

Misza Oktafiani¹
Irwan²

OVERTHINKING DALAM KARYA SENI GRAFIS

Abstrak

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 kerja yang digunakan untuk membuat karya seni grafis ini terdiri dari beberapa tahapan yang ditawarkan oleh Konsorsium Seni: 1) Persiapan, 2) Elaborasi, 3) Sintesis, 5) Penyelesaian, menjadi bentuk karya yang sudah dibingkai dan siap untuk diadakan sebuah pameran karya. 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.

Abstract

The aim of creating this final work is to visualize the impact of overthinking on teenagers through symbols that lead to overthinking in a work of graphic art using the linoleum cut technique. The method and work process used to create this work of graphic art consists of several stages offered by the Art Consortium: 1) Preparation, 2) Elaboration, 3) Synthesis, 5) Completion, into a work that has been framed and is ready for an exhibition work. The results of overthinking visualization in graphic works of art are in the form of depictions of how the impact of overthinking through symbols is realized in ten works entitled: (1) Brain Blockage, (2) Mirror of Anxiety, (3) Digital Chain, (4) Trapped in General Standards , (5) Critical Thinking, (6) Chain of Thought, (7) Trapped, (8) Stuck, (9) Inner Fight, and (10) Noisy in Loneliness.

Keywords: Overthinking, Graphic Arts.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial antara kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik serta kondisi mental. Umumnya rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun. 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. Menurut Dr. Jeffrey Huttman seorang psikolog berlisensi, overthinking adalah proses menganalisis dan menekan perasaan dan pikiran secara terus-menerus. Ini termasuk perenungan, di mana tetap terjebak dalam keputusan dan tindakan di masa lalu.

Berpikir berlebihan (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

¹ Pendidikan Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang.
 email : mizaoktafiani21@gmail.com, irwan.iw349@gmail.com

dan ekspresi diri. Berdasarkan data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (S-NAMHS) 2022 yang diakses pada 20 Januari 2025, kasus gangguan jiwa pada remaja diperkirakan mencapai 15,5 juta (34,9 persen) remaja dengan masalah kesehatan jiwa, kemudian mengatakan bahwa 2,45 juta remaja (5,5 persen) menderita gangguan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti FKMK-UGM bekerja sama dengan University of Queensland (Australia) dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (USA), gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi pada remaja mencapai 26,7 persen. Tidak dapat dipungkiri bahwa dampak dari overthinking pada remaja ternyata banyak yang merugikan. Menurut penelitian Nuri Komarul Laili (2021:18), terlalu banyak memikirkan sesuatu dapat membuat seseorang merasa cemas. Terlalu banyak merenung dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, mengurangi performa kerja, membuat remaja mengalami stress, merasa sering cemas, takut secara berlebihan, gelisah, malu, merasa kurang percaya diri, merasa putus asa, depresi, membuat emosi menjadi tidak normal, dan mengalami gangguan kesehatan, seperti dapat menyebabkan demam, sakit kepala, sesak napas, tensi tinggi, meningkatkan resiko stroke, diabetes, dan jantung.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berencana menyalurkan ide tersebut dalam karya seni grafis relief print dengan teknik linoleum cut reduction dan pewarnaan polychrome. Menurut Mike Susanto (2011:162) berpendapat bahwa grafis berasal dari kata graphein yang berarti menulis atau menggambar (Yunani). Seni grafis (cetak) menggunakan bahan tertentu dan menyusun gambar melalui proses pencetakan manual, dengan tujuan untuk menambah jumlah karya menjadi minimal dua cetakan. Budiwirman (2012:96) menjelaskan bahwa seni grafis dapat diartikan sebagai karya seni dua dimensi yang menggunakan proses pencetakan. Berbagai teknik dapat digunakan, namun yang umum digunakan adalah pencetakan letterpress (pencetakan balok kayu, pemotongan hardboard, linocuts, pencetakan letterpress), pencetakan intaglio (ETSA, etsa titik kering), litografi (litografi, litografi dapur), dan sablon (serigraph, sablon).

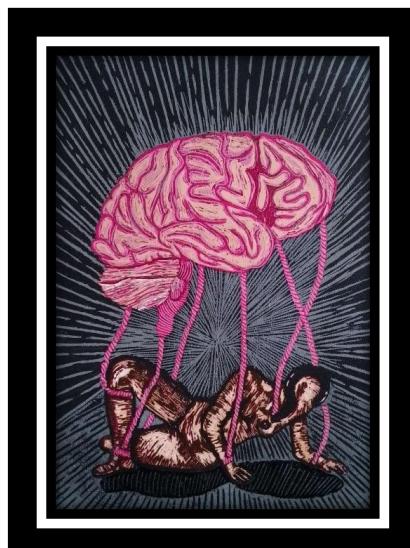
Linocut merupakan teknik percetakan yang dilakukan pada alas karet linoleum. Penulis menggunakan teknik ini saat memproses objek dengan tujuan membuat karya yang dihasilkan lebih detail. Penentuan warna dengan polychrome ini merupakan metode pewarnaan untuk menciptakan karya seni grafis dengan banyak warna. Dalam Sandra, Y (2020) Reduction Printing atau bisa dikenal dengan klise rusak ini menghasilkan banyak warna hanya dengan satu klise. Kelebihan dari blok tunggal atau Reduction Printing ini ialah dapat menghemat penggunaan bahan. Sedangkan kekurangannya ialah ketika melanjutkan ke tahap pewarnaan 2, 3, atau 4, tidak dapat kembali lagi pada tahap pewarnaan tahap 1 karena klise yang digunakan telah rusak. Dari penjelasan di atas 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”.

METODE

Penciptaan sebuah karya seni atau grafis tentu saja bukan sesuatu yang terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang sistematis. Penulis akan menyelesaikan tahap implementasi artistik yang dijelaskan dalam panduan dan tugas tugas akhir yang diberikan oleh Konsorsium Seni menurut Badem (2001:10). Tahap persiapan berupa pengamatan, pengumpulan informasi dan gagasan. Langkah yang dilakukan penulis yaitu survei ke perpustakaan dengan membaca beberapa referensi serta melakukan pencarian jurnal-jurnal, artikel, dan buku yang berkaitan dengan sumber acuan dalam pembuatan proposal dan penggarapan karya. Tahap elaborasi, untuk menetapkan gagasan pokok melalui analisis, integrasi, abstraksi, generalisasi, dan transmutasi. Langkah yang diambil penulis adalah memutuskan ide-ide utama di mana yang akan dimasukkan dalam karya dan mengidentifikasi isu lingkungan mana yang terkait dengan situasi nyata yang dihadapi remaja saat ini serta dikaitkan dengan masalah dampak dari berpikir berlebihan. Pada tahap sintesis, gagasan dan konsep yang ada diimplementasikan dalam suatu media untuk menciptakan karya seni grafis. Pada tahap realisasi konsep, penulis memvisualisasikan konsep yang ada. Pada tahap akhir, seniman akan menyelenggarakan pameran atas karya yang telah diselesaikannya. Pameran

merupakan bentuk komitmen seniman terhadap pencinta, penikmat, dan pihak lain terkait karya yang diciptakannya, sekaligus menjadi ajang penilaian atas karya tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN



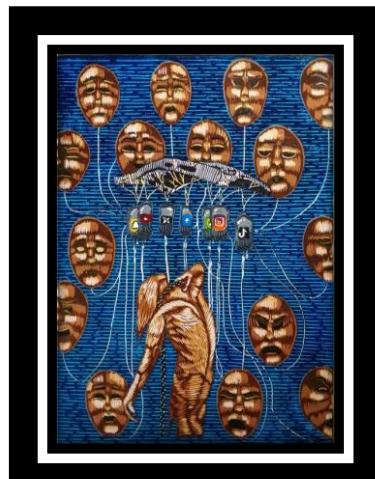
Gambar 1. Karya 1
“Kepungan Otak”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja dengan simbol tanda tanya hitam di atas kepala, dikelilingi oleh tali-tali. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna abu-abu dan hitam, menciptakan kesan harmoni dan keseimbangan asimetris. Karya ini menggambarkan bagaimana seorang remaja, tanpa identitas gender spesifik, terjebak dalam pikiran sendiri, mencerminkan krisis identitas dan dampak overthinking. Latar abu-abu menciptakan suasana suram, menggambarkan perasaan hampa dan kebingungan. Melalui karya ini, penulis ingin menyoroti bagaimana overthinking dapat merusak masa depan seseorang dan pentingnya hidup dengan ikhlas serta berdoa.



Gambar 2. Karya 2
“Cermin Kegelisahan”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja wanita yang mengenakan baju merah, dikelilingi oleh kata-kata. Di cermin, terlihat pantulan remaja dengan mata tertutup kain merah dan mulut yang dijahit, melambangkan ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna abu-abu muda dan tua, menciptakan kesan harmoni dan keseimbangan asimetris. Karya ini menggambarkan bagaimana cermin, yang seharusnya mencerminkan fisik, justru memperbesar kegelisahan remaja. Latar belakang abu-abu mencerminkan kebingungan dan kelelahan emosional. Karya ini menyoroti dampak overthinking pada remaja, yang sering kali merusak kepercayaan diri dan masa depan. Penulis ingin menyampaikan pesan bahwa hidup dengan ikhlas dan berdoa adalah cara untuk menghadapi tantangan hidup.

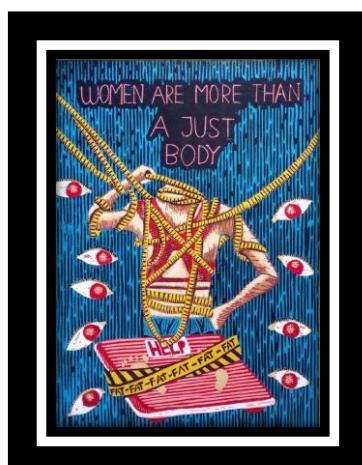


Gambar 3. Karya 3

“Rantai Digital”

54 × 70 cm

Karya ini menggambarkan seorang remaja terikat oleh rantai hitam dan tali-tali digital yang berasal dari simbol-simbol media sosial seperti YouTube, TikTok, dan Instagram, yang berpusat pada handphone yang retak. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna biru muda dan biru tua dengan garis-garis horizontal putus-putus, menciptakan kesan harmoni. Karya ini mencerminkan bagaimana remaja saat ini terjebak dalam pengaruh media sosial, yang sering kali mengikat mereka secara mental dan emosional. Melalui karya ini, penulis ingin menyoroti pentingnya kesadaran akan pengaruh teknologi dan mendorong remaja untuk melepaskan diri dari tekanan sosial yang tidak sehat, serta menemukan kebebasan untuk menjadi diri sendiri.



Gambar 4. Karya 4

“Terjebak dalam Standar Umum”

54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja wanita terlilit oleh meteran badan berwarna kuning dan hitam, dengan timbangan merah di bawahnya yang bertuliskan "help." Latar belakang karya menggunakan gradasi warna biru muda dan biru tua dengan garis-garis vertikal putus-putus, menciptakan kesan harmoni. Karya ini menggambarkan tekanan standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, di mana remaja wanita tersebut melambangkan obsesi terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Pesan utama karya ini adalah untuk menyerukan pembebasan dari penilaian dangkal terhadap perempuan berdasarkan penampilan fisik, serta mengajak masyarakat untuk menghargai keunikan individu dan memahami dampak psikologis dari standar kecantikan yang tidak realistik.



Gambar 5. Karya 5
“Pemikiran Kritis”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja wanita mengenakan baju biru, sedang membaca buku berjudul "Critical Thinking" di atas meja coklat. Di bagian kepala remaja, terdapat otak yang terbelah dengan warna pink dan merah, membuka jalan menuju langit yang dihiasi simbol-simbol media sosial seperti TikTok dan Instagram. Karya ini menggambarkan kompleksitas overthinking yang dialami remaja dalam menghadapi informasi dan tekanan sosial di era digital. Meteran yang melilit remaja melambangkan beban mental, sementara jam di atas kepala menunjukkan urgensi berpikir. Simbol media sosial mencerminkan bagaimana validasi sosial dapat menjadi tujuan yang tidak sehat. Latar belakang abu-abu menggambarkan ketidakpastian dan kebingungan. Melalui karya ini, penulis ingin menekankan pentingnya membedakan antara berpikir kritis dan overthinking, serta menjaga keseimbangan antara informasi dan ketenangan mental di tengah pengaruh media sosial.



Gambar 6. Karya 6
“Rantai Pemikiran”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan otak berwarna pink di tengah karya, terikat oleh rantai yang menghalangi tangan kanan yang memegang kuas, serta kedua kaki yang sedang melangkah. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna biru muda dan biru tua, menciptakan kesan harmoni. Karya ini menggambarkan bagaimana pikiran yang terjebak dalam kekhawatiran dan tekanan dapat membatasi kreativitas dan kebebasan individu. Karya ini mengilustrasikan konflik antara keinginan untuk bertindak dan hambatan mental, serta menekankan pentingnya membebaskan diri dari "rantai" overthinking untuk mencapai kebebasan berpikir dan berkarya. Penulis berharap remaja dapat memahami dan mengelola tekanan mental agar tidak terjebak dalam kekhawatiran yang tidak produktif.



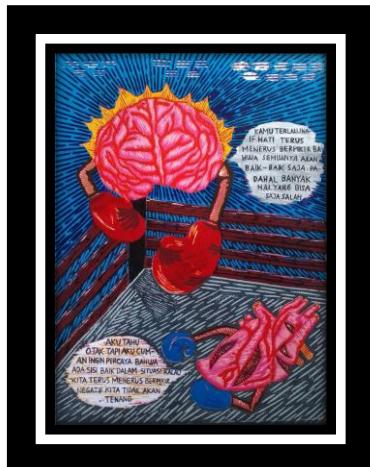
Gambar 7. Karya 7
“Terperangkap”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan otak berwarna pink terperangkap dalam sangkar burung yang terbuat dari lambang Facebook dan WhatsApp. Karya ini juga dilengkapi dengan simbol-simbol media sosial seperti Twitter, TikTok, dan Instagram, serta elemen lain seperti tanda tanya, penggaris, dan kalkulator. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna abu-abu muda dan hitam, menciptakan kesan harmoni. Karya ini menggambarkan bagaimana tekanan mental akibat teknologi dan media sosial dapat membatasi kebebasan berpikir individu. Melalui karya ini, penulis ingin mengajak remaja untuk menyadari dampak negatif media sosial dan mencari keseimbangan agar tidak terjebak dalam overthinking. Karya ini berfungsi sebagai kritik sosial terhadap pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental.



Gambar 8. Karya 8
“Tertahan”
54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja wanita mengenakan toga, yang sedang melangkah di atas diagram namun terhambat oleh rumah biru yang retak. Kaki remaja tersebut diikat oleh rantai yang berasal dari otak berwarna pink, sementara terdapat simbol hati merah yang retak dan uang hijau dengan tanda silang merah. Latar belakang karya menggunakan gradasi warna abu-abu muda dan tua, menciptakan kesan harmoni. Karya ini menggambarkan perjuangan remaja wanita dalam mencapai tujuan hidup yang terhambat oleh beban emosional, sosial, dan material. Melalui karya ini, penulis ingin menyampaikan bahwa perjalanan menuju kesuksesan sering kali dipenuhi tantangan, dan mendorong remaja untuk melepaskan diri dari rantai mental serta mencari cara untuk maju meskipun ada berbagai rintangan.



Gambar 9. Karya 9

“Pertarungan Batin”

54 × 70 cm

Karya ini menggambarkan konflik antara otak dan hati, di mana otak mengenakan sarung tinju merah dan hati mengenakan sarung tinju biru, dengan luka-luka pada hati. Keduanya bertarung di arena tinju, dengan latar belakang berwarna biru muda dan tua. Karya ini mengeksplorasi tema overthinking, mencerminkan ketidakseimbangan antara logika (otak) dan emosi (hati). Melalui karya ini, penulis ingin mendorong remaja untuk mencapai harmoni antara pikiran dan perasaan, menekankan pentingnya memberi ruang bagi harapan dan keseimbangan dalam menghadapi tantangan hidup.



Gambar 10. Karya 10

“Berisik Dalam Kesepian”

54 × 70 cm

Karya ini menampilkan seorang remaja wanita dengan penutup mata merah dan otak berwarna pink. Di atas kepalamanya terdapat handphone yang menunjukkan jam 02.00 pagi pada tanggal 10 Oktober, dengan baterai tersisa 2% dan notifikasi pesan negatif yang mencerminkan tekanan sosial dan kecemasan. Karya ini menggambarkan perjuangan emosional remaja wanita dalam menghadapi ekspektasi sosial dan kekhawatiran pribadi. Latar belakang berwarna biru mencerminkan kesepian yang dialami meskipun pikirannya dipenuhi dengan "suara" berisik dari pikiran negatif. Karya ini mencerminkan bagaimana overthinking menciptakan kebisingan mental di tengah kesepian, dan penulis berharap agar remaja dapat menghargai diri sendiri dan menemukan cara untuk menenangkan pikiran dari tekanan eksternal.

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. 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 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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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)
- Bandem, I Made (2001), "Metodologi Penciptaan 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).
- Budiwirman. 2012. Seni, Seni Grafis, dan Aplikasinya dalam Pendidikan. Padang: UNP Press.
- I. B. T. Contributor, "The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit," International Business Times, 2 Februari 2021.
- Laili Nuri Qomarul. 2021. Mindfulness Therapy untuk menanganai overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo. PhD Thesis. Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Sandra, Y. (2020). Mencetak Banyak Warna (Relief Print Reduction Printing). <https://doi.org/10.31219/osf.io/94kfj>. Laporan Karya Akhir. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Susanto, Mikke. 2011. Diksi Rupa Kumpulan istilah dan Gerakan Seni Rupa. Edisi Revisi. Yogyakarta: DictiArt Lab, Yogyakarta & Jagad Art Space, Bali.