

BAB V

PENUTUP

Penciptaan karya seni lukis dalam tugas akhir ini merupakan bentuk eksplorasi visual terhadap pengalaman psikologis yang berfokus pada *anxiety disorder*. Karya-karya yang dihadirkan menjadi media katarsis bagi penulis untuk menyalurkan perasaan, pikiran, serta pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Melalui simbol, deformasi figur, ruang, warna, dan objek-objek surealis, penulis berusaha membangun visual yang mampu merepresentasikan kondisi batin secara lebih personal dan ekspresif. Selain sebagai bentuk ekspresi diri, penciptaan karya ini juga bertujuan menghadirkan ruang refleksi bagi audiens agar dapat memahami bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang nyata dan dapat dialami oleh siapa saja.

Melalui proses penciptaan karya ini, penulis juga menyadari pentingnya empati terhadap diri sendiri maupun orang lain yang sedang mengalami pergulatan mental. Penulis memahami bahwa tidak semua hal harus dipendam atau dipaksakan untuk dihadapi sendirian. Namun di sisi lain, penulis juga belajar bahwa menjaga batasan terhadap lingkungan, relasi, maupun situasi tertentu merupakan hal yang penting demi menjaga kondisi mental tetap stabil. Kesadaran tersebut menjadi bagian dari proses memahami diri, bahwa empati tidak selalu berarti mengorbankan diri sendiri, melainkan juga mengetahui kapan harus berhenti, menjaga jarak, dan memberikan ruang bagi diri untuk pulih.

Penulis juga berharap karya-karya dalam tugas akhir ini dapat menjadi pengingat bahwa kesehatan mental merupakan hal penting yang seringkali terabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan sosial, tuntutan lingkungan, dan berbagai persoalan pribadi dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang tanpa disadari. Oleh karena itu, penulis berharap masyarakat dapat memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, baik bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitar. Selain itu, penulis

juga berharap karya ini mampu menghadirkan rasa bahwa seseorang tidak sepenuhnya sendirian dalam menghadapi kecemasan dan pergulatan emosionalnya.

Karya yang berjudul "*Thunder Thoughts*" adalah karya yang dianggap berhasil oleh penulis karena dapat menggambarkan perasaan cemas dengan jelas secara simbolis dan tersampaikan maknanya. Secara kontekstual, penulis merasa cukup puas terhadap perwujudan karya karena dinilai telah menunjukkan korelasi antara narasi yang ingin disampaikan dengan visual lukisan yang dihadirkan.

Pada karya yang berjudul "*All Over am I Over?*" adalah karya yang dianggap kurang maksimal oleh penulis. Perwujudan figur wanita pada karya ini dirasa kurang maksimal secara visual. Secara konsep lukisan ini memiliki makna yang bisa tersampaikan tetapi secara eksekusi visual dan pemilihan objek pendukung seperti tekstur kulit dan mata- matanya masih dianggap kurang maksimal oleh penulis.

Pada akhirnya, proses penciptaan karya ini menjadi perjalanan refleksi diri bagi penulis dalam mengenali emosi dan kondisi psikologisnya. Setiap karya menjadi jejak dari proses mengenali diri sendiri secara lebih dalam. Melalui karya-karya tersebut, penulis menyadari bahwa kecemasan bukan sesuatu yang sepenuhnya dapat dihilangkan, namun dapat dipahami, diterima, dan diolah menjadi bentuk ekspresi yang bermakna. Kesadaran tersebut memberikan pemahaman baru bagi penulis bahwa seni dapat menjadi media untuk berdialog dengan diri sendiri sekaligus sarana untuk menemukan makna di balik pengalaman emosional yang pernah dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA.
- Ardita, H., Pratiwi, M., Jannah, N. K., Ainun, N., & Aprilio, V. (2025). Literatur Review: Kajian Komprehensif Tentang Darah, Komponen Utama, dan Gangguan Hematologis. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4).
- Arimbawa, I. K. S. (2023). Membangun Gerakan Moderasi Beragama Melalui Seni Pertunjukan. *Sphatika: Jurnal Kajian Agama dan Filsafat*.
- Arnheim, R. (2013). *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. Berkeley: University of California Press.
- Arsana, Banu. 2013. *Seni Lukis Realis 2*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Banach, A. (2006). *Zdzisław Beksiński*. Warsaw: Bosz Publishing.
- Barlow, D. H. (2014). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (edisi kedua). New York: Guilford Press.
- Beksinski, Z. (1998). *The fantastic art of Beksinski*. Beverly Hills. CA: Morpheus International.
- Bie, Y., Shi, Z., Yang, Z., Zhu, J., & Zhang, Y. (2025), Global, Regional, and National Burden of Anxiety Disorders in Children and Adolescents, 1990-2021: A Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 8(7).
- Blomdahl, C. Gunnarsson B., Guregard S., Bjorklund A. (2013). A Realist Review of Art Therapy for Clients With Depression. *The Arts in Psychotherapy* 40(3).
- Cassirer, E. (1987). *Manusia dan Kebudayaan: Sebuah Esai tentang Manusia*. PT. Gramedia.
- Chiang, M., Reid-Varley, W. B., Fan, X. (2019). Creative Art Therapy for Mental Illness. *Psychiatry Research*, 275.
- Ching, F. D. K., (2007). *Architecture: Form, Space, and Order. Fourth Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1).
- Coqueiro, N. F. Vieira, F. R. R., & Freitas, M. M. C. (2010). Art Therapy as a Therapeutic Tool in Mental Health. *Acta Paulista de Enfermagem*, 23(6).
- Dillistone, F. W., (2002). *The Power of Symbols*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ebdi Sanyoto, Sadijman. (2005). *Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain (Nirmana)*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1961). *The Ego and the Id*. New York: W. W. Norton & Company.
- Foster, H. (2011). *The Return of the Real*. Cambridge: MIT Press.
- Gallagher, M. W., Bentley, K. H., & Barlow, D. H. (2014). Perceived Control and Vulnerability to Anxiety Disorders: A Meta-analytic Review. *Cognitive Therapy and Research*, 38.
- Ghassani, N. S., & Saifudin, A. (2020). Studi Metafora Konseptual Pada Idiom Bahasa Jepang yang Mengandung Bagian Tubuh dan Bermakna Emosi. *Japanese Research on Linguistics, Literature, and Culture*, 2(2).
- Hastuti, Y. D., & Mulyani, E. D. (2020). Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Paska Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3).
- Jalal, S. (2015). A Glance on the Work of Zdzislaw Beksinski (With an Emphasis on Surrealism and Fantastic Realism): In the World of Dystopia. *Kimiya-yeHonar*, 1(1).
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1).
- Lacan, J. (2006). *Écrits*. New York: W. W. Norton & Company.

- Lakoff, George, & Johnson, Mark. (2003). *Metaphors We Live By*. Zweite Ausgabe. New York: Oxford University Press.
- Lauwrens, J. (2022). *Embodiment and the Arts in Context*. University of Pretoria.
- Maharani, P., Wicandra, O. B., & Milka, R. (2021). Interpretasi Pada Gambar Anak Usia 8–12 Tahun yang Mengalami Stres Ringan. *Universitas Kristen Petra Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 19(1).
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy (edisi kedua)*. New York: Guilford Press.
- Maruto, D. (2015). Bentuk Sebagai Media Komunikasi Dalam Seni Lukis. *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 8(2).
- Vilela, E., Martins, F., & Barros, N. (2018). *Unframing Archives: Essays on Cinema and Visual Arts*. Portugal: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Odgen, C. K., & Richard, I. A., (1989). *The Meaning of Meaning*. San Diego: Harcourt Brace Javanovich.
- Palupi, G. R. P., Rahmanto, S. W., & Lestari, S. (2020). Art As a Catharsis Medium For People With Bipolar Disorder and Synesthesia. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Prasetya, E. C., Lestari, R. D., Mahyuddin, M. H., Haniifah, U., Atsira, O. P. (2023). The Psychodynamic Overview of Generalized Anxiety Disorder in Young Adults. *Medical and Health Journal*. 7(01), 48.
- Putra, A. A. G. G. D. A. P., Dwiputri, A. R., Madani, A. F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., Rabbani, M. A., Rizky, M. I., & Adni, A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b).

- Salam, Sofyan, Sukarman B, Hasnawati, & Muh M. (2020). *Pengetahuan Dasar Seni Rupa*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sahman, Humar. (1993), *Mengenal Dunia Seni Rupa*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., Syed, Z. Q., & Gaidhane, A. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus, 14*(2).
- Sidik, F., & Prayitno, A. (1981). *Desain Elementer*. Yogyakarta: STSRI "ASRI".
- Sobur, A. (2007). Karya Seni Sebagai Media. *Mediator: Jurnal Komunikasi, 8*(2).
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suardana, I. W. (2007). Pengembangan Metode Analisis Bentuk Dalam Pengajaran Seni Lukis di Jurusan Pendidikan Seni Rupa FBS UNY. *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni, 5*(2).
- Sucitra, I. Gede Arya. (2013). *Pengetahuan Bahan Lukisan*. Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Susanto, M. (2011). *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah Seni Rupa*. Yogyakarta: Kanisius.
- Susanto, M (2011). *Diksi Rupa: Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. Yogyakarta: DictiArt Laboratory
- Schellekens, E., Goldie P., (2012) *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*. Oxford University Press
- Trang, N. M., Van, J. T. C., & Trang, D. H. P. (2024). Genetic Influences on Mental Health. *European Journal of Medical and Health Research, 2*(5).
- Van Lith, T., & Ettenberger, M. (2023). Arts-Based Therapies, Practices, and Interventions in Health. *BMC Complementary Medicine and Therapies, 23*.

- Walter, P., & de Viguerie, L. (2018). Materials Science Challenges in Paintings. *Nature Materials*, 17.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Mental Health. WHO Fact Sheets*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2024). *Teens, Screens and Mental Health. WHO Regional Office for Europe*.
<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-andmental-health>
- Yuliana, N., & Pratama, A. (2025). Prevalence of Anxiety in Adolescents During the Post-Pandemic Period: A Cross-Sectional Study. *Annals of Child and Pediatric Development*, 5(1).

