

## BAB V

### PENUTUP

Sejak mengalami depresi, penulis sering berdialog dengan diri sendiri, berupaya untuk melakukan introspeksi diri dari semua peristiwa menyakitkan yang dialami, serta mencari cara untuk mencegah agar dampak psikis yang ditimbulkan dari semua peristiwa tidak berlanjut dan bertambah parah. Salah satunya yakni dengan mengubah energi negatif ketika mengalami depresi dirubah menjadi energi positif dengan cara mentransformasikannya kedalam bentuk karya seni lukis. Cara tersebut merupakan salah satu bentuk pengendalian diri sekaligus upaya untuk mencegah agar kondisi depresi tidak berlanjut memburuk.

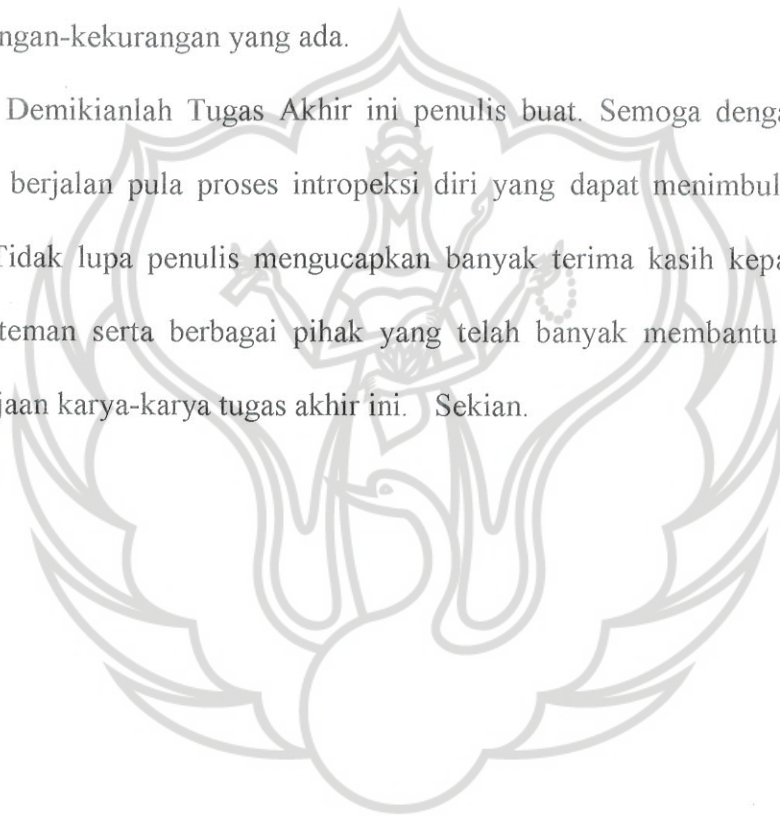
Dari kondisi depresi tersebut, penulis mewujudkannya dalam karya seni lukis, yakni tentang dampak-dampak yang ditimbulkan dari depresi, bagaimana perasaan yang dirasakan ketika mengalami depresi, kondisi-kondisi yang dialami ketika depresi, serta situasi-situasi depresif lainnya. Semua itu penulis ungkapkan dalam karya seni lukis dengan visualisasi bentuk-bentuk simbolis yang bersifat subjektif.

Setelah mengerjakan karya-karya Tugas Akhir ini yakni dengan cara mengungkapkan situasi-situasi depresif dalam bentuk-bentuk simbolis, penulis merasakan adanya semacam katarsis batin. Proses tersebut terjadi setelah penulis melakukan sebarang sublimasi; yakni dengan mentransfer segala bentuk kecemasan dan ketegangan psikis ke dalam aktivitas artistik untuk menyalurkan energi yang bersifat negatif ke dalam kegiatan yang bersifat positif.

Kemudian setelah proses sublimasi selesai, penulis mendapatkan pengertian yang lebih luas tentang depresi serta berbagai cara untuk menyikapi keadaan psikis tersebut. Selibhnya penulis berharap karya-karya tugas akhir ini bisa diapresiasi dengan baik oleh banyak kalangan.

Sedangkan untuk apresiasi selanjutnya dalam seni lukis, penulis akan berusaha mengembangkan lagi setiap potensi yang ada serta memperbaiki segala kekurangan-kekurangan yang ada.

Demikianlah Tugas Akhir ini penulis buat. Semoga dengan berjalannya waktu, berjalan pula proses intropeksi diri yang dapat menimbulkan kreatifitas baru. Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen dan teman-teman serta berbagai pihak yang telah banyak membantu dalam proses pengerjaan karya-karya tugas akhir ini. Sekian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Sp., Soedarso, *Tinjauan Seni Rupa*, Saku Dayar Sana, Yogyakarta, 1987
- Al Bary, M Dahlan *Kamus Induk Istilah Ilmiah*, Target Press Surabaya, 2003
- Blackburn, Ivy Marie & Kate Davidson, *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan*, IKIP Semarang Press, 1994.
- Sumarjo, Jakob, *Filsafat Seni*, Penerbit ITB Bandung, 2000.
- Lindsey. Gardner, *Teori-teori Psikodinamik Klinis*, Kanisius, Jakarta, 1993
- D.Barry. Patricia , *Mental Health and Mental Illness*, Gramedia, Jakarta, 2004
- Tarigan. Ikarowina, *Terapi Kognitif Atasi Depresi*, Media Indonesia, Jakarta, Kamis, 21 Mei 2009
- [http://: www. wikipedia. com](http://www.wikipedia.com)

