

BAB V

PENUTUP

Terjadi sebuah penyadaran, penulis kemudian berpikir bahwa gangguan tidur dapat menjadi semacam proses pembersihan, daripada berbaring di tempat tidur dan berpikir tentang bermacam-macam hal dalam kegelapan, lebih baik bangun, menyalakan lampu dan membuat sketsa- sketsa berbagai hal yang ada dalam benak penulis ketika mengalami *insomnia*. Sulit tidur atau dalam istilah ilmiah disebut *insomnia* sering terjadi baik pada usia muda maupun usia lanjut, dan seringkali timbul bersamaan dengan gangguan emosional seperti kecemasan, kegelisahan, depresi atau ketakutan.

Kesadaran untuk melakukan suatu pemecahan adalah lebih baik daripada membiarkannya berkecamuk dalam otak. Berbagai hal yang menjadi faktor utama penyebab *insomnia* yang penulis alami tersebut, penulis beri nama *broken heart*. Rasa tersebut penulis tuangkan dalam berlembar-lembar sketsa (semacam catatan harian berupa gambar) ketika *insomnia* menyerang.

Penulis juga terinspirasi lirik lagu dari grup band Arkarna yang berjudul *Insomnia*, penggalan lirik lagu tersebut “...*yeah you learn what you live, and you get what you give, insomnia everybody knows, that's right, everybody knows, I've got nothing to lose, I've got nothing but you..... insomnia* ” bercerita tentang bagaimana seseorang belajar tentang hidup ketika *insomnia* menyerang.

Penulis berkarya dengan memvisualisasikan kembali sketsa-sketsa itu ke dalam bentuk karya seni grafis *hardboard cut*, supaya dapat mewakili pengungkapan emosi dalam berkarya, penulis menggabungkan dengan *kolase print* (bahan medium timbul tekstil), proses pengerjaan teknik dengan *kolase print*, penulis banyak mendapat masukan dari Bp. Harry Tjahjo selaku pembimbing dalam tugas akhir ini, karena penulis telah mendapatkan pengalaman baru dan wawasan tentang pemecahan masalah dalam berkarya.

Penulis memberi kesimpulan bahwa seluruh karya tugas akhir ini layak nya sebuah sketsa hati penulis ketika mengalami *insomnia*, dan dari sesuatu yang kecil ini semoga menjadi inspirasi siapa saja untuk menciptakan hal-hal yang lebih besar. Sekali lagi penulis menghaturkan terima kasih kepada orang-orang yang selama ini turut membantu proses kreativitas dan penciptaan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Blakiston's, 1949, *New Gould Medical Dictionary*, Philidelphia, Toronto.
- Coates, Thomas J., 2001, *Mengatasi Gangguan Tidur Tanpa Obat*, Penerbit CV. Pionir Jaya, Bandung.
- Griffith M.D, H. Winter, 1994, *Buku Pintar Kesehatan*, Penerbit Arcan, Jakarta.
- Langen, Dietrich M.D., 1984, *Gangguan Tidur: Belajar Mengatasinya Sendiri*, Penerbit PT Grafidian Jaya, Jakarta.
- Murcia, Nino, Juni 1986, *Gangguan Insomnia, Dapatkah Disembuhkan?*, Jurnal Psychology Today, Th.XVII/07.
- Susanto, Mikke, 2002, *Diksi Rupa : Kumpulan Istilah Seni Rupa*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Tasmara, Toto, 2002, *membudayakan etos kerja*, Gema Insani, Yogyakarta.

Katalog

- Pahlevi, Syahrizal, 2002, di dalam katalog pameran seni rupa : *Fresh Abstract Art*, Artdico Gallery, Jogjakarta

Website

- [Http// www.idionline.com/insomnia/indeks.htm](http://www.idionline.com/insomnia/indeks.htm). 2007.
- [Http// www.sinarharapan.com/Insomnia/indeks.htm](http://www.sinarharapan.com/Insomnia/indeks.htm). 2007.
- Khomsan, , 2007, *Terapi Gizi Untuk Sulit Tidur*, www.kompascybermedia.com.