

Insomnia Sebagai Ide Dalam Karya Lukis Abstrak Figuratif

Aulia Zikra Taupik¹, Yasrul Sami²

¹Departemen Pendidikan Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang

* e-mail: auliazokrataupik@gmail.com

Abstract

Artikel ini membahas tentang insomnia yang menjadi rancangan ide dalam sebuah karya lukis. Dalam mewujudkan karya seni lukis ini, penulis menganggap fenomena ini sebagai suatu yang menarik karena insomnia bisa digunakan sebagai objek inspirasi dalam berkarya. Penggarapan ide-ide dalam proses penciptaan memerlukan berbagai tahapan, demi terlaksanakannya kegiatan penciptaan sesuai konsep. Berikut adalah berbagai tahapan yang dilakukan penulis untuk mewujudkan karya berdasarkan konsep. Tahap tersebut diantaranya tahap persiapan, elaborasi, sintesis, realisasi konsep dan penyelesaian. Tujuan dari karya tentang Insomnia ini yaitu untuk memvisualisasikan sebuah bentuk ekspresi ke dalam seni lukis yang menjadikan diri sendiri sebagai contoh pembelajaran. memberitahu apa itu Insomnia dan diharapkan dari karya ini timbul rasa ingin tahu dari siapa saja yang melihat karya ini tentang apa itu Insomnia, setelah mengetahui apa itu Insomnia kita akan lebih bisa memahami dan menerima bahwa setiap orang memiliki gangguan tidur dengan penyebab kesehatan yang berbeda pada manusia. Dalam pembuatan karya ini sendiri pasti ada banyak kendala dalam mencari informasi tentang judul, pengetikan proposal dan memvisualisasikan dalam bentuk karya Lukisan. Setelah melalui proses yang Panjang dan beberapa hal yang sempat membuat terlambatnya proses karya akhir ini, akhirnya terciptalah sepuluh karya tentang Gangguan Tidur dalam karya Lukis dengan judul sebagai berikut: Pengen Tidur, Overthinking, Three Levels, Beda Server, Abnormal, Labirin, Terbalik, Solusi Stress, Sama Rasa

Keywords: *Insomnia, Lukis, Abstrak Figuratif*



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licenser the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

PENDAHULUAN

Insomnia berasal dari kata in artinya tidak dan somnus yang berarti tidur, jadi insomnia berarti tidak tidur atau gangguan tidur. Insomnia sendiri didefinisikan sebagai sesuatu persepsi dimana seseorang merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk walaupun orang tersebut sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup, sehingga mengakibatkan perasaan yang tidak bugar sewaktu atau setelah terbangun dari tidur. Insomnia merupakan gangguan dari suatu kondisi fisik seperti kelelahan yang menumpuk karena kurangnya tidur dalam jangka lama atau gejala dari ketidak seimbangan emosional yang sedang dialami seseorang.

Insomnia meliputi pemahaman tentang gangguan tidur dari sudut pandang medis, psikologis, dan sosial. Dalam konteks medis, insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau tetap tidur, meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Ini bisa

disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, gangguan kesehatan, kebiasaan tidur yang buruk, atau masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi.

Dari perspektif psikologis, insomnia sering kali terkait erat dengan kondisi emosional seperti kegelisahan, depresi, atau perasaan stres yang berkepanjangan. Penderita insomnia mungkin mengalami sulit untuk menenangkan pikiran mereka dan merasa gelisah ketika mencoba tidur. Ini bisa menjadi siklus yang sulit diputuskan, di mana kurang tidur bisa memperburuk kondisi emosional, dan sebaliknya, masalah emosional bisa menyebabkan sulit tidur.

Secara sosial, gaya hidup modern yang penuh tekanan dan terkadang terfragmentasi juga dapat berkontribusi terhadap munculnya insomnia. Faktor-faktor seperti jadwal kerja yang padat, penggunaan teknologi yang berlebihan sebelum tidur, atau kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.

Contoh kasus insomnia dapat beragam, mulai dari individu yang mengalami kesulitan tidur sesekali karena stres dalam pekerjaan atau kehidupan pribadi hingga kasus kronis di mana seseorang mengalami masalah tidur secara teratur dalam jangka waktu yang lama. Misalnya, seseorang yang baru saja mengalami perubahan besar dalam hidupnya, seperti pindah tempat tinggal atau kehilangan pekerjaan, mungkin mengalami insomnia situasional karena adaptasi dengan perubahan tersebut. Di sisi lain, ada orang yang menderita insomnia kronis yang mungkin membutuhkan intervensi medis dan psikologis yang lebih intensif untuk mengatasi masalah tidurnya.

Dalam setiap kasus, penting untuk memahami penyebab spesifik insomnia dan menyesuaikan pendekatan perawatan sesuai dengan kebutuhan individu. Ini bisa melibatkan perubahan gaya hidup, terapi kognitif perilaku, obat-obatan, atau kombinasi dari berbagai pendekatan terapi.

Seperti yang penulis ketahui, insomnia merupakan kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering tidak merasakan tidur, terbangun malam kemudian sulit untuk kembali tidur. Terjadinya kesulitan tidur atau insomnia berhubungan erat dengan proses pada sistem saraf. Perubahan sistem saraf seperti penurunan jumlah dan ukuran sel pada sistem saraf yang menyebabkan tidak optimalnya pengantaran sinyal ke otak, sehingga menurunnya produksi hormon pada tubuh seseorang yang berpengaruh terhadap perubahan siklus tidur-bangun, sehingga menyebabkan penurunan waktu tidur, bahkan sampai tidak memiliki waktu tidur.

Dari penjabaran dan beberapa kasus diatas, penulis menganggap fenomena ini sebagai suatu yang menarik karena insomnia bisa digunakan sebagai objek inspirasi dalam berkarya. Sehingga diharapkan karya-karya yang tercipta bisa dianggap sebagai upaya pewacanaan persoalan diri penulis yang dapat dibaca meskipun dalam bentuk media rupa, yang akan ditampilkan dalam bentuk karya seni lukis dengan corak abstrak figuratif. Menggunakan corak abstrak figuratif karena, corak ini mempresentasikan curahan hati secara bebas dan menggali objek yang timbul dari batin, imajinasi, dan perasaan sehingga menghasilkan karya seni lukis. Dari tema tersebut maka karya akhir ini berjudul "Insomnia Sebagai Ide Dalam Karya Lukis Abstrak Figuratif"

METODE

Dalam mewujudkan karya seni lukis ini, penulis menggunakan metode pola konsorsium seni yang terdiri dari tahap persiapan, elaborasi, sintesis, realisasi konsep dan penyelesaian. Pada tahapan persiapan langkah awal dengan cara turun langsung ke lapangan dengan melakukan pengamatan, pengumpulan informasi, dan mendapatkan ide seni, selanjutnya penulis melakukan survei ke perpustakaan, belajar dari melihat-lihat karya seniman terdahulu dan melihat foto-foto dari media yang memuat objek acuan karya yang penulis angkat sebagai karya Abstrak Figuratif.

Pada tahapan elaborasi Setelah mengumpulkan data mengenai Insomnia, selanjutnya memantapkan gagasan yang akan dimuat dalam karya dan menganalisis permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan Insomnia. Setelah melakukan pengamatan, dalam berkarya nantinya karya akhir ini berbentuk bidang dua dimensi yang dipajang di dinding sebagai hiasan

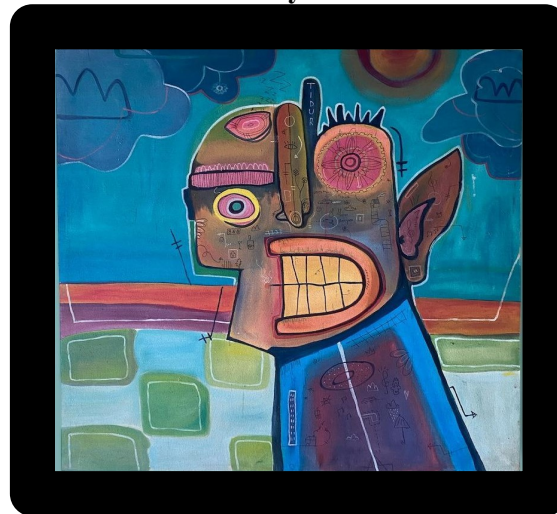
dengan ukuran tertentu. Sementara corak yang digunakan dalam pembuatan karya yaitu abstrak figuratif.

Tahap sintesis adapun konsep atau ide penulis yaitu tentang kegelisahan penulis dalam mengalami insomnia yang akan diwujudkan dalam bentuk karya lukis dengan corak abstrak figurative. Realisasi konsep Realisasi konsep merupakan tindak lanjut dari tahap sintesis, pada tahap ini penulis akan memvisualkan konsep-konsep karya di media kanvas dalam bentuk karya abstrak figuratif yang berjumlah 10 karya.

Ada beberapa hal yang perlu disiapkan penulis dalam merealisasikan konsep ke dalam karya abstrak figuratif, yaitu yang pertama membuat beberapa pilihan sketsa dan meminta masukan akan sketsa tersebut kepada dosen pembimbing yang nantinya akan disetujui sebanyak 10 sketsa. Sebelum sketsa dibuat terlebih dahulu penulis mencari beberapa referensi dari berbagai sumber seperti foto dan video mengenai Insomnia untuk dijadikan acuan. Dalam pembuatan sketsa dan karya harus dilandaskan dengan unsur-unsur dalam seni rupa seperti titik, garis, bidang, dan gelap terang serta prinsip-prinsip seni rupa seperti proporsi, keseimbangan, harmoni dan kesatuan agar menghasilkan sketsa yang sesuai dengan kaidah-kaidah dalam seni rupa.

HASIL

Karya 1



Judul karya	Pengen Tidur
Ukuran	150cm x 150cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “pengen tidur” dapat dilihat pada sebuah objek figur yang menyerupai bentuk manusia sedang beraktifitas dengan mata melotot dan mulut yang menandakan raut kekesalan. Beraktifitas di siang hari tanpa tidur di malam hari, dengan tambahan background seperti suasana di siang hari yang melengkapi karya ini. Untuk itu dalam karya ini penulis menampilkan sebuah karya lukis yang diambil dari keresahan penulis terhadap terbaliknya pola tidur normal menjadi tidak normal seperti, dilihat pada objek utama penulis menuangkan apa yang dirasakan rasa kekesalan karena tidak tidur di malam hari dan beraktivitas di siang hari, yang menyebabkan kurangnya konsentrasi dan gangguan kesehatan. Proses pembuatan karya ini penulis menerapkan unsur dan prinsip seni rupa didalamnya. Unsur pertama adalah unsur garis, garis yang diterapkan dari pembuatan karya sampai pewarnaan objek dan gabungan dari garis itu terbentuk suatu objek dua dimensi yang mana hanya bisa dilihat dari satu arah. Unsur warna juga penulis

terapkan dalam karya ini untuk menambah kesan menarik. Dan prinsip yang penulis gunakan seperti prinsip komposisi pada penataan letak objek yang menarik, prinsip keseimbangan yang penulis gunakan pada pencocokan pewarnaan background dan objek yang seimbang yang menjadikan keselarasan pada karya yang penulis buat ini.

Karya 2



Judul karya	Overthinking
Ukuran	100cm x 120cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “Overthinking ” yang berarti berfikir berlebihan, karya ini ada sebuah objek figure yang menyerupai manusia yang sedang mengangkat kedua tangan dengan ekspresi wajah seperti kebingungan dan sebuah objek yang menyerupai ufo di atas objek figur menyerupai manusia tersebut, background warna kuning kemerahan yang menambah suasana keresahan pada karya ini,serta ada aksentuasi garis garis yang menambah kesan menarik pada karya ini. Overthinking atau berpikir berlebihan tentang suatu hal merupakan permasalahan yang sering dialami seseorang ketika ada sesuatu hal yang dipikirkan, seringkali berpikir berlebihan pada saat malam hari menjadikan kesulitan pada saat waktunya tidur karena berpikir berlebihan akan memaksa otak untuk berpikir keras terhadap suatu hal yang bahkan sampai ke titik stress, padahal sesuatu itu belum tentu terjadi adanya pada hari yang akan datang.

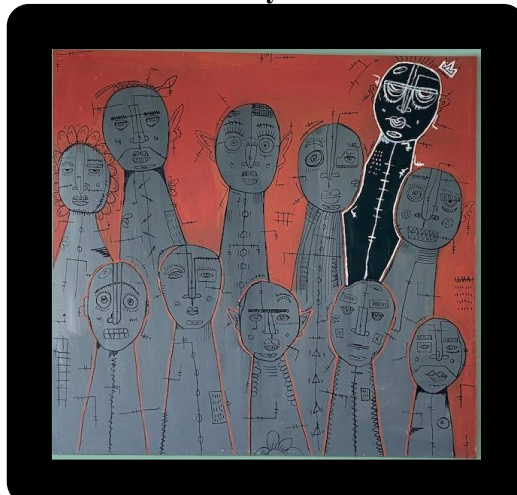
Karya 3



Judul karya	Three Levels
Ukuran	100cm x 100cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “three levels” berarti tiga tingkatan, dalam karya ini terdapat 3 objek yang menyerupai figur manusia dengan berbagai tahapan ekspresi dan terdapat 3 background pendukung yang berbeda pada tiap objeknya serta ada garis garis pembatas pada tiap objek. Pada penyakit Insomnia terdapat beberapa tingkatan, yang pertama insomnia tingkat rendah atau awal yang dialami hanya dalam waktu beberapa hari, kemudian tingkatan yang kedua atau sedang dialami dalam kurun waktu berminggu minggu, dan tingkatan yang terakhir atau kronik yang dialami dalam kurun waktu berbulan bulan bahkan bertahun tahun. Untuk itu pada karya ini penulis membuat suatu karya lukis yang mana pada 3 objek figure manusia yang berbagai tingkatan ekspresi penulis tampilkan memaknai suatu tingkatan dari penyakit insomnia yang dialami dan pada tiap bagian background objek figure yang menyerupai manusia tersebut terinspirasi dari lampu lalu lintas yang juga memiliki tingkatan warna yang berbeda seperti lampu hijau yang menandakan berjalan atau masih aman serta tingkatan yang kedua yaitu warna kuning yang menandakan berjalan pelan pelan atau berhati hati dan pada tingkatan terkahir yang disimbolkan dengan warna merah yang menandakan berhenti atau sudah berada pada tahap kronik.

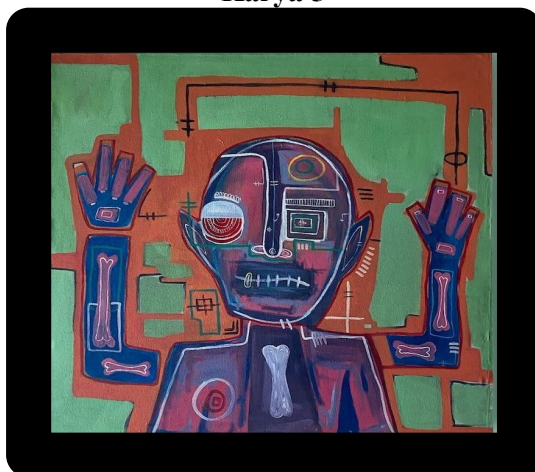
Karya 4



Judul karya	Beda Server
Ukuran	100cm x 100cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “beda server” artinya seseorang yang merasakan perbedaan di antara 2 orang atau lebih. Dalam karya ini terdapat beberapa objek dengan ekspresi yang berbeda dan satu objek berbeda diantara beberapa objek lainnya, dalam karya ini figur yang menyerupai manusia serta background pendukung berwarna oren yang berfungsi untuk menampilkan objek utama serta memberi kesan keindahan dari karya ini. Pada penyakit insomnia terdapat dampak yang signifikan pada bentuk tubuh, cara beraktivitas dan cara berinteraksi dalam lingkungan masyarakat keseharian. Untuk itu penulis membuat suatu karya lukis dengan objek seperti yang dijelaskan diatas, yang mana pada beberapa objek figure orang yang memiliki warna yang sama dan satu objek dengan warna yang tidak sama, itu memaknai suatu perbedaan antara orang yang mengalami insomnia dan orang yang tidak mengalami insomnia, yang mana pada satu objek yang berbeda tersebut terdapat suatu ekspresi yang seperti kebingungan yang disebabkan oleh daya berpikir yang rendah ketika sedang mengalami insomnia serta perbedaan warna mata yang memerah menandakan orang tersebut belum tidur atau sedang mengalami insomnia.

Karya 5



Judul karya	Abnormal
Ukuran	100cm x 100cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “abnormal” artinya ketiadaan kesesuaian dengan keadaan yang biasa, dimana dalam karya ini terdapat objek yang menyerupai figur manusia yang mengangkat kedua tangan keatas dan terdapat tulang tulang yang ada pada tiap bagian tubuh objek, serta mata yang cekung dan memerah, pada bagian background memakai warna hijau dan oren yang penulis buat untuk sarana pendukung agar memperjelas objek utama.

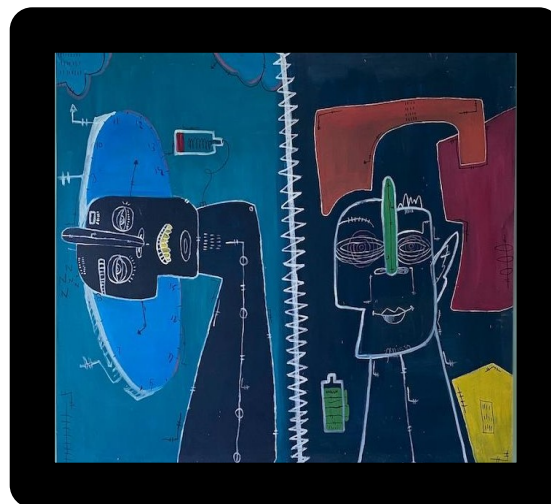
Karya 6



Judul karya	Labirin
Ukuran	100cm x 120cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “labirin” dimana dapat dilihat ada sebuah objek figure yang menyerupai manusia yang berada di tengah dengan ekspresi kebingungan dan di bagian belakang ada warna biru dan hitam bewarna hitam dan ada objek garis garis yang menyerupai bentuk labirin. Karya ini menceritakan sebuah keresahan penulis terhadap susahny keluar dari zona insomnia seperti dilihat pada objek utama penulis menuangkan apa yang dirasakan penulis, pada objek utama dengan ekspresi kebingungan mencari jalan keluar dari sebuah labirin, sebagaimana labirin itu memiliki banyak jalan buntu dan susah untuk keluar, disini penulis memakai warna hitam sebagai background untuk menyimbolkan suasana kelim saat berada pada zona insomnia dan perpaduan warna abu abu sebagai bentuk dinding atau labirin, serta warna biru menyimbolkan kehidupan yang sedang terkepung atau terkurung di dalam zona insomnia.

Karya 7

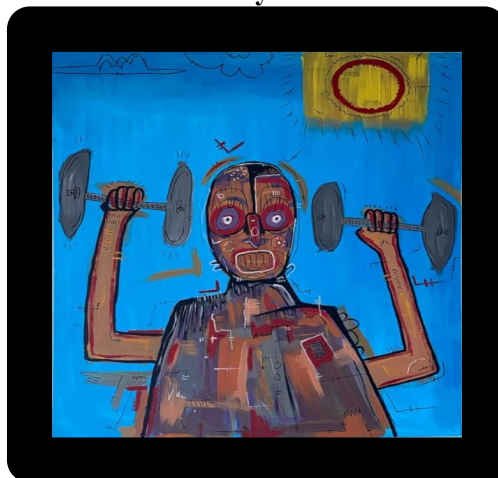


Judul karya	Terbalik
--------------------	----------

Ukuran	100cm x 100cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “terbalik” artinya pola istirahat yang tidak teratur, pada karya ini dapat dilihat ada dua objek figure yang menyerupai manusia dengan ekspresi yang berbeda, pada objek pertama dimana ekspresi kelelahan atau letih dan ada sebuah objek jam serta baterai dengan menggunakan background berwarna biru, terdapat garis pembatas di tengah dan pada objek kedua dengan ekspresi segar serta ada sebuah objek yang menyerupai baterai dan juga background berwarna hitam dengan campuran warna merah, kuning serta oren.

Karya 8



Judul karya	Solusi
Ukuran	100cm x 120cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “solusi” artinya cara atau penyelesaian, pada karya ini dapat dilihat ada sebuah objek figure yang menyerupai manusia yang sedang mengangkat barbell dengan ekspresi semangat dan ceria. Dengan background berwarna biru dan ada matahari yang menandakan siang hari. Karya ini bertujuan untuk solusi dari sebuah antisipasi dari terjadinya insomnia sebagaimana kita harus menjaga pola kehidupan yang baik dengan melakukan olahraga atau aktivitas yang menjadikan tubuh fit untuk mencegah terjadinya susah tidur di malam hari sering kali penyebab insomnia ini terjadi karena pola hidup yang buruk seperti kurangnya berolahraga, sebagaimana objek utama yang sedang mengangkat barbell yang menyimbolkan sedang beraktifitas atau berolahraga. Pada warna objek utama bertujuan untuk memperjelas dan memperindah objek utama, background yang cerah berwarna biru untuk menandakan beraktifitas yang terdapat oleh objek utama.

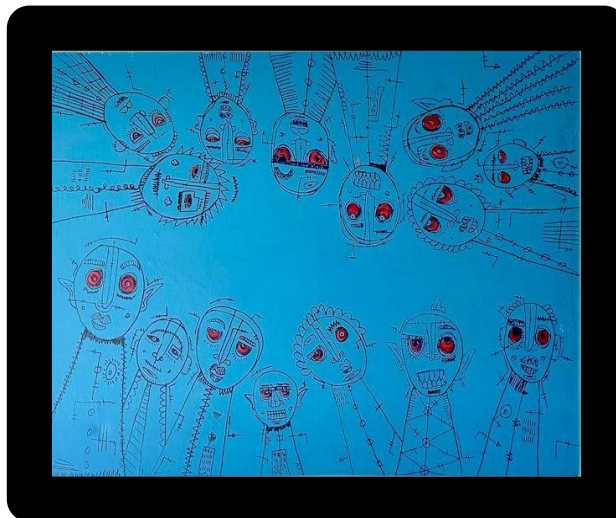
Karya 9



Judul karya	Stres
Ukuran	100cm x 100cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “stres” artinya reaksi seseorang baik fisik maupun emosional pada karya ini ada objek figur yang menyerupai manusia dengan ekspresi emosional atau marah, objek figure ini menggunakan warna merah, di sekeliling objek figure terdapat objek objek yang menyerupai mata dan background menggunakan warna hitam. Karya ini menceritakan keresahan penulis terhadap seringnya terbangun malam hari dan sulit kembali untuk tidur, bahwasanya insomnia bukan Cuma tidak tidur tetapi juga seringkali sudah bisa tidur namun terjaga di tengah malam dan susah untuk kembali tertidur itu biasanya dikarenakan sebelum tidur berfikir berlebihan yang menyebabkan kecemasan dan tekanan yang membuat tidur tidak nyenyak dan membuat sering terjaga ditengah malam, dalam karya ini objek yang menyerupai mata menyimbolkan bahwa penulis sudah melakukan berbagai cara untuk kembali tertidur namun tetap tidak bisa. Pada objek utama menyimbolkan ekspresi mulut terbuka yang berarti berteriak, kesal dan marah karena tidak bisa tertidur kembali sehingga menyebabkan terjadinya stress dan pada objek utama ini memakai warna merah menyimbolkan keresahan, pada bagian background penulis menggunakan warna hitam menyimbolkan malam hari dan pikiran yang rumit.

Karya 10



Judul karya	Sama Rasa
Ukuran	100cm x 120cm
Media	Cat Akrilik di atas Kanvas dan Spidol
Sumber	dokumentasi foto Aulia Zikra Taupik 2024

Karya ini berjudul “sama rasa” yang artinya pernah merasakan atau pernah mengalami pada karya ini ada beberapa objek figur yang menyerupai manusia dengan ekspresi dan tinggi yang berbeda-beda yang menandakan adanya anak kecil, remaja dan orang tua di lingkungan yang sama dengan mata yang berwarna merah, serta latar belakang yang berwarna biru menyimbolkan berada di posisi yang sama dimana posisi yang sama itu adalah insomnia sebagaimana insomnia tidak memandang umur baik kecil dewasa maupun tua, insomnia bisa menyerang siapa saja rata-rata orang pernah mengalami insomnia dikarenakan beberapa hal seperti stress, penyakit dan pola tidur yang buruk. Karya ini bertujuan edukasi dan menyampaikan agar menjaga pola hidup yang baik serta menjaga pola tidur yang sehat sebagaimana insomnia bisa datang kapan saja dan menyerang siapa saja.

KESIMPULAN

Karya ini mendeskripsikan tentang peristiwa gangguan tidur yang dialami oleh penulis, dari peristiwa yang dialami maka judul “Insomnia Sebagai Ide Dalam Karya Lukis Abstrak Figuratif”. Sebelum mengangkat persoalan ini penulis mencari banyak referensi dari internet, karya seniman, foto dan jurnal yang dijadikan acuan dalam karya akhir ini. Tujuan dari karya tentang Insomnia ini yaitu untuk memvisualisasikan sebuah bentuk ekspresi ke dalam seni lukis yang menjadikan diri sendiri sebagai contoh pembelajaran. memberitahu apa itu Insomnia dan diharapkan dari karya ini timbul rasa ingin tahu dari siapa saja yang melihat karya ini tentang apa itu Insomnia, setelah mengetahui apa itu Insomnia kita akan lebih bisa memahami dan menerima bahwa setiap orang memiliki gangguan tidur dengan penyebab kesehatan yang berbeda pada manusia. Dalam pembuatan karya ini sendiri pasti ada banyak kendala dalam mencari informasi tentang judul, pengetikan proposal dan memvisualisasikan dalam bentuk karya Lukisan. Setelah melalui proses yang Panjang dan beberapa hal yang sempat membuat terlambatnya proses karya akhir ini, akhirnya terciptalah sepuluh karya tentang Gangguan Tidur dalam karya Lukis dengan

judul sebagai berikut: Pengen Tidur, Overthinking, Three Levels, Beda Server, Abnormal, Labirin, Terbalik, Solusi Stress, Sama Rasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amazine, Tips Mengobati Insomnia, dan Makanan Yang Membuat Cepat Tidur. 2016.
- Anhas, Andi Patotori. 2018. Jurnal Tugas Akhir Analisis Color Palette Pada Elemen Artistik Sebagai Penguat Karakter Tokoh Utama Dalam Film “MyStuoid Boss”. Yogyakarta: Program Studi Televisi Dan Film. Fakultas Seni Mesia Rekam ISI.
- Anwar, Zainul. Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia. 2010.
- Ash-Shai’ari, Muhammad bin Shalih. Menggungah semangat Qiyamullail. Jakarta: PT. Darul Falah. 2007.
- Dewi, PA. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. 2013.
- Dharsono. 2003. Tinjauan Seni Rupa Modren. Surakarta: Depdiknas.
- Ernawaty, Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia di Desa Gayam kecamatan sukoharjo Kabupaten Sukoharjo, 2012.
- Hasnidar. 2008. Kajian Seni Lukis Impresionis Karya Abdul Kahar Wahid. Skripsi tidak diterbitkan. Makassar: FKIP Unismuh.
- Heny, LP, dkk. Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Jurnal Dunia Kesehatan, volume 2 nomor 2. 2013.
- Kusuma, Arif Budi. 2013. Refleksi Diri dalam Karya Seni Gambar. Proyek Studi. Jurusan Seni Rupa. Semarang: Laporan Proyek Studi. Seni Rupa Unnes.
- Nasrul. 2008. Kajian Seni Lukis Abstrak Karya Abdul Kahar Wahid. Skripsi tidak diterbitkan. Makassar: FKIP Unismuh.
- Noehardi, Inda Citra. 2012. Sejarah Hak Cipta Lukisan. Jakarta: Komunitas Bambu
- Peter Tyere. 1985 . Mengatasi Insomnia. Jakarta: PT. Arcan.
- Purnomo, Eko. dkk. 2014. “BSE Seni Budaya”: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Raharjo, Buddy. 1986. Seni Rupa. Bandung : CV Yrama
- Sahman, H. 1992. Mengenal Dunia Seni Rupa : Tentang Seni, Karya Seni, Aktivitas Kreatif, Apresiasi, Kritik dan Estetika. Semarang : IKIP Press.
- Yekti Susilo. 2011 .Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Yogyakarta: CV. Andi Offset