

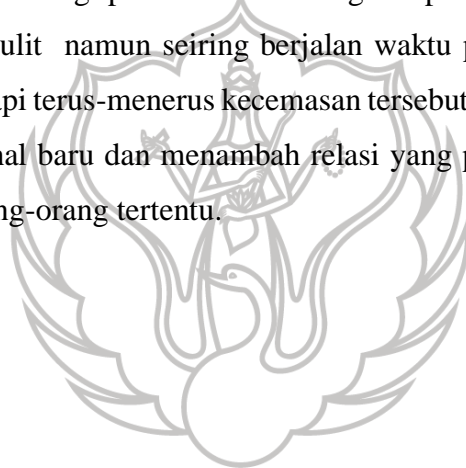
## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pengalaman pribadi penulis terkait rasa cemas, khususnya dalam konteks sosialisasi. Penulis menyoroti aspek-aspek spesifik rasa cemas, termasuk kekhawatiran terhadap ekonomi, pendidikan, bisnis, percintaan, dan karir. Fokus utama penulis adalah pada cemas dalam konteks interaksi sosial. Penulis menjelaskan bahwa cemas yang dialaminya bersumber dari imajinasi negatif terhadap situasi yang belum terjadi. Menurut penulis, imajinasi tersebut merupakan bagian dari mekanisme perlindungan otak untuk menghindari potensi kekecewaan terhadap realitas yang tidak sesuai dengan harapan. Pengalaman pribadi penulis selama lomba paduan suara di SMP menjadi contoh konkret dari kesulitan bersosialisasi yang diakibatkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Meskipun begitu, penulis mampu mengatasi cemas tersebut melalui dukungan orang-orang terdekat. Dengan menggunakan seni grafis, penulis bermaksud memvisualisasikan rasa cemas dalam situasi sosialisasi. Tujuan utama adalah menggali pemahaman diri dan memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi tantangan serupa. Penulis juga berharap agar mereka yang tidak mengalami kesulitan bersosialisasi dapat lebih memahami dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkan.

Penulis mencatat bahwa seiring berjalannya waktu, penulis berhasil mengatasi rasa cemas dalam situasi sosial. Walaupun rasa cemas masih ada, penulis mampu memposisikan diri dan mengendalikan pikiran. Kesimpulan penulis adalah bahwa cemas sosial berasal dari ketakutan terhadap penilaian negatif orang lain. Dengan dedikasi dan waktu penulis mampu mengatasi kendala tersebut. Selain itu dalam proses perwujudan karya penulis menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan saat bersosialisasi dapat dituangkan dengan baik dan dieksperikan dalam wujud-wujud simbolik sedemikian rupa. Konsep abstrak berupa kecemasan dapat diwujudkan dalam bentuk yang imajinatif. Dalam mengevaluasi karya-karya seni grafisnya, semua karya dalam tugas ini merupakan karya terbaik bagi penulis karena dalam prosesnya semua ide, niat dan waktu dituangkan ke dalam karya-karya ini. Namun penulis menunjuk *Energy* sebagai karya favorit karena menikmati

seluruh proses pembuatannya. Meski demikian, ada karya lain yang dianggap kurang optimal, yaitu *Own Limits* karena penulis kurang puas dengan sketsa karakter pada karya tersebut. Penulis merencanakan untuk terus mengeksplorasi karakter-karakter menarik, meningkatkan latihan anatomi tangan dan kaki, serta eksplorasi teknik seni grafis. Meskipun mengakui kesulitan dalam menggambar anatomi, penulis berharap untuk terus berkembang dan mengatasi tantangan tersebut di masa mendatang. Sebelum mengerjakan tugas akhir penulis merasa cemas karena tidak percaya diri dengan karya-karya yang akan diciptakan untuk tugas akhir ini. Namun setelah menjalani proses perwujudan penulis sangat menikmati setiap proses meskipun tetap ada kecemasan tersebut. Penulis juga belajar untuk mengatasi rasa cemas bersosialisasi dengan keluar dari zona nyaman dan menghadapi langsung rasa cemas bersosialisasi. Terjun ke dunia *volunteer* menjadi tantangan baru bagi penulis untuk menghadapi rasa cemas bersosialisasi. Meskipun awalnya sulit namun seiring berjalan waktu penulis sadar bahwa jika kecemasan itu dihadapi terus-menerus kecemasan tersebut tidak terasa lagi. Penulis jadi belajar banyak hal baru dan menambah relasi yang pada awal sebelum tugas akhir hanya tahu orang-orang tertentu.



## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Manson, Mark. 2018. *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat Pendekatan Yang Waras Demi Menjalani Hidup Yang Baik*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Pebria, Angga. 2021. *Seni Agar Disukai Semua Orang Dan Diidolakan Siapa Saja Dan Dimana Saja*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Susanto, Mikke. 2011. *Diksi Rupa Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. Yogyakarta: DictiArt Lab. Bali: Jagad Art Space.
- Budiman, Kris. 2011. *Semitioka Visual Konsep, Isu, dan Problem Ikonisitas*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Sartre, Jean Paul. 2016. *Psikologi Imajinasi*. Yogyakarta: Narasi.
- Hall, Calvin S. dan Vernon J. Nordby. 2018. *Psikologi Jung*. Yogyakarta: BasaBasi.
- Tanama, AC. Andre. 2020. *Cap Jempol: Seni Grafis dari Nol*. Yogyakarta: SAE.
- Hendriyana, Dr. Husein, S. Sn., M.Ds. 2019. *RUPA DASAR (NIRMANA) Asas dan Prinsip Dasar Seni Visual*. Yogyakarta: ANDI.
- Sanyoto, Sadjiman Ebdi. 2009. *NIRMANA Elemen-Elemen Seni dan Desain*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Hurlock, Elizabeth, B. 2013. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

### Jurnal:

- Asrida, Deni. 2017. *Strategi Mahasiswa Untuk Menghilangkan Rasa Cemas Ketika Berbicara Bahasa Inggris di Kelas*. Jurnal Bahasa Lingua Scientia, <https://www.neliti.com/publications/65403/strategi-mahasiswa-untuk-menghilangkan-rasa-cemas-ketika-berbicara-bahasa-inggri> diakses pada 21 Desember 2023 pukul 06.20 AM.

**DAFTAR LAMAN**

- <https://kbbi.web.id/rasa>, diakses pada 17 Oktober 2023 pukul 23.21 PM
- <https://kbbi.web.id/cemas>, diakses pada 17 Oktober 2023 pukul 23.30 PM
- <https://kbbi.web.id/sosialisasi>, diakses pada 17 Oktober 2023 pukul 23.34 PM
- <https://kbbi.web.id/ide>, diakses pada 17 Oktober 2023 pukul 23.47 PM
- <https://kbbi.web.id/cipta>, diakses pada 17 Oktober 2023 pukul 23.49 PM
- <https://pin.it/1cMvdWv>, diakses pada 24 Oktober 2023 pukul 22.34 PM
- <https://pin.it/6O4VR4L>, diakses pada 24 Oktober 2023 pukul 23.01 PM
- <https://pin.it/4gxMxfe>, diakses pada 21 November 2023 pukul 05.06 AM
- <https://johnkenn.bigcartel.com/product/halloween-2023> ,diakses pada 21 November 2023 pukul 06.05 AM
- <https://pin.it/6dCJbMc>, diakses pada 21 November 2023 pukul 08.55 AM
- <https://www.deviantart.com/redstar94/art/Doodle-Weird-monsters-361128476>, diakses pada 21 November 2023 pukul 08.51 AM

