

REPRESENTASI *SELF DISCLOURE* DALAM KARYA LUKIS *MIX MEDIA*

Sri Mulya Ningsih¹, Cucu Retno Yuningsih² dan Teddy Ageng Maulana³

^{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

srimulya@student.telkomuniversity.ac.id, curetno@telkomuniversity.ac.id, teddym@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Manusia seringkali mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan eksistensi dirinya, namun tidak semua manusia dapat menemukan jawabannya. Hal tersebut kemudian mulai mengakar dalam diri manusia yang akhirnya menyebabkan krisis identitas. Penulis menciptakan rancangan karya yang didasarkan pada pengungkapan diri melalui model jendela Johari yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran manusia dalam mengidentifikasi dan memahami esensi diri. Hasil dari pengungkapan diri ini diangkat menjadi sebuah karya lukis mix media yang terdiri dari empat sub karya dengan kisah berbeda. Penggayaan surealis dan teknik kintsugi berkaitan erat dengan kisah yang diangkat, sehingga memiliki peran penting dalam penciptaan karya. Dari hasil pengkaryaan, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan terutama penggunaan teknik kintsugi yang rentan dan warna hitam putih yang merepresentasikan keadaan psikologis penulis selama proses pembuatan karya. Selain itu, ada beberapa elemen-elemen visual yang mengandung representasi tersendiri di tiap kisah per sub karya hingga akhirnya menjadi satu kesatuan dalam karya akhir.

Kata kunci: krisis identitas, jendela Johari, pengungkapan diri, lukis *mix media*, *kintsugi*.

Abstract: Humans often question things related to their existence, but not all humans can find the answer. This then begins to take root in humans which eventually causes an identity crisis. The author created a design based on self disclosure through the Johari window model which aims to increase human awareness in identifying and understanding the essence of self. The results of this self-disclosure are raised into a mixed media painting consisting of four sub works with different stories. The surreal style and kintsugi technique which are important pillars of the work are closely related to the story being raised, so they have an important role in the creation and meaning of the work. From the results of the work, there are several things that need to be considered, especially the use of the vulnerable kintsugi technique, the surreal style that comes from the author's subconscious, and the black and white color that represents the author's psychological state during the process of creating the work. In addition, there are several visual elements that contain their own representation in each story per sub-work until they finally become one unit in the final work.

Keywords: identity crisis, Johari window, self disclosure, mix media painting, kintsugi.

PENDAHULUAN

Fenomena krisis identitas semakin relevan di era modern, terutama pada generasi muda yang berada di masa transisi menuju dewasa. Krisis identitas ini sering kali ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam memahami diri sendiri, yang berujung pada kebingungan mengenai tujuan hidup dan peran dalam masyarakat. Individu yang kesulitan menemukan identitas sering mengalami penurunan harga diri, kepercayaan diri, motivasi, dan prestasi, serta kurangnya empati dan keterampilan sosial yang bisa mempengaruhi hubungan sosial dan menimbulkan konflik (Padillah, 2020). Menurut penelitian Ramdhanu et al. (2019), identitas diri yang kuat merupakan komponen penting dalam pengembangan citra diri yang sehat, yang mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dan mengevaluasi diri sendiri dalam berbagai konteks sosial. Konsep diri mencakup gambaran mental tentang diri yang meliputi citra fisik dan psikologis (Suprpti et al., 2023). Salah satu pendekatan yang digunakan untuk memahami dan mengatasi krisis identitas adalah melalui model Jendela Johari (*Johari Window*), yang dikembangkan oleh psikolog Amerika, Joseph Luft dan Harrington Ingham. Model ini membantu individu untuk mengeksplorasi berbagai aspek diri yang dikenal dan tidak dikenal oleh diri sendiri maupun oleh orang lain. Menurut pandangan mereka, konsep diri dapat dibagi menjadi empat bagian. Bagian dari diri yang diketahui oleh individu dan orang lain disebut sebagai daerah terbuka (*open area*). Bagian dari diri yang dapat diketahui oleh orang lain tetapi tidak oleh individu tersebut disebut sebagai daerah buta (*blind area*). Bagian terakhir dari diri adalah informasi yang tidak diketahui oleh individu tersebut. Bagian dari diri yang diketahui oleh individu tetapi tidak oleh orang lain disebut sebagai daerah tersembunyi (*hidden area*). Informasi yang tidak diketahui baik oleh individu maupun orang lain disebut sebagai daerah tidak diketahui atau misteri (*unknown area*) (Suwatno & Arviana, 2023:32). Konsep diri yang terbuka dan tertutup mencerminkan tingkat ekspresi diri dalam interaksi sosial. Konsep diri yang

terbuka memudahkan komunikasi individu, sementara konsep diri yang tertutup membuat komunikasi menjadi lebih sulit (Fransisca & Sunarto, 2021).

Melalui isu yang telah dipaparkan, penulis ingin merepresentasikan diri melalui karya seni lukis *mix media* yang didasarkan pada model Jendela Johari. Seni lukis adalah ekspresi estetika seseorang yang diwujudkan dalam bentuk dua dimensi menggunakan berbagai elemen visual seperti garis, bidang, warna, tekstur, ruang, dan cahaya. Untuk melukis, berbagai jenis media dapat digunakan seperti tinta, cat minyak, cat air, pensil, dan spidol. Selain itu, untuk variasi media, bisa digunakan pigmen, semen putih, gips, dan lain-lain. Sebagai alat bantu, berbagai peralatan seperti kuas, pisau palet, jari-jari, lidi, paku, dan lainnya dapat digunakan (Setya R, 2020:4). Dalam konteks seni, representasi diri dapat menjadi alat ekspresi yang efektif untuk mengeksplorasi identitas dan meningkatkan pemahaman diri. Teori representasi berkaitan dengan bagaimana makna dibentuk dan disampaikan melalui berbagai media dan praktik komunikasi dalam masyarakat. Ini melibatkan proses di mana pembuat representasi memilih dan mengemas makna tertentu dalam simbol dan tanda. Makna dibentuk oleh sistem representasi dan diatur oleh kode yang menghubungkan sistem konseptual kita dengan bahasa. Audiens kemudian menafsirkan representasi ini berdasarkan konteks sosial, pengalaman, dan budaya mereka (Sholichah et al., 2023). Menurut Soames (2020: 21), pengetahuan akan diri sendiri merupakan bagian dari kecerdasan emosional. Tinjauan pustaka ini mengkaji berbagai teori yang mendukung proses *self disclosure* dan representasi diri dalam seni, termasuk teori identitas diri dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kecerdasan emosional. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa karya seni dapat berfungsi sebagai medium refleksi diri dan terapi, membantu individu mengatasi krisis identitas. Namun, penelitian pada tugas akhir pengkaryaan ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan model jendela Johari dalam proses kreatif seni lukis, yang belum banyak dieksplorasi dalam studi sebelumnya. Pendekatan

ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana seni dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi krisis identitas serta eksplorasi diri dan medium dalam penciptaan karya.

Tujuan dari tugas akhir pengkaryaan ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *self disclosure* melalui model jendela Johari dapat direpresentasikan dalam karya seni lukis, serta untuk memahami dampaknya terhadap identitas diri dan kesehatan mental individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori seni dan psikologi, tetapi juga menawarkan pendekatan praktis dalam penggunaan seni sebagai alat refleksi diri dan terapi. Karya seni menjadi tempat yang aman untuk menjelajahi emosi, pemikiran, pandangan, keyakinan, dan pengalaman, di mana hasil karya tersebut memberikan kesempatan untuk umpan balik segera. Hal ini memberikan kesempatan bagi refleksi diri, melepaskan emosi, dan pada akhirnya, membantu membangun motivasi internal untuk perubahan (Christiani et al., 2021). Karena seni memiliki interpretasi yang beragam, terapi seni dapat bervariasi dalam bentuknya, seperti terapi melukis, psikodrama, terapi menulis, dan lain-lain (Hidayat, 2022:107). Oleh karena itu, aktivitas terapi seni memberikan kesempatan bagi praktisi untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui karya- karya seni yang dibuat (Salsabila et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam tugas akhir pengkaryaan ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan fokus pada eksplorasi *self disclosure* melalui model jendela Johari yang direpresentasikan dalam karya seni lukis *mix media*. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena krisis identitas dan refleksi diri secara mendalam, yang menjadi inti dari tugas akhir pengkaryaan ini. Studi ini melibatkan subjek yang terdiri dari penulis sebagai seniman, psikolog,

dan beberapa individu terdekat sebagai narasumber. Psikolog berperan dalam memberikan panduan teori terkait *self disclosure* dan membantu dalam proses konsultasi pribadi yang berlanjut ke terapi seni. Sementara itu, individu terdekat membantu dalam memetakan bagian diri penulis ke dalam empat bagian jendela Johari: bagian terbuka, tertutup, buta, dan misteri. Data dikumpulkan melalui diskusi dengan psikolog dan individu terdekat, serta melalui refleksi pribadi penulis. Diskusi ini menjadi bahan dasar dalam menciptakan karya seni yang merepresentasikan konsep *self disclosure*. Analisis data dilakukan dengan mengaitkan hasil eksplorasi diri dan konsultasi dengan teori-teori yang relevan untuk menghasilkan karya yang tidak hanya bersifat estetis, tetapi juga memiliki nilai reflektif yang mendalam

HASIL DAN DISKUSI

Pengkaryaan ini menghasilkan beberapa temuan yang signifikan terkait dengan proses *self disclosure* melalui model jendela Johari dalam karya seni lukis *mix media*. Hasil pengkaryaan menunjukkan bahwa penggunaan jendela Johari sebagai kerangka konseptual memungkinkan penulis untuk menggali dan mengungkapkan aspek-aspek diri yang sebelumnya tersembunyi atau tidak disadari. Temuan ini diperoleh melalui serangkaian diskusi dengan psikolog dan narasumber yang merupakan orang-orang terdekat penulis. Diskusi tersebut membantu dalam memetakan empat bagian jendela Johari, yaitu bagian terbuka, tertutup, buta, dan misteri. Selain itu, penggunaan *mix media* sebagaimana disampaikan oleh Haq dan Rachmawaty (2023), memungkinkan seniman untuk bereksplorasi dengan lebih bebas dan mengekspresikan ide-ide kreatif melalui kombinasi media dan teknik yang beragam dalam satu karya seni. Sebagai tambahan, penggunaan teknik *kintsugi* pada karya juga menjadi bagian penting yang tidak bisa dilewatkan. Seni *kintsugi* dihargai dalam tradisi upacara minum

teh, khususnya oleh Sen no Rikyū yang melihatnya sebagai manifestasi filsafat *wabi-sabi* yang menghargai kejujuran dan ketidaksempurnaan (Yazawa, 2020: 72). Dalam seni kintsugi, potongan-potongan keramik yang retak diperlakukan dengan penuh perhatian dan penghargaan, sehingga keramik yang telah diperbaiki menjadi unik dan berharga. Demikian pula, saat kita menerima kelemahan kita dengan penuh penghargaan, kita dapat meraih rasa hormat dan menghargai diri kita sendiri sebagai individu yang unik dan berharga (Lestyarini, 2023: 42).

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori *self disclosure* yang menyatakan bahwa pengungkapan diri yang lebih besar dapat meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman tentang diri sendiri. Penggunaan jendela Johari memungkinkan penulis untuk tidak hanya mengenal diri sendiri secara lebih mendalam, tetapi juga untuk berbagi aspek-aspek tertentu dari dirinya dengan orang lain melalui karya seni. Dibandingkan dengan pengkaryaan sebelumnya yang mungkin menggunakan pendekatan berbeda untuk *self disclosure*, pengkaryaan ini menonjol dalam penggunaan gaya surealis dan seni visual sebagai medium untuk mengeksplorasi dan menyampaikan konsep-konsep psikologis. Surealis sendiri merupakan sebuah pemahaman yang berusaha membebaskan seniman dari wnd kesadaran, mendorong mereka untuk berkarya dengan kebebasan seolah-olah sedang bermimpi (Abdi & Erfahmi, 2021). Keunikan pengkaryaan ini terletak pada integrasi teori psikologi dengan praktik seni, yang memungkinkan pengungkapan diri terjadi secara tidak hanya verbal tetapi juga visual, memberikan lapisan baru dalam studi *self disclosure*.



Gambar 1 Sub karya 1 – The me, and you knows
Sumber: Ningsih Sri Mulya (2024)
sumber: dokumentasi penulis

Sub karya pertama ini merupakan hasil representasi dari bagian terbuka diri penulis. Bagian terbuka ini berisi sifat-sifat yang penulis dan orang lain sama-sama ketahui. Sebagai seorang individu sosial, diri penulis seringkali dikuasai oleh emosi atau mood sehingga apa yang tersampaikan kepada orang lain umumnya berdasarkan kondisi emosi, bukan karakter tetap. Hal tersebut direpresentasikan dengan gambar jantung yang sedang disedot oleh seorang gadis yang di atas kepalanya terdapat telepon rumah. Telepon rumah di atas kepala memiliki makna sifat komunikatif yang menegaskan walaupun karakter penulis sering tidak konsisten (karena pengaruh emosi), namun penulis selalu dapat menyampaikannya dengan jelas, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Selain itu, wajah-wajah berbentuk topeng dan gambar-gambar anomali merepresentasikan keganjilan-keganjilan yang penulis rasakan dan serap dari lingkungan sosial. Keganjilan itu berupa pembentukan karakter-karakter yang sebenarnya tidak terpikirkan, namun keluar sebagai bentuk pertahanan diri. Hal ini berkaitan dengan tampilan lukisan secara keseluruhan, dimana objek-objek di atas disusun menyerupai tangga yang merepresentasikan sifat penulis yang seringkali menjadikan sesuatu atau seseorang sebagai pijakan dalam melakukan sesuatu atau untuk mencapai tujuan tertentu. Meskipun terdengar selfish, hal ini dapat diimbangi oleh empati yang tinggi sehingga penulis dapat menyelaraskan antara

sikap dan perbuatan terhadap diri sendiri dan orang lain agar tidak menimbulkan permasalahan-permasalahan yang dapat dipicu oleh hal-hal yang berkaitan dengan kepribadian dan tujuan.



Gambar 2 Sub karya 2 - The me, only me
Sumber: Ningsih Sri Mulya (2024)
sumber: dokumentasi penulis

Sub karya kedua ini merupakan hasil representasi dari bagian tertutup diri penulis. Objek utama yang terdapat dalam sub karya ini adalah wanita dengan pose berbaring di aliran air dengan kucing, ikan dan burung gagak sebagai objek pelengkap lukisan. Sebagai seorang manusia biasa, penulis tentunya memiliki hal-hal yang tidak ingin dibagikan kepada orang lain, umumnya berupa kelemahan diri. Gambar wanita dengan pose berbaring merepresentasikan sifat rapuh penulis yang penulis coba tutupi sehingga tidak menampakkan wajah dan tubuhnya secara jelas dalam lukisan. Kemudian ada burung gagak yang sedang mematuk mata sang wanita sehingga mengeluarkan air mata yang sangat banyak dan mengalir di tiap bagian lukisan hingga jatuh ke bagian bawah piring. Hal ini merepresentasikan kesedihan dari kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam kehidupan penulis namun hanya penulis simpan untuk diri sendiri. Namun, air yang mengalir juga merepresentasikan kehidupan, harmoni, dan transformasi yang dimaksudkan sebagai proses perubahan dan perkembangan diri penulis dari bagian tertutup menuju bagian terbuka. Penulis tidak ingin berlarut-larut dalam kesedihan, padahal ada banyak hal positif yang bisa penulis kembangkan. Namun, proses

perubahan itu tidaklah mudah, sama seperti ikan dalam lukisan yang terpaksa mengenakan tabung oksigen padahal ada di dalam air, rasa sesak yang ditimbulkan dari memaksa diri agar dapat diterima apa adanya dalam lingkungan sosial bukanlah hal yang mudah. Berada di tengah-tengah masyarakat yang dapat memangsa siapa pun yang lebih lemah untuk mencapai tujuan tertentu penulis representasikan dengan gambar kucing yang sedang memangsa ikan. Seekor makhluk menggemaskan dengan penuh bulu namun dapat menjadi predator yang ganas untuk mangsanya. Namun, meskipun hidup sangat sulit sekalipun, sama seperti air yang terus mengalir, penulis ingin terus berusaha untuk tetap melakukan yang terbaik agar dapat menjadi pribadi yang terus berkembang kedepannya. Hal ini berkaitan dengan model kontinum kesehatan mental yang penulis jadikan sebagai rujukan dalam penciptaan karya. Model ini menggambarkan kemungkinan pergerakan dua arah sepanjang kontinum, menegaskan bahwa kesehatan mental adalah dinamis dan bahwa individu memiliki kekuatan untuk menciptakan perubahan positif dalam kesejahteraan mereka sendiri (Chen et al., 2020).



Gambar 3 Sub karya 3 - The spill the me
Sumber: Ningsih Sri Mulya (2024)
sumber: dokumentasi penulis

Sub karya ini merupakan hasil representasi dari bagian buta diri penulis. Pada bagian ini, orang lain mengetahui apa yang tidak penulis ketahui tentang diri penulis pribadi. Oleh karena itu, penulis merepresentasikan bagian ini dengan

aliran teh yang tumpah dari cangkir. Teh disebut sebagai gossip atau "spill the tea" dalam bahasa Inggris karena frasa tersebut telah menjadi slang atau idiom yang digunakan untuk merujuk pada berbagi gosip atau informasi pribadi yang menarik. Pada dasarnya, teh digunakan sebagai metafora untuk gosip karena minum teh sering kali dihubungkan dengan obrolan santai di mana orang-orang membicarakan berbagai hal, termasuk gosip. Istilah ini telah menjadi simbol atau metafora untuk berbagi informasi menarik atau rahasia dalam percakapan sehari-hari. dengan makna hal-hal terkait diri penulis yang dibagikan di masyarakat oleh orang lain tanpa penulis ketahui tentang hal tersebut. Penulis menggunakan metafora tersebut untuk merepresentasikan hal-hal tentang diri penulis yang dibagikan kepada masyarakat oleh orang lain tanpa penulis ketahui.



Gambar 4 Sub karya 4 - The only god knows
Sumber: Ningsih Sri Mulya (2024)
sumber: dokumentasi penulis

Sub karya terakhir ini merupakan hasil representasi dari bagian misteri diri penulis. Menurut Elvin Rosalina (2024), seorang psikolog yang bergabung dalam Ikatan Psikolog Klinis Wilayah Jawa Barat, manusia umumnya hanya mengetahui 30% dari dirinya sepanjang hidup, adapun orang-orang yang mengetahui lebih dalam mengenai dirinya sendiri kemungkinan besar adalah seorang psikolog ahli, ahli sufi, atau manusia-manusia pilihan seperti Nabi. Penulis menggunakan objek berupa burung dalam sangkar untuk merepresentasikan bagian dari diri penulis yang masih terkurung jauh di dalam inti diri. Penulis tidak pernah tahu, apakah

bagian tersebut suatu saat nanti akan terungkap, atau akan tetap berada dalam sangkar hingga akhir hayat dan tetap menjadi misteri.



Gambar 5 The pieces of me
Sumber: Ningsih Sri Mulya (2024)
sumber: dokumentasi penulis

Karya ini secara keseluruhan merepresentasikan pengungkapan diri penulis melalui model jendela Johari yang membagi diri kedalam empat bagian. Untuk urutan tiap bagian, dapat dilihat dari arah kiri ke kanan. Keempat bagian ini merupakan representasi mendalam dari berbagai aspek diri penulis, mencerminkan kompleksitas emosi, karakter, dan kepribadian yang terbagi menjadi empat bagian: terbuka, tertutup, buta, dan misteri. Bagian pertama menggambarkan sifat penulis yang terbuka dan mudah dikenali oleh diri sendiri maupun orang lain, meskipun seringkali dipengaruhi oleh emosi, namun penulis tetap dapat mengatasinya dengan kemampuan komunikasi yang baik. Berikutnya ada bagian kedua yang menampilkan sisi tertutup penulis, yang penuh dengan kelemahan dan kesedihan yang disembunyikan dari orang lain, tetapi juga mencerminkan proses transformasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kemudian fase ketiga menunjukkan bagian buta diri penulis yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak disadari oleh penulis sendiri, dengan metafora teh yang tumpah sebagai informasi tersembunyi yang terungkap tanpa sepengetahuan penulis. Bagian terakhir merepresentasikan bagian misterius dari diri penulis yang mungkin tidak pernah terungkap, simbolisasi dari aspek diri yang terkunci dan hanya diketahui oleh Tuhan. Keseluruhan karya ini menggambarkan perjalanan

introspektif penulis dalam memahami dan menelaraskan berbagai aspek dari dirinya dalam kehidupan sosial dan personal.

KESIMPULAN

Tujuan dari pengkaryaan ini adalah untuk memahami dan merepresentasikan konsep *self disclosure* melalui model jendela Johari dalam karya seni lukis *mix media*. Pengkaryaan ini berhasil mencapai tujuan tersebut dengan menggambarkan pengalaman pribadi penulis terkait krisis identitas dalam bentuk karya seni surealis. Karya tersebut tidak hanya menjadi media untuk mengungkapkan dan memahami diri penulis, tetapi juga diharapkan dapat menginspirasi audiens untuk melakukan refleksi serupa tentang esensi diri dan *self disclosure*.

Implikasi dari pengkaryaan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan teori psikologi dengan seni lukis dapat menjadi alat efektif dalam proses refleksi diri dan penyembuhan. Namun, pengkaryaan ini memiliki keterbatasan dalam hal eksplorasi media seni yang digunakan. Pengkaryaan lebih lanjut dapat mengeksplorasi penggunaan media lain selain lukisan di atas *kintsugi* untuk merepresentasikan *self disclosure* serta kolaborasi interdisipliner yang melibatkan psikolog atau terapis seni untuk mengembangkan metode baru dalam menangani krisis identitas dan masalah kesehatan mental lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, K. M., & Erfahmi, E. (2021). BENALU DALAM KARYA SENI LUKIS SUREALIS. *Serupa the Journal of Art Education*, 10(3), 217.
- Chen, S., Chang, W., & Stuart, H. (2020). Self-reflection and screening mental health on Canadian campuses: validation of the mental health continuum model. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020>

- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1).
- Fransisca, M., & Sunarto. (2021). KOMUNIKASI ANTARPRIBADI GURU DALAM PEMBENTUKAN KONSEP DIRI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) TUNAGRAHITA DI SLB C BERINGIN BHAKTI KABUPATEN CIREBON. *Orasi: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(2),233.
- Haq, B. N., & Rachmawaty, M. (2023). Strategi Pembelajaran Melukis dengan Teknik Mix-Media untuk Siswa Usia 4-7 Tahun. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(1), 69–80.
- Hidayat, A. A. (2022). *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis. Nuansa Cendekia.*
- Lestyarini, D. W. (2023). Kenapa kita sulit berdamai dengan diri sendiri: Sebuah seni mengendalikan emosi dan menemukan diri. *Anak Hebat Indonesia.*
- Padillah, R. (2020). Implementasi Konseling Realitas dalam Menangani Krisis Identitas pada Remaja. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(3), 120–125.
- Ramdhanu, C. A. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(01), 7–17.
Retrieved from https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/arti
- R, W. Setya. (2020). *Aliran seni lukis Indonesia.* Alprin.
- Salsabila, N. D., Wiguna, I. P., & Yuningsih, C. R. (2023). Recalling Memories: Visualisasi Kenangan Ibu Ke Dalam Karya Lukis. *e-Proceeding of Art & Design*, Vol.10, No.1,1119.
<https://repository.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/181994/slug/recalling-memories-visualisasi-kenangan-ibu-ke-dalam-karya-lukis.html>

- Sholichah, N. I. M., Putri, N. D. M., & Setiaji, N. a. F. (2023). Representasi Budaya Banyuwangi dalam Banyuwangi Ethno Carnival: Pendekatan Teori Representasi Stuart Hall. *Education Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 32–42. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.332>
- Soames, N. (2022). *The Influence Book*. Bhuana Ilmu Populer.
- Suprapti, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Astuti, Y., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., Martyastuti, N. E., Masithoh, R. F., Wardani, S., Isrofah, Nurjanah, S., Wati, N. M. N., & Prastiwi, D. (2023). *KONSEP KEPERAWATAN DASAR*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suwatno, & Arviana, N. (2023). *Komunikasi interpersonal: Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*. Bumi Aksara.
- Yazawa, Y. (2020). *The Little Book of Japanese Living*. White Lion Publishing.

