

BAB V

PENUTUP

Fobia menjadi inspirasi penulis dalam penciptaan sebuah karya seni lukis. Ide tersebut didapatkan dari pengalaman menakutkan yang dialami penulis pada masa kecilnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkatnya sebagai tema dalam penciptaan karya Tugas Akhir. Dalam proses visualisasinya didapatkan dari imajinasi rasa takut yang dialami sendiri. Karya-karya dalam penciptaan Tugas Akhir ini merepresentasikan berbagai jenis fobia dalam persepsi pengidap dengan menggunakan gaya surealistik dengan bentuk visual kartun atau anime agar lebih terlihat fantasis. Objek pendukung yang berhubungan langsung dengan fobia dalam visualisasinya akan dideformasi atau difantasikan sedemikian rupa sebagai gambaran rintangan atau kendala yang dihadapi oleh pengidap fobia agar dapat memberikan kesan dan efek menakutkan yang berlebihan. Dalam proses perwujudan karya Tugas Akhir, penulis banyak menggunakan teknik blok serta memilih untuk menggunakan medium cat akrilik.

Fobia merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap suatu objek, orang, hewan, aktivitas, atau situasi tertentu. Penyakit mental tersebut dapat memengaruhi kemampuan seseorang saat bekerja ataupun berinteraksi dalam lingkungan sosial yang normal. Seseorang yang mengalami penyakit mental tersebut akan berusaha menghindari hal-hal yang bisa memicu rasa ketakutan dan kecemasan, sekaligus terbebani ketika tetap menahannya. Banyak orang yang mengidap fobia, mereka memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap suatu hal, bahkan rasa takut pada suatu hal yang seharusnya tidak terlihat mengerikan. Pada keadaan normal, seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan rasa takut, akan tetapi berbeda dengan seseorang yang memiliki gangguan kecemasan fobik atau bisa disebut dengan fobia.

Sangat penting untuk mengetahui jenis-jenis phobia, sebab sebagian orang mengidap fobia yang terkesan lucu dan tidak masuk akal bagi seseorang yang normal, namun bagi pengidap fobia tertentu, hal tersebut merupakan suatu hal yang sangat mengerikan dan menyeramkan sehingga membuat seseorang tersebut

merasa cemas. Tak hanya itu, pengidap fobia kerap tidak bisa beraktivitas dengan normal karena kecemasannya tersebut. Fobia itu nyata adanya, bukan suatu hal yang harus dibiarkan.

Dengan merepresentasikan fobia dalam seni lukis, diharapkan dapat menjadi *self healing* atau penyembuhan oleh diri sendiri. Langkah awal untuk menyembuhkan fobia yakni dengan cara memahami fobia. Dengan memahami fobia dapat mengatasi rasa takut terhadap suatu hal tersebut. Fobia juga dapat ditangani dengan melakukan terapi psikologi melalui teknik pemaparan yang akan membantu pengidap untuk mengatasi rasa takut. Dengan teknik pemaparan pada objek atau suasana yang ditakuti, diharapkan dapat mengurangi rasa takut secara bertahap sehingga pada akhirnya pengidap dapat mengendalikan fobia yang dialami.

Seperti yang dilakukan dalam proses perwujudan karya Tugas Akhir, dalam penciptaan lukisan yang berjudul *arachnophobia*, penulis melakukan inkubasi dengan mencari beberapa referensi mengenai gambar laba-laba. Hal tersebut termasuk dalam pendekatan *exposure therapy*, di mana penulis sengaja dihadapkan dengan objek ketakutannya, meskipun belum sembuh sepenuhnya, namun ketakutan pada laba-laba tersebut perlahan berkurang. Kemudian penulis melakukan pendekatan *art therapy*, di mana penulis merepresentasikan objek fobia yang diidapnya dalam bentuk karya lukisan.

Masih banyak aspek yang dirasa kurang dalam memvisualkan fobia terkait maksud dan tujuan, karena gambaran ketakutan yang bersifat fobik adalah subjektif dan sangat bervariasi. Penulis yang juga pengidap *arachnophobia*, dalam implementasinya harus lebih banyak lagi melakukan riset terkait berbagai fobia yang umum terjadi dan diidap orang lain. Kendala tersebut menjadi tantangan ke depan agar maksud dan tujuan penciptaan karya seni lukis bertema fobia menjadi karya yang mampu menjadi motifasi untuk penderita fobia dan masyarakat awam dalam menyikapi fobia dan pengidapnya secara lebih arif dan bijaksana.

Daftar Pustaka

Jurnal

- Aiyuda, Nurul. 2019, "Art Therapy", Jurnal Psikologi Islam 2(1): 148-166.
- Chaerany, Fathiah, "Analisis Phobia sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan Perhatian pada Pengalaman Subjektif", skripsi, Universitas Indonesia, 2010.
- Hermawan, Dea Novira dan Zaini Rais, 2014, *Aplikasi Teknik Olah Reka Latar Dengan Tema Phobia Pada Produk Fashion*, Jurnal Tingkat Sarjana bidang Seni Rupa dan Desain.
- Rachmaniar, 2015, *Komunikasi Terapeutik Orang Tua dengan Anak Fobia Spesifik*, Jurnal Kajian Komunikasi 3(2): 93-111.
- Yunaldi, Aldi, 2016, *Ekspresi Goresan Garis dan Warna dalam Karya Seni Lukis*, Jurnal Seni Desain dan Budaya 1(1): 46-51.

Buku

- Anies, 2021, *Wikifobia: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*, Yogyakarta: Arruz Media.
- Danesi, Marcel, 2010, *Pengantar Memahami Semiotika Media*, Yogyakarta: Jalasutra.
- Darisman, Aris, 2012, *Tinjauan Elemen Desain pada Dunia Seni*, Humaniora 3(2): 622-631.
- Kartika, Dharsono Sony, 2017, *Seni Rupa Modern edisi Revisi*, Bandung: Rekayasa Sains.
- Marine, et al, 2020, *Ensiklophobia Memahami Fobia – Apa dan Mengapa*, Jakarta: Gramedia.
- Sucitra, I Gede Arya, 2013, *Pengetahuan Bahan Lukisan*, Yogyakarta: BP ISI Yogyakarta.
- Vera, N., 2014, *Semiotika Dalam Riset Komunikasi*, Ghalia Indonesia.

Internet

- <https://cdna.artstation.com/p/assets/images/images/017/074/800/large/patrik-bjorkstrom-magicdartfrog-size30.jpg?1554539159>
- https://id.wikipedia.org/wiki/Fobia_ketakutan
- <https://i.pinimg.com/564x/f4/db/9a/f4db9aa28abc02f9f5fe404d993564e1.jpg>

<https://i.pining.com/564x/7f/0f/28/7f0f28dcd0b2725668f5af44c2167d65.jpg>

<https://kbbi.web.id/ide>

<https://typoonline.com/kbbi/penciptaan>

<https://www.instagram.com/p/BpXKE5vAZuc/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==>

