

INTERPRETASI DAMPAK SITUASI PANDEMI TERHADAP PERILAKU MANUSIA DALAM MENJALANI KEHIDUPAN

Gede Aditya Pranata¹

¹ Program Studi Seni Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Denpasar, Indonesia

Email: adeathmortis@gmail.com

Jurnal ini berisi uraian tentang penciptaan seni lukis dengan mengambil tema “Interpretasi Dampak Situasi Pandemi Terhadap Perilaku Manusia Dalam Menjalani Kehidupan”. Saya memberikan makna untuk memvisualkannya dengan bentuk-bentuk interpretasi dari dampak kebingungan di dalam situasi pandemi yang nantinya menciptakan sebuah karya seni lukis beraliran surealis.

Pada masa pandemi ini, manusia mengalami kebingungan akan kelanjutan hidupnya, maka dari itu, pada skripsi ini saya melakukan penelitian dengan metode kualitatif yang berisikan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk menyeimbangkan metode penelitian tersebut, dalam skripsi ini juga menggunakan metode penciptaan yang diciptakan oleh Graham Wallas yaitu, persiapan, pengeraman, ilham, dan pengujian. Dalam penggarapannya, saya merumuskan beberapa hal yang pertama, memvisualkan Dampak Pandemi Terhadap Perilaku Manusia menjadi karya seni lukis, kedua adalah menyampaikan pesan dari Dampak Pandemi Terhadap Perilaku Manusia melalui karya yang diciptakan, ketiga adalah mengungkapkan unsur-unsur keunikan dari Dampak Pandemi Terhadap Perilaku Manusia.

Dari hasil penelitian di atas, maka tercipta enam karya seni lukis yang berjudul. (a) tersugesti, (b) agitasi, (c) menggali pasir, (d) dekapan, (e) ansietas, (f) jalan menuju terang. Keenam judul tersebut dapat di tinjau dari aspek ide dan aspek visual, yang bertujuan menyampaikan sekaligus menggambarkan bagaimana dampak perasaan bingung pada situasi pandemi terhadap kejiwaan manusia.

Kata Kunci: Interpretasi, perasaan bingung, kehidupan manusia, pandemi.

INTERPRETATION OF THE IMPACT OF PANDEMIC SITUATIONS ON HUMAN BEHAVIOR IN LIVING LIFE

This journal contains a description of the creation of painting with the theme "Interpretation of the Impact of a Pandemic Situation on Human Behavior in Living Life". I give meaning to visualize it with interpretations of the impact of confusion in a pandemic situation which will later create a surrealist style of painting.

During this pandemic, humans experience confusion about the continuation of their lives, therefore, in this thesis I conduct research with qualitative methods which consist of observations, interviews, and documentation. To balance the research method, this thesis also uses the method of creation created by Graham Wallas, namely, preparation, incubation, inspiration, and testing. In the process, I formulated several things, firstly, visualizing the Impact of the Pandemic on Human Behavior into a work of art, the second was conveying the message of the Impact of the Pandemic on Human Behavior through the work that was created, the third was revealing the unique elements of the Impact of the Pandemic on Human Behavior.

From the results of the research above, six works of art were created, entitled. (a) suggestive, (b) agitation, (c) digging sand, (d) cuddling, (e) anxiety, (f) path to light. The six titles can be viewed from the aspect of ideas and visual aspects, which aim to convey and at the same time describe the impact of feeling confused in a pandemic situation on the human psyche.

Keywords: Interpretation, feeling confused, human life, pandemic.

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan menyebabkan manusia memiliki kejadian-kejadian yang tak terduga dan memberikan sebuah pelajaran mengenai hidup, tentunya dari siklus itu manusia mampu menciptakan perasaan atau emosi yang beragam tergantung dari suasana yang terjadi disekitarnya. Pada abad ke-21 melenium ke-3 ditahun 2019 Masehi, peradaban manusia di hampir seluruh dunia terinfeksi wabah *Covid-19*. *Covid-19* merupakan suatu wabah penyakit menular yang disebabkan oleh *CoronaVirus* atau *SARS-CoV-2*(*Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*). Dilaporkan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019, wabah ini sederhananya adalah suatu penyakit yang menyerang sistem pernapasan pada manusia yang ditransmisikan melalui droplet(percikan air liur) yang dihasilkan saat seseorang yang terinfeksi batuk, bersin, atau menghembuskan nafas. Dari dampak wabah tersebut banyak negara di dunia menutup akses dari negara lain, contohnya Negara Indonesia, tujuan penutupan akses ini adalah untuk mengurangi penyebaran wabah *Covid-19* yang terbilang cukup cepat menginfeksi.

Dari penutupan akses tersebut sektor pariwisata di setiap negara mengalami penurunan secara pesat. Tidak terkecuali Negara Indonesia yang mengalami penurunan sektor pariwisata dan mengakibatkan penurunan perekonomian negara, menjadikan warga negaranya mengalami fase yang sangat sulit untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Dari tekanan pandemi tersebut banyak masyarakat Indonesia merasakan resah dan khawatir akan bagaimana kelangsungan hidup untuk kedepannya. Karena itulah masyarakat Indonesia mendapatkan suatu tekanan dari dalam diri yang mengakibatkan perasaan mereka mengalami sebuah tekanan jasmani maupun rohani.

Dalam kasus ini, dampak yang dihasilkan dari kebingungan atas pandemi ini ialah terjadinya halusinasi berlebihan hingga memicu depresi yang menyebabkan tidak terkendalinya emosi seseorang sehingga melakukan hal-hal yang tidak senonoh seperti kegiatan kriminal, dan ada juga yang memilih untuk tidak melakukan apa-apa dan pada akhirnya tercipta keinginan untuk menyakiti diri sendiri hingga berujung kematian. Karena itulah perasaan manusia menjadi salah satu yang mengalami dampaknya. Perasaan dan emosi adalah sesuatu hal dalam diri manusia yang kita percayai atau yang kita rasakan,. Perasaan dan emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan (*state*) yang ada pada individu atau organisme pada sesuatu waktu. Misalnya seseorang merasakan sedih, senang, takut, bingung, marah ataupun gejala-gejala lain setelah melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu. Dengan kata lain, perasaan dan emosi disifatkan sebagai satu keadaan kejiwaan pada organisme atau individu sebagai akibat adanya peristiwa yang pernah dialami suatu organisme atau individu tersebut.

Yang dimaksud dengan perasaan atau emosi ini, menurut Chaplin (1972) perasaan adalah keadaan atau *state* individu sebagai akibat dari persepsi sebagai akibat stimulus baik eksternal maupun internal. Dan mengenai emosi, Chaplin berpendapat bahwa definisi mengenai emosi cukup bervariasi yang dikemukakan oleh para ahli psikologi dari berbagai orientasi.

Namun demikian dapat dikemukakan atas “ *general agreement* “ bahwa emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Dalam perasaan, suatu keadaan dalam individu sebagai suatu akibat dari yang dialaminya atau yang dipersepsinya. Pada umumnya perasaan berkaitan dengan persepsi, dan merupakan reaksi terhadap stimulus yang mengenainya, perasaan bersifat subjektif apabila dibandingkan dengan peristiwa psikis yang lain.

Perasaan tentunya dialami oleh individu sebagai perasaan senang atau tidak senang sekalipun tingkatannya berbeda-beda. Salah satu perasaan yang cukup mengganggu bagi sebagian besar individu (manusia) di dalam situasi pandemi seperti ini adalah perasaan bingung. Perasaan bingung merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan dan tidak mengerti apa yang harus dikerjakan, tidak paham apa yang sedang terjadi di dalam diri, hilang akal dan gugup tidak karuan. Dikutip dari laman (*Huffington Post*), dari beberapa sampel manusia di usia 25 hingga 34 tahun, manusia mengalami kebingungan dalam menjalani kehidupan, biasanya perasaan ini muncul ketika manusia sudah mulai dewasa dan mulai bisa mengembangkan pikiran. Kebingungan manusia diakibatkan banyaknya masalah yang semakin hari semakin kompleks dan terasa sukar untuk dihadapi.

Manusia mengalami kebingungan bukan serta-merta karena kesalahan sepihak melainkan suatu kondisi ilmiah yang tercipta dari dalam diri maupun kodrat yang telah diberikan Tuhan, proses kebingungan itu sendiri berawal dari sifat awal manusia, yaitu kesombongan, ketamakan, iri hati, kemarahan, hawa nafsu,

kerakusan, dan kemalasan yang terus berkembang dan menguasai diri sehingga disaat harapan dan obsesi manusia itu tidak tercapai maka akan mengakibatkan kekecewaan yang mendalam dan secara tidak langsung akan menjadi masalah. Seperti halnya didalam situasi pandemi saat ini, manusia mengalami kebingungan karena mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan agar bisa hidup dengan normal seperti semula, penurunan ekonomi menjadi salah satu pemicu perasaan ini muncul terus-menerus.

Berdasarkan fenomena diatas dapat dijelaskan bahwa, ide dasar menginterpretasikan suatu perasaan bingung adalah hal unik untuk dituangkan kedalam karya seni lukis. Pada satu sisi ada kerumitan akan pemberian makna untuk suatu hal yang orang lain belum tentu merasakan hal yang sama, tetapi dari kerumitan tersebut justru akan melahirkan suatu karya seni lukis yang sedikit berbeda dari seni lukis pada umumnya.

TINJAUAN SUMBER

Perasaan Bingung Manusia

Menurut Chaplin (1989) dalam *Dictionary of Psychology*, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang didasari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin (1989) membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feeling*) adalah pengalaman didasari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Penelitian selanjutnya oleh Sudarsono (1993) emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke sesuatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis dapat merasakan sesuatu, seperti merasa senang, merasa kecewa.

Subandi (2000) penggunaan idiom bingung digunakan untuk memberi ama sebuah penyakit. Ada sebuah pernyataan dari seseorang yang mengakui bahwa “saya tidak sakit, tapi hanya bingung “. Kadang-kadang saya merasa bingung, tapi Cuma bingung, dan lebih bingungnya saya tidak sakit “. Contoh kalimat dan pernyataan ini mengindikasikan bahwa seseorang tersebut menderita gangguan mental. Hanya saja mereka mengklaim bahwa mereka hanya mengalami keadaan bingung.

Menurut Ni Made Trisna Susanti, S. Psi., dilembaga Dian Selaras Layanan Psikologi & Hipnoterapi Bali, bingung merupakan sesuatu hal yang tidak bisa dijelaskan atau bisa dikatakan mengutarakan sebuah perasaan atau emosi yang tidak bisa digambarkan, karena setiap individu memiliki caranya sendiri untuk mengekspresikan kebingungan atau bahkan tidak mengekspresikannya sama

sekali, beliau juga menambahkan bahwa suatu perasaan yang dirasakan oleh manusia tidak mudah untuk dimengerti, hanya cukup bisa dirasakan. Hal itu banyak dirasakan oleh beberapa manusia sehingga sulit untuk mereka menyampaikan apa yang sedang terjadi.

Pandemi Covid-19

Covid-19 merupakan suatu wabah penyakit menular yang disebabkan oleh *CoronaVirus* atau *SARS-CoV-2* (*Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*). wabah ini sederhananya adalah suatu penyakit yang menyerang sistem pernapasan pada manusia yang ditransmisikan melalui droplet (percikan air liur) yang dihasilkan saat seseorang yang terinfeksi batuk, bersin, atau menghembuskan nafas.

Seni Lukis

Seni lukis memiliki banyak pengertian dari sudut pandang para ahli yang tentunya berbeda satu sama lain, namun dalam penulisan ini ada beberapa definisi seni lukis yang dapat dijadikan suatu referensi. Adapun beberapa pendapat mengenai definisi seni lukis sebagai berikut:

Seni lukis merupakan bahasa ungkapan dari pengalaman estetik maupun ideologis yang menggunakan garis dan warna, guna mengungkapkan perasaan, mengekspresikan emosi, gerak, ilusi, maupun ilustrasi dari kondisi subjektif seseorang. (Mikke Susanto, 2011: 241).

Secara garis besar, seni lukis adalah sebuah cara untuk mentransfer ide atau gagasan apapun melalui media nyata berupa kanvas, kertas, dan lain-lain dalam bentuk visual.

Seni Lukis Surrealis

Menurut (Breton dalam Mikke Susanto 2011:386) surealisme merupakan otomatisme psikis yang murni, dengan tanpa proses pemikiran yang sebenarnya ingin diekspresikan, baik secara verbal, tertulis maupun cara-cara lain. Surealisme memiliki dua tendensi yaitu: Surealisme ekspresif, dimana seniman melewati semacam kondisi tidak sadar, kemudian melahirkan simbol-simbol dan bentuk-bentuk dari perbendaharaannya yang terdahulu. Surealisme murni atau surealisme fotografik, dimana seniman menggunakan teknik-teknik akademik untuk menciptakan ilusi yang tampak absurd. (Mikke Susanto, 2011: 386).

METODE

Persiapan

Persiapan/*Preparation*, tahap eksplorasi masalah di mana si pencipta menemukan masalah dan mulai memikirkan pemecahannya. Di bagian pertama metode ini, saya menemukan permasalahan atas dasar diri saya sendiri lalu masalah ini semakin kuat saya rasakan akibat masa pandemi yang terjadi sekarang dan saya

mengangkatnya menjadi sebuah kasus penulisan untuk nantinya di interpretasikan menjadi karya lukisan.

Pengeraman

Pengeraman/*Incubation*, merupakan tahapan paling kontroversial karena justru pada tahap inilah bagian bawah sadar atau prasadar mengambil alih dan memecahkan persoalan. Di bawah sadar atau prasadar ini data-data, informasi dan pengalaman yang tersimpan saling terkait, termulasikan menuju suatu pemecahan. Data-data, informasi, dan pengalaman adalah bentuk, bunyi, warna, tekstur, sifat yang diperoleh dalam keseharian, baik secara sadar maupun tak sadar. Tahap ini justru terjadi ketika si pencipta sedang tidak memikirkan karyanya, atau sedang mengerjakan hal lain. Tahapan kedua ini biasanya saya alami sendiri, maksudnya ketika sudah menemukan permasalahan yang akan diteliti/diciptakan ada beberapa bagian dari masalah ini tidak langsung saya dapatkan, jadi kemungkinan besar alam bawah sadar saya ingin mencari atau membedah permasalahan tersebut tanpa diketahui oleh alam sadar saya maka terjadilah sebuah pemikiran yang bisa dikatakan datang sendiri di pikiran tentang permasalahan tersebut yang bahkan belum saya cari(dalam keadaan sadar).

Ilham

Ilham/*Illumination*, merupakan tahap di mana ide dan solusi muncul tiba-tiba dan mulai menampilkan kejelasan. Jadi ilham disini saya maksudkan sebagai ketidak sengajaan pikiran saya atas apa yang saya pikirkan sebelumnya lewat objek-objek nyata yang saya lihat dan tanpa keterkaitan dengan masalah yang ingin saya teliti.

Pengujian

Pengujian/*Verification*, adalah tahap pengujian dan penyempurnaan ide. Dalam tahap ini, pikiran sadar dan logis mengambil alih dan bekerja secara sadar dengan masukan ide dari proses tak sadar sebelumnya. Ketika 3 hal diatas sudah terkumpul maka saatnya bagi saya untuk menguji pada media kanvas yang nantinya akan melahirkan karya lukisan yang berdasarkan atas apa yang dilakukan pada tahapan-tahapan sebelumnya, dan perlu digaris bawahi pada tahapan pengujian ini tidak terelakan bahwa nantinya akan ada beberapa ide yang mungkin ditambahi atau mungkin dikurangi menyesuaikan kecocokan antara ide maupun karya lukisan.

Setelah menentukan metode yang akan digunakan dalam proses penciptaan, selanjutnya saya akan membuat sketsa karya untuk nantinya akan di transfer ke kanvas jadi. Dilanjutkan ke tahap pengumpulan alat dan bahan hingga tahap pembuatan kanvas jadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Penciptaan

Karya yang berjudul “Tersugesti” ini adalah interpretasi dampak kebingungan yang berangkat dari masa pandemi di Indonesia, pandemi yang terjadi menciptakan kepanikan masal. Dari kepanikan masyarakat tersebut banyak menuai kebingungan pada masyarakat terhadap apa yang harus dilakukan dan apa yang akan terjadi kedepannya. Dari

kebingungan-kebingungan yang dirasakan manusia pada masa pandemi ini mendorong saya melakukan sebuah penelitian terhadap dampak yang ditimbulkan akibat dari kecemasan akan menjalani kehidupan yang sangat berat ini.

Terciptalah karya lukisan yang berkonsep pada dampak kebingungan yang mengakibatkan seseorang berhalusinasi terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya dalam situasi pandemi seperti saat ini, halusinasi ialah pengalaman indera tanpa adanya perangsang pada alat indera yang bersangkutan, pada dasarnya lukisan ini menggambarkan halusinasi seseorang yang menciptakan sebuah sugesti negative dari pikiran-pikiran kacau yang semestinya tidak harus terlalu dipikirkan. Seperti yang kita tahu, pada awal terjadinya pandemi pemerintah memberi kebijakan berupa pembatasan bersosialisasi pada masyarakat, yang melahirkan suatu rasa bosan dan semakin manusia itu merasa bosan, semakin dia tidak tahu apa yang harus dilakukannya.

Pada karya ini begitulah konsep yang saya gambarkan melalui figur seseorang ini, yang mana figur ditengah yang menjadi pusat perhatian mengekspresikan wajahnya sedemikian rupa untuk menggambarkan suatu kebingungan tentang apa yang harus dilakukannya selama harus berdiam diri dirumah, dengan memberikan sedikit siluet bergambar labirin memberikan makna suatu kerumitan berpikir atas apa yang terjadi. Sedangkan pada kepala manusia yang berada dalam kegelapan itu melambangkan perasaan yang kesepian akibat tidak bisa berinteraksi kepada orang lain dalam situasi pandemi. Ada lima kepala yang saya gambarkan pada karya ini, angka lima dalam kepercayaan pemujaan terhadap setan berarti simbol kejahatan yang mendominasi akal sehat, kelambatan, rasa tidak aman dan perilaku buruk(simbol pentagram terbalik).

Dalam visual pada karya ini warna dominan gelap(*raw umber*) pada latar belakang yang mengandung makna ketidaknyamanan atau kegelapan. Garis yang ditampilkan pada karya ini dibuat secara spontan untuk menimbulkan kesan siluet pada labirin yang ada diatas kepala objek utama.

Bentuk yang ditampilkan pada karya merupakan intgerpretasi dari pikiran saya sendiri yang berlandaskan pada beberapa fakta dilapangan, kemudian diolah kembali sesuai dengan unsur artistik kekaryaannya.

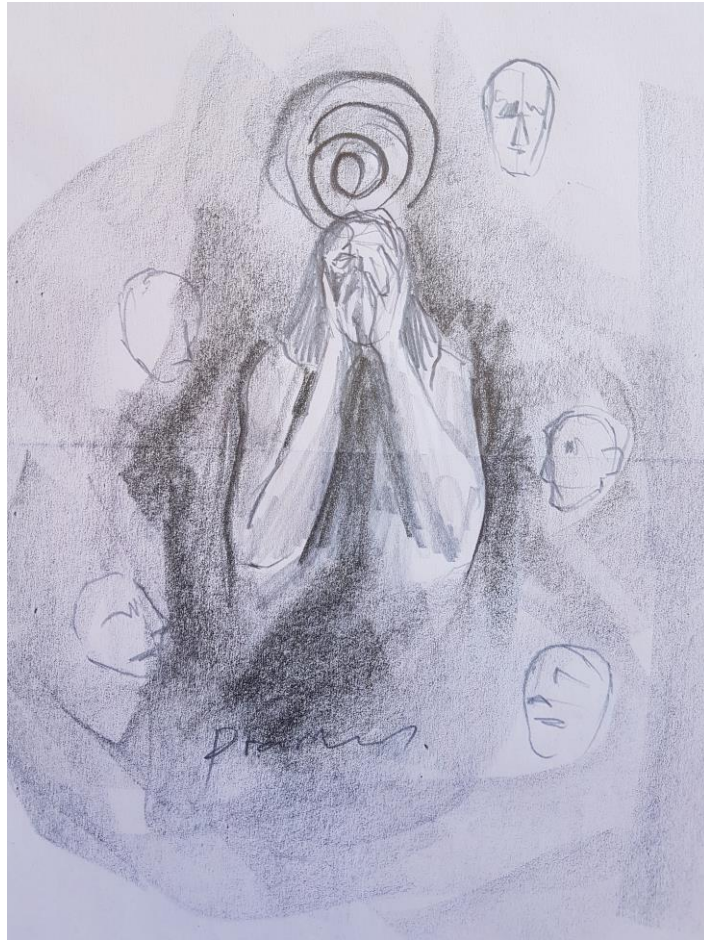
Tekstur pada karya ini menggunakan tekstur semu yang tercipta dari gambar labirin pada latar belakang yang saya ciptakan menggunakan kontras warna gelap, sehingga akan menimbulkan sedikit bayangan-bayangan dari labirin tersebut.

Komposisi saya susun sesuai bidang yang ada, pada karya ini saya membuat bidang yang memanjang ke atas agar dapat meletakkan objek utama dibagian tengah bidang untuk menghasilkan suasana sesak.

Untuk keseimbangan karya, saya buat berdasarkan bentuk-bentuk objek yang dilukiskan. Dalam mengatur keseimbangan karya, saya memperhitungkan penempatan dari suatu objek sehingga tidak menciptakan kesan berat sebelah.

Proporsi pada karya ini saya buat berdasarkan fakta dilapangan, namun perlu dilakukan pengolahan agar menyesuaikan ukuran media dan menghindari objek-objek terlihat kaku.

Dan terakhir, pusat perhatian pada karya ini terletak pada figur manusia yang saya posisikan berada ditengah-tengah bidang, karena itu objek pendukung disekitarnya saya berikan kontras agak gelap tentunya juga berdasarkan pada konsep awal.



Gambar 1. Sketsa *Tersugestu*, 2021, Kertas HVS, 21 x 29 cm yang merupakan sketsa awal sebelum ditransfer ke dalam media kanvas. (Dokumen: Aditya Pranata, 2021)



Gambar 2. *Tersugestu*, 2021, Cat minyak pada kanvas, 200 x 100 cm yang merupakan salah satu alternatif karya yang akan dikembangkan dalam penciptaan. (Dokumen: Aditya Pranata, 2021)

KESIMPULAN

Dari keseluruhan aktivitas penelitian dan penciptaan, saya menyimpulkan beberapa hal yaitu Wujud karya seni lukis Interpretasi Dampak Perasaan Bingung Terhadap Kehidupan Manusia Dalam Situasi Pandemi. Saya tuangkan kedalam media dua dimensi(kanvas) yang menginterpretasikan atau memberi makna dan juga pengolahan kembali dari dampak perasaan bingung manusia pada situasi pandemi, tentunya dengan keunikan-keunikan dari ide dan konsep tersebut, seperti cara saya

melukiskan hal-hal yang hanya bisa dirasakan oleh manusia, bagaimana cara pengungkapannya, dan juga dampak dari kebingungan seperti halusinasi, depresi, kecemasan berlebihan, hingga bunuh diri. Faktor-faktor tersebut saya tuangkan pada kanvas bernuansa suram, warna-warna suram sebagai simbol kebingungan yang ada pada diri manusia yang melahirkan suatu suasana mencekam pada karya lukisan.

Teknik melukis pada proses berkarya, saya mendominasi menggunakan teknik plakat dan ada beberapa bagian yang saya hamburkan menyerupai kabut, tujuan saya menggunakan teknik ini adalah untuk memperkuat dan mempertegas suatu objek yang dibuat, untuk teknik mengabur saya aplikasikan sebagai latar belakang supaya antara objek dan latar belakang tidak saling menonjol atau terkesan sama-sama kuat, hal ini menghindari ketidak dinamisasi suatu karya lukis. Dengan teknik yang saya gunakan, saya harapkan apa yang ingin saya sampaikan pada karya ini dapat tersampaikan dengan baik pada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bungin, B. 2013. *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Damajanti, Irma. 2006. *Psikologi Seni*. Bandung: PT. Kiblat Buku Utama. Bandung.
- Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Edisi ke III, Gramedia, Jakarta, 2003.
- Sugiharto, Bambang. 2013. *Untuk Apa Seni ?*. Bandung: Pustaka Matahari. Bandung.
- Susanto, Mikke. 2011. *Diksi Rupa, Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. Yogyakarta: Dicti Art Lab: Jagat Art Space. Bali.
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. Yogyakarta. (Metodologi Burns & Grove, 2003).
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarsono, 1993. *Kamus Filsafat dan Psikologi*: PT Rineka Cipta. Jakarta. (Chaplin, 1989. *Dictionary of Psychology*).

(<https://www.alodokter.com/virus-corona>), diakses tanggal 04 april 2021

(<https://riswantobk.wordpress.com/2011/05/02/definisi-perasaan-dan-emosi/>), diakses tanggal 04 april 2021

(<https://id.scribd.com/document/434325401/Definisi-Metodologi-Menurut-Para-Ahli>), diakses tanggal 04 april 2021

(<https://www.google.com/search?q=apa+itu+covid+19%3F&oq=apa+itu+covid&aqs=chrome.1.69i57j69i59l2.4348j0j9&client=ms-android->

samsung&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8), diakses tanggal 04 april 2021

(<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tafsiran>), diakses tanggal 29 april 2021

(<https://www.google.com/amp/s/amp.wartaekonomi.co.id/berita276620/apa-itu-pandemi>), diakses tanggal 29 april 2021

(<https://www.dictio.id/t/apa-pengertian-seni-lukis-menurut-soedarso-sp/43781>), diakses tanggal 29 april 2021

(<https://amp.kompas.com/health/read/2020/05/10/190700368/bagaimana-dampak-stres-pandemi-corona-pada-kesehatan-mental-dan-fisik-https://surveymeter.org/id/node/559>), diakses tanggal 01 mei 2021

(<https://www.google.com/amp/s/www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/amp/pr-01665461/marak-kasus-bunuh-diri-akibat-depresi-di-sukabumi-psikolog-bermuara-karena-dampak-pandemi-corona>), diakses tanggal 01 mei 2021
(www.isi-dps.ac.id) , diakses tanggal 09 mei 2021