

MELAMPAUI ZONA NYAMAN: REPRESENTASI DISCONNECTED SEBAGAI UPAYA PEMBEBASAN DIRI DALAM KARYA SENI LUKIS

Muhamad Isa^{1*}, Lutfi Rachman², Sanju Muhammad³, Ferdiandra Putra⁴

^{1*234}Prodi Seni Rupa, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
E-mail: isa14092003@gmail.com

Informasi Artikel

Article History:

Received : 12 Desember 2025
Revised : 4 Februari 2026
Accepted : 27 Maret 2026
Published : 30 Maret 2026


*Korespondensi:

*Keywords: Comfort zone, Self-transformation, Emotional detachment

Hak Cipta ©2025 pada Penulis.
Dipublikasikan oleh Universitas Dinamika



Artikel ini open access di bawah lisensi:
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

 10.37802/candrarupa.v5i1.1316

CandraRupa: Journal of Art, Design, and Media

ISSN: [2714-8076 \(Online\)](https://doi.org/10.37802/candrarupa.v5i1.1316)

<https://e-journals.dinamika.ac.id/Candrarupa>

ABSTRACT

This article examines the painting 'Disconnected' by Irsyad Kahirullah. In the context of art, emotional disconnection becomes a reflective strategy that enables self-transformation through distancing oneself from oppressive emotional experiences, which stem from the human drive to seek meaning and freedom. This study aims to explore how the representation of emotional disconnection in paintings can be understood as a strategy for moving beyond one's comfort zone towards a process of self-transformation and personal liberation. To create a framework for interpreting visual representations in paintings, this study uses a qualitative approach based on comparative literature. This study shows that the conceptual basis for understanding the expression of self-liberation represented in paintings can originate from the urge to step out of one's comfort zone, the process of self-transformation through spiritual awareness, and the practice of emotional disconnection as a reflective mechanism. In short, the conceptual basis that enables paintings to depict efforts at self-liberation visually and meaningfully is emotional disconnection, which is considered a reflective mechanism, as well as the desire to escape the comfort zone and the process of spiritual transformation. This research aims to create a new theoretical framework that connects the ideas of comfort zone, spiritual transformation, and emotional detachment as a foundation for interpreting paintings as expressions of self-liberation.

A. PENDAHULUAN

Dalam dunia seni rupa, terutama seni lukis, emosi sering kali menjadi sumber utama inspirasi dan juga arena konflik batin bagi para seniman. Namun, tidak semua jenis ekspresi seni berasal dari hubungan langsung dengan emosi yang mendalam. Dalam beberapa situasi, seniman malah memilih untuk menjauhkan diri dari pengalaman emosional itu sebagai cara untuk merenung dan mencari makna yang lebih mendalam. Keterputusan emosional— sering dianggap negatif sebagai penolakan terhadap perasaan dalam konteks seni bisa dipahami sebagai strategi reflektif untuk meraih transformasi diri. Dengan menciptakan jarak antara diri dan emosi, seniman menciptakan ruang kesadaran baru yang memungkinkan proses pembebasan individu serta reinterpretasi terhadap pengalaman hidup.

Penelitian ini berlandaskan pada pemikiran bahwa pemisahan emosional bisa berperan sebagai alat transformasi dalam praktik seni lukis. Dalam pandangan psikologi modern, proses “melangkah keluar dari zona nyaman” atau memperbesar zona nyaman terkait dengan perubahan perilaku dan peningkatan kesadaran diri (Purnama, 2024). Penelitian Russo-Netzer & Cohen (2022) menunjukkan bahwa upaya sadar untuk mengubah pola emosional yang tidak berkembang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui proses volisional dan reflektif. Di sisi lain, teori transformasi jiwa dalam pemikiran Ibn Sīnā yang dijelaskan oleh Saleh & Humaidi (2022) menegaskan bahwa jarak reflektif terhadap pengalaman internal adalah langkah penting untuk mencapai penyempurnaan diri dan aktualisasi potensi spiritual. Dalam kajian Suejung Han & Jeffrey H. Kahn (2017), keterputusan emosional diidentifikasi sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang, meskipun sering terkait dengan penghindaran, dapat berperan sebagai mekanisme adaptif saat diterapkan secara sadar dalam refleksi diri.

Dengan menggabungkan ketiga perspektif tersebut, penelitian ini berusaha menciptakan kerangka teoretis baru yang menghubungkan konsep zona nyaman, transformasi jiwa, dan keterputusan emosional. Kerangka ini diharapkan dapat berfungsi sebagai dasar interpretasi dalam memahami seni lukis tidak hanya sebagai tampilan visual, tetapi juga sebagai ruang untuk refleksi diri dan ungkapan kebebasan. Dengan begitu, seni lukis dianggap sebagai sarana transformasi yang melampaui batas emosional menuju kebebasan makna dan spiritual.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan karya seni Lukis untuk mengkajii bagaimana representasi keterputusan emosional yang dapat diartikan sebagai upaya melampaui zona nyaman menuju pembentukan kesadaran diri untuk menjadi lebih utuh. Untuk mendalami representasi keterputusan emosional sebagai upaya melampaui zona nyaman menuju pembentukan kesadaran diri, Metode kualitatif dipilih karena mampu menggali makna subjektif di balik pengalaman emosional dan ekspresi artistik (Creswell, 2014). Sumber teoretis tentang keterputusan emosional, zona nyaman, dan transformasi diri dipelajari sebelum melakukan penelitian literatur. Metode ini digunakan sebagai dasar untuk

interpretasi karya. Pendekatan karya seni lukis digunakan sebagai sarana eksplorasi visual dan refleksi diri, di mana unsur warna, bentuk, dan komposisi menjadi media pengungkapan pengalaman emosional. Secara deskriptif-interpretatif, analisis dilakukan dengan mengaitkan simbol visual dalam karya dengan konteks psikologis dan filosofis. Dengan demikian, proses kreatif dapat dipahami sebagai transformasi dan penyadaran diri (Leavy, 2015).

Pilihan pendekatan semiotika didasarkan pada fakta bahwa ia memungkinkan untuk memecah struktur tanda yang ada dalam karya visual sehingga makna yang bersifat laten dapat diidentifikasi dengan cara yang sistematis. Roland Barthes membedakan dua tingkat pemaknaan dalam model semiotika, yang disebut denotasi (makna literal tanda visual) dan konotasi (lapisan makna kultural, psikologis, dan simbolik yang dibangun melalui asosiasi tertentu) dalam kerangka analisis.

Unit analisis mencakup setiap elemen visual dalam suatu karya, termasuk figur manusia, ruang dalam, objek tali, palet warna, serta susunan ruang. Proses analisis dilakukan dalam tiga tahapan. Pertama, identifikasi denotatif, yang merupakan pencatatan karakteristik visual yang terlihat secara langsung tanpa adanya interpretasi. Kedua, interpretasi konotatif, yaitu pengertian makna simbolik yang didasarkan pada hubungan antar elemen visual serta referensi konseptual dari literatur psikologi, estetika, dan teori transformasi jiwa menurut Ibnu Sina. Pada tahap ini, unsur-unsur seperti tubuh yang membungkuk, ruang kosong, dan tali merah dianalisa sebagai simbol yang mewakili keadaan emosional tertentu, seperti keterikatan, keterasingan, dan pencarian makna di dalam diri. Ketiga, pembacaan kode-kode simbolik, yaitu mengaitkan makna konotatif karya dengan konteks tematik penelitian, khususnya konsep keterputusan emosional sebagai mekanisme refleksi untuk mencapai transformasi diri (Russo-Netzer & Cohen, 2022; Saleh & Humaidi, 2022; Han & Jeffrey, 2017).

Melalui teknik semiotika, studi ini tidak hanya memaparkan arti visual dalam karya tersebut, tetapi juga menerangkan bagaimana simbol-simbol itu menciptakan narasi internal terkait jarak emosional, interaksi kesadaran, dan usaha untuk membebaskan diri. Oleh karena itu, semiotika berperan sebagai alat metodologi untuk memahami karya seni lukis sebagai sarana untuk memberikan makna dan perubahan psikologis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterputusan emosional dalam karya seni lukis berfungsi sebagai mekanisme reflektif yang memungkinkan seniman melampaui zona nyaman dan memasuki proses transformasi diri. Berdasarkan sintesis literatur, keterputusan emosional dipahami bukan sebagai penolakan perasaan, tetapi sebagai strategi untuk menciptakan jarak yang membuka ruang kesadaran baru (Russo-Netzer & Cohen, 2022). Analisis visual terhadap karya seni lukis yang berjudul "Disconnected" ukuran 80x60cm memperlihatkan bahwa unsur simbolik seperti ruang kosong, bentuk terfragmentasi, dan permainan warna reduktif merepresentasikan proses "pengosongan diri" sebagaimana dijelaskan dalam teori transformasi jiwa Ibnu Sina (Saleh & Humaidi, 2022).

Selain itu, temuan ini sejalan dengan pandangan Han & Jeffrey (2017) bahwa keterputusan emosional dapat menjadi bentuk regulasi emosi yang mengarahkan individu pada pemaknaan ulang pengalaman batin. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa seni lukis berfungsi sebagai medium transformatif yang mengintegrasikan jarak emosional, dinamika kesadaran, dan upaya pembebasan diri. Dikarenakan penelitian ini bukan eksperimen / bukan wawancara, tapi kajian pustaka konseptual dan analisis karya seni, maka data hasil yang kita ambil adalah analisis dari konsep dan analisis karya seni lukis, berikut karya yang kami ambil.



Gambar 1. "Disconnected"
(Isa, 2025).

D. KESIMPULAN

Kajian ini menekankan bahwa keterputusan emosional dalam seni lukis bukanlah penolakan terhadap perasaan, melainkan sebuah strategi reflektif yang mendukung proses pembebasan diri dan perubahan pribadi. Dengan menggabungkan pemikiran tentang intervensi zona nyaman (Russo- Netzer & Cohen, 2022), konsep transformasi jiwa ala Ibnu Sina (Saleh & Humaidi, 2022), serta pengaturan emosi melalui keterputusan emosional (Han & Jeffrey, 2017), penelitian ini menciptakan kerangka teoretis yang lengkap untuk memahami dinamika psikologis dan spiritual yang muncul dalam ekspresi visual seni lukis.

Analisis mengenai karya "Disconnected" menunjukkan bahwa elemen visual seperti ruang hampa, potongan bentuk, dan pengurangan warna mencerminkan mekanisme "pengosongan diri" serta pencarian jarak emosional sebagai usaha untuk meninggalkan zona nyaman. Jarak ini memberikan kesempatan bagi seniman untuk merefleksikan pengalaman emosional dengan lebih jelas, serta menemukan arti baru dalam proses kreatif mereka. Dengan demikian, seni lukis terbukti menjadi sarana yang mengubah untuk memfasilitasi percakapan antara kesadaran, pengalaman batin, dan kebebasan makna. Secara keseluruhan, studi ini menekankan bahwa pemisahan emosional, zona nyaman, dan transformasi jiwa adalah tiga pilar utama yang saling berhubungan dalam memahami seni lukis sebagai area pembebasan diri.

REFERENSI

- [1] Purnama, Chandra Yudistira. 2024. "Perlukah Keluar Dari Zona Nyaman?" 10(16):2020-22.
- [2] Russo-Netzer, Pninit, and Geoffrey L. Cohen. 2023. "'If You'Re Uncomfortable, Go Outside Your Comfort Zone': A Novel Behavioral 'Stretch' Intervention Supports the Well-Being of Unhappy People." *Journal of Positive Psychology* 18(3):394-410. doi:10.1080/17439760.2022.2036794.
- [3] Saleh, and Humaidi Humaidi. 2022. "Transformasi Diri Berdasarkan Filsafat Jiwa Ibn Sīnā." *Kanz Philosophia A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism* 8(1):1-30. doi:10.20871/kpjipm.v8i1.202.
- [4] Han, S., & Kahn, J. H. (2017). (penelitian tentang keterputusan emosional dan regulasi emosi - emotional detachment and emotion regulation).
- [5] Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- [6] Leavy, P. (2015). *Method Meets Art: Arts-Based Research Practice*.