

**PEMURNIAN KECEMASAN MENTAL DIRI
SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS**



**PROGRAM STUDI SENI MURNI
JURUSAN SENI MURNI
FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2025**

**PEMURNIAN KECEMASAN MENTAL DIRI
SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS**



**PROGRAM STUDI SENI MURNI
JURUSAN SENI MURNI
FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2025**

Tugas Akhir Penciptaan Karya Seni berjudul:

**PEMURNIAN KECEMASAN MENTAL DIRI SEBAGAI IDE
PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS** diajukan oleh Sararosa Kobayashi, NIM
2013030021, Program Studi S-1 Seni Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90201), telah
dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 6 Januari
2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I / Penguji I


Albertus Charles Andre Tanama, M.Sn.

NIP.198203282 006041 001/NIDN.0028038202

Pembimbing II / Penguji II


Devi Ratnasari, M.Kom

NIP.199312082 022032 011/NIDN.0508129301

Cognate/Penguji Ahli


Nadiyah Tunnikmah S.Sn., M.A

NIP/NIDN.197904122004062001/NIDN.0012047906

Koordinator Program Studi


Nadiyah Tunnikmah S.Sn., M.A

NIP/NIDN.197904122004062001/NIDN.0012047906

Ketua Jurusan


Satrio Hari Wicaksono, M.Sn.

NIP. 19860615 201212 002/NIDN. 0415068602

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T
NIP.19701019 199903 1 001/NIDN.001907005

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sararosa Kobayashi
NIM : 2013030021
Jurusan : Seni Murni
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Judul Tugas Akhir : Pemurnian Kecemasan Mental Diri sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa hasil penulisan laporan dan karya Tugas Akhir yang berjudul PEMURNIAN KECEMASAN MENTAL DIRI SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI GRAFIS ini sepenuhnya merupakan pekerjaan sendiri dan benar keasliannya. Laporan ini dibuat berdasarkan pengalaman pribadi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengandung tulisan orang lain kecuali kutipan dari buku, jurnal, artikel, dan laman web yang digunakan sebagai referensi pendukung yang tercantum dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat ketidaksesuaian pada pernyataan ini, penulis bersedia untuk bertanggung jawab.

Yogyakarta, 6 Januari 2025



Sararosa Kobayashi

NIM. 2013030021

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tugas Akhir ini penulis dapat selesaikan dengan baik. Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pemurnian Kecemasan Mental Diri sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis” merupakan syarat ujian Tugas Akhir Penciptaan Karya bagi penulis untuk memperoleh gelar S-1 Program Studi Seni Murni, Jurusan Seni Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan bantuan dari banyak pihak, oleh karena itu dengan rasa suka cita dihaturkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irwandi, S.Sn., M.Sn. sebagai Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Bapak Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T sebagai Dekan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Satrio Hari Wicaksono, M.Sn., selaku Ketua Jurusan Seni Murni Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Bapak Albertus Charles Andre Tanama, M. Sn., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ajaran dan saran yang sangat berguna mengenai teknik dan seni grafis sehubungan dengan pekerjaan penulis, serta telah bermurah hati menyediakan waktu dan tenaganya untuk penulis.
5. Ibu Devi Ratnasari, M. Kom., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan panduan yang sangat jelas dan menyeluruh tentang arah pekerjaan, cara menulis laporan, dan struktur konten, serta dengan murah hati menyediakan waktu dan tenaganya untuk penulis.
6. Nadiyah Tunnikmah S.Sn., M.A., selaku Cognate yang telah memberi bimbingan selama dan setelah Ujian Tugas Akhir.
7. Bapak Lutse Lambert Daniel Morin, M.Sn., selaku Dosen Wali yang telah membimbing selama masa perkuliahan.

8. Seluruh Dosen Seni Rupa, Seni Rupa Murni khususnya dan staf atas semua pengajaran ilmu yang bermanfaat dan berguna bagi penulis dan penciptaan Tugas Akhir.
9. Kedua orang tua penulis yang memberi bantuan finansial dan dukungan mulai dari lahir, kehidupan perkuliahan hingga penciptaan karya dan penulisan laporan Tugas Akhir, serta berbagai nasihat.
10. Sahabat penulis yang telah banyak memberikan dukungan dan nasihat selama masa SMP, SMA, perkuliahan dan mana persiapan Tugas Akhir ini. Penulis berharap kita terus saling mendukung di masa depan.
11. Teman-teman Seni Murni angkatan 2020.
12. Teman-teman yang telah bertemu dan berteman dengan penulis.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan kemampuan dan penulisan yang lebih baik. Semoga laporan Tugas Akhir Penciptaan Karya Seni Grafis ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Penciptaan	3
C. Tujuan Dan Manfaat	3
D. Makna Judul	4
BAB II KONSEP	6
A. Konsep Penciptaan	6
B. Konsep Perwujudan	11
C. Konsep Penyajian.....	17
D. Refrensi Karya	19
BAB III PROSES PEMBENTUKAN	23
A. Bahan.....	23
B. Alat.....	25
C. Teknik	28
D. Tahap Pembentukan	29
BAB IV DESKRIPSI KARYA	34
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR LAMAN	68
LAMPIRAN	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar Acuan

Gambar 2. 1 Ukuran Karya	13
Gambar 2. 2 The Brain The Amygdala	14
Gambar 2. 3 Bunga Lotus	16
Gambar 2. 4 Dupa dan Asap	16
Gambar 2. 5 Urutan Penyajian Karya	18
Gambar 2. 6 James Lipnickas, “This Isn’t the Place”, 2019	19
Gambar 2. 7 Edvard Munch, “The Scream”, 1893	20
Gambar 2. 8 Un-ichi Hiratsuka, “Sepuluh Pemandangan Nara: Taman Isuien”, 1960.....	22

Gambar Tahap Pembentukan

Gambar 3. 1 Papan Kayu	23
Gambar 3. 2 Tinta Offset	23
Gambar 3. 3 Kertas Cetak	24
Gambar 3. 4 Kertas Gambar	24
Gambar 3. 5 MediBanag Paint di iPad	25
Gambar 3. 6 Kertas berdesain dan kertas karbon	25
Gambar 3. 7 Pensil	26
Gambar 3. 8 Pisau Cukil	26
Gambar 3. 9 Pisau Plastik	26
Gambar 3. 10 Papan Akrilik	27
Gambar 3. 11 Roller	27
Gambar 3. 12 Alat Alternatif Baren	27
Gambar 3. 13 Kain bekas dan Sikat Gigi	28
Gambar 3. 14 Incubation	30
Gambar 3. 15 Pembuatan Sketsa di Papan Kayu	31
Gambar 3. 16 Proses Pencukilan	32
Gambar 3. 17 Menyebarkan Tinta pada Cetakan	32
Gambar 3. 18 Mencetak pada Kertas Cetakan	32

Gambar 3. 19 Penyelesaian	33
Gambar 3. 20 Evaluasi Karya	33

Gambar Karya

Gambar 4. 1 Kesedihan dan Kerentanan.....	35
Gambar 4. 2 Suara yang Tidak Hilang.....	37
Gambar 4. 3 Air Mata Empat Orang.....	39
Gambar 4. 4 Penyesalan pada Masa Itu	41
Gambar 4. 5 Pikiran yang Menyakitkan • Meraba-raba dalam Kegelapan	43
Gambar 4. 6 Closed Emotions	45
Gambar 4. 7 Trapped Emotions	47
Gambar 4. 8 Hati yang Dilanda Badai Besar	49
Gambar 4. 9 Mengalir dari Amygdala	51
Gambar 4. 10 Cahaya dan Bayangan;.....	53
Gambar 4. 11 Bersama Sahabatku	55
Gambar 4. 12 Special !.....	57
Gambar 4. 13 Zzz.... ..	59
Gambar 4. 14 Art Therapy.....	61
Gambar 4. 15 Seperti Bunga yang Mekar Penuh.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Foto Diri Mahasiswa dan Biodata.....	70
Poster.....	72
Foto situasi pameran	73
Katalog	74



ABSTRAK

Konflik dan perselisihan antar anggota keluarga secara tidak langsung mendatangkan emosi negatif bagi anggota lainnya. Penciptaan berjudul “Pemurnian Kecemasan Mental Diri Sebagai Ide Penciptaan Seni Grafis” ini mengeksplorasi penggunaan seni grafis, khususnya teknik cetak tinggi atau cukil kayu, sebagai metode terapi untuk mengatasi emosi negatif yang timbul dari konflik antar anggota keluarga. Penulis bertujuan memurnikan kecemasan mental yang diakibatkan oleh perkelahian dan pertengkaran melalui ekspresi peristiwa dan emosi negatif dalam bentuk karya seni grafis. Dalam prosesnya, penulis menggunakan teknik woodcut print sebagai media untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman negatif. Keterlibatan dalam aktivitas kreatif ini tidak hanya membantu dalam meredakan emosi negatif, tetapi juga memberikan penulis perasaan lega dan stabilitas emosional yang lebih baik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi seni, khususnya seni grafis dengan teknik woodcut print, efektif dalam memahami dan mengelola emosi negatif secara objektif dan mendalam. Selain itu, terapi seni ini membantu menjaga kestabilan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penciptaan ini menegaskan bahwa seni grafis dapat menjadi alat yang kuat dalam proses terapi untuk memurnikan kecemasan mental dan meningkatkan kesehatan emosional secara keseluruhan.

Kata Kunci : Terapi Seni, Kecemasan Mental, Seni Grafis, Cetak Kayu



ABSTRACT

Conflicts and disputes among family members indirectly bring negative emotions to other members. The research titled "Purification of Self-Mental Anxiety as an Idea for Creating Graphic Art" explores the use of graphic arts, specifically the high printing technique or woodcut print, as a therapeutic method to address the negative emotions arising from conflicts among family members. The author aims to purify the mental anxiety caused by fights and quarrels through the expression of events and negative emotions in the form of graphic artworks. In the process, the author uses the woodcut print technique as a medium to express negative feelings and experiences. Engagement in this creative activity not only helps in alleviating negative emotions but also provides the author with a sense of relief and better emotional stability. The results obtained indicate that art therapy, especially graphic arts using the woodcut print technique, is effective in understanding and managing negative emotions objectively and profoundly. Furthermore, this art therapy helps maintain mental stability and enhance emotional well-being. This study affirms that graphic arts can be a powerful tool in the therapeutic process to purify mental anxiety and improve overall emotional health.

Keyword : *Art Therapy, Anxiety, Printmaking, Woodcut Print*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dilahirkan dan dibesarkan di Jepang, pada masa sekolah dasar, penulis tidak pernah membayangkan bahwa akan meninggalkan tanah kelahirannya. Namun, gempa bumi tahun 2011 mengubah segalanya secara drastis. Penulis hanya bisa mengikuti keputusan orang tua pada saat itu, tanpa memiliki kendali atas situasi tersebut. Proses berpindah bukanlah sekadar meninggalkan negara, tetapi juga mencakup adaptasi dan imigrasi ke lingkungan yang sama sekali baru. Menemukan diri di lingkungan yang asing, dengan orang-orang yang tidak dikenal, membuat rumah menjadi satu-satunya tempat yang memberikan rasa keamanan.

Penulis dan keluarganya menghadapi tantangan besar dalam menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya dan lingkungan yang sama sekali baru, yang berlawanan 180 derajat dengan kehidupan sebelumnya. Tekanan sehari-hari, seperti *culture shock* dan kesulitan berbahasa, semakin membebani pikiran dan tubuh masing-masing selama hampir sembilan tahun. Kesulitan memahami tradisi budaya baru dan kesulitan berkomunikasi menjadi tantangan yang sulit diatasi. Situasi sulit di mana anggota keluarga yang dicintai saling melemparkan kata-kata kasar. Penulis yang belum dewasa merasa tidak berdaya untuk bertindak. Karena kurangnya keberanian untuk menjadi penengah pada saat itu, muncul perasaan terjebak dalam momen tersebut. Keputusan yang diambil masa lalu membentuk realitas saat ini, meninggalkan penulis dengan rasa cemas dan ketakutan yang mendalam terhadap masa depan. Meskipun berusaha berpikir positif, stres yang disebabkan oleh faktor eksternal terus bertambah, menciptakan beban yang sulit diatasi. Semua penderitaan ini hanya bisa dipahami oleh yang pernah mengalaminya secara langsung.

Anak-anak yang menyaksikan konflik dan perselisihan yang intens dalam keluarga, terutama kekerasan verbal antar orang tua, kemungkinan besar akan mengalami berbagai masalah dan kesulitan psikologis, meskipun

mereka bukan korban langsung (Farver, dkk, 2005: 160). Di antara hubungan keluarga, hubungan antara suami dan istri merupakan landasan seluruh keluarga. Disebutkan juga bahwa semakin tinggi tingkat kasih sayang antara suami dan istri, maka suasana rumah akan semakin nyaman, dan ikatan keluarga pun semakin kuat. Dengan demikian, hubungan suami istri yang baik terbukti menjadi elemen penting bagi kesehatan keseluruhan keluarga, termasuk anak-anak. Di sisi lain, konflik dalam hubungan perkawinan dapat menimbulkan ketidakstabilan dan konflik dalam hubungan keluarga. Secara khusus, anak-anak cenderung percaya bahwa konflik orang tua adalah "kesalahan mereka sendiri," yang sering kali menyebabkan mereka merasakan beban psikologis yang besar (Goto, 2023: 40-41). Lebih lanjut, menurut Tomomi Mizuno, peneliti yang terus melakukan penelitian sosial tentang pertengkaran dalam perkawinan, dalam "Dampak Pertengkaran dalam Perkawinan terhadap Anak Dilihat dari Hasil Survei terhadap Mahasiswa dan Ibunya," disebutkan bahwa dalam keluarga yang terdapat perselisihan, anak lebih cenderung memiliki emosi negatif, seperti ketakutan terhadap orang tua atau anggota keluarganya, atau kekhawatiran salah satu orang tuanya akan meninggalkannya (Tokuda, 2017: 77).

Setelah menyaksikan konflik antar anggota keluarga, penulis mulai merasakan kecemasan dan ketakutan terhadap mereka. Pengalaman ini memberikan dampak besar dan memengaruhi hubungan interpersonal serta keterampilan sosial penulis di masa mendatang, termasuk dalam mengamati ekspresi wajah orang lain dan berhati-hati dengan apa yang dikatakan. Khususnya, penulis merasakan ketegangan saat berkomunikasi dengan keluarga dan merasa kesulitan dalam membangun hubungan yang stabil. Dengan latar belakang tersebut, penulis mulai mencari berbagai cara untuk menghadapi emosinya sendiri melalui berbagai aktivitas.

Penulis telah menyaksikan situasi yang melampiaskan emosi negatif yang terpendam dalam kehidupan sehari-hari kepada anggota keluarga. Pertengkaran yang timbul akibat kesalahpahaman telah menyebabkan penulis merasakan kecemasan dan kesedihan yang mendalam hingga saat ini. Rencana untuk menjadikan upaya untuk mengungkapkan dan memurnikan perasaan ini

sebagai tema utama dalam penciptaan sebuah karya seni grafis dengan teknik cetak tinggi atau *woodcut print* telah dibuat oleh penulis untuk memberikan gambaran visual yang kuat atas pengalaman tersebut.

B. Rumusan Penciptaan

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pokok yang dapat dirumuskan untuk penciptaan ini selanjutnya antara lain:

1. Peristiwa dan emosi kecemasan mental apa saja yang akan diungkapkan melalui karya?
2. Bagaimana memaknai dan melakukan proses pemurnian terhadap emosi negatif yang muncul dari kecemasan mental?
3. Bagaimanakah memvisualkan pemurnian kecemasan mental diri ke dalam karya seni grafis?

C. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari penciptaan karya ini adalah:

1. Mengungkapkan peristiwa kecemasan mental diri yang timbul dari pertengkaran antar anggota keluarga melalui karya.
2. Mengekspresikan proses pemurnian kecemasan mental melalui karya.
3. Penciptaan karya Tugas Akhir memvisualkan pemurnian kecemasan mental diri ke dalam karya seni grafis dengan teknik cetak tinggi atau *woodcut print*.

Manfaat dari penciptaan karya ini adalah:

1. Diharapkan dapat memberikan jalan bagi penulis dalam menyampaikan gagasan secara lebih terstruktur, baik dari segi estetis maupun tekstual.
2. Membagikan referensi bagaimana mengatur perasaan dengan mengubah stres dan kecemasan mental yang muncul dari keadaan keluarga menjadi suatu bentuk atau karya nyata kepada masyarakat, pelaku seni, serta khususnya orang-orang yang berada dalam situasi yang sama atau serupa.

3. Berfungsi sebagai media edukasi dan inspirasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental melalui pemanfaatan seni sebagai sarana penyembuhan, refleksi, dan ekspresi diri.

D. Makna Judul

Judul dalam Tugas Akhir ini adalah *Pemurnian Kecemasan Mental Diri sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis*, untuk menghindari salah pengertian dan kejelasan makna, maka perlu dijelaskan beberapa pengertian istilah yang digunakan dalam judul penulisan Tugas Akhir karya seni, yang memiliki arti khusus sebagai berikut:

1. Pemurnian

Dalam ranah psikologi, pemurnian berarti upaya untuk membersihkan diri dari perasaan negatif, seperti kemarahan, dendam, kesedihan, atau luka batin yang terpendam (Adrian, 2021).

2. Kecemasan

Menurut psikolog klinis Greenberger dan Padesky, kecemasan adalah respons emosional yang timbul sebagai akibat dari persepsi individu terhadap situasi atau peristiwa tertentu sebagai ancaman atau bahaya potensial. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan yang umum tetapi sangat mengganggu yang dialami oleh individu (Greenberger, 2016: 219).

3. Mental

Berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua*, memiliki arti bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga: bukan hanya pembangunan fisik yang diperhatikan, melainkan juga pembangunan; batin dan watak (Kridalaksana, 1991: 646).

4. Diri

Diri berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua* memiliki arti orang seorang (terpisah dari lain); badan (Kridalaksana, 1991: 675).

5. Ide

Ide berdasarkan *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah Seni Rupa* memiliki arti sesuatu yang hendak diketengahkan. Dalam hal ini banyak hal yang dapat dipakai sebagai ide, pada umumnya mencakup: 1. Benda & alam, 2. Peristiwa atau sejarah, 3. Proses teknis; 4. Pengalaman pribadi dan; 5. Kajian \Rightarrow formalism seperti memanfaatkan unsur \Rightarrow garis, \Rightarrow tekstur, \Rightarrow warna (Susanto, 2011: 187).

6. Penciptaan

Penciptaan berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua* memiliki arti proses, perbuatan, cara menciptakan (Kridalaksana, 1991:191).

7. Karya

Karya berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua* memiliki arti 1 kerja; pekerjaan; 2 (hasil) perbuatan; buatan; ciptaan (terutama hasil karangan) (Kridalaksana, 1991: 448). Karya merupakan medium yang digunakan oleh seniman untuk menyampaikan gagasan, emosi, atau pesan yang mampu menghadirkan pengalaman estetis yang khas serta memengaruhi persepsi dan perasaan audiens secara mendalam.

8. Seni Grafis

Seni grafis berdasarkan buku *Cap Jempol: Seni Cetak Grafis dari Nol* memiliki arti karya seni rupa yang diciptakan melalui prinsip dan metode cetak-mencetak dari acuan cetak/klise/matriks yang disiapkan secara khusus (Tanama, 2020: 38).

Dari penjelasan di atas, maka pengertian dari *Pemurnian Kecemasan Mental Diri sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis* adalah memurnikan kecemasan mental yang bersumber dari peristiwa pertengkar antar anggota keluarga di masa lalu yang dialami melalui karya seni grafis.