

Berkarya seni lukis akrilik pada kanvas dengan tema *5 Stages of Grief*

Gregorius Renaldi Teja Permana, Ike Ratnawati*

Pendidikan Seni Rupa Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang,
Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author, email: ike.rahmawati.fs@um.ac.id

doi: 10.17977/um064v6i32026p388-403

Kata kunci

seni lukis,
emosi,
psikologi,
grief,
visual

Keywords

painting,
emotion,
psychology,
grief,
visual art

Article History

Submitted: June 10, 2025

Revised: August 6, 2025s

Accepted: April 29, 2026

Published: April 30, 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memvisualisasikan konsep *five stages of grief* ke dalam karya seni lukis akrilik pada kanvas serta menganalisis keterkaitan antara unsur visual dan ekspresi emosi. Konsep *five stages of grief* yang diperkenalkan oleh Kübler-Ross mencakup lima tahap, yaitu denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Metode yang digunakan adalah metode penciptaan seni oleh Alma Hawkins yang meliputi eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan. Proses eksplorasi dilakukan melalui studi literatur, pencarian referensi visual, serta wawancara narasumber. Tahap improvisasi menghasilkan sketsa sebagai dasar perancangan karya, sedangkan tahap pembentukan berupa realisasi karya menggunakan media akrilik pada kanvas. Hasil penelitian berupa enam karya lukis yang merepresentasikan tahapan emosi dalam *five stages of grief*. Setiap karya dianalisis berdasarkan unsur visual seperti warna, garis, bentuk, dan tekstur yang mencerminkan kondisi emosional tertentu. Hasil menunjukkan bahwa visualisasi seni lukis mampu merepresentasikan dinamika emosi secara ekspresif dan komunikatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan seni rupa berbasis psikologi serta meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental.

Abstract

This study aims to visualize the concept of the *five stages of grief* into acrylic paintings on canvas and to analyze the relationship between visual elements and emotional expression. The concept, introduced by Kübler-Ross, consists of five stages: denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. The study employs Alma Hawkins' art creation method, which includes exploration, improvisation, and formation. The exploration stage involves literature review, visual reference analysis, and interviews with participants. The improvisation stage produces sketches as the basis for artwork development, while the formation stage involves the execution of acrylic paintings on canvas. The results consist of six artworks representing the emotional stages of grief. Each artwork is analyzed based on visual elements such as color, line, form, and texture to reflect specific emotional conditions. The findings indicate that visual art can effectively represent emotional dynamics in an expressive and communicative manner. This study contributes to the development of psychology-based visual art and promotes awareness of mental health issues.

1. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk psikologis senantiasa berhadapan dengan berbagai permasalahan yang memicu dinamika emosi. Emosi menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam proses pengambilan keputusan, adaptasi terhadap lingkungan, serta penyelesaian konflik internal (Muhith, 2018). Setiap individu memiliki respons emosional yang berbeda-beda terhadap suatu peristiwa, yang dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, serta kondisi psikologis masing-masing (Yuanti et al., 2023). Kemampuan dalam mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas mental, karena pengendalian emosi yang

baik dapat mereduksi ketegangan akibat konflik batin serta meningkatkan efektivitas dalam menghadapi masalah (Diana, 2018).

Dalam kajian psikologi, salah satu konsep yang menjelaskan dinamika emosi manusia dalam menghadapi kehilangan adalah *five stages of grief* yang diperkenalkan oleh Kübler-Ross (1969) melalui karyanya *On Death and Dying*. Konsep ini awalnya digunakan untuk menggambarkan respons emosional individu dengan kondisi terminal, namun dalam perkembangannya digunakan secara lebih luas untuk memahami pengalaman kehilangan dan tekanan psikologis dalam berbagai konteks kehidupan. Model ini terdiri atas lima tahapan utama, yaitu denial (penyangkalan), anger (kemarahan), bargaining (tawar-menawar), depression (depresi), dan acceptance (penerimaan). Meskipun disusun secara berurutan, tahapan tersebut tidak bersifat linear dan tidak selalu dialami secara lengkap oleh setiap individu, melainkan bergantung pada kondisi psikologis dan situasi yang dihadapi (Novia & Widianingtyas, 2023).

Secara lebih spesifik, setiap tahapan dalam *five stages of grief* merepresentasikan kondisi emosional yang berbeda. Denial merupakan bentuk penyangkalan terhadap realitas yang menyakitkan sebagai mekanisme pertahanan diri (Campbell et al., 2003; Cramer, 2015). Tahap anger ditandai dengan munculnya emosi marah sebagai respons terhadap ancaman, ketidakadilan, atau rasa kehilangan, yang sering kali bersifat intens dan tidak stabil (Alia-Klein et al., 2020; DiGiuseppe & Tafrate, 2007). Tahap bargaining menunjukkan upaya individu untuk menegosiasikan keadaan melalui refleksi terhadap masa lalu sebagai bentuk pencarian kontrol terhadap situasi yang dihadapi (Kübler-Ross, 1969). Selanjutnya, tahap depression ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan motivasi, dan refleksi diri terhadap kondisi yang dialami (Nurislami & Hargono, 2014). Tahap terakhir, acceptance, merupakan kondisi ketika individu mulai menerima realitas dan beradaptasi dengan keadaan, yang sering kali dipengaruhi oleh dukungan sosial dan lingkungan sekitar (Kelly et al., 2023; de Vries, 2014).

Emosi sebagai pengalaman psikologis tidak hanya diekspresikan melalui bahasa verbal, tetapi juga melalui bentuk nonverbal seperti gestur, ekspresi wajah, dan representasi visual (McDonald, 2020). Dalam konteks seni rupa, emosi dapat diwujudkan melalui elemen visual seperti warna, garis, bentuk, tekstur, dan komposisi. Unsur-unsur tersebut memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna simbolis serta membangun komunikasi antara seniman dan apresiator. Warna, misalnya, memiliki respon psikologis tertentu yang dapat memengaruhi persepsi dan emosi individu, sehingga pemilihan warna menjadi aspek penting dalam penciptaan karya seni (Paksi, 2021; Karja, 2021).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara seni rupa dan ekspresi emosi. Arifin dan Lodra (2019) mengangkat kegelisahan sebagai ide penciptaan karya seni lukis, yang menunjukkan bahwa pengalaman psikologis dapat diterjemahkan ke dalam bentuk visual. Kuncoroputri et al. (2023) menekankan bahwa karya seni mampu menjadi media komunikasi emosional antara seniman dan apresiator melalui pengolahan unsur visual. Selain itu, Maftukha (2017) menunjukkan bahwa seni lukis juga memiliki fungsi terapeutik dalam membantu individu mengekspresikan dan mengelola emosi melalui pendekatan *art therapy*.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengintegrasikan konsep *five stages of grief* ke dalam penciptaan karya seni lukis berbasis praktik masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada analisis karya atau penerapan seni dalam konteks terapi, namun belum banyak yang mengkaji bagaimana tahapan emosi dalam konsep *grief* dapat divisualisasikan secara sistematis melalui proses penciptaan karya seni. Hal ini menunjukkan

adanya celah penelitian dalam mengembangkan pendekatan interdisipliner antara psikologi dan seni rupa, khususnya dalam memvisualisasikan dinamika emosi manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengisi celah tersebut dengan memvisualisasikan konsep *five stages of grief* ke dalam karya seni lukis akrilik pada kanvas. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis keterkaitan antara unsur-unsur visual yang digunakan dengan ekspresi emosi yang direpresentasikan dalam setiap karya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan seni rupa berbasis psikologi serta meningkatkan pemahaman mengenai representasi visual emosi dalam konteks kesehatan mental.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *practice-based research* dalam bidang seni rupa, yang menempatkan proses penciptaan karya sebagai metode utama untuk menghasilkan pengetahuan. Pendekatan ini mengintegrasikan eksplorasi konseptual, proses kreatif, dan refleksi visual dalam memahami representasi emosi melalui karya seni lukis.

Metode penciptaan karya mengacu pada model yang dikemukakan oleh Alma Hawkins, yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan (Susanti, 2015). Ketiga tahapan tersebut digunakan secara sistematis untuk mengembangkan konsep *five stages of grief* ke dalam bentuk visual.

2.1. Tahapan Penelitian

2.1.1. Eksplorasi

Tahap eksplorasi bertujuan untuk mengumpulkan dan mengkaji referensi konseptual serta visual yang relevan dengan tema penelitian. Kegiatan yang dilakukan meliputi studi literatur mengenai konsep *five stages of grief*, emosi, serta art therapy, serta analisis karya seni sejenis. Selain itu, dilakukan pengumpulan referensi visual melalui berbagai sumber digital untuk memperkaya perspektif estetika.

Eksplorasi juga dilakukan melalui diskusi dan wawancara dengan narasumber yang memiliki pengalaman terkait kondisi emosional yang dikaji. Data yang diperoleh digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi tahapan grief. Seluruh referensi visual dan konseptual kemudian disusun dalam bentuk *moodboard* sebagai dasar pengembangan ide visual (Munk et al., 2020).

Selain itu, eksplorasi mencakup pengujian elemen visual seperti bentuk, warna, serta teknik pengolahan media. Pemilihan warna didasarkan pada pertimbangan psikologis warna yang dapat merepresentasikan kondisi emosional tertentu (Paksi, 2021). Eksplorasi teknik juga dilakukan untuk menentukan pendekatan visual yang sesuai dalam menyampaikan makna karya.

2.1.2. Improvisasi

Tahap improvisasi merupakan proses pengembangan ide menjadi konsep visual awal. Pada tahap ini, gagasan yang diperoleh dari eksplorasi diwujudkan dalam bentuk sketsa sebagai rancangan awal karya. Sketsa dibuat menggunakan berbagai media, baik secara tradisional (pensil dan charcoal) maupun digital, untuk memperoleh fleksibilitas dalam pengembangan bentuk dan komposisi.

Objek utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah representasi tangan manusia, yang dipilih karena memiliki sifat ekspresif dalam menyampaikan emosi. Objek tersebut dipadukan dengan elemen simbolik berupa ranting berduri sebagai representasi tekanan, konflik, dan permasalahan psikologis. Setiap sketsa dirancang untuk merepresentasikan satu tahapan dalam *five stages of grief*, yaitu denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance, serta satu karya tambahan sebagai sintesis keseluruhan konsep.

2.1.3. Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan proses realisasi karya berdasarkan konsep dan sketsa yang telah dikembangkan. Karya diwujudkan menggunakan media cat akrilik pada kanvas dengan memperhatikan aspek teknis seperti komposisi, warna, tekstur, dan pencahayaan.

Proses pembentukan meliputi beberapa langkah, yaitu: (1) persiapan alat dan bahan, (2) pembuatan sketsa pada kanvas, (3) pembentukan bentuk dasar, (4) pengolahan gelap-terang untuk menciptakan volume, (5) pengerjaan latar belakang, dan (6) penyempurnaan detail. Teknik sapuan kuas digunakan secara variatif, baik halus maupun kasar, untuk menghasilkan efek visual yang mendukung ekspresi emosi (Wiratno, 2018).

Setiap karya dibuat dalam rentang waktu yang relatif seragam, dengan variasi durasi bergantung pada ukuran kanvas dan kompleksitas visual. Hasil akhir berupa enam karya seni lukis yang merepresentasikan tahapan *five stages of grief*.

2.2. Teknik Analisis

Analisis dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan interpretatif terhadap karya yang dihasilkan. Setiap karya dianalisis berdasarkan unsur-unsur visual, seperti warna, garis, bentuk, tekstur, dan komposisi, serta keterkaitannya dengan representasi emosi pada setiap tahapan *grief*.

Interpretasi juga dilakukan dengan mengaitkan hasil visual dengan konsep psikologis yang menjadi dasar penelitian, sehingga diperoleh pemahaman mengenai bagaimana emosi dapat direpresentasikan secara visual dalam karya seni lukis.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini berupa enam karya seni lukis yang dikembangkan melalui tahapan eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan dengan mengacu pada konsep *five stages of grief*. Setiap karya merepresentasikan satu tahapan emosi, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*, serta satu karya tambahan sebagai sintesis keseluruhan pengalaman emosional. Karya-karya tersebut tidak hanya dipaparkan sebagai hasil visual, tetapi juga dianalisis berdasarkan unsur-unsur seni rupa seperti warna, garis, bentuk, tekstur, dan komposisi, serta keterkaitannya dengan representasi kondisi psikologis yang mendasarinya. Dengan demikian, bagian ini tidak hanya menyajikan deskripsi karya, tetapi juga membahas makna visual yang terbentuk dalam hubungan antara teori psikologi dan praktik seni lukis.

3.1. *Denial*



Gambar 1. *Denial*

Judul: *Denial*

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 60 × 60 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Denial* merepresentasikan bentuk penyangkalan melalui visualisasi objek tangan manusia yang tampak pucat dan tidak bertenaga. Objek tangan ditempatkan di tengah bidang kanvas dan dikelilingi oleh latar berbentuk persegi kecil dengan perpaduan warna merah dan biru gelap. Latar tersebut tidak menutupi keseluruhan bidang kanvas, sehingga menciptakan kesan ruang yang terbatas. Komposisi ini menjadi simbol sempitnya perasaan dan pemikiran individu dalam menghadapi realitas. Di bagian belakang latar, terdapat elemen ranting berduri yang menjulur, melambangkan keberadaan masalah yang sebenarnya ada, namun tertutup oleh kondisi emosional yang suram.

Unsur titik terlihat pada pergelangan tangan berupa titik-titik putih yang tersusun membentuk setengah lingkaran dengan interval tidak teratur. Pola ini menyerupai bekas gigitan dan mengandung makna pengalaman personal yang membekas secara emosional. Sementara itu, unsur garis tampak pada ranting berduri berwarna merah yang berada di samping objek tangan. Garis tersebut membentang lurus namun sebagian tertutup oleh latar, melambangkan rasa sakit dan konflik yang nyata tetapi tidak sepenuhnya disadari. Garis juga hadir dalam bentuk luka sayatan pada pergelangan tangan, yang secara simbolik merepresentasikan bentuk pelampiasan emosi yang tidak sehat (*maladaptive coping mechanism*).

Bentuk utama dalam karya ini adalah tangan manusia yang menggenggam lemah. Berbeda dengan gestur tangan terbuka yang umumnya melambangkan penerimaan, bentuk tangan yang tertutup ini menunjukkan resistensi terhadap kenyataan. Gestur tersebut merepresentasikan kondisi individu yang mengalami keterkejutan emosional dan berusaha menyangkal realitas yang dihadapi.

Dari segi tekstur, karya ini mengombinasikan tekstur halus pada objek tangan dengan tekstur kasar pada latar belakang. Perbedaan ini digunakan untuk menonjolkan detail visual sekaligus memperkuat kontras emosional. Tekstur kasar pada latar menciptakan kesan tidak stabil dan kacau, selaras dengan kondisi psikologis pada fase penyangkalan.

Penggunaan warna dalam karya ini didominasi oleh warna dingin, khususnya biru dan abu-abu. Warna tersebut memberikan kesan pucat, dingin, dan tidak bernyawa sebagai representasi kondisi mati rasa. Menurut Karja (2021), warna kelabu berkaitan dengan kebungkaman

emosional, sehingga relevan dalam menggambarkan fase denial. Latar biru pekat yang dipadukan dengan sedikit warna merah semakin memperkuat suasana tertekan dan tertutup, serta menggambarkan kondisi batin yang sesak dan tidak berkembang.

Pengolahan *value* pada objek tangan dibuat tidak terlalu kontras namun tetap membentuk volume yang jelas. Teknik ini menghasilkan bentuk yang tampak tidak tegas dan sedikit tidak beraturan, yang mencerminkan kondisi kebingungan serta ketidaktahuan individu dalam merespons situasi yang dihadapi. Secara keseluruhan, karya ini menjadi representasi visual dari fase penyangkalan sebagai kondisi awal dalam menghadapi realitas yang menyakitkan.

3.2. Anger



Gambar 2. Anger

Judul: Anger

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 60 × 60 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Anger* merepresentasikan emosi amarah sebagai bentuk luapan emosi yang intens dan tidak terkendali. Visualisasi karya didominasi oleh warna merah pekat yang menyelimuti hampir seluruh bidang kanvas, menciptakan suasana yang panas dan penuh tekanan. Objek utama berupa tangan manusia digambarkan dalam posisi terbuka dengan gestur kaku dan tegang, menunjukkan ekspresi emosi yang tidak dapat disembunyikan. Permukaan tangan tampak memantulkan warna merah dari latar, sehingga memperkuat kesan bahwa emosi tersebut mendominasi keseluruhan kondisi psikologis.

Elemen ranting berduri tampak melilit jari-jemari tangan secara rapat, memberikan kesan jeratan yang kuat. Visual ini melambangkan kondisi individu yang menyadari konflik yang dihadapi, namun tidak mampu melepaskan diri darinya. Ranting berduri digambarkan tebal dengan warna gelap, yang mempertegas makna tekanan dan beban emosional yang besar. Pada bagian pergelangan tangan, terdapat garis-garis sayatan yang menambah dimensi makna menuju kondisi emosional yang lebih dalam, bahkan mengarah pada fase depresif sebagai dampak lanjutan dari amarah yang tidak terkelola.

Dari segi bentuk, tangan yang terbuka namun kaku menunjukkan paradoks antara ekspresi dan kontrol. Gestur ini merepresentasikan luapan energi negatif yang tidak tersalurkan secara sehat. Berbeda dengan gestur terbuka yang biasanya melambangkan penerimaan, dalam konteks ini bentuk tersebut justru menunjukkan ketegangan dan ledakan emosi. Kehadiran ranting berduri yang melilit memperkuat simbol bahwa individu berada dalam situasi konflik yang tidak dapat dihindari.

Unsur garis terlihat pada pola arsiran di beberapa bagian objek tangan. Garis-garis ini disusun dengan variasi warna dan arah, menciptakan kedalaman ruang sekaligus menjadi bentuk ekspresi visual dari upaya meredam emosi. Arsiran tersebut tidak hanya berfungsi secara teknis, tetapi juga sebagai representasi dinamika internal yang tidak stabil. Selain itu, dua garis sayatan pada pergelangan tangan menjadi simbol dari fase kedua dalam *five stages of grief*, yaitu anger.

Penggunaan warna dalam karya ini didominasi oleh warna panas, khususnya merah, yang secara psikologis diasosiasikan dengan energi, agresivitas, dan intensitas emosi. Warna merah yang menyelimuti latar dan memantul pada objek tangan menciptakan kesan bahwa emosi amarah tidak hanya hadir, tetapi juga menguasai kesadaran individu secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan karakteristik anger sebagai respons emosional terhadap tekanan atau konflik yang dirasakan.

Pengolahan *value* pada karya ini cenderung kasar dan tidak beraturan, dengan gradasi warna merah yang dihasilkan dari refleksi latar terhadap objek. Teknik ini menghasilkan bentuk yang tampak spontan dan tidak terkontrol, mencerminkan kondisi emosional yang impulsif dan tidak stabil. Secara keseluruhan, karya *Anger* menjadi representasi visual dari fase kemarahan sebagai bentuk luapan emosi yang intens, dominan, dan berpotensi mengarah pada kondisi psikologis yang lebih kompleks apabila tidak dikelola dengan baik.

3.3. *Bargaining*



Gambar 3. *Bargaining*

Judul: *Bargaining*

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 60 × 60 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Bargaining* merepresentasikan fase tawar-menawar sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan kebingungan, kegelisahan, dan upaya individu dalam mencari kemungkinan alternatif terhadap realitas yang dihadapi. Visualisasi karya menampilkan objek tangan manusia yang tampak lemah dan sedikit pudar, dengan gestur seolah meraih salah satu dari beberapa ranting berduri yang menjuntai secara vertikal di sekelilingnya. Komposisi ini menggambarkan kondisi individu yang berada dalam posisi bimbang dan berusaha menentukan pilihan di tengah situasi yang tidak pasti.

Pada bagian pergelangan tangan, terlihat unsur titik yang menonjol dan tersusun jelas, menyerupai bekas gigitan yang semakin tampak akibat fase sebelumnya. Selain itu, terdapat tiga garis sayatan pada area tersebut yang secara simbolik merepresentasikan tahap ketiga dalam

five stages of grief, yaitu bargaining. Unsur garis juga dimanfaatkan dalam pengolahan gelap-terang pada objek tangan, sehingga memberikan dimensi kedalaman sekaligus memperkuat ekspresi visual yang dihadirkan.

Elemen visual yang paling dominan dalam karya ini adalah penggunaan warna pada latar. Warna-warna yang mengelilingi objek tangan tersusun dari kombinasi warna dasar, yaitu merah, kuning, dan biru, yang diolah secara acak menggunakan teknik sapuan pisau palet. Hasilnya membentuk komposisi visual menyerupai kobaran api yang menjalar dari pinggiran kanvas menuju pusat objek. Warna-warna tersebut menjadi *point of interest* sekaligus merepresentasikan kondisi emosional yang kompleks, tidak stabil, dan saling bertabrakan.

Secara simbolik, kobaran warna yang mendekati objek tangan menggambarkan tekanan emosional yang terus mendekat dan memengaruhi proses berpikir individu. Gestur tangan yang berusaha meraih salah satu elemen di sekitarnya menunjukkan upaya untuk mencari jalan keluar atau kemungkinan lain dari situasi yang dihadapi. Namun, kondisi tangan yang tampak lemah dan tidak tegas menunjukkan ketidakpastian dalam mengambil keputusan.

Berbeda dengan karya sebelumnya, warna latar dalam *Bargaining* tidak sepenuhnya memantulkan cahayanya pada objek tangan. Hal ini menciptakan kesan visual yang semu, seolah-olah realitas yang dihadapi tidak sepenuhnya jelas. Kondisi ini selaras dengan karakteristik fase bargaining yang ditandai dengan negosiasi internal dan distorsi persepsi terhadap kenyataan.

Secara keseluruhan, karya *Bargaining* menggambarkan dinamika emosional yang kompleks, di mana individu berada dalam kondisi transisi antara penolakan dan penerimaan. Melalui pengolahan warna yang dinamis, gestur tangan yang ambigu, serta komposisi elemen visual yang tidak stabil, karya ini merepresentasikan fase tawar-menawar sebagai proses kognitif dan emosional yang penuh ketidakpastian.

3.4. *Depression*



Gambar 4. *Depression*

Judul: *Depression*

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 60 × 60 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Depression* merepresentasikan fase depresi sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan kelelahan psikologis, kehampaan, serta hilangnya respons terhadap realitas. Visualisasi karya menampilkan objek tangan manusia yang tergantung lemas dengan posisi

tidak bertenaga, disertai luka pada bagian pergelangan. Gestur tangan yang pasif ini menjadi simbol utama dari ketidakmampuan individu dalam merespons situasi yang dihadapi.

Latar belakang karya didominasi oleh warna gelap yang menciptakan suasana suram dan hampa. Penggunaan warna yang minim kontras memperkuat kesan stagnasi emosional, di mana individu tidak lagi memiliki energi untuk bereaksi. Kondisi ini menggambarkan titik di mana individu mulai mengalami refleksi mendalam, sering kali disertai perasaan bersalah dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi.

Elemen ranting berduri tetap hadir dalam komposisi karya, terbujur hampir lurus melewati area antara ibu jari dan jari telunjuk. Namun, berbeda dengan fase sebelumnya, objek tangan dalam karya ini tidak menunjukkan respons terhadap keberadaan duri tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa konflik atau masalah tetap ada, tetapi individu berada dalam kondisi emosional yang terlalu hampa untuk merasakannya. Situasi ini selaras dengan karakteristik depresi yang ditandai dengan penurunan sensitivitas emosional dan kehilangan keterlibatan terhadap lingkungan.

Unsur garis terlihat pada arsiran di tengah objek tangan serta pada ranting berduri yang melintas. Garis-garis tersebut juga muncul dalam bentuk sayatan pada pergelangan tangan yang tersusun sebanyak empat garis, sebagai simbol dari fase keempat dalam *five stages of grief*. Penggunaan garis dalam konteks ini tidak hanya berfungsi sebagai pembentuk visual, tetapi juga sebagai representasi tekanan internal yang tersisa.

Dari segi bentuk, objek tangan yang menggantung tanpa energi mempertegas kondisi pasif dan kehilangan kendali. Tidak terdapat gestur yang menunjukkan upaya atau resistensi, sehingga memperkuat makna ketidakberdayaan. Bentuk ini berbeda secara signifikan dibandingkan karya sebelumnya, di mana masih terdapat gerakan atau respons terhadap konflik.

Pengolahan *value* pada objek tangan dibuat secara kasar dan tidak terlalu terstruktur. Teknik ini menghasilkan kesan visual yang datar dan kurang dinamis, selaras dengan kondisi emosional yang mengalami penurunan intensitas. Latar belakang yang gelap dan tidak variatif semakin menegaskan suasana depresi yang monoton dan menekan.

Secara keseluruhan, karya *Depression* menggambarkan fase di mana individu tidak lagi berada dalam konflik aktif, melainkan memasuki kondisi kehampaan emosional. Melalui komposisi visual yang minimalis, penggunaan warna gelap, serta gestur objek yang pasif, karya ini merepresentasikan depresi sebagai titik terendah dalam dinamika emosi sebelum menuju tahap penerimaan.

3.5. *Acceptance*



Gambar 5. *Acceptance*

Judul: *Acceptance*

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 60 × 60 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Acceptance* merepresentasikan fase penerimaan sebagai kondisi psikologis ketika individu mulai mampu berdamai dengan realitas yang dihadapi. Visualisasi karya menampilkan dua objek tangan yang menengadahkan ke atas, dengan gestur terbuka yang berbeda secara signifikan dari karya-karya sebelumnya. Posisi tangan ini menjadi simbol kesiapan individu untuk menerima kondisi yang terjadi serta keterbukaan terhadap kemungkinan pemulihan.

Elemen ranting berduri tetap hadir dalam komposisi karya, terlihat menembus kedua telapak tangan. Keberadaan duri ini menegaskan bahwa permasalahan tidak sepenuhnya hilang, melainkan tetap ada sebagai bagian dari pengalaman yang harus dihadapi. Namun, berbeda dengan fase sebelumnya, objek tangan tidak lagi menunjukkan resistensi terhadap duri tersebut. Hal ini mencerminkan perubahan sikap dari penolakan menjadi penerimaan yang sadar.

Pada bagian pergelangan tangan, unsur titik yang menyerupai bekas luka masih terlihat jelas, menandakan bahwa pengalaman emosional sebelumnya tetap meninggalkan jejak. Namun demikian, gestur tangan yang menengadahkan menunjukkan bahwa individu tidak lagi terjebak dalam luka tersebut. Unsur garis tampak pada ranting berduri yang melintasi kedua tangan, yang secara simbolik menggambarkan keterbukaan individu terhadap realitas tanpa upaya menghindar.

Dari segi warna, objek tangan digambarkan dengan warna kulit yang lebih hidup dan hangat dibandingkan karya sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya pemulihan kondisi emosional serta meningkatnya kesadaran diri. Ranting berduri divisualisasikan dengan warna merah tua menuju coklat, yang menurut Karja (2021) berkaitan dengan keteguhan dan semangat yang stabil. Penggunaan warna ini mengindikasikan bahwa individu telah mencapai kondisi yang lebih matang dalam menghadapi permasalahan.

Latar belakang karya didominasi oleh warna putih cerah yang menciptakan suasana bersih dan terbuka. Warna putih dalam konteks ini tidak hanya melambangkan kesucian, tetapi juga kondisi mental yang telah kembali jernih dan siap untuk memulai kembali. Ruang visual yang

terang memberikan kontras terhadap karya sebelumnya yang cenderung gelap, menandakan adanya transisi menuju kondisi emosional yang lebih positif.

Pengolahan *value* dan bayangan pada objek tangan dilakukan secara halus dan terkontrol, menghasilkan kesan tenang dan stabil. Teknik ini mencerminkan kondisi psikologis yang lebih teratur dan tidak lagi dipengaruhi oleh gejolak emosi yang ekstrem. Secara keseluruhan, karya *Acceptance* menggambarkan fase penerimaan sebagai titik di mana individu tidak lagi melawan atau menghindari, melainkan mampu memahami, menerima, dan melanjutkan kehidupan dengan kesadaran baru.

3.6. *Grief*



Gambar 6. *Grief*

Judul: *Grief*

Media: Akrilik pada kanvas

Ukuran: 100 × 100 cm

Tahun: 2024

Deskripsi: Karya *Grief* merupakan sintesis visual dari keseluruhan rangkaian *five stages of grief*, yang berfungsi sebagai simpulan konseptual dari perjalanan emosional yang telah divisualisasikan pada karya-karya sebelumnya. Visualisasi karya menampilkan dua tangan yang saling mendekat, di mana satu tangan tampak terluka dan berlumuran darah, sementara tangan lainnya berusaha meraih dan menggenggamnya. Komposisi ini menjadi representasi hubungan antara individu yang mengalami penderitaan dengan pihak lain yang hadir sebagai bentuk dukungan.

Tangan kiri, yang digambarkan dalam kondisi terluka, melambangkan individu yang sedang mengalami kesedihan dan kegelisahan. Warna merah yang menyelimuti permukaannya mempertegas kondisi luka, baik secara fisik maupun emosional. Sementara itu, tangan kanan merepresentasikan kehadiran individu lain yang berusaha menjangkau dan membantu. Interaksi antara kedua tangan ini menegaskan bahwa proses pemulihan tidak sepenuhnya bersifat individual, melainkan melibatkan relasi sosial dan empati dari lingkungan sekitar.

Elemen ranting berduri tetap hadir sebagai benang merah dari keseluruhan seri karya. Dalam karya ini, ranting berduri digambarkan menembus pergelangan tangan kiri secara linear dan terputus-putus, melambangkan keberadaan masalah dan ingatan yang terus muncul dalam kesadaran individu. Meskipun demikian, posisi tangan yang saling mendekat menunjukkan adanya upaya untuk keluar dari kondisi tersebut melalui bantuan eksternal.

Dari segi warna, penggunaan warna merah yang dominan pada objek tangan kiri menciptakan kesan intens dan menyakitkan, sementara latar belakang yang gelap dan hangat memperkuat suasana emosional yang berat. Warna tersebut tidak hanya merepresentasikan luka, tetapi juga menunjukkan intensitas pengalaman emosional yang dialami. Tetesan darah yang mengenai tangan kanan menjadi simbol keterlibatan emosional pihak lain, yang mengindikasikan bahwa dalam proses membantu individu yang terluka, terdapat konsekuensi berupa empati dan pengorbanan.

Komposisi visual yang mempertemukan dua objek tangan dalam satu bidang menciptakan fokus utama pada interaksi, bukan hanya kondisi individu. Hal ini menandai pergeseran dari perjalanan emosional yang sebelumnya bersifat internal menuju dimensi relasional. Dengan demikian, karya ini tidak hanya merepresentasikan kesedihan sebagai pengalaman personal, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang melibatkan hubungan antarindividu.

Secara keseluruhan, karya *Grief* menegaskan bahwa proses menghadapi kehilangan dan penderitaan tidak berhenti pada tahap penerimaan, tetapi berlanjut pada kebutuhan akan koneksi sosial dan dukungan emosional. Karya ini menjadi penutup yang menyatukan seluruh tahapan grief dalam satu representasi visual, sekaligus menekankan pentingnya kesadaran terhadap kesehatan mental dalam konteks kehidupan sosial yang lebih luas.

3.7. Pembahasan Umum

Secara keseluruhan, keenam karya yang dihasilkan menunjukkan adanya keterkaitan yang konsisten antara unsur visual dan representasi emosi dalam konsep *five stages of grief*. Setiap tahap tidak hanya divisualisasikan secara simbolik, tetapi juga diterjemahkan melalui pengolahan warna, bentuk, tekstur, dan komposisi yang berbeda-beda, sehingga membentuk narasi visual yang berkesinambungan.

Pada tahap awal, yaitu *denial*, penggunaan warna dingin, komposisi ruang yang terbatas, serta gestur tangan yang tertutup merepresentasikan kondisi penyangkalan dan keterbatasan persepsi individu terhadap realitas. Tahap ini kemudian berkembang ke fase *anger*, yang ditandai dengan dominasi warna panas, khususnya merah, serta penggunaan tekstur kasar dan gestur tangan yang tegang. Perubahan ini menunjukkan pergeseran dari kondisi pasif menuju luapan emosi yang intens dan tidak terkendali, sebagaimana dijelaskan dalam kajian emosi (Alia-Klein et al., 2020).

Pada fase *bargaining*, kompleksitas emosional divisualisasikan melalui penggunaan warna yang beragam dan tidak stabil. Komposisi visual yang dinamis mencerminkan kondisi kognitif yang dipenuhi pertimbangan dan ketidakpastian. Gestur tangan yang meraih memperkuat makna adanya upaya mencari alternatif atau jalan keluar dari situasi yang dihadapi.

Selanjutnya, pada tahap *depression*, terjadi perubahan signifikan dalam intensitas visual. Penggunaan warna gelap, minim kontras, serta gestur tangan yang pasif menunjukkan kondisi kehampaan emosional. Fase ini menjadi titik terendah dalam dinamika emosi, di mana individu tidak lagi berada dalam konflik aktif, tetapi mengalami penurunan respons terhadap lingkungan (Nurislami & Hargono, 2014).

Pada tahap *acceptance*, terjadi pergeseran menuju kondisi yang lebih stabil. Penggunaan warna cerah, komposisi yang lebih terbuka, serta gestur tangan menengadah menunjukkan kesiapan individu dalam menerima realitas. Meskipun elemen duri masih hadir, tidak terdapat lagi resistensi terhadapnya, yang menandakan adanya penerimaan secara sadar (Kelly et al., 2023).

Karya terakhir, *grief*, berfungsi sebagai sintesis dari seluruh tahapan. Berbeda dengan karya sebelumnya yang berfokus pada pengalaman individual, karya ini menampilkan interaksi dua objek tangan, yang menunjukkan bahwa proses pemulihan melibatkan dimensi sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses adaptasi emosional (de Vries, 2014).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa visualisasi *five stages of grief* melalui seni lukis tidak hanya mampu merepresentasikan kondisi emosional secara simbolik, tetapi juga membangun narasi psikologis yang berkesinambungan. Karya-karya ini menunjukkan bahwa unsur visual dalam seni rupa memiliki potensi sebagai media komunikasi emosional yang efektif serta sebagai sarana refleksi terhadap kondisi kesehatan mental.

Tabel 1. Analisis Karya

Tahap	Judul Karya	Unsur Visual Dominan	Karakter Emosi	Representasi Visual
1	Denial	Warna dingin, ruang sempit	Penyangkalan	Mati rasa, keterbatasan persepsi
2	Anger	Warna merah, tekstur kasar	Kemarahan	Emosi intens, impulsif
3	Bargaining	Warna kompleks, komposisi dinamis	Kebimbangan	Negosiasi, ketidakpastian
4	Depression	Warna gelap, minim kontras	Kehampaan	Pasif, kehilangan energi
5	Acceptance	Warna cerah, komposisi terbuka	Penerimaan	Adaptasi, stabilitas emosi
6	Grief	Interaksi objek, warna kontras	Sintesis	Dukungan sosial, pemulihan

3.8. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil yang diperoleh. Pendekatan yang digunakan berupa *practice-based research* menjadikan proses penciptaan dan analisis karya sangat dipengaruhi oleh perspektif peneliti sebagai pengkarya. Kondisi ini membuka kemungkinan adanya subjektivitas dalam menafsirkan hubungan antara unsur visual dan representasi emosi.

Selain itu, jumlah narasumber yang dilibatkan dalam tahap eksplorasi masih terbatas, sehingga belum sepenuhnya mencerminkan keragaman pengalaman emosional yang lebih luas. Data yang diperoleh juga bersifat kualitatif dan tidak terstruktur secara sistematis, sehingga kedalaman analisis sangat bergantung pada interpretasi peneliti.

Penggunaan referensi visual yang sebagian bersumber dari media digital juga belum sepenuhnya terkurasi secara akademik. Hal ini berpotensi memengaruhi arah eksplorasi visual serta pilihan estetika dalam proses penciptaan karya. Di sisi lain, penelitian ini tidak melibatkan pendekatan kuantitatif maupun instrumen pengukuran psikologis yang terstandar, sehingga temuan yang dihasilkan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas.

Meskipun memiliki keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan interdisipliner antara seni rupa dan psikologi, khususnya dalam upaya memvisualisasikan dinamika emosi manusia melalui karya seni.

3.9. Pameran

Setelah proses penciptaan karya selesai, dilakukan pameran sebagai media diseminasi hasil penelitian kepada publik. Pameran ini bertujuan untuk mengomunikasikan gagasan visual yang telah dikembangkan serta membuka ruang interaksi antara karya, seniman, dan apresiator.



Gambar 7. Dokumentasi Pameran

Menurut Kartika (2016), pameran merupakan aktivitas yang memungkinkan terjadinya dialog antara seniman, karya, dan penghayat, sehingga makna yang terkandung dalam karya dapat dipahami secara lebih luas. Selain itu, dalam proses seni, terdapat tiga komponen utama yang saling berkaitan, yaitu objek, penikmat, dan konteks (Ardini et al., 2022). Dalam penelitian ini, ketiga komponen tersebut diwujudkan melalui karya sebagai objek, pengunjung sebagai apresiator, serta tema kesehatan mental sebagai konteks utama.

Pameran dilaksanakan pada tanggal 23–25 Juli 2024 di D18 Lantai 2 Universitas Negeri Malang. Selama pelaksanaan, tercatat sebanyak 112 pengunjung hadir untuk mengapresiasi karya yang dipamerkan. Karya-karya yang disajikan berfungsi tidak hanya sebagai objek visual, tetapi juga sebagai media refleksi terhadap pengalaman emosional yang berkaitan dengan *five stages of grief*.

Melalui pameran ini, karya seni berperan sebagai sarana komunikasi visual yang mampu menyampaikan pesan mengenai pentingnya kesadaran terhadap kesehatan mental. Interaksi yang terjadi antara karya dan apresiator menunjukkan bahwa visualisasi emosi melalui seni lukis memiliki potensi untuk membangun pemahaman serta empati terhadap kondisi psikologis individu.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *five stages of grief* dapat divisualisasikan secara sistematis ke dalam karya seni lukis melalui pendekatan *practice-based research*. Proses penciptaan dilakukan melalui tahapan eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan, yang menghasilkan enam karya dengan karakter visual yang berbeda sesuai dengan tahapan emosi yang direpresentasikan.

Setiap karya menunjukkan keterkaitan yang kuat antara unsur visual—seperti warna, bentuk, tekstur, dan komposisi—dengan kondisi emosional tertentu. Tahapan *denial* hingga *acceptance* divisualisasikan melalui perubahan intensitas warna, gestur objek, serta kompleksitas komposisi, yang secara keseluruhan membentuk narasi visual yang berkesinambungan. Karya *grief* sebagai sintesis menegaskan bahwa proses pemulihan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga melibatkan dimensi sosial melalui dukungan lingkungan.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa seni lukis memiliki potensi sebagai media representasi emosi sekaligus sarana refleksi terhadap kondisi kesehatan mental. Visualisasi

pengalaman psikologis melalui karya seni dapat membantu meningkatkan kesadaran individu terhadap dinamika emosi yang dialami.

Dengan demikian, integrasi antara psikologi dan seni rupa dalam penelitian ini tidak hanya menghasilkan karya visual, tetapi juga memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan interdisipliner, khususnya dalam memahami dan mengomunikasikan pengalaman emosional manusia.

Daftar Rujukan

- Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., Bezek, J., Bruno, A., Denson, T. F., Hendler, T., Lowe, L., Mariotti, V., Muscatello, M. R., Palumbo, S., Pellegrini, S., Pietrini, P., Rizzo, A., & Verona, E. (2020). The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *108*, 480–497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>
- Ardini, N. W., Setem, W., Ruastiti, N. M., S. I. W., Sudarta, I. G., Suardina, I. N., & Sudirana, W. (2022). *Ragam metode penciptaan seni*. CV Eureka Media Aksara.
- Arifin, M. S., & Lodra, I. N. (2019). Kegelisahan sebagai ide penciptaan karya seni lukis. *Jurnal Seni Rupa*, *7*(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/26681>
- Basry, A. (2020). Rancang Bangun Robot Pembuat Sketsa Gambar Menggunakan Raspberry Pi. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika (TEKINFO)*, *21*(2), 20-31. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/TEKINFO/article/view/1119>
- Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Dhavale, D., & Tice, D. M. (2003). Responding to major threats to self-esteem: A preliminary, narrative study of ego-shock. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *22*(1), 79–96. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.1.79.22762>
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry*, *43*(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- de Vries, B., Utz, R., Caserta, M., & Lund, D. (2014). Friend and family contact and support in early widowhood. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *69*(1), 75-84. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt078>
- Diana, R. R. (2018). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, *37*(82), 41–47. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id/Unisia/article/view/10495>
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Karja, I. W. (2021, November). Makna warna. In *Prosiding Bali Dwipantara Waskita: Seminar Nasional Republik Seni Nusantara* (Vol. 1).
- Kartika, & Sony, D. (2016). *Kreasi artistik*. Penerbit Citra Sain.
- Kelly, S., Kaye, S. A., & Oviedo-Trespalacios, O. (2023). What factors contribute to the acceptance of artificial intelligence? A systematic review. *Telematics and Informatics*, *77*, 101925. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101925>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Scribner.
- Kumara, W. A. (2020). Eksistensi dan aktualisasi diri manusia sebagai ide penciptaan seni lukis. *DESKOVI: Art and Design Journal*, *2*(2), 81. <https://doi.org/10.51804/deskovi.v2i2.518>
- Kuncoroputri, S. A., Pandanwangi, A., & Suryana, W. (2023). Ekspresi visual human emotion dalam karya seni lukis. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 1511–1518. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.3.1511-1518.2023>
- Maftukha, N. (2017). Art Therapy Seni Lukis Ekspresif untuk Penderita Gangguan Kejiwaan di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya. *Narada*, *4*(3), 325-333.
- McDonald, A. (2020). Emotions. *UCLA Encyclopedia of Egyptology*, *1*(1),
- Muhith, A. (2018). Problematika pembelajaran tematik terpadu di MIN III Bondowoso. *Indonesian Journal of Islamic Teaching*, *1*(1), 47.
- Muhith, A. (2018). Problematika pembelajaran tematik terpadu di MIN III bondowoso. *IJIT: Indonesian Journal of Islamic Teaching*, *1*(1), 45-45. <https://journal.jurnalpascauinkhas.com/index.php/IJIT/article/view/23>

- Munk, J. E., Sørensen, J. S., & Laursen, L. N. (2020). Visual boards: Mood board, style board or concept board?. In *DS 104: Proceedings of the 22nd International Conference on Engineering and Product Design Education (E&PDE 2020)*, VIA Design, VIA University in Herning, Denmark. 10th-11th September 2020.
- Novia, J., & Widianingtyas, N. (2023). Five Stages of Grief in the Song Burn from Hamilton's Musical: A Psycholinguistics Approach. *Journal of English Language and Culture*, 14(1). <http://dx.doi.org/10.30813/jelc.v14i1.4781>
- Nurislami, N. M. R., & Hargono, R. (2014). Kekerasan dalam pacaran dan gejala depresi pada remaja. *Jurnal Promkes*, 2(2), 173-185.
- Paksi, D. N. F. (2021). Warna dalam Dunia Visual. *Fakultas Film dan Televisi-Institut Kesenian Jakarta*, 12(2), 90-97. <http://repository.iki.ac.id/id/eprint/3276>
- Susanti, D. (2015). Penerapan Metode Penciptaan Alma Hawkins Dalam Karya Tari Gundah Kancuh. *Ekpresi Seni*, 17(1), 90068.
- Te Brinke, L. W., Schuringa, H. D., & Matthys, W. (2021). Emotion regulation and angry mood among adolescents with externalizing problems and intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 109, 103833. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103833>
- Wiratno, T. A. (2018). *Seni lukis, konsep dan metode*. CV Zifatama Jawaara.
- Yuanti, A. H., Putri, D. P. S., & Kurniawan, E. D. (2023). Analisis emosi kesedihan tokoh Jim dalam novel *Harga Sebuah Percaya* karya Tere Liye: Kajian teori Kübler-Ross. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 118-122.