

BAB V.

PENUTUP

Penciptaan lukisan dengan menggunakan *Generalized Anxiety Disorder* sebagai idenya sangat membantu Seniman. Mengingat masa lampau dan menelaah kejadian traumatis merupakan cara merepresentasikan perasaan seniman selama menderita *Generalized Anxiety Disorder*. Pengalaman selama terapi *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Art Therapy* memberikan banyak kesan, penulis mulai mengerti akar permasalahan yang dihadapinya. Penulis belajar dari berbagai pengalaman masa lalu. Mulai menerima sedikit demi sedikit masa lalu yang suram, penulis juga mulai merubah pemikiran-pemikiran negatifnya menjadi lebih positif. Seniman menciptakan ilustrasi dari imajinasi apa yang dirasakannya dan menciptakan simbol-simbol seperti sayap dan *mannequin*.

Dari semua karya sangat banyak ditemukan suasana mencekam dan sangat tidak nyaman. Tetapi ada juga beberapa karya yang melukiskan harapan Seniman untuk masa depan maupun impiannya di masa lampau yang pasti saja tidak bisa dia ubah.

Mengingat masa lampau dan menelaah kejadian traumatis merupakan cara merepresentasikan perasaan seniman selama menderita *Generalized Anxiety Disorder*. Pengalaman selama terapi *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Art Therapy* memberikan banyak kesan, penulis mulai mengerti akar permasalahan yang dihadapinya. Penulis mulai menerima sedikit demi sedikit masa lalu yang suram, penulis juga mulai merubah pemikiran-pemikiran negatifnya menjadi lebih positif. Seniman menciptakan imajinasi berdasarkan apa yang dirasakannya dan menciptakan dunia sendiri berdasarkan imajinasi dari pengalaman-pengalamannya. Seniman menumpahkannya menjadi sebuah ilustrasi ke dalam lukisan.

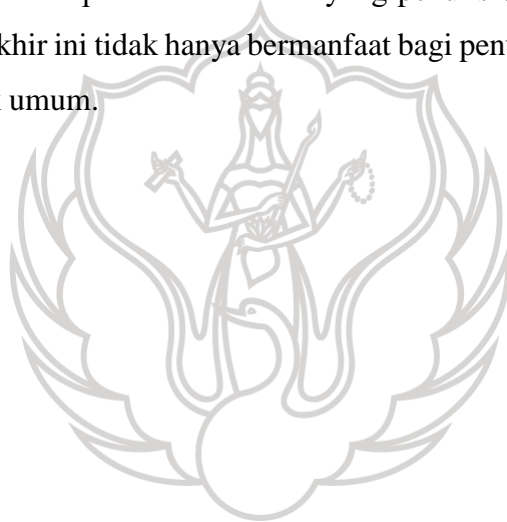
Jarak, waktu dan tempat sangat mempengaruhi perasaan Seniman. Terutama lingkungan sekitar memberi dampak yang begitu besar bagi Seniman. Dari hasil bimbingan dan terapi dengan psikolog sangat memberi pengaruh besar dalam kesembuhan Seniman. Hidup di lingkungan dimana orang sekitar peduli dan mengerti apa yang dirasakan. Bahkan teman jauh akan terasa begitu dekat jikalau saling mengerti dan membantu.

Childhood trauma memberi pengaruh besar bagi Seniman. Penulis harap tugas akhir penulis kali ini dapat bermanfaat bagi siapa saja baik muda maupun tua. Penulis harap semua orang lebih paham dengan penyakit mental dan tidak perlu malu dalam meminta pertolongan.

Jangan pernah melakukan diagnose pribadi dengan internet. Psikolog dan Seniman merupakan dua individu yang berbeda. Mintalah bantuan pada orang yang mengerti dan ahli pada bidangnya.

Selain mendapatkan ketenangan dan perlahan pulih Seniman juga mendapatkan perkembangan yang pesat dalam melukis menggunakan cat akrilik. Dan Seniman banyak menggunakan cara-cara baru dalam praktek membuat karya.

Sekian laporan TA yang penulis buat berjudul “*Generalized Anxiety Disorder* sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis” yang penulis buat pada tahun 2022. Penulis harap tugas akhir ini tidak hanya bermanfaat bagi penulis pribadi tetapi juga ke berbagai khalayak umum.



DAFTAR PUSTAKA

- Amos, F., & Khairani, M. Z. (2020). Seni Sebagai Terapi Pelukis Melalui Karya Catan Kontemporari Malaysia: Kajian Rintis. *Journal of Applied Arts*, 2(1), 146-150.
- Association, American Psychiatric, (2013). DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS FIFTH EDITION DSM-5, no. 5, 280-281,
- Baal, J. V. (1988). Sejarah dan Pertumbuhan Teori Antropologi Budaya II: Hingga Dekade 1970.
- Cathy A. Malchiodi. (2005). *EXPRESSIVE THERAPIES History, Theory, and Practice*. https://www.academia.edu/724658/Expressive_therapies
- Collie, K., Backos, A., Malchiodi, C., & Spiegel, D. (2006). Art_therapy_for_combat_related_PTSD_Reco. *Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice*.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Kotijah, Siti, dan Priastana, I Ketut Andika, (2020) EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENGURANGI GEJALA PTSD: SYSTEMATIC REVIEW.: *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)* 11, no. 1,.
- Marianto, M. D., & Hui, N. H. (2019). Seni dan Daya Hidup Dalam Perspektif Quantum. *Yogyakarta: Scritto books & BP ISI Yogyakarta*.
- Paramitha, Gita, Renada dan Kusristanti, Chandradewi. Resiliensi Trauma Dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Dewasa Muda Yang Pernah Terpapar Kekerasan.: *Journal Psikogenesis* 6, no. 2, 2018.
- Rahmati, A., & Yuningsih, C. R. (2020). Rumah (Ruang Personal sebagai Dinamika Sosial). *eProceedings of Art & Design*, 7(2).
- Sadarjoen, Sawitri Supardi. (2020). *Kamus Psikologi Forensik* (D. Sugono (ed.)). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,.
- Sugianto, W. (2002). Sejarah Seni Rupa Barat. *Yogyakarta: ISI Yogyakarta*.
- Sugono, D. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*.
- Susanto, M. (2011). *Diksi Rupa: Kumpulan istilah dan gerakan seni rupa*. DictiArt Lab.
- Sutanto, A. V., & Andriyanti, A. (2019). Positive Parenting; Membangun Karakter Positif Anak.

DAFTAR LAMAN

- ‘Caspar David Friedrich Two Men Contemplating the Moon’ diakses pada 17 November 2021 dari <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/438417>
- ‘*Inger on the beach* – Edvard Munch’ diakses pada 4 Maret 2022 dari <https://www.myartprints.co.uk/a/munch-edvard/ingeronthebeach-1.html>
- ‘Munch, ‘*Melancholy*’ (Bergen) – Edvard Munch’ diakses pada 3 Maret 2022 dari <https://www.myartprints.co.uk/a/munch-edvard/melancholie-5.html>
- ‘The Man Made Mad with Fear’ diakses pada 17 November 2021 dari <https://arthistoryproject.com/artists/gustave-courbet/the-man-made-mad-with-fear/>
- ‘*Wanderer Above the Sea of Fog* artble’ diakses pada 17 November 2021 dari <https://www.artble.com/artists/caspar-david-friedrich/paintings/wanderer-above-the-sea-of-fog>
- ‘Women and White Horse – Paul Gauguin’ diakses 4 Maret 2022 dari <https://www.myartprints.co.uk/a/paul-gauguin/women-and-white-horse.html>

