

VISUALISASI GUIDED IMAGERY MENGGUNAKAN MIX MEDIA FOTOGRAFI TERHADAP INSOMNIA

Futrawan Nazori¹, Soni Sadono² Didit Endriawan³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
futrawan@student.telkomuniversity.ac.id, tzulkarnainm@telkomuniversity.ac.id,
didit@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan serangkaian transisi yang terjadi sebelum mencapai usia dewasa. Setatus dewasa tetapi bukan lagi status kekanak-kanakan. Pemasalahan dalam remaja adalah pola berubah secara dramatis dalam pola tidur, termasuk mengurangi waktu tidur dan menunda waktu tidur, mempengaruhi kualitas waktu tidur pada remaja. ini akan terjadi beberapa perubahan selama masa pubertas, seringkali mengurangi waktu tidur, seperti stres yang mereka alami, akses internet, jadwal kuliah yang padat, aktivitas malam hari yang berlebihan, dll. Mahasiswa masih mengalami kecemasan sebagai masalah kesehatan mental. Setiap orang, pada tahap kehidupan mana pun, mungkin mengalami kecemasan sebagai respons alami terhadap suatu peringatan. Seseorang dengan insomnia akan mengalami penurunan berat badan dan kualitas tidurnya menjadi lebih buruk. Banyak faktor, termasuk penyakit, lingkungan, kelelahan, dan stres, dapat menyebabkan insomnia. Maka dari itu penulis membuat karya yang berjudul Visualisasi Guided imagery terhadap insomnia dalam karya fotografi, karya fotografi ini menggunakan media cat glow in the dark dan sinar ultra violet sebagai simbol terapi buat insomnia. Penulis meciptakan karya ini menjadi karya interaktif agar terjadi interaksi antara audiens dengan karya. Tujuan membuat karya ini adalah memvisualisasikan dengan melampiasikan yang penulis rasakan melalui media fotografi.

Kata kunci: guided imagery, insomnia, fotografi, glow in the dark, sinar ultraviolet

Abstract : Adolescence is a period of transition or transition before adulthood. Adult status but no longer child status. The problem in adolescents is that the pattern of changing dramatically in sleep patterns, including reducing sleep time and delaying bedtime, affects the quality of sleep time in adolescents. This will occur during puberty several changes, often reducing sleep time, such as internet access, busy class schedules. excessive activities at night and the stress they face Anxiety is a mental health problem, which is still common among college students. anxiety is a normal natural reaction that can occur in everyone at any stage of Life as a response to a Warning. Someone with insomnia will experience a decrease in body weight and sleep quality. Insomnia symptoms are caused by emotional disturbances, stress or physical disturbances. Insomnia can be caused by many factors such as disease, environment, fatigue, stress When your body and mind are calm, it's

easier to deal with physical, mental, and emotional stress. The purpose of making this work is to visualize by expressing what the author feels through the medium of photography.

Keywords: *gioded imagery, insomnia, fotography, glow in the dark, ultraviolet lighta*

PENDAHULUAN

Sebagian remaja tidak lepas dari aktivitas sehari-hari dan sangat rentan terhadap kualitas tidur yang buruk (Safriyanda, Karim & Dewi 2015). Kemajuan teknologi dan perubahan selanjutnya dalam cara hidup masyarakat terutama di kalangan anak muda mempengaruhi siklus tidur yang dapat mempengaruhi produktivitas, kualitas hidup dan kemampuan intelektual. Banyak kelompok pemuda yang mengungkapkan keprihatinannya atas durasi tidur mereka yang tidak mencukupi, sehingga menyebabkan kesulitan bangun di pagi hari, berkurangnya tingkat energi, dan kecenderungan untuk mengalami kantuk sepanjang hari. Masa remaja merupakan masa kritis yang ditandai dengan berbagai aktivitas dan tantangan, menjadikan kelompok ini rentan terhadap gangguan tidur, terutama insomnia (Rimbawan & Ratep, 2016).

Tidur adalah komponen mendasar dari kehidupan kita sehari-hari, dan dampaknya sangat signifikan (Abraham & Scaria, 2015). Selama kondisi tidur, tubuh manusia mengalami proses pemulihan energi untuk memaksimalkan pengisian energi. Menurut Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman (2016), penurunan kebutuhan tidur dapat menghambat fungsi kognitif, kemampuan mengambil keputusan, dan pelaksanaan tugas sehari-hari. Penentuan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya bergantung pada ukuran kuantitatif. Durasi tidur dipengaruhi oleh kepuasan tidur yang meliputi kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup dimensi objektif dan subjektif dari tidur, termasuk faktor-faktor seperti durasi tidur, frekuensi terbangun di malam hari, dan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan kedalaman dan persepsi subjektif dari tidur nyenyak. Menurut Nilifda, Nadjmir, dan Hardisman (2016), kualitas tidur yang optimal ditandai dengan tidak adanya gejala defisiensi tidur dan pola tidur yang tidak terganggu.

Istilah "seni" berasal dari kata bahasa Inggris art, yang berasal dari kata Latin ars. Istilah Latin ini mengacu pada perolehan keterampilan melalui pengalaman, observasi, atau pembelajaran. Kamus Webster mendefinisikan seni sebagai penerapan kreatif keterampilan dan imajinasi dalam produksi objek estetika (Webster's Collegiate Dictionary, 1973:63). Penafsiran alternatif mungkin berasal dari istilah Belanda "kunst", yang berarti "entitas kohesif yang terdiri dari komponen estetika, atribut teknis, dan representasi simbolik, yang memiliki makna inheren dan terbebas dari kebutuhan akan validasi eksternal untuk mewujudkan esensinya" (Winkler Prins: 427).

Bidang seni meliputi beberapa kategorisasi yang ditentukan oleh cara produksi, media yang digunakan, dan benda seni yang dihasilkan. Selain itu, kategorisasi seni dapat dibagi menjadi dua klasifikasi berbeda berdasarkan modalitas sensorik yang digunakan, yaitu seni visual dan seni pendengaran. Selain itu, kategori terakhir, yang berkaitan dengan indra pendengaran, dapat diperluas hingga mencakup penerapan di bidang lain seperti transportasi, proses manufaktur, dan komoditas yang dihasilkan. Pemanfaatan media sebagai wadah upaya kreatif memerlukan penciptaan karya seni yang melalui proses yang cermat, berpedoman pada pertimbangan estetika dan cita-cita. Oleh karena itu, berdasarkan media yang dipilih, kategorisasi karya seni tersebut tergolong seni rupa.

Adanya teknologi foto membantu manusia untuk berkomunikasi dan berbagi informasi melalui gambar atau foto. Fotografi dulunya mudah digunakan untuk mendokumentasikan momen atau kejadian terkini penggunaan teknologi fotografi berkembang sangat cepat, tidak hanya untuk mendokumentasikan momen atau peristiwa, tetapi juga digunakan dalam penciptaan karya seni atau media komunikasi dan pertukaran informasi" (Didit Endriawan, 2022).

Penciptaan sebuah karya seni selalu dikaitkan dengan penggunaan banyak metode, bahan, dan alat. Seni media campuran adalah sejenis ekspresi artistik

yang berpusat pada eksplorasi dan eksperimen berbagai metode dan material. Berbeda dengan seni lukis konvensional, seni multimedia menggabungkan beberapa media dan bahan, termasuk namun tidak terbatas pada cat, tinta, kliping majalah, dan logam. Integrasi beberapa bentuk media memungkinkan dihasilkannya kreasi seni yang inovatif, tidak terkendali, dan khas. Penggunaan banyak aspek media meningkatkan daya tarik visual karya seni dengan memperkenalkan beragam warna dan tekstur, sehingga menciptakan ilusi tiga dimensi.

Penggunaan imajinasi terbimbing melibatkan keterlibatan imajinasi seseorang dengan cara yang terstruktur dengan sengaja, dengan tujuan mencapai hasil tertentu yang menguntungkan. Dalam literatur akademis tentang citra terkontrol (2010), terdapat fokus pada penggunaan berbagai strategi visualisasi, seperti imajinasi langsung, metafora dan narasi, eksplorasi fantasi, dan imajinasi, untuk menyampaikan gambar secara efektif yang dapat melibatkan pikiran sadar (Fiani, 2016).

METODE PENELITIAN

Teori umum

Kecemasan

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang masih umum di kalangan mahasiswa. Ketakutan adalah respons alami yang normal yang dapat dialami oleh siapa pun di setiap tahap kehidupan sebagai respons terhadap peringatan. Reaksinya mungkin ketakutan, yang jelas tidak berhubungan dengan emosi, ketidaknyamanan, ketidakberdayaan, keterasingan. Namun, respon rasa takut yang berlebihan dan tidak terkendali ini merupakan masalah yang serius dan dapat berpengaruh negatif terhadap kondisi fisik seseorang. Terdapat banyak perspektif tentang faktor-faktor penentu kecemasan, yang mencakup unsur-unsur

internal yang berkaitan dengan diri seseorang seperti kondisi fisiologis dan psikologis siswa, serta unsur-unsur eksternal termasuk pengaruh lingkungan.

Insomnia

Insomnia adalah gejala gangguan tidur yang memanifestasikan dirinya dalam gangguan tidur berulang untuk tidur atau tidur pada malam hari meskipun memiliki kesempatan tidur. Salah satu manifestasi kondisi medis yang dapat diamati. Biasanya, hal ini kemudian disertai dengan gangguan fungsional saat bangun tidur. Penyakit ini dapat timbul baik karena penyakit fisik maupun karena masalah psikologis (Susilo, 2011). Orang yang menderita insomnia mungkin mengalami penurunan berat badan dan kualitas tidurnya. Manifestasi gejala insomnia mungkin disebabkan oleh gangguan mental, stres, atau masalah fisik. Insomnia dapat timbul karena beberapa alasan etiologi, termasuk namun tidak terbatas pada kondisi medis yang mendasarinya, pengaruh lingkungan, kelelahan berlebihan, dan stres psikologis yang meningkat. Insomnia yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, yang ditandai dengan pucat pada kulit wajah dan mata, serta mengganggu sistem kekebalan tubuh, sehingga membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit.

Intervensi farmakologis dan non-farmakologis merupakan pilihan pengobatan yang tepat bagi mereka yang menderita insomnia atau masalah tidur. Farmakologi meliputi pemberian bahan obat, termasuk obat tidur obat penenang, untuk tujuan terapeutik dalam bidang kedokteran. Konsekuensi buruknya, termasuk gangguan koordinasi kognitif, berkurangnya fungsi kognitif, kehilangan ingatan, dan kecenderungan kecanduan. Intervensi nonfarmakologis yang ditujukan untuk mengatasi kebutuhan tidur mencakup serangkaian strategi, seperti metode relaksasi, terapi musik, terapi citra terbimbing, dan perawatan aromaterapi (Sari, 2019). Guided Imagery telah muncul sebagai intervensi terapeutik yang diterima secara luas dengan tujuan mengurangi kecemasan dan memfasilitasi relaksasi pada populasi orang dewasa. Menurut Fiani (2016),

intervensi ini telah terbukti berpotensi mengurangi gejala insomnia dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Guided imagery

Penggunaan imajinasi terbimbing melibatkan pemanfaatan kemampuan kognitif pikiran dalam hubungannya dengan gerakan fisik untuk meningkatkan penyembuhan, mempertahankan kesejahteraan secara keseluruhan, atau mendorong relaksasi. Proses ini bergantung pada komunikasi sensorik, termasuk sensasi sentuhan, persepsi penciuman, rangsangan visual, isyarat pendengaran, dan penerapan teknik citra terbimbing. Khususnya, citra terbimbing telah digunakan sebagai sarana untuk menghilangkan stres dan meningkatkan kualitas tidur (Potter & Perry, 2010). Latihan relaksasi atau meditasi melibatkan pengarah perhatian seseorang pada objek, suara, atau pengalaman tertentu dengan tujuan mencapai keadaan ketenangan mental. Pendekatan ini membantu meringankan gejala yang terkait dengan stres dan kecemasan melalui proses kognitif dalam melihat atau merenungkan lingkungan atau skenario yang tenang.

Tujuan dari imajinasi terpandu adalah untuk memfasilitasi pencapaian kondisi mental secara bertahap yang ditandai dengan ketenangan dan keheningan. Menurut Sugeng (2011), pendekatan khusus ini telah menunjukkan kemanjuran dalam manajemen nyeri, mempercepat proses penyembuhan, dan meringankan berbagai kondisi seperti depresi dan sulit tidur.

Metode imajinasi terbimbing digunakan untuk manajemen stres melalui pemanfaatan gambaran mental atau visualisasi (Potter & Perry, 2009: 1503). Ketika individu merenungkan keadaan sulit, keadaan fisiologis dan psikologis mereka menunjukkan ketegangan yang meningkat. Selain itu, individu mungkin mengalami peningkatan detak jantung, perasaan gelisah, dan tantangan dalam mempertahankan fokus. Sebaliknya, mengarahkan perhatian seseorang pada lingkungan atau keadaan yang menyenangkan dapat menimbulkan keadaan

ketenangan baik pikiran maupun badan. Pengelolaan stres fisik, mental dan emosional difasilitasi oleh keadaan ketenangan tubuh dan pikiran.

Hubungan Guided Imagery dengan Insomnia

Insomnia adalah gejala umum yang terlihat pada individu yang menderita insomnia kronis, ditandai dengan seringnya terbangun saat tidur, tidur siang, atau periode tidur yang tidak memulihkan. Penderita insomnia sering kali mengalami kelelahan yang ekstrem di siang hari dan kualitas tidur yang tidak memadai. Insomnia dapat berfungsi sebagai indikator kondisi fisiologis atau psikologis. Sulit tidur sementara mungkin disebabkan oleh pemicu stres situasional, termasuk tantangan terkait keluarga, pekerjaan, akademis, atau duka. Namun demikian, insomnia sementara yang timbul dari keadaan stres dapat mengakibatkan tantangan terus-menerus dalam mencapai tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran dan ketakutan seputar kekurangan tidur (Perry & Potter, 2010).

Terapi citra terbimbing adalah pendekatan potensial untuk mengatasi insomnia karena kurangnya efek samping yang terkait. Menurut penelitian yang dilakukan Health Wise (2011), penggunaan Guided Imagery dengan durasi 10 menit terbukti memberikan dampak positif terhadap sistem imun sehingga tubuh menjadi rileks. Penggunaan terapi Guided Imagery, suatu teknik terapeutik, terbukti berpotensi memberikan efek positif pada pengurangan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur bila diterapkan dalam durasi 10-15 menit saat individu berada di tempat tidur.

Teori Seni

Fotografi

Fotografi, sebagai media teknologi dan artistik, meresapi banyak aspek kehidupan manusia. Fotografi berfungsi sebagai media untuk mendokumentasikan banyak aspek masyarakat, antara lain termasuk tempat tinggal pribadi, publikasi jurnalistik, dan repositori institusi. Fotografi selanjutnya digunakan untuk tujuan sosial, termasuk fotografi foto dan selebriti, serta untuk

upaya komersial, terutama fotografi fesyen, yang bertujuan untuk komunikasi persuasif. Terlebih lagi, bidang fotografi, khususnya fotografi seni, berfungsi untuk merangsang wacana dan menumbuhkan kontemplasi imajinatif.

fotografi budaya. Kehadirannya sebagai teknologi dan seni tidak hanya merepresentasikan atau menggambarkan peradaban, tetapi juga membangun peradaban. Fotografi adalah produk budaya bersama dengan pembentukan budaya, menciptakan pola perilaku baru, membentuk cara berpikir, memperbaharui keyakinan, mengatur tatanan dan sistem nilai, dan lain lain.

Evolusi pemahaman teoretis mengenai fotografi sejalan dengan kemajuan teknologi fotografi, termasuk transisi dari fotografi analog ke digital. Kerangka pemikiran kritis yang digunakan dalam bidang fotografi memperluas analisisnya hingga mencakup ranah budaya, dengan penekanan khusus pada penelitian pengaruh fotografi terhadap pengalaman manusia. Saat ini, prinsip-prinsip estetika fotografi sedang dihadapkan pada tingkat yang tak tertandingi. Estetika fotografi menghadapi situasi yang sulit dan rumit pada level tertinggi fotografi. Pandangan Carrollian tentang pengalaman estetik dapat digunakan sebagai jalan keluar untuk mengatasi kompleksitas tersebut.

Mix media

Mix Media adalah teknik menggambar yang menggabungkan Menggabungkan berbagai bahan seperti pensil, krayon, cat atau alat lainnya menjadi sebuah karya seni. Penggunaan media campuran dalam seni mengacu pada pendekatan menggambar dimana seniman mempunyai kesempatan untuk menyelidiki dan bereksperimen dengan berbagai bentuk dan metode media dalam sebuah karya seni tunggal (art et al., n.d.). Pendekatan media campuran mencakup berbagai teknik menggambar yang memaparkan individu pada berbagai bentuk media dan metode yang digunakan secara bersamaan dalam komposisi artistik tunggal. Teknik media campuran dalam seni rupa kontemporer berperan penting dalam mengembangkan kreativitas dan imajinasi penggunanya, yang

memungkinkan eksplorasi berbagai jenis dan teknik media. (Hunaifah, 2020). Penggunaan media campuran dalam karya seni melibatkan penggabungan beberapa bentuk dan metodologi media ke dalam komposisi artistik tunggal. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk terlibat dalam eksplorasi dan ekspresi ide-ide kreatif mereka tanpa hambatan. Menurut Hayati dkk. (2012) dan Hunaifah (2020), Melibatkan anak-anak dalam penciptaan seni media campuran memiliki beberapa manfaat, karena memfasilitasi pengembangan berbagai keterampilan dan bakat di berbagai domain. Khususnya, penggunaan teknologi media campuran mendorong peningkatan kreativitas dan imajinasi pada anak-anak. Berbagai platform media memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk mengeksplorasi dan memanfaatkan kemampuan imajinatif mereka untuk menghasilkan kreasi artistik yang khas dan mudah beradaptasi (Deguara & Nut brown, 2018).

Keterampilan sosial mengacu pada kemampuan dan kompetensi yang dimiliki individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain dalam berbagai konteks sosial. Inisiatif seni Sekamedia memfasilitasi kreasi seni kolaboratif di kalangan anak-anak, membina lingkungan di mana mereka dapat terlibat dengan teman-temannya dalam produksi karya seni yang menyenangkan. (Deguara dan Nut brown, 2018; Etnawati dan Pamungkas, 2022; Hayati et al., 2012) Penggunaan metode melukis media campuran oleh siswa memfasilitasi produksi karya seni yang memiliki dinamisme tinggi dan kemampuan mengekspresikan tema yang rumit. Pendekatan media campuran bermanfaat bagi siswa karena memungkinkan eksplorasi ide-ide baru, pemeriksaan banyak pilihan media, dan pengembangan gaya melukis dan keterampilan teknis mereka. Menurut Isnanta (2015), penggunaan teknologi media campuran dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang berbagai bentuk media dan memungkinkan mereka untuk secara mahir mengintegrasikan bentuk-bentuk tersebut ke dalam sebuah karya seni tunggal.

Perbedaan alat, media, dan teknik yang digunakan dalam proses kreatif menghasilkan figur karya yang berbeda. Dalam hal ini, teknik ini berpeluang berkembang menjadi aktivitas kreatif tematik. Alat dan media yang sering digunakan dalam media campuran dapat berupa alat dan media konvensional maupun nonkonvensional. Alat dan media tradisional adalah alat dan media kreatif yang dirancang khusus untuk pengejaran artistik. Di sisi lain, semua alat dan perangkat yang digunakan di tempat kerja, seperti limbah atau sampah organik dan anorganik, bersifat tidak konvensional (Etnawati & Pamungkas, 2022). Dalam kegiatan penelitian (Hayati, 2012), daun, ranting dan potongan kertas digunakan dalam kelas pendidikan anak pada topik tersebut.

Referensi Seniman

Christine Karina Siregar

Salah satu seniman bernama Christine karina siregar asal Indonesia, beliau pernah membuat karya dengan menggunakan cat *glow in the dark* untuk mempromosikan motif batik suatu daerah.



Gambar 2.1 karya fotografi cristine karina siregar
sumber : www.neliti.com

Sarah leal

Sarah leal seniman asal brazil, ciri khas karya fotografi sarah leal adalah membuat karta dengan teknik pencahayaan *glow in the dark* kedalam fotografi

model. Warna warna yang dihasilkan terdapat dari afek cahaya sinar ultraviolet yang disinari ketubuh model.



Gambar 2.2 karya fotografi sarah leal
sumber : www.behance.net

KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

Pada karya tugas akhir ini, penulis memilih tema menyangkut seputar kehidupan remaja lebih tepatnya pada mahasiswa yang seling kali terjadi. Seperti yang kita ketahui isu-isu tentang insomnia pada mahasiswa tidak ada habisnya, banyak yang menganggap hal yang terjadi adalah hal yang biasa. Padahal insomnia pada mahasiswa bukanlah hal yang diwajarkan. Selain dari pada itu stigma yang telah mendarah daging di masyarakat bahwa korban insomnia akan lebih berbahaya buat kedepannya, serta memberikan edukasi kepada pembaca akan bentuk atau cara mengurangi hal tersebut. Berawal dari keresahan dan memiliki tujuan tersebut, penulis mempresentasikan dan memvisualisasikan *guided imagery* terhadap *insomnia* kedalam karya portrait fotografi yang dilakukan di studio fotografi dengan beground hitam polos, karya ini dicetak dalam bentuk poster berjumlah tiga karya dua dalam bentuk poster berukuran A1 dan satu dalam bentuk neonbox dengan ikuran A2. Setelah dicetak akan di gambar di atas poster tersebut visual suara dalam bentuk grafik dan visual aroma yang

menjelaskan terapi agar bisa membantu buat tidur menggunakan cat *glow in the dark*, penulis terinspirasi dari seniman Indonesia bernama Christine Karina Siregar yang menggunakan cat *glow in the dark* sebagai media penciptaan karyanya.

Proses Penciptaan karya

Sketsa Karya

Langkah berikutnya membuat sketsa atau konsep dengan menuangkan ide sesuai tema yang telah di visualisasikan kedalam fotografi, sketsa ini akan digunakan pada karya akhir tersebut.



Gambar 3.1 sketsa karya "suara"
sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)



Gambar 3.2 sketsa karya “khayalan”
Sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)



Gambar 3.3 sketsa karya “aroma”
Sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)

Persiapan Alat dan Bahan

Kamera

Kamera yang digunakan oleh penulis dalam proses penciptaan karya yaitu canon M50.

Lensa

selain kamera faktor penunjang penunjang proses penciptaan karya dengan menggunakan lensa Fix 50mm.

Tripod

Alat tambahan yang digunakan penulis untuk penciptaan karya berupa tripod.

Baju putih

penulis memberikan baju santai layaknya persiapan tidur berwarna putih agar kelihatan lebih bersih.

Cat *glow in the dark*

Cat ini menjadi pelengkap dalam proses penciptaan karya dan juga menjadi media istimewa dalam karya tersebut (*Body Art Global, Glow in the dark face, body painting global, folk art glow away*).

Kuas

alat bantu untuk melukiskan cat ke atas karya yang telah dicetak menggunakan kuas (*round 0, round 3, flat 1/4in*).

Sinar ultraviolet

Alat pembantu cat *glow in the dark* agar menyala di dalam ruangan gelap.

Kaca akuarium bulat

property yang di gunakan untuk model dalam karya halusinasi.

Headphone

Property yang digunakan model dalam karya suara.

Lilin aroma terapi

property yang digunakan model dalam karya aromateraphy.

Neon Box slim

Property display karya.

Simbol-simbol yang terdapat dalam tiga karya diatas yaitu simbol yang menggambarkan tentang konsep pengkaryaan inidan detail gambar pada karya 1 hingga karya 3 seperti:

1. Cahaya yang gelap pada mata menggambarkan seseorang yang mengalami sulit tidur.
2. Dengan beground polos menghasilkan pikiran kosong tanpa memikirkan permasalahan yang ada.
3. Cahaya *warm white* menghasilkan warna putih kekuningan, memberikan kesan mewah, perasaan tenang, hangat, dan relaksasi.
4. Coretan warna hijau memberikan kesan ketenangan dan kedamaian sehingga mampu mengurangi rasa cemas dan depresi.
5. Garis gelombang horizontal memberikan kesan perasaan santai dan senang. Dimana garis tersebut menggambarkan alunan suara atau music.
6. Simbol asap, simbol menggambarkan seseorang sedang menikmati aroma terapi dengan tenang.
7. Simbol galaxy menggambarkan suatu khayalan yang sangat luas tanpa ada batasan apapun.

Detail-detail lainnya pada karya yang dihasilkan ini merupakan hasil sumber referensi seniman, improvisasi dan spontanitas penulis untuk meningkatkan nilai artistik. Untuk pencetakan karya satu dan dua menggunakan bahan laster, simbol garis dan asap di cat menggunakan cat akrilik glow in the dark berwarna hijau, Dan karya ketia di cetak menggunakan meduium neon box memberikan kesan khayalan yang tanpa batasan.

HASIL DAN DISKUSI

Karya pertama berjudul "suara"



Gambar 3.4 karya "Suara"

Sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)

Dalam karya ini menceritakan tentang masalah seorang remaja yang mengalami insomnia (susah tidur), dijelaskan juga bahwasannya alunan nada relaksasi yang sedang didengarkan penderita gangguan penyakit ini memberikan rasa nyaman saat dia merasa stress dan dapat membantu menjadi lebih tenang agar merasakan relaks dan mengantuk.

Karya kedua berjudul "Aroma Terapi"



Gambar 3.5 karya "aroma"

Sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)

Dalam karya ini menceritakan tentang pentingnya kekuatan aroma yang wangi dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang sehingga bisa membantu mengatasi masalah susah tidur, dijelaskan juga pada karya lilin aromaterapi bisa menjadi solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah stress. Tidak hanya itu udara yang segar juga memiliki peran penting yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan saat berada di ruang istirahat, karena didalam sebuah ruang istirahat agar pasti membutuhkan aroma dengan wangi- wagian tubuh kita yang awalnya terasa lelah akan diperbaiki dengan mendapatkan wangi-wagian aroma terapi untuk membantu tidur dengan nyenyak.

Karya ketiga berjudul “khayalan”



*Gambar 3.6 karya “Khayalan”
Sumber : Dokumentasi pribadi penulis (2023)*

Dalam karya ketiga ini menjelaskan seseorang yang sedang menenangkan diri dengan berhayal atau berhalusinasi dengan pikirannya sendiri, hal seperti ini biasa terjadi disaat saat menjelang tidur apalagi apabila mengalami kesulitan untuk tidur , maka dari itu berhayal biasa terjadi tanpa di sadari dan terjadi sebelum sebelum tidur, hal tersebut lah yang membantu pikiran kita menjadi rileks dan

pada akhirnya muncul rasa nyaman saat berpikir dan menimbulkan rasa mengantuk sehingga membuat tertidur.

KESIMPULAN

Adapun penulis menggambarkan keseluruhan proses berdasarkan kesimpulan langkah dari tahap pra produksi, penulis merasa bertanggung jawab reaksi, munculnya sikap bijak dan Terima kasih untuk seluruh prosesnya apa yang sudah hilang selama proses tidak semua dilaksanakan sesuai keinginan. Tapi penulis benar-benar mencoba membuat ini berhasil dieksekusi dengan baik dengan konsep yang telah disiapkan. Kemudian semua media pendukung, Elemen serta aspek dan juga Teknik yang digunakan oleh penulis dengan konsep yang matang dan Pikirkan baik, pengalaman yang penulis terima dalam melewati semua proses Penulis melakukan pekerjaan ini penuh rasa syukur mengangkat pengaruh guded imagery terhadap insomnia. Hasil sebuah karya yang tercipta Penulis mengambil alih pekerjaan proyek akhir Ini didasarkan pada pandangan diri dan berbagai cerita dari lingkungan penulis pengaruh guded imagery terhadap insomnia yang sering terjadi pada remaja dengan itu Penulis mewakilinya untuk mempresentasikan kedalam media karya fotografi. dalam karya fotografi.

Saran

Insomnia dapat berdampak buruk pada kehidupan remaja buat ke depannya dalam mejalani kehidupan sehari-harinya, namun dapat di anjurkan kepada anak muda yang telah mengalami insomnia agar mengurangin dengan menjalani aktifitas terapi saat seblum tidur, untuk membantu agar mempermudah tidur dengan cara yang telah penulis lakukan seperti mendengarkan music, menggunakan aroma terapi, atau dengan menghayal, hal tersebut sangat berpengaruh untuk membantu mempermudah tidur bagi yang mengalami

insomnia. Menjaga pola tidur sehat adalah hal yang terbaik bagi remaja agar selalu baik sampai akhir hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU:

Burnham, Brenda, et al. (2015). "Analytical ultracentrifugation as an approach to characterize recombinant adeno-associated viral vectors." *Human gene therapy methods*.

Chasan, M. B. (2017). *PENERAPAN MASASE KAKI PADA ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA INSOMNIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Deguara, J., & Nutbrown, C. (2018). Signs, symbols and schemas: Understanding meaning in a child's drawings. *International Journal of Early Years Education*, 26(1), 4-23.

Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog & Etik Dwi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (2017). Psikologi tidur dari kualitas Tidur sampai Insomnia. Kampus Terpadu UII.

Dr. IDA Umami., M.PD.Kons. (2019). Psikologi Remaja. Diterbitkan IDEA Press Yogyakarta.

Isnanta, S. D. (2015). Penciptaan Karya Seni Mixed Media Berbasis Ekperimentasi Dengan Teknik Assemblage. *Abdi Seni*, 6(1).

Prayanto Widyo Harsanto, (2019). Fotografi Desain. Penerbit PT.Kanisus Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

Rafknowledge. (2004). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: grameia.

Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang. *Journal of Bionursing*, 1(1), 47-65.

Trihanondo, D., & Endriawan, D. (2022, March). STRATEGI PENINGKATAN PROFESIONALISME BIDANG SENI RUPA PADA ERA PASCA PANDEMI COVID-19. In *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis Teknologi)* (Vol. 5, pp. 378-387).

Wierzbicka, A. (2003). *Cross-cultural pragmatics: The semantics of human interaction*. Mouton de Gruyter.

Potter, Perry. 2010. *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC

JURNAL:

Arifin, Z. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650-660.

Fiani, E. T. (2016). *PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KLAHANG KECAMATAN SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Harapan Bangsa).

Hayati, N., Seriati, N. N., & Nurhayati, L. (2012). Kegiatan Bermain Berbasis Art Craft Bagi Anak Usia Dini Untuk Mempromosikan Kecintaan Pada Lingkungan. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(2), 122169.

Hunaifah (Pendidikan Seni Rupa, F. U. M. M. (2020). *PEMANFAATAN TINTA DAN PASTEL (MIXED MEDIA) UNTUK PEMBELAJARAN*

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).

Soni Sadono, S.Sos., M.T. Cucu Retno Yuningsih, S.Sn., M.Pd., (2021).

ANALISIS KREATIVITAS ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI PRIMAGAMA HOMESCHOOLING TAHUN 2020, KOTA JAKARTA TIMUR. eProceedings of Art & Design

Supriyana et. al. SMedJour, (2021). *Pengaruh Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination*. Smart Medical journal

Aisi, V. Z. (2017). *Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap insomnia pada lansia (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).

Sugeng, P (2011) Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Pulih Sadar Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. Moewardi.

WEBSITE:

cristine karina siregar (www.neliti.com)

sarah leal (www.behance.net)

