

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Manusia sebagai makhluk yang berakal akan senantiasa mengalami sesuatu, dan pembelajaran hingga mencapai kesadaran-kesadaran tertentu semasa hidupnya. Kesadaran terhadap keberadaan diri adalah salah satu bentuk kesadaran eksistensial. Sebagaimana manusia tentu memiliki faktor-faktor atau kondisi tercerahkan sehingga mencapai kesadaran ini, diantaranya adalah faktor umur, pengalaman hidup tertentu atau juga kondisi lingkungan. Namun kesadaran ini bagi sebagian manusia tidak serta merta dapat diterima. Kesadaran eksistensial juga bisa diikuti dengan penyangkalan dan proses keberterimaan yang panjang dan melelahkan.

Kematian adalah salah satu isu juga fakta yang dapat mengantarkan seseorang pada kesadaran eksistensial. Kesaksian seseorang terhadap kematian bisa memberikan dampak tersendiri, itu bisa menjadi sebuah pembelajaran, mungkin akan jadi sebuah pengingat, atau bahkan ide gagasan. Penulis telah menyaksikan banyak kematian semasa hidupnya bahkan sejak masih anak-anak. Meski sadar akan fakta tentang kematian akan tetapi proses keberterimaannya memerlukan waktu yang cukup lama. Proses keberterimaan terhadap fakta kematian yang pasti akan dialami penulis sebagai manusia sejalan dengan pencarian makna hidup dewasa ini telah memberikan banyak dampak. Perasaan takut, khawatir dan cemas terhadap adanya kematian adalah salah satu hal yang natural, akan tetapi jika

perasaan itu tumbuh berlebihan maka itu bisa saja mengganggu dan itulah yang dialami penulis sehingga perlu untuk mencari solusi mengatasinya.

Ada berbagai cara atau penanganan untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan salah satunya melalui berkarya seni. Berkarya seni bisa menjadi katarsis, upaya membebaskan diri dari belenggu batin dan kecemasan terhadap kematian. Proses berkarya seni melalui kegiatan artistik dapat memberikan dampak psikologis tertentu guna melawan kecemasan. Karya-karya yang dihasilkan penulis dalam penelitian penciptaan ini adalah capaian bentuk formal eksplorasi seni rupa yaitu dalam bentuk lukisan dan zine, sebagai upaya katarsis menghadapi kecemasan akan kematian.

Peneliti sebagai subjek telah melakukan berbagai tahapan sebelum, saat dan sesudah penciptaan seni. Ada berbagai perubahan personal selama proses dilakukan. Jika sebelumnya penulis merasakan takut, cemas, dan kebingungan yang dirasa sangat mengganggu, kini telah berubah menjadi keberterimaan yang mendamaikan yang tentunya diperlukan sikap-sikap, motivasi serta pembelajaran yang baik hal ini didapat dari upaya eksplorasi, penciptaan seni, proses kreatif dan hasil karyanya dapat menjadi refleksi khususnya bagi penulis. Meski ketakutan dan kecemasan adalah sifat dan reaksi alami manusia, namun kita perlu mengontrolnya dengan keyakinan dan optimisme sehingga mampu melanjutkan hidup lebih baik.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, penulis mengambil kesimpulan sebagai penutup bahwa kegiatan artistik dapat menjadi cara lain dalam menangani kecemasan baik secara sistematis atau spontanitas ekspresi artistik, juga kegiatan artistik tidak hanya menyoal praktik artistik secara praktis akan tetapi

kegiatan non artistik juga dapat mendukung jalannya kegiatan artistik itu sendiri, dengan kata lain kegiatan artistik juga bisa didukung proses kreatif dari aktifitas dan kegiatan keseharian. Membuat catatan dan pernyataan pemikiran tidak hanya meringankan ketika dibuat tetapi juga bisa menjadi bermanfaat dikemudian hari. Kita bisa melakukan nostalgia melalui catatan, evaluasi, introspeksi, atau memberdayakannya sebagai sebuah ide dan gagasan berkarya seni. Proses penciptaan seni baik yang dilakukan secara terstruktur atau spontan dapat menjadi kegiatan terapi juga sebagai katarsis, inilah yang menjadi penting untuk disampaikan tidak hanya ketercapaian secara personal tetapi juga diharapkan mampu menginspirasi pembaca bagaimana menghadapi kecemasan dengan berkarya seni, namun tidak menutup kemungkinan dampak katarsis melalui seni bisa berbeda-beda pada setiap orang, baik secara temporal atau jangka waktu yang lebih panjang, meski begitu manusia akan selalu dihadapkan dengan ketidakpastian. Karya seni bisa menjadi hasil dari pernyataan, identitas, ideologi, bahasa, juga pembebasan dalam suatu masa hidup seseorang juga kelompok.

B. Saran

Dalam sebuah kerja kreatif bisa saja berjalan tidak sempurna. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada penelitian penciptaan seni ini. Meski begitu berdasarkan segala penyampaian hasil temuan dan karya-karya yang telah dihasilkan, penulis berharap ada manfaat baik yang dapat diambil tidak hanya yang dirasakan penulis tetapi juga bagi para pembaca. Kecemasan berlebih bisa diatasi dengan pembebasan melalui berkarya seni. Tidak hanya kepentingan artistik

dan ekspresi, karya-karya yang dihasilkan bisa saja memuat kepentingan ideologi, identitas, atau pesan-pesan moral tertentu. Proses berkarya bisa menjadi alternatif terapi yang bisa dilakukan dan jika diperlukan bersama dengan profesional seperti guru atau psikolog.



Daftar Pustaka

- Andri & Yenni Dewi P. (2007), Teori Kecemasan dalam Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, Vol-57, No.7, 233-238. https://www.researchgate.net/profile/Andri-Andri-4/publication/210277782_Anxiety_Theory_Based_On_Classic_Psychoanalytic_and_Types_of_Defense_Mechanism_To_Anxiety/links/08fd487bf74e1f5032ab8275/Anxiety-Theory-Based-On-Classic-Psychoanalytic-and-Types-of-Defense-Mechanism-To-Anxiety.pdf (diakses 10 Oktober 2024).
- Badiou, Alain & Žižek, Slavoj. (2018), *Filsafat di Masa Kini*. Yogyakarta: Penerbit Basabasi.
- Bayles, David & Orland, Ted. (2013), *Art & Fear: Observations on The Perils (and Rewards) of Artmaking*. Santa Cruz, CA & Eugene, Or: The Image Continuum Press.
- Becker, Ernest. (2024), *The Denial of Death*. Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Bertens, K. (2006), *Fenomenologi Eksistensial*. Jakarta: Universitas Atma Jaya.
- Campbell, David. (1986), *Mengembangkan Kreativitas, Terjemahan Mangunhardjana, A.M.* Yogyakarta: Kanisius.
- Damm, Muhammad. (2011), *Kematian: Sebuah Risalah tentang Eksistensi dan Ketiadaan*. Depok: Penerbit Kepik.
- Danesi, Marcel. (2010), *Pesan, Tanda dan Makna: Buku Teks Dasar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Dewi, C. S. (2012), *Pengetahuan Dasar Seni Rupa*. Jakarta: Institut Kesenian Jakarta.
- Enger, Reed. (2022), *Death in Arts – Life's Only Guarantee*. <https://www.arthistoryproject.com/subjects/death/> (diakses 22 April 2024).
- Graeber, Laurel. (2023), *At These Exhibitions, Death is Lively Subject*. <https://www.nytimes.com/2023/04/26/arts/design/museums-deathafterlife.html> (diakses 21 April 2024).
- Hannula, Mika, Juha Suoranta, & Tere Vadén. (2005), *Artistic Research-theories, methods and practices*. Academy of Fine Art, Helsinki and University of Gothenburg, Sweden.

- Hardirman, F.B, Tjahjadi, S.P., Sitorus, F.K., Wibowo, A. S. (2024), *Filsafat Maut*. Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Hauskeller, Michael. (2019), *The Meaning of Life and Death: Ten Classic Thinkers on The Ultimate Question*. Bloomsbury Academic.
- Hendriyana, Husen. (2021), *Metodologi Penelitian Penciptaan Karya: Practice-led Research and Practice-based Research- Seni Rupa, Kriya, dan Desain – Edisi Revisi*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Jackson, Roy. (2015), Friedrich Nietzsche. Yogyakarta: Penerbit Narasi.
- Kartika, D. S. (2004), Seni Rupa Modern. Bandung: Rekayasa Sains.
- Kinara, Adora. (2023), *The Art of Stoicism: Kita Punya Kuasa Atas Hidup Kita*. Klaten: Jendela Penerbit.
- Kubler-Ross, E. (2014), *On Death & Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurse, Clergy & Their Own Families-50th Anniversary Edition*. New York: Schribner.
- Lesourd, E. (2012), "*Baptism or Death : Black Metal in Contemporary Art, Birth of a New Aesthetic Category*". *Helvete: A journal of Black Metal Theory* (1), 29-43. New York: Punctum Books.
- Muzairi. (2002), *Eksistensialisme Jean Paul Sartre: Sumur Tanpa Dasar Kebebasan Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pamudji, I.Y. (2019), "Persepsi Kematian Yang Tidak Menakutkan Dalam Karya Seni Rupa. (Tinjauan Karya: Metafor, Material, Penyajian). *Journal of Indonesian History* 8 (1) (2019); pg. 22-32. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Piliang, Y.A. (2022). *Transestetika I: Seni dan Simulasi Realitas*. Yogyakarta; Cantrik Pustaka.
- Rahma, A., Chelsea, J., Agustina, I.W. (2022). *The Seventh Standart of Textuality in News Text: A Discourse Analysis. STAIRS: English Language Educational Journal* (2022); pg; 126-128. Universitas Negeri Jakarta.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023), *Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan*. *JKEP*, 8(2), 252-260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Schnipke, B., & MacKay, M. (2023). *Existential Issues in Psychotherapy. Innovations in clinical neuroscience*, 20(1-3), 72–75.
- Sugiharto, B. (2013), *Untuk Apa Seni?*. Bandung: Matahari.

Sumardjo, J. (2000), *Filsafat Seni*. Bandung: Penerbit ITB.

Suryajaya, M. (2016), *Sejarah Estetika*. Jakarta: Gang Kabel.

UNIKOM. (2025). Seni Tipografi Estetika dan Fungsi dalam Desain Visual.
<https://web.unikom.ac.id/seni-tipografi-estetika-dan-fungsi-dalam-desain-visual/> (diakses 16 Mei 2026).

Wahyuningsih, S. (2017), Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*
Vol. XI No. 1, 39-52.
<https://journal.trunojoyo.ac.id/komunikasi/article/view/3022/2292>

Yangni, Stanislaus. (2012), *Estetika Seni Rupa*. Yogyakarta: Erupsi Akademia & Institut Seni Indonesia

