

"Self Me"
(Self Me : Interpretasi Self injury dalam Konteks Healing)

TESIS KARYA SENI

Guna memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Magister dari
Institut Seni Indonesia Surakarta



Oleh
Hana Medita
18211147
(Program Studi Seni Program Magister)

PASCASARJANA
INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA

2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul "*Self Me*" ini, beserta seluruh isinya, adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan plagiasi atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan kaidah dan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari ditemukan dan terbukti ada pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam tesis ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan kepada saya.

Surakarta, 23 September 2020
Yang membuat pernyataan



Hana Medita
18211147

HALAMAN PERSETUJUAN

Self Me

(Self Me : Interpretasi Self Injury dalam Konteks Healing)

Oleh
Hana Medita
NIM: 18211147

Surakarta, 23 September 2020

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Silvester Pamardi, S. Kar., M. Hum.
NIP. 195812311982031039

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Dr. Zulkarnaen Mistortoify, M. Hum.
NIP. 196610111999031001

PENGESAHAN

Self Me
(*Self Me : Interpretasi Self Injury dalam Konteks Healing*)

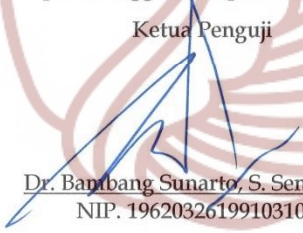
Oleh

Hana Medita
NIM: 18211147

(Program Studi Seni Program Magister)


Telah dipertahankan dalam Ujian Tesis dan diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister pada Program Studi Seni Program Magister Pascasarjana Institut Seni Indonesia Surakarta pada tanggal 17 September 2020


Ketua Penguji


Dr. Bambang Sunarto, S. Sen., M. Sn
NIP. 196203261991031001

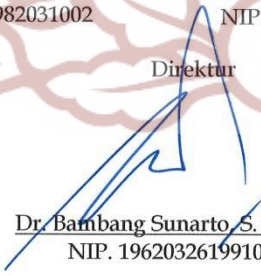
Penguji I

Penguji II/Pembimbing


Dr. Srinadi, S. Kar., M. Hum.
NIP. 195903301982031002


Dr. Silvester Pamardi, S. Kar., M. Hum.
NIP. 195812311982031039

Direktur


Dr. Bambang Sunarto, S. Sen., M. Sn
NIP. 196203261991031001



ABSTRAK

Self Me

(*Self Me : Interpretasi Self Injury dalam Konteks Healing*)

Oleh

Hana Medita

NIM: 18211147

(Program Studi Seni Program Magister)

Self Me adalah karya interpretasi perasaan sakit dan ketidakseimbangan jiwa *self injury*. *Self injury* adalah gangguan mental dengan tindakan melukai diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri. Era saat ini banyak sekali peristiwa adanya *self injury*. Kebanyakan korbannya berumur remaja menuju dewasa. Terjadinya *self injury* karena adanya ketidakseimbangannya jiwa seseorang. Keseimbangan jiwa terdiri dari empat dimensi yaitu dimensi mental, fisik, sosial dan spiritual. Banyak gejala yang mempengaruhi seseorang menjadi *self injury*. Diantaranya adalah trauma psikologi, bullying, pelecehan seksual, dan lainnya. Publik riset dilakukan kepada orang yang mengalami *self injury* secara random. Berbagai macam data yang didapat pengkarya dijadikan acuan dalam karya. *Self Me* berbentuk karya yang berbasis riset dengan menggunakan kayu yang disusun asimetris dan tali sebagai media ungkap simbolisnya. Penari yang terlibat menggunakan satu penari yang mewakili beberapa latar belakang. Karya *Self Me* terdapat lima segmen, yang pertama yaitu bagaimana seseorang berusaha menerima gejala kehidupan yang dapat menjadi *self injury*. Segmen kedua adalah fase perasaan nyaman yang dirasakan *self injury*. Segmen ketiga ungkapan kenyamanan dalam kesendirian, keempat tentang terjebak dengan masalah yang sulit untuk keluar dan yang kelima mengungkapkan berbagai emosi ketidaksinkronan perasaan dan pikiran. Musik yang digunakan menggunakan musik elektronik sebagai pendukung suasana. Pencahayaannya menggunakan lampu berwarna merah dan natural agar emosi dan suasana yang diinginkan terwujud dalam karya ini. *Self Me* dipilih menjadi judul karena lawan dari *self injury* adalah *self love* dan *self control* maka dari itu hanya diri kita yang bisa memecahkan masalah yang kita hadapi sendiri. *Self* berarti diri sendiri dan *Me* berarti saya, pada akhirnya semua masalah dan solusi yang menentukan adalah diri sendiri.

Kata kunci : *self injury*, keseimbangan jiwa, *self me*

ABSTRACT

Self Me

(Self Me: Interpretation of Self Injury in the Context of Healing)

By

Hana Medita

NIM: 18211147

(Master Program Art Study Program)

Self Me is a work of interpretation of feelings of pain and mental imbalance of self injury. Self injury is a mental disorder with the act of injuring yourself without any intention of committing suicide. The current era has many incidents of self injury. Most of the victims are teenagers towards adulthood. The occurrence of self injury is due to the imbalance of one's soul. The mental balance consists of four dimensions, namely the mental, physical, social and spiritual dimensions. Many symptoms affect a person into self injury. Among them are psychological trauma, bullying, sexual harassment, and others. Public research is carried out on people who experience self-injury at random. Various kinds of data obtained by the authors are used as references in the work. Self Me is in the form of research-based work using asymmetrically arranged wood and ropes as a medium for symbolic expression. The dancers involved use one dancer who represents several backgrounds. There are five segments of Self Me's work, the first is how a person tries to accept life symptoms that can become self-injury. The second segment is the feel-good phase of self-injury. The third segment expresses comfort in solitude, the fourth is about being stuck with problems that are difficult to get out of and the fifth expresses various emotions asynchronous feelings and thoughts. The music used uses electronic music to support the atmosphere. The lighting uses red and natural lights so that the emotion and the desired atmosphere are manifested in this work. Self Me was chosen as the title because the opposite of self injury is self love and self control, therefore only ourselves can solve the problems we face ourselves. Self means self and Me means me, in the end all the problems and solutions that determine are yourself.

Key words: self injury, mental balance, self me

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan pada Allah SWT dimana berkat rahmat dan segalanya keagungan-Nya telah memberikan kesempatan pada saya untuk terus mendalami ilmu tari dan sebagainya, karena-Nya juga saya dapat melaksanakan Tesis Karya Seni dan menyelesaikan Karya dengan baik.

Saya mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses penciptaan, penyusunan dan pertunjukan karya seni, pihak-pihak tersebut diantaranya:

1. Dr. Drs. Guntur, M.Hum., selaku Rektor ISI Surakarta yang telah memberikan fasilitas sehingga karya *Self Me* dapat dilaksanakan.
2. Dr. Bambang Sunarto, S.Sen, M.Sn.,selaku Direktur Pascasarjana ISI Surakarta yang telah menyetujui dan memberikan fasilitas sehingga proses penciptaan serta penyusunan tesis karya seni dapat berjalan lancar.
3. Dr. Silvester Pamardi, S.Kar.,M.Hum., selakudosen pembimbing yang membantu pengkarya dalam memberikan arahan, kritik, saran, dan masukan dalam karya *Self Me*, serta penulisan karya *Self Me* sehingga dapat berjalan dengan lancar.
4. Dewan penguji Dr. Bambang Sunarto, S. Sen., M. Sn. dan Dr. Srihadi, S.Kar., M.Hum. yang telah memberi masukan, kritik serta sarannya sehingga karya *Self Me* dapat terwujud menjadi sebuah karya seni yang lebih baik.
5. Dosen Pascasarjana ISI Surakarta yang memberikan berbagai ilmu yang sangat bermanfaat bagi pengkarya yang berpengaruh dalam karya *Self Me*.
6. Staff administrasi dan akademik Pascasarjana ISI Surakarta yang telah memberi bantuan selama proses perkuliahan sampai proses tugas akhir ini.
7. Orang tua dan keluarga besar saya yang telah mendukung baik dari fisik dan finansial. Terutama kepada ibu saya yang selalu bekerja keras serta mendukung saya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

8. Agung Wira Setika Cahya yang telah membantu kelancaran tugas akhir dan menjadi tempat keluh kesah, serta membantu dalam berbagai hal baik fisik dan psikis.
9. Arya, Erten, Agus, Pace, dan Afif yang telah membantu dalam hal menyusun artistik sehingga dapat terbentuk dan terlaksana dengan baik.
10. Yulella, Orin, Ell, Lia, Shopi, Mbak Iyak, Otnil dan teman-teman yang lainnya sesama pejuang tesis karya tugas akhir Pascasarjana ISI Surakarta.
11. Saputro Dewo yang membantu dalam editing video karya *Self Me* dengan baik sehingga dapat dinikmati banyak orang.
12. Teman-teman partisipan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu sangat membantu saya dalam pengumpulan data serta survey yang saya buat.
13. Teman-teman yang membantu tetapi tidak bisa saya sebutkan satu-persatu saya sangat berterima kasih

Pengkarya menyadari banyak kekurangan dari tulisan yang dibuat ini, oleh karena itu pengkarya membuka diri untuk mendapatkan kritik dan masukan dari berbagai pihak, semoga karya ini bermanfaat bagi masyarakat yang terkait dengan penciptaan seni ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penciptaan Karya Seni.....	1
B. Estimasi Wujud Karya.....	7
C. Tujuan Penciptaan Karya.....	8
D. Manfaat penciptaan Karya.....	9
E. Tinjauan Sumber.....	9
F. Konsep Karya Seni.....	12
G. Metode Penciptaan karya Seni.....	14
H. Jadwal Penyusunan karya Seni.....	16
I. Sistematika Penulisan.....	17

BAB II. DESKRIPSI DAN EKSPLANASI BENTUK KARYA.....	18
A. Gagasan.....	18
B. Judul Karya.....	19
C. Gerak.....	20
D. Segmen.....	21
E. Musik.....	22
F. Artistik.....	23
G. Make Up dan Kostum.....	24
BAB III. KONSEP PENCIPTAAN KARYA.....	25
A. Konsep Karya.....	25
B. Struktur Segmen.....	26
BAB IV. PROSES PENCIPTAAN SENI.....	34
A. Langkah-langkah Proses Penciptaan Karya.....	34
1. Eksplorasi dan eksperimen.....	35
2. Perenungan.....	37
3. Pembentukan.....	38
B. Deskripsi Lokasi Pementasan Karya.....	44
C. Teknik Pergelaran.....	45
D. Durasi Karya.....	45
BAB V. PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Kendala dan Solusi.....	49
BIBLIOGRAFI.....	50
GLOSARIUM.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses eksplorasi pada pagar dengan sekat kecil.....	57
Gambar 2. Proses eksplorasi dengan penderita <i>self injury</i>	57
Gambar 3. Proses ekplorasi menggunakan media kursi.....	58
Gambar 4. Proses eksplorasi ungkapan ekspresi perasaan sakit.....	58
Gambar 5. Sketsa artistik karya <i>Self Me</i>	59
Gambar 6. Artistik yang digunakan karya <i>Self Me</i> sebelum dan sesudah dicat.....	60
Gambar 7. Data alamat partisipan pada googleform.....	61
Gambar 8. Prosentase riset yang dilakukan di google form.....	61
Gambar 9. Prosentase partisipan mengetahui tentang keseimbangan jiwa.....	62
Gambar 10. Jawaban dari partisipan tentang pengaruh covid saat ini.....	62
Gambar 11. Berbagai pekerjaan dari partisipan yang mengisi data googleform.....	63
Gambar 12. Informasi yang dihadirkan pada bagian awal video karya <i>Self Me</i>	63
Gambar 13. Berita-berita ditampilkan dengan background eksplorasi pengkarya.....	64
Gambar 14. Tulisan ungkapan yang digambarkan pada segmen satu.....	64
Gambar 15. Salah satu pose pada segmen satu dengan eksplorasi kayu..	65
Gambar 16. Segmen satu dengan pencahayaan terang.....	65
Gambar 17. Segmen satu dengan pencahayaan terang menjadi merah yang berarti perjalanan yang cukup panjang.....	66

Gambar 18. Petunjuk tulisan ungkapan emosi pada segmen dua.....	66
Gambar 19. Cuplikan gambar pada segmen dua dengan bergerak pada sorotan kotak putih.....	67
Gambar 20. Petunjuk ungkapan pada segmen tiga dengan bantuan tulisan.....	67
Gambar 21. Potongan gambar ungkapan kesendirian di awal segmen tiga.....	68
Gambar 22. Kesendirian yang diungkapkan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan sendiri pada segmen tiga.....	68
Gambar 23. Petunjuk ungkapan pada segmen empat dengan bantuan tulisan.....	69
Gambar 24. Awalan terjebak masalah dengan menggunakan properti tali.....	69
Gambar 25. Akhir segmen empat menuju peralihan ke segmen lima dengan menunjukkan muka dengan bnyak emosi yang terpendam.....	70
Gambar 26. Petunjuk ungkapan pada segmen lima dengan bantuan tulisan.....	70
Gambar 27. Ungkapan diam tetapi banyak emosi yang dilihat pada segmen lima.....	71
Gambar 28. Salah satu efek glitch yang digunakan pada segmen lima.....	71
Gambar 29. Poster Self Me yang disebar di media sosial.....	72
Gambar 30. YouTube Channel Hana Medita sebagai wadah penayangan karya.....	73

Daftar Tabel

Tabel 1. Jadwal penyusunan tugas akhir Self Me.....	16
Tabel 2. Daftar jadwal latihan.....	56



Bibliografi

- Akbar, Feri Hari. 2020. Self Injury dan Keseimbangan Jiwa Catatan.
- Alfajar, Gigih. 2020. "Musik Eksperimental dalam Karya dan Pengertian Noise," 2020.
- Ari, Ari. 2020. "Terapi Musik atau Terapi Gerak dengan Bantuan Musik," 1 Juli 2020.
- Dinarti, Anta Samsara. 2018. "Mengenal Gangguan Bipolar (v2, 15.0)." <https://www.slideshare.net/antasamsara/mengenal-gangguan-bipolar-v2-150>.
- Dinora, Aloyzius G. 2017. *Emosi Sebuah Terapi*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Dumanauw, J.F., dan Virsarany Teddy. 2009. *Mengenal Sifat-Sifat Kayu Indonesia dan penggunaannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Estefan, Grearyana, dan Wijaya Yeni Duriana. 2014. "Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury." *Jurnal Psikologi* 12.
- "Glitch." 2020. Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*. <https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Glitch&oldid=16726732>.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2003. *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: ELKAPHI.
- — —. 2011. *Koreografi (Bentuk-Teknik-Isi)*. Yogyakarta: Multi Grafindo.
- Jordan, William George. 2011. *The Kingship of Self-Control*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Juneadi, Antoni. 2015. "Keseimbangan Antara Keempat Dimensi dalam Diri Manusia." 2015. <https://www.kompasiana.com/antonijuneadi/55092835a33311a64e2e394b/keseimbangan-antara-keempat-dimensi-dalam-diri-manusia>.
- Kartika, Dharsono Sony. 2016. *Kreasi Artistik: perjumpaan tradisi dan modern dalam paradigma kekaryaan seni*. Karanganyar: Citra Sains.
- Klonsky, E. D., dan J.J. Muehlenkamp. 2007. "Self Injury: A Research review for the Practitioner." *Journal of Clinical Psikology* 63: 1045–56.
- Kurniawati, Ria. 2012. "Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Stud Kasus Pada Wanita Dewasa Awal)." *Jurnal Ilmiah Universitas Negeri Jakarta*.
- Nurhayati, Tri, Wika G, dan Wulandari. 2019. *Love Your Life Love Yourself*. Surakarta: Indiva Media Kreasi.
- Oddy, Raden. 2020. Self Injury, Gejala dan Cara Penyembuhan Recorder.
- Pramudyaningtyas, Retno. 2019. "Kenali Jenis Gangguan Cemas Yang Mengancam Kesehatan Jiwa - RSUP Dr. Sardjito." 2019. <https://sardjito.co.id/2019/08/28/kenali-jenis-gangguan-cemas-yang-mengancam-kesehatan-jiwa/>.

- Romas. 2010. "Self Injury Ditinjau dari Konsep Dirinya." *Jurnal Psikologi* 8: 40-51.
- Salamadian. 2017. "13 Arti Warna dan Psikologi Warna." <http://salamadian.com/arti-warna/>.
- Setiawan, Samshi. 2020. "Pengertian Asimetris, Moral Hazard, Penjelasan Para Ahli." *Pengertian Asimetris, Moral Hazard, Penjelasan Para Ahli* (blog). 2020. <http://www.gurupendidikan.co.id/tag/asimetris-dalam-seni-rupa-adalah/>.
- Timy, Khusnul. 2012. "Kebudayaan dan Kesenian: FUNGSI MUSIK DALAM TARI." 25 Maret 2012. <http://tkhusnul.blogspot.com/2012/03/fungsi-musik-dalam-tari.html>.
- Yusuf, Raka, Kusniyati Harni, dan Nuramelia Yurike. 2016. "Aplikasi Diagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web dengan PHP dan MYSQL." *Studia Informatika: Jurnal Sistem Informasi, Jakarta* 9: 1-13.

Narasumber

- Arya Kusuma Wardana (23), Mahasiswa, Ponorogo
- Cindi (21), Mahasiswa ISI Yogyakarta, Yogyakarta
- Ella Mutiara (25), Seniman, Yogyakarta
- Feri Hari Akbar (23), Mahasiswa ISI Surakarta, Surakarta
- Firsi Juniantha (30), Freelancer dan Stage Manager, Sewon indah Yogyakarta
- Gita Indah Hapsari (24), Freelancer, Pelem Sewu, Yogyakarta
- Odi (27), Mahasiswa Psikolog UGM, Yogyakarta
- Yussi Ambarsari (26), Mahasiswa Pascasarjana ISI Yogyakarta, Kali Putih, Yogyakarta
- Zita Pramesti (26), Freelance Dancer, Yogyakarta 23

Sumber Karya

Karya ICH oleh Hana Medita pada tahun 2015

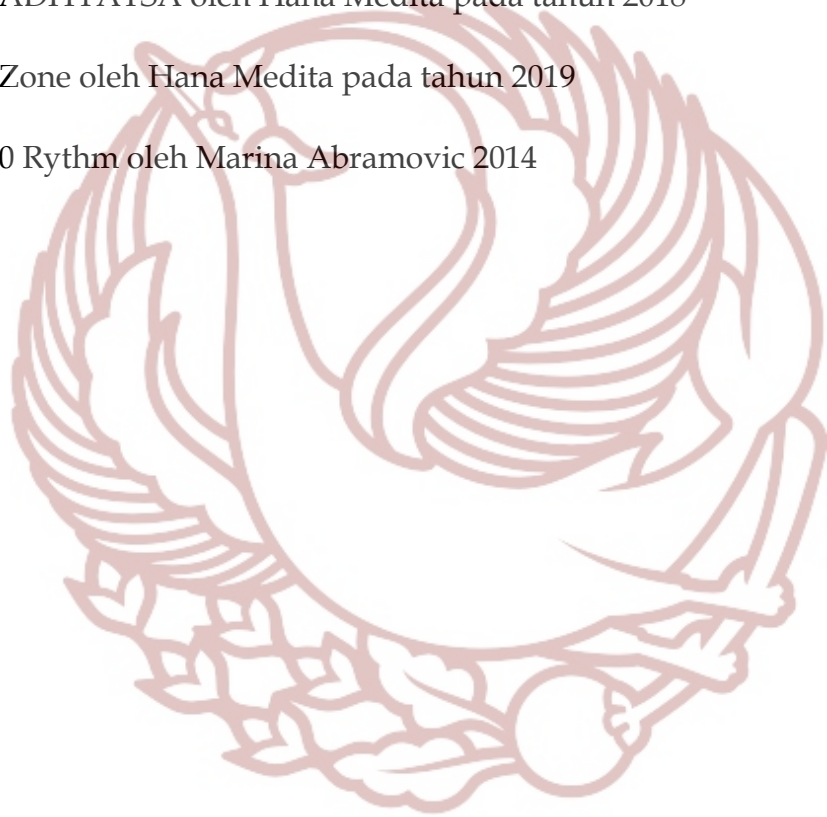
Karya SAME oleh Hana Medita pada tahun 2015

Karya SEKAK oleh Hana Medita pada tahun 2017

Karya ADHYATSA oleh Hana Medita pada tahun 2018

Karya Zone oleh Hana Medita pada tahun 2019

Karya 0 Rythm oleh Marina Abramovic 2014



GLOSARIUM

- Anxietydisorder* : gangguan kesehatan mental yang menyebabkan penderitanya memiliki kecemasan berlebihan yang diikuti rasa takut dan khawatir yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.
- Blackbox* : ruangan berbentuk kotak dengan tembok berwarna hitam gelap.
- Bully/Bullying* : perilaku penindasan atau pengintimidasian dengan melibatkan kekuasaan sosial atau fisik
- Elektronik Prosesing*: proses pembuatan musik yang menggunakan musik yang sudah ada pada program komputer
- GAD* : *General Anxiety Disorder* adalah kondisi cemas berlebihan dalam jangka waktu yang lama ditandai dengan gemetar dan keringat dingin, otot tegang, pusing, mudah marah dan sebagainya.
- Glitch* : efek yang digunakan berbentuk seperti gangguan pada komputer, seperti sesuatu kesalahan yang menjadi seperti error atau bisa disebut juga gambar yang rusak
- Homo socius* : manusia sebagai makhluk sosial.
- Over Stress* : stres yang terlalu berlebihan.
- Research* : pencarian dalam penelitian data yang dibutuhkan
- Self Harm* : kata lain dari *Self injury*
- Self injury* : tindakan atau perilaku yang melukai tubuh tanpa adanya niatan untuk bunuh diri
- Self Me* : Judul Karya yang menceritakan psikologi seorang *self injury*
- Self control* : pengendalian diri yang dikontro oleh diri sendiri

Self love : mencintai diri dan menerima apa yang menjadi takdir seseorang atau diri sendiri

Soundscape prosising: proses pembuatan musik yang menggunakan atau merekam suara-suara yang dijadikan musik dan diolah pada program komputer



LAMPIRAN

A. Sinopsis Karya

Self Me

Kondisi yang tanpa sadar dihadapi
Menjadikan manusia bertindak tanpa berpikir panjang
Menimbulkan sesuatu yang
Menakutkan,
Menyakitkan,
dan bahkan trauma
ingatan ketakutan trauma terekam jelas dalam memori
memutar kembali memori tersebut mengakibatkan
telinga, mata, mulut serta perasaan
seakan hilang fungsi agar tidak merasakan
rasa sakit berulang

B. Pendukung Karya

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Hana Medita | 9. Arya |
| 2. Agung Wira | 10. Ella mutiara |
| 3. Arya | 11. Zita Pramesti |
| 4. Aerton | 12. Firsi Juniantha |
| 5. Saputro Dewo | 13. Yussi ambarsari |
| 6. Zulfikar M.N. | 14. Feri hari akbar |
| 7. Gita Indah hapsari | 15. Ody |
| 8. Gigih alfajar | 16. Cindiana |

C. Jadwal Latihan

Tanggal	Kegiatan	Waktu
3 Maret 2020	Wawancara dan eksplorasi	19.00-22.00
5 Maret 2020	Wawancara dan eksplorasi	16.00-19.00
7 Maret 2020	Wawancara dan eksplorasi	20.00-24.00
30 April 2020	Membuat Artistik	11.00-16.00
31 April 2020	Membuat Artistik	12.00-16.00
	Latihan segmen 4	19.00-21.00
1 Mei 2020	Membuat artistik	12.00-16.00
	Latihan segmen 5	20.00-22.00
2 Mei 2020	Membuat artistik	13.00-16.30
	Latihan segmen 5	20.00-22.00
3 Mei 2020	Take segmen 5	14.00-16.00
9 Mei 2020	Latihan segmen 4	09.00-12.00
10 Mei 2020	Latihan segmen 1	14.00-16.30
12 Mei 2020	Latihan segmen 1 dan 2	13.30-17.00
17 Mei 2020	Latihan segmen 1	14.00-16.30
18 Mei 2020	Latihan segmen 2	14.00-16.00
31 Mei 2020	Latihan segmen 1 dan 2	12.00-16.30
2 Juni 2020	Take segmen 1 dan 2	18.00-21.00
8 Juni 2020	Sebar googleform	
13 Juni 2020	Evaluasi video	15.00-17.30
14 Juni 2020	Penambahan artistik	14.00-17.00
20 Juni 2020	Take segmen 1 dan 2	18.00-21.00
30 Juni 2020	Evaluasi video	14.00-15.30
2 Juli 2020	Take segmen 1	15.00-17.00
5 Juli 2020	Take adegan 4	15.00-18.00
7 Juli 2020	Take segmen 3	09.00-13.00
8 Juli-31 Agustus 2020	Proses editing video	

Tabel 2. Daftar jadwal latihan

D. Foto Eksplorasi



Gambar 1. Proses eksplorasi pada pagar dengan sekat kecil.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 2. Proses eksplorasi dengan penderita *self injury*.
(Dok. Hana Medita, 2020)

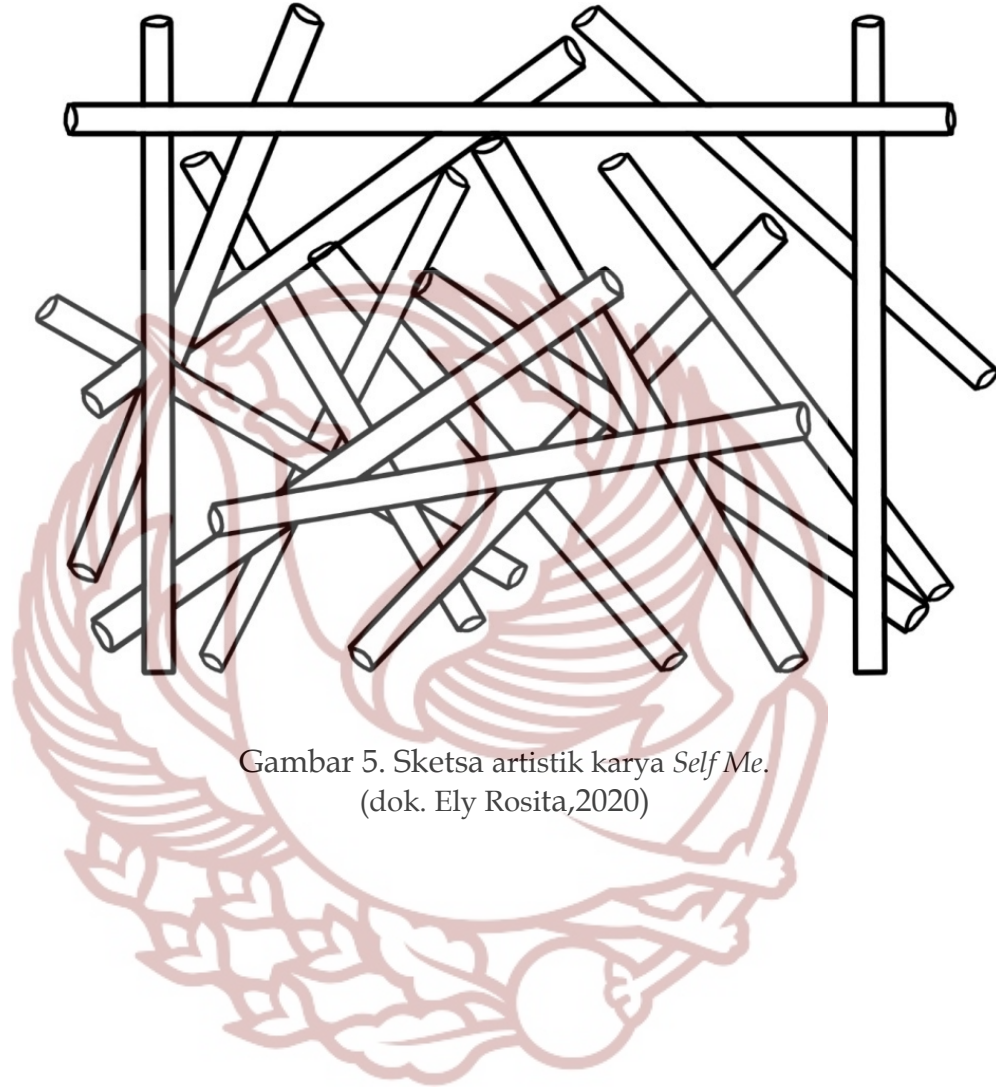


Gambar 3. Proses eksplorasi menggunakan media kursi.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 4. Proses eksplorasi ungkapan ekspresi perasaan sakit.
(Dok. Hana Medita, 2020)

E. Bentuk Artistik

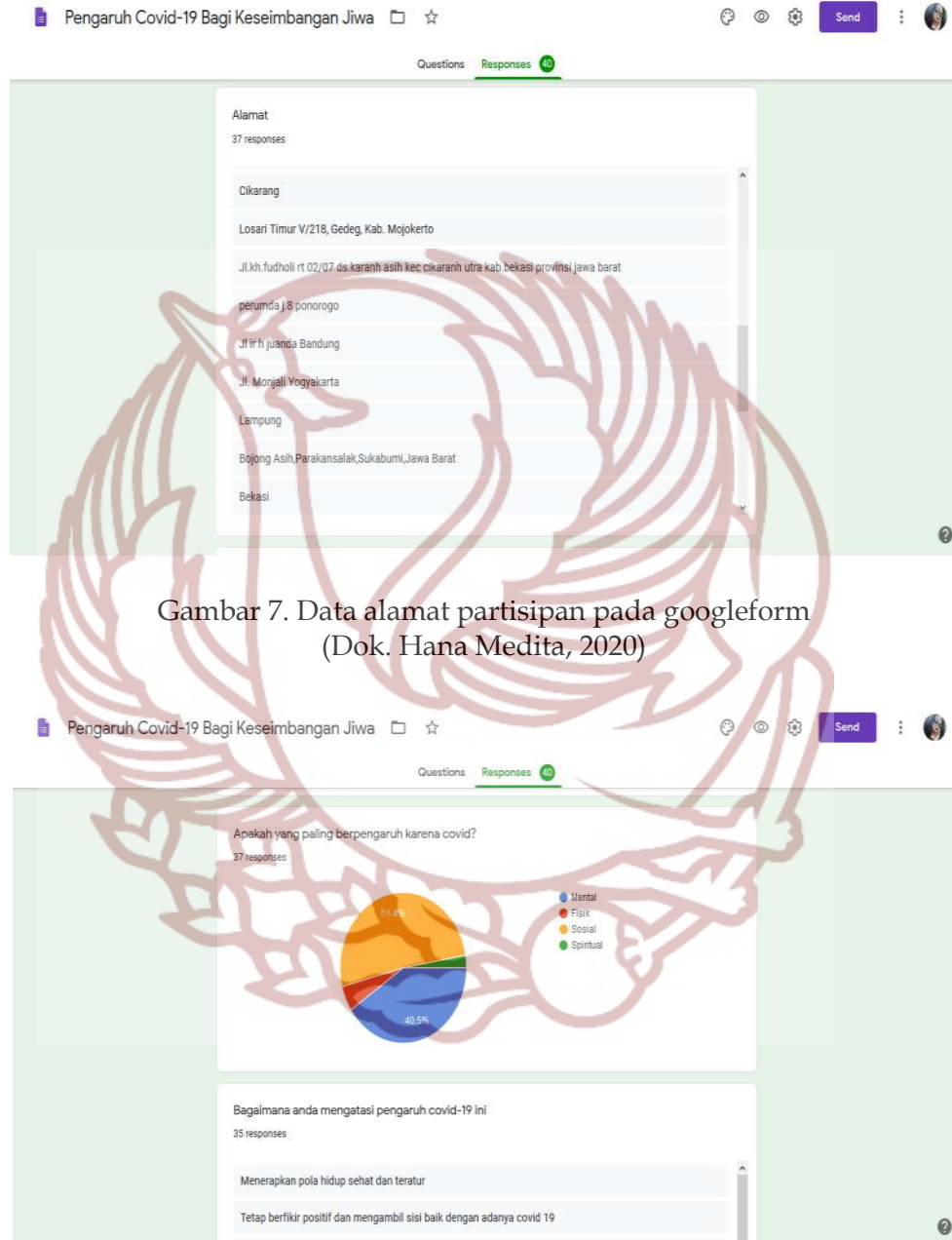


Gambar 5. Sketsa artistik karya *Self Me*.
(dok. Ely Rosita,2020)



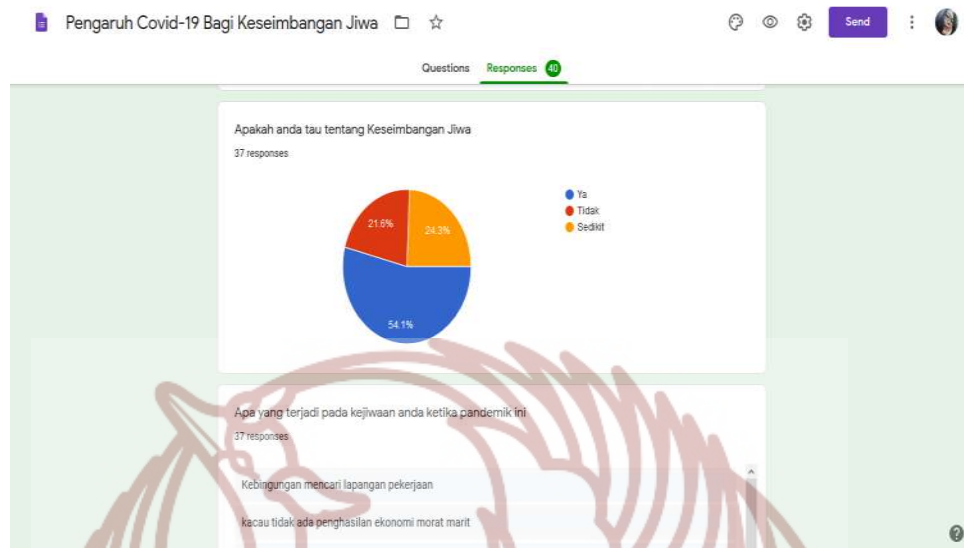
Gambar 6. Artistik yang digunakan karya Self Me sebelum dan sesudah dicat.
(dok. Hana Medita,2020)

F. Pencarian Data Google Form

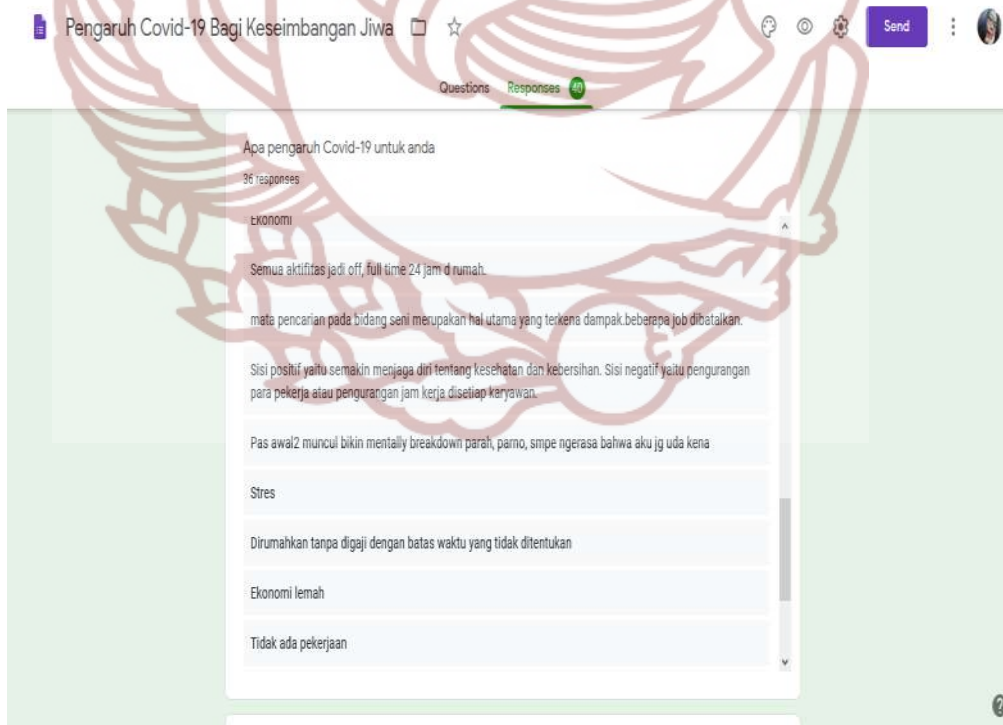


Gambar 7. Data alamat partisipan pada googleform (Dok. Hana Medita, 2020)

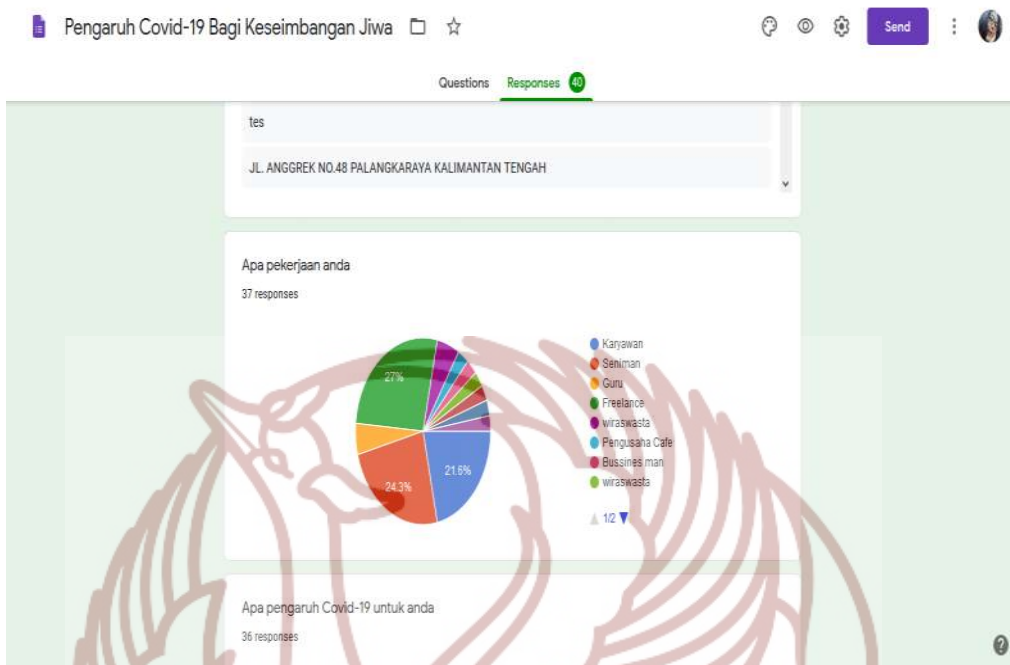
Gambar 8. Prosentase riset yang dilakukan di google form. (Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 9. Prosentase partisipan mengetahui tentang keseimbangan jiwa.
(Dok. Hana Medita, 2020)

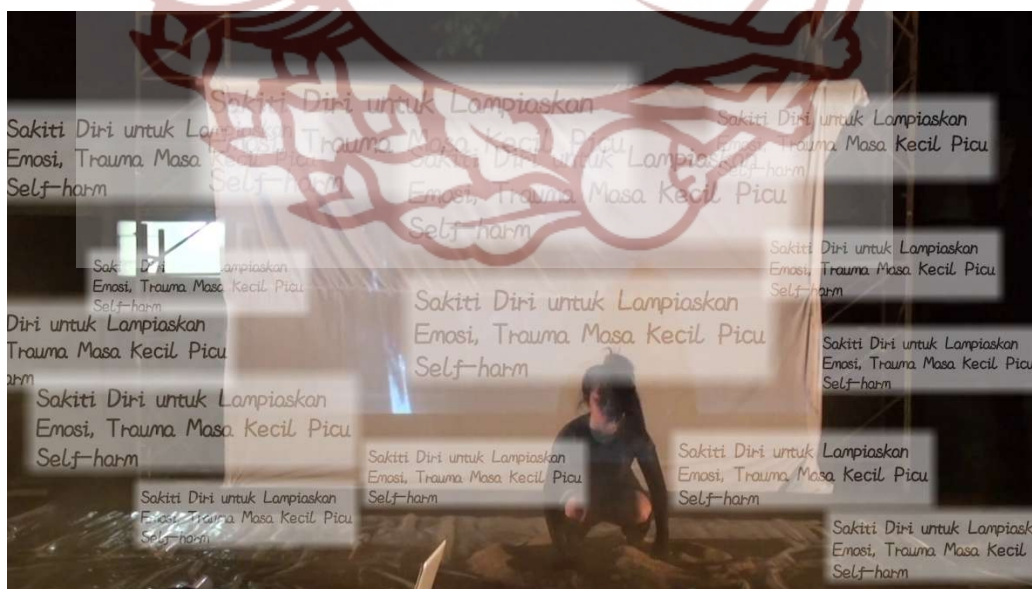


Gambar 10. Jawaban dari partisipan tentang pengaruh covid saat ini.
(Dok. Hana Medita, 2020)

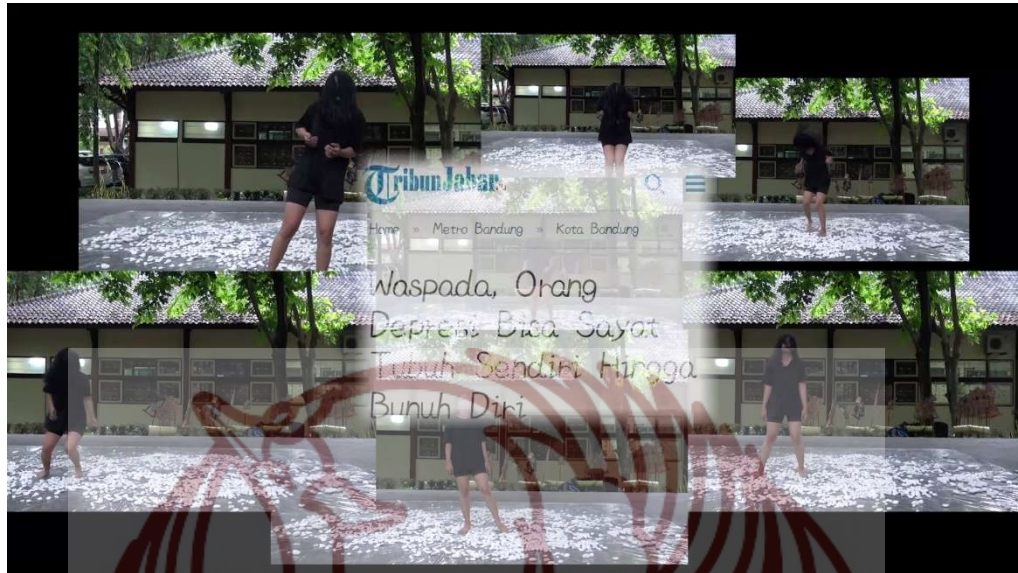


Gambar 11. Berbagai pekerjaan dari partisipan yang mengisi data google form. (Dok. Hana Medita, 2020)

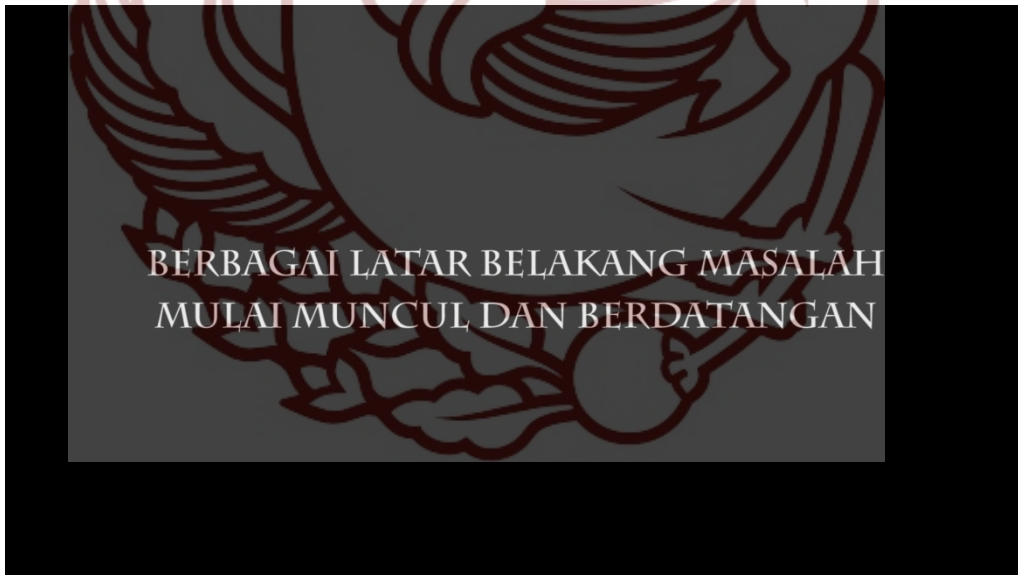
G. Foto Pementasan



Gambar 12. Informasi yang dihadirkan pada bagian awal video karya Self Me. (Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 13. Berita-berita ditampilkan dengan background eksplorasi pengkarya.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 14. Tulisan ungkapan yang digambarkan pada segmen satu.
(Dok. Hana Medita, 2020)



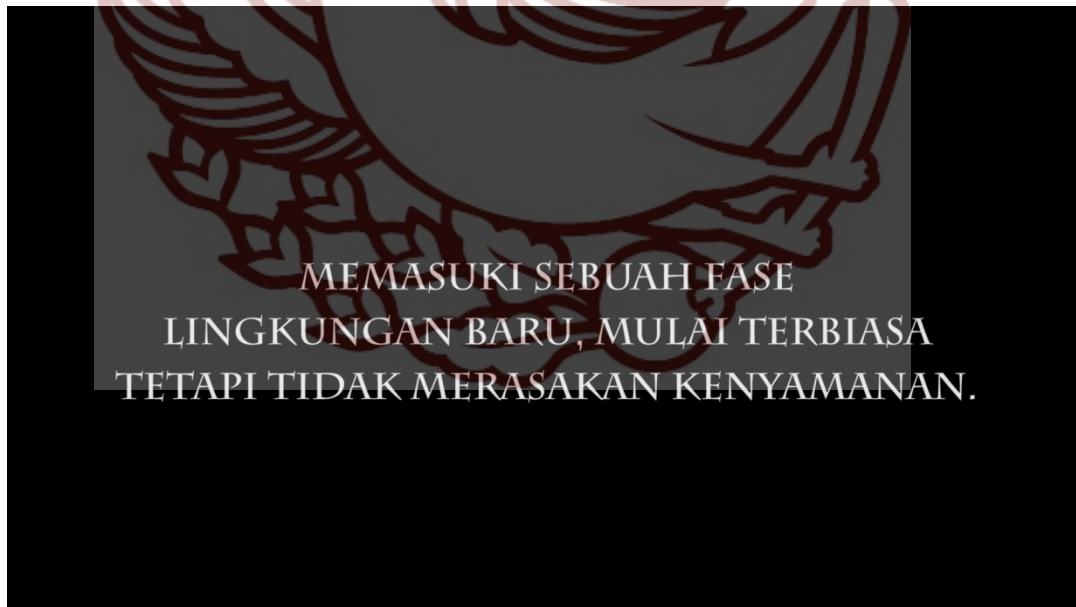
Gambar 15. Salah satu pose pada segmen satu dengan eksplorasi kayu.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 16. Segmen satu dengan pencahayaan terang.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 17. Segmen satu dengan pencahayaan terang menjadi merah yang berarti perjalanan yang cukup panjang.
(Dok. Hana Medita, 2020)



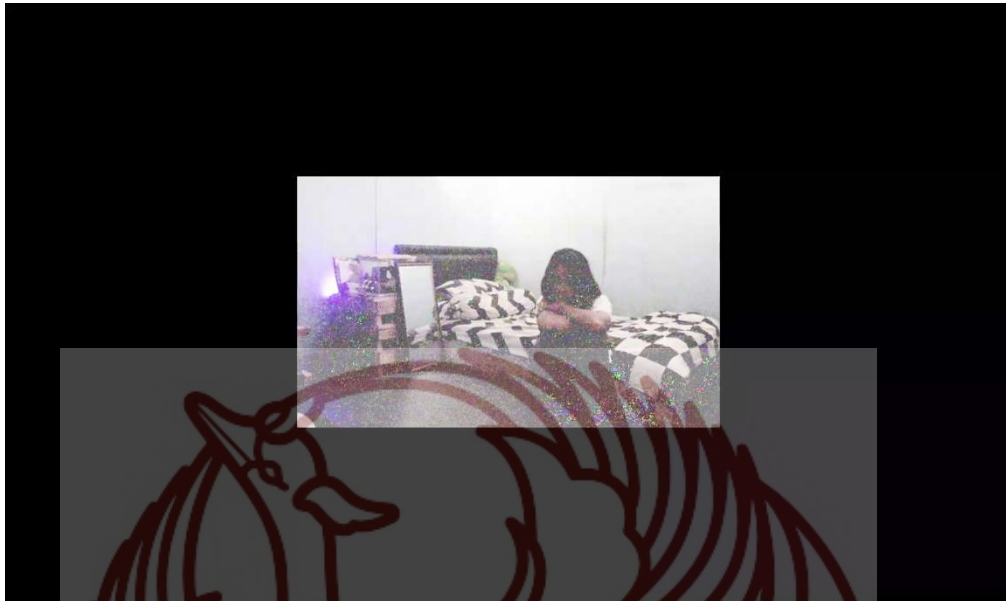
Gambar 18. Petunjuk tulisan ungkapan emosi pada segmen dua.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 19. Cuplikan gambar pada segmen dua dengan bergerak pada sorotan kotak putih.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 20. Petunjuk ungkapan pada segmen tiga dengan bantuan tulisan.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 21. Potongan gambar ungkapan kesendirian di awal segmen tiga.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 22. Kesendirian yang diungkapkan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan sendiri pada segmen tiga.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 23. Petunjuk ungkapan pada segmen empat dengan bantuan tulisan.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 24. Awalan terjebak masalah dengan menggunakan properti tali.
(Dok. Hana Medita, 2020)



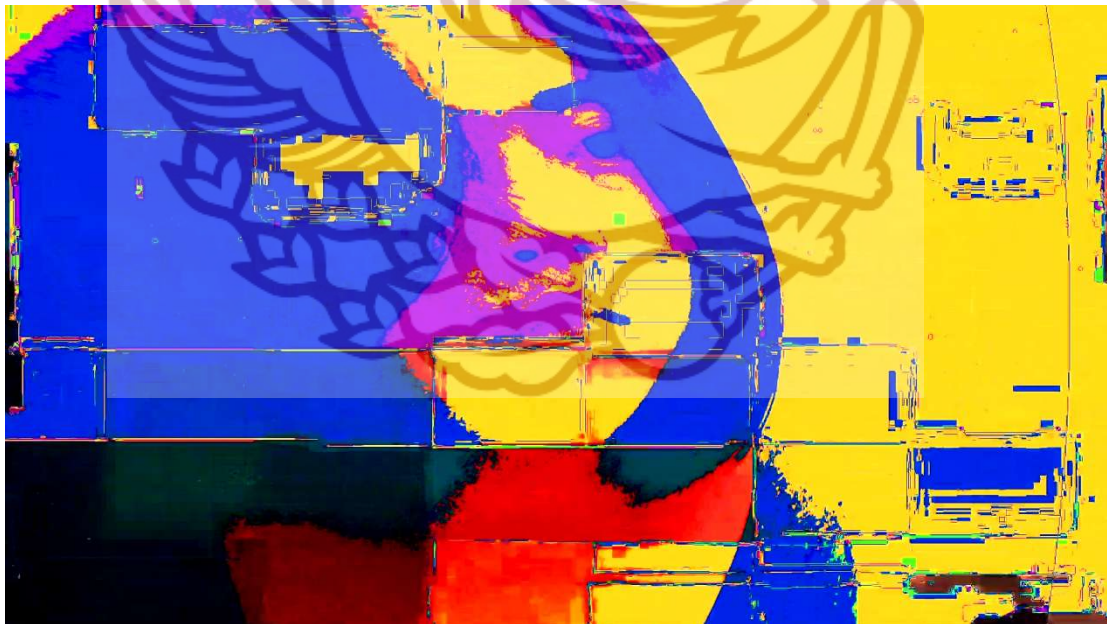
Gambar 25. Akhir segmen empat menuju peralihan ke segmen lima dengan menunjukkan muka dengan bnyak emosi yang terpendam.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 26. Petunjuk ungkapan pada segmen lima dengan bantuan tulisan.
(Dok. Hana Medita, 2020)



Gambar 27. Ungkapan diam tetapi banyak emosi yang dilihat pada segmen lima.
(Dok. Hana Medita, 2020)



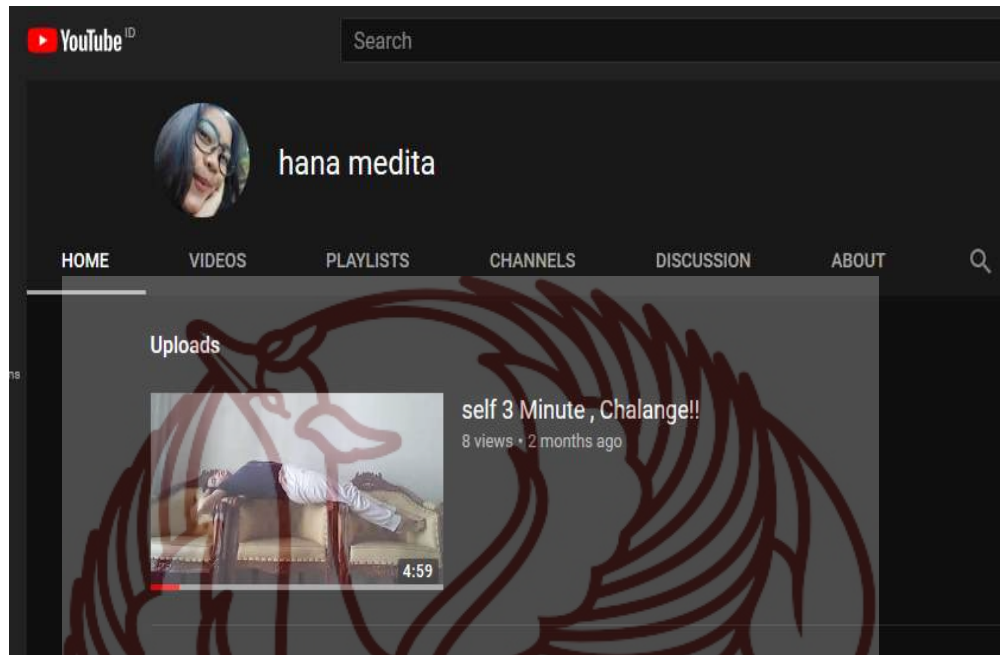
Gambar 28. Salah satu efek glitch yang digunakan pada segmen lima.
(Dok. Hana Medita, 2020)

H. Gambar Poster



Gambar 29. Poster Self Me yang disebar di media sosial.
(Dok. Hana Medita, 2020)

I. Foto YouTube Channel



Gambar 30. YouTube Channel Hana Medita sebagai wadah penayangan karya.
(Dok. Hana Medita, 2020)