

RESEARCH ARTICLE

Gangguan Kecemasan Dan Ketakutan Akan Kematian Sebagai Inspirasi Penciptaan Karya *Drawing Charcoal*

Nafisah Mufidah, Iqbal Prabawa Wiguna* and Adrian Permana Zen

Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Bandung, 40257, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding author: iqbalpw@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Mengalami pengalaman traumatis dari kehilangan anggota keluarga terdekat yang meninggal dapat memicu seseorang mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan yang berhubungan dengan kematian. Peristiwa traumatis atas kehilangan anggota keluarga yang dialami penulis, menyebabkan penulis mengalami gangguan kecemasan dan rasa takut akan kematian. Perasaan takut tersebut muncul ketika hendak menutup mata untuk tidur karena cemas jika nantinya ada hal buruk yang terjadi. Hal ini pada akhirnya menyebabkan munculnya masalah tidur atau *insomnia*. Dari adanya peristiwa ini, penulis ingin menciptakan karya *drawing* dengan visualisasi yang bersumber dari kecemasan dan ketakutan akan kematian hingga masalah tidur, dengan menggunakan *charcoal* yang merupakan medium terapi penulis dalam menangani kecemasan dan ketakutan. Berdasarkan gagasan tersebut, diharapkan karya yang dibuat juga dapat menjadi sebuah pesan pengingat bahwa gangguan kecemasan dan ketakutan serta masalah tidur yang dianggap biasa, tetapi jika dibiarkan dapat menimbulkan masalah atau gangguan kesehatan lainnya yang lebih serius.

Key words: gangguan kecemasan, ketakutan, kematian, gangguan tidur, *drawing*.

Pendahuluan

Mengalami pengalaman traumatis dari kehilangan anggota keluarga terdekat yang meninggal dapat memicu seseorang mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan yang berhubungan dengan kematian. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan ini juga biasanya diikuti dengan gejala, ketegangan otot, rasa tertekan, kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi serta juga gangguan tidur yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari [1]. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5) juga mengartikan *anxiety* atau gangguan kecemasan merupakan perasaan takut berlebihan yang terjadi pada seseorang dan memiliki dampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari. Penyebab gangguan kecemasan dapat bermacam-macam. Pada DSM-5, gangguan kecemasan ini dibagi menjadi beberapa macam, yaitu *phobia*, *social anxiety disorder*, *separation anxiety disorder*, *panic disorder*, dan *generalized anxiety disorder* [2]. Gangguan kecemasan tersebut dan juga ketakutan akan kematian ini mengakibatkan penulis mengalami gangguan tidur, yang berasal dari munculnya perasaan takut ketika hendak menutup mata untuk tidur. Disertai dengan perasaan cemas dan takut serta pikiran yang berlebihan mengenai masa depan, dan tekanan sosial. Masalah tidur ini menyebabkan terganggunya kegiatan sehari-hari. Dan untuk menanganinya penulis meminta bantuan kepada ahli medis seperti psikolog dan psikiater agar diberi penanganan. Penanganan yang diberikan berupa cara dan saran bagaimana mengurangi rasa cemas, obat tidur dan antidepresan.

Dari pengalaman gangguan kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh penulis, penulis merasakan tubuh yang terasa dingin, berkelelahan, jantung berdebar cepat dan sulit untuk bernafas, pandangan terasa lebih buram, mengalami gangguan pada perut dan juga sulit untuk berkonsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh setiap orang memiliki perbedaan dari bagaimana cara mereka menghadapinya dan juga bagaimana mereka mengendalikannya. Mereka yang masih belum menemukan cara untuk mengendalikannya biasanya akan terus mengalami perasaan cemas yang berlarut-larut. Peristiwa yang dialami oleh penulis mengenai gangguan kecemasan dan ketakutan akan kematian serta masalah tidur ini penulis angkat menjadi tema dan konsep karya yang akan penulis buat. Dengan visualisasi karya berbentuk dua dimensi pada kertas A1 berukuran $59,4 \times 84,1$ cm dan menggunakan medium *charcoal* yang merupakan medium yang penulis gunakan dalam terapi untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Tujuan dari karya yang dibuat ini sendiri ialah sebagai pengingat bahwa gangguan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, serta gangguan tidur yang sering sekali orang-orang rasakan harusnya tidak boleh diabaikan begitu saja, bisa saja gangguan tersebut nantinya menyebabkan masalah kesehatan lainnya yang lebih serius.

Tinjauan Pustaka

Anxiety Disorder

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5), *anxiety disorder* berhubungan dengan ketakutan dan kecemasan, ketakutan merupakan respon emosi terhadap ancaman nyata yang benar-benar akan terjadi, sedangkan kecemasan merupakan antisipasi terhadap ancaman dimasa depan yang bahkan bisa saja belum tentu terjadi [3]. Penyebab gangguan kecemasan dapat bermacam-macam. Pada DSM-5, gangguan kecemasan ini dibagi menjadi beberapa macam, yaitu *phobia*, *social anxiety disorder*, *seperation anxiety disorder*, *panic disorder*, dan *generalized anxiety disorder* [2].

1. *Seperation anxiety disorder* adalah gangguan kecemasan akan perpisahan, biasanya ditandai dengan munculnya rasa cemas berlebih saat ditinggal orang terdekat.
2. *Panic disorder* ini biasanya ditandai serangan panik seperti rasa takut atau ketidaknyamanan yang tiba-tiba terjadi dan menjadi intens dalam hitungan menit.
3. *Phobia* atau fobia merupakan ketakutan atau kecemasan terhadap situasi atau objek tertentu. Pengidap fobia memiliki masalah dengan kualitas tidur mereka.
4. *Generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan umum, ditandai dengan adanya rasa cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap sejumlah kejadian atau aktivitas [4].

Sleep Disorder

Sleep disorder atau gangguan tidur merupakan kondisi yang mempengaruhi kita untuk mendapatkan kualitas tidur yang cukup dan baik. Banyak yang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh stres atau lelah saat sedang dalam perjalanan. Namun jika sering mengalami masalah sulit untuk tidur pada malam hari, ketika bangun merasa lelah atau mengantuk pada siang hari, bisa saja hal tersebut menjadi pertanda seseorang menderita *sleep disorder* gangguan tidur. Jenis gangguan tidur yang umum meliputi, *insomnia*, *sleep apnea*, *restless legs syndrome* (RLS), dan *narcolepsy*.

1. *Insomnia* adalah ketidakmampuan untuk dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari, *insomnia* juga dapat disebabkan oleh *sleep disorder* atau masalah tidur dan kecemasan yang mengakibatkan depresi.
2. *Sleep apnea*, adalah gangguan tidur yang paling sering ditemui, dimana pernapasan terhenti sesaat ketika tidur, sehingga dapat membangunkan tidur.
3. *Restless legs syndrome* (RLS), merupakan gangguan tidur yang menyebabkan keinginan untuk menggerakkan kaki ataupun tangan pada malam hari.
4. *Narcolepsy*, merupakan gangguan tidur yang menyebabkan rasa mengantuk berlebihan pada siang hari, hal ini disebabkan oleh mekanisme otak yang mengontrol tidur dan bangun tidak berfungsi secara normal [5].

Mitos

Mitos merupakan tradisi lisan yang terbentuk dalam masyarakat dan timbul dengan sendirinya dengan dasar anggapan dari peristiwa yang terjadi diluar batas wajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI, mitos merupakan cerita mengenai dewa dan pahlawan pada zaman dulu yang memiliki arti tentang asal usul semesta alam, manusia dan bangsa tersebut dan memiliki arti mendalam yang diungkapkan dengan cara gaib. Mitos juga biasanya juga digunakan untuk memperingatkan seseorang untuk terhindar dari hal berbahaya atau hal yang tidak diinginkan. Mitos juga dapat diartikan dengan hal mistis. Salah satu mitos yang terdapat di Indonesia yaitu adanya keberadaan burung gagak hitam yang sering dikaitkan dengan cerita mistis dan



Gambar 1. "Mother and Cat", Garis Edelweiss (2021)

juga dikaitkan dengan pertanda sial karena dianggap sebagai lambang datangnya makhluk astral, dan pertanda akan adanya kematian [6].

Drawing

Seni gambar atau *drawing* merupakan dasar dari semua cabang ilmu seni rupa dan mengutamakan unsur garis untuk membuat bentuk atau wujud tertentu, dimana garis merupakan salah satu bagian dari unsur fisik rupa. *Drawing* dahulu digunakan sebagai rancangan seniman dalam proses membuat karya, sekarang *drawing* sendiri berkembang tidak hanya untuk membuat sketsa tetapi juga untuk membuat karya seni yang utuh. Kertas dan pensil juga tidak lagi menjadi media utama dalam berkarya *drawing* tetapi juga dapat menggunakan pensil warna atau juga *charcoal* [7]. Dan seiring perkembangan teknologi banyak alat yang muncul untuk menggambar dengan berbasis digital, seperti alat berbentuk stylus yang digunakan pada tablet [8].

Art therapy

Terapi seni menggunakan sarana artistik untuk mengobati penyakit mental seperti masalah pada kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Para psikolog telah meneliti dengan seksama bagaimana terapi seni ini dapat membantu menyembuhkan trauma, meningkatkan kesadaran diri sendiri dan orang lain, dan juga membantu merefleksikan diri. Seni telah menjadi elemen penting untuk terapi dan digunakan dalam beberapa prosedur pemulihan dan pengobatan [9]. Terapi seni dapat dilakukan dengan kegiatan menggambar, dan salah satu jenis kegiatan menggambar adalah *free drawing*, atau menggambar ekspresif dan bebas, artinya kita dapat menggambar sesuai dengan keinginan tanpa meniru objek ataupun contoh, tetapi murni dari imajinasi kreativitas. Mandala yang merupakan stuktur pola geometris, dapat menjadi salah satu kegiatan kegiatan menggambar seperti *free drawing*. Mandala efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memiliki efek positif [10].

Referensi Seniman

Dalam pembuatan karya ini, seniman yang menjadi referensi adalah Garis Edelweiss dan Edvard Munch.

1. Garis Edelweiss

Garis Edelweiss atau seniman yang memiliki nama asli Garis Kabe Muslim merupakan seniman yang aktif dalam dunia seni rupa sejak

tahun 2012. Hampir dari semua karya yang dibuat yaitu dengan menggunakan media pensil, baik di atas kertas maupun kanvas. Garis Edelweiss dipilih sebagai seniman referensi karena menggunakan teknik *drawing* yang akan penulis gunakan dalam pembuatan karya tugas akhir. Karyanya yang didominasi dengan warna hitam putih menjadi daya tarik tersendiri. Ia juga mengatakan bahwa tertarik dengan hitam putih, karena memiliki rasa yang misterius, menimbulkan efek dramatis, dan warna monokrom juga dapat menghadirkan kesan yang menusuk. Contoh karya seperti *mother and cat* yang dapat dilihat pada gambar 1 juga merupakan hasil kolaborasi dengan anaknya yang berumur 5 tahun. Kondisi pandemi yang mengharuskan ia meluangkan banyak waktu dirumah dengan keluarga membawanya pada kegiatan seni yang menyenangkan dan juga menjadi terapi.

Seniman ini sendiri dipilih oleh penulis dikarenakan menggunakan teknik yang akan dipakai dalam pembuatan karya penulis. Teknis dasar yang mirip dengan referensi seniman di atas yaitu dengan menggunakan *drawing*, dengan media pensil, dan juga kertas. Selain itu juga teknis *drawing* dengan warna hitam putih membantu memberikan kesan pada karya menjadi dramatis dan misterius jika dikaitkan dengan objek yang akan dipakain penulis dalam pembuatan karya seperti objek-objek kematian. Tidak hanya itu penulis juga nantinya akan mengeksplorasi mix-warna dalam pembuatan karya.

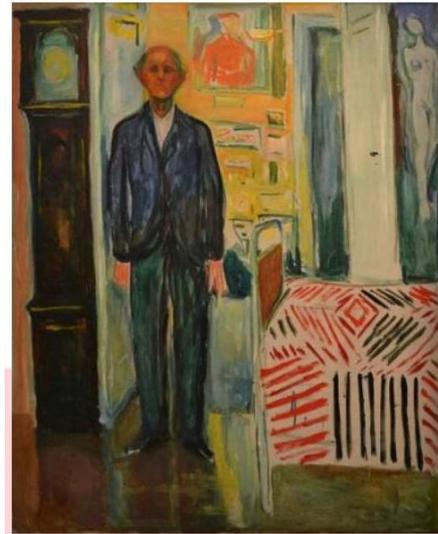
2. Edvard Munch

Edvard Munch merupakan pelukis yang berasal dari Norwegia. Ia juga banyak menciptakan karya dengan tema-tema psikologis dengan menggunakan prinsip utama simbolisme dan juga ekspresionisme. Kebanyakan karyanya seringkali digambarkan suram, dengan tema penyakit, kecemasan dan juga emosi manusia. Edvard Munch dipilih sebagai seniman referensi karena isu yang diangkat sama dengan penulis. Kebanyakan tema-tema dari karya Edvard Munch mengangkat yang berhubungan dengan psikologis, sering berhubungan dengan *anxiety* atau kecemasan dan juga terdapat sedikit sentuhan mengenai kematian. Selain itu juga ia banyak menciptakan karya dengan prinsip utama simbolisme dan ekspresionisme. Salah satu karya Edvard Munch berkaitan dengan konsep gagasan kematiannya sendiri. Pada karya *self portrait* nya "Between the Clock and the Bed" ia menggambarkan dirinya sendiri sebagai orang yang tidak bahagia, dan pria tua yang menua. Di belakang terdapat ruangan yang memiliki cahaya terang dan lukisan masa lalunya, ia juga menempatkan dirinya diantara dua jam, yang melambangkan waktu yang berlalu dan tempat tidur yang melambangkan dimana ia akan beristirahat untuk terakhir kalinya. Karyanya ini dicirikan sebagai kecemasan atas kehilangan kendali tubuh nya. Jam yang tidak memiliki jarum diartikan bahwa waktu yang sudah habis, Tempat tidur yang di tampilkan pada lukisan mengingatkan bahwa tempat dimana kebanyakan orang dilahirkan dan juga mengalami kematian.

Metodologi Penelitian

Konsep Karya

Konsep pada pengkaryaan ini mengambil peristiwa traumatis penulis dari kehilangan anggota keluarga terdekat, yang pada akhirnya menyebabkan penulis mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan akan kematian. Gangguan ini juga diikuti dengan gangguan tidur yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Gangguan tidur ini diawali dengan rasa cemas dan takut. Penulis merasa akan ada hal buruk yang terjadi seperti tidak dapat bangun kembali atau mengalami kematian saat hendak tidur. Karena gangguan-gangguan ini sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, pada akhirnya penulis meminta bantuan psikiater untuk menangani gangguan tersebut. Gangguan kecemasan dan ketakutan



Gambar 2. "Between the Clock and the Bed". Edvard Munch (1940)

ini jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan resiko terjadinya berbagai masalah atau gangguan pada fisik ataupun mental, karena tidak sedikit penderita yang tidak menyadari dan menganggap gangguan ini adalah hal yang normal. Oleh karena itu, tema ini sendiri diangkat karena ingin menjadi sebuah pengingat bahwa kecemasan dan ketakutan serta gangguan tidur yang sering sekali kebanyakan orang rasakan harusnya tidak boleh diabaikan begitu saja, bisa saja nantinya menyebabkan masalah kesehatan lainnya yang lebih serius.

Konsep Visual

Pada proses pembuatan karya menggunakan media kertas dengan ukuran A1 (59,4 × 84,1 cm). Visualisasi dari karya yang dibuat akan berbentuk dua dimensi dengan menggunakan media *charcoal* dan pensil. Pemilihan medium *charcoal* dipilih oleh penulis dikarenakan penulis pernah menggunakan *charcoal* sebagai medium yang membantu penulis untuk menangani gangguan kecemasan dan ketakutan yang dialami penulis. Menurut penulis warna hitam putih atau hitam gelap yang dihasilkan oleh *charcoal* dapat menghadirkan kesan yang menusuk, misterius dan dramatis yang masih berkaitan dengan konsep penulis mengenai kecemasan dan ketakutan akan kematian. Seperti halnya pada karya fotografi, penggunaan *black and white* dapat menghasilkan karya foto yang dramatis dan mempunyai pesan tersendiri yang dihasilkan dari bentuk geometri, kontras, warna dan bayangan yang ditimbulkan [11]. Objek yang hadir dalam karya, merepresentasikan yang berkaitan kecemasan dan ketakutan akan kematian serta gangguan tidur yang dialami penulis. Contohnya adanya objek burung gagak yang sering dipercaya sebagai pertanda dan merepresentasikan kematian. Lalu juga terdapat objek visual berupa obat tidur (*clozapine*) dan juga antidepresan (*kalxetin*) sebagai objek untuk menggambarkan akibat kecemasan dan ketakutan serta gangguan tidur yang dirasakan oleh penulis.

Medium Karya

Medium karya yang digunakan dalam pengkaryaan ini yaitu *charcoal*. Ada beberapa alasan mengapa penulis menggunakan medium *charcoal* dalam penciptaan karya ini.

Alasan Pemilihan Medium Charcoal

1. Medium *charcoal* dipilih oleh penulis karena penulis ingin menghadirkan kesan yang menusuk dan misterius dengan warna hitam putih



Gambar 3. Proses Berkarya

yang dihasilkan charcoal. Kesan yang menusuk dari warna hitam putih tersebut juga berkaitan dengan konsep karya penulis yang memiliki kaitan dengan kecemasan dan ketakutan akan kematian.

2. Penulis sebelum nya pernah menggunakan charcoal sebagai medium yang membantu penulis untuk menanggapi gangguan kecemasan yang dialami penulis. Meskipun awalnya charcoal menjadi medium yang baru bagi penulis, penulis juga ingin terus mencoba dan belajar menggunakan medium ini
3. Membuat karya dengan menggunakan charcoal juga lebih mudah dan sederhana dibandingkan menggunakan cat akrilik, cat minyak, dan cat air dikarenakan charcoal yang dapat dengan mudah dihapus dan memiliki bentuk yang sederhana seperti pensil.

Proses Berkarya

Pada tahapan proses berkarya pastinya memerlukan alat dan bahan, sketsa dan prototype yang sebelumnya dibuat sebagai referensi karya yang nantinya akan dibuat dan juga langkah-langkah dan teknik apa saja yang diperlukan dalam proses pengerjaan karya. Proses berkarya dengan menggunakan *charcoal* dan menggambar gagak ini juga merupakan bentuk dari terapi penulis dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami. Hasilnya dapat diamati pada gambar 3 berikut.

Alat dan Bahan

Dalam membuat karya ini memerlukan beberapa alat dan bahan yaitu, kertas gambar berukuran A1 atau $59,4 \times 84,1$ cm, pensil yang digunakan untuk menggambar sketsa dan *outline* karya, medium utama yaitu *charcoal*, *paper stump* untuk membantu tahapan pembuatan *shadow* dan gradasi pada karya, penghapus untuk membantu tahapan pembuatan *highlight* dan *fixative spray* untuk menjaga karya dari debu *charcoal*, noda ataupun kerusakan lainnya jika karya sudah selesai dibuat nanti.

Sketsa

Setelah membuat perencanaan karya dari konsep, sumber referensi hingga medium dan juga alat dan bahan yang digunakan, langkah selanjutnya ialah membuat sketsa awal yang dikerjakan dengan medium kertas berukuran A2 ($42 \times 59,4$ cm), dan karya final menggunakan *charcoal* di atas medium kertas berukuran A1 ($59,4 \times 84,1$ cm



Gambar 4. Sketsa dan Prototype

) Di bawah ini pada gambar 4 merupakan sketsa kasar dari konsep atau ide penciptaan karya yang ingin dibuat.

Unsur Visual

Objek-objek visual yang terdapat pada karya menggambarkan objek yang masih berkaitan dengan konsep pengkaryaan penulis disajikan pada tabel 1 berikut.

Hasil dan Pembahasan

Proses Pengerjaan Karya

Setelah mempersiapkan ide, konsep, sketsa, media, alat dan bahan serta teknik yang akan digunakan, penulis mulai mengeksekusi karya sebagai berikut:

1. Outline

Dimulai dengan menggambarkan sketsa dan diikuti dengan menggambar *outline* mengikuti sketsa yang dibuat sebelumnya, dengan menggunakan *charcoal* pensil dan juga *compressed charcoal* ditunjukkan pada gambar 5.

2. Shadow

Selanjutnya, pada gambar 6 dapat dilihat penulis mulai menambahkan *shadow* atau bayangan pada bagian-bagian yang diperlukan, pada tahap ini penulis menggunakan *compressed charcoal* dan pensil *charcoal* dengan tipe *dark*, untuk digunakan pada bagian area yang gelap.

3. Gradasi

Pada tahap ini penulis menggunakan teknik *blending* agar warna yang diciptakan dari *charcoal* lebih merata dan menciptakan efek gradasi, teknik ini dapat dilakukan dengan cara digosok dengan *paper stump* dan juga dapat menggunakan *white charcoal* agar gradasi dari *charcoal* hitam terlihat lebih halus sebagaimana ditunjukkan pada gambar 7.

4. Highlight

Langkah selanjutnya ialah membuat *highlight*, dengan cara memakai penghapus dan *white charcoal*. Penghapus dapat digunakan untuk menghapus daerah yang ingin dijadikan *highlight* dan *white charcoal* dapat membatu daerah *highlight* terlihat lebih terang. Proses tersebut disajikan pada gambar 8 di bawah.

Table 1. Unsur Visual

No	Visual	Keterangan
1	Gagak 1 (2023) 	- Objek visual gagak digunakan untuk merepresentasikan kecemasan dan ketakutan akan kematian yang dialami. Burung gagak dipilih karena adanya mitos atau kepercayaan masyarakat umum yang percaya bahwa gagak sebagai pembawa pesan buruk seperti kematian.
	Gagak 2 (2015) 	- Visualisasi gagak yang mencapit obat clozapine, di maknai sebagai kematian dan obat memiliki hubungan yang erat, sama halnya jika mengkonsumsi obat keras berlebihan dapat menyebabkan kematian.
2	Clozapine 	Visual obat clozapine digunakan untuk merepresentasikan akibat dari gangguan kecemasan dan ketakutan yaitu gangguan atau masalah tidur yang dialami oleh penulis. Obat ini sendiri merupakan obat yang dikonsumsi penulis jika mengalami gejala tidak dapat tidur pada malam hari.
	Kalxetin 	Visual obat kalxetin digunakan untuk merepresentasikan gangguan kecemasan dan ketakutan. Obat antidepresan ini penulis gunakan untuk menangani gejala kecemasan dan ketakutan akan kematian.
4	Ornamen dan bentuk geometris 	- Visual ornamen bentuk geometris yang terdapat pada karya menggunakan objek visual dari art nouveau seperti bentuk dedaunan, objek visual ini juga bertujuan sebagai bentuk dekoratif bagi karya. - Ornamen atau bentuk – bentuk geometris ini juga untuk merepresentasikan bentuk progresif dari hasil <i>art therapy</i> yang penulis lakukan dengan menggunakan <i>charcoal</i> .

5. Detailing

Selanjutnya pada gambar 9 dilakukan penambahan detail-detail yang dibutuhkan dalam karya.

6. Finishing

Setelah tahap-tahap di atas selesai, selanjutnya melakukan *finishing* karya dengan memastikan lagi jika ada bagian yang kurang, perlu diperbaiki dan melakukan varnish dengan *fixative spray* agar debu *charcoal* tidak menimbulkan noda (gambar 10).

Hasil dan Deskripsi Karya

Visualisasi karya ditampilkan pada gambar 11 yang bersumber dari ide kecemasan, ketakutan akan kematian serta masalah tidur yang dialami penulis dihadirkan dalam bentuk karya *drawing charcoal* dengan menggunakan objek visual gagak sebagai representasi kematian, obat clozapine atau obat tidur merepresentasikan gangguan tidur dan obat



Gambar 5. Sketsa dan Outline Karya



Gambar 6. Tahap Penggambaran Shadow



Gambar 7. Proses Membuat Gradasi



Gambar 8. Proses Membuat *Highlight*



Gambar 9. Proses Menambahkan Detail



Gambar 10. *Finishing* Karya

kalxetin atau obat antidepresan yang merepresentasikan adanya gangguan kecemasan dan ketakutan. Proses berkarya dengan menggunakan *charcoal* ini penulis gunakan sebagai terapi seni yang benar-benar



Gambar 11. Hasil Karya (A1 59, 4 × 84, 1)



Gambar 12. Progres Perkembangan Terapi Seni Dengan *Charcoal* Dengan Bentuk Geometris

membantu penulis dalam mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami penulis. Adanya ornamen dan bentuk geometris yang terdapat pada karya juga menunjukkan adanya progress atau perkembangan dari terapi seni dengan menggambar menggunakan *charcoal* (gambar 12). Bentuk-bentuk geometris ini juga dapat ditemukan dalam seni mandala. Dimana mandala sendiri merupakan bentuk geometris yang dapat digunakan dalam *art therapy* dan efektif untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memiliki efek positif.

Kesimpulan

Gangguan kecemasan dan ketakutan merupakan perasaan yang normal dialami dan dirasakan oleh setiap orang. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan ketakutan dan kecemasan, ketakutan merupakan respon emosi terhadap ancaman yang nyata dan benar-benar akan terjadi, sedangkan kecemasan merupakan antisipasi terhadap ancaman yang bahkan belum tentu terjadi. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5) mengartikan gangguan kecemasan sebagai perasaan takut berlebihan yang dialami seseorang dan memiliki dampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan

dan ketakutan ini dapat datang dari peristiwa traumatis yang dialaminya, seperti kehilangan anggota keluarga terdekat yang mengakibatkan muncul rasa cemas dan takut akan kematian. Rasa cemas maupun takut yang dialami oleh setiap orang memiliki perbedaan dari bagaimana cara mereka menghadapinya dan juga bagaimana mereka mengendalikannya. Mereka yang masih belum menemukan cara untuk mengendalikannya biasanya akan terus mengalami perasaan cemas yang berlarut-larut dan mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Pembahasan isu tersebut dapat menjadi sebuah karya seni yang memiliki tujuan sebagai penguat bagi orang-orang bahwasanya gangguan kecemasan dan ketakutan ini tidak dapat dianggap sepele, bisa saja gangguan tersebut mengakibatkan gangguan atau masalah baru yang mengganggu aktivitas sehari-hari jika tidak ditangani segera. Visualisasi dari pembahasan isu atau rumusan masalah tersebut dijawab dengan bentuk dua dimensi dengan menggunakan medium *charcoal* dan teknik berbagai macam teknik *drawing* dengan memakai gaya realis. Pada Pengkaryaan tugas akhir ini, penulis menggunakan *drawing charcoal* dikarenakan, *charcoal* menjadi medium terapi yang membantu penulis dalam menghadapi gangguan kecemasan dan ketakutan.

Daftar Pustaka

1. Novianti AC, Yudianto A. Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2021;8(1):58.
2. Prajogo LS, Yudianto A. Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum: Meta-Analysis on The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Dealing with Generalized Anxiety Disorder. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2021;26(1):1-232.
3. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Elsevier; 2013.
4. Khurshid KA. Comorbid Insomnia and Psychiatric Disorder: An Update. *Journal of Psychiatry*. 2018;15(3):28-32.
5. Smith BM, Robinson L. *Sleep Disorders and Problems: Types, Causes, Treatment*; 2024. Retrieved November 2018, pp. 1–7.
6. Amartani D, Nabila AD, Putri NS, Darmadi. Mitos - Mitos Kehidupan Sebagai Ciri Pada Masyarakat Jawa Khususnya Berada Di Desa Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 2022;5(2):223-8.
7. Dewi MR, Kurniawati DY. Gangguan Kecemasan Masa Remaja sebagai Sumber Ide Penciptaan Karya Seni Lukis. *Acintya Jurnal Penelitian Seni Budaya*. 2023;15(1):32-42.
8. Bahtera G. *Hewan Langka di Indonesia sebagai Inspirasi Berkarya Seni Gambar*; 2015. Universitas Pendidikan Indonesia Repository. Available from: <http://repository.upi.edu>.
9. Shukla A, Choudhary SG, Gaidhane AM, Quazi Syed Z. Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. 2022;14(8):1-6.
10. Lina P, Satiadarma M, Roswiyani. Menggambar Mandala Sebagai Sarana Indikator Potensi Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 2022;6(1):303-15.
11. Zen AP. Analisis Karya Fotografi: BnW Minimalism Magazine. *Visualideas*. 2022;2(2):63-9.