

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Borderline Personality Disorder adalah penyakit psikologis yang mengganggu kepribadian seseorang termasuk yang dialami oleh penulis, mempunyai efek samping dalam perilaku individu baik dari segi emosi atau perasaan. Gangguan ini mempunyai tanda-tanda ketidakstabilan diri, perilaku, dan emosi pada penderitanya, seperti contoh yang ada dalam diri misalnya perubahan susasana hati yang signifikan, tidak percaya diri, Kecemasan berlebihan, dan sensitif. Gangguan Kepribadian (BPD) masih sangat asing dalam lingkungan sekitar kita, kurangnya kepedulian masyarakat tentang kesehatan psikologis membuat penyakit ini menjadi masalah yang sulit dihadapi bagi penderitanya. Kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya sendiri, takut dicap “aneh” oleh masyarakat, dan termasuk cara pandang orang tentang para penderita gangguan psikologis yang masih di anggap “hanya mencari sensasi” menjadi bibit-bibit yang akan menimbulkan depresi dan stres bagi penderitanya.

Gangguan BPD direfleksikan kedalam karya tugas akhir ini melalui proses bekesenian, seni grafis dapat menjadi proses penyembuhan (*Art therapy*) bagi diri. Proses kreatif dalam pembuatan karya dan proses berkesenian dengan teknik cetak (*Printmaking*), dapat menyalurkan emosi-emosi negatif yang sulit disalurkan dengan menggunakan proses berkesenian. Menyalurkan perasaan-perasaan dengan Menggambar dan mencetak dengan teknik grafis (*intaglio* dan *Cyanotype*) dapat mengalihkan fokus dari kecemasan-kecemasan dan *overthinking* yang terkadang datang tiba-tiba, Proses pembuatan karya grafis dan *Cyanotype* juga menjadi penanganan dalam menghadapi gangguan yang diderita. Langkah-langkah dalam pembuatan karya dirasa menjadi proses latihan disiplin dan konsisten dalam bertanggung jawab pada kehidupan diri yang rumit. Visualisasi yang dibentuk dalam karya tugas akhir ini secara tidak langsung tidak terpaku pada simbol dan makna. Penulis membiarkan diri menjelajahi alam bawah sadar ketika membuat karya hingga terkadang memunculkan sendiri bentuk-bentuk yang terjadi dari pengolahan-rasa diri.

Kendala yang dihadapi dalam pengerjaan karya tugas akhir ini adalah mengontrol emosi, dan perasaannya dari gangguan BPD yang lebih sering muncul dalam keadaan penuh tekanan, seperti kesulitan menyampaikan gagasan karena terlalu dipikirkan, tidak yakin dengan dirinya sendiri, dan stres. Banyaknya pikiran-pikiran yang datang dan menghantui dalam mengerjakan laporan membuat penulis lebih harus mengontrol diri.

Teknik Cyanotype dan Etching dirasa berhasil membuat penulis mengendalikan diri dari distraksi-distraksi yang selalu mengganggu pikiran dan perilaku, langkah-langkah pada pembuatan karya menjadi lebih konsisten dalam menanggapi permasalahan. Dari kedua teknik yang digunakan Etching menjadi terapi paling berpengaruh dalam proses pembuatan karya tugas akhir ini, keintiman dengan material, studio dan cara kerja yang disiplin dan tertata membuat perasaan cemas dan takut menghilang. Proses berkesenian melalui seni grafis akan selalu penulis tekuni, membuat karya seni grafis menjadi salah satu bagian dalam proses kehidupan yang dijalani penulis dalam pencarian jati diri sesungguhnya.

B. Saran

Banyak gagasan yang sebenarnya masih bisa disampaikan lebih lagi pada proses berkarya dan eksplorasi bentuk. Namun penulis menjadikan ini sebagai tahap permulaan dalam proses berkarya, sehingga kedepannya dapat lebih luas dalam mengangkat ide tentang gangguan *Borderline Personality Disorder* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association, “*Diagnostic and statistical manual of mental disorder*”, Amerika : Arlington, 2013
- Atkinson, Sam, *The Psychology book*, Great Britain : DK London, 2011
- Bill, Fick and Grabowski Beth, “*Printmaking : a Complete guide to Materials & Processes*”, America: Laurence King Publishing, 2015
- Damajanti, Irma, *Psikologi Seni*, Bandung: PT Kiblat Buku Utama, 2013
- Day, Jesse, “*Line Color Form: The Language of Art and Design*”, New York: Allworth Press, 2013
- Edward David, “*Art Therapy*“, London; SAGE Publication, 2004
- Gerald, Oster D. and Crone Patricia, “*Using Drawing in Assesement and therapy*”, New York: Brunne-routledge, 2004
- Sumardjo, Jakob, *Filsafat Seni*, Bandung: Penerbit ITB, 2000
- John, Gunderson G. and Hoffman D. Perry, “*Understanding and treating Borderline Personality disorder: A Guide for professional and families*”, United State of America: America psychiatric publishing, 2005
- Lucy Mueller, white. “*Printmaking as Therapy: Frameworks for Freedom*, “ London: Jessica Kingsley Publisher, 2002
- Kreisman, Jerold J, “*Sometimes I act crazy: living with Borderline Personality Disorder*”, Canada: John Wiley & Son, Inc., 2004
- Susanto, Mikke, *Diksi Rupa: Kumpulan dan Istilah Gerakan Seni Rupa (Edisi Revisi)*. DictiArt Lab & Jagad Art Space, 2011

Website :

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2808275/self-healing-karena-tiap-orang-adalah-penyembuh-terbaik-bagi-diri-sendiri> (diakses pada tanggal 7 Februari 2019, jam 11.01 WIB)

