



EKSPRESI DIRI TENTANG GANGGUAN KECEMASAN SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI LUKIS

Layli Kurniawanti, Hamzah, Armennazarudin
Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Layli Kurniawanti laylikurniawati487@gmail.com, Institut Seni Indonesia Padang Panjang</p>	<p>Meningkatnya fenomena gangguan kecemasan di tengah kehidupan modern akibat tekanan sosial, tuntutan ekspektasi, perkembangan teknologi, dan kondisi lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan gelisah secara berlebihan sehingga berdampak pada kondisi emosional, pola pikir, dan kehidupan sosial seseorang. Berangkat dari pengalaman pribadi serta pengamatan terhadap lingkungan sekitar, pengkarya menjadikan gangguan kecemasan sebagai sumber ide dalam penciptaan karya seni lukis sebagai bentuk ekspresi diri dan media komunikasi visual. Tujuan penciptaan karya ini adalah mewujudkan ekspresi diri tentang gangguan kecemasan ke dalam karya seni lukis bergaya surealis, mengeksplorasi unsur-unsur visual sebagai representasi kondisi psikologis, serta menghasilkan karya yang memiliki nilai estetis dan komunikatif. Metode penciptaan yang digunakan mengacu pada metode S.P. Gustami yang terdiri atas tahap eksplorasi, perancangan, dan perwujudan. Tahap eksplorasi dilakukan melalui studi pustaka, pengamatan lingkungan, pengalaman emosional, serta pengumpulan referensi visual. Tahap perancangan diwujudkan melalui strategi visual dan pembuatan sketsa alternatif, sedangkan tahap perwujudan dilakukan dengan penyediaan bahan, pemasangan kanvas, hingga proses melukis. Karya ini menggunakan teknik plakat dengan media cat akrilik di atas kanvas. Adapun unsur-unsur rupa dan prinsip rupa yang terdapat pada lukisan ini. Hasil penciptaan menghadirkan karya seni lukis surealis yang menampilkan figur perempuan, objek simbolik, distorsi, dan transformasi bentuk</p> <p>Keywords: <i>Ekspresi diri, Gangguan kecemasan, Seni lukis, Surealis</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Ekspresi menurut KBBI, adalah pengungkapan atau proses menyatakan maksud, gagasan, atau perasaan, baik melalui ucapan, tulisan, maupun raut muka. Ekspresi merupakan cara penting dalam menyampaikan peran sosial dalam kehidupan manusia

sebagai bentuk komunikasi nonverbal dalam interaksi dan penyampaian emosi yang dirasakan manusia terhadap orang lain.

Ekspresi diri adalah kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan, dalam berbagai hal yaitu karya seni, perilaku dan ekspresi pada sesama. Ekspresi diri dalam seni merupakan bentuk komunikasi yang tidak selalu membutuhkan kata, melainkan bahasa visual yang lahir dari perasaan dan pengalaman batin (Soeprapto soedjono, 2005). Dari paparan tersebut, ekspresi diri tidak hanya sebagai sarana komunikasi atau keresahan individu, tetapi juga sebagai proses pengenalan diri. Melalui seni lukis memungkinkan seniman untuk mengolah pengalaman emosional secara efektif. Dengan demikian, seni lukis berperan sebagai jembatan antara pengalaman internal dan realitas.

Pentingnya seni sebagai katarsis atau media pengolahan emosi menjadi semakin relevan ditengah kompleksitas kehidupan modern. Dalam kehidupan modern, isu kesehatan mental mencuat dalam beberapa tahun terakhir seiring perubahan pola hidup, ekonomi, sosial, dan kemajuan teknologi. Data kesehatan mental Indonesia pada tahun 2025 yang dirilis kementerian menunjukkan 1 dari 3 remaja (15,5 juta) bermasalah mental, 1 dari 20 remaja (2,45 juta) punya gangguan mental dan masih ada peningkatan lagi. Adapun gangguan macam-macam gangguan mental yaitu, depresi, kecemasan, bipolar, skizofrenia, OCD, PTSD, Gangguan majan, kepribadian dan ADHD.

Gangguan kecemasan adalah kondisi yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir berlebihan terhadap sesuatu yang tidak pasti. Kondisi ini sering kali muncul dalam bentuk kegelisahan, baik secara mental maupun fisik. Gejala yang dialami dapat berupa jantung berdebar, keringat dingin, sulit berkonsentrasi, hingga perasaan tidak terkontrol. Selain itu, individu dengan gangguan kecemasan memiliki ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara verbal.

Faktor lain yang mempengaruhi munculnya gangguan kecemasan adalah tuntutan untuk selalu sempurna, kesuksesan, serta tidak boleh gagal, yang membuat individu merasa tertekan. Dalam kondisi tertentu, kecemasan yang tidak tertangani dapat mendorong individu melakukan tindakan nekat, seperti melukai diri sendiri, atau mengkonsumsi obat penenang melebihi dosis yang dianjurkan. Dampak lanjutan dari kondisi ini adalah rasa takut, serta menarik diri dari interaksi sosial, yang pada akhirnya memperburuk rasa kesepian dan keterasingan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengkarya memilih gangguan kecemasan sebagai judul penciptaan karya seni lukis, karena fenomena ini semakin nyata dan dekat dengan kehidupan sehari-hari di lingkungan sekitar. Pengalaman individu dipadukan dengan respons terhadap lingkungan sekitar memicu pengkarya untuk menghadirkan kecemasan tidak hanya sebagai bentuk penderitaan, tetapi juga sebagai proses refleksi dan penyembuhan kedalam penciptaan karya seni lukis. Melalui karya yang dihasilkan, diharapkan muncul pemahaman dan empati dari masyarakat terhadap pengalaman individu yang mengalami gangguan kecemasan, serta kesadaran akan peran lingkungan yang suportif. Dengan demikian, pengalaman individu dan lingkungan sekitar dihadirkan sebagai sumber ide yang relevan dan kontekstual dalam penciptaan karya seni lukis.

Tahapan yang sudah dilalui seperti proses penemuan ide, perancangan konsep, dan tahap visualisasi ekspresi diri menjadi ide penciptaan karya seni lukis. Unsur-unsur rupa seperti garis, warna, bentuk, tekstur dan komposisi diolah secara simbolik yang

menggambarkan kondisi tersebut. Karya lukis ini, akan digarap dengan gaya surealis menggunakan media cat akrilik diatas kanvas. Setelah karya selesai, tahap selanjutnya adalah proses pembingkai (framing) dan siap dipamerkan.

ORISINALITAS



Gambar.1
"Lonely"

Karya: Sisilia hartati
100 x 120 cm
Oil on canvas
2020
(Sumber: @sisilia)

Lukisan yang berjudul "Lonely" karya sisilia menghadirkan representasi kesepian melalui figur anak perempuan yang duduk di ruangan. Perempuan itu memegang boneka bayi dan di kelilingi oleh boneka-boneka besar dan boneka perempuan yang tampak memberikan perlindungan. Kehadiran visual-visual tersebut, membangun suasana psikologis yang kompleks.

Secara visual karya ini bernuansa hangat dengan dominasi warna-warna pastel. Karya ini mengangkat tema psikologis, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan karya yang akan digarap, dimana pengkarya mengusung tema psikologis. Akan tetapi, terdapat perbedaan yang cukup signifikan pada aspek visual yang akan ditampilkan dibandingkan dengan karya pada tugas akhir ini. Dalam penerapan warna, pengkarya akan menggunakan warna-warna panas pada objek utama dan warna dingin diterapkan pada *background*.



Gambar.2

“Meraba Diri”

Karya: Ivan Sagita Oil on canvas

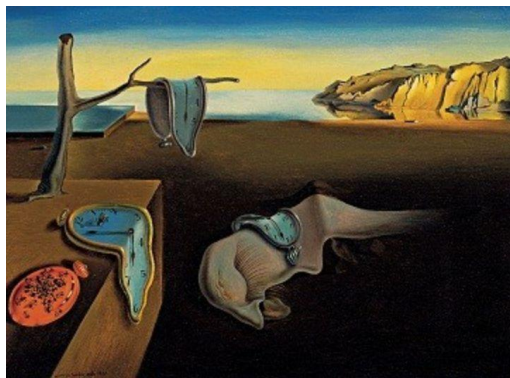
72 x 90 cm

1998

(Sumber: <https://www.google.com/imgres?imgurl>)

Karya ini menampilkan tiga figur perempuan yang berdiri berdampingan. Ketiganya memiliki wajah kosong tanpa fitur (mata, hidung dan mulut), sementara tangannya menutup bagian wajah. Salah satu figur mengenakan aksesoris kepala atau mahkota kecil. Tubuh figur diisi dengan visual awan dan langit, sehingga nampak transparan. Latar belakang terdapat langit dengan gradasi biru gelap hingga ungu. Karya ini menghadirkan suasana hening, tertekan dan introspektif, dengan pengulangan figur yang memperkuat rasa keterasingan dan kehilangan identitas.

Karya ini diambil sebagai pembandingan karena memiliki kesamaan dalam segi teknik yang akan dipakai, yaitu menggunakan sapuan halus dan rata yang membuat kesan tenang dan sangat cocok untuk karya yang akan diciptakan. Perbedaannya terletak pada teknik distorsi pada figur yang akan dihadirkan pada karya lukis.



Gambar.3

“The Persistence of Memory” Karya: Salvador Dali

24 x 33 cm

Oil on canvas

1931

(Sumber: <https://www.google.com/imgres?imgurl>)

Pada lukisan karya Salvador Dali menampilkan lanscape kosong dan sunyi dengan suasana seperti mimpi. Didalamnya terdapat beberapa jam meleleh yang diletakkan di atas benda-benda, seperti meja, pohon kering, dan bentuk yang menyerupai wajah atau tubuh. Latar belakang berupa padang pasir serta tebing batu dengan langit cerah yang kontras dengan objek-objek yang dihadirkan. Penggunaan distorsi pada objek realistis merepresentasikan lohika mimpi dan alam bawah sadar. Jam-jam yang meleleh dalam karya ini sering dimaknai sebagai simbol realitas waktu.

Pada karya yang akan digarap nantinya memiliki persamaan dalam merepresentasikan simbol kedalam bentuk-bentuk yang terdistorsi dan transformasi. Sedangkan, perbedaannya terlihat pada penggarapan karya dimana bentuk, dan visual yang akan dihadirkan dengan proses kreatif pengkarya. Seperti penggunaan skala bentuk yang membuat tampak harmonis dan selaras.



Gambar.4
"Breathe out the fears"
Karya: Edith lebeu
20 x 20
Acrylic on wood
2020
(Sumber: @edith lebeu)

Lukisan berjudul "*Breathe out the fears*" ini, menampilkan visual seorang perempuan dengan gerakan seperti merungkuk yang melayang di atas permukaan laut. Dibawah perempuan itu terlihat sirip-sirip hiu yang mengintai yang dapat diinterpretasikan sebagai rasa takut dan ancaman yang terus-menerus muncul. Dari karya yang dihadirkan oleh Edith, yang paling menarik adalah cara memvisualisasikan kecemasan secara simbolik sehingga tersampaikan maknanya.

Karya yang akan diwujudkan, memiliki kesamaan dalam penerapan postur figur yang secara visual tampak selaras dengan tema yang diangkat, sehingga memperkuat penyampaian gagasan dalam karya tersebut. Perbedaannya terlihat jelas dari aspek visual, dimana pada karya yang akan dihasilkan figur perempuan dihadirkan selaras dengan objek-objek pendukung seperti, bunga teratai, sebagai elemen penguat dalam menyampaikan makna karya.

METODE PENCIPTAAN

Pada penciptaan karya seni lukis ini, metode yang digunakan adalah metode penciptaan S.P. Gustami. Metode penciptaan itu, terdiri dari beberapa tahapan yaitu, eksplorasi, perancangan, dan perwujudan.

1. Eksplorasi

Persiapan dalam membuat karya lukis mencakup berbagai aspek, mulai dari konseptual hingga teknis. Dalam tahap eksplorasi ini penggalan sumber ide menjadi hal yang paling pertama dilakukan, terkait dengan karya apa yang akan dibuat nantinya. Gagasan pengkarya mengenai pembuatan karya tugas akhir ini muncul karena adanya keresahan pengkarya mengenai isu kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan.

Setelah ditemukan ide mengenai karya yang akan dibuat, selanjutnya melakukan pengamatan yang matang terhadap objek tersebut dapat dilakukan dengan melihat buku, jurnal, sosial media dan melihat lingkungan sekitar. Setelah melihat tema yang diangkat serta mengumpulkan banyak data yang berhubungan dengan ekspresi diri tentang gangguan kecemasan maka diterapkannya pada karya yaitu pada eksplorasi.

Gambar acuan 1



Gambar.4
Burung kertas origami
(Sumber: Pinterest, 2026)

Gambar acuan 2



Gambar.5
Obat-obatan
(Sumber: Layli Kurniawanti, 2026)

Gambar acuan 3



Gambar.6
Teratai
(Sumber: Layli Kurniawanti, 2026)

2. Perancangan

Perancangan dapat dipahami sebagai proses sistematis dalam menuangkan ide, gagasan, atau konsep ke dalam bentuk rancangan visual kedalam bentuk sketsa. Adapun rancangan yang digunakan untuk menciptakan karya lukis sebagai berikut:

Sketsa terpilih karya 1



Gambar.7
Sketsa ide 3 karya 1
(Sumber: Layli Kurniawati, 2026)



Gambar. 8
Sketsa ide 1 karya 2
(Sumber: Layli Kurniawati, 2026)



Gambar. 9
Sketsa ide 3 karya 4
(Sumber: Layli Kurniawati, 2026)

3. Perwujudan

Perwujudan yaitu, dimana proses konsep yang dari awal dirancang, akan diciptakan sesuai dengan teknik yang telah terkonsepkan sebelumnya. Pada proses perwujudan ini, pengkarya mulai mengolah ide-ide yang sudah didapatkan menjadi karya seni, dengan alat bahan yang disediakan seperti, kanvas, kuas, cat akrilik, tisu. Pada awal pengerjaan karya dimulai dengan pemindahan sketsa ke kanvas.

PROSES PEMBUATAN KARYA

Setelah pemindahan sketsa ke kanvas, selanjutnya ialah proses pendasaran kanvas lalu dialnjut dengan pengamplasan untuk mendapat tekstur kanvas yang diinginkan. Tahapan selanjutnya yaitu, pewarnaan pada objek dan figur lukisan. Penggarapan karya ini menggunakan cat akrilik dengan sapuan tebal atau plakat.



Gambar.10

Penggarapan karya

(Sumber: Lia Handayani, 2026)

Setelah proses pewarnaan selanjutnya tahap finishing karya, yaitu dengan mewarnai pinggir kanvas serta di varnish.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Hasil Karya 1



Gambar. 11

Judul: Falling Expectations

Ukuran: 180 x 120 cm

Media: Acrylic on canvas

Tahun: 2026

Lukisan ini berukuran 180 x 120 cm dengan menggunakan cat akrilik diatas kanvas yang dibuat pada tahun 2026. Karya ini menampilkan sosok perempuan yang tampak tertarik atau terjatuh kedalam jurang. Perempuan tersebut berada didalam ruangan dengan dinding berwarna biru tua. Adapun beberapa objek didalam karya tersebut yaitu, foto keluarga, buku, kertas, dan burung origami. Kemudian pada bagian jurangnya terdapat asap berwarna merah ke orange yang menarik perempuan itu. Lantai kayu yang sebagian retak dan berlubang menjadi jurang.

Karya ini mempresentasikan fase awal munculnya gangguan kecemasan, yaitu ketika seseorang mulai menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasi yang telah dibangun sebelumnya. Ekspresi wajah yang cemas, serta gerakan tangan yang berusaha meraih burung origami yang terbang, melambangkan harapan yang masih ada, namun terasa sulit untuk diraih. Perempuan tersebut berada diruangan yang memberikan kesan terjebak dan terisolasi. Sedangkan lantai kayu yang berlubang dan menjadi jurang, melambangkan simbol ketakutan akan kemungkinan terburuk yang terus menghantui pikiran. Beberapa objek seperti bingkai foto, buku, kertas dan burung origami yang berterbangan mengelilingi figur utama melambangkan berbagai aspek kehidupan seperti keluarga, pendidikan, harapan, cita-cita serta rencana masa depan yang mulai kehilangan arah.

2. Hasil karya 2



Gambar. 12

Judul: Ketergantungan
Ukuran: 170 x 130 cm
Media: Acrylic on canvas
Tahun: 2026

Pada lukisan yang berjudul “Ketergantungan” ukuran 170 x 130 cm dengan penggarapan menggunakan media akrilik diatas kanvas yang dibuat pada tahun 2026. Visual pada lukisan ini terlihat mendominasi warna dengan penggunaan warna-warna kontras seperti ungu gelap, pink. Terdapat juga visual perempuan yang duduk meringkuk diatas sebuah kapsul obat berwarna merah muda. Posisi tubuh yang tertunduk dengan memakai baju berwarna biru gelap.

Di sekeliling figur utama juga terdapat beberapa objek seperti sejumlah obat yang di transforasikan dengan paku. Objek tersebut melayang diudara dan mengarah ke figur utama seperti ancaman. Latar belakang pada lukisan ini berwarna ungu gelap dengan aliran garis-garis biru yang berkelok-kelok. Lukisan ini mengekspresikan kesedihan dari sosok wanita rapuh yang mencari perlindungan diatas kapsul, dimana ketenangan justru dikepung oleh badai pikiran berupa pil-pil tajam yang siap menghujannya.

3. hasil karya 3



Gambar. 13

Judul: Solitude's Symphony
Ukuran: 170 x 130 cm
Media: Acrylic on canvas
Tahun: 2026

Lukisan ini dibuat pada tahun 2026 menggunakan cat akrilik diatas kanvas. Karya ini menampilkan figur perempuan berambut coklat yang sedang duduk merenung di dalam sebuah bunga teratai berwarna putih kebiruan. Adapun sebuah gramofon pemutar piringan hitam klasik, namun bagian corong terompetnya bermutasi menjadi bunga glory berwarna ungu. Latar belakang dipenuhi oleh daun teratai berwarna hijau kebiruan. Lukisan ini didominasi oleh palet warna dingin seperti hijau toska dan biru tua. Lukisan ini bercerita tentang perjalanan emosional seseorang, dimana ia tak lagi berada dalam kondisi tertekan atau ketakutan, melainkan telah masuk kedalam tahap penerimaan diri. Menyucikan kembali hatinya didalam bunga teratai yang mekar dan belajar mendengarkan suara hatinya sendiri yang diwujudkan melalui alunan melodi dari gramofon bunga.

DISCUSSION

Karya-karya yang dihasilkan dalam penciptaan ini merepresentasikan perjalanan psikologis individu yang mengalami gangguan kecemasan (anxiety disorder) melalui pendekatan visual surealis. Ketiga karya menunjukkan tahapan emosional yang berbeda, mulai dari munculnya kecemasan akibat ekspektasi yang tidak terpenuhi, ketergantungan sebagai mekanisme pelarian, hingga fase penerimaan diri. Melalui simbol-simbol visual yang bersifat metaforis, karya tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi personal, tetapi juga sebagai sarana komunikasi mengenai pengalaman psikologis yang sering kali sulit diungkapkan secara verbal.

Pada karya pertama berjudul *Falling Expectations*, visual perempuan yang tertarik ke dalam jurang menggambarkan kondisi psikologis ketika individu mulai kehilangan kendali akibat benturan antara harapan dan realitas. Jurang yang terbentuk dari lantai kayu yang retak menjadi simbol ketidakstabilan mental dan rasa takut terhadap kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Menurut Beck (2011), individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pola pikir katastrofik, yaitu kecenderungan membayangkan konsekuensi terburuk dari suatu situasi. Kondisi tersebut divisualisasikan melalui asap merah-oranye yang muncul dari jurang sebagai representasi ketakutan yang terus menarik individu ke dalam pikiran negatifnya.

Objek-objek seperti foto keluarga, buku, kertas, dan burung origami yang melayang di sekitar figur utama memperlihatkan berbagai aspek kehidupan yang terdampak oleh kecemasan. Simbol-simbol tersebut merepresentasikan keluarga, pendidikan, cita-cita, serta harapan masa depan yang mulai kehilangan arah. Penggunaan ruang tertutup dengan dominasi warna biru tua memperkuat kesan isolasi dan kesendirian. Dalam pendekatan surealisme, penggambaran ruang yang tidak realistis digunakan untuk menghadirkan kondisi bawah sadar yang penuh ketegangan emosional. Oleh karena itu, karya ini dapat dipahami sebagai visualisasi fase awal kecemasan ketika individu mulai merasa terjebak dalam tekanan mental yang berasal dari ekspektasi yang tidak tercapai.

Selanjutnya, karya *Ketergantungan* menggambarkan perkembangan kondisi psikologis ketika individu berusaha mencari cara untuk meredakan kecemasan yang dialami. Figur perempuan yang duduk meringkuk di atas kapsul obat menunjukkan upaya mencari rasa aman dan ketenangan melalui ketergantungan terhadap sesuatu di luar dirinya. Namun, obat-obatan yang ditransformasikan menjadi bentuk paku

menunjukkan bahwa ketergantungan tersebut tidak sepenuhnya memberikan solusi, melainkan dapat menjadi ancaman baru bagi kesehatan mental individu. Visual ini menunjukkan paradoks antara kebutuhan akan perlindungan dan risiko yang muncul akibat ketergantungan tersebut.

Dominasi warna ungu gelap dan pink menciptakan kontras emosional yang kuat. Warna ungu sering diasosiasikan dengan suasana misterius dan reflektif, sedangkan warna pink dalam konteks karya ini digunakan untuk menyamarkan ancaman di balik sesuatu yang tampak menenangkan. Garis-garis biru yang berkelok-kelok pada latar belakang merepresentasikan aliran pikiran yang tidak stabil dan terus bergerak tanpa arah yang pasti. Secara psikologis, kondisi ini berkaitan dengan mekanisme coping yang maladaptif, yaitu usaha mengurangi tekanan emosional dengan cara yang justru berpotensi memperburuk kondisi individu. Melalui simbol-simbol tersebut, karya ini menunjukkan bagaimana kecemasan dapat berkembang menjadi ketergantungan terhadap sesuatu yang dianggap mampu memberikan rasa aman sementara.

Berbeda dengan dua karya sebelumnya, *Solitude's Symphony* menampilkan suasana yang lebih tenang dan kontemplatif. Karya ini menggambarkan fase penerimaan diri sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis. Figur perempuan yang duduk di dalam bunga teratai menunjukkan proses penyucian diri dan pertumbuhan emosional. Dalam berbagai kebudayaan, bunga teratai sering dimaknai sebagai simbol kemurnian, kebangkitan, dan transformasi. Posisi figur yang tenang menunjukkan bahwa individu telah mampu berdamai dengan pengalaman emosional yang sebelumnya menjadi sumber kecemasan.

Kehadiran gramofon yang bermutasi menjadi bunga glory menjadi simbol suara hati dan proses refleksi diri. Musik yang dihasilkan gramofon tidak lagi berasal dari perangkat mekanis semata, melainkan dari elemen organik yang hidup. Simbol ini menunjukkan perubahan cara individu dalam merespons tekanan psikologis, dari ketergantungan terhadap faktor eksternal menuju kemampuan mendengarkan dan memahami dirinya sendiri. Dominasi warna hijau toska dan biru tua menghadirkan suasana damai yang berbeda dari karya-karya sebelumnya. Warna-warna tersebut secara psikologis sering dikaitkan dengan ketenangan, keseimbangan, dan pemulihan emosional.

Jika dianalisis secara keseluruhan, ketiga karya membentuk narasi visual yang saling berkesinambungan. *Falling Expectations* merepresentasikan fase munculnya kecemasan akibat kegagalan memenuhi ekspektasi, *Ketergantungan* menggambarkan usaha individu mencari perlindungan melalui mekanisme pelarian yang tidak sehat, sedangkan *Solitude's Symphony* menunjukkan proses refleksi dan penerimaan diri sebagai jalan menuju pemulihan. Narasi ini memperlihatkan bahwa gangguan kecemasan bukanlah kondisi yang statis, melainkan pengalaman psikologis yang berkembang melalui berbagai tahapan emosional.

Dari aspek artistik, pendekatan surealisme memungkinkan pengalaman psikologis yang abstrak diterjemahkan ke dalam bentuk visual yang komunikatif. Penggunaan simbol, distorsi objek, transformasi bentuk, serta eksplorasi warna berfungsi sebagai media untuk mengungkapkan kondisi batin yang sulit dijelaskan secara langsung. Dengan demikian, karya-karya ini tidak hanya memiliki nilai estetis, tetapi juga nilai reflektif yang mampu membangun pemahaman mengenai dinamika gangguan

kecemasan dan pentingnya proses penerimaan diri dalam perjalanan pemulihan kesehatan mental.

SIMPULAN

Karya seni lukis tentang gangguan kecemasan merupakan bentuk visualisasi dari pengalaman psikologis yang sering kali sulit diungkapkan melalui kata-kata. Melalui penggunaan simbol, warna, bentuk, dan komposisi, karya ini menggambarkan perasaan takut, khawatir, gelisah, serta tekanan mental yang dialami individu yang mengalami gangguan kecemasan. Setiap elemen visual yang dihadirkan bertujuan untuk merepresentasikan konflik batin dan pergulatan emosi yang terjadi dalam diri seseorang. Penciptaan karya ini tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi artistik, tetapi juga sebagai sarana edukasi dan refleksi bagi masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Melalui karya-karya yang dihasilkan, diharapkan penonton dapat memahami bahwa gangguan kecemasan merupakan kondisi nyata yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang serta membutuhkan perhatian, dukungan, dan penanganan yang tepat. Dengan demikian, karya seni ini diharapkan mampu membangun empati, meningkatkan kesadaran, dan mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). *Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3(1), 89-107.
- Dharsono. (2016). *Seni Rupa Modern*. Bandung: Rekayasa Sains.
- Hartati, S. (2022). *Gangguan Mental Sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis* (Doctoral dissertation, ISI Yogyakarta).
- Hendriyana, husen.(2018). *Metodologi penelitian penciptaan karya*.yogyakarta.ANDI
- Hidayat, R. (2015). *Psikologi Ekspresi Diri dalam Karya Seni*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Susanto, Mikke. (2002). *Diksi Rupa kumpulan istilah seni rupa*. Kanisius
- Minarsih & Zubaidah, (2012). *Seni Rupa dalam Kawasan Seni dan Budaya*
- Onie, Sandersan. (2021). *Indonesian Mental Health First Aid Booklet panduan pertolongan pertama kesehatan jiwa indonesia*. Jakarta: Buku Kompas.
- Soedarso, S. P. (2006). *Tinjauan Seni: Sebuah Pengantar untuk Apresiasi Seni*. Yogyakarta: Saku Dayar Sana.
- Sony Kartika, Dharsono.(2004) *Pengantar Estetika*.Bandung:Rekayasa sains.
- Sugiharto, Bambang. (2013). *Untuk Apa Seni?*. Bandung: Matahari.
- Sumardjo, Jakob.(2000). *Filsafat Seni*. Bandung: ITB

Sumber lain:

- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan cara menghadapinya*. Ayo Sehat.<https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Kemnterian Kesehatan Republik Indonesia. (12 Oktober 2023). *Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa*. Kemnterian Kesehatan RI. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa> (Ministry of Health Indonesia)