

GAMBAR SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSIONAL

(Studi Fenomenologi Pada Pemaknaan Gambar Sebagai Bentuk Komunikasi Ekspresi Diri)

Wildan Fadillah¹, Fitri annisa rachmah²

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Bisnis, International Women University

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 2026

Revised September 2026

Accepted September 2026

Available September 2026

wildanfadilah2003@gmail.com¹

fitriannisa@iwu.ac.id²

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena hambatan komunikasi verbal dalam mengekspresikan dinamika emosi yang kompleks, sehingga mendorong individu memanfaatkan media gambar sebagai sarana komunikasi intrapersonal dan ekstensi ekspresi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses dan motif individu dalam mengekspresikan emosi, mengidentifikasi pemaknaan dan penyimbolan visual, serta mengungkap peran dialektika konstruksi realitas melalui gambar dalam proses regulasi emosi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Pisau analisis utama yang diterapkan adalah Teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi visual terhadap dua orang informan berlatar belakang pendidikan seni rupa di wilayah Lembang. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik, member checking, serta validasi bersama ahli Desain Komunikasi Visual (DKV) dan Seni Rupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan

gambar sebagai media ekspresi emosional berlangsung melalui tiga momen dialektis: 1) Eksternalisasi: individu mencurahkan gejala emosi abstrak (tekanan batin, mood, isu sosial, dan apresiasi budaya) ke media fisik manual (kanvas/kertas) sebagai safe space dan sarana katarsis untuk menghindari risiko komunikasi lisan; 2) Objektivasi: emosi mentransformasi menjadi simbol visual konkret (garis tegas, skema warna, objek mawar berbatang biru, hingga humor lokal Sunda) yang memposisikan karya sebagai objek otonom yang siap ditafsirkan di ruang publik; dan 3) Internalisasi: karya yang diarsip diserap kembali sebagai cermin psikologis (visual mirror) untuk kontemplasi, refleksi diri, serta penjernihan pikiran guna mengonstruksi regulasi emosi yang stabil. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gambar berfungsi secara efektif sebagai media komunikasi non-verbal yang otentik dan instrumen regulasi emosi yang berkelanjutan.

Kata kunci: Gambar, Ekspresi Emosional, Konstruksi Realitas Sosial, Fenomenologi.

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of verbal communication barriers in expressing complex emotional dynamics, driving individuals to utilize drawing mediums as a channel for intrapersonal communication and self-expressive extension. This study aims to analyze the individual process and motives in expressing emotions, identify visual meanings and symbolisms, and reveal the role of the dialectic of social construction of reality through drawings in the process of emotion regulation. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The primary analytical framework applied is the Social Construction of Reality Theory by Peter L. Berger and Thomas Luckmann. Data were gathered through in-depth interviews, observation, and visual documentation from two informants with fine arts backgrounds in Lembang. Data validity was tested using technical triangulation, member

checking, and expert validation from Visual Communication Design (DKV) and Fine Arts scholars. The findings demonstrate that the interpretation of drawing as an emotional expression medium operates through three dialectical moments: 1) Externalization: individuals channel abstract emotional turmoil (internal pressure, mood fluctuations, social issues, and cultural appreciation) onto manual physical media (canvas/paper) as a safe space and cathartic instrument to bypass verbal communication risks; 2) Objectivation: abstract emotions transform into concrete visual symbols (expressive lines, color schemes, blue-stemmed rose motifs, and local Sundanese humor) that position the artwork as an autonomous object open to public interpretation; and 3) Internalization: archived artworks are re-absorbed as a visual mirror for self-reflection and contemplation, constructing stable emotion regulation. This study concludes that drawing functions effectively as an authentic non-verbal communication medium and a sustainable emotion regulation instrument.

Keywords: *Drawing, Emotional Expression, Social Construction of Reality, Phenomenology.*

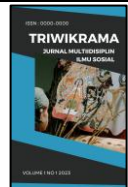
1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin pesat mendorong individu untuk memanfaatkan media visual sebagai sarana mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Aktivitas menggambar, mengcoret, membuat ilustrasi, maupun bentuk visual lainnya kerap muncul sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu. Gambar memungkinkan individu mengeksternalisasi pengalaman batin yang bersifat abstrak menjadi bentuk yang lebih konkret, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai produk estetis, tetapi juga sebagai medium komunikasi non-verbal yang memuat pesan emosional. Elemen visual seperti warna, garis, bentuk, dan komposisi dapat menjadi representasi kondisi emosional individu serta memungkinkan terjadinya proses penyampaian makna secara personal dan subjektif.

Meningkatnya tekanan psikososial juga memperkuat relevansi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, individu dapat mencari alternatif untuk menyalurkan dan mengelola pengalaman emosional melalui aktivitas visual seperti menggambar. Dari perspektif ilmu komunikasi, aktivitas menggambar dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi intrapersonal, yaitu proses individu berdialog dengan dirinya sendiri melalui simbol-simbol visual. Melalui gambar, individu dapat mengorganisasi, menegosiasikan, dan merefleksikan pengalaman emosional secara simbolik. Dengan demikian, regulasi emosi melalui gambar tidak hanya memiliki dimensi psikologis, tetapi juga merupakan proses komunikatif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menggambar dan seni visual dapat membantu individu mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak psikologis atau efektivitas terapi seni, seperti penurunan stres dan kecemasan, sehingga proses komunikasi yang berlangsung selama aktivitas menggambar belum banyak dikaji. Penelitian berbasis seni juga menunjukkan bahwa gambar tidak hanya dapat dipahami sebagai produk, tetapi sebagai representasi pengalaman subjektif individu yang memuat emosi ambigu maupun kontradiktif. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital telah memperluas penggunaan gambar sebagai media ekspresi emosional, baik untuk konsumsi pribadi maupun komunikasi di ruang publik digital. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menempatkan pengalaman emosional pembuat gambar sebagai pusat perhatian masih relatif terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang memahami gambar bukan hanya berdasarkan isi visualnya, tetapi juga berdasarkan pengalaman dan pemaknaan individu dalam proses menciptakannya. Makna gambar bersifat kontekstual dan interpretatif karena dipengaruhi oleh pengalaman serta latar belakang individu. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan gambar sebagai media ekspresi diri dan memandang regulasi emosi sebagai proses



komunikatif, bukan semata-mata mekanisme psikologis internal. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam dalam menggunakan gambar sebagai bentuk komunikasi ekspresi diri.

Penelitian ini menggunakan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann sebagai pisau analisis utama. Teori tersebut memandang proses pemaknaan melalui tiga momen dialektis, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Dalam konteks penelitian ini, eksternalisasi berkaitan dengan pencurahan gejala emosi dan keresahan batin ke dalam medium gambar; objektivasi terjadi ketika emosi tersebut ditransformasikan menjadi artefak visual berupa simbol, garis, warna, dan bentuk yang dapat dimaknai; sedangkan internalisasi berkaitan dengan proses individu menyerap kembali makna karya sebagai bentuk refleksi diri dan regulasi emosi. Dengan kerangka tersebut, gambar dipahami sebagai medium komunikasi yang tidak hanya merepresentasikan emosi, tetapi juga membantu individu membentuk dan merekonstruksi realitas emosionalnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada bagaimana individu memaknai gambar sebagai media ekspresi emosi dalam konteks komunikasi diri. Penelitian secara khusus mengkaji proses eksternalisasi emosi, bentuk objektivasi dan penyimbolan visual, serta proses internalisasi makna karya gambar dalam mengonstruksi regulasi emosi dan ketenangan psikologis individu. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi non-verbal, komunikasi emosional, dan komunikasi intrapersonal, sekaligus memberikan pemahaman mengenai gambar sebagai medium komunikasi ekspresi diri yang bersifat personal dan bermakna.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini menggunakan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann sebagai landasan teori utama. Teori ini memandang bahwa realitas tidak bersifat objektif semata, tetapi dibentuk melalui proses pemaknaan yang berlangsung secara terus-menerus melalui tiga momen dialektis, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Dalam penelitian ini, eksternalisasi merupakan proses ketika individu mencurahkan pengalaman batin, keresahan, maupun dorongan emosional ke dalam media gambar. Objektivasi terjadi ketika pengalaman emosional tersebut ditransformasikan menjadi artefak visual melalui simbol, garis, warna, bentuk, dan komposisi yang memiliki makna. Sementara itu, internalisasi merupakan proses ketika individu menyerap dan memaknai kembali karya yang telah dibuat sebagai bentuk refleksi diri dan regulasi emosi. Dengan demikian, gambar tidak hanya dipahami sebagai hasil karya estetis, tetapi sebagai medium komunikasi yang memungkinkan individu mengekspresikan dan membentuk kembali realitas emosionalnya.

Teori tersebut dipadukan dengan perspektif komunikasi intrapersonal dari Joseph A. DeVito yang memandang komunikasi sebagai proses yang juga berlangsung di dalam diri individu melalui proses berpikir, refleksi, dan pemberian makna. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas menggambar dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi intrapersonal karena individu melakukan dialog dengan dirinya sendiri melalui simbol-simbol visual. Proses tersebut memungkinkan individu mengenali, menuangkan, serta memaknai kembali pengalaman emosional yang sulit disampaikan melalui komunikasi verbal.



Secara konseptual, gambar dipahami sebagai media ekspresi yang memungkinkan individu menyampaikan perasaan, pikiran, dan pengalaman melalui bahasa visual. Gambar menjadi bentuk komunikasi non-verbal karena pesan disampaikan melalui elemen visual seperti warna, garis, bentuk, simbol, dan komposisi. Dalam proses tersebut, gambar tidak hanya berfungsi sebagai representasi kondisi emosional, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk melakukan refleksi dan memahami pengalaman dirinya. Aktivitas menggambar dapat menjadi ruang aman (*safe space*) ketika individu mengalami hambatan dalam mengungkapkan emosi secara verbal. Dengan demikian, gambar dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi ekspresi diri yang bersifat personal dan subjektif.

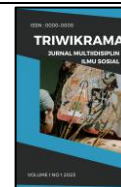
Penelitian terdahulu memperkuat pemahaman tersebut. Sari (2022) menunjukkan bahwa aktivitas visual dapat menjadi media katarsis bagi individu yang mengalami hambatan komunikasi verbal. Hidayat (2021) menegaskan bahwa warna dan garis memiliki makna simbolik yang dapat menyampaikan pesan emosional dalam komunikasi non-verbal. Sementara itu, Lestari (2024) menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui seni berperan dalam pengelolaan stres melalui proses pemberian makna terhadap simbol yang diciptakan individu. Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih banyak berfokus pada efek psikologis atau fungsi terapi seni, sehingga pengalaman subjektif individu dalam memaknai gambar sebagai proses komunikasi emosional belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada proses pemaknaan gambar melalui eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi untuk memahami gambar sebagai media komunikasi ekspresi diri dan regulasi emosi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi makna melalui pengalaman, interaksi, dan interpretasi individu (Creswell & Creswell, 2023). Paradigma ini digunakan untuk memahami bagaimana individu mengonstruksi makna emosional melalui gambar sebagai media ekspresi. Penelitian menggunakan metode kualitatif karena berfokus pada fenomena yang bersifat personal dan emosional, khususnya pengalaman individu dalam menggunakan gambar sebagai sarana ekspresi dan regulasi emosi. Melalui metode ini, peneliti dapat memahami bagaimana elemen visual seperti garis, warna, dan bentuk digunakan untuk merepresentasikan pengalaman emosional serta menjadikan gambar sebagai media komunikasi non-verbal.

Pendekatan yang digunakan adalah studi fenomenologi yang bertujuan memahami dan mendeskripsikan esensi pengalaman hidup (*lived experience*) individu terhadap suatu fenomena (Creswell & Poth, 2021). Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif individu dalam memaknai aktivitas menggambar sebagai bentuk komunikasi ekspresi diri. Fokus penelitian tidak hanya pada hasil gambar, tetapi juga pada pengalaman emosional dan proses pemaknaan yang menyertainya.

Subjek penelitian adalah individu yang memiliki pengalaman langsung menggunakan aktivitas menggambar atau melukis sebagai media ekspresi emosional dan komunikasi diri. Pemilihan informan dilakukan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria, yaitu individu berusia 18-25 tahun, memiliki latar belakang atau aktivitas dalam bidang seni rupa/visual, secara konsisten menggunakan gambar sebagai media penyaluran emosi, serta



bersedia memberikan dokumentasi dan menjelaskan makna karya visualnya. Penelitian melibatkan dua orang informan utama yang memenuhi kriteria tersebut. Adapun objek penelitian berfokus pada gambar sebagai medium komunikasi ekspresi diri, terutama bagaimana individu memberikan makna terhadap elemen visual seperti garis, warna, dan bentuk sebagai representasi pesan emosional.

Pengumpulan data dilakukan secara naturalistik melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan pemaknaan informan. Observasi dilakukan untuk memahami proses ekspresi emosional selama aktivitas menggambar, termasuk perilaku dan ekspresi non-verbal informan. Dokumentasi berupa tangkapan layar, hasil karya gambar, dan data visual lainnya digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi terhadap kondisi emosional informan.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020), yang dilakukan secara berkelanjutan sejak proses pengumpulan hingga seluruh data penelitian selesai. Tahap analisis meliputi reduksi data dengan memilih dan merangkum informasi yang relevan, terutama simbol visual seperti warna, garis, dan bentuk yang berkaitan dengan ekspresi emosional. Selanjutnya, data disajikan secara naratif dengan menghubungkan hasil wawancara, observasi proses menggambar, dan dokumentasi karya visual untuk menggambarkan proses pemaknaan gambar secara sistematis.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi teknik, *member checking*, dan validasi dari dosen Desain Komunikasi Visual (DKV). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali data dan interpretasi kepada informan, sedangkan dosen DKV dilibatkan untuk membantu memvalidasi pemaknaan terhadap gambar dan simbol visual yang berkaitan dengan ekspresi emosi.

Penelitian dilaksanakan di Citespong, Jalan Kolonel Masturi, Sukajaya, Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat, serta Yayasan Kamandaka Lembang yang berlokasi di Jalan Bakti Sejati No. 52, Desa Gudang Kahuripan, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan keterjangkauan lokasi dan keberadaan pelaku seni di wilayah tersebut. Penelitian dilaksanakan pada Maret-Agustus 2026, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, validasi data, hingga penyusunan laporan akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum

Penelitian melibatkan dua informan, yaitu Tami Yuliana Dahyar dan Panca Rahman, yang memiliki pengalaman dalam aktivitas menggambar sebagai media ekspresi emosional. Tami telah menggambar sejak sekolah dasar dan hingga saat ini menggunakan aktivitas tersebut sebagai



bagian dari terapi diri. Sementara itu, Panca menggunakan gambar untuk menuangkan pengalaman dan keresahan batin yang sulit disampaikan melalui komunikasi verbal. Perbedaan latar belakang dan pengalaman tersebut menghasilkan karakter karya serta pemaknaan visual yang berbeda pada masing-masing informan.

Pemicu dan Dorongan Internal Ekspresi Visual

Aktivitas menggambar kedua informan dipicu oleh kondisi dan pengalaman emosional yang berbeda. Tami terdorong oleh perubahan suasana hati, kecintaan terhadap budaya Sunda, kenangan masa lalu, serta keresahan terhadap isu sosial. Hal tersebut tampak pada karya *Bajing Luncat* yang merepresentasikan kerinduan terhadap masa lalu melalui pengalaman sensorik dan kenangan. Panca lebih banyak menggambar ketika mengalami tekanan batin, akumulasi keresahan sehari-hari, serta kesulitan menyampaikan perasaan melalui komunikasi lisan. Dengan demikian, aktivitas menggambar menjadi sarana untuk mengeluarkan pengalaman internal ke dalam bentuk visual.

Orientasi Media, Keautentikan Ekspresi Manual dan Digital

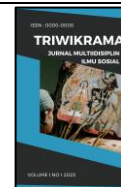
Kedua informan menunjukkan kecenderungan menggunakan media manual karena memberikan pengalaman ekspresi yang lebih langsung. Kanvas, kertas, kuas, dan alat gambar memungkinkan informan merasakan proses fisik dalam menuangkan emosi. Media manual juga memberikan pengalaman taktil yang dianggap lebih autentik dibandingkan media digital. Pemilihan media tersebut menunjukkan bahwa proses menggambar bukan hanya berkaitan dengan hasil visual, tetapi juga dengan pengalaman tubuh dan emosi selama karya diciptakan.

Spektrum Emosi dan Kode Penyimbolan Visual

Emosi yang dialami informan diwujudkan melalui simbol dan elemen visual tertentu. Karya Tami menggunakan unsur budaya Sunda, figur berpakaian kebaya, serta humor lokal seperti “Sidik Macul” untuk menyampaikan pengalaman budaya dan keresahan sosial. Sementara itu, karya potret diri Panca menggunakan garis patah yang tegas, warna dominan gelap, gestur wajah yang menunjukkan beban pikiran, serta simbol mawar berbatang biru. Simbol tersebut merepresentasikan kondisi batin yang kompleks dan adanya perbedaan antara keadaan emosional internal dengan penampilan eksternal.

Fungsi Katarsis, Evaluasi Diri dan Efek Terapeutik

Aktivitas menggambar memberikan fungsi katarsis dan membantu informan mengelola kondisi emosional. Tami memandang melukis sebagai terapi mandiri yang memberikan rasa rileks, kepuasan, kesenangan, dan ketenangan setelah menyelesaikan karya. Proses dan durasi pengerjaan karya juga menjadi salah satu cara baginya membaca kondisi emosional. Panca merasakan berkurangnya beban pikiran setelah menggambar sehingga dapat berpikir lebih jernih dan objektif dalam menghadapi masalah. Karya yang telah selesai juga digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap pengalaman dan perkembangan diri.



Komunikasi Intrapersonal dengan Interpersonal: Gambar sebagai “Ruang Aman”

Gambar berfungsi sebagai ruang aman bagi informan untuk melakukan komunikasi intrapersonal. Hambatan dalam komunikasi verbal, seperti kekhawatiran terhadap penilaian, kesalahpahaman, dan risiko terbukanya informasi pribadi, membuat gambar menjadi alternatif untuk mengekspresikan pengalaman emosional. Melalui aktivitas menggambar, informan memiliki ruang dan waktu untuk melakukan kontemplasi serta berdialog dengan dirinya sendiri. Bahasa visual juga memungkinkan pengalaman emosional yang kompleks disampaikan tanpa harus sepenuhnya diterjemahkan ke dalam kata-kata.

Reposisi Karya: Dari Milik Pribadi Menjadi Konsumsi Publik

Setelah selesai dibuat, karya mengalami perubahan posisi dari ekspresi pribadi menjadi objek yang dapat dilihat dan dimaknai oleh orang lain. Tami memandang karya sebagai bagian dari dirinya yang telah diwujudkan dalam bentuk fisik. Ketika karya dipublikasikan melalui media sosial atau pameran, karya tersebut menjadi bagian dari ruang dialektika publik. Panca memosisikan gambar sebagai representasi suara batin sekaligus sarana merespons keresahan sosial di lingkungan. Dengan demikian, gambar dapat bergerak dari ruang intrapersonal menuju komunikasi interpersonal dan sosial.

Matriks Analisis Data Realitas Emosional Visual

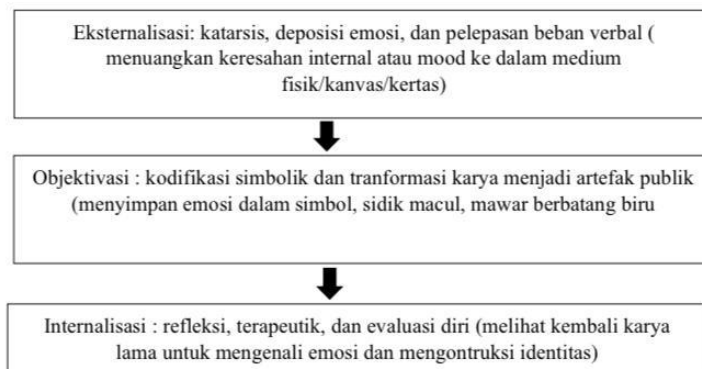
Matriks penelitian menunjukkan bahwa proses pemaknaan gambar pada kedua informan berlangsung melalui tiga momen dialektis. Pada tahap eksternalisasi, Tami menuangkan fluktuasi suasana hati, kecintaan dan keresahan terhadap budaya Sunda serta isu sosial, sedangkan Panca menuangkan tekanan batin dan keresahan sehari-hari. Pada tahap objektivasi, pengalaman tersebut dikodekan melalui simbol seperti “Sidik Macul”, figur kebaya, garis patah, warna gelap, dan mawar berbatang biru. Pada tahap internalisasi, Tami menggunakan karya lama sebagai instrumen terapi mandiri, sedangkan Panca mengarsipkan sketsa dan memberikan penanggapan untuk mengevaluasi perkembangan emosional dan artistiknya.

PEMBAHASAN

Pola Utama Dialektika Realitas Emosional Berbasis Visual

Berdasarkan sintesis wawancara mendalam dan observasi terhadap karya kedua informan, The Tami dan A. Panca, ditemukan bahwa pemaknaan gambar sebagai media ekspresi emosional berlangsung melalui tiga pola utama yang saling berkaitan dalam proses dialektika konstruksi realitas emosional.

Bagian 1. Dialektika Kontruksi Realitas Emosional Berbasis Visual



Sumber : Data Olahan Peneliti, 2026

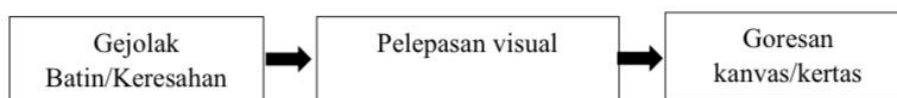
Pola di atas menegaskan bahwa proses ekspresi diri melalui gambar merupakan siklus berkelanjutan. Setiap tahapan merepresentasikan peralihan status emosi mulai dari dorongan psikologis yang ada dalam batin, memadat menjadi objek fisik di dunia luar, hingga akhirnya diserap kembali menjadi kesadaran batin yang baru dan lebih stabil.

Analisis Kritis Dialektika Berger Dan Hubungan Dengan Teori

Momen eksternalisasi

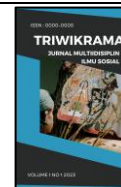
Secara teoritis, eksternalisasi merupakan proses ketika individu mencurahkan dirinya ke dunia luar melalui tindakan fisik, verbal, maupun nonverbal. Dalam penelitian ini, eksternalisasi terlihat ketika informan menuangkan dorongan emosional dan keresahan internal ke dalam media gambar. Teh Tami mengekspresikan suasana hati, respons terhadap isu sosial, serta kekagumannya terhadap budaya Sunda melalui kanvas. Sementara itu, Panca menggunakan gambar dan sketsa manual untuk menyalurkan tekanan batin serta keresahan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, gambar menjadi media awal untuk mengeluarkan dan mengurai pengalaman emosional yang sulit disampaikan secara verbal.

Bagan 2. Eksternalisasi Emosional



Sumber : Data Olahan Peneliti, 2026

Eksternalisasi emosi melalui gambar menjadi instrumen pelepasan (*catharsis*) sekaligus ruang aman bagi kedua informan. Komunikasi verbal dipandang memiliki keterbatasan dan risiko, seperti salah paham, penyebaran informasi pribadi, atau respons yang tidak sesuai. Karena itu, gambar digunakan sebagai saluran untuk mengekspresikan emosi yang kompleks secara lebih



bebas tanpa tekanan sosial. Gejolak batin kemudian diwujudkan melalui goresan pada kanvas atau kertas sebagai bentuk pelepasan visual.

Momen Objektivasi

Objektivasi terjadi ketika emosi yang bersifat abstrak ditransformasikan menjadi bentuk visual yang konkret melalui garis, tekstur, warna, dan bentuk. Pada karya Teh Tami, pengalaman subjektif diwujudkan melalui simbol humor lokal seperti “Sidik Macul” yang memadatkan karakter dan pengalaman dirinya ke dalam karya. Sementara itu, Panca mengobjektivasikan tekanan batin melalui potret diri dan simbol mawar berbatang biru yang merepresentasikan perasaan tertekan di balik tampilan bahagia. Dengan demikian, pengalaman emosional yang sebelumnya bersifat internal berubah menjadi tanda visual yang dapat diamati dan dimaknai oleh orang lain.

Bagian 3. Momen Objektivasi



Sumber : Data Olahan Peneliti, 2026

Berger dan Luckmann memandang signifikasi atau pembuatan tanda sebagai bentuk objektivasi yang kuat dalam mengonstruksi realitas. Melalui simbol visual, karya tidak lagi sekadar ekspresi emosional pribadi, tetapi menjadi objek mandiri yang dapat dimaknai secara intersubjektif. Ketika dipublikasikan melalui media sosial atau pameran, karya terpisah dari pembuatnya dan memasuki ruang publik sehingga memungkinkan munculnya penafsiran dari orang lain.

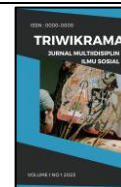
Momen Internalisasi

Internalisasi merupakan tahap ketika realitas objektif yang telah diwujudkan melalui karya kembali dipahami dan diserap ke dalam kesadaran individu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses ini terjadi ketika informan kembali berinteraksi dengan karya yang telah dibuat. Teh Tami memaknai proses melukis dan mengamati kembali karya lama sebagai terapi mandiri yang membantunya mengenali kepedulian terhadap isu kemanusiaan dan kebudayaan serta memperkuat identitasnya sebagai seniman. Sementara itu, Panca menjadikan karya sebagai arsip diri dengan mencantumkan tanggal dan tahun pembuatan, sehingga dapat membaca kembali jejak emosi masa lalu, melakukan evaluasi diri, dan memperoleh kejernihan pikiran.

Bagian 4. Internalisasi



Sumber : Data Olahan Peneliti, 2026



Tahap internalisasi menunjukkan bahwa siklus dialektika Berger dan Luckmann berlangsung secara berkelanjutan dalam komunikasi visual. Setelah emosi dieksternalisasikan dan diobjektivasi menjadi karya, gambar berfungsi sebagai cermin psikologis ketika informan kembali mengamati karya yang telah dibuat. Proses tersebut memungkinkan Tami dan Panca mengenali kembali pengalaman emosional, melakukan refleksi, serta membentuk kesadaran baru yang lebih matang dan stabil. Dengan demikian, siklus eksternalisasi-objektivasi-internalisasi tidak berhenti pada terciptanya karya, tetapi terus berlangsung melalui refleksi diri dan mendukung pengelolaan dinamika emosional.

Validasi dan Tanggapan Ahli Seni Rupa dan DKV

Hasil validasi bersama ahli seni rupa Widi Wardani Purnama, M.Sn. dan ahli DKV Mutiara Azkiyatunnuril Huda, M.Ds. memperkuat bahwa garis, warna, simbol, bentuk, dan komposisi pada karya kedua informan berfungsi sebagai bahasa visual untuk menyampaikan pesan emosional secara nonverbal. Karya Tami dan Panca dinilai telah memenuhi prinsip *encoding* dalam komunikasi visual, baik melalui penerapan karya pada media publik maupun penggunaan simbol-simbol yang merepresentasikan pengalaman batin. Para ahli juga menegaskan bahwa media manual memberikan pengalaman taktil yang mendukung proses ekspresi emosional, meskipun pengaruhnya bersifat subjektif. Analisis karya perlu dilakukan secara holistik dengan menghubungkan unsur visual, seperti garis, bentuk, warna, ruang, dan tekstur, dengan *lived experience* informan. Dengan demikian, hasil triangulasi ahli menguatkan bahwa aktivitas menggambar tidak hanya memiliki fungsi estetis, tetapi juga menjadi media komunikasi intrapersonal nonverbal serta sarana ekspresi dan pengelolaan emosi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan gambar sebagai media ekspresi emosional berlangsung melalui tiga tahap dialektika Berger dan Luckmann, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Gambar berfungsi sebagai media pelepasan emosi (*catharsis*), ruang aman untuk komunikasi nonverbal, serta sarana mengubah pengalaman emosional menjadi simbol visual. Karya yang telah dibuat kemudian menjadi objek yang dapat dimaknai kembali melalui refleksi dan evaluasi diri, sehingga mendukung regulasi emosi dan pembentukan identitas. Siklus tersebut berlangsung secara berkelanjutan seiring pengalaman dan perkembangan emosional kreator.

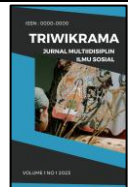
SARAN

Informan disarankan mempertahankan pengarsipan karya secara berkala sebagai sarana refleksi dan evaluasi diri serta tetap memanfaatkan media manual sebagai ruang ekspresi yang aman. Masyarakat juga diharapkan memandang aktivitas menggambar sebagai alternatif komunikasi nonverbal yang inklusif dan lebih peka terhadap makna emosional yang dapat terkandung dalam ekspresi visual.



5. DAFTAR PUSTAKA

- Barone, T., & Eisner, E. W. (2022). *Arts-Based Research*. SAGE Publications.
- Barrett, L. F. (2022). *Seven and a Half Lessons About the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. University of California Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Denzin, N. K. (2022). *The Qualitative Manifesto: A Call to Action*. Routledge.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.
- Griffin, E., Ledbetter, A., & Sparks, G. (2019). *A First Look at Communication Theory*. McGraw-Hill Education.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Hargie, O. (2022). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. Routledge.
- He, X., & Zhang, Y. (2026). *Healing Potential of Art Therapy*. Frontiers in Psychology.
- Hidayat, T. (2021). *Makna Simbolik Warna dan Garis dalam Komunikasi NonVerbal*. Jurnal Bahasa dan Simbol.
- Kress, G., & van Leeuwen, T. (2021). *Reading Images: The Grammar of Visual Design*. Routledge.
- Kriyantono, R. (2020). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Kualitatif dan Kuantitatif*. Kencana.
- Leavy, P. (2021). *Essentials of Arts-Based Research*. Guilford Publications.
- Lestari, W. (2024). *Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Pengelolaan Stres melalui Seni*. Jurnal Pemikiran Komunikasi.
- Li, M., et al. (2025). *Drawing Therapy and Emotional Expression*. Frontiers in Psychology.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2022). *Theories of Human Communication*. Waveland Press.



- Malchiodi, C. A. (2021). *Handbook of Art Therapy*. Guilford Publications.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014/2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mulyana, D. (2014). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Rahman, A., et al. (2024). *Expressive Art Therapy Review*. Qubahan Academic Journal.
- Rose, G. (2022). *Visual Methodologies: An Introduction to Researching with Visual Materials*. SAGE Publications.
- Sari, D. P. (2022). *Komunikasi Visual sebagai Bentuk Regulasi Emosi*. Jurnal Ilmu Komunikasi (JIK).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Van Lith, T. (2025). *The Future of Art Therapy Research*. Art Therapy Journal.
- Weng, Y., et al. (2024). *Drawing as a Window to Emotion*. Scientific Reports.
- West, R., & Turner, L. H. (2020). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. McGraw-Hill.
- Wood, J. T. (2017). *Communication Mosaics: An Introduction to the Field of Communication*. Cengage Learning.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*.
- Wu, J., et al. (2025). *Art Therapy and Emotion Regulation*. Humanities and Social Sciences Communications.
- Yin, R. K. (2024). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. SAGE Publications.
- Zhou, X., et al. (2025). *Art Therapy on Psychological Outcomes*. BMC Complementary Medicine.