Journal Scientific of Mandalika (JSM)
https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla

Vol. 7, No. 7, 2026
e-ISSN: 2745-5955 | p-ISSN: 2809-0543
hh. 902-907

Analisis "overthinking sebagai refleksi pribadi" dalam karya penciptaan seni lukis sarfi

Lalu Aswandi, Mahroni G. *
Prodi SI Seni Rupa, Fakultas Budaya, Manajemen, dan Bisnis,Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia
*****Corresponding Author e-mail: laluaswandimahroni@undikma.ac.id

Abstract: *This research and art creation aim to explore the psychological condition of "overthinking" as a source of ideas and personal reflection in creating paintings. Overthinking is often considered a mental burden and a trigger for anxiety, but in this context, it is transformed into creative energy visualized through a symbolic expressionism approach. The creation method used includes the stages of observation, contemplative self-reflection, sketch designing, and the realization of the artwork using mixed media techniques on canvas. The materials used vary, including acrylic paint, gypsum, spray paint (pilox), printed paper, and markers, to create emotional textures and dimensions. The result of this process is a series of expressionist paintings which visually represent inner conflicts, social pressures, and future uncertainties. Through these works, the author finds a cathartic medium to manage emotions while inviting appreciators to understand dark psychological experiences. In conclusion, this art creation proves that overthinking can be reconstructed into critical awareness and a powerful visual communication medium.*
Keywords: *Overthinking; Personal Reflection; Art Creation; Painting; Expressionism*

Abstrak: Penelitian dan penciptaan seni ini bertujuan untuk mengeksplorasi kondisi psikologis "overthinking" sebagai sumber ide dan refleksi pribadi dalam penciptaan seni lukis. Overthinking sering dianggap sebagai beban mental dan pemicu kecemasan, namun dalam konteks ini justru diolah menjadi energi kreatif yang divisualisasikan melalui pendekatan ekspresionisme simbolis. Metode penciptaan yang digunakan meliputi tahapan observasi, perenungan (refleksi diri), perancangan sketsa, hingga perwujudan karya dengan teknik mixed media pada kanvas. Material yang digunakan bervariasi, meliputi cat akrilik, gipsum, cat semprot (pilox), kertas bergambar, dan spidol marker, guna menciptakan tekstur dan dimensi emosional. Hasil dari proses ini adalah serangkaian karya seni lukis bergaya ekspresionis yang merepresentasikan pergulatan batin, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Melalui karya-karya ini, penulis menemukan medium katarsis untuk mengelola emosi sekaligus mengajak apresiator untuk memahami pengalaman psikologis yang kelam. Kesimpulannya, penciptaan seni ini membuktikan bahwa overthinking dapat direkonstruksi menjadi sebuah kesadaran kritis dan medium komunikasi visual yang kuat.
Kata Kunci: Overthinking; Refleksi Pribadi; Penciptaan Seni; Seni Lukis; Ekspresionisme

How to Cite: Lalu Aswandi, Mahroni G (2026). Analisis "Overthinking Sebagai Refleksi Pribadi" Dalam Karya Penciptaan Seni Lukis Sarfi. *Journal Scientific of Mandalika (JSM) E-ISSN 2745-5955 | P-ISSN 2809-0543*, *7*(2), 265-275.https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp902-907

Copyright©2026, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp902-907

PENDAHULUAN

Seni lukis merupakan salah satu cabang seni rupa dua dimensi yang menjadi media untuk menyampaikan gagasan, perasaan, atau pengalaman seseorang melalui bentuk visual. Hal ini sejalan dengan pandangan Feldman (1967) bahwa seni pada dasarnya berakar dari transformasi ide menjadi sebuah citra (image) yang dapat diamati. Melukis bukan hanya tentang menciptakan gambar, tetapi juga menjadi cara untuk mengekspresikan apa yang dirasakan atau dialami oleh pembuatnya. Dalam proses berkarya, seniman seringkali mengambil inspirasi dari pengalaman sehari-hari. Sebagai entitas yang hidup di lingkungan sosial dan akademik, proses berpikir yang berlangsung dalam benak memainkan peran besar dalam membentuk ide. Arnheim (1974) menegaskan bahwa persepsi visual dalam seni memiliki hubungan psikologis yang kuat dengan creative eye penciptanya, di mana emosi internal diterjemahkan ke dalam medium visual.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penciptaan seni ini berpusat pada fenomena psikologis yang dikenal sebagai "overthinking". Menurut Nolen-Hoeksema (2000), overthinking (rumination) dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan, memicu kecemasan, dan menurunkan kemampuan

individu untuk mengambil keputusan secara rasional. Jika tidak disalurkan dengan baik, hal ini dapat berujung pada kebuntuan mental atau depresi. Oleh karena itu, seni rupa digunakan sebagai metode pendekatan untuk merespons dan mengurai tekanan psikologis tersebut. Di sinilah peran seni sebagai instrumen penyembuhan menjadi relevan. Kramer (2001) dan Malchiodi (2006) dalam kajian terapi seninya mengemukakan bahwa aktivitas seni rupa dapat berfungsi sebagai medium katarsis yang efektif untuk menyalurkan, membedah, dan mengelola beban emosional atau trauma yang kompleks menjadi sesuatu yang konstruktif dan komunikatif.

Kebaruan (novelty) dari penciptaan seni ini terletak pada pembalikan fungsi overthinking—dari yang umumnya dipandang destruktif, menjadi sebuah energi pendorong kreatif bernilai estetis. Transformasi energi negatif menjadi kekuatan penciptaan ini merepresentasikan pemahaman dasar tentang life force dalam seni (Marianto, 2015). Karya ini secara spesifik menitikberatkan pada refleksi pribadi. Kemampuan seniman untuk melakukan refleksi diri yang mendalam ini sangat esensial dalam psikologi pendidikan dan pengembangan karakter pribadinya (Anantasari, 2002). Melalui pendekatan ekspresionisme, lukisan bukan sekadar objek keindahan, melainkan ruang dialektika dan dokumen psikologis yang sangat personal.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mewujudkan kondisi overthinking sebagai bentuk refleksi pribadi ke dalam serangkaian karya seni lukis. Karya ini dirancang untuk mengajak apresiator merasakan emosi yang tidak kasat mata dan memahami bahwa pengalaman pahit dapat ditransformasikan menjadi energi yang menginspirasi.

METODE PENELITIAN

Metode penciptaan karya ini mengadaptasi pendekatan praktik berbasis studio yang melibatkan tahap eksplorasi, perancangan, dan perwujudan. Pengumpulan data atau sumber ide dilakukan melalui observasi dan refleksi diri terhadap pengalaman pribadi, khususnya yang berkaitan dengan interaksi sosial dan ketidakpastian masa depan. Penentuan ide dasar penciptaan seni yang berakar pada perenungan terdalam ini selaras dengan prinsip estetika penciptaan dari Timur (Gustami, 2007). Pemahaman yang komprehensif tentang wawasan seni juga diterapkan agar ide yang abstrak dapat divisualisasikan dengan tepat (Bastomi, 1992).

Ide-ide tersebut kemudian dianalisis dan diterjemahkan ke dalam sketsa visual yang mengadopsi gaya ekspresionisme dan simbolisme figuratif. Pendekatan ekspresionisme dengan media campuran (mixed media) ini merupakan salah satu bentuk kebebasan berekspresi yang menjadi ciri khas perkembangan seni rupa modern (Dharsono, 2004).

Bahan dan alat difokuskan pada pemanfaatan mixed media untuk mencapai kebebasan eksplorasi tekstur dan emosi. Kanvas berbahan kain blacu yang dilapisi campuran cat tembok dan lem kayu digunakan sebagai dasar. Bahan pewarna meliputi cat akrilik dan cat semprot (pilox). Gipsum dicampur bersama cat akrilik untuk menghasilkan tekstur impasto tebal yang menyimbolkan beratnya beban pikiran. Elemen kolase dari kertas bergambar dan spidol marker diaplikasikan untuk mempertegas garis. Proses perwujudan karya dilakukan melalui tahap persiapan, pembuatan sketsa, pewarnaan dasar (underpainting), pembangunan tekstur dengan gipsum, dan diakhiri dengan tahap penyelesaian (finishing).

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Hasil dari proses penciptaan ini adalah serangkaian karya seni lukis beraliran ekspresionisme yang memvisualisasikan refleksi pribadi atas kondisi overthinking. Penulis menggunakan figur terdistorsi dan warna-warna emosional sebagai bahasa visual utama. Penggunaan elemen-elemen ini merupakan upaya untuk merangkai makna dan simbol estetis (Sachari, 2001), di mana pemaknaan seni itu sendiri bertumpu pada ekspresi jujur dari pengalaman batin penciptanya (Read, 2000). Mengacu pada pengantar dasar penciptaan rupa (Rebowo, 2011), eksplorasi mixed media pada karya ini berhasil menciptakan ekspresi

tunggal figur tanpa memerlukan latar belakang yang terlalu naratif.

TINJAUAN KARYA

Untuk membedah nilai estetis dan emosional karya, penulis menggunakan pendekatan kritik seni rupa yang berfokus pada analisis visual dan makna simbolik di baliknya (Syafii, 2003). Berikut adalah paparan karya tugas akhir Sarfi:

Karya 1: Muak (72 cm x 90 cm, Mixed Media di atas Kanvas, 2025)



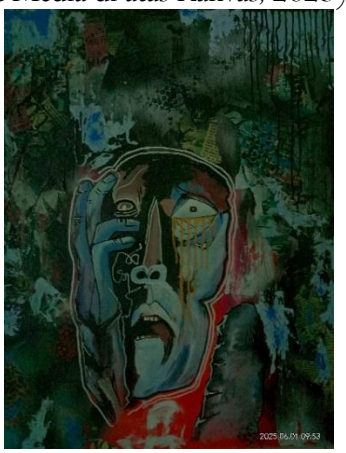
Karya ini lahir dari pergulatan batin akibat pengalaman sosial penulis di masa remaja ketika menerima respons verbal yang melukai mental. Muak adalah visualisasi dari penolakan yang sunyi dan luka yang tak kasat mata. Warna abu-abu mendominasi sosok figur, merepresentasikan kondisi di antara harapan diterima dan kenyataan penolakan, serta kekosongan. Figur digambarkan pasif dengan tatapan kosong, menyiratkan tubuh yang lelah, kepala yang penuh tekanan, dan emosi yang membusuk dalam diam.

Karya 2: Bodo Amat (72 cm x 90 cm, Mixed Media di atas Kanvas, 2025)



Merespons anggapan sosial yang menghakimi pilihan personal (seperti pilihan tidak merokok yang dilabeli "banci"). Karya ini menampilkan wajah dengan mata tak seimbang dan mulut tebal menutupi hidung, menggambarkan ekspresi saat pertama mencoba rokok. Leher yang terikat tali bermakna asap yang seakan tertahan. Bodo Amat hadir sebagai bentuk ketidakpedulian terhadap anggapan orang lain. Latar hitam menandakan kesedihan, sementara oranye hadir sebagai penyemangat.

Karya 3: Beban (72 cm x 90 cm, Mixed Media di atas Kanvas, 2025)



Karya ini menghadirkan problem internal yang merusak mental lewat karakter berekspresi sedih dengan tangan menyanggah wajah. Penggunaan warna hitam dan biru muda merefleksikan pikiran yang kacau dan perasaan tidak tenang akibat terjebak dalam pikiran sendiri (overthinking).

Karya 4: Cemas (72 cm x 90 cm, Mixed Media di atas Kanvas, 2025)



Mengungkap kompleksitas emosi dari ketakutan akan masa depan yang belum pasti. Menampilkan sepasang tangan yang saling menjulur menutupi sebagian wajah, mencerminkan gestur kegelisahan dalam menahan rasa takut. Pesan di baliknya adalah bahwa di tengah kekacauan, manusia memiliki kekuatan untuk bertahan menemukan arah.

Karya 5: Takut (72 cm x 90 cm, Mixed Media di atas Kanvas, 2025)



Menyuarakan rasa malu untuk bertindak karena takut salah. Sosok menutupi sebagian wajahnya

sebagai simbol tekanan batin terhadap kritik dan ketidakpastian. Warna kontras merah dan hitam bertubrukan menyimbolkan pikiran yang kacau. Karya ini bermula dari kurangnya rasa percaya diri karena bayang-bayang kegagalan, yang dituangkan lewat sapuan kuas ekspresif secara intuitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan proses penciptaan dan tinjauan karya, dapat disimpulkan bahwa pengalaman psikologis berupa overthinking berhasil dikonversi dan direkonstruksi menjadi energi kreatif dalam penciptaan seni lukis. Penggunaan aliran ekspresionisme dengan teknik mixed media terbukti sangat efektif untuk menerjemahkan kompleksitas emosi dan konflik batin ke dalam bahasa visual yang kaya tekstur.

Karya-karya seperti "Muak", "Bodo Amat", "Beban", "Cemas", dan "Takut" bukan hanya menjadi medium katarsis pribadi yang membebaskan. Lebih dari itu, proses penciptaan ini berhasil membangun kesadaran kritis yang memberdayakan, sebagaimana prinsip pendidikan yang partisipatoris dan membebaskan pikiran (Soetomo, 2003). Pada akhirnya, karya ini berfungsi sebagai ruang dialektika visual yang diharapkan dapat meningkatkan daya apresiasi seni rupa di masyarakat (Susanto, 2002), mengajak publik untuk lebih peduli pada kesehatan mental, serta menghargai setiap proses pergulatan batin manusia.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Psychiatric Association. (2013). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(3), 675–680. https://doi.org/10.1037/a0031802
2. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
3. Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*(2), 163–206. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163
4. Smeijsters, H., & Cleven, G. (2006). The treatment of aggression using art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 33*(1), 37–44. https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.07.001
5. Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health. *The Arts in Psychotherapy, 47*, 9–22. https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.006
6. Haeyen, S., van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2015). Measuring the effects of art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 45*, 69–79. https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.05.006
7. Drake, J. E., & Winner, E. (2012). Confronting sadness through art making. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 6*(1), 62–68. https://doi.org/10.1037/a0024431
8. Silvia, P. J. (2005). Emotional responses to art. *Review of General Psychology, 9*(4), 342–357. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.4.342
9. Forgeard, M. J. C. (2013). Perceiving benefits after adversity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 7*(3), 245–264. https://doi.org/10.1037/a0031223
10. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254–263. https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497
11. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing. *Oxford Handbook of Health Psychology*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018
12. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
13. Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition, 9*, 1–47. https://doi.org/10.4324/9781315806716
14. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
15. Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes the

brain. *PLoS ONE, 9*(7), e101035. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035
16. Wibowo, A., & Rahmawati, D. (2022). Art therapy untuk menurunkan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat, 9*(2), 145–158. https://doi.org/10.24854/jpu22022-256
17. Kurniawan, H., & Suryani, L. (2021). Ekspresi emosi melalui seni lukis. *Jurnal Imajinasi, 15*(1), 35–46. https://doi.org/10.15294/imajinasi.v15i1.30286
18. Setiawan, D., & Wibowo, T. (2020). Seni rupa sebagai media terapi psikologis. *INVENSI: Jurnal Penciptaan dan Pengkajian Seni, 5*(2), 81–92. https://doi.org/10.24821/invensi.v5i2.4378
19. Rahmawati, I., & Prasetyo, A. (2023). Kesehatan mental mahasiswa dan overthinking. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 11*(1), 85–94. https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.85-94
20. Lestari, R., & Sari, M. (2021). Refleksi diri dalam proses kreatif seni rupa. *Jurnal Seni dan Budaya, 19*(2), 101–112. https://doi.org/10.24821/jsb.v19i2.5687
21. Yuliani, D., & Hidayat, A. (2022). Kreativitas seni sebagai strategi coping stres. *Jurnal Psikologi Insight, 6*(2), 110–122. https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.45559
22. Hidayati, N., & Firmansyah, R. (2020). Hubungan overthinking dengan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(1), 22–31. https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3610
23. Putri, N., & Suryanto. (2021). Terapi seni dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 10*(2), 77–88. https://doi.org/10.22146/jpsi.65432
24. Pramudita, R., & Kurniasih, D. (2022). Makna simbolik dalam seni lukis ekspresionisme. *Jurnal Bahasa Rupa, 6*(1), 45–58. https://doi.org/10.31598/bahasarupa.v6i1.1182
25. Haryanto, B., & Nugroho, A. (2023). Seni sebagai media refleksi diri. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa, 11*(1), 15–27. https://doi.org/10.17509/jpsr.v11i1.56890