

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Krisis identitas adalah fase psikologis nyata yang dapat dialami oleh siapa saja, di mana seseorang menghadapi pertanyaan mendasar tentang siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, dan di mana posisinya dalam masyarakat. Erikson (1968) menggambarkan fase ini bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai periode eksplorasi yang penting dalam perkembangan psikososial manusia. Namun ketika eksplorasi itu berlangsung tanpa dukungan yang memadai, krisis identitas dapat berkembang menjadi kecemasan kronis, perasaan terasing, hingga depresi. Sayangnya, akses terhadap bantuan profesional masih menjadi hambatan nyata bagi banyak orang karena keterbatasan biaya, stigma, maupun minimnya kesadaran tentang layanan kesehatan jiwa yang tersedia.

Dalam konteks ini, seni dan musik telah lama menjadi ruang tempat seseorang mencari koneksi dan identifikasi emosional yang sulit ditemukan di tempat lain. Lirik lagu, sebagai bentuk narasi yang bersifat puitis dan metaforis, memiliki kemampuan unik untuk merepresentasikan pengalaman batin yang kompleks, termasuk pengalaman krisis identitas. Mendengarkan lagu dengan lirik yang mencerminkan kondisi yang sedang dialami memberi pendengar rasa bahwa perasaannya nyata, pernah dialami orang lain, dan layak diakui. Namun lirik yang menggunakan majas dan metafora kerap menjadi hambatan tersendiri bagi pendengar untuk memahami makna yang sesungguhnya terkandung di dalamnya. Di sinilah elemen visual berperan sebagai jembatan antara lirik dan pemahaman emosional pembaca.

Perancangan buku visual ini merespons kekosongan tersebut. Buku visual lirik lagu tentang krisis identitas yang diberi judul *Who Am I?: Visual Lyrics about Identity Crisis* hadir sebagai bentuk biblioterapi, menempatkan dirinya di antara literatur imajinatif dan literatur reflektif, dengan elemen visual sebagai medium utama penyampaian pengalaman emosional. Mengacu pada

kerangka *developmental bibliotherapy* yang dirumuskan Hynes dan Hynes-Berry (1994), buku ini tidak dirancang untuk menawarkan solusi atau penanganan klinis, melainkan untuk memfasilitasi tahap pertama dalam proses terapeutik, yaitu identifikasi, di mana pembaca diajak mengenali bahwa pengalaman yang ia rasakan nyata, bukan sesuatu yang harus ditanggung sendiri.

Empat lagu dipilih sebagai konten utama buku ini, yaitu "I Can't Handle Change" oleh Roar, "Numb" oleh Linkin Park, "Things to Do" oleh Alex G, dan "What Was I Made For?" oleh Billie Eilish. Keempatnya dipilih dari genre rock dan alternative karena kapasitasnya dalam merepresentasikan berbagai manifestasi krisis identitas, mulai dari perasaan teralienasi dan ketidakmampuan menghadapi perubahan, tekanan ekspektasi sosial yang mengikis jati diri, kehilangan arah dan keterputusan dari *inner child*, hingga pertanyaan eksistensial paling mendasar tentang makna keberadaan diri. Susunan keempat lagu dibangun secara progresif secara emosional: dari pengenalan terhadap kondisi krisis, pemberontakan terhadap ekspektasi, fase refleksi internal, hingga penutup yang terbuka dan penuh harap tanpa memaksakan resolusi.

Secara visual, buku ini dirancang dengan pendekatan *mixed media* yang menggabungkan ilustrasi semi-realis dan fotografi. Karakter dalam setiap lagu digambarkan sebagai siluet tanpa detail wajah, sebuah keputusan kreatif yang disengaja agar pembaca dapat memproyeksikan dirinya sendiri ke dalam tokoh yang hadir di setiap halaman. Warna dingin berbasis biru dan abu-abu gelap mendominasi keseluruhan buku untuk menghadirkan jarak emosional yang justru dibutuhkan dalam konteks terapi, memberi ruang bagi pembaca untuk mengobservasi perasaannya sendiri tanpa merasa kewalahan. Tipografi *handwritten* dipilih sebagai gaya utama untuk menghadirkan kesan personal dan intim, seolah pembaca sedang membaca catatan harian seseorang yang pernah merasakan hal yang sama. Properti simbolik seperti cermin, rantai, polaroid, pigura foto, dan kalender *mood tracker* hadir bukan sekadar sebagai ornamen, melainkan sebagai elemen naratif yang memperkuat muatan emosional dari setiap lirik yang divisualisasikan.

Kebaruan dari perancangan ini terletak pada irisan yang belum banyak diisi sebelumnya: buku visual lirik lagu yang secara eksplisit dirancang sebagai media terapi non-klinis untuk isu kesehatan mental spesifik, yaitu krisis identitas. Tidak seperti buku lirik lagu yang selama ini hadir di pasaran dan lebih berfungsi sebagai barang kolektibel bagi penggemar, buku ini menempatkan tujuan terapeutik sebagai inti dari seluruh keputusan perancangan, mulai dari pemilihan lagu, pendekatan visual, hingga susunan narasi. Penggabungan berbagai musisi dalam satu buku juga membuat representasi pengalaman krisis identitas terasa lebih inklusif dan tidak terpaku pada satu sudut pandang.

Buku ini diharapkan dapat menjadi ruang aman bagi mereka yang tengah mencari dirinya sendiri, tempat di mana musik, visual, dan refleksi diri hadir bersamaan dalam satu media. Perancangan ini tidak menjanjikan jawaban, karena memang bukan itu yang dibutuhkan seseorang di awal perjalanannya. Yang ia tawarkan adalah sesuatu yang tidak kalah berharga: rasa bahwa kamu tidak sendirian.

B. Saran

Bagi perancang yang ingin mengangkat isu kesehatan mental dalam karya desain, disarankan untuk memperdalam pemahaman psikologis terhadap tema yang diangkat dan mempertimbangkan kolaborasi dengan tenaga profesional di bidang konseling atau psikologi agar pendekatan visual yang dipilih akurat secara emosional.

Bagi masyarakat, khususnya mereka yang merasa teridentifikasi dengan pengalaman dalam buku ini, diharapkan karya ini menjadi titik awal untuk lebih mengenal dan menerima kondisi yang sedang dialami. Jika dampaknya semakin dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, sangat disarankan untuk mencari dukungan dari orang terdekat maupun tenaga profesional kesehatan jiwa.

Bagi institusi dan pemerintah, perancangan ini diharapkan menjadi referensi bahwa media seni visual memiliki potensi nyata sebagai pendekatan awal dalam isu kesehatan mental, dan dapat mendorong pengembangan program kreatif yang mendukung layanan kesehatan jiwa yang lebih inklusif dan terjangkau.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Darmaprawira, S. (2002). *Warna: Teori dan Kreativitas Penggunaannya* (Ed. ke-2). Bandung: ITB.
- Dylan, B. (2004). *Lyrics: 1962–2001*. New York: Simon & Schuster.
- Eiseman, L. (2000). *Pantone Guide to Communicating with Color*. Ohio: Grafix Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliotherapy — The Interactive Process: A Handbook*. North Star Press.
- Kroger, J. (2004). *Identity in Adolescence: The Balance Between Self and Other*. New York: Routledge.
- Kusrianto, A. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi.
- Lupton, E. (2010). *Thinking with Type: A Critical Guide for Designers, Writers, Editors, & Students* (Ed. ke-2). New York: Princeton Architectural Press.
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook* (Ed. ke-2). New York: McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Marcia, J. E. (1993). The status of the statuses: Research review. Dalam J. Kroger (Ed.), *Discussions on Identity* (hlm. 67–80). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McCloud, S. (1993). *Understanding Comics: The Invisible Art*. New York: HarperCollins.
- Miller, K. (2008). *Exploring Visual Design*. Davis Publications.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Press.
- Rustan, S. (2009). *Layout: Dasar dan Penerapannya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, S. (2011). *Font & Tipografi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Shaffer, D. R. (2005). *Social and Personality Development*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Shrodes, C. (1950). *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study* [Disertasi doktoral, University of California, Berkeley].
- Tanama, Y. (2013). *Buku Visual sebagai Media Komunikasi*. Surabaya: Universitas Kristen Petra.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wicks, R. J. (2003). *Riding the Dragon: Overcoming Stress and Crisis Using Inner Wisdom*. Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Wigram, T., & Gold, C. (2006). Music therapy in the assessment and treatment of autistic spectrum disorder: Clinical application and research evidence. *Blackwell Publishing Ltd*, 535–543.

Jurnal dan Artikel Ilmiah

- Agustina, W. I., et al. (2024). Tindak tutur ilokusi dalam lirik lagu Gala Bunga Matahari karya Sal Priadi. *KOHESI: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Kohesi/article/view/2017>
- Anggarini, A. (2021). *Desain Layout*. Jakarta: PNJ Press. <https://press.pnj.ac.id/book/Anggi-Anggarini-Desain-Layout/>
- arXiv. (2024). Lyrically speaking: Exploring the link between lyrical emotions, themes and depression risk. <https://arxiv.org/html/2408.15575v1>
- Aryanto, A. B., & Satya, Y. (2023). Healing treatment sebagai media terapi dan bermain pada rumah singgah kanker anak. *Temu Ilmiah Ikatan Peneliti Lingkungan Binaan Indonesia (IPLBI)*, 3(1), 141–144.
- Bahtiar, H. Z. (2021). Peningkatan kemampuan musikal sebagai media terapi musik untuk guru-guru musik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(3), 387–397.
- Barnard, M. (1998). *Art, Design and Visual Culture: A Reader*. Macmillan International Higher Education.
- Crothers, S. (1916). A literary clinic. *The Atlantic Monthly*, 118(3), 291–301.
- De Vries, D., et al. (2017). Bibliotherapy for children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48–74.
- Foster, S. C. (1992). *Music and Language: A Study of the Connection Between Music and the Spoken Word*. Bloomington: Indiana University Press.
- Gregory, R. J., Canning, S. S., Lee, T. W., & Wise, J. C. (2004). Cognitive bibliotherapy for depression: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(3), 275–280.

- Hanada, M. (2018). Correspondence analysis of color–emotion associations. *Color Research & Application*, 43(2), 224–237. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/col.22171>
- Hartini, S., Kasnadi, & Astuti, C. W. (2021). Gaya bahasa lirik lagu dalam album Jadi Aku Sebentar Saja. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, STKIP PGRI Ponorogo. <https://jurnal.stkipgriponorogo.ac.id/index.php/JBS/article/download/98/159>
- Janottama, I. P. A., & Putraka, A. N. (2017). Gaya dan tema dalam karya ilustrasi pada buku cerita anak. *Jurnal Barik*, 1(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/download/36147/32194/45948>
- Journal of Student Research. (2022). The correlation between adolescents' self-identity and mental health. <https://www.jsr.org/hs/index.php/path/article/view/3049>
- Jurnal Citrakara, Vol. 7 No. 1. (2025). <https://publikasi.dinus.ac.id/citrakara/article/download/12202/5225/45098>
- Jurnal Network Media, Universitas Dharmawangsa. (2024). Analisis wacana kritis lirik lagu What Was I Made For? <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/junetmedia/article/viewFile/5667/pdf>
- Jurnal JIKE UMC. (2025). Quarter life crisis dalam lagu "Zombie" DAY6. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/jike/article/download/7751/3309/27722>
- Levien, R. (2009). *Visualization and Interaction Techniques in the Study of Complex Systems*. University of California Press.
- Lichtenstein, B. (2011). The use of picture books in bibliotherapy. *Journal of Children's Literature*, 37(1), 12–19.
- Matsumoto, J. (2002). Effects of music on sad moods: Why people listen to sad music. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 50(1), 23–32.
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and theoretical foundations. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23–35.
- Mufidah, A. I., Suwandi, S., Suryawati, A., Bornean, S., & Bahan, S. (2023). Gaya bahasa dan nilai pendidikan karakter pada lagu Soegi Bornean sebagai bahan ajar. *Ari Suryawati Seci*, 1(1), 1–13.
- Padhillah, R. (2020). Implementasi konseling realitas dalam menangani krisis. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(3), 120–125.
- Pasha, S., Perdana, M. R., Nathania, K., & Khairunnisa, D. (2021). Upaya mengatasi krisis identitas nasional generasi Z di masa pandemi. *Jurnal Kewarganegaraan*, 5(2), 651–659.
- Perrson, J. (2022). Coping with loneliness through music listening as a young adult: A correlational study. *Master's Thesis, Departemen Psikologi Lunds Universitet*, 1(1), 1–25.

- PMC. (2024). Associations between lyric and musical depth in Chinese songs. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11608776/>
- Reitz, J. M. (2006). *Online Dictionary for Library and Information Science*. <http://www.abc-clio.com/ODLIS/odlisb.aspx>
- Schuldt, M. R. P., & Silverman, M. J. (2020). Lyric analysis in adult mental health settings: An exploratory interpretivist study of music therapists' clinical decision-making processes. *The Arts in Psychotherapy, 71*, 101711. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101711>
- Stensæth, K. (2018). Music therapy and interactive musical media in the future: Reflections on the subject-object interaction. *Nordic Journal of Music Therapy, 8131*. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1439085>
- Todorov, T. (1977). *The Poetics of Prose*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wärja, M., & Bonde, L. O. (2014). Music as co-therapist: Towards a taxonomy of music in therapeutic music and imagery work. *Music & Medicine, 6*(2), 16–27.
- Witabora, J. (2012). Peran dan perkembangan ilustrasi. *Humaniora, 3*(2), 659–667.

Website

- Adrian, K. (2021, 27 September). *Memahami krisis identitas dan cara menghadapinya*. [Halaman web]. Diakses dari <https://www.alodokter.com/memahami-krisis-identitas-dan-cara-menghadapinya>
- Bennington, C. (2003, Juni). Interview. *Kerrang!* Dikutip dalam Linkinpedia. Diakses dari <https://linkinpedia.com/wiki/Numb>
- Bruno, B. (2021, 19 April). *Can loneliness lead to depression?* [Halaman web]. Diakses dari <https://www.midcitytms.com/can-loneliness-lead-to-depression/>
- Cherry, K. (2023, 11 April). *How to recognize and cope with identity crisis*. [Halaman web]. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/what-is-an-identity-crisis-2795948>
- CLSD Psikologi UGM. (2024). *"Siapakah Aku?" Krisis identitas yang biasa dialami remaja*. Diakses dari <https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2024/05/04/siapakah-aku-krisis-identitas-yang-biasa-dialami-remaja/>
- Creativity in Therapy. (2020). *Creative bibliotherapy: Books and art directives for emotions*. Diakses dari <https://creativityintherapy.com/2020/09/creative-bibliotherapy-books-and-art-directives-for-emotions/>
- DiveThru. (2025). *The mental health benefits of music: Lyrics & emotions*. Diakses dari <https://divethru.com/benefits-of-music/>

- Elmer, J. (2019). *What's an identity crisis and could you be having one?* Mental Health Foundation UK. [Halaman web]. Diakses dari <https://www.healthline.com/health/mental-health/identity-crisis>
- Good Vibration. (2018, 11 April). Diakses pada 11 Oktober 2024 dari <https://www.fcfrmd.com/news/good-vibrations/>
- Gramedia. (t.t.). *Krisis identitas: Pengertian, gejala, dan cara menghadapinya*. Diakses dari <https://www.gramedia.com/literasi/krisis-identitas/>
- ITEC. (2023). *Prinsip-prinsip tata letak dalam desain grafis*. Diakses dari <https://itec.sch.id/prinsip-prinsip-tata-letak-dalam-desain-grafis/>
- Medical News Today. (t.t.). *Identity crisis: What it is and how to cope*. Diakses dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/identity-crisis>
- Mission Prep Healthcare. (2025). *Mental health and self-identity in adolescence*. Diakses dari <https://www.missionprep.com/blog/mental-health-and-self-identity-in-adolescence>
- Penerbit Deepublish. (2022). *Buku: Definisi dan jenisnya*. Diakses dari <https://penerbitdeepublish.com/kamus/buku/>
- Perpustakaan BSN. (t.t.). *Biblioterapi: Terapi melalui buku*. Diakses dari <https://perpustakaan.bsn.go.id/index.php?p=news&id=1675>
- Reslen, E. (2023). *Billie Eilish explains the meaning behind 'What Was I Made For?'*. Today.com. Diakses dari <https://www.today.com/popculture/music/billie-eilish-what-was-i-made-for-song-meaning-lyrics-rcna136724>
- Rhinotec. (2025). *30 font handwritten gratis untuk merchandise & undangan custom yang estetik*. Diakses dari <https://rhinotec.co.id/font-handwritten-gratis/>
- Rutgers University Libraries. (t.t.). *About bibliotherapy – R4R @ Rutgers: Reading for recovery*. Diakses dari <https://libguides.rutgers.edu/R4R/Bibliotherapy>
- Sarantopoulou, V. (2022, 11 November). *Why do I feel lonely? An expert psychologist explains*. [Halaman web]. Diakses dari <https://www.antiloneliness.com/self-development/why-am-i-feeling-lonely-loneliness-explained-by-an-expert-psychologist>
- Sharf, Z. (2023, Desember). *Billie Eilish and Finneas on 'What Was I Made For?'*. IndieWire. Diakses dari <https://www.indiewire.com/awards/consider-this/billie-eilish-finneas-interview-what-was-i-made-for-barbie-1234936455/>
- Social Work Institute. (t.t.). *Navigating identity crisis in adolescence: Challenges and growth*. Diakses dari <https://socialwork.institute/life-characteristics-challenges/navigating-identity-crisis-in-adolescence-challenges-and-growth/>
- Sribu. (2025). *12 jenis-jenis font paling populer untuk desain apapun*. Diakses dari <https://www.sribu.com/id/blog/jenis-jenis-font/>

- Universitas SATU Bandung. (2025). *Typeface personality: Mengungkap kepribadian melalui tipografi*. Diakses dari <https://satu.ac.id/bandung/dkv/2025/03/10/typeface-personality-mengungkap-kepribadian-melalui-tipografi/>
- U.S. News & World Report. (2023, 20 September). *Crisis of identity could be contributing to rising suicide rates in U.S. young adults*. Diakses dari <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2023-09-20/crisis-of-identity-could-be-contributing-to-rising-suicide-rates-in-us-young-adults>
- Warren, M. (2016, Desember). *The impact of music therapy on mental health*. NAMI Blog, National Alliance on Mental Illness. Diakses dari <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/December-2016/The-Impact-of-Music-Therapy-on-Mental-Health>

