

**GANGGUAN MENTAL
SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI LUKIS**



JURNAL

Oleh:

Sisilia Hartati

NIM 1712765021

**PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI
JURUSAN SENI MURNI FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2022

Jurnal penciptaan karya seni lukis berjudul:

GANGGUAN MENTAL SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI LUKIS

diajukan oleh Sisilia Hartati, NIM 1712765021, Program Studi Seni Rupa Murni,
Jurusan Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
(Kode Prodi: 90201).

Ketua Jurusan



Dr. Miftahul Munir, M.Hum.

NIP. 197601042009121001/NIDN. 0004017605



**GANGGUAN MENTAL
SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI LUKIS**

Oleh: Sisilia Hartati

Institut Seni Indonesia Yogyakarta

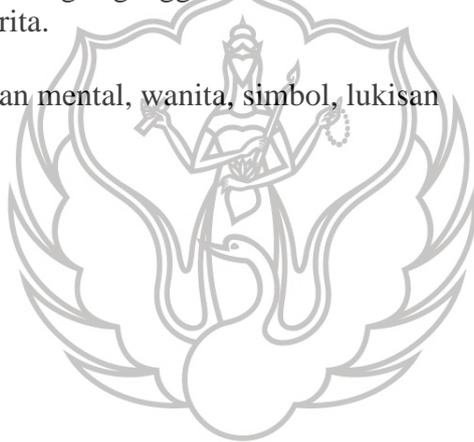
Email: sisiliaxpr@gmail.com

Jogonalan Lor RT 06, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55181

ABSTRAK

Di Indonesia, gangguan mental masih menjadi topik yang terpinggirkan. Stigma negatif yang beredar tentang penderita gangguan mental menyebabkan penderita semakin sulit ditangani. Wanita penderita gangguan mental tercatat lebih banyak dari pria. Hal ini menginspirasi penulis untuk mempresentasikannya ke dalam lukisan menggunakan paham surealisme, simbol, majas, dan warna-warna pilihan sesuai makna yang ingin disampaikan sebagai sindiran terhadap realitas yang ada. Objek yang dipilih sebagian besar wanita dengan beberapa jenis ras yang berbeda. Karya yang disajikan merupakan hasil penulis yang memainkan peran sebagai penderita berbagai gangguan mental untuk menunjukkan keadaan batin yang dialami penderita.

Kata kunci: gangguan mental, wanita, simbol, lukisan



ABSTRACT

In Indonesia, mental disorders are still being a marginalized topic. The negative stigma that circulated about people with mental disorders makes sufferers more difficult to handle. Women with mental disorders were recorded more than men. This inspired the author to present it in painting using surrealism, symbols, figure of speech, and selected colors according to the meaning to be conveyed as an allusion to the reality. The chosen object was mostly women with different types of races. All works presented by the result of the author that playing the role of mental disorder sufferers to show the condition inside them.

Keyword: mental disorder, women, symbol, painting



A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Penciptaan

Proses berkarya seni dapat digunakan sebagai media untuk menuangkan ide, gagasan, maupun emosi yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata. Karya seni membantu seniman menceritakan pengalaman, isi pikiran, bahkan alam bawah sadarnya.

Sebagai orang yang pernah menderita depresi dan mendengar langsung cerita-cerita dari penyintas berbagai *mental illness* lainnya, proses berkarya seni khususnya seni lukis menjadi media yang aman dan menyenangkan untuk terapi. Sebab kata-kata terasa sangat remeh dibanding kepedihan yang begitu besar (Haig, 2018:14). Perasaan dan pikiran yang kalut tersebut sedikit lega saat disampaikan melalui lukisan.

Pengalaman ini mendorong penulis untuk mengamati kondisi lingkungan sekitar dan menambah wawasan mengenai psikologi manusia khususnya kesehatan mental. Dari pengetahuan yang terkumpul disadari bahwa lingkungan yang kurang memahami tentang masalah ini dengan tepat, tidak mendukung, dan kurang peduli dapat memperburuk kondisi penderita gangguan mental.

Di negara yang sedang berkembang seperti Indonesia, isu kesehatan mental masih menjadi topik yang terpinggirkan walaupun saat ini beberapa tokoh masyarakat sudah mulai membahas isu kesehatan mental di media sosial masing-masing. Akun Youtube bernama Menjadi Manusia, Jiemi Ardian, dan SKWAD Health pun membahas berbagai jenis gangguan mental guna mengedukasi masyarakat. Masyarakat perlu menyadari informasi yang benar tentang kesehatan mental sebagai faktor penting untuk kelangsungan hidup, terutama kehidupan sosial di tengah stigma negatif yang tertanam sejak dahulu bahwa orang yang mengalami penyakit mental disebut gila. Stigma negatif ini menyebabkan para penderita semakin sulit untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Stigma-stigma yang salah telah lama beredar di masyarakat terkait hal-hal yang berhubungan dengan gangguan dan kesehatan mental, bisa dilihat dari banyaknya kasus pasung yang terjadi karena stigma “orang gila” yang melekat pada orang dengan gangguan mental. Banyak orang yang memberi label seseorang dengan kata anti sosial ketika orang tersebut lebih menikmati kesendirian sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri agar tetap sehat secara mental. Contoh lain yaitu sering kali depresi dikaitkan dengan tingkat keimanan dan rasa syukur. Padahal seseorang yang mengalami depresi bisa saja bersyukur dan depresi dalam waktu bersamaan menurut Jiemi Ardian dalam akun Youtubanya. (<https://youtube.com/c/JiemiArdian>)

Stigma negatif terhadap gangguan dan kesehatan mental memang menjadi suatu hal yang memprihatinkan. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kesadaran dan pengetahuan terhadap isu-isu kesehatan mental di masyarakat. Padahal, stigma negatif yang disematkan pada kesehatan dan gangguan mental berakibat jauh lebih buruk dari apa yang pernah dibayangkan.

Stigma negatif terhadap penderita gangguan mental dapat membuat orang dengan gangguan mental merasa malu, menyalahkan diri sendiri, putus asa, dan enggan mencari serta menerima bantuan. Ditambah lagi, stigma-stigma tersebut menjadi sebuah penghakiman yang kejam terhadap mereka yang mengalami gangguan mental. Hal ini bisa menjadi pemicu adanya diskriminasi publik yang

berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Banyak isu yang sengaja tidak dibicarakan karena pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental masih dihubungkan dengan hal gaib dan hanya dapat disembuhkan oleh dukun atau pergi ke tempat ibadah.

Perlu diketahui pula bahwa pandangan masyarakat tentang pemisahan antara wanita dan pria yang menyangkut banyak aspek di kehidupan sangat berpengaruh pada kasus-kasus gangguan mental di Indonesia. Mulai dari peningkatan kasus gangguan mental akibat pemisahan karakter perempuan dan laki-laki serta penghakiman apabila perempuan atau laki-laki tersebut menyimpang dari karakter yang masyarakat tetapkan. Terlambatnya penanganan kasus karena penderita gangguan mental tidak sempat meminta bantuan akibat terpaku oleh pandangan masyarakat tersebut hingga akhirnya mati karena bunuh diri atau mati karena perlakuan orang-orang terdekatnya.

Akibat dari pemisahan karakter, wanita yang menderita gangguan mental lebih cenderung meminta pertolongan dibanding pria, karena pria secara tradisional menganggap gangguan mental merupakan sebuah tanda kelemahan. Sehingga wanita penderita gangguan mental yang tercatat jumlahnya dua kali lebih banyak daripada pria (Haig, 2018:59, 71-72). Namun pria tercatat memiliki kecenderungan bunuh diri tiga kali lipat dibanding wanita (Haig, 2018:58). Jumlah seluruhnya penderita gangguan mental belum bisa benar-benar diketahui karena berdasarkan analisis data pelaporan gangguan mental dan tingkat bunuh diri, masih sangat banyak penderita yang tidak meminta bantuan.

2. Rumusan Penciptaan

- a. Apa yang dimaksud dengan gangguan mental
- b. Apa gagasan yang ingin disampaikan melalui tema gangguan mental
- c. Bagaimana memvisualisasikan gangguan mental dalam karya lukis

3. Teori dan Metode Penciptaan

a. Teori penciptaan

Di Indonesia beredar berbagai stigma negatif mengenai penderita gangguan mental. Kebanyakan orang ketika mendengar kata 'gangguan mental' akan membayangkan seseorang yang biasa mereka sebut gila. Banyak yang berspekulasi bahwa seseorang yang sedang mengalami halusinasi maupun delusi, berbicara sendiri seolah sedang ada lawan bicaranya, seolah dipengaruhi faktor tak kasat mata yang hanya bisa disembuhkan dengan bantuan seorang dukun. Lalu ketika mendengar depresi, kebanyakan orang akan meremehkan penyakit tersebut. Biasanya orang-orang menyamakan atau tidak paham batasan-batas perbedaan antara sedih, stres, dan depresi yang sebenarnya perbedaannya sangat jauh. Kebanyakan orang berpikir bahwa depresi hanya ada dalam pikiran, dan dapat disembuhkan hanya dengan berpikiran positif, bersyukur, atau mendekatkan diri kepada Tuhan. Depresi tidak sesederhana itu, perlu diagnosa dan penanganan dari ahli.

Self diagnose dapat menjadi penyebab munculnya stigma-stigma seperti yang disebutkan di atas. Orang yang sedang sedih dan tertekan bisa saja memberi label dirinya sendiri dengan penyakit depresi, padahal

kenyataannya belum tentu seperti itu. Perasaan sedih, duka, maupun stres (tertekan) adalah kondisi wajar yang dialami manusia pada umumnya. Perasaan sedih atau tertekan tersebut dapat hilang dengan sendirinya dengan cara bersyukur, mengalihkan perhatian dengan beragam kegiatan, atau hiburan-hiburan lain. Hal ini menyebabkan munculnya persepsi bahwa penyakit mental dapat disembuhkan dengan mudah dan sederhana. Stigma tersebut menjadi penyebab penderita semakin sulit mendapatkan penanganan, enggan mencari bantuan karena takut mendapat label yang akan menurunkan harga dirinya sebagai manusia. Perlu dipahami bahwa gangguan mental sama seperti saat seseorang mengalami sakit fisik. Sama seperti ketika orang mengalami kelainan jantung, gagal ginjal, atau diabetes, penderita tidak dipandang rendah dan tidak berkurang harga dirinya.

Gangguan mental ada banyak jenis, yang biasa disebut gila oleh masyarakat sebenarnya adalah skizofrenia. Jenis-jenis lain yang umum ditemukan antara lain depresi, bipolar, *anxiety disorder* (kecemasan berlebih), gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan makan, dan psikosis (Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3, November 2020:392). Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti *postpartum depression* yang hanya menyerang ibu setelah melahirkan.

Semua orang berpotensi mengalami gangguan mental, bahkan orang-orang yang kelihatannya tidak memiliki alasan untuk bersedih pun dapat mengalami depresi (Haig, 2018:17). Namun karena penyakitnya tidak terlihat, masalah ini sering dianggap remeh, padahal pada kenyataannya penyakit mental bisa memengaruhi kondisi fisik (Haig, 2018:11). Depresi pun mendapat label penyakit paling mematikan (Haig, 2018:28).

Penyakit mental tidak bisa dengan mudah dipastikan penyebabnya karena manusia tidak bisa dibaca layaknya sebuah buku. Bisa saja karena faktor genetik (Haig, 2018:59), paparan radiasi saat dalam kandungan, senyawa kimia di otak (Haig, 2018:82; Hauck, 2019:14), peristiwa dalam kehidupan yang membuat penderita menyalahkan atau mengasihani diri sendiri maupun orang lain (Hauck, 2019:15-18), atau bahkan tampak seperti tanpa sebab dapat menjadi pemicu terkena gangguan mental (Haig, 2018:17).

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa siapapun dapat mengalami gangguan mental, bahkan orang yang dianggap seperti tidak memiliki alasan. Dan setiap penderita berhak mendapatkan penanganan profesional tanpa mendapat pandangan buruk, karena gangguan mental bukanlah aib, kesalahan, kejahatan, maupun hal-hal lain yang membuat penderitanya mengalami penurunan harga diri. Seperti layaknya penyakit fisik, gangguan mental juga merupakan penyakit yang nyata adanya meskipun tidak bisa dilihat oleh mata.

Berangkat dari data-data di atas penulis memiliki ide untuk menciptakan karya-karya yang penuh sindiran terhadap pemikiran masyarakat yang masih termakan stigma-stigma tentang gangguan mental serta lingkungan patriarki yang membuat wanita semakin

tertekan. Selain itu karya-karya yang akan dibuat melukiskan keadaan beberapa macam gangguan mental seperti depresi, *anxiety disorder*, kepribadian ganda, skizofrenia, PTSD, dan *eating disorder* (gangguan makan, terlalu banyak makan dan/atau tidak mau makan) dengan idiom sesuai pengalaman dan keadaan lingkungan penulis. Tidak hanya itu, ada satu karya terakhir berupa ajakan untuk para penderita gangguan mental agar tetap berjuang menjalani hidup dengan lebih baik, menggunakan majas simile (pengibaratan menggunakan perbandingan).

Ada berbagai majas yang penulis coba masukkan dalam karya, yaitu anakronisme (ketidaksesuaian antara peristiwa dan waktu), metafora (membandingkan dua benda secara singkat), sinestesia (menukar fungsi indera yang berbeda), alegori (mengungkapkan sesuatu dengan kiasan), hiperbola (melebih-lebihkan kenyataan), simile (pengibaratan menggunakan perbandingan), personifikasi (menganggap benda mati memiliki sifat-sifat kemanusiaan), simbolik, ironi (menyatakan suatu maksud menggunakan hal yang bertolak belakang), sarkasme (sindiran yang kasar), dan inuendo (sindiran yang mengecilkan fakta). (Waridah, 2014:2-31)

Warna-warna yang sering muncul merupakan warna-warna temaram untuk menunjukkan kesan depresif, tertekan, dan minim harapan. Wajah-wajah wanita yang dilukiskan cenderung berekspresi datar namun sorot matanya dan gestur tubuhnya menunjukkan adanya perasaan-perasaan yang ingin diungkapkan. Bentuk alis, warna mata, dan bibir merupakan poin penting yang akan menentukan ekspresi atau emosi apa yang berusaha disampaikan, entah itu lelah, kesal, sedih, atau yang lainnya.

Kebanyakan komposisi yang dipakai nampak seperti foto KTP yang mengambil figur wanita dari kepala sampai atas dada dengan ekspresi cenderung datar. Hal ini sengaja dilakukan untuk menunjukkan sarkasme bahwa gangguan mental kerap kali dijadikan label identitas untuk penderitanya. Komposisi ini akan dianggap sebagai sesuatu yang biasa saja bagi pengamat seni untuk tema gangguan mental, karena gangguan mental dianggap sesuatu yang aneh, maka seharusnya komposisinya pun dibuat seaneh mungkin. Namun jika orang awam yang melihat, komposisi tersebut yang dipadukan dengan surealisme akan dianggap aneh. Hal itu justru merupakan salah satu bentuk majas yang menyindir bahwa penderita gangguan mental masih dianggap aneh di tengah masyarakat, yang seharusnya sudah menganggap biasa saja karena setiap orang bisa saja terkena gangguan mental.

b. Metode penciptaan

Dalam pembentukan karya lukis, penulis memakai tahap-tahap sebagai berikut:

- i. Persiapan alat dan bahan, serta materi dan konsep dengan menonton film, membaca buku dan berita, mengamati media sosial, serta mendengarkan cerita orang-orang penderita gangguan mental.

- ii. Perenungan dengan cara mencoba memaknai dan menumbuhkan rasa empati, serta mengingat kembali saat mengalami depresi.
- iii. Pemunculan ide.
- iv. Pencarian referensi gambar untuk menentukan tekstur dan karakter objek.
- v. Sketsa pada kertas.
- vi. Evaluasi sketsa.
- vii. Pindahan sketsa dari kertas ke kanvas.
- viii. *Blocking* utama.
- ix. Menentukan gelap terang pada blok utama sehingga terbentuk volume.
- x. Finishing.

B. Pembahasan dan Hasil

Karya 1



Gambar 1 Sisilia Hartati, (*not*) *The Wrong Clothes*, 2021
Cat minyak di atas kanvas, 100 x 80 cm (Sumber: dokumentasi penulis)

Gangguan mental dapat dialami oleh semua lapisan (digambarkan dengan tangga). Entah karena kurangnya pengetahuan atau penerimaan masyarakat, orang-orang yang menderita gangguan mental dan lingkungan sekitarnya kebanyakan sadar ketika sudah terlambat, gangguannya sudah sangat parah (digambarkan dengan perempuan yang terlihat kesakitan dan ingin mencekik dirinya sendiri) maupun penderitanya sudah tiada (digambarkan dengan pakaian-pakaian yang tanpa tubuh).

Pakaian-pakaian yang dilukiskan melambangkan status penderita, ada yang anak kecil, pelajar, ibu rumah tangga, atlet, remaja maupun pemuda di lingkungan sekitar, sampai orang yang lanjut usia. Pakaian tersebut juga menggambarkan keadaan sosial penderita yang rendah (digambarkan dengan baju daster) maupun keadaan sosial yang tinggi (digambarkan dengan pakaian berwarna putih, dengan *outer* berwarna *peach*, dan celana *jeans* robek yang mengikuti tren, serta *coat* berwarna hitam yang dihiasi syal layaknya pakaian di Eropa karena kebanyakan masyarakat Indonesia masih menganggap bahwa seseorang yang pernah ke luar negeri merupakan orang yang kaya dan memiliki status sosial yang tinggi).

Nuansa warna coklat gelap pada sebagian besar karya memiliki arti sesuatu yang tua, yang sudah lama ada seperti layaknya pemahaman masyarakat akan stigma-stigma negatif gangguan mental. Sedikit sinar yang menembus rongga-rongga tangga hingga sampai ke tembok menggambarkan sudah adanya titik terang harapan bahwa isu gangguan mental dapat diperhatikan atau disorot oleh orang-orang salah satunya melalui Tugas Akhir ini.



Karya 2



Gambar 2 Sisilia Hartati, *Women(?)*, 2021
Cat minyak di atas kanvas, 100 x 80 cm (Sumber: dokumentasi penulis)

Terinspirasi dari stigma terhadap wanita yang menambah beban sehingga berpotensi menjadi penyebab gangguan mental. Wanita dituntut untuk bisa memasak dan menjadi penanggung jawab dapur (dilambangkan dengan topi *chef*). Wanita juga diharapkan bisa mandiri dengan memiliki pekerjaan namun tidak melebihi suaminya (digambarkan dengan jas yang dipakai setengah).

Wanita diharapkan memiliki tubuh ideal (digambarkan dengan korset yang membantu membentuk perut), seksi (digambarkan dengan *lingerie* berwarna merah), dan memiliki paras yang cantik. Riasan wajah diperlukan namun tidak boleh terlihat menor, diusahakan memakai *make up natural look* serta perhiasan agar lebih menarik.

Wanita harus lembut dan feminin (digambarkan dengan *dress* berwarna biru muda dengan jenis kain yang lembut).

Biasanya wanita dituntut untuk menikah di usia yang relatif muda. Hal itu justru memberikan jeratan bagi hidup, dan wanita seolah menjadi pelayan untuk

suami (disimbolkan dengan cincin yang dikalungkan dengan kalung yang indah namun mirip seperti kalung hewan peliharaan).

Wanita harus berpendidikan karena akan dijadikan guru pertama untuk anak, namun gelarnya tidak akan terpakai (dilambangkan dengan toga yang diletakkan).

Lukisan ini menjadi sindiran keras (sarkasme) untuk orang-orang yang masih berpikir bahwa wanita harus memenuhi standar-standar yang tinggi yang diciptakan oleh kaum patriarki. Tentu dengan standar-standar patriarki tersebut wanita akan merasa lelah secara fisik maupun mental (digambarkan dengan pose wanita yang ingin bersandar namun tidak ada apa-apa untuk menyandarkan bahunya sehingga memakai tangan kanan untuk bertumpu, sedangkan tangan kiri seperti sedang peregangan yang biasanya dilakukan manusia untuk mengurangi rasa lelah).

Karya 3



Gambar 3 Sisilia Hartati, *Lonely*, 2020-2021
Cat minyak di atas kanvas, 100 x 120 cm (Sumber: dokumentasi penulis)

Penderita gangguan mental, terlebih depresi butuh seseorang yang menemani dan menjadi pendengar yang baik. Namun jarang ada orang yang bisa dengan sabar mendengarkan, dan biasanya lebih sibuk memikirkan kalimat-kalimat yang dapat menghibur atau memberi saran. Sehingga seseorang dengan depresi yang mengalami rasa kesepian tersebut mencari pengganti dengan hal lain. Contohnya

pada lukisan di atas, anak kecil yang berduka itu menjadikan boneka sebagai teman-temannya.

Judul yang penulis ambil menggunakan majas ironi (menggunakan suatu maksud menggunakan hal yang bertolak belakang), judul sengaja bertolak belakang dengan gambar agar maksud yang ingin dikemukakan menjadi lebih tersampaikan.

C. Simpulan

Gangguan mental merupakan kondisi seseorang yang mengalami kesulitan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Wanita tercatat lebih banyak mengalami gangguan mental daripada pria, oleh sebab itu figur wanita menjadi objek utama dalam karya walaupun ada dua lukisan yang tidak menampilkan sosok figuratif wanita.

Menggunakan tema gangguan mental merupakan tantangan yang cukup besar bagi penulis. Di tengah masyarakat yang masih minim kesadaran akan pentingnya isu gangguan mental dan sebagian yang masih memegang erat budaya patriarki memberikan semangat lebih kepada penulis untuk menuangkannya ke dalam lukisan.

Mengingat saat penulis mengalami depresi, mendengar langsung dari orang-orang yang memiliki jenis gangguan mental lain, menonton beberapa film bertemakan gangguan mental, dan membaca literatur psikologi membuat penulis semakin menyadari pentingnya isu ini untuk disebarluaskan dan menumbuhkan empati yang dalam. Oleh sebab itu lukisan menjadi media yang aman untuk menyalurkannya.

Dalam berkarya, penulis mencoba meresapi dalam-dalam bagaimana sendainya jika penulis yang mengalami sendiri gangguan-gangguan mental itu. Penulis mencoba memunculkan kepribadian lain dalam diri agar lukisan yang dibuat benar-benar menggambarkan kondisi para penderita gangguan mental, dengan risiko setelah karya selesai penulis butuh bimbingan psikologi dari psikolog profesional agar penulis kemudian hari tidak benar-benar mengalami berbagai gangguan mental.

Saat sedang memainkan peran sebagai penderita gangguan mental, emosi yang muncul langsung dituangkan dalam wajah objek utama sehingga sorot matanya akan berbeda untuk setiap lukisan. Warna-warna yang sering muncul merupakan warna-warna temaram untuk menunjukkan kesan depresif, tertekan, dan minim harapan. Wajah-wajah wanita yang dilukiskan cenderung berekspresi datar namun sorot matanya dan gestur tubuhnya menunjukkan adanya perasaan-perasaan yang ingin diungkapkan. Bentuk alis, warna mata, dan bibir merupakan poin penting yang akan menentukan ekspresi atau emosi apa yang berusaha disampaikan, entah itu lelah, kesal, sedih, atau yang lainnya.

Kebanyakan komposisi yang dipakai nampak seperti foto KTP yang mengambil figur wanita dari kepala sampai atas dada dengan ekspresi cenderung datar. Hal ini sengaja dilakukan untuk menunjukkan sarkasme bahwa gangguan mental kerap kali dijadikan label identitas untuk penderitanya. Komposisi ini akan dianggap sebagai sesuatu yang biasa saja bagi pengamat seni untuk tema gangguan mental, karena gangguan mental dianggap sesuatu yang aneh, maka seharusnya komposisinya pun dibuat seaneh mungkin. Namun jika orang awam yang melihat, komposisi tersebut yang dipadukan dengan surealisme akan dianggap aneh. Hal itu

justru merupakan salah satu bentuk majas yang menyindir bahwa penderita gangguan mental masih dianggap aneh di tengah masyarakat, yang seharusnya sudah menganggap biasa saja karena setiap orang bisa saja terkena gangguan mental.

Dalam prosesnya, karya yang dirasa paling maksimal dalam pengerjaan adalah “(not) *The Wrong Clothes*,” “*Women(?)*,” dan “*Lonely*”. Selain mendapat apresiasi dan berbagai komentar positif dari berbagai pihak, karya tersebut memiliki kedalaman makna yang lebih dibanding karya-karya lain.

Karya yang masih butuh dikaji ulang dan lebih bisa dimaksimalkan secara visual adalah “*Whispered*” dan “*Food Addict*”. Dalam karya “*Whispered*,” Penulis merasa kurang berhasil dalam menggambarkan keadaan halusinasi. Sementara dalam karya “*Food Addict*,” gambar mahkota dari buah-buahan justru tampak seperti topi buah yang dipopulerkan oleh Carmen Miranda.

Karya-karya Tugas Akhir ini dibuat sesuai pengalaman visual, literatur, dan diskusi bersama para penderita gangguan mental, yang diolah menjadi gagasan oleh penulis. Dalam proses pengerjaannya, penulis mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, manajemen kesehatan, dan kepercayaan diri dalam menciptakan karya. Cukup banyak waktu yang seharusnya untuk mengerjakan karya namun penulis pakai untuk mengurus kesehatan fisik sampai harus operasi dan kontrol di rumah sakit. Penulis juga sering kelelahan saat mengerjakan karya sambil berperan sebagai penderita gangguan mental. Emosi itu terkadang masih tersisa setelah karyanya selesai, sehingga penulis membutuhkan waktu untuk pendampingan terapi bersama psikolog. Kurangnya kepercayaan diri untuk bisa menggambarkan kondisi-kondisi itu juga berpengaruh terhadap karya secara visual. Penulis terkesan cari aman dalam menempatkan komposisi lukisan.

Melalui karya-karya yang telah diciptakan, penulis berharap dapat membagikan kesadaran bahwa isu kesehatan dan gangguan mental merupakan hal yang penting bagi dasar hidup manusia. Penulis juga berharap orang-orang lebih paham lagi bahwa stigma-stigma negatif yang masih beredar hingga saat ini tidak benar.

Oleh karena seluruh karya dan laporan Tugas Akhir ini belum sempurna, maka penulis menerima diskusi, saran, dan kritik yang membangun agar lebih baik di kemudian hari.

Daftar Pustaka

- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Haig, Matt. 2018. *Alasan untuk Tetap Hidup*. (Rosemary Kesaully, Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hauck, Dr Paul. 2019. *Psikologi Depresi*. (Natalia NA, Terjemahan). Surabaya: Amadeo Publishing.
- Waridah, Ernawati. 2014. *Kumpulan Majas, Pantun, dan Peribahasa plus Kesusastraan Indonesia*. Bandung: Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka.

Daftar Jurnal dan Makalah

- Choresyo, Berry. Soni Akhmad Nulhaqim., dan Hery Wibowo. 2015. “Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental” dalam *Prosiding KS: Riset dan PKM Volume 2 No. 3* (hal. 301-444). Sumedang: Universitas Padjadjaran.
- Gunatirin, Elly Yuliandari. 2018. “Kesehatan Mental Anak dan Remaja” dalam *Makalah Ilmiah*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Manumba, Ruliyani dan Achir Yani Syuhaimie Hamid. 2020. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencarian Bantuan pada Orang dengan Gangguan Jiwa” dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No. 4* (hlm. 391-402). Jawa Tengah: Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah.
- Sulastianto, Harry. 2000. Suralisme: “Dunia Khayal dan Otomatisme” dalam *Makalah Ilmiah*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.

Daftar Laman

- <https://pijarpsikologi.org/6-stigma-yang-salah-tentang-gangguan-dan-kesehatan-mental/> diakses pada tanggal 12 Januari 2021.
- <https://intisari.grid.id/read/0380821/14-warna-dan-makna-symbolisnya?page=all> diakses pada tanggal 14 Februari 2021.
- <https://notepam.com/teknik-seni-lukis/> diakses pada tanggal 16 Februari 2021.
- <https://youtube.com/c/JiemiArdian> diakses pada tanggal 20 Oktober 2021.

