

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pemurnian Kecemasan Mental Diri sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Grafis adalah sebuah karya yang diciptakan oleh penulis sendiri untuk memurnikan kecemasan dan ketidaknyamanan yang timbul akibat konflik masa lalu dalam keluarga. Melalui proses pembuatan karya ini, penulis merasakan efek katarsis yang membuatnya tidak lagi menyimpan banyak perasaan negatif seperti sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh pengakuan akan pentingnya memfokuskan diri pada masa kini dan masa depan daripada terobsesi dengan masa lalu yang tidak dapat diubah. Penulis memahami bahwa ketika sesuatu menimbulkan emosi negatif, penting untuk hidup positif dan tidak terjebak di dalamnya.

Pada awalnya, penulis berpikir bahwa sekadar menggambarkan pengalaman sedih dan kecemasan di masa lalu akan menjernihkan pikiran ketika menentukan untuk membuat karya dengan tema dan konsep tersebut. Namun, penulis kemudian menyadari bahwa pemurnian sejati tidak dapat dicapai hanya dengan memasukkan unsur-unsur negatif ke dalam karyanya. Oleh karena itu, setelah berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya, penulis memutuskan untuk tetap mempertahankan unsur katarsis dalam karyanya, sekaligus menambahkan keringanan.

Proses penciptaan karya memungkinkan penulis untuk merefleksikan pengalaman masa lalu, terutama saat perasaan sedih, takut, dan marah bercampur aduk sehingga menimbulkan kecemasan mental. Dalam menciptakan karya, khususnya ukiran papan kayu, penulis berhasil mengekspresikan perasaan negatif dan pikiran yang tidak bisa diungkapkan kepada keluarga. Dengan menjadikan perasaan penulis dalam bentuk karya, dapat melihatnya secara objektif dan merasa bahwa penulis ingin menyampaikan perasaannya dengan cara yang lebih mudah dipahami daripada ungkapan abstrak. Namun, satu hal yang masih mengganjal adalah bahwa karya ini sangat egois, terlalu fokus pada mengekspresikan perasaan penulis sendiri dan kurang mempertimbangkan keluarga penulis. Meskipun ragu

apakah harus melanjutkan dengan cara ini, penulis terus meyakinkan diri bahwa "ini adalah jawaban yang benar saat ini" dan terus berkarya hingga selesai.

B. Saran

Pengkaryaan selanjutnya diharapkan dapat mendalami proses pemurnian kecemasan mental sebagai inspirasi dalam penciptaan karya seni grafis, dengan menitikberatkan pada eksplorasi teknik dan simbolisme yang mampu merepresentasikan transformasi emosional secara estetis dan terapeutik. Selain itu, karya seni ini diharapkan menjadi media edukasi dan sumber inspirasi bagi masyarakat luas untuk memahami bahwa seni dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan, refleksi, dan ekspresi diri, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental melalui pendekatan yang kreatif.

Apabila pembaca laporan ini memiliki pengalaman yang serupa dengan penulis, diharapkan mereka dapat mengeksplorasi berbagai metode untuk melepaskan dan memurnikan emosi negatif, baik melalui proses berkarya maupun dengan pendekatan lain yang selaras dengan kebutuhan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku

- Greenberger, Dennis., Padesky, Christine A. 2016. *Mind Over Mood*. Edisi Kedua. The Guilford Press. New York.
- Holland, Gill, J. 2005. *The Private Journals of ECVARD MUNCH*, University of Wisconsin Press, Wisconsin.
- Indrawati, D., Soep, S., Elfira, E. 2023. *Terapi Seni dalam Psikologi Keperawatan*. Edisi pertama. EUREKA MEDIA AKSARA. Jawa Tengah.
- Kridalaksana, Harimurti. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Edisi pertama. PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA. Jakarta.
- Suhardja, Gai. 2022. *Drawing as Art Therapy Spiritualitas yang Membebaskan*. Edisi pertama. PT Kanisius (Anggota IKAPI). Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Susanto, Mikke. 2011. *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah Seni Rupa*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tanama, Andre. 2020. *Buku Cap Jempol: Seni Cetak Grafis Dari Nol*. SAE, Yogyakarta.
- White, Lucy Mueller. 2002. *Printmaking as therapy : frameworks for freedom*. United Kingdom.

2. Jurnal

- Farver, J.A.M, Xu, Y., Eppe, S. Fernandez, A., Schwartz, D. 2005. *Community Violence, Family Conflict, and Preschoolers' Socioemotional Functioning*. dalam *Jurnal Developmental Psychology*, 41(1), 160-170.
- Goto, N. 2023. *Keterlibatan dalam Konflik Pasangan dan Hubungannya dengan Sistem Keluarga - Sorotan pada Perubahan Peran* - dalam *Jurnal Klinis Psikologi Shinshu*, 22, 40-60.
- Jasafat., Ibrahim, I., Hatta, K. 2020. *ZIKRULLAH AS AN EMOTIONAL COUNSELING ON AMYGDALA FROM SCIENCE APPROACH*. dalam *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 26(2), 250-269.

Onizuka, M. 2004. *Images of Flowers and Trees in the Short Stories of Walter de la Mare*. dalam jurnal *Laporan Penelitian Universitas Wanita Saitama*, 15, 65-111.

Sato, H. 2013. *The space that E. Munch loved –Love and agony-*. Dalam *Jurnal The Open University of Japan*, 31, 17-26.

Tokuda, K. 2017. *Dampak Orang Tua terhadap Anak*. dalam *Jurnal Kumpulan Makalah yang Disajikan dalam Pertemuan Umum Asosiasi Psikologi Pendidikan Jepang*, 27, 76-77.

3. Artikel

Ito, K. 2014. *Sebuah Kajian tentang Terapi Seni dan Pendidikan Seni*. Dalam *Artikel Buletin Pusat Penelitian Hubungan Manusia Universitas Nanzan*, 13, 139-152.

DAFTAR LAMAN

Adrian, K. (9 Feb 2021). *Memahami Katarsis, Pelepasan Emosi yang Baik untuk Kesehatan Mental*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/memahami-katarsis-pelepasan-emosi-yang-baik-untuk-kesehatan-mental> (diakses pada 6 April 2024, 23.04 WIB).

Chikako, S. (12 Mei 2024). *Apa Itu Art Therapy*. Quest Art Therapy & Training Analysis. https://questnet.co.jp/arts-therapy-academy/about_01/ (diakses pada 16 Mei 2024, 14.21 WIB).

Fuji, M. (30 Maret 2018). *Air*. Versi WEB Ensiklopedia sekte Jodo baru. <http://jodoshuzensho.jp/daijiten/index.php/%E6%B0%B4#:~:text=%E6%B0%B4%E3%81%AE%E5%AE%97%E6%95%99%E6%80%A7%E3%81%AB,%E5%90%84%E5%9C%B0%E3%81%AB%E6%95%A3%E8%A6%8B%E3%81%95%E3%82%8C%E3%82%8B%E3%80%82> (diakses pada 7 Mei 2024, 13.56 WIB).

Hanawa, T. (10 Februari 2009). *Musabino Art University Zokei File / Situs Penyedia Informasi Tentang "Bahan, Alat, dan Teknik" Seni dan Desain oleh Musashino Art Universit*. Musabino Art University Zokei File.

<https://zokeifile.musabi.ac.jp/%e5%bd%ab%e5%88%bb%e5%88%80/>
(diakses pada 7 Mei 2024 16.49 WIB).

Haruka, T. (13 Juli 2022). *Apa itu "amigdala" yang penting dalam perawatan psikiatri?*. Besli Clinic.

<https://besli.jp/symptoms/%E5%BF%83%E7%99%82%E5%86%85%E7%A7%91%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%A7%E9%87%8D%E8%A6%81%E3%81%AA%E3%80%8C%E6%89%81%E6%A1%83%E4%BD%93%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F#5-2> (diakses pada 16 Mei 2024, 14.34 WIB).

Kobayashi, N. (26 Desember 2023). *Apa Itu Lotus? Makna Buddha Tentang Asal Usul, Jenis, dan Warna Bunga*. Panduan Pemakaman Pertama. <https://www.e-sogi.com/guide/15624/> (diakses pada 16 April 2024, 22.19 WIB).

Suzuki, K. (8 November 2020). *Arti Dan Tata Cara Batang Dupa*. Nichiren Shu Daijo-san Ho-on-ji Temple. <https://www.houonji.com/news/2813/> (diakses pada 7 Mei 2024, 15.27 WIB).

