangsangan yang ada. Secara singkat, stres muncul sebagai reaksi tubuh terhadap ancaman yang ada. *Ketiga*, dalam jenis stres model transaksional,

² Muslim, "Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses.", hlm. 150.

memandang stres sebagai hubungan relasional, atau stres tidak terjadi semata-mata karena faktor internal atau eksternal saja, melainkan terdapat hubungan antar keduanya. Musradinur menggolongkan sumber stres ini menjadi tiga macam, yaitu lingkungan, diri sendiri dan pikiran.³

Berdasarkan data yang diperoleh melalui proses pengumpulan data, seniman Agung mengungkapkan bahwa stres yang kerap dihadapinya bersumber dari faktor eksternal, yaitu lingkungan tempat dirinya tinggal, tuntutan pekerjaan atau profesi, masalah waktu dan masalah ruang. Sedangkan seniman Heri mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya bersumber dari masalah sehari-hari (*daily hassles*)⁴ dan masalah lingkungan atau tempat tinggal. Kemudian, stres yang dialami seniman Ageng Marhaendika dialami akibat kekurangan media dalam menciptakan karya dan masalah *broken home* yang pernah menimpanya. Dengan demikian, jika dilihat dari sumbernya, ketiga subjek penelitian tersebut mengalami stres jenis stimulus atau stres yang dipicu rangsangan dari luar diri masing-masing subjek.

Berkaca dari pemicu stres yang dialami seniman Agung, stres akibat adanya tuntutan profesi adalah masalah yang jamak dialami oleh individu dalam dunia kerja. Menjadi seorang seniman memang harus siap dengan risiko-risiko yang dapat memicu stres. Tuntutan profesi yang dialami oleh Agung juga memiliki korelasi dengan lingkungan tempat dirinya tinggal. Berdasarkan pernyataan dari Agung, lingkungan tempat tinggalnya, yaitu di

³Musradinur, 'Stres Dan Cara...', hlm. 193-195.

⁴P. A. Thoits, "Stress...", p. 54

Pekalongan, tidak mendukung karirnya sebagai seniman meskipun Agung adalah seorang sarjana lulusan pendidikan seni. Fakta di lapangan memang benar seperti yang diungkapkan oleh Agung. Meskipun Pekalongan dinobatkan sebagai “Kota Kreatif Dunia” oleh United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), label ‘kota kreatif’ tersebut tidak berbanding lurus dengan perkembangan dan apresiasi masyarakat terhadap seni, khususnya seni lukis yang digeluti oleh seniman-seniman seni rupa di Pekalongan. Tidak menutup kemungkinan, sebagai individu yang bergelut dalam dunia seni lukis, selain bakat dan keahlian yang dapat diandalkan, lingkungan juga memiliki pengaruh besar dalam mendorong kemajuan karir sebagai seniman seni lukis. Tidak menjadi salah bahwa hal tersebut akan menjadi salah satu faktor yang memicu seniman untuk stres. Stres dapat menjelma menjadi lebih parah atau bahkan hilang tergantung bagaimana usaha individu berurusan dengan sumber stres.⁵

Stres dalam dunia kerja ini juga dialami oleh seniman Heri Panjang. Menurut penuturannya, kegiatan sehari-hari yang bersifat rutinitas atau monoton, terlalu banyak pekerjaan, atau bahkan sebaliknya sering menyebabkan masalah sehari-hari (*daily hassles*)⁶ yang beujung pada stres. Sebagai seorang seniman yang mendambakan kebebasan, Heri merasa kerap menemui kejenuhan ketika harus berhadapan dengan rutinitas yang monoton. Ketika rutinitas yang monoton tersebut menjerat dirinya, tak jarang ia mengalami stres.

⁵ Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus...”, hlm. 5-6.

⁶ P. A. Thoits, “Stress...”, p. 54.

Selain itu, berdasarkan data dari Agung dan Heri, stres bagi seorang seniman juga dapat muncul akibat masalah ruang atau lingkungan. Ruang yang dimaksud adalah tempat yang difungsikan seniman untuk melukis, atau biasa disebut sebagai studio lukis. Ruang yang sempit akan membuat seniman tidak leluasa atau tidak maksimal dalam menghasilkan karya. Seniman merupakan seseorang dengan pribadi yang dinamis dan kreatif, sehingga mereka sangat membutuhkan ruang atau kebebasan untuk menciptakan karya seni. Berdasarkan data yang diperoleh, masalah ruang ini juga dialami oleh Heri. Namun, berbeda dengan Agung, stres akibat masalah ruang yang dialami Heri disebabkan karena lokasi rumahnya yang berada di daerah pesisir yang dalam waktu tertentu sering dilanda banjir rob. Saat rumahnya tergenang banjir rob segala aktifitasnya—termasuk melukis, menjadi terhambat bahkan harus berhenti total. Hal ini sesuai dengan apa yang ditekankan Selye bahwa penyebab stres merupakan reaksi tubuh terhadap penyebab stres.⁷

Menurut informasi dari ketiga informan, berkarir sebagai seorang seniman di Pekalongan kerap menemui banyak lika-liku. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, minimnya apresiasi dari masyarakat menjadi salah satu penghambatnya. Akibat dari permasalahan ini, tak jarang seniman seni lukis di Pekalongan banting setir mencari pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Seperti misalnya yang dilakukan oleh Agung, selain melukis, ia juga menjalani bisnis. Usahanya dalam menjalankan bisnis juga

⁷ Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm. 4.

kerap menjatuhkan dirinya dalam stres, sebab utamanya adalah masalah waktu.⁸

Dalam sebuah percakapan saat melakukan wawancara kepada Agung, ia menuturkan bahwa sebagai individu yang ingin mengembangkan karir sebagai seorang seniman lukis, tentu mereka membutuhkan banyak waktu untuk berproses dalam menciptakan karya. Namun, kesempatan memperoleh banyak waktu untuk melukis tidak bisa didapat karena harus membagi waktu untuk berbisnis.⁹

Selain menggeluti bisnis, untuk memenuhi kebutuhannya ia juga sempat menjadi tenaga pengajar di salah satu sekolah menengah swasta di Pekalongan. Namun, profesinya sebagai tenaga pengajar ini tidak berlangsung lama, hanya sekitar satu tahun setelah ia memutuskan untuk *resign*. Keputusannya untuk *resign* ini juga dipicu karena stres saat menghadapi berbagai konflik dalam pekerjaannya dan tidak menemukan kecocokan sesuai kepribadiannya. Bagaimanapun kepribadian merupakan disposisi psiko-fisiologis yang sangat berperan mengarahkan dan mengontrol perilaku seseorang dalam memilih karirnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan stres merupakan respon dari tubuh terhadap sumber-sumber stres.¹⁰

Dalam sebuah percakapan pada saat wawancara kepada seniman Agung pun ditemukan “curhatan”nya mengenai sulitnya membagi waktu ketika dirinya bekerja menjadi tenaga pengajar. Saat selesai mengajar,

⁸ Hasil analisis wawancara kepada Seniman Agung Wibawa.

⁹ Hasil analisis wawancara kepada Seniman Agung Wibawa.

¹⁰ Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus...”, hlm..4.

dirinya akan merasa kelelahan sehingga tidak ada kesempatan membagi waktu untuk berkarya. Oleh sebab keterbatasan waktu tersebut, seniman akan merasakan stres karena banyak ide dan kreatifitas yang tidak tersalurkan. Penilaian primer yang dilakukan seniman tersebut menjadi awal terjadinya peristiwa yang menyebabkan stres.¹¹

Hal yang tak kalah penting dalam proses melukis adalah media atau bahan dan alat yang digunakan untuk melukis. Dalam sebuah wawancara saat pengumpulan data, seniman Ageng menuturkan bahwa pemicu stres yang ia alami bersumber dari kekurangan media. Berdasarkan pengamatan, Seniman Ageng jika dilihat dari segi karya yang diciptakannya, sering mengeksplorasi berbagai media. Dalam fase seni rupa kontemporer seperti sekarang ini, media yang digunakan seniman dalam menciptakan karya seni memang semakin beragam. Singkatnya, untuk menciptakan karya seniman membutuhkan media, jika media yang dibutuhkan kurang, atau tidak tersedia, seniman akan mengalami stres seperti yang dialami seniman Ageng. Ageng menjelaskan bahwa stres tersebut dirasakan ketika dirinya berselancar di sosial media, ia sering menemukan ide atau terpantik untuk menciptakan suatu karya, namun ide atau gagasannya tersebut sering terhalang karena media yang diinginkan tidak tersedia. Dengan demikian Ageng dapat dikatakan telah mengalami stres *respons*¹²

¹¹ Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm. 6.

¹² Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus...", hlm. 4.

Selain kekurangan media, terdapat hal lain yang menyebabkan Ageng stres, yaitu pengalaman ketika keluarganya mengalami *broken home*. Pengalaman tersebut sempat membuat Ageng stres berat. Menurut Musradinur, pengalaman terdahulu yang dialami individu memiliki pengaruh pada individu dalam menghadapi masalahnya¹³, menjadi tidak heran apabila pengalaman negatif yang dialami Ageng tersebut masih membekas dan terkadang menyebabkan stres.¹⁴

2. Efek yang Muncul Akibat Stres

Efek stres yang dirasakan pada tiga subjek penelitian berupa gangguan fisik dan psikis. Gangguan fisik yang dirasakan adalah kehilangan nafsu makan, pusing dan gangguan tidur. Selain itu, perubahan sikap juga timbul sebagai efek dari stres, seperti cemas, mudah marah, kehilangan *mood*, tidak tenang dan murung.

Efek yang timbul sebagai reaksi dari stres memang cenderung lebih mengarah pada perubahan sikap dan emosional. Hal itu disebabkan karena stres yang dialami ketiga subjek penelitian menjadi beban dan mengganggu pikiran. Menurut Muslim, keadaan stres akan berimplikasi pada gejala-gejala psiko-neurosa (neurotik), seperti cemas, resah sedih, gelisah, depresi, curiga, marah, panik dan lain sebagainya.¹⁵

¹³Musradinur, "Stres Dan Cara...", hlm. 196.

¹⁴Ernawati, "Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa"

¹⁵Mohammad Muslim, 'Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses', *Esensi*, 18.2 (2015), hlm. 154.; Firman RNI, *Self Counseling: Mengubah Stres Menjadi Bahagia*.

B. Analisis Seni Lukis sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis pada Seniman Perupa Pekalongan

1. Analisis Implementasi Seni Lukis sebagai Media *Self Counseling* dengan Teknik Katarsis

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, selain memiliki fungsi estetika, seni lukis secara praktis juga dapat dimanfaatkan sebagai media terapi atau penyembuhan, salah satunya sebagai media *self counseling*. *Self counseling* dapat menjadi pilihan bagi individu yang merasa sulit untuk berbagi atau mengekspresikan masalahnya kepada orang lain. Selain itu, keterbatasan bahasa verbal untuk mengungkapkan isi perasaan juga dapat menjadi salah satu alasan kuat mengapa *self counseling* perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik yang dapat diterapkan dalam proses melukis sebagai media *self counseling* adalah katarsis. Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat memahami makna katarsis sebagai pengungkapan diri, guna meredakan ketegangan emosional. Misalnya, ketika seseorang mengumpat, menangis, atau marah hal tersebut merupakan bentuk katarsis bagi mereka. Sebagaimana data yang diperoleh dalam penelitian, upaya untuk melepas ketegangan ini oleh bagi Seniman Perupa Pekalongan diproyeksikan ke dalam layar proyeksi dalam bentuk lukisan sehingga pelepasan ketegangan tidak terlepas secara sembarangan dan lebih terkendali.

Sebagaimana yang diungkapkan Bushman, teknik katarsis menjadi populer dalam ranah psikologi karena dapat menghasilkan peningkatan

positif keadaan psikologis seseorang.¹⁶ Hal ini sejalan dengan data yang ditemukan pada saat wawancara kepada tiga subjek penelitian bahwa mereka merasa mendapatkan energi positif sesaat dan setelah melukis. Pengalaman-pengalaman kehidupan, terutama yang negatif adalah asupan kehidupan yang harus dikeluarkan, apabila tidak dikeluarkan akan menimbulkan masalah-masalah. Bagi seniman Perupa Pekalongan, melukis sebagai bentuk katarsis merupakan jembatan untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka alami. Beberapa teknik melukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres yang dilakukan tiga subjek penelitian secara garis besar adalah sebagai berikut:

a. Melukis sebagai Media Curhat

Umumnya, curahan hati (curhat) diekspresikan oleh seseorang melalui lisan atau bahasa verbal. Namun, bahasa verbal terkadang tidak dapat mewakili perasaan individu. Terkadang, individu tidak menemukan kata-kata untuk mengekspresikan emosi mereka, meskipun mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang perasaan tersebut.

Berdasarkan penuturan dari seniman Ageng saat diwawancarai, proses melukis baginya seperti sedang melakukan curhat kepada dirinya sendiri. Saat membuat objek-objek tertentu dalam lukisannya, ia sering berbicara sendiri di dalam hati. Objek-objek tersebut akan ia hayati sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan.¹⁷

¹⁶Brad J. Bushman, 'Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28.6 (2002) <<https://doi.org/10.1177/0146167202289002>>.

¹⁷ Hasil Analisis Wawancara Kepada Ageng Marhaendika

Melukis sebagai media curhat juga dirasakan oleh seniman Agung Wibawa. Berdasarkan penuturannya, saat dirinya selesai melukis, ia merasa lega seakan-akan dirinya baru saja melakukan curhat kepada seseorang. Emosinya yang menumpuk menjadi tersalurkan melalui proses melukis. Lebih lanjut ia menuturkan, ketika selesai menciptakan suatu karya lukisan, ia merasa seakan-akan semua urusannya selesai.¹⁸ Melakukan curhat melalui media lukisan menjadi pilihan bagi seniman Perupa Pekalongan yang menjadi informan dalam penelitian ini dengan alasan bahwa saat menumpahkan kegelisahan atau kekesalan akibat stres ke atas medium lukisan tidak ada justifikasi dari siapapun, sehingga mereka bebas mengeksplorasi perasaan.¹⁹

b. Melukis sebagai Media Eksplorasi Diri

Kegiatan melukis atau menciptakan karya seni membuka peluang bagi individu ke arah kemajuan. Berdasarkan ungkapan dari seniman Ageng ketika diwawancarai, proses kreatif seorang seniman dalam melukis menjadi sangat penting dalam kehidupan mereka untuk menemukan ekspresi diri, menemukan cara untuk mengatasi masalah (*coping mechanism*) dan menemukan potensi diri.²⁰ Seni memungkinkan manusia berekspresi dalam upaya memahami dan menganalisis apa yang ada di sekitar kita. Seni tidak terbatas pada proses penciptaan sesuatu,

¹⁸ Hasil Analisis Wawancara Kepada Agung Wibawa

¹⁹ Alhadi dan Saputra, "Integrasi Seni Kreatif..."

²⁰ Hasil Analisis Wawancara Kepada Ageng Marhaendika

tetapi merupakan kebutuhan dari dalam diri seseorang untuk berkreasi dan berekspresi.²¹

Melukis dapat dimanfaatkan oleh individu sebagai media untuk mengenal dan memahami dirinya melalui eksplorasi yang mendalam baik dalam proses pencarian ide maupun saat melakukan eksekusi karya. Kegiatan melukis memungkinkan untuk individu berhubungan dengan diri mereka yang sebenarnya.²² Sebagaimana yang dilakukan oleh tiga seniman yang menjadi informan, mereka dapat menemukan metodenya masing-masing dalam memanfaatkan proses melukis sebagai cara untuk menghadapi stres.²³

c. Melukis sebagai Bentuk Menghargai Diri Sendiri (*Self Esteem*)

Selain memiliki fungsi yang telah dipaparkan di atas, melukis bagi seseorang dapat dimanfaatkan sebagai media atau bentuk penghargaan kepada diri sendiri. Melalui karya yang dihasilkan dalam proses melukis menjadi wahana bagi seseorang untuk menyelami keadaan dirinya sendiri. Selain itu, karya lukisan yang telah dihasilkan juga akan menimbulkan respon dari orang lain untuk menghargai pembuat karyanya. Kesempatan mengikuti berbagai kegiatan kesenian, seperti kegiatan pameran karya juga merupakan kesempatan bagi sang seniman untuk menghargai dirinya sendiri dengan memamerkan karyanya ke khalayak umum.

²¹Alison M. Kilpo, 'The Art of the True Self: Using Art Therapy as a Means of Self-Discovery' (University of Wisconsin- Superior, 2013), p.5.

²²Alison M. Kilpo, 'The Art of...'", p.5.

²³ Hasil Analisis Wawancara Kepada Agung Wibawa, Ageng Marhaendika dan Heriyanto; Juster Donal Sinaga, *Self Counseling- Seni...*

Berdasarkan temuan di lapangan melalui wawancara kepada ketiga informan, seni lukis bagi mereka juga dimanfaatkan sebagai metode untuk mensyukuri nikmat yang telah dilimpahkan Tuhan, dengan begitu perasaan untuk menghargai diri sendiri akan muncul sebagai responnya.²⁴

d. Melukis sebagai Media Pelepas Emosi (*Emotional release*)

Melukis merupakan kegiatan yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan tangan secara langsung (*hands on*) melalui goresan kuas. Goresan-goresan kuas yang diciptakan selama proses melukis secara tak sadar menjadi jembatan untuk mengurangi emosi negatif dalam diri seseorang, yang mana akan tergantikan oleh perasaan positif selama melukis. Seperti penuturan seniman Perupa Pekalongan yang menjadi informan, ketika melukis mereka merasa lupa dengan masalah yang sedang dialaminya. Emosi-emosi yang sembunyi dalam dirinya secara perlahan dapat dikeluarkan melalui lukisan yang termanifestasi dalam objek, goresan, ataupun warna yang dihasilkan. Ketika sebuah objek dan ragam warna tertuang di atas kanvas, hal ini pasti akan menimbulkan rasa bahagia serta rasa bangga dalam diri sang seniman.²⁵

²⁴ Hasil Analisis Wawancara Kepada Agung Wibawa, Ageng Marhaendika dan Heriyanto; Ernawati, "Psikologis Dalam Seni...".

²⁵ Hasil Analisis Wawancara Kepada Agung Wibawa, Ageng Marhaendika dan Heriyanto; Ernawati, "Psikologis Dalam Seni...".

2. Kondisi Stres Seniman Perupa Pekalongan Setelah Melakukan Katarsis Dengan Seni Lukis

Stres merupakan suatu tekanan yang muncul dari dalam diri manusia oleh sebab suatu tekanan dari dalam diri maupun luar diri seseorang. Sebagai imbasnya, tubuh akan memunculkan reaksi ketika menghadapi tekanan tersebut. Untuk mengatasinya, seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai bentuk katarsis untuk melepaskan tekanan yang diakibatkan oleh stres.

Sebagaimana yang diungkapkan seniman Ageng, ia mengalami perubahan yang signifikan ketika melakukan katarsis dengan seni lukis. Baginya, dengan melakukan katarsis tersebut seakan-akan menjadi media untuk mentransfer energi negatif yang muncul akibat stres sehingga stres pun berangsur menurun. Berkaca pada karya miliknya yang berjudul “*Broken Home*” (Lihat Gambar 3.1), ia berhasil meluapkan stres yang dialaminya akibat masalah *broken home*. Setelah berhasil menyelesaikan karya tersebut, ia merasa lega dan secara tidak sadar kondisi emosionalnya semakin membaik.

Gambar 4.1 Karya Ageng Marhaendika



Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2021

Dalam karya *Broken Home*²⁶ ini, Ageng berusaha menghadirkan visualisasi lima wajah yang berbeda yang tetap ia paksa untuk bersatu. Karya ini sebagai bentuk katarsisnya ketika ia mengalami masalah keluarga yang menyebabkan dirinya stress.²⁷

Seniman Agung dan Heri juga merasakan hal yang serupa dengan apa yang dialami Ageng. Seniman Agung meluapkan rasa stres yang ia rasakan akibat pandemi Covid-19. Saat pandemi, ia merasakan banyak kejenuhan dan banyak kehilangan rutinitas termasuk pekerjaan. Untuk merespon semua itu, Agung memproyeksikan perasaannya ke dalam karya seni lukis. Dalam karyanya yang berjudul "*Sura Dira Jaya Jayaningrat, Lebur Ing Dening Pangastuti*"²⁸ (lihat gambar 4.1), ia menggunakan seni lukis sebagai jembatan untuk meluapkan stres. Dalam karya tersebut Agung berusaha memvisualisasikan keadaan bumi ketika porakporanda akibat pandemi Covid-19. Setelah karya tersebut selesai, Agung mengungkapkan keadaan dirinya menjadi membaik meskipun hanya sesaat.

Gambar 4.2 Karya Agung Wibawa



Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2021

²⁶Karya ini dibuat tahun 2017 dengan media cat minyak di atas kanvas

²⁷Ageng Marhaendika, Perupa Pekalongan, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2021

²⁸Karya ini dibuat tahun 2020, dengan ukuran 200 cm x 150 cm dan media cat semprot dan cat akrilik di atas kanvas

Sama halnya dengan Seniman Agung dan Seniman Ageng, Seniman Heri juga melakukan hal serupa. Dalam karyanya yang berjudul “*Culture Evolution*”²⁹ (Lihat gambar 5.1), Heri berusaha berbicara menggunakan karya terkait keresahan pada lingkungan hidupnya yang selalu dilanda banjir rob. Melalui karya-karya mereka, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi stres setelah melakukan katarsis dengan seni lukis menjadi lebih membaik.³⁰

Gambar 4.3 Karya Heri Panjang



Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2021

²⁹Karya ini dibuat tahun 2021, dengan media cat minyak di atas kanvas

³⁰Ernawati, “Psikologis Dalam Seni...”.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis seni lukis sebagai media *self counseling* dengan teknik katarsis untuk mengatasi stres pada Seniman Perupa Pekalongan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kondisi stres yang dialami seniman Perupa Pekalongan merupakan stres yang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal (faktor dalam diri) dan eksternal (faktor luar diri). Faktor internal yang menyebabkan stres antara lain harapan atau ekspektasi, keresahan dan rutinitas sehari-hari. Faktor eksternal yang menyebabkan stres antara lain tuntutan profesi, kondisi lingkungan, masalah ruang, pekerjaan, masalah keluarga dan kekurangan media.
2. Berdasarkan hasil penelitian, seniman Perupa Pekalongan menggunakan seni lukis sebagai media untuk *self counseling* melalui teknik katarsis. Dengan memanfaatkan seni sebagai media katarsis, seni dapat digunakan sebagai media curhat, media eksplorasi diri (*self exploration*), penghargaan diri (*self esteem*), dan media untuk melepaskan emosi negatif (*emotional release*).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dimanfaatkan bagi pembaca ataupun pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi penyuluh atau konselor, pemanfaatan seni, khususnya seni lukis dalam dunia konseling belum banyak dilakukan. Dengan demikian diharapkan di kemudian hari dapat bermunculan pihak-pihak yang memanfaatkan seni sebagai media terapi baik oleh individu maupun profesional.
2. Bagi pelaku seni, fungsi seni selain sebagai media ekspresi estetis, yaitu sebagai media terapi dapat dimanfaatkan secara optimal oleh para pelaku seni, khususnya kawan-kawan Perupa Pekalongan.
3. Bagi jurusan, kajian mengenai pengintegrasian konseling dengan seni dengan nilai-nilai Islam perlu dilakukan.