

Transkrip Rekaman Podcast RUU



Episode : Seni dan Kesehatan Jiwa  
Pembicara : Hana Alfikih dan Adjie Santosoputro  
Tanggal rekam : 27 Juni 2020  
Pentranskrip : Dinita Amanda

Waktu	Transkrip
09:40-11:16	<p>Naomi: Dampak positif seni banyak dirasakan oleh masyarakat, bahkan berbagai inisiatif di nusantara mendorong kebebasan berekspresi dan inklusi sosial karena menyediakan ruang dialog serta refleksi terhadap lingkungan di sekitarnya. Seni juga kerap kali dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan jiwa dalam bentuk terapi maupun rekreasi, dan hasil penelitian juga menunjukkan kalau seni meredakan gejala kecemasan dan depresi serta mengurangi stress. Seni ini juga bisa membantu loh untuk mengatur sistem saraf lewat keterlibatan terpadu antara pikiran dan juga tubuh. Pakar art therapy menyebutkan, gerakan dalam seni yang terfokus misalnya saat melukis dan memainkan gitar membantu mengaktifkan parasimpatis sistem saraf, sistem ini lantas mengirimkan sinyal menenangkan keseluruhan otak dan juga tubuh.</p> <p>Nah di episode kali ini seni untuk kesehatan jiwa kita bakal bahas tuntas pentingnya seni dalam kesehatan mental dan kali ini kita bareng dengan Hana Alfikih seniman yang akrab dengan (nama) Hana Madness, halo! dan juga ada Mas Adjie Santosoputro praktisi mindfulness, halo Mas Adjie apa kabar? Mbak Hana, Mas Adjie mudah-mudahan kita semua sehat ya.</p>
11:16-11:30	<p>Naomi: Nih aku mau tanya sama Mbak Hana dulu nih, Mbak Hana ternyata kalau aku lihat itu dari beberapa artikel yang ada dari SMP sudah <i>doodling</i> ya, <i>doodling art</i>. Wow, boleh dong ceritain gimana ceritanya?</p>
01:57-13:22	<p>Hana: Gimana prosesnya ya? Sebenarnya itu adalah responku terhadap tekanan internal yang aku rasakan sejak kecil sih, responku terhadap trauma-trauma serta konflik yang terjadi antara aku dengan keluarga dan apa ya, keadaanku yang tidak berfungsi secara utuh di sekolah, serta di keluarga itu menimbulkan respon kreatif dalam merespon tekanan yang aku hadapi saat itu.</p> <p>Jadi bisa dibilang pada saat itu aku melakukan itu menjaga kewarasanku gitu karena pada saat itu keadaan mentalku cukup ekstrem, sangat sangat ekstrem gitu, dan pada saat itu juga kurang edukasi keluarga akan kesehatan jiwa karena isunya masih tabu, terus mereka melihat aku secara fisik baik-baik saja dan ketika aku pertama kali melakukan vandalisme di dalam rumah mereka berfikir ini nggak ada faedahnya dan maksudnya mereka justru melarang keras gitu karena mungkin juga boleh dikatakan bahwa keluargaku adalah mereka cukup punya <i>background</i> religi, agama</p>

	<p>yang cukup kuat yang mana membuat itu semua jadi bertabrakanlah gitu, hingga akhirnya aku terus melakukan itu.</p> <p>Bahkan ada momen-momen di saat aku pergi ke sekolah tuh, di saat konflik yang terjadi antara aku dengan keluarga cukup intens gitu aku tuh cuma bawa tas kecil yang isinya tuh cuma <i>sketchbook</i>, <i>drawing pen</i> sama baju ganti karena aku dari SMP itu udah sering banget kabur-kaburan dari rumah malah sempet diusir dari rumah oleh orang tuaku karena mereka udah nggak tau cara menghandle keadaanku seperti apa ya pada saat itu cukup parah. Jadi ya akhirnya berkelanjutan sampai sekarang dapet apresiasi yaitu di luar dari apa yang aku bayangkan sih.</p>
13:22- 13:27	<p>Naomi: Wow, dan itu pertama kali kalau nggak salah pas SMA dilirik sama salah satu perusahaan korek api ya?</p>
13:27-13:31	<p>Hana: Iya, itu satu tahun selang aku lulus SMA.</p>
13:31-13:38	<p>Naomi Wow keren banget, jadi apapun yang lagi dirasakan sama Mbak Hana, Mbak Hana tuangkan dengan <i>doodle art</i> itu sendiri ya?</p>
13:38-14:18	<p>Hana: Ya aku suka nulis-nulis, <i>journaling</i> terus kayak mencaci apapun yang aku rasakan perasaannya pada saat itu yang dulu kan kita nggak tau ya cara memetakan itu karena bentuknya tuh masih abstrak gitu "nih gue kenapa sih, kok gue selalu sedih berkepanjangan ketakutan ketemu akan hari esok terus nggak pernah bisa tidur gitu. Bahkan dari jaman SMP, insomnia aku cukup parah banget gitu karena sering balik nggak pulang terus kadang pulang pagi terus akhirnya nggak tidur terus akhirnya di sekolah akademisnya jadi menurun, terus nggak punya temen jadi semua saling berkontribusi cukup besar terhadap pembentukan mentalku.</p>

14:18-14:24	<p>Naomi Dari kegiatan seni yang sangat berpengaruh dengan kejiwaan Mbak Hana ini seperti apa? Boleh ceritain sama kita dong.</p>
14:24- 17:03	<p>Hana: Dari awalnya sih aku nggak mengharapkan apresiasi ya karena aku melakukan itu untuk diriku sendiri boro-boro untuk mendapat dukungan keluarga pada saat itu juga nol besar gitu. Bahkan respon yang aku terima negatif gitu bahkan di keluargaku nggak ada satu anak mereka pun yang boleh jadi seniman pada saat itu.</p> <p>Hingga akhirnya aku melakukan itu untuk diriku sendiri menjaga kewarasanku karena pada saat itu aku bener-bener kewalahan dan bahkan sampai ketika mereka melarangku, mengekangku untuk melakukan memproduksi karya seni untuk diriku sendiri akhirnya aku lari untuk menyakiti diriku sendiri. Karena, aku nggak tahu <i>coping</i> apa yang aku</p>

	<p>lakuin karena aku belum dapat penanganan, pada saat itu BPJS juga belum ada saat itu dan masih tabu.</p> <p>Sampai akhirnya yang aku rasakan adalah kenyamanan apalagi ketika aku duduk berlama-lama di depan komputer. Dulu aku tuh ngulik photoshop banget gitu sering nginep di warnet jaman-jaman sekolah sampai sering bolos sekolah juga boleh dikatakan dan aku kayak nemuin.. <i>oh my God</i> kayak dunia <i>arts</i> tuh selalu menarik buatku gitu selalu ada hal yang nggak bisa kita ungkapkan dengan kata-kata tapi bisa kita tuangkan itu kedalam sebuah goresan.</p> <p>Sejak aku eksplor-eksplor soal seniman yang mereka bisa besar dengan karya meskipun mereka punya <i>background</i> dengan gangguan kejiwaan di situ aku berfikir, aku berfantasi cukup besar bahwa "gue pingin banget bisa dikenal karena karya gua" itu memicuku pada awalnya menjadi mencambukku untuk "ya udah deh sekarang mau nggak mau gue melakukan ini buat diriku sendiri."</p> <p>Pada saat itu ada platform bernama deviantart, terus ada my space ada friendster juga, aku upload semua karya-karyaku sampai akhirnya ketika temen-temen di sekolah banyak kok yang jadi saksi di mana aku tuh sering banget kayak bikin-bikin apa <i>doodling</i> di <i>sketchbook</i>-ku dan akhirnya aku bikin aku dapet <i>commision</i> dari temen-temen sekolah, "Han bikinin aku kaos dong design ini." Dulu sempet ada usaha sablon kecil-kecilan, terus bisa dibbilang aku tuh kayak gede di tongkrongan kali ya jadi banyak temen yang buka peluang untuk yang mereka punya usaha clothing line. "Han, ayo <i>design lo gue</i> pake." Dari situ perlahan mulai terbuka terlibat di pameran kolektif.</p>
17:03-17:20	<p>Naomi</p> <p>Tapi yang Mbak Hana memang bilang kan dari awal memang tidak berharap diapresiasi karena memang dari sananya gitu kan. Masih inget nggak <i>doodling</i> yang Mbak lakukan itu goresan apa? Coba kalau boleh di-<i>flashback</i> lagi.</p>
17:20-17:57	<p>Hana</p> <p>Dulu karena belum mampu untuk beli kanvas, belum mampu untuk beli cat akrilik, akhirnya ya <i>black and white</i> dan <i>mostly</i> itu beda sih karakter <i>doodle</i>-nya dengan karakter yang aku jadikan identitasku saat ini. Jadi dulu tuh lebih banyak tulisan-tulisan yang absurd terus aku juga suka nulis-nulis puisi yang bener-bener <i>dark</i> banget, terus juga konsep karyanya tuh lebih random lebih berantakan lebih mentah lebih jujur sih sebenarnya.</p>
17:57-18:00	<p>Naomi</p> <p>Lebih terungkap dari gambar yang Mbak goreskan di situ ya.</p>
18:00-:18:05	<p>Hana</p> <p>Betul banget, komposisinya berantakan dibandingkan sekarang.</p>
18:05-18:10	<p>Naomi</p> <p>Jadi real banget disitu yang ada di pikiran langsung tertuang?</p>

18:10-18:17	Hana Sampai dapat teguran berkali-kali dari guru dulu karena ya itu dia aku punya keasikan dulu.
18:17-18:21	Naomi Tapi kalau menurut Mbak Hana udah banyak belum sih masyarakat yang menggunakan seni ini untuk terapi kejiwaan?
18:21-19:23	Hana Kalau bicara setahun dua tahun belakangan ini isunya kan semakin terbuka, media mengangkat seniman-seniman dengan disabilitas, disabilitas juga banyak di bicarakan oleh publik aku rasa orang semakin aware. Tapi untuk yang menerapkan itu atau tidak aku rasa belum banyak, karena setahuku tenaga <i>art therapy</i> sendiri di Indonesia sedikit kan ya. Bahkan untuk mengambil, untuk memiliki sertifikat sebagai <i>art therapist</i> itu kan juga dibutuhkan sekolah dan aku rasa jurusannya kayaknya belum ada deh di Indonesia. Itu penting tuh ya karena saat ini dibutuhkan banget kan.  Orang sudah bisa <i>speak up</i> kondisi kejiwaan mereka gitu jadi ya kurasa perlu banyak <i>improvement</i> sih yang dilakukan. Dan kita nggak bisa sendirian, kita harus kerja sama dengan komunitas, dengan individu, dengan seniman, dengan pemerintah harus jalan bareng.
19:23-19:24	Naomi Jadi biar <i>balance</i> semuanya ya.
19:24-19:26	Hana Iya betul.
19:26-19:55	Naomi Nah kalau kita ke Mas Adjie, boleh tau dong pengalaman pribadi Mas Adjie sendiri? Kalau boleh di- <i>share</i> sedikit, kalau ngelewatin masa kelamnya zaman pada saat Mas Adjie masih kecil, bergelut dengan ada keinginan bunuh diri dan itu di waktu berbeda-beda, itu gimana tuh Mas akhirnya Mas Adjie bisa seperti sekarang? Boleh di- <i>share</i> sama kita kah?
19:55-20:00	Adjie Iya boleh, sebelum saya menjawab saya itu juga <i>follow</i> Hana Madness ya, penggemar Hana Madness ya.
20:00-20:10	Hana Eh aku penggemar mu sekali loh, aku ini deg-degannya luar bisa dari semalem karena nggak nyangka akan dihadapkan dengan dirimu.
20:10-20:25	Adjie Oh gitu, terima kasih soalnya saya ini orang yang nggak bisa gambar mentok itu kalau saya disuruh gambar mentok itu gambarnya gunung dua ada sawahnya ada jalan jadi kalau lihat gambar Hana itu geleng-geleng kepala saya, keren.
20:25-20:30	Hana Aduh terima kasih loh Mas.

20:30-25:05	<p>Adjie</p> <p>Nah berawal dari masa kecil saya yang suka gambar itu sebatas gambar itu tadi kan ya gambar dua gunung pemandangan terus ada mataharinya gitu. Waktu kecil saya itu lahir tidak seperti keluarga pada umumnya ya, saya lahir di keluarga <i>broken home</i>, istilahnya gitu. Saya lahir besar bersama ibu saya, sejak kecil bapak saya tidak serumah dengan saya, lalu jarak usia saya dan kakak saya itu cukup jauh, 6 tahun. Karena sebenarnya saya ada kakak kandung yang meninggal dalam kandungan, akibatnya saya berjarak usia dengan kakak saya yang masih hidup itu cukup jauh.</p> <p>Masa kecil saya itu akrab dengan kesepian. Saya menikmati masa kecil saya itu dengan sendirian, kakak saya usianya sudah remaja sudah tidak bisa bermain dengan saya. Ditambah lagi saya laki-laki, kakak kandung saya itu perempuan, terus lingkungan rumah saya tidak ada anak kecilnya gitu jadi memang masa kecil itu memang penuh dengan perasaan kesepian.</p> <p>Masa remaja saya berusaha mengatasi rasa marah saya itu dengan ngeband jadi salah satu seni yang saya pelajari itu seni musik ngeband, lalu saya kuliah psikologi UGM. Saya merantau dari Solo ke Jogja itu pun dalam rangka memulihkan batin, saya memulihkan kemarahan saya terhadap keluarga saya. Saya mengambil Jurusan Psikologi. Waktu saya kuliah salah satunya ya salah satunya yang saya gunakan untuk memulihkan batin saya adalah teater, saya sempat belajar teater bahkan saya itu pernah menekuni seni sulap, jadi random sekali hidup saya.</p> <p>Dan saya juga nggak ngira, saya sekarang ini ya kegiatan saya seperti ini gitu. Kalau saya melihat masa lalu saya itu begitu acak begitu random dan tidak ada polanya saya dulu tidak punya cita-cinta, tidak punya passion untuk menekuni apa yang saya pelajari sekarang ini, saya hanya ngalir saja.</p> <p>Bahkan saya juga pernah pengalaman seperti yang disebutkan tadi, saya punya pengalaman beberapa kali sangat membenci diri saya sendiri, saya beberapa kali juga ingin bunuh diri. Saya merasa bahwa pada waktu saya bunuh diri itu mencoba bunuh diri itu saya merasa bahwa hidup ini tidak bisa saya kendalikan sepenuhnya.</p> <p>Dan kalau dikaitkan dengan pembahasan tema sekarang ini soal arts ya, soal seni saya bukan pakar psikologi seni, saya bukan pakar <i>art therapy</i>, tapi saya melihat ada sisi seni yang cukup indah untuk kita terapkan dalam hidup saya. <i>Fluid</i>, jadi mengalir gitu pada waktu dulu saya sampai membenci diri saya sendiri saya sampai ingin bunuh diri itu karena pikiran saya begitu kaku. Saya menganggap bahwa dalam hidup ini begitu kaku sehingga saya bisa kendalikan, padahal ya tidak. Hidup ini mengalir, lentur. Itulah pengalaman masa lalu saya terkait dengan pemulihan batin dan seni.</p>
25:05-25:12	<p>Naomi</p> <p>Jadi memang pikiran tuh sangat mempengaruhi segalanya ya, Mas Adjie?</p>

25:12-27:26	<p>Adjie</p> <p>Iya, satu pelajaran penting terkait dengan pengalaman masa lalu saya: kebahagiaan kita, rasa menderita kita baik yang mentok saya muncul ada keinginan untuk bunuh diri itu akibat dari pikiran saya yang nggak kreatif, pikiran saya yang kaku lagi-lagi, pikiran saya yang hanya mau senangnya tapi tidak mau sebelnya.</p> <p>Dan persoalan seni, saya melihat seni itu bukan hanya sebatas skill ya bukan sebatas misal saya dulu belajar ngeband, seni musik, atau seni teater; atau Hana seni gambar atau seni doodling atau seni menulis ya. Sekarang ini yang saya cukup sering saya tekuni itu adalah menulis, tapi saya melihat seni ini sendiri tidak sesempit itu, saya melihat bahwa di hidup ini yang enggak seni itu apa sih? Kelihatannya sih semuanya itu seni sebenarnya bahkan ketika pagi hari kita denger burung berkicau itu adalah sebuah seni atau sesimple kita melihat daun gugur atau nggak usah gugur lah itu kan terlalu dramatis gitu ya, daun yang sudah gugur di halaman gitu "<i>it's an art</i>". Kenapa itu seni, karena itu tidak ada polanya, hidup ini tidak ada polanya. Makanya ada sebuah ungkapan kan kalau hidup ini dunia ini bumi ini tanpa <i>arts</i> "<i>Earth without art is just eh</i>", jadi segala sesuatu selalu (perlu) seni untuk melenturkan pikiran kita.</p>
-------------	---

27:26-27:39	<p>Naomi</p> <p>Nah kalau dari pengalaman Mas Adjie sendiri menggunakan seni untuk memulihkan diri, kalau dulu pernah ngeband, sekarang seperti apa Mas Adjie?</p>
27:39-29:24	<p>Adjie</p> <p>Saat-saat ini bisa dikata menulis ya, meskipun saya sadar diri saya bukan penulis. Saya menulis ini dalam rangka bagian dari belajar ketika saya belajar memulihkan batin belajar soal <i>mindfulness</i>, kesadaran diri, meditasi belajar soal <i>emotional healing</i>, maka saya perlu mengajarkan itu ke orang lain. Saya percaya kita akan lebih belajar ketika mengajar, karena dengan mengajar kita akan belajar lebih dalam.</p> <p>Cara saya mengajar yaitu dengan menulis salah satunya karena dengan menulis saya menemukan pola mengatur pikiran. Contohnya, saya membaca buku, setelah baca buku, selesai baca satu buku, di pikiran saya kan banyak sekali serpihan-serpihan ilmu yang saya dapatkan dari buku itu. Nah supaya lebih saya pahami, maka saya perlu menuliskan apa yang saya dapatkan dari buku itu. Menulis ini menjadi cara saya lebih memahami hidup ini, dan yang terpenting dalam menulis adalah cara saya untuk menampar diri saya sendiri sih.</p>
29:24-29:36	<p>Naomi</p> <p>Gimana caranya Mas Adi memanfaatkan seni ini dalam (pelatihan) manajemen energi?</p>
29:36-32:25	<p>Adjie</p> <p>Tidak terbatas menulis ya. Lalu saya belajar bahwa seni itu tidak sesempit sebuah kemampuan. Seperti yang saya katakan tadi, ada dua poin yang</p>

	<p>saya pelajari dari seni, yaitu kreatif dan mengalir, <i>fluid</i> gitu. Saya rasa Hana juga bisa bercerita tentang bagaimana proses menggambar, saya rasa menggambar itu ada aturannya, tapi seorang seniman adalah seorang yang berani mematahkan itu.</p> <p>Jadi ilmuwan itu perlu seniman, seniman perlu ilmuwan di semua bidang, di semua bidang ya karena kalau hanya ilmuwan hanya mengetahui aturannya saja dan mengikuti aturan itu nggak asik, nggak ada rasa apa ya nggak ada rasa kayak passionate gitu. Tapi, seniman itu berbeda, seniman itu orang-orang yang berani untuk meruntuhkan tembok-tembok aturan-aturan itu dan itu diperlukan di semua bidang karena dengan itu akan <i>expand</i> gitu.</p> <p>Balik dengan pertanyaan tadi, seni itu saya gunakan untuk melatih diri saya untuk mengalir dan kreatif. Contoh misal dulu saya patah hati lalu saya menganggap kalau patah hati ya harus mabuk misal jaman dulu ya waktu dulu lah ya masa muda, sekarang kan tidak muda lagi, dan ini adalah sebuah pattern yang fix gitu, kalau patah hati ya mabuk. Ketika saya belajar seni, apapun itu seninya, itu saya melatih diri saya keluar dari pola fix itu. Ketika patah hati pilihannya nggak harus mabuk, patah hati bisa aja doodling, patah hati bisa saja menulis, patah hati bisa saya menyanyi gitu, patah hati bisa saja menggambar gitu.</p> <p>Nah betapa sering kita ini terjebak dalam pola-pola kaku seperti ini kalau A pasti B kalau saya mengalami ini pasti harus begini. Di seni kita meruntuhkan pola itu, dan itulah yang meruntuhkan batin kita.</p>
32:25-32:37	<p>Naomi Jadi Mas Adjie pernah bilang kalau seni yang mulia itu yang bikin orang lain bahagia itu gimana maksudnya?</p>
32:37:33:55	<p>Adjie Ya ini lebih mendalam lagi karena saya ini; ini pengalaman saya ya, tidak bisa dipukul rata semua orang gitu. Ketika kita mempelajari satu hal misal menulishlah atau menggambar atau menari atau teater apapun itu kita punya minat terhadap satu bidang lalu kita pelajari terus menerus. Entah itu kita rasa sebagai passion kita, kita pelajari terus menerus ya, maka itu akan menjadi seni kita. Karena kemampuan yang terus kita asah menjadi seni, lalu seni itu kita alami lagi terus menerus terus menerus, itu jadi jalan hidup kita, dan puncaknya ketika itu sudah jadi jalan hidup kita, kita terus tekuni lagi tekuni lagi maka lama-lama yang muncul di publik itu karya kita tapi diri kita lenyap gitu. Saya rasa Hana juga merasakan hal itu tanpa ada Hananya aja kita sudah tau kalau oh ini gambarnya Hana.</p>
33:55-33:58	<p>Naomi Jiwanya terasa di gambar itu gitu ya?</p>
33:58-35:00	<p>Adjie Ya dan itulah puncak dari seni, seniman itu lenyap yang ada hanya karyanya. Jika seniman lenyap, seniman itu sudah going to detail karena dia lenyap bersama karyanya. Seniman yang paling mahal adalah Tuhan, Tuhan (seolah) lenyap, tidak ada, tapi (kita) bisa merasakan karya-Nya</p>

	<p>karena going to detail. Nah lenyapnya diri kita itu kan berarti ketiadaanya aku ya, diri kita, ego kita sudah mengecil gitu ya, surut. Jadi bukan terus menyombongkan diri, tapi seorang seniman yang paling puncak adalah karyanya bisa bikin bahagia orang lain, meskipun dirinya nggak dikenal, nggak apa-apa, yang penting karyanya.</p>
35:00-35:36	<p>Naomi Keren banget nih Mas Adjie dan Mbak Hana kita tahan dulu ya sabar, kita kembali setelah yang satu ini.</p>
36:48-37:10	<p>Naomi Halo kita balik lagi kita masih mendengarkan podcast Ruang Usik Usik, ini adalah kerjasama Koalisi Seni bersama dengan KBR. Saya Naomi Lyandra. Nah kita mau tanya lagi ke Mbak Hana nih, kita pengen tahu gimana caranya sih Mbak Hana ini menuang emosi ke karya gambar yang luar biasa. Itu step-stepnya seperti apa mba?</p>
37:10-40:36	<p>Hana Kalo untuk sekarang kan aku kan banyak menggunakan medium kanvas ya, jadi stepnya itu ada yang cepat ada yang lama banget jadi dan aku menonjolkan identitas diriku, menonjolkan identitas emosiku dalam setiap karya dengan goresan yang cukup rapi dengan pemilihan blocking warna yang cukup kuat solid sekali gitu itu jadi identitasku.</p> <p>Jadi pertama itu ada yang aku sketch dulu, ada yang aku bikin backgroundnya dulu, lalu ada yang aku warnai per karakter tergantung teknik yang aku gunakan. Jadi kan aku menggunakan beberapa teknik ya ada yang background lalu dengan outline lalu ada yang backgroundnya hitam lalu karakternya full-color jadi itu menggunakan teknik yang berbeda dan prosesnya.</p> <p>Kalau untuk idealisme, kalau aku peruntukan untuk pameran, nggak ada deadline gitu misalnya aku bisa jauh lebih eksplor. Tapi belakangan ini kan aku bekerja sama dengan brand untuk <i>commisioned project</i>, yang mana aku kerja dengan <i>deadline</i> gitu yang bagus banget buat aku gitu karena aku jadi kaya kerja beneran, dan itu yang membutuhkan tanggung jawab lebih dari diriku gitu.</p> <p>Prosesnya sekarang nggak sesulit dulu karena sudah menemukan <i>support system</i>, terus sudah diapresiasi, itu jadi doping terbesarku sih untuk terus melangkah ke depan. Terus poin pentingnya lagi adalah, dulu aku <i>speak up</i> kan di tahun 2012 kan ya itu di sebuah media televisi yang mereka bilang aku gila dan pada saat itu masih tabu.</p> <p>Keluargaku, aku bisa mengatakan mereka malu, apalagi dengan tingkat religius mereka yang cukup tinggi. Terus keluarga besar tahu bahwa aku bertato, punya <i>piercing</i>, dan pada saat itu malu aku hampir menyerah "kayaknya gue salah deh menunjukkan identitas gue bahwa gue menunjukkan seni sebagai senjata dan didengar dalam mengkampanyekan isu ini" gitu.</p> <p>Tapi yang buatku tersadar adalah ketika itu aku mendapatkan <i>message</i> di</p>



	<p>facebook dan email yang mereka menyatakan narasi yang sama, bahkan jauh lebih parah casenya daripada aku. Banyak di pelosok-pelosok saudara kita yang masih mengalami pemasungan karena mengalami disabilitas, mereka kesulitan mengakses layanan kesehatan. Jadi membicarakan kesehatan mental tuh panjang dan luas banget, jujur kita nggak bisa berdiri sendiri.</p> <p>Oke mungkin aku bukan dari kalangan akademisi, tapi yang bisa aku lakukan sebagai seorang yang merespon gangguan kejiwaanku sebagai seorang penyintas, adalah menggunakan seni sebagai bentuk aktivismeku dalam melawan stigma. Akhirnya aku berkarya dengan proses itu tadi dan aku selalu menggunakan narasiku, selalu memainkan narasi di setiap karyaku. Selanjutnya terserah orang ingin interpretasikannya seperti apa, tapi so far ketika aku menghasilkan karya seni, aku selalu menyampaikan message yang terselubung yang kuat sekali dengan kaitannya akan kesehatan jiwa.</p>
40:36-40:44	<p>Naomi Nah cara mendorong semua orang itu untuk memanfaatkan seni untuk menjaga kesehatan mental tuh gimana menurut Mbak Hana?</p>
40:44-42:53	<p>Hana Kolaborasi itu penting dan aku mungkin akan berteriak ini dengan kencang WE NEED MORE FUNDING dari government karena pelajaran yang aku pelajari dari seniman-seniman di UK aku bertemu dengan banyak aktivis disabilitas baik mental maupun disabilitas secara general terus ketika aku menghadiri festival yang mengangkat isu seni dan disabilitas pada umumnya peran pemerintah, swasta, komunitas dalam memberikan ruang yang aman nyaman yang bersifat diverse yang bersifat aksesibel itu adalah yang kita butuhkan. Nggak hanya disabilitas mental ya tapi disabilitas semua ragam disabilitas. Karena selama ini kan kita kesulitan selama ini kita selalu terkubur, kita tidak terlihat.</p> <p>Aku punya pelajaran yang aku anggap sangat berharga, ketika kolaboratorku yang dari UK itu dia adalah seorang seniman dan aktivis gitu dan juga dia seorang penyintas. Dulu dia seorang homeless sebelum ia menemukan seni sampai ia ditampung di Dinas Sosial, dia sempat dirawat di rumah sakit jiwa. Aku pun sempat direhab di bangsal psikiater, jadi kita punya background yang sama.</p> <p>Jadi sebelum kita melakukan proyek kolaborasi itu dia menyodorkan aku Disability Awareness document yang menjelaskan bahwa dia adalah seorang seniman dengan disabilitas mental berikut perinciannya, apakah ia sedang melakukan terapi tertentu atau tidak dan apakah itu akan memengaruhi timeline nanti project kita dan nanti apa yang kita lakukan. Jadi itu ada hak dan kewajiban di dalamnya, itu adalah bentuk aktivismenya dia gitu dan bahkan gue aku amazed banget sih <i>oh my God, this is what we really need in this country</i>. Bahwa identitas itu menjadi penting karena terdapat hak dan kewajiban yang harus dipenuhi di dalamnya. Jadi ya itulah kenapa apa yang aku kerjakan selalu <i>relate</i> sekali dengan <i>art and activism</i>.</p>

42:53-43:16	<p>Naomi</p> <p>Ini menarik banget. Mbak Hana ini kan lagi berusaha membuat isu kesehatan mental itu (dipahami) kan banyak tantangan-tantangan yang Mbak Hana alami. Boleh cerita sedikit dari tantangan itu nggak, atau suka dukannya begitu?</p>
43:16-45:08	<p>Hana</p> <p>Suka dukanya, dukanya sih banyak dari kecil, trauma, semuanya itu jadi satu dan jadi monster yang hinggap di diriku yang memengaruhi sel kimia di otakku. Aku sadar dan tantangan besar pertama kali aku mencemplungkan diri ke isu pertama kali ini adalah stigma yang datang dari diriku sendiri. Jadi strgmanya bukan dari orang lain, bukan dari publik, tapi dari diriku sendiri bahwa ah gue bakal dianggep.. apalagi aku besar di tongkrongan pertama kali di ceng-cengin habis habisan udahlah itu udah kenyanglah "widih masuk ini nih" "lu gila lu ya.." kebal lah awal-awal kayak gitu. Tapi aku merasa ini nggak ada artinya kalau gue nggak bisa mengubah pola pikir orang dari circle terkecil gue dulu, keluarga, temen baru publik secara luas.</p> <p>Dan alhamdulillah seiring berjalannya waktu, karena <i>support</i> yang aku dapat, apresiasi yang terus datang, terus keluarga melihat <i>impact</i>-nya yang datang positif, itu jadi doping yang tadi aku <i>mention</i> sih. Terlebih adalah banyaknya komunitas yang menyuarakan hal yang sama itu jadi spirit sendiri buatku. Dulu gue sendirian, dulu gue memantik diri gue, gue takut Pakde gue, Bude gue tahu. Tapi sekarang kita berjalan berbarengan dan tidak ada yang salah dengan hal itu. Sudut pandang dan narasi media aja yang harus diubah. Makanya tadi nggak bisa sendirian harus bareng-bareng untuk mengubah ekosistem seni yang lebih <i>accessible</i> lagi.</p>
45:08-45:25	<p>Naomi</p> <p>Nah ini cerita dari Mbak Hana luar biasa banget ya, caranya Mbak Hana mengawali itu semua dengan sendirian, lalu keluarga pun akhirnya menerima gitu ya Mbak. Jadi berdamai dengan diri sendiri itu yang paling penting ya?</p>
45:25-45:29	<p>Hana</p> <p>Iya itu step pertama dan akhirnya merembet-merembet ke semuanya.</p>
45:29-45:38	<p>Naomi</p> <p>Nah itu tuh tapi kalau Mas Adjie nih menurut Mas Adjie perlu nggak sih pengembangan seni ini sendiri untuk kesehatan mental di Indonesia?</p>
45:38-46:17	<p>Adjie</p> <p>Sangat perlu, karena seni itu akrab buat semua orang ya, bisa dikatakan begitu. Jadi tidak ada batasannya gitu bisa menembus sekat-sekatnya, bisa menembus batas mungkin ada perbedaan dan sebagainya. Seni itu punya kelenturan untuk itu gitu maka kalau dikaitkan dengan upaya kesehatan mental di masyarakat Indonesia itu sangat perlu.</p>
46:17-46:45	<p>Naomi</p> <p>Mas Adjie ini ada yang sempet tanya juga gitu ya orang itu kan kadang</p>

	<p>ada yang bilang, orang kalau patah hati seninya itu bakal keluar dengan sendirinya kayak gitu, sebenarnya apakah patah hati itu dipulihkan dengan cara dengan berterima kasih sudah patah hati kah atau dia harus melakukan membuat suatu karyanya dia kah itu bagaimana supaya orang tuh larinya ke hal yang positif seperti itu sih Mas?</p>
46:45-46:54	<p>Adjie Iya ketika kita patah hati ya, patah hati itu kan banyak versi, jadi bukan hanya soal cinta-cintaan ya...</p>
46:54-47:00	<p>Naomi Ini kecanduan dikasihani gitu kalau orang patah hati biasanya gitu kan.</p>
47:00-50:43	<p>Adjie Ya patah hati itu macem-macem sepanjang hidup ya, selama hidup kita mengalami patah hati kehilangan, kekecewaan, kegagalan, perpisahan, kematian itu semua sebenarnya bikin hati kita patah. Melalui peristiwa patah itu lah biasanya manusia itu terus mulai merenungi hidup ini.</p> <p>Selama ini kan kalau misal senang-senang aja, cerita cintanya hore aja, cerita hidupnya senang-senang aja, gembira terus, itu kita menjalani hidup ini tipis-tipis, <i>shallow</i>. Kita nggak menyelami ya, di permukaan.</p> <p>Tapi ketika pengalaman pahit itu kita alami, barulah kita benar-benar duduk dulu, merenung dulu, mengajak diri memahami diri gimana sih hidup ini sebenarnya kita ini siapa sih, kita mau ke mana sih. Kan kita setiap hari terus berjalan bangun pagi kesana kemari pontang panting kesana kemari tidurnya pagi lagi. Karena patah hati, karena kekecewaan lah, karena pengalaman pahit lah, barulah kita merenung: selama ini kita pontang panting ini apa yang kita cari? Di situ lah momen ada dua jalan, yang memberdayakan atau jalan yang malah semakin mematahkan, malah semakin bikin menderita.</p> <p>Kalau jalan yang semakin bikin menderita saya pernah alami dulu waktu saya berusaha memulihkan kemarahan. Saya memulihkan patah hati saya, saya mencari obatnya di luar diri saya (dengan) kebiasaan-kebiasaan nggak sehat saya lakukan, kecanduan alkohol, kecanduan macem-macem lah. Itu adalah pilihan yang membuat hidup kita lebih menderita.</p> <p>Kita kan bisa tidak memilih itu, kita kan bisa memilih hal yang bisa dikata positif atau hal yang bisa membuat kita pulih secara utuh. Ada beberapa aspek supaya kita bisa memilih jalan yang memulihkan secara utuh. Lingkungan, <i>support system</i> itu diperlukan, namun tidak bisa disangkal kesadaran diri kita masing-masing sangat berperan. Kalau kesadaran diri ini, meskipun <i>support system</i>-nya sudah baik, kalau kesadaran diri kita belum nyampe ya tetep aja ya akan tetap memilih yang tidak sehat.</p> <p>Makanya ada sebuah pernyataan bahwa seringkali orang itu harus terbentur berulang kali dulu, baru sadar. Jadi nggak bisa kita paksakan kalau orang patah hati harus pilih pilihan yang sehat ya, itu hanya ceramah aja. Kenyataannya tetap aja ada orang yang ngeyel tetep aja kekekuh hal-hal yang buat dia tersiksa, jadi ya memang jalan dia seperti itu, dia</p>

	memang kesadarannya masih di situ, ya berproses aja gitu.
50:43-50:55	Naomi Oke thank you Mas Adjie tapi ini kalau disambung dengan seni, sebagai pelatihan seperti apa sih potensi orang itu supaya lebih <i>mindful</i> ?
50:55-51:53	Adjie Saya melihat ada dua ya proses seni. Jadi kalau saya mengajak atau mengadakan pelatihan gitu terkait dengan mindfulness, pertama adalah karya seni apapun itu apapun ya, itu biasanya akan keren akan jadi <i>masterpiece</i> kalau si senimannya itu menghasilkan karya dengan dia melebur di situ. Kalau misal seorang seniman sudah memikirkan laku atau tidaknya sebuah karya maka tidak akan bagus, betul begitu ya Hana?
51:53-51:57	Hana Ya dan nggak, iya dan enggak sih haha.
51:57-53:37	Adjie Karena seniman itu kalau sudah ada <i>attachment</i> apa yang dia tuju kadang malah karyanya itu tidak muncul. Inilah kekuatan sebuah seni yang dihasilkan sebuah seniman, yang dia lenyap bersama karyanya, dia egonya nggak ada di situ, maka itu sampai ke hati yang mendengar atau ke hati yang melihat. Apa yang dihasilkan dari hati akan sampai ke hati, itu benar sekali.  Ketika saya mengadakan pelatihan dengan memperdengarkan musik ke peserta, mereka akan lebih mudah masuk ke kondisi meditatif, kondisi tenang. Dan bukan hanya seni secara sempit, ada kalanya saya mengajak peserta dengan duduk diam dan nggak ngapa-ngapain jadi <i>the art of doing nothing</i> , diam diri itu adalah sebuah seni. Mendengarkan suara angin, mendengarkan suara pikirannya sendiri, mendengarkan nafas itu pun adalah sebuah seni dan itu mempunyai kekuatan luar bisa untuk memulihkan batin atau menyehatkan batin dan mental.
53:37-54:02	Naomi Ini pertanyaan untuk Mbak Hana dan Mas Adjie ya. Kalau dikasih kesempatan yang ada di kondisi sekarang apa yang perlu dilakukan pemerintah, terus yang dilakukan sekolah, swasta dan masyarakat untuk bisa penggunaan seni ini untuk merawat jiwa kita? Monggo Mas Adjie dulu atau Mbak Hana dulu.
54:02-57:54	Hana Aku kali ya biar nggak lupa. Jadi mungkin kayak misalnya di sekolah ya kita kan cuma diajarin sama guru seni kita gambar teknis, udah. Mungkin guru tenaga pengajar harus dibekali lagi akan pentingnya seni terkait kesehatan jiwa. Kayak misalnya nih dulu di institusi sekolah dulu kan aku sangat-sangat akademisku cukup berantakan ya karena gangguan kejiwaan yang dimiliki. Ketika kita pergi ke guru BK ya, bimbingan konseling, kita kan berharap untuk mendapat tempat yang nyaman untuk bercerita masalah, entah itu di rumah entah itu di sekolah entah itu bullying dalam kelas. Tapi ternyata yang kita dapatkan adalah <i>judgement</i> . Aku merasakan kurikulum akan kesehatan jiwa itu penting banget loh

	<p>karena percaya nggak sih banyak banget orang-orang yang mengalami gangguan mental di kemudian hari dan kontribusi utamanya yang terjadi ketika dia masih kecil, ketika dia di sekolah, ketika dia keluarga, ketika dia mengalami <i>domestic violence</i>. Tanpa ia sadari itu membentuk monster di dalam dirinya. Jadi sebenarnya nggak hanya di sekolah, tapi juga di kantor menciptakan lingkungan yang lebih sehat.</p> <p>Lalu kayak misal pemerintah... kan kalau membicarakan kesehatan jiwa kita nggak hanya bicara untuk temen-temen di kota besar yang bisa mengakses podcast, bisa mengakses media. Lalu gimana saudara-saudara kita yang di desa sana yang tidak ada psikiater di sana, boro-boro gitu apa itu seni dan kesehatan jiwa gitu, <i>the struggle is real</i> kan. Jadi apa yang perlu kita lakukan?</p> <p>Advokasi lalu yang aku pelajari ketika kunjunganku ke UK adalah kayak di Children House Hospital mereka punya itu, meskipun nggak semuanya ya tapi kebanyakan, pusat rehabilitasi di rumah sakit jiwa menerapkan <i>art therapy</i>. Nggak melulu mengikutsertakan <i>art therapist</i> yang bersertifikasi, tapi juga banyak <i>mental health workers</i> di sana tuh mereka berkolaborasi dengan seniman mengadakan kayak <i>weekly visit</i>. Biasanya rumah sakit itu merespon itu dengan membuat proyek agar membuat rumah sakit <i>less clinical</i>. Karena kan biasanya mental kita masuk rumah sakit oh gue sakit nih, apalagi lo masuk ke rumah sakit jiwa, waduh nih orangnya kusut semua, ini pasti imejnya begitu negatif semua. Dengan hadirnya seni, dengan adanya tadi yang aku singgung kenapa butuh funding untuk kita membuat seni supaya bisa lebih dirasakan semua kalangan.</p> <p>Kita harus berjalan bareng-bareng, jadi yang perlu dilakukan adalah kolaborasi, terus membuka ruang untuk bertukar pikiran karena <i>nothing about us without us</i> kan. Jadi ketika kita membicarakan kesehatan mental kita harus sediakan mereka apa yang mereka butuhkan untuk proses pemulihan mereka. Itu juga jadi salah satu hal yang penting. Sebenarnya banyak banget tapi ya itu poin-poin yang ingin aku sampaikan sih.</p>
--	--

57:54-57:57	<p>Neomi Oke thank you Mbak Hana, gimana kalau Mas Adjie?</p>
57:57-01:01:15	<p>Adjie Kesehatan dan seni ya di Indonesia ini ya PR kita, masih jauh sih. Jangankan kesehatan mental dan seni, kesehatan mental saja atau kesadaran akan kesehatan jiwa itu masih kurang ya. Memang akhir-akhir ini seperti yang Hana sampaikan tadi, saya sepakat bahwa akhir-akhir ini sudah mulai muncul kesadaran di berbagai pihak dibanding dulu. Cuma kalau apakah sudah banyak ya belum, jadi sebelum kita bicara kesadaran jiwa terkait seni, fondasinya dulu yang perlu kita tingkatkan. Yaitu, kesadaran pentingnya kesehatan jiwa di sekolah ajalah. Di sekolah, TK SD SMA itu mata pelajaran atau pendidikan soal kesehatan mental itu masih sangatlah kurang. Nggak usah rumit ngomongin soal kesehatan jiwa, apakah kita semua waktu sekolah pernah diajarin gimana caranya mengelola emosi kita? Atau kita tarik ke lebih simpel lagi ke ranah keluarga</p>

	<p>di rumah, apakah orang tua kita sudah mulai ngajarin anaknya misal kalau kamu sedih kamu begini ya, kalau kamu nanti gembira gembira kamu begini loh. Kita tidak punya fondasi literasi, ilmu kesehatan mental kita sangatlah kurang.</p> <p>Sehingga nggak heran sekarang ini cukup banyak orang yang kebingungan mengelola emosi, marah misalnya. Makanya jangan heran kalau di sosial media banyak yang ngegas, banyak yang nyinyir, itu karena kemampuan untuk itu tidak kita punyai. Maka (mari) mulai bareng-bareng menyadari betapa pentingnya kesehatan jiwa.</p> <p>Terkait pemerintah itu penting sekali, (tapi) nggak tahu cuma ini personal ya, kadang capek juga ya kalau terus teruskan berharap ke pemerintah. Makanya mungkin kita gerak inisiatif secara sendiri, pelan-pelan mulai apa yang bisa kita lakukan, kita lakukan. Karena kalau terus-terusan nunggu pemerintah mungkin nggak akan terealisasi. Jadi mulai dari kita, mulai bergerak mulai dari diri sendiri dulu aja, mulai kita renungkan apakah kita mulai menyadari betapa pentingnya kesehatan jiwa kita.</p>
01:01:15-01:01:17	<p>Hana Kolektivitas ya, bisa berasal dari kolektivitas yang penting.</p>
01:01:17-01:01:43	<p>Adjie Kolektivitas sangat penting, sangat penting sekali, dan kolektivitas itu pun perlu diimbangi dengan kesadaran diri. Kolektivitas tidak akan terjadi kalau tidak ada kesadaran diri per individu, kesadaran individu. Jadi dua-duanya penting ya, secara individu penting, secara kolektif penting.</p>
01:01:43-selesai	<p>Naomi keren banget Mbak Hana, keren banget Mas Adjie, aku sampai ternganga di sini. Setelah kita ngobrol bareng di podcast RUU episode kali ini, kita memang tahu ya kalau kesehatan mental itu perlu juga terjaga dengan baik, terutama dengan aktivitas yang kita lakukan misal dengan kegiatan seni.</p>