

OVERTHINKING DALAM KARYA SENI GRAFIS

KARYA AKHIR

Diajukan Kepada Universitas Negeri Padang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Seni Rupa



Oleh:

Misza Oktafiani
NIM : 20020053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI RUPA
DEPARTEMEN SENI RUPA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA AKHIR

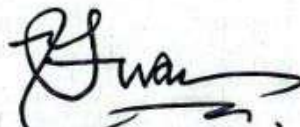
OVERTHINKING DALAM KARYA SENI GRAFIS

Nama : Misza Oktafiani
NIM : 20020053
Program Studi : Pendidikan Seni Rupa
Jurusan : Seni Rupa
Fakultas : Bahasa dan Seni

Padang, 3 Februari 2025

Disetujui untuk Ujian :

Dosen Pembimbing

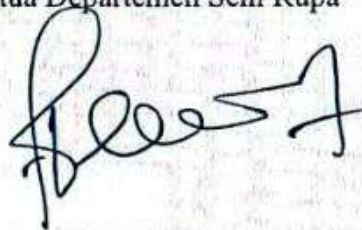


Drs. Irwan, M.Sn.

NIP. 19620709.199103.1.003

Mengetahui:

Ketua Departemen Seni Rupa



Eliya Pebriyeni, S.Pd., M.Sn.

NIP. 19830201.200912.2.001

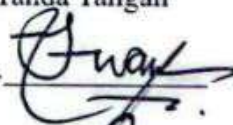

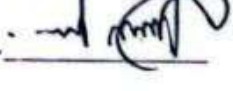
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Akhir
Departemen Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Padang

Judul : *Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis
Nama : Misza Oktafiani
NIM : 20020053
Program Studi : Pendidikan Seni Rupa
Fakultas : Bahasa dan Seni

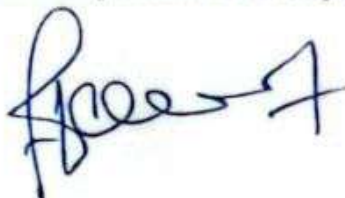
Padang, 13 Februari 2025

Tim Penguji:

Jabatan/Nama/NIP	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Irwan, M.Sn. 19620709.199103.1.003	: 1. 
2. Anggota : Dr. Yofita Sandra, S.Pd.,M.Pd. 19790712.200501.2.004	: 2. 
3. Anggota : Angga Elpatsa, S.Pd.,M.Sn. 19871114.201903.1.007	: 3. 

Mengetahui:

Ketua Departemen Seni Rupa



Eliya Pebriyeni, S.Pd.,M.Sn.
NIP. 19830201.200912.2.001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya. Atas dukungan dan do'a dari orang tecinta, akhirnya karya akhir ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianyalah maka laporan karya akhir ini dapat di buat dan selesai pada waktunya.
2. Superhero dan Panutanku, Ayahanda Epi Ternando, terimakasih selalu berjuang dalam kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun, beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Pintu Surgaku, Ibunda Yesi Gusrita, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Adik saya tercinta Faiz Hibatullah, Jihan Nabila, Muhammad Alfi Rezqi yang selalu memberi do'a semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Alm Kakek dan Nenek yang sudah memberikan pelajaran hidup yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
6. Keluarga besar yang sudah memberikan semangat dari jauh.
7. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini.

SURAT PERNYATAAN KEAHLIAN NASKAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya. Karya Akhir dengan judul "*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa penyabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 19 Mei 2025
Saya yang menyatakan



Misza Oktafiani
NIM. 20020053

ABSTRAK

Misza Oktafiani, 2025: *Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis

Tujuan penciptaan karya akhir ini adalah untuk memvisualisasikan dampak *overthinking* pada remaja melalui simbol-simbol yang mengarah pada *overthinking* ke dalam sebuah karya seni grafis dengan teknik *linoleum cut*.

Metode dan proses karya yang digunakan dalam penciptaan karya seni grafis ini terdiri dari beberapa tahapan yang ditawarkan oleh Konsorsium Seni, yaitu : 1) Persiapan, berupa pengamatan, pengumpulan informasi dan gagasan, 2) Elaborasi, untuk menetapkan gagasan pokok melalui analisis, integrasi, abstraksi, generalisasi, dan transmutasi, 3) Sintesis, untuk mewujudkan konsepsi karya seni, 4) Realisasi konsep, ke dalam berbagai media seni, dan 5) Penyelesaian, ke dalam bentuk akhir karya seni.

Hasil dari visualisasi *overthinking* dalam karya seni grafis berupa penggambaran bagaimana dampak dari *overthinking* melalui simbol-simbol diwujudkan dalam sepuluh karya yang berjudul : (1) Kepungan Otak, (2) Cermin Kegelisahan, (3) Rantai Digital, (4) Terjebak Dalam Standar Umum, (5) Pemikiran Kritis, (6) Rantai Pemikiran, (7) Terperangkap, (8) Tertahan, (9) Pertarungan Batin, dan (10) Berisik Dalam Kesepian.

Kata Kunci: *overthinking*, seni grafis.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatu

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada penulis serta shalawat beriringkan salam penulis sampaikan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliyah ke zaman peradaban yang berilmu pengetahuan dan berakhlak mulia.

Karya Akhir ini berjudul "*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis". Atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibuk Eliya Pebriyeni, S.Pd.,M.Sn. selaku Ketua Departemen Seni Rupa dan sekaligus Sekretaris Jurusan Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Irwan, M.Sn. selaku dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi yang sangat membantu dalam menyelesaikan karya akhir ini.
3. Ibu Nessya Fitryona, S.Pd.M.Sn. selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Seni Rupa.
4. Ibuk Dra. Yofita Sandra, S.Pd.,M.Pd. selaku Dosen Penguji I dan Bapak Angga Elpatsa. S.Pd.,M.Sn. selaku Dosen Penguji II yang sudah memberikan masukan serta ilmu yang bermanfaat dalam menyusun karya akhir ini.
5. Bapak Drs. Suib Awrus, M.Pd. dan Drs. Irwan, M.Sn. selaku Pembimbing Akademik (PA) yang selalu membimbing penulis selama perkuliahan.

6. Bapak, Ibu dosen, dan staf Tata Usaha Departemen Seni Rupa.
7. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan selama pembuatan laporan karya akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan karya akhir ini masih belum sempurna. Untuk itu segala kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan laporan karya akhir ini kedepannya. Semoga laporan karya akhir ini bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatu

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
SURAT PENYATAAN KEAHLIAN NASKAH	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penciptaan	1
B. Rumusan Ide Penciptaan	4
C. Orisinilitas	4
D. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan	8
2. Manfaat	8
BAB II KONSEP PENCIPTAAN	9
A. Kajian Sumber Penciptaan	9
1. Remaja	9
2. Pengertian <i>Overthinking</i>	9
3. Ciri-ciri <i>Overthinking</i>	10
4. Penyebab <i>Overthinking</i>	11
5. Dampak <i>Overthinking</i>	12
6. Solusi <i>Overthinking</i>	13
7. Simbol	15
B. Landasan Penciptaan	16
1. Seni	16

2. Seni Rupa	17
3. Unsur-Unsur Seni Rupa	18
4. Prinsip-Prinsip Seni Rupa	20
5. Seni Grafis	21
6. Teknik Dalam Seni Grafis	22
7. Teknik Pewarnaan	26
C. Karya Relevan	29
D. Konsep Perwujudan	31
BAB III METODE PENCIPTAAN	33
A. Metode	33
B. Perwujudan Ide-Ide Penciptaan	33
1. Persiapan	33
2. Elaborasi	34
3. Sintesis	34
4. Realisasi Konsep	34
5. Penyelesaian	56
C. Kerangka Konseptual	57
D. Jadwal Penelitian	58
BAB IV DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN KARYA	59
A. Deskripsi Karya	59
B. Pembahasan Karya	60
BAB V PENUTUP	95
A. Simpulan	95
B. Saran-saran	97
Daftar Pustaka	98
Lampiran	101

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 1. Kerangka Konseptual	57
Table 2. Jadwal Pelaksanaan	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Buste de femme d'après Cranach le Jeune	5
Gambar 2. Mati Tersenyum.....	7
Gambar 3. <i>Goyah</i>	30
Gambar 4. Roller.....	35
Gambar 5. Pisau Ukir (Wood Carving Tool).....	36
Gambar 6. Palet Knife.....	36
Gambar 7. Kaca.....	37
Gambar 8. Karet Lino	38
Gambar 9. Kertas Linen	38
Gambar 10. Tinta Cetak (Magenta, Cyan, Yellow, Black, White)	39
Gambar 11. Tinner.....	39
Gambar 12. Karton Hitam.....	40
Gambar 13. Masking Tape	40
Gambar 14. Kertas Karbon	41
Gambar 15. Sketsa "Kepungan Otak"	41
Gambar 16. Sketsa "Cermin Kegelisahan"	42
Gambar 17. Sketsa "Rantai Digital"	42
Gambar 18. Sketsa "Terjebak Dalam Standar Umum"	43
Gambar 19. Sketsa "Pemikiran Kritis"	43
Gambar 20. Sketsa "Rantai Pemikiran"	44
Gambar 21. Sketsa "Terperangkap"	44
Gambar 22. Sketsa "Tertahan"	45
Gambar 23. Sketsa "Pertarungan Batin"	45
Gambar 24. Sketsa "Berisik Dalam Kesepian"	46
Gambar 25. Pemindahan Sketsa ke Karet Lino	46
Gambar 26. Tahap Pencukilan Karet Lino	47
Gambar 27. Tahap Pencukilan Karya Sampai Habis	48
Gambar 28. Tahap Memotong Karet Lino	49
Gambar 29. Tahap Memindahkan Sketsa ke Karet Lino	49
Gambar 30. Karet Lino yang Sudah Dipindahkan Kata-kata	50
Gambar 31. Tahap Pencukilan Karet Lino Tambahan (Pertarungan Batin).....	51
Gambar 32. Tahap Pencukilan Karet Lino Tambahan (Berisik Dalam Kesepian)	52
Gambar 33. Tempat Klise Tahap Mencetak di Kertas.....	52
Gambar 34. Hasil Cetakan Tambahan (Pertarungan Batin)	53
Gambar 35. Hasil Cetakan Tambahan (Berisik Dalam Kesepian)	53
Gambar 36. Pewarnaan dari warna yang terang ke gelap	55
Gambar 37. Proses Pengeringan	56
Gambar 38. "Kepungan Otak"	60

Gambar 39. "Cermin Kegelisahan"	63
Gambar 40. "Rantai Digital"	66
Gambar 41. "Terjebak Dalam Standar Umum"	69
Gambar 42. "Pemikiran Kritis"	72
Gambar 43. "Rantai Pemikiran"	76
Gambar 44. "Terperangkap"	79
Gambar 45. "Tertahan"	83
Gambar 46. "Pertarungan Batin"	87
Gambar 47. "Berisik Dalam Kesepian"	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
I. Keterangan Telah Seminar Proposal	101
II. Sumber Ide	102
III. Katalog Pameran Karya Akhir	104
IV. Curriculum Vitae	107
V. Lembar Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing	108
VI. Suasana Pameran	109
VII. Seminar Proposal dan Ujian Komprehensif	115
VIII. Daftar Pengunjung	118

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan anugerah berupa akal dan pikiran. Akal dan pikiran yang sehat merupakan dambaan bagi setiap insan manusia. Tetapi, jika akal dan pikiran tidak sehat tentunya akan berimbas pada kesehatan mental seseorang. Manusia memiliki perkembangan yang terbagi menjadi beberapa fase, yang dimulai dari fase bayi, fase anak-anak, fase remaja, fase dewasa, hingga fase lansia.

Remaja adalah fase perkembangan yang penting di antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan kondisi mental. Rentang usia remaja umumnya berkisar 10 hingga 19 tahun, meskipun ada variasi di berbagai budaya, namun ini adalah fase dimana individu mengalami banyak perubahan, seperti perubahan fisik, kognitif, sosial yang signifikan, dan emosional.

Secara fisik remaja mengalami pertumbuhan yang cepat, perkembangan organ reproduksi, dan perubahan hormon. Secara kognitif, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, analitis, dan kritis, serta memperluas pemahaman tentang dunia. Di sisi sosial remaja sering mencari identitas tentang kelompok, memperluas jaringan sosial, dan mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar dari kehidupan sehari-hari.

Secara emosional, remaja sering mengalami tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitarnya, seperti tekanan dari keluarga,

teman sebaya, dan dari sosial media seperti WhatsApp, Tiktok, Instagram, Youtube, Facebook, dan lain-lain. Pada fase ini, remaja mulai merenungkan identitas diri, prestasi akademik, hubungan sosial, dan masa depan dengan intensitas yang tinggi. Hal ini sering kali menyebabkan remaja cenderung terjebak dalam pola pikir yang berlebihan atau *overthinking*.

Berdasarkan hasil data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) 2022 yang diakses pada tanggal 20 Januari 2025, menjelaskan bahwa kasus gangguan mental pada remaja menunjukkan bahwa 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental, dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Lalu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti FKMK-UGM dengan The University of Queensland, Australia, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Amerika Serikat, gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja, mencapai 26,7 persen. Berikutnya, masalah terkait pemusatan perhatian dan hiperaktivitas mencapai 10,6 persen, depresi 5,3 persen, masalah perilaku 2,4 persen, dan stres pascatrauma 1,8 persen.

Overthinking pada remaja bisa menjadi masalah yang serius karena dapat menyebabkan stress, kecemasan, dan rasa tidak aman yang berlebihan. Para remaja akan terus-menerus memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan merasa tidak puas dengan diri sendiri. *Overthinking* juga dapat mengganggu tidur dan konsentrasi, memengaruhi kinerja sekolah, dan membatasi kreativitas dan ekspresi diri.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dampak dari *overthinking* pada remaja ternyata banyak yang merugikan, seperti dapat membuat remaja mengalami stress, merasa sering cemas, takut secara berlebihan, gelisah, malu, merasa kurang percaya diri, merasa putus asa, depresi, dan dapat menyebabkan bunuh diri. Bahkan, *overthinking* juga dapat menyebabkan demam, sakit kepala, sesak napas, tensi tinggi, meningkatkan resiko stroke, diabetes, dan jantung. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat sebuah karya seni tentang bagaimana dampak *overthinking* yang dialami oleh remaja. Melalui karya ini penulis berharap bahwa para remaja dapat mengurangi yang namanya *overthinking*. Karena remaja adalah ujung tombak masa depan bangsa dan negara.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berencana menyalurkan ide tersebut dalam karya seni grafis *relief print* dengan teknik *linoleum cut reduction* dan pewarnaan *polychrome*. Alasan penulis menggarap karya dengan teknik tersebut karena dapat mencetak karya dalam jumlah yang banyak tanpa menghilangkan kualitas aslinya, dapat menciptakan cetakan dengan detail yang halus dan jelas, dapat menghasilkan garis-garis yang tajam dan tekstur yang menarik pada karya. Selain itu, teknik ini hanya menggunakan satu buah karet lino dalam satu buah pembuatan karya dan dapat membuat karya dalam edisi yang terbatas, karena setiap karya yang dicetak sebanyak yang telah direncanakan. Dengan ini penulis ingin mengangkat karya akhir dengan judul **“*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis”**.

B. Rumusan Ide Penciptaan

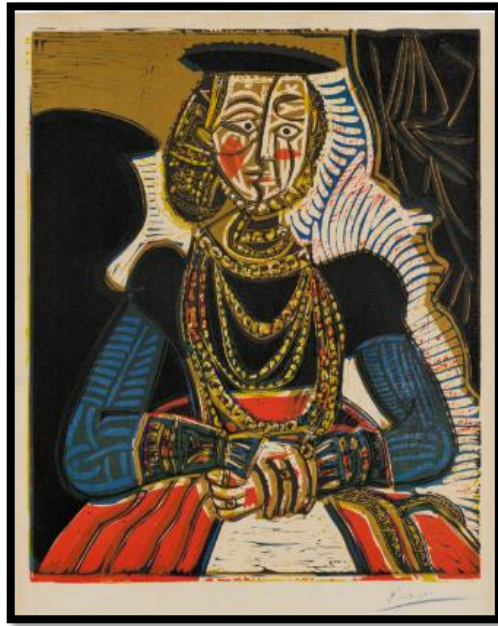
Dari penjelasan dibagian latar belakang, dapat disimpulkan bahwa dampak dari *overthinking* pada remaja ternyata banyak yang merugikan seperti dapat menyebabkan stress, kurang percaya diri, dan lain sebagainya. Sehingga didapatkan rumusan ide penciptaan karya akhir adalah “Bagaimana memvisualisasikan dampak *overthinking* pada remaja melalui simbol-simbol ke dalam sebuah karya seni grafis dengan teknik *linoleum cut*”.

C. Orisinilitas

Sebelum penulis menggarap ide dan gagasan dalam bentuk sebuah karya, penulis sudah menelaah beberapa referensi tentang karya yang hampir mirip dengan karya yang akan penulis buat. Sebuah karya benar-benar dianggap orisinil apabila mempunyai ide, gagasan, dan corak baru yang khas dalam pembuatan nya. Namun pada dasarnya menampilkan sesuatu hal yang benar-benar baru merupakan sesuatu yang sulit. Maka dari itu setiap orang harus melakukan kreativitas yang lebih. Karya yang menjadi acuan penulis dalam membuat sebuah karya akhir ada karya dari dua orang seniman.

Seniman pertama bernama Pablo Picasso, dia lahir pada tanggal 25 Oktober 1881 di Malaga, Spanyol. Pablo Picasso adalah seniman paling dominan dan berpengaruh pada paruh pertama abad ke-20. Terutama terkait dengan perintis Kubisme, ia juga menemukan kolase dan memberikan kontribusi besar pada Surealisme. Dia memandang dirinya terutama sebagai seorang pelukis, namun seni pahatnya sangat berpengaruh, dan dia juga

menjelajahi berbagai bidang seperti seni grafis dan keramik. Terakhir, dia adalah seorang tokoh yang terkenal karismatik, tokoh terkemuka di Ecole de Paris.



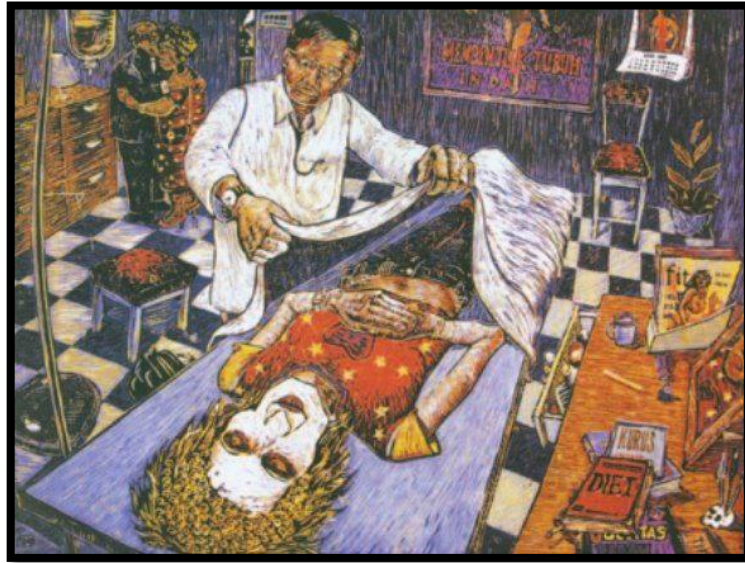
Gambar 1. Buste de femme d'après Cranach le Jeune
Pablo Picasso, *linocut in colours*, 57 x 76,5 cm, 1958
Sumber : christie's (prints and multiples)

Karya acuan pertama adalah karya dari seniman Pablo Picasso yang berjudul “Buste de femme d'après Cranach le Jeune”. Karya ini dibuat pada tahun 1958 dengan teknik *linoleum cut* di atas kertas. Karya ini adalah sebuah karya seni yang diciptakan oleh Pablo Picasso pada tahun 1958, yang merupakan interpretasi modern dari potret wanita yang terinspirasi oleh seniman *Renaissance*, *Lucas Cranach the Younger*. Dalam karya ini, Picasso menampilkan seorang wanita dengan fitur wajah yang terdistorsi dan tidak simetris, menciptakan kesan ekspresif yang khas dari gaya kubisme. Wanita tersebut mengenakan gaun yang sederhana, dan wajahnya dikelilingi oleh

warna-warna cerah yang kontras, menciptakan palet yang dinamis dan menarik. Teknik yang digunakan mencakup garis-garis tegas dan bentuk-bentuk yang terfragmentasi, memberikan kedalaman dan kompleksitas pada potret tersebut. Latar belakang karya ini sering kali menggunakan warna yang lebih netral, menonjolkan subjek utama dan menambah dimensi visual.

Persamaan karya yang akan penulis buat dengan karya acuan pertama adalah terletak pada teknik yang digunakan dan teknik pewarnaan. Karya Pablo Picasso yang berjudul “Buste de femme d'après Cranach le Jeune” menggunakan teknik *linoleum cut* di atas kertas dengan pewarnaan polychrome (reduction). Perbedaan karya yang akan penulis buat dengan karya acuan pertama terletak pada konsep yang digunakan. Karya Pablo Picasso merupakan interpretasi modern dari potret wanita yang terinspirasi oleh seniman *Renaissance, Lucas Cranach the Younger*, sedangkan penulis berencana membuat sebuah karya dengan memvisualisasikan dampak *overthinking* melalui simbol-simbol.

Seniman kedua bernama Sri Maryanto adalah seniman grafis Indonesia kelahiran 13 Mei 1976 yang sedang menyelesaikan studinya di Akademie der bildenden Künste, Munich Jerman, digelar di Bentara Budaya Jakarta pada hari Kamis 28 Agustus 2014. Sri Maryanto adalah seorang perupa kelahiran Klaten dan tinggal di Yogyakarta. Dia salah satu seniman yang masih aktif membuat karya seni grafis, khususnya teknik cukil kayu dengan teknik cetak rusak.



Gambar 2. Mati Tersenyum
Sri Maryanto, *Harboard cut*, 45 x 60 cm, 2003.
Sumber : Uprint.id

Karya acuan kedua adalah karya dari seniman Sri Maryanto yang berjudul “Mati Tersenyum”, karya ini dibuat pada tahun 2003. Karya ini adalah bentuk seseorang mencoba untuk "menutupi" dan "mengalihkan" perasaan atau kondisi mental yang sebenarnya sangat kacau. Mirip dengan bagaimana banyak orang yang berlebihan dalam berpikir (*overthinking*) cenderung berusaha untuk tampil baik-baik saja di luar, meski dalam pikiran mereka ada kekacauan yang terus-menerus.

Persamaan karya yang akan penulis buat dengan karya acuan kedua terletak pada konsep nya. Karya Sri Maryanto yang berjudul “Mati Tersenyum” menggarap tentang bagaimana orang yang mengalami *overthinking*. Perbedaan karya yang akan penulis buat dengan karya acuan kedua terletak pada teknik yang digunakan dalam pembuatan karya. Karya Sri Maryanto menggunakan teknik *harboard cut*, sedangkan penulis berencana menggunakan teknik *linoleum cut* dengan banyak warna.

D. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan karya akhir dengan judul “*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis” adalah “Memvisualisasikan dampak *overthinking* pada remaja melalui simbol-simbol yang mengarah pada *overthinking* ke dalam sebuah karya seni grafis dengan teknik *linoleum cut*.”

2. Manfaat

Karya akhir dengan judul "*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis" memiliki manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek, di antaranya:

- a. Bagi penulis, untuk menambah wawasan dan keterampilan penulis dalam berkarya seni khususnya seni grafis.
- b. Bagi masyarakat, memberikan pemahaman dan menumbuhkan rasa apresiasi tentang karya seni grafis.
- c. Bagi lembaga, diharapkan dalam dunia ilmu seni dapat menjadi bahan kajian yang bermanfaat sekaligus menjadi koleksi karya di Fakultas maupun Departemen Seni Rupa di FBS UNP.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan dari visualisasi karya yang telah penulis buat dapat disimpulkan bahwa *overthinking* pada remaja ternyata banyak yang merugikan, seperti dapat membuat remaja mengalami stress, cemas, takut secara berlebihan, gelisah, malu, merasa kurang percaya diri, merasa putus asa, dan depresi. *Overthinking* dalam kehidupan juga bermanfaat, *overthinking* dapat membuat kita lebih memikirkan sesuatu dengan matang, mengambil keputusan dengan baik dan hati-hati.

Namun, nyatanya *overthinking* malah menjerumuskan seseorang ke arah yang tidak baik, *overthinking* dapat membuat seseorang merasa tidak percaya dengan diri sendiri, selalu membandingkan kehidupan dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih bahagia. Melalui penjelasan di atas, penulis tertarik untuk membuat sebuah karya seni tentang bagaimana dampak *overthinking* yang dialami oleh remaja melalui simbol-simbol ke dalam sebuah karya seni grafis teknik *linoleum cut*.

Oleh karena itu, penulis berharap melalui karya ini manusia di luar sana khususnya para remaja dapat mengurangi yang namanya *overthinking*, mulailah untuk percaya dengan diri sendiri, cintai diri sendiri dan jangan bandingkan kehidupan dan proses kita dengan orang lain. Perjalanan kehidupan seseorang berbeda-beda. Terkadang ada yang terlihat mulus-mulus saja namun seseorang tersebut dapat menutupinya dengan topeng yang dipasang.

Dalam proses kehidupan tidak ada manusia yang merasa proses tersebut berjalan dengan lancar, pasti ada sedikit kerikil dalam perjalanan proses kehidupannya. Begitu juga dalam proses pembuatan karya akhir yang berjudul “*Overthinking* Dalam Karya Seni Grafis”. Pada tanggal 5 Desember tahun 2023 penulis mengalami kecelakaan yang mengakibatkan penulis mengalami patah tulang bahu kanan atau faktor calvicula kanan. Pada tanggal 29 Januari 2024 penulis melakukan operasi pemasangan pen pada bagian tulang bahu kanan. Penulis membutuhkan istirahat sekitar 3 bulan lebih, padahal pada saat itu judul penulis sudah di-acc.

Karena kondisi tersebut, dosen pembimbing penulis memudahkan penulis untuk membuat bagian proposal Bab 1, Bab 2, dan Bab 3. Setelah itu alhamdulillah penulis diberikan kesempatan oleh dosen pembimbing untuk seminar proposal pada tanggal 15 Mei 2024. Pada saat tahap pembuatan karya tepatnya pada tahap pencukilan membutuhkan tenaga yang sangat ekstra dan tangan yang digunakan untuk mencukil adalah tangan kanan. Sehingga terkadang penulis merasakan sedikit kesakitan pada bagian bawah kanan dalam proses pencukilan, terkadang hal tersebut yang membuat penulis sedikit terhambat. Namun tidak membuat penulis jatuh semangat dalam pembuatan karya.

Oleh karena itu karya ini dipersembahkan khusus untuk orang-orang yang mengalami *overthinking* termasuk penulis. Penulis berharap melalui karya ini para overtinker di luar sana dapat mengurangi yang namanya *overthinking*. Di dunia ini tidak ada yang mudah pasti ada kesulitan namun percayalah dibalik

kesulitan itu pasti ada kemudahan. Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini tidak usah terlalu dipikirkan karena sudah diatur oleh Sang Maha Kuasa.

B. Saran-saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan adalah jangan terlalu berfikir secara berlebihan tentang sesuatu karena sesuatu yang kita pikirkan belum tentu hal itu yang terjadi. Berusahalah untuk berpikir secara positif tentang apa yang terjadi terhadap kehidupan kita. Hal yang berkenaan dengan kehidupan sehari-hari yang bersifat sederhana tentulah bias dijadikan sebagai ide dari pembuatan karya dan tentunya akan berdampak pada pengetahuan. Kemudian penulis berharap nantinya laporan ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, diantaranya, yaitu:

1. Bagi Diri Sendiri

Penulis dapat mengembangkan proses berkeaktifitas yang lebih mendalam untuk memahami sebuah arti sebuah berkesenian itu sendiri, khususnya seni grafis yang mampu membahasakan suatu ide tanpa meniadakan kebebasan mengekspresi diri dan berkreasi.

2. Bagi Masyarakat

Khususnya pencipta seni grafis, karya yang dihasilkan dapat menjadi bahan apresiasi ditengah-tengah masyarakat.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Memberikan referensi baru bagi mahasiswa Jurusan Seni Rupa yang mengambil Tugas Akhir (TA) khususnya dalam karya seni grafis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. M. (2021). Paradoks Bunuh Diri Sebagai Ide dalam Penciptaan Karya Seni Grafis. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(1).
- Adminrsudw. 2022. Overthinking. Diambil dari: <https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/572/overthinking> (10 Maret 2024).
- Aponi. 2021. *Terlalu Overthinking*. Jln. Budaya Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Arful Arsad Hakim, 1997. *Nirmana Dwi Matra*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret Pren.
- Arif Ahmad. 2023. Krisis Kesehatan Mental Melonjak di Kalangan Remaja. Diambil dari https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja?status=sukses_login&status_login=login&loc=hard_paywall. (20 Januari 2025)
- Azkiya Gulman. 2024. Lebih Mengenal Overthinking: Penyebab, Dampak, dan Tanda-Tandanya. Skill Academy. Diambil dari: <https://blog.skillacademy.com/mengenal-apa-it-overthinking-dan-dampaknya> (10 Maret 2024).
- Bahari, Nooryan. 2008. *Kritik Seni: Wacana Apresiasi dan Kreasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandem, I Made (2001), “Metodologi Penciptan Seni, Kumpulan Bahan Matakuliah”. Program Pascasarjana ISI Yogyakarta. *Vol. 1 no. 2 Maret 2024*. Diambil dari <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Abstrak/article/download/62/88>. (26 Januari 2025).
- Bastomi, Suwaji. 1992. *Wawasan Seni*. Semarang: IKIP Semarang Pres
- Budiwirman. 2012. *Seni, Seni Grafis, dan Aplikasinya dalam Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Christie's. 2018. Penawaran untuk Buste de femme d'après Cranach le Jeune , Pablo Picasso telah berakhir. Diambil dari <https://www.artsy.net/artwork/pablo-picasso-buste-de-femme-dapres-cranach-le-jeune-1>. (26 Januari 2025).
- Davis, L. W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. 2007. Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia *Journal of Psycosocial Nursing*.
- Dharsono Sony Kartika. 2004. *Seni Rupa Modern*. Dterbitkan oleh rekayasa Sains Jl. Dipati Ukur No.86 A Bandung.
- Dharsono. 2004. *Seni Rupa Modern*. Bandung: Rekayasa Sains.

- Fadli Rizal. 2022. Ini Cara Mengatasi Overthinking yang Kerap Disepelekan. Halodoc. Diambil dari: <https://www.halodoc.com/artikel/ini-cara-mengatasi-overthinking-yang-kerap-disepelekan> (10 Maret 2024)
- Hartono, dkk. 2004. *Ilmu Budaya Dasar*. Jakarta: PT Bina Ilmu.
- I. B. T. Contributor, “*The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit*,” International Business Times, 2 Februari 2021.
- Kartini Kartono. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Laili Nuri Qomarul. 2021. Mindfulness Therapy untuk menangani overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo. *PhD Thesis*. Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Manurung, Jintar. 1978. Seni Grafik. Medan: IKIP Medan. *Laporan Karya Akhir*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Margono, Edy Tri dan Aziz, Abdul. 2010. *Mari Belajar Seni Rupa*. Surakarta: CV. Putra Nugraha.
- Marianto, M. Dwi. 1988. *Seni Cetak Cukil Kayu*. Yogyakarta: Kanisius.
- Nugroho, Eko. 2008. *Pengenalan Teori Warna*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rahma Shuvia. 2021. Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam. Radar Malang Online. Diambil dari: <https://radarmalang.jawapos.com/opini/811076855/dampak-overthinking-remaja-dan-cara-mengatasinya-dalam-islam> (10 Maret 2024).
- Risalat Irsan. 2013. *TAMBANG KAPUR CIPATAT, Isu Perusakan Alam Sebagai Ide Dalam Berkarya Seni Grafis Linocut*. Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rs-alirsyadsurabaya.co.id. 2024. Bahaya Overthinking dapat Sebabkan Gangguan Pencernaan hingga Mental. Diambil dari: <https://rs-alirsyadsurabaya.co.id/bahaya-overthinking-dapat-sebabkan-gangguan-pencernaan-hingga-mental/#:~:text=Sebuah%20studi%20yang%20dilakukan%20oleh,juga%20mengalami%20hal%20yang%20sama> (16 Maret 2024).
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Saliba, John A. 1976. “*Homo Religioisus*” in *Mircea Eliade*. E. J. Brill, Leiden.
- Sandra, Y. (2020). Mencetak Banyak Warna (Relief Print Reduction Printing). <https://doi.org/10.31219/osf.io/94kfi>. *Laporan Karya Akhir*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- Sanyoto, Sadjiman Ebdi 2009. *Nirmana Dasar-dasar Seni dan Desain*. Yogyakarta & Bandung: Jalasutra.
- Sari Ayu Ratna. (2014, 2 September). Batu yang Berbicara Versi Sri Maryanto. Diambil dari: <https://mediakawasanonline.wordpress.com/tag/sri-maryanto/> (18 Desember 2024).
- Soedarso SP. 1990. *Sejarah Perkembangan Seni Rupa Modern*. Yogyakarta: Saku Dayar.
- Sunaryo, Aryo. 2002. "*Nirmana 1*". *Bahan Ajar*. Semarang: Jurusan Seni Rupa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang.
- Susanto, Mikke. 2011. *Diksi Rupa Kumpulan istilah dan Gerakan Seni Rupa*. Edisi Revisi. Yogyakarta: DictiArt Lab, Yogyakarta & Jagad Art Space, Bali.
- Susanto, Mikke. 2012. *Diksi Rupa : Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. New York : DictiArt Lab.
- Syafii, dkk. 2006. *Materi dan Pembelajaran Kertangkes SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.