



## **Gangguan Mental Pada Remaja Era Gen Z Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis Digital**

### ***Mental Disorder in Gen Z Teenagers as an Idea for Digital Painting***

**Venessa Rahma Prasetyo\* & Abdul Rahman Prasetyo**

Program Studi Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni dan Desain Fakultas Sastra,  
Universitas Negeri Malang, Indonesia

#### **Abstrak**

Remaja Gen Z rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi akibat tekanan sosial dan paparan digital. Minimnya kesadaran akan kesehatan mental memperburuk kondisi emosional mereka. Penelitian ini bertujuan merealisasikan isu tersebut ke dalam karya seni lukis digital. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep, proses dan memvisualisasikan ide dari karya seni lukis digital bertema gangguan mental pada remaja Gen Z. Metode yang digunakan adalah penciptaan karya berbasis model Alma M. Hawkins yang terdiri dari tiga tahap: eksplorasi, improvisasi, dan perwujudan. Visualisasi dilakukan menggunakan perangkat lunak *Clip Studio Paint* dan *Adobe Illustrator* untuk menghasilkan enam karya lukisan digital. Karya-karya ini menggambarkan berbagai gangguan mental seperti depresi, *bipolar*, trauma, *insomnia*, kecemasan, dan gangguan makan, yang diterapkan dalam bentuk stiker pada cover laptop. Media ini dipilih karena dekat dengan keseharian remaja Gen Z dan efektif sebagai sarana ekspresi diri. Secara praktis, penciptaan ini dapat dimanfaatkan dalam edukasi dan terapi berbasis seni untuk remaja. Secara teoritis, karya ini memperkaya kajian seni rupa digital yang kontekstual dengan isu psikologis Gen Z.

**Kata kunci:** Visualisaasi Gangguan Mental; Gen Z; Lukisan Digital

#### **Abstract**

Gen Z teens are prone to mental disorders such as anxiety and depression due to social pressure and digital exposure. The lack of mental health awareness exacerbates their emotional state. This research aims to realize the issue into digital painting artworks. This study tries to define the concept, method, and depict the notion idea of digital painting with the theme of mental disorders in Gen Z teenagers. The method used is the creation of works based on the Alma M. Hawkins model which consists of three stages: exploration, improvisation, and realization. Visualization was done using *Clip Studio Paint* and *Adobe Illustrator* software to produce six digital paintings. These works depict various mental disorders such as depression, bipolar, trauma, insomnia, anxiety, and eating disorders, which are applied in the form of stickers on laptop covers. This media was selected since it is related to our everyday life of Gen Z teenagers and effective as a means of self-expression. Practically, this creation can be utilized in art-based education and therapy for teenagers. Theoretically, this work enriches the study of digital art that is contextual to the psychological issues of Gen Z.

**Keywords:** Visualization Of Mental Disorders; Gen Z; Digital Painting

**How to Cite:** Prasetyo, V.R., & Prasetyo, A.R. (2025). Gangguan Mental Pada Remaja Era Gen Z Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis Digital Oleh Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa. *Jurnal Pendidikan dan Penciptaan Seni*, 5(2): 229-243



## PENDAHULUAN

Gangguan mental yang dihadapi pada remaja Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012 (rentang usia 13-28 tahun) (Etika Addini et al., 2022). Beberapa perspektif tentang perkembangan dari sudut pandang psikologis manusia, seperti mental, emosional, sosial, dan lainnya, menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi (Guarango, 2022). Terdapat 2,45 juta remaja di Indonesia telah dianalisis dengan gangguan mental bersamaan dengan tinjauan yang terukur (Gloria, 2022). Hal ini diperkuat oleh laporan (WHO, 2024) yang menyatakan bahwa sekitar 16,8% remaja di dunia mengalami gangguan mental, menjadikan kesehatan mental sebagai beban penyakit utama pada populasi remaja. Hasil survei GoodStats (Vhebedyzarel Putri, 2025) menunjukkan bahwa 45% remaja Gen Z cenderung mengisolasi diri ketika menghadapi tekanan mental. Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan mental pada anak muda Generasi Z termasuk kebutuhan akan pengelolaan dorongan, penilaian yang salah tentang kekerasan, kekacauan identitas, dan hubungan yang tegang antara orang tua dan anak (Veren Fransisca Putri Kuncoro, 2023). Paparan media digital yang intens dan tekanan sosial yang terus-menerus memperparah kondisi ini, menjadikan kesejahteraan mental remaja sebagai isu yang semakin mendesak untuk ditanggapi.

Studi menunjukkan bahwa tekanan emosional yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap proses kognitif dan rutinitas sehari-hari remaja Gen Z (Budiarti et al., 2018), terutama perempuan yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis akibat ekspektasi sosial dan kurangnya bimbingan orang tua (Gusti Ngurah Edi Putra et al., 2023). Remaja yang menderita gangguan mental depresi berat lebih mungkin menyakiti diri sendiri atau berpotensi melakukan bunuh diri. Dalam hal ini Gen Z sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental termasuk kecemasan, depresi, ketegangan, dan bahkan gangguan fisik yang berdampak pada kondisi psikologis pada remaja Gen Z (Harianto, 2019). Dalam studi yang dilakukan oleh (Prasetyo et al., 2025), mahasiswa seni dan desain mengalami kesulitan dalam menyampaikan ekspresi kreatif secara optimal akibat keterbatasan interaksi sosial dan tekanan akademik dalam pembelajaran daring. Situasi ini mencerminkan kecemasan remaja Gen Z akibat tekanan dunia digital, rendahnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan masih kuatnya stigma membuat isu ini sering terabaikan.

Penulis mengangkat isu rendahnya kesadaran kesehatan mental Gen Z melalui lukis digital sebagai tugas akhir. Seni berperan bisa menyuarakan isu psikologis secara simbolik (Hartati, 2022). Media sosial menunjukkan peran penting dalam ekspresi mental Gen Z (Triastuti et al., 2025). Tidak banyak karya digital yang membahas isu ini secara fungsional. Karya dibuat dalam bentuk stiker laptop, media yang akrab dan komunikatif bagi Gen Z. Seni digital juga menghadirkan pengalaman visual yang menarik (Hariyanto et al., 2023). Untuk mewujudkan ide ini, diperlukan eksplorasi visual yang sesuai gaya hidup Gen Z dan efektif menyampaikan pesan. Karya ini berada dalam ranah seni kontemporer digital, yang hadir di media interaktif dan dekat dengan keseharian. Stiker laptop mencerminkan bentuk media Gen Z, personalisasi visual serta menjadi media ekspresi dan kritik sosial dalam budaya digital Gen Z (Qiu et al., 2024).

Lukisan digital berbeda dari seni konvensional karena seluruh proses penciptaannya dilakukan di layar digital, bukan menggunakan cat fisik pada kanvas (Jaiswal, 2019). Untuk membuat karya digital, penulis memerlukan perangkat lunak seperti *Adobe*, *Corel*, dan *Clip Studio Paint*, serta perangkat komputer pendukung. Lukisan digital umumnya dibuat dengan software seperti *Adobe Photoshop*, *Paint Tool Sai*, dan lain sebagainya menurut (Ivan Ongko Sempurna, 2022). Visualisasi topik melalui lukis digital membuat pesan lebih mudah dipahami. Keunggulannya ada pada aksesibilitas dan peningkatan produktivitas (Subudiartha et al., 2023). Dengan menggunakan berbagai *software*, Seniman lebih fleksibel dalam memilih media lewat berbagai *software* (Wirakesuma & Mudana, 2022). Dengan keunggulan seperti fitur *undo*/kembali dan kemudahan menambah lembar kerja (Subudiartha et al., 2023) melalui karya lukis digital, penulis dapat mengekspresikan emosi, sikap, dan pengalaman pribadi melalui penggambaran yang kreatif dan visual. Karya ini menggabungkan pendekatan simbolik dan ekspresif, agar pesan psikologis tersampaikan melalui bentuk visual secara lebih kuat.

Penelitian ini mengacu pada tiga karya terdahulu yang relevan, yaitu (Nurul Aulia Romadhoni, 2024), (Jaiswal, 2019), (Hartati, 2022), Ketiganya mengangkat tema psikologis dalam

karya seni, namun dengan pendekatan dan media yang berbeda. Sintesis dari ketiga referensi tersebut disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Penelitian Terdahulu**

Peneliti	Tema	Metode	Media	Pendekatan Visual	Kontribusi terhadap penelitian ini
Nurul Aulia R. (2024)	Depresi	Eksploratif	Ilustrasi digital	Simbolik emosional	Menginspirasi penggunaan simbol visual untuk mengekspresikan tekanan psikologis remaja.
Jaiswal (2019)	Trauma seksual	Alma M. Hawkins	Lukisan konvensional	Dekoratif-plakat	Memberikan referensi struktural metode penciptaan dan pengolahan simbol traumatis.
Hartati (2022)	Gangguan mental	Eksplorasi personal	Lukisan kanvas	Surrealis-ekspresif	Mendorong pemanfaatan gaya simbolik dan ekspresi emosional dalam visualisasi tema psikologis.
Penelitian ini	Gangguan mental Gen Z	Alma M. Hawkins	Lukisan digital (stiker laptop)	Simbolik-ekspresif digital	Menggabungkan pendekatan simbolik dan ekspresif dalam media digital yang fungsional dan relevan dengan Gen Z.

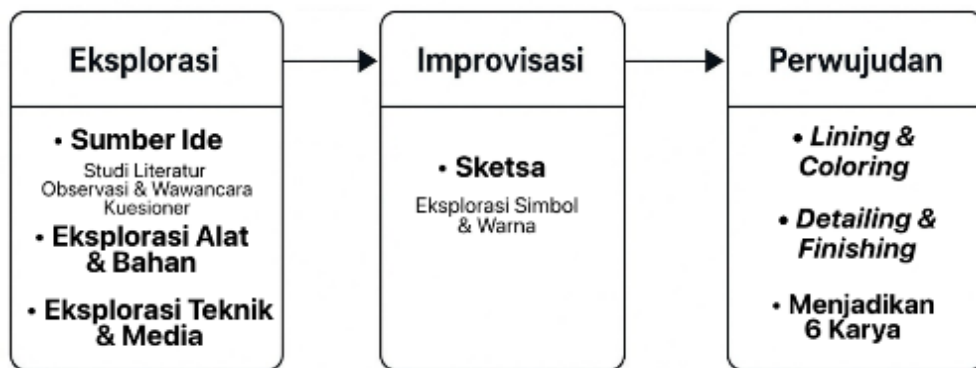
Dalam Tabel 1. menunjukkan Penelitian ini merujuk pada karya (Nurul Aulia Romadhoni, 2024), (Jaiswal, 2019), dan (Hartati, 2022) yang sama-sama mengangkat isu psikologis melalui seni. Romadhoni menggunakan ilustrasi digital simbolik, Jaiswal menerapkan metode Alma M. Hawkins dalam lukisan konvensional bertema trauma, sementara Hartati menampilkan ekspresi emosional dalam gaya surealis di kanvas. Ketiganya memberi dasar tema dan metode, namun belum menyentuh media digital yang fungsional dalam konteks Gen Z. Dalam karya ini, pendekatan simbolik dan ekspresif dikombinasikan untuk menyampaikan makna psikologis secara visual. Pendekatan visual menggabungkan seni simbolik dan ekspresif untuk menyampaikan pesan psikologis. Seni digital juga diakui dalam psikologi sebagai sarana refleksi dan terapi dalam (Kaimal et al., 2019) mengungkapkan bahwa aktivitas seni digital dapat memberikan pengalaman emosional yang menenangkan, membantu pengguna mengenali dirinya, dan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Namun, belum banyak yang memanfaatkan media seperti stiker laptop sebagai ekspresi visual yang fungsional dan kontekstual untuk Gen Z. Dengan demikian, karya ini menampilkan pendekatan simbolik-ekspresif dalam media digital kontemporer, yang tidak hanya estetis tetapi juga aplikatif dalam konteks edukasi dan terapi remaja.

Tujuan dari penciptaan karya seni lukis digital bertema gangguan mental pada remaja Gen Z adalah untuk mendeskripsikan ide penciptaan, menjelaskan proses visualisasi karya, dan menguraikan hasil karya yang telah diwujudkan. Dengan demikian, karya ini tidak hanya menampilkan visual artistik tetapi juga memberikan pemahaman tentang bagaimana seni dapat merepresentasikan isu gangguan mental pada remaja Gen Z. Manfaat penciptaan ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penciptaan ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam kajian seni rupa digital, khususnya dalam memvisualisasikan isu psikologis yang dialami remaja Gen Z. Secara praktis, karya ini memperkaya pengalaman artistik pencipta, memberi pemahaman baru bagi pembaca, dan menjadi referensi bagi akademisi serta praktisi seni. Kebaruan penelitian ini terletak pada penciptaan karya seni digital bertema gangguan mental remaja Gen Z yang divisualisasikan dalam bentuk stiker pada cover laptop. Media ini dipilih karena sangat personal, sering digunakan, dan menjadi ruang ekspresi diri remaja di era digital, (Rahman Prasetyo et al., 2022) mendukung bahwa visual digital berbasis *Design Thinking* efektif menarik audiens, pendekatan ini diharapkan mampu menyampaikan pesan penting tentang kesehatan mental secara simbolik, empatik, dan komunikatif.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode penelitian penciptaan dengan pendekatan metode yang digunakan Alma M. Hawkins. Tujuan penggunaan metode penciptaan Alma M. Hawkins dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi, mengembangkan, dan mewujudkan ide penciptaan karya seni lukis digital yang mengangkat tema gangguan mental pada remaja Gen Z secara bertahap dan sistematis. Pendekatan ini menekankan pada eksplorasi pengalaman, perasaan, dan interpretasi pribadi penulis, sehingga karya yang dihasilkan tidak hanya bernilai estetik, tetapi juga menyampaikan pesan penting tentang kesehatan mental. Proses ini dipilih untuk menggali isu gangguan mental secara simbolik melalui bentuk visual yang reflektif dan kontekstual. Terdapat tiga tahapan dalam proses berkarya penciptaan Alma M. Hawkins yaitu (1) tahap eksplorasi; (2) tahap improvisasi; (3) dan tahap perwujudan.

### Metode Penciptaan Alma M. Hawkins



Gambar 1. Skema Metode Alma M. Hawkins  
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Gambar 1. menunjukkan alur metode penciptaan Alma M. Hawkins yang terdiri dari tiga tahap utama, yaitu eksplorasi, improvisasi, dan perwujudan. Pada tahap eksplorasi, proses dimulai dengan pencarian sumber ide, eksplorasi alat dan bahan, serta eksplorasi teknik dan media yang relevan dengan konsep karya. Selanjutnya, tahap improvisasi dilakukan melalui pembuatan sketsa untuk mengembangkan visualisasi ide secara kreatif. Tahap terakhir adalah tahap perwujudan, yang meliputi proses pewarnaan, penyempurnaan akhir (*finishing*), hingga menjadikan enam karya lukisan digital. Metode ini sejalan dengan pendekatan penciptaan (Gustami, SP. 2007), yang mengutamakan konteks sosial dan simbol visual. Dalam pendekatan metodologi, Gustami mengemukakan bahwa proses penciptaan berlangsung melalui tiga fase utama, yakni eksplorasi, perancangan, perwujudan. Contoh penerapannya dapat ditemukan dalam karya seniman kontemporer seperti seniman Eko Nugroho, yang memadukan isu sosial dengan media visual populer (stiker, mural, ilustrasi digital). Pemilihan digital *painting* dibandingkan media tradisional didasarkan pada fleksibilitas, efisiensi, serta kesesuaian dengan kebiasaan Gen Z. Media ini juga mendukung bentuk ekspresi yang komunikatif melalui objek personal seperti stiker laptop. Tahapan-tahapan tersebut dijelaskan lebih spesifik melalui penjelasan berikut:

#### 1) Tahap Eksplorasi

Pada tahap ini di mana penulis mengamati fenomena gangguan mental pada remaja Gen Z melalui studi literatur, observasi media sosial, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Dari hasil eksplorasi tersebut, ditentukan tema utama, pendekatan visual, serta media digital *painting* sebagai sarana ekspresi.

#### 2) Tahap Improvisasi

Pada tahap improvisasi, penulis mulai merancang sketsa visual dengan mengeksplorasi bentuk, simbol, warna, dan komposisi secara digital menggunakan aplikasi Clip Studio Paint. Tahap ini digunakan untuk menemukan representasi visual yang paling tepat dalam menyampaikan isu mental secara simbolik dan emosional.

### 3) Tahap Perwujudan

Tahap perwujudan dilakukan melalui proses digital *painting* secara utuh, mulai dari lining, coloring, detailing, hingga finishing. Karya yang telah selesai kemudian dicetak dalam bentuk stiker dan diaplikasikan pada media cover laptop, sesuai dengan tujuan utama karya: menyampaikan pesan psikologis melalui medium yang fungsional dan relevan dengan budaya visual Gen Z.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian hasil dan pembahasan ini, penulis memaparkan proses penciptaan karya seni lukis digital bertema "Gangguan Mental pada Remaja Era Gen Z" melalui tahapan-tahapan metode penciptaan Alma M. Hawkins. Proses penciptaan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu eksplorasi, improvisasi, dan perwujudan. Untuk memperjelas hasil dari penelitian penciptaan ini, masing-masing tahapan tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

### 1. Tahap Eksplorasi

Tahap eksplorasi merupakan tahap awal dalam merancang ide atau gagasan yang bersumber dari permasalahan awal pemikiran atau pengembangan konsep, yang sering kali ditentukan dari masalah lingkungan atau dari pengalaman individu. Eksplorasi dapat dilakukan secara langsung dengan melakukan observasi ke lokasi tertentu, maupun secara digital melalui pemanfaatan internet sebagai sarana pencarian referensi (Fiyanto, 2018).

#### 1.1 Eksplorasi Sumber Ide

Penulis mengeksplorasi sumber ide melalui studi literatur, kuesioner, observasi media sosial, dan wawancara dengan remaja Gen Z, yang kemudian dikembangkan menjadi tema penciptaan karya. Tema yang diangkat adalah gangguan mental yang dialami remaja Gen Z akibat aktivitas digital dan tekanan sosial yang meningkat. Enam objek karya yang dihasilkan merepresentasikan jenis gangguan mental seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), trauma, *bipolar*, *insomnia*, dan gangguan makan. Observasi media sosial, terutama unggahan di Twitter dan TikTok dengan tagar #CurhatAnakGenZ menunjukkan curahan pengalaman terkait tekanan akademik, masalah keluarga, hubungan sosial, dan kecemasan akan masa depan, yang mencerminkan kondisi mental Gen Z. Observasi tersebut diperksinuat berdasarkan jurnal (Pradiningsih et al., 2024), yang menunjukkan tingginya kecenderungan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja Gen Z, berdasarkan deteksi dini menggunakan kuesioner DASS-42 di salah satu SMA di Mataram. Temuan ini mendukung tema kesehatan mental Gen Z dalam karya, karena persoalan ini nyata di Indonesia. Penulis juga merujuk pada hasil penelitian dalam jurnal oleh (Rosyidah et al., 2025), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berdampak negatif pada kesehatan mental Gen Z, terutama dalam hal perbandingan sosial dan kecemasan, yang memengaruhi konsep visual karya.

Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner, ditemukan bahwa remaja Gen Z rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, trauma, *insomnia*, *bipolar*, dan gangguan makan akibat tekanan sosial dan konsumsi media digital berlebihan. Gejala awal sering diabaikan hingga mengganggu aktivitas harian, sementara media sosial menjadi pemicu utama karena perbandingan sosial dan pencitraan diri, namun stigma membuat hanya sedikit yang mencari bantuan profesional. Pemilihan stiker dan cover laptop sebagai media lukis digital didasarkan pada kedekatan Gen Z dengan teknologi dan kebiasaan menggunakan laptop, menjadikan media ini efektif, personal, dan fungsional. Stiker populer sebagai bentuk ekspresi diri, dan teknik digital dipilih karena fleksibel serta sesuai dengan dunia digital yang akrab bagi Gen Z.

Berdasarkan hasil eksplorasi sumber ide, penulis merumuskan enam konsep visual yang menggambarkan berbagai kondisi gangguan mental seperti depresi, kecemasan, *bipolar*, *insomnia*, trauma, dan gangguan makan. Seluruh tema tersebut direpresentasikan melalui figur perempuan remaja yang menjadi fokus utama dalam setiap karya, karena berdasarkan data dan pengamatan, perempuan Gen Z cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis menurut (Gusti Ngurah Edi Putra et al., 2023). Karya-karya tersebut divisualisasikan menggunakan teknik lukisan digital dan diwujudkan ke dalam media berupa stiker dan cover laptop, menyesuaikan dengan remaja Gen Z yang dekat dengan perangkat teknologi dan ekspresi diri. Pada keberhasilan komik Webtoon (Arif et al., 2023) menegaskan bahwa media digital dekat Gen Z karena itu, stiker

digital *painting* dipilih agar pesan gangguan mental dapat menarik perhatian audiens dan pesan karya tersampaikan.

### 1.2 Eksplorasi Alat dan Bahan

Pada tahap eksplorasi alat dan bahan, peneliti mencoba beberapa perangkat lunak untuk lukis digital. Setelah mencoba Ibis Paint dan menemukan keterbatasan, peneliti beralih ke Clip Studio Paint, yang lebih fleksibel dan menyediakan fitur lengkap. Untuk media, peneliti awalnya mencetak karya di art paper, namun beralih ke stiker karena lebih relevan dengan budaya visual Gen Z, yang sering menggunakan stiker pada benda pribadi seperti laptop. Teknik kolase diterapkan dengan menyusun elemen-elemen visual dalam format stiker, sementara Adobe Illustrator digunakan untuk menyiapkan file cetak. Kombinasi *Clip Studio Paint* dan *Adobe Illustrator* dianggap optimal dalam proses penciptaan. Dalam (Rahman Prasetyo et al., 2022) membuktikan branding visual digital hasil *Design Thinking* efektif menarik audiens, sehingga penelitian ini memilih stiker digital *painting* di laptop agar pesan gangguan mental Gen Z sampai lewat media yang sudah lekat di keseharian Gen Z.

### 1.3 Eksplorasi Teknik

Penulis melakukan eksplorasi teknik dalam proses penciptaan karya lukisan digital dengan menggunakan perangkat laptop dan pen tablet. Software yang digunakan adalah Clip Studio Paint, yang dipilih karena menyediakan berbagai macam fitur dan brush yang memudahkan dalam proses menggambar digital. Selain itu, Adobe Illustrator juga digunakan dalam tahap akhir untuk proses pemisahan layer yang diperlukan saat karya akan dicetak dalam bentuk stiker maupun cover laptop.



Gambar 2. Gambar Eksplorasi teknik Coloring yang berbeda  
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Dalam eksplorasi ini, pada Gambar 2. penulis tidak hanya mencoba berbagai brush, tetapi juga bereksperimen dengan gaya visual berbeda. Awalnya, penulis menggunakan warna redup untuk menggambarkan tekanan mental, namun kemudian beralih ke warna cerah dan kontras untuk memperkuat ekspresi visual. Pemilihan palet warna terang bertujuan menarik perhatian audiens sekaligus menciptakan ironi visual, yaitu antara tampilan ceria dan tema psikologis yang mendalam. Penulis menggunakan aplikasi Clip Studio Paint sebagai software utama, Adobe Illustrator untuk tahap akhir, dan Ibis Paint pada tahap awal eksplorasi. Pendekatan ini merepresentasikan dinamika remaja Gen Z yang menampilkan citra positif di media sosial meskipun menghadapi tekanan emosional. Penggunaan warna kontras diharapkan memantik pemikiran kritis dan memperdalam pemahaman audiens terhadap pesan karya.

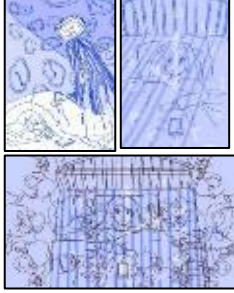

## 2. Tahap Improvisasi

Tahap improvisasi adalah langkah lanjutan setelah eksplorasi, di mana ide-ide yang terkumpul mulai diwujudkan dalam bentuk visual. Menurut (Fiyanto, 2018), tahapan ini berfungsi sebagai sarana uji coba untuk menemukan pendekatan yang paling tepat dalam penciptaan karya seni. Pada tahap ini, seniman memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan visual melalui eksperimen dan pembuatan sketsa

Tabel 2. Percobaan Sketsa

Sketsa	Keterangan Sketsa
--------	-------------------



<p>Sketsa Karya 1</p> 	<p>Pada tahap awal, karya ini divisualisasikan dengan sosok perempuan yang duduk memegang layar tv diganti menjadi perempuan tertunduk di depan layar laptop dengan ekspresi sedih. Dalam proses improvisasi, penulis menambahkan elemen seperti cutter, botol obat, dan ekspresi wajah di layar digital yang tampak bahagia untuk menciptakan kontras emosional. Perubahan ini dilakukan agar karya mampu merepresentasikan lebih kuat konflik batin antara citra di media sosial dan kondisi psikologis yang sebenarnya. Layar digital yang sebelumnya orang memegang tali diubah menampilkan wajah tersenyum palsu sebagai simbol kontras antara realitas batin dan pencitraan di media sosial.</p>
<p>Sketsa Karya 2</p> 	<p>Konsep awal menampilkan perempuan memegang layar yang bertuliskan emotion signal lalu diimprovisasi menjadi kepala tokoh sebagai layar pecah. Selama improvisasi, penulis menambahkan elemen kepala-kepala lain yang identik di sekeliling objek utama, saling terhubung dengan kabel, untuk merepresentasikan identitas yang terpecah akibat gangguan <i>bipolar</i>. Monitor bertuliskan "No Emotion" awalnya hanya satu, namun diperkuat dengan ekspresi digital lain yang rusak di lantai. Warna biru dingin dan ungu pekat digunakan untuk menegaskan suasana hampa dan keterasingan emosional.</p>
<p>Sketsa Karya 3</p> 	<p>Sketsa awal menunjukkan tokoh perempuan yang tengkurap bersembunyi dalam selimut lalu diimprovisasikan menjadi terbaring dengan ekspresi lelah agar mempresentasikan gangguan mental <i>insomnia</i>. Dalam improvisasi, ditambahkan objek-objek simbolik seperti domba yang memegang HP, jam besar, dan jeruji kasur untuk menggambarkan tekanan <i>insomnia</i>. Awalnya palet warna lebih gelap, namun kemudian ditambahkan warna-warna mencolok seperti hijau neon dan kuning terang untuk menunjukkan kontras antara kelelahan fisik dan aktivitas mental yang terus berjalan.</p>
<p>Sketsa Karya 4</p> 	<p>Tahap awal hanya berisi sosok perempuan dengan ekspresi panik yang dikelilingi televisi dan hanya memegang kepalanya saja. Selama improvisasi, muncul gagasan untuk menambahkan ekspresi panik saat melihat perangkat digital dan ditambahkan tangan besar yang menjulur dari belakang sebagai simbol tekanan sosial. Sosok-sosok lain dengan kepala layar <i>monitor</i> ditambahkan untuk menciptakan suasana diawasi. Kabel-kabel yang mengikat ponsel ke tubuh memperkuat makna keterikatan digital. Palet warna cerah seperti merah muda dan biru elektrik dipilih agar visual tetap menarik meski membawa pesan kecemasan.</p>
<p>Sketsa Karya 5</p> 	<p>Konsep awal menampilkan tokoh yang dikelilingi makanan tetapi hanya tape video lalu diimprovisasi menjadi ada perempuan dalam <i>monitor</i> yang sedang makan. Dalam improvisasi, penulis mengubah sebagian objek makanan menjadi benda digital seperti kabel, stik game, dan HP, sebagai metafora konsumsi berlebihan terhadap informasi dan hiburan. Sosok perempuan diberi ekspresi kosong dan tubuh besar sebagai simbol pertentangan antara ekspektasi tubuh ideal dan kenyataan. Warna-warna makanan yang mencolok dan digital device digunakan secara berlawanan untuk menciptakan kesan ironis.</p>

Sketsa	Karya	6	Awalnya hanya menampilkan sosok perempuan lari dari tangga yang terikat kabel lalu dalam improvisasi kedua perempuan duduk terikat kabel dan ada <i>monitor-monitor</i> . Dalam proses improvisasi, layar-layar di belakangnya diisi dengan adegan-adegan traumatis dari masa lalu untuk memperkuat konsep trauma digital. <i>Gadget</i> berserakan ditambahkan untuk memperlihatkan suasana kacau dan tak terkendali. Penambahan tulisan “Zona Khusus” dan “Zona Pemulihan” di bagian pintu merupakan improvisasi simbolik untuk menggambarkan harapan pemulihan yang tertutup. Warna biru dan abu-abu digunakan sebagai simbol suasana dingin dan terisolasi.
--------	-------	---	---

Berdasarkan eksplorasi dan improvisasi, penulis memilih sketsa terbaik dari Tabel 2 untuk diwujudkan sebagai lukisan digital. Sketsa ini dipilih karena memiliki komposisi visual kuat, relevan dengan tema gangguan mental remaja Gen Z, serta efektif dalam menyampaikan pesan, lalu diaplikasikan pada media stiker di cover laptop





### 3. Tahap Perwujudan

Langkah terakhir dari proses kreatif adalah tahap perwujudan, ketika ide-ide yang sebelumnya terbentuk diubah menjadi bingkai visual yang lengkap. Pada tahap ini, perubahan atau modifikasi dimungkinkan jika ide-ide desain baru muncul selama proses kerja selalu dengan tujuan mencapai hasil akhir yang optimal (Fiyanto, 2018). Tahapan ini mencakup tiga poin utama, yaitu proses pewarnaan, penyempurnaan akhir (*finishing*), serta penyusunan deskripsi visual dari enam karya yang dihasilkan.

#### 3.1 Pewarnaan

Pada proses tahap pewarnaan ini Penulis menyelesaikan enam sketsa yang telah dibuat sebelumnya pada fase pewarnaan dengan melakukan hal-hal berikut: menggambar linering, coloring, detailing hingga hasil akhir. Setiap karya seni yang dibuat melalui prosedur pewarnaan ini, berikut ini langkah-langkah tahapannya:

Tabel 3. Proses Pewarnaan Karya

Tahapan	Proses	Keterangan Proses
<i>Linering</i>		Membuat garis rapi dari sketsa awal menggunakan brush halus untuk mempertegas bentuk dan struktur objek.
<i>Coloring</i>		Mewarnai dengan palet warna dasar dengan warna palet kontras seperti pink neon dan biru elektrik.
<i>Detailing</i>		Menambahkan pencahayaan, bayangan, dan efek visual seperti gradasi untuk memberi kedalaman dan nuansa emosional pada karya.
Hasil Akhir Gambar		Setiap objek diberi outline putih sebagai batas potong agar siap dicetak sebagai stiker, dengan komposisi yang disesuaikan dengan ukuran laptop.

Pada tabel 3. merupakan proses dari tahapan linering, coloring detailing, yang menjadikan hasil akhir, Tahapan proses pewarnaan ini dilakukan untuk seluruh karya yang hendak dibuat.

#### 3.2. Finishing

Pada tahap ini setelah proses pewarnaan selesai, masing-masing karya disimpan dalam format file PNG untuk mempertahankan kualitas visualnya. Kemudian, setiap objek pada karya yang diberi batas putih (*outline*) agar memudahkan proses pemotongan saat dicetak menjadi stiker.



Proses pencetakan dilakukan menggunakan kertas stiker vinyl dengan printer khusus agar hasil warna tetap tajam dan tahan lama. Setiap karya kemudian ditempelkan pada media cover laptop yang telah disiapkan sebelumnya, sesuai dengan enam konsep karya yang dibuat. Tahap ini menjadi bagian akhir dalam proses perwujudan karya sebelum siap dipamerkan. Untuk memperjelas tahapan tersebut, berikut adalah tabel proses *finishing*:

Tabel 4. Finishing

No.	Gambar	Keterangan
1.		Setelah proses digital <i>painting</i> selesai, setiap objek dilakukan penyesuaian ukuran dan komposisi gambar agar sesuai dengan dimensi dan bentuk cover laptop lalu setiap karya disimpan dalam format PNG.
2.		Proses cetak dan pemotongan, dicetak dengan menggunakan printer, stiker yang telah dicetak dipotong mengikuti outline.
3.		Proses pemasangan stiker dilakukan secara manual, menyesuaikan letak komposisi agar selaras dengan permukaan laptop.

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwasannya proses finishing, Tahapan proses finishing ini dilakukan untuk seluruh karya yang hendak dibuat.

### 3.3. Deskripsi Visual Enam Karya

Setiap dari enam karya lukisan digital yang telah melalui proses perwujudan memiliki karakter visual dan makna konseptual yang berbeda-beda. Paparan berikut menyajikan deskripsi mendalam dari masing-masing karya berdasarkan hasil analisis visual dan tematik. Setiap karya dilengkapi dengan deskripsi karya, meliputi judul, media, ukuran, dan tahun pembuatan sebagai data pendukung yang memperkuat pemahaman terhadap karya tersebut. Berikut ini merupakan hasil visual enam karya beserta penjelasannya:

#### Karya 1:

Gambar 3.1 Karya "*Photo Paper Pain*"

Judul : *Photo Paper Pain*

Media : *Digital Printing* pada stiker

Ukuran : 34cm × 27 cm

Tahun : 2025

Deskripsi: Karya ini menggambarkan seorang remaja perempuan duduk membungkuk di atas layar, tubuhnya lemas tetapi wajah tersenyum. Di sekelilingnya, banyak lembar kertas foto bertebaran, namun alih-alih berisi momen bahagia, kertas-kertas itu memuat foto bagian tubuhnya yang terluka dan kebalikan dari realita yang baik-baik saja namun difoto terlihat luka, obat, plaster, dan retakan kaca. Di layar, tampak wajah dirinya tersenyum lebar, membentuk kontras mencolok dengan ekspresi sedih dan tubuhnya yang lemah. Warna dominan merah ke pink-an, biru cerah, dan hitam dibaju menciptakan suasana suram dan menyiksa secara emosional namun disekelilingnya warna latar berkebalikan.

Pembahasan: Karya ini merepresentasikan depresi berat (*Major Depressive Disorder*) dengan simbol remaja duduk membungkuk di *monitor*, tampak lelah dengan senyum palsu menjelaskan gejala utama seperti keputusasaan, penyembunyian perasaan, dan kecenderungan melukai diri sendiri (*self-harm*) dengan simbol utama remaja di sekelilingnya berserakan foto kenangan yang justru menunjukkan luka, plester, dan botol obat mencerminkan kontras antara citra bahagia di

layar dan kenyataan emosional yang menyakitkan. Menurut *Self-Discrepancy Theory* (Hu et al., 2022) remaja sering mengalami konflik antara diri ideal (yang ditampilkan di media sosial) dan diri aktual (yang merasa hancur), yang memicu tekanan psikologis. CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) juga menjelaskan bahwa depresi muncul dari pola pikir negatif yang berulang dan perasaan tidak berharga. Pendekatan semiotik Roland Barthes dapat membaca wajah tersenyum sebagai denotasi dari kebahagiaan, namun konotasinya justru menyiratkan kepalsuan sosial. Kertas foto merupakan representasi pencitraan dan memori palsu. Foto luka merupakan bentuk ekspresi rasa sakit yang tersembunyi. Senyuman di layar merupakan topeng sosial. Warna gelap dari baju merupakan isolasi dan kehampaan. Warna pink neon yang mendominasi latar bukan sekadar ceria, tetapi mengandung, dalam teori warna Goethe, kombinasi warna cerah tertentu dapat memicu emosi intens yang terasa artifisial atau berlebihan.". Karya ini merefleksikan konflik citra diri digital dan emosi nyata, serta membantu remaja mengungkapkan tekanan batin secara simbolik lewat visual.

#### Karya 2:



**Gambar 3.2 Karya “Emosi Tanpa Sinyal”**

Judul : Emosi Tanpa Sinyal  
Media : Digital Printing  
Ukuran : 33cm × 23cm  
Tahun 2025

Deskripsi: Seorang remaja digambarkan duduk di ruangan kosong dengan kepala digantikan layar pecah bertuliskan “No Emotion”. Di lantai berserakan layar-layar kecil yang memuat fragmen wajahnya dengan ekspresi berbeda seperti marah, bingung, tertawa palsu. Di dinding tergantung kabel-kabel yang menggantung seperti benang kusut, tersambung ke kepala-kepala lain yang tampak sama persis. Terdapat banyak digital yang tergeletak berantakan. Nuansa warna merah muda, dan warna biru memperkuat kesan beku namun hangat secara emosional.

Pembahasan: Karya ini menggambarkan gangguan *bipolar*, khususnya aspek instabilitas afektif, yaitu perubahan emosi yang ekstrem dan cepat. Konsep depersonalisasi juga hadir, di mana individu merasa tidak terkoneksi dengan tubuh atau emosinya. Layar pecah bertuliskan “No Emotion” dikelilingi layar-layar kecil yang menunjukkan ekspresi marah, bingung, dan tertawa palsu, melambangkan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Ini menggambarkan *Affective Instability*, yaitu perubahan emosi ekstrem yang sulit dikendalikan, seperti ditunjukkan oleh (Ciaunica et al., 2022) yang menyatakan bahwa paparan digital berlebihan dapat menyebabkan perasaan terlepas dari diri sendiri. Wajah tercecer merupakan kehilangan identitas. Kabel merupakan keterikatan sosial yang membelenggu. Warna dingin merupakan mati rasa *cold color*, dalam teori warna Itten. Warna dominan biru dingin dan merahmuda menambah kesan hampa yang memunculkan kesan mati rasa emosional dan keterasingan emosional. Kabel yang menghubungkan tubuh ke ekspresi wajah di lantai menggambarkan identitas yang terpecah yang mencerminkan gangguan *bipolar* melalui simbol ekspresi yang berubah-ubah dan suasana hati yang tidak stabil. Lantai penuh *gadget* rusak dan kabel yang menghubungkan kepala-kepala identik mewakili keterikatan sosial digital yang membelenggu serta kekacauan emosional di era media sosial.

### Karya 3:



**Gambar 3.3 Karya “Terjebak di Jam Tidur”**

Judul : Terjebak di Jam Tidur  
Media : Digital Printing  
Ukuran : 30cm × 19cm  
Tahun : 2025

Deskripsi: Sosok perempuan terbaring lelah di kasur, dengan lingkaran hitam di bawah mata. Jam dinding besar terpapar seperti bayangan, menunjukkan waktu yang terus berjalan. Di sekitarnya, ada 10 domba-domba digital berdiri memegang gadget, menatap layar dengan mata menyala. Layar ponsel menyala terang, memantulkan cahaya ke wajahnya yang kusam. Warna mencolok seperti hijau neon dan ungu digunakan untuk menonjolkan kontras antara malam dan rangsangan digital. Dengan kasur warna merah muda dan di atasnya terdapat makanan dan baju berserakan. Lalu disekitarnya ada laptop dan kertas to-do-list berserakan.

Pembahasan: Karya ini menggambarkan insomnia yang disebabkan oleh overstimulasi digital dan stres akademik yang diperkuat dengan jam besar dan domba yang bermain gadget. Dalam Cognitive Model of Insomnia (Harvey, 2002), tekanan akademik dan digital meningkatkan aktivasi kognitif, membuat otak sulit berhenti bekerja. Gadget dan tekanan akademik memperkuat aktivasi kognitif, yang menjadikan tidur sebagai beban alih-alih pemulihan. Penggunaan gadget hingga larut malam memperburuk kondisi ini, yang digambarkan lewat domba yang malah bermain ponsel alih-alih menjadi simbol tidur. Jam besar merupakan tekanan waktu biologis. Ada beberapa domba digital merupakan ironi gangguan tidur banyaknya remaja yang ketergantungan digital. Gesture tokoh yang terbaring pasrah mencerminkan rasa lelah yang mendalam dan hilangnya kontrol atas waktu tidur. Warna-warna kontras seperti hijau neon, ungu gelap, dan biru elektrik memperkuat nuansa ironi antara tubuh yang membutuhkan tidur visual dan warna ungu gelap memberi kesan visual over-stimulasi yang merusak ketenangan malam ini mencerminkan kondisi hiperarousal, yaitu keadaan di mana otak dan tubuh tetap siaga meskipun tubuh sudah kelelahan. Karya ini bisa digunakan untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya kebiasaan tidur sehat dan dampak stres digital terhadap tubuh, serta berfungsi sebagai media ekspresi dalam konseling remaja.

### Karya 4:



**Gambar 3.4 Karya “F.O.M.O.”**

Judul : F.O.M.O. (*Fear of Missing Out*)  
Media : Digital Printing pada Stiker  
Ukuran : 26cm × 18cm  
Tahun : 2025

Deskripsi: Remaja dalam karya ini tampak panik memeluk ponselnya, dikelilingi oleh layar-layar besar berisi mata yang mengawasi. Dunia maya yang tak pernah henti, seorang remaja merasa semua mata tertuju padanya, menilai setiap langkahnya. Kabel dari ponsel menjalar dan membelit tubuhnya. Ponsel di tangannya seakan jadi satu-satunya kenyataan, sementara semua yang ada di sekitarnya hanyalah bayangan yang menambah tekanan. Ketergantungan pada layar membuatnya merasa terjebak, seolah-olah dunia nyata hanya ada di dalam genggamannya yang membuat ia takut tertinggal akan sesuatu yang bukan kehendaknya, dan kecemasan semakin membesar.

Pembahasan: Karya ini menggambarkan kecemasan (*anxiety*) di mana individu merasa takut tertinggal atau dinilai negatif oleh lingkungan sosial digital. Sosok remaja terlihat tertekan saat menatap ponsel, dikelilingi oleh figur-figur dengan kepala layar yang memunculkan mata besar sebagai simbol pandangan publik atau pengawasan sosial yang terus-menerus.

menggambarkan kecemasan sosial (*F.O.M.O.*). Kabel yang melilit tubuh menunjukkan ketergantungan yang membatasi ruang gerak. Karya ini dikaitkan dengan *Social Evaluation Theory*, remaja merasa stres karena takut dianggap tidak relevan, tidak cukup menarik, atau tidak “ikut tren” oleh lingkungan digital yang menjelaskan bahwa rasa cemas bisa meningkat karena kekhawatiran akan penilaian orang lain. Selain itu, *Cognitive Behavioral Theory* (CBT) juga relevan, karena gangguan kecemasan sering dipicu oleh pola pikir negatif dan asumsi berlebihan tentang penilaian sosial. Mata besar merupakan tekanan publik. Kabel merupakan keterikatan dan ketergantungan digital. Kepala layar merupakan bentuk rasa takut hingga menciptakan ilusi kepala layar tersebut seperti melihat tokoh perempuan tersebut. Palet warna cerah seperti pink dan biru elektrik memperkuat ilusi kebahagiaan di balik tekanan sosial. Karya ini membuka ruang komunikasi emosional, membantu remaja mengenali rasa takut tertinggal yang sering tidak terungkap secara lisan.

#### Karya 5:



**Gambar 3.5 Karya "Kenyang Tapi Kosong"**

Judul : Kenyang Tapi Kosong  
Media : Digital Printing  
Ukuran : 34cm × 24cm  
Tahun : 2025

Deskripsi: Perempuan bertubuh besar duduk dikelilingi oleh makanan cepat saji, seorang jiwa remaja perlahan kehilangan rasa lapar akan hidup yang nyata. Ia mengunyah peralatan digital dunia mayanya sendiri, menelan ekspektasi, dan membiarkan tubuhnya menjadi ladang perang antara citra dan kenyataan. Ekspresi wajahnya kosong, dengan pandangan jauh. Latar berwarna cerah seperti merah muda dan kuning kontras dengan tema gangguan mental. Dalam upaya menjadi "cukup" di mata dunia maya, ia justru perlahan menghilang dari dirinya sendiri dengan mengabaikan keadaan nyata yang dihadapi.

Pembahasan: Karya ini merepresentasikan gangguan makan emosional yang tidak hanya berasal dari masalah tubuh, tetapi juga dari tekanan sosial dan pencitraan di media digital, karya ini menunjukkan remaja yang mengonsumsi perangkat digital layaknya makanan cepat saji. Tubuh besar di sini bukan sekadar fisik, melainkan simbol beban mental, bukan fisik semata. Di sekelilingnya, makanan cepat saji berubah menjadi objek-objek digital kabel, ponsel, stik gamemenandakan bahwa yang ia konsumsi bukan lagi gizi, tetapi distraksi dan ekspektasi semu dari dunia maya. Hal ini selaras dengan *Affective Neuroscience Theory*, (1, 2024) yang menjelaskan bahwa paparan digital yang berlebihan dapat mengganggu sistem pengolahan emosi dasar, termasuk pengabaian terhadap rasa lapar dan kebutuhan fisik. Dalam konteks ini, Sosok ini menggambarkan individu yang "kenyang" oleh konsumsi digital, namun tetap merasa "kosong", karena yang ia telan hanyalah pencitraan dan tekanan yang membuatnya menjauh dari dirinya sendiri. Makanan digital merupakan konsumsi informasi yang menggantikan kebutuhan emosional. Tubuh besar merupakan metafora beban mental. *Gadget* yang dimakan menjadi *simbol substitusi emosi*, dan ekspresi kosong adalah bentuk *mitos sosial tentang tubuh ideal* yang didekonstruksi. Warna merah muda dan kuning mencolok menciptakan kontras antara tampilan luar yang sehat tetapi berkebalikan realita dan kekosongan emosional. Karya ini dapat digunakan sebagai alat bantu visual untuk mengenali pola kompensasi emosional melalui makanan dan pentingnya citra diri yang sehat, dan untuk membantu remaja memahami relasi antara konsumsi digital dan tubuh mereka.



#### Karya 6:



**Gambar 3.6 Karya "Monitoring Memory"**

Judul : *Monitoring Memory*  
Media : *Digital Printing*  
Ukuran : 34cm × 25cm  
Tahun : 2025

Deskripsi: Seorang remaja duduk terdiam, tubuhnya terjatut kabel yang menghubungkannya pada layar-layar yang terus memutar ulang luka lama. *Gadget* berserakan di sekeliling, bukan lagi alat hiburan baginya, melainkan menjadi alat yang memperkuat jeratan trauma itu. Ia terjebak dalam ruang hampa, di mana jalan keluar tampak ada, namun ia juga tak bisa bebas. *Monitor* dibelakang remaja tersebut memvisualkan gangguan mental yang mengunci dia tidak bisa kemana-mana karena beban tersebut.

Pembahasan : Mengangkat tema trauma digital dan ingatan yang terus berulang. Dalam pendekatan *Trauma-Informed Digital Mental Health*, penggunaan media yang tidak disaring dapat memicu flashback atau reaktivasi trauma. Karya ini menggambarkan seorang remaja duduk terikat kabel, dikelilingi layar yang memutar ulang momen traumatis. Latar abu-abu dan biru menghadirkan atmosfer dingin dan terisolasi. Layar memutar ulang memori traumatis menggambarkan dengan kuat teori *Trauma-Informed Digital Mental Health*, yaitu pendekatan psikologi modern yang menyadari bagaimana penggunaan teknologi digital dapat memperkuat, memperpanjang, bahkan memicu ulang trauma masa lalu. Posisi duduk tokoh, yang tampak pasrah dan terkurung, menunjukkan kondisi psikologis yang terperangkap dalam *loop trauma* dan ketidakmampuan untuk bergerak maju. Kehadiran tulisan "Zona Khusus" dan "Zona Pemulihan" yang tertutup memperjelas bahwa meskipun jalan menuju pemulihan tampak ada, tekanan sosial dan ketergantungan terhadap dunia digital justru menciptakan hambatan. Layar merupakan repetisi trauma. Kabel merupakan keterikatan pada sumber luka. Zona pemulihan tertutup merupakan sulitnya akses penyembuhan. Warna abu-abu dan biru menggambarkan suasana beku dan isolasi. Warna biru ruangan menimbulkan efek tenang namun juga mengandung kesan dingin dan menjauh kontras ini mencerminkan keadaan psikologis korban trauma yang pasif dan terjebak. Karya ini relevan sebagai media refleksi untuk individu dengan pengalaman traumatis, dan mendorong kesadaran bahwa proses pemulihan harus mempertimbangkan lingkungan digital.

Enam karya yang dihasilkan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan sistematis: deskripsi visual, teori psikologi, dan pemaknaan simbolik. Teori seperti CBT, *Self-Discrepancy*, dan *Trauma-Informed Care* digunakan untuk memahami gangguan mental yang divisualisasikan melalui simbol seperti layar pecah, kabel, luka, dan ekspresi tubuh. Pendekatan semiotika dan teori warna juga mendukung penguatan makna visual, di mana warna cerah, dan kontras digunakan secara sadar untuk membangun suasana emosional. Karya-karya ini tidak hanya menyampaikan isu psikologis secara simbolik, tetapi juga berpotensi sebagai media refleksi dan komunikasi terapeutik bagi remaja Gen Z. Dengan memanfaatkan media stiker digital yang dekat dengan keseharian mereka, karya ini membuka ruang ekspresi personal yang empatik dan relevan dengan budaya visual kontemporer.

#### 3.4 Gelar Karya



Gambar 4. Kegiatan Pameran  
Sumber Dokumentasi Peneliti



Pameran atau gelar karya merupakan tahap akhir dalam penciptaan karya seni rupa yang bertujuan untuk mendapatkan respons dan apresiasi dari pengunjung, serta kritik atau saran yang berguna sebagai bahan evaluasi. Pameran karya seni lukis digital bertema gangguan mental pada remaja Gen Z diselenggarakan selama tiga hari di Gedung D18 Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang, menampilkan enam karya yang dihasilkan. Untuk mengukur tanggapan audiens, peneliti menyebarkan survei, dan hasilnya menunjukkan bahwa lebih dari 80% pengunjung merasa karya berhasil menyampaikan pesan tentang pentingnya kesadaran kesehatan mental di era digital. Responden juga mengapresiasi penggunaan media stiker di laptop yang dianggap relevan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari Gen Z. Karya ini dianggap mampu menggambarkan isu psikologis secara simbolik dan memicu refleksi pribadi. Kritik yang diterima menyarankan peningkatan kualitas pencetakan, dengan penggunaan bahan glossy atau hasil cetak yang lebih cerah untuk menarik perhatian audiens lebih maksimal.

## SIMPULAN

Penciptaan karya digital painting berjudul "Gangguan Mental pada Remaja Era Gen Z" bertujuan menyampaikan isu kesehatan mental melalui pendekatan simbolik dan ekspresif dalam media seni digital. Karya ini memberikan kontribusi artistik berupa eksplorasi visual tematik tentang depresi, bipolar, insomnia, kecemasan, gangguan makan, dan trauma, yang divisualisasikan melalui enam karya stiker digital. Setiap karya dirancang dengan simbol visual khas yang relevan dengan kondisi psikologis remaja Gen Z, seperti wajah tersenyum palsu, layar pecah, gadget berlebihan, hingga zona pemulihan tertutup.

Melalui metode penciptaan Alma M. Hawkins (eksplorasi, improvisasi, perwujudan), proses ini melibatkan penggunaan perangkat digital (Clip Studio Paint dan Adobe Illustrator) dan media stiker pada cover laptop yang dekat dengan keseharian Gen Z. Karya-karya yang dihasilkan tidak hanya menyuarakan pesan psikologis, tetapi juga aplikatif sebagai media komunikasi visual dalam konteks refleksi diri, edukasi kesehatan mental, dan terapi berbasis seni. Penelitian ini membuka peluang pemanfaatan karya dalam ranah pendidikan seni dan konseling di sekolah, serta menjadi inspirasi pengembangan media visual untuk mendukung terapi psikologis secara kreatif dan komunikatif. Kontribusi artistik terletak pada pendekatan visual simbolik dalam media digital kontemporer. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas seni digital dalam mendampingi proses pemulihan remaja dengan gangguan mental secara lebih terstruktur, terutama dalam kolaborasi lintas disiplin antara seni dan psikologi dan disarankan untuk mengukur efektivitas karya ini dalam sesi konseling remaja berbasis seni digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. Z., Hariyanto, H., & Prasetyo, A. R. (2023). Perancangan Komik Digital Biografi I Gusti Ngurah Rai sebagai Media Edukasi Pendidikan Karakter untuk Remaja. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(4), 475–489. <https://doi.org/10.17977/um064v3i42023p475-489>
- Budiarti, K. O., Teknologi, F., & Informatika, D. (2018). *Perancangan Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Tugas Akhir Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual Oleh*.
- Ciaunica, A., Seth, A., Limanowski, J., Hesp, C., & Friston, K. J. (2022). I overthink—Therefore I am not: An active inference account of altered sense of self and agency in depersonalisation disorder. *Consciousness and Cognition*, 101(September 2021), 103320. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2022.103320>
- Etika Addini, S., Decilena Syahidah, B., Arinda Putri, B., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental dan Faktor Penyebab Stress Pada Siswa. *Psychopolytan*, 5(2), 107–116.
- Fiyanto, A. (2018). Cita-Cita Hidup Bahagia Sebagai Tema dalam Pencitraan Karya Seni Lukis. *Jurnal Imajinasi*, XII(1), 38–46.
- Gloria. (2022, October 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Guarango, P. M. (2022). Determinan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di Komunitas Marginal Kota Makassar. *גזר*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Gustami, S. (2007). *Butir-butir mutiara estetika timur : ide dasar penciptaan seni kriya Indonesia*.

- Gusti Ngurah Edi Putra, I., Pradnyani, P. E., Putra, G. W., Astiti, N. L. E. P., Derayanti, N. W., Artini, N. N. A., Astuti, P. A. S., Dendup, T., & Ratan, Z. A. (2023). Gender differences in social environmental factors of psychological distress among Indonesian adolescents: Findings from the 2015 Global School-based Student Health Survey. *Journal of Biosocial Science*, 55(6), 1101–1118. <https://doi.org/10.1017/S0021932022000426>
- Harianto, A. (2019). Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's. *Health Journal*, 6(2), 159–167.
- Hariyanto, Iriaji, Prasetyo, A. R., Lydia Ade Vega, B., Marcelliantika, A., Aruna, A., Putri Surya, E., & Rakhmat Taufani, A. (2023). Pagelaran Smartland: Using Virtual Reality Media to Increase Hybrid Tourist Visits for the Pottery Industry. *KnE Social Sciences*, 2023, 277–284. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i15.13942>
- Hartati, S. (2022). Gangguan Mental Sebagai Ide Penciptaan Seni Lukis. *Jurnal Penciptaan Karya Seni Lukis*, 15. [http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/10885%0Ahttp://digilib.isi.ac.id/10885/4/SISILIA\\_HARTATI\\_2022\\_JURNAL.pdf](http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/10885%0Ahttp://digilib.isi.ac.id/10885/4/SISILIA_HARTATI_2022_JURNAL.pdf)
- Harvey, A. G. (2002). A *Cognitive Model Of Insomnia*. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869–893. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4)
- Hu, C., Cao, R., Huang, J., & Wei, Y. (2022). The Effect of Self-Discrepancy on Online Behavior: A Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 883736. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.883736>
- I, D. A. F. (2024). Hubungan Body Image dan IMT dengan Gangguan Makan pada Siswa / i Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Palangka Raya *The Correlation Between Body Image and IMT and Eating Disorders in Student Class XI MIPA at SMA Negeri 1 Palangka Raya*.
- Ivan Ongko Sempurna. (2022). Penerapan Data Mining Untuk Prediksi Harga Karya Seni Digital Dua Dimensi Dengan Metode Regresi. [https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/7029/7/UNIKOM\\_IVAN\\_ONGKO\\_SAMPURNA\\_BAB\\_1.pdf](https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/7029/7/UNIKOM_IVAN_ONGKO_SAMPURNA_BAB_1.pdf)
- Jaiswal, A. (2019). Digital Techniques of Painting. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, 7(11), 150–153. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v7.i11.2019.3727>
- Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R. M., Manders, E., & Levin, W. P. (2019). Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42(August), 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.08.006>
- Nurul Aulia Romadhoni. (2024). Gadis depresi sebagai sumber inspirasi berkarya seni digital ilustrasi / Nurul Aulia Romadhoni.
- Pradiningsih, A., Leny, B., Qiyaam, N., Rahmawati, C., & Nurbaety, B. (2024). Deteksi Depresi, Anxietas, dan Stress Pada Remaja Generasi Z Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental. 1(3), 4–7.
- Prasetyo, A. R., Handayaniingrum, W., & Rahayu, E. W. (2025). Digital Fatigue and Cognitive Overload : Psychological Challenges in the Era of Cyber Education at Universitas Negeri Malang. 2, 1–10.
- Qiu, H., Goh, D. H. L., Liu, R., & Schulz, P. J. (2024). From Stickers to Personas: Utilizing Instant Messaging Stickers for Impression Management by Gen Z. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 14597 LNCS(April 2024), 198–207. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-57860-1\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-031-57860-1_15)
- Rahman Prasetyo, A., Sayono, J., & Rahmawati, N. (2022). Design of a Visual Identity to Build Branding of a Rattan Weaving Tourism Village in Malang City. *KnE Social Sciences*, 2022, 62–69. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i13.11645>
- Rosyiidah, N., Haniifah, N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., & Natasha, A. D. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. 2(2), 1–16.
- Subudiartha, N., Nyoman, I., Sumadewa, Y., Luh, N., Mei, K., & Sari, A. (2023). Medibang Paint Sebagai Media Digital Painting. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(Maret), 371–380. <https://journal.ikmedia.id/index.php/jishum>
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. 4(1), 264–272.
- Veren Fransisca Putri Kuncoro. (2023). Kesehatan Mental Remaja Di Era Milenial. Warta Magelang. <https://wartamagelang.com/kesehatan-mental-remaja-di-era-milenial.html>
- Vhebedyzarel Putri. (2025). 45% Gen Z Hadapi Masalah Mental dengan Isolasi Diri. GoodStats. <https://goodstats.id/article/hindari-interaksi-sosial-dikarenakan-ketidakstabilan-kesehatan-mental-gen-z-apa-pemicunya-oE3Ef>
- WHO. (2024). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wirakesuma, I. N., & Mudana, I. wayan. (2022). Regenerasi Seni Rupa Digital Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1349–1358.