

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kekurangan penulis yang tidak mudah untuk membagikan keluh kesah, beban pikiran dan *curhatan-curhatannya* kepada orang lain lambat laun membuat emosinya menjadi kurang stabil. Permasalahan dalam hubungan percintaan adalah salah satu hal yang menjadi beban pikirannya. Bukan hanya sekali-duakali penulis dihadapkan dengan masalah yang terjadi dalam setiap hubungan yang pernah dijalaninya. Meskipun sudah lama terjadi, namun memori tentang perasaan yang terluka dan kejadian-kejadian yang tidak mengenakan bisa terlupakan begitu saja. Sering kali memori-memori itu terlintas begitu saja di pikiran penulis. Memori-memori itu semakin lama semakin menumpuk dan mengganggu kestabilan emosi penulis. Karena penulis tidak bisa mencurhatkan masalah dan uneg-unegnya kepada orang lain, sehingga tak jarang penulis melampiaskan apa yang dirasakannya kepada hal-hal dan perbuatan negatif yang sebenarnya tidak sedikitpun mengurangi beban pikiran yang dirasakannya.

Merasa hal-hal negatif yang dilakukan tidak efektif untuk mengurangi stress yang dirasakannya, penulis mencoba mencari cara lain yang dapat membantunya mengatasi stress yang dialaminya dari beberapa sumber bacaan yang mengulas tentang terapi yang efektif untuk mengurangi stress. Dari situlah penulis mulai berusaha membagikan keluh kesah yang dipikirkannya melalui *curhatan-curhatannya* yang dituangkan ke dalam karya-karya grafisnya. Penulis meyakini bahwa dengan *mecurhatkan* keluh kesahnya dan menuangkannya ke dalam karya dapat membantu mengurangi beban yang ada di dalam pikirannya. Meskipun banyak kendala didalam pembuatan karya dan mungkin orang lain belum tentu bisa menangkap apa yang ingin diceritakan oleh penulis didalam karyanya, tetapi setiap proses seperti pembuatan desain yang dilakukan secara manual menggunakan teknik drawing dirasa dapat memberikan *self-healing* bagi penulis. Teknik drawing disini menjadi cara untuk membangun keintiman antara penulis dengan karyanya, sehingga sejenak penulis dapat mengalihkan fokusnya dari masalah-masalah yang sedang dirasakan ataupun memori-memori buruk yang tiba-tiba terlintas di ingatannya. Karya-karya drawing yang berisikan *curhatan-curhatan* tersebut

kemudian diperbanyak dengan teknik cetak DTF yang penulis yakini dapat merekam detail-detail dari drawing yang dia buat.

Curhatan-curhatan penulis yang dituangkan didalam karya seni grafis disini penulis anggap berhasil. Karena penulis merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari setelah meluapkan semua uneg-uneg yang ada di kepalanya melalui *curhatan-curhatan* yang dituangkan kedalam bentuk fisik berupa karya seni.

B. Saran

Bagi mereka yang sulit untuk berbagi cerita tentang beban-beban yang dipikulnya, mungkin akan mengalami masalah mental yang dapat mengganggu aktivitas dalam kesehariannya. Penulis disini menawarkan proses berkesenian sebagai wadah untuk menampung *curhatan-curhatan* yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara langsung. Dengan cara tersebut sedikit demi sedikit beban pikiran yang mengganggu dapat berkurang. Sehingga kedepannya dapat beraktivitas dengan mental yang sehat dan dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Alwi, Audi Mirza. 2004. *Foto Jurnalistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Aminuddin. 2009. *Pengantar Apresiasi Sastra*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Dillistone, F.W. 2002. *The Power of Symbols*. Yogyakarta: Kanisius.

Kartika, Dharsono Sony. 2004. *Seni Rupa Modern*. Bandung: Rekayasa Sains.

Mariato, M. Dwi. 2011. *Art & Life Force in a Quantum Perspective*. Sleman: Scritto Book Publisher.

Susanto, Susanto. 2011. *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa* (edisi revisi). Yogyakarta: DictiArt Lab dan Djagat Art House.

Makalah:

Shokiyah dan Syamsiar. 2019. *Terapi Melukis Untuk Membantu Menurunkan Depresi Pada Remaja, Project Report, Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta*.

Website:

<https://www.halodoc.com/artikel/seni-sebagai-terapi-gangguan-jiwa>. Diakses pada tanggal 27 April 2021, jam 18.60 WIB)

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/curahat>. Diakses pada tanggal 22 Januari 2021, jam 19:45 WIB)

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/seni%20grafis>. Diakses pada tanggal 22 Januari 2021, jam 19:45 WIB)

Wawancara:

Subiyanto, Anton (40 th.), *wawancara pribadi*, tanggal 10 Desember 2019, pukul 15.30 WIB.