

REFLEKSI UNTUK MERAHAI KEBERMAKNAAN DAN KESTABILAN HIDUP SEBAGAI IDE PENCIPTAAN SENI RUPA

Nilia Nurjanah¹, Riki Umar Tono²

Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta

e-mail: Nilanurjanah19@gmail.com, rikiumar19mei@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan proses penciptaan karya seni yang berangkat dari pengalaman pribadi penulis dalam menghadapi trauma. Berbagai kejadian menyakitkan, seperti konflik dalam keluarga dan kekecewaan dalam relasi sosial, meninggalkan luka batin yang memengaruhi cara pandang dan sikap hidup penulis. Dalam penciptaan karya ini, penulis menjalani proses refleksi diri sebagai cara untuk menerima, berdamai, dan memahami luka tersebut. Melalui pendekatan visual yang bersifat imajinatif dan simbolis, pengalaman masa lalu dituangkan ke dalam karya seni sebagai bentuk ekspresi dan pemaknaan ulang. Penelitian ini menggunakan metode *Practice-Based Research*, yang menjadikan praktik seni sebagai bagian dari proses pencarian makna. Karya yang dihasilkan tidak hanya menjadi media refleksi pribadi, tetapi juga diharapkan bisa menginspirasi orang lain untuk berani menghadapi dan menyembuhkan luka mereka sendiri. Seni, dalam hal ini, menjadi jalan menuju penerimaan dan kedamaian batin.

Kata Kunci: Penerimaan, *Practice-based Research*, Refleksi Diri, Seni Rupa, Trauma

ABSTRACT

This research is a process of creating a work of art that is based on the author's personal experience in dealing with trauma. Various painful events, such as conflicts in the family and disappointments in social relationships, leave inner wounds that influence the author's perspective and attitude to life. In creating this work, the author underwent a process of self-reflection as a way to accept, reconcile, and understand the wounds. Through an imaginative and symbolic visual approach, past experiences are poured into the artwork as a form of expression and re-interpretation. This research uses the Practice-Based Research method, which makes art practice part of the process of searching for meaning. The resulting work is not only a medium for personal reflection, but is also expected to inspire others to dare to face and heal their own wounds. Art, in this case, becomes a path to acceptance and inner peace.

Keywords: Acceptance, *Practice-based Research*, Self-reflection, Visual Art, Trauma

PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, setiap orang pasti mengalami berbagai hal yang memengaruhi cara pandang, perasaan, dan sikap terhadap diri sendiri maupun dunia di sekitarnya. Tidak jarang, pengalaman-pengalaman itu meninggalkan jejak yang membuat seseorang merasa kehilangan arah, makna, bahkan kestabilan dalam hidup. Setiap manusia memiliki pengalaman hidup yang unik dan beragam. Hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor termasuk latar belakang budaya, lingkungan sosial, pendidikan, nilai-nilai keluarga, juga pengalaman pribadi. Pengalam hidup ini tentu memiliki berbagai macam dampak bagi manusia baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Di tengah kondisi seperti itu, penting bagi seseorang untuk berhenti sejenak dan melihat ke dalam dirinya sendiri.

Hal ini adalah proses merenungkan kembali pengalaman, perasaan, dan pemikiran yang telah dilalui. Melalui proses ini, seseorang dapat memahami apa yang sebenarnya ia rasakan dan butuhkan, serta menemukan makna dari pengalaman-pengalaman tersebut. Dengan menemukan makna, seseorang dapat lebih mudah menerima dirinya, memperkuat mental, dan menciptakan keseimbangan dalam hidup.

Pada kesempatan ini penulis mencoba mengangkat pengalaman pribadi penulis yang telah melewati hidup hingga proses berdamai dengan trauma dan mulai mencari kebermaknaan hidup. Hidup tidak selalu berjalan lancar. Setiap orang menghadapi tantangan, kegagalan, dan perubahan. Selama itu, tak jarang manusia mendapat kejadian yang tidak sejalan dengan apa yang di harapkan hingga berakibat trauma. Menurut Agus Sutiyono (2010-104) menyatakan trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat

tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan.

Trauma bisa muncul sejak seseorang masih kecil, terlebih lagi jika seseorang pernah melihat atau mengalami langsung kejadian yang menakutkan. Misalnya seperti kecelakaan, bencana alam, rumah kebakaran, kehilangan orang yang disayang, jadi korban kekerasan, atau melihat orangtua bertengkar hebat. Hal-hal seperti itu bisa meninggalkan bekas luka di dalam hati yang tidak terlihat, namun dapat dirasakan. Luka itu bisa terbawa sampai dewasa, dan tanpa disadari memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan menjalani hidup. Wahida (2017) berpendapat Pengalaman menyaksikan, mendengar, mengalami kekerasan dalam lingkup keluarga dapat menimbulkan pengaruh-pengaruh negatif pada keamanan, stabilitas hidup dan kesejahteraan anak. Hal ini tentu menjadi masalah yang cukup serius bila diabaikan karena dapat mempengaruhi aspek yang lebih besar pada manusia. Seperti yang dikatakan Hatta (2016) trauma dapat menurunkan daya intelektual, emosional dan perilaku manusia. Hal ini juga dijelaskan oleh seorang sikiater belanda Van der Kolk (2024) yang mengatakan orang-orang yang mengalami trauma menjadi tersendat, mereka berhenti dalam pertumbuhan karena tidak bisa menggabungkan pengalaman baru dalam hidup mereka.

Jika trauma itu tidak pernah benar-benar dipahami atau disembuhkan, dampaknya bisa muncul dalam bentuk emosi yang tidak stabil, sulit percaya kepada orang lain atau bahkan merasa hidup ini berat dan tidak berarti. Karena itulah, penting untuk mengenali dan menghadapi luka itu bukan untuk mengungkit masa lalu, tapi agar kita bisa lebih damai dan utuh sebagai manusia.

Seorang psikiater di Jakarta menyatakan trauma psikis dalam psikologi diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa dilingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindari (Roan, 2003).

Hal ini sejalan dengan pengalaman penulis bermula dari kejadian keluarga yang tidak stabil, konflik yang intens antara ayah dan ibu yang berujung melampiaskan emosi pada anak. Akhirnya membuat penulis memutuskan untuk merantau di beberapa kota Provinsi Sulawesi hingga Jawa. Alih-alih menjauh dari trauma akibat konflik orang tua, penulis justru mendapati hal yang tidak sesuai dengan harapan contohnya pertemanan yang awalnya terlihat tulus dan menyenangkan ternyata banyak menyimpan kebohongan datang saat ada butuh, baik saat menginginkan sesuatu dan menjadi obsi paling terakhir saat yang lain tidak dapat memenuhi sesuatu. Dari sinilah perjalanan trauma lain dimulai banyak hal yang terjadi selama proses merantau mulai dari lingkungan, dan relasi sosial.

Hasil dari semua yang pernah terjadi, membuat penulis berkali-kali hancur karena harapan dan ekspektasi, akibatnya penulis

mengalami trauma mendalam dan mempengaruhi segala aspek kehidupan. Berangkat dari pengalaman ini membuka pemikiran penulis dan menyadari hakikat kehidupan dengan cara refleksi diri. Refleksi merupakan suatu proses metakognitif yang terjadi sebelum, selama, dan sesudah situasi tertentu dengan tujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai diri sendiri dan situasi yang dihadapi sehingga ketika di masa depan menemui situasi serupa dapat bertindak lebih baik (Sandars, 2009:685-695). Dalam sistem refleksi ini kita diajak untuk mengingat dan mencari segala macam kejadian tidak menyenangkan kemudian dengan penuh kesadaran dan kebijakan mencari dimana titik kesalahan sehingga hal tersebut bisa terjadi kemudian berdamai, menerima lalu membenahi diri. Beberapa metode yang penulis lakukan dalam proses refleksi adalah dengan melakukan terapi *inner child* Awwad (2021) mengemukakan beberapa metode terapi *inner child* diantaranya: 1) *Recall Memory*: Hadirkan kembali memori menyakitkan di masa kecil. Ceritakan kembali rasa sakit dan tuangkan segala perih yang mengganjal hati; 2) *Reframing*: Reframing ibarat memberi bingkai yang baru pada foto yang lama. Cari berbagai alasan positif terkait gambaran *inner child* negatif di masa lalu yang masih muncul; 3) *Memaafkan*: Memaafkan atas kesalahan atau permasalahan masa lalu yang membuat *inner child* terluka; 4) *Self-Talk*: Berdialoglah dengan diri sendiri agar tidak melakukan hal yang sama kelak ketika kita memiliki anak. Jika kita tahu adanya kesalahan pengasuhan orang tua kita, tak perlu kita mengulang kesalahan yang sama.

Tahapan ini mengakomodasi proses penulis dalam memahami hal-hal yang terjadi. Berkaitan dengan trauma pengasuhan masa kecil, Hal ini menjadi acuan penulis untuk berbenah menjalani hidup lebih baik kedepannya. Seperti yang dikatakan oleh susanto (2023) Kunci sukses dan bahagia dalam hidup adalah penyembuhan masa kecil kita yang terluka dan mengasuh ulang diri kecil kita yang terluka dan mengasuh ulang diri kecil kita yang pernah terluka, entah kita sadar ataupun tidak sadar.

Cara menanggapi trauma ini kemudian menjadi titik balik dalam pembentukan kepribadian dan karakter penulis mulai menjadikan pengalaman menyakitkan sebagai pelajaran hidup, memahami diri sendiri dan memperbaiki diri untuk

terus menjadi lebih baik. Seperti yang dikemukakan oleh Kübler-Ross dan Kessler (2014) mempelajari kehidupan bukan berarti membuat hidup seketika sempurna, tetapi anda justru dapat melihat kehidupan apa adanya. Dalam mempelajari kehidupan anda dapat memahami dunia sekitar dengan lebih baik dan dapat berdamai dengan diri sendiri.

Pada latar belakang penulis mengambil ide dan tema tentang proses menerima, berdamai, merefleksikan diri dalam penciptaan seni rupa. Karya ini nantinya mengekspresikan perjalanan penulis selama menjalani refleksi diri, dan proses menerima trauma, konsep dalam penciptaan karya seni lukis ini adalah proses menerima, berdamai, merefleksikan diri.

Dalam konteks penciptaan seni rupa, refleksi diri menjadi ruang yang penting. Ia tidak hanya menjadi proses personal, tetapi juga bisa menjadi cara untuk menyampaikan pengalaman batin yang mungkin tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata. Melalui karya seni, seniman bisa menuangkan refleksi dirinya menjadi bentuk visual yang bermakna dan bisa dirasakan oleh orang lain.

Konsep penciptaan yang ditawarkan dalam penelitian ini berangkat dari proses pribadi dalam menghadapi trauma. Proses ini meliputi bagaimana seseorang mulai menerima apa yang telah terjadi, belajar berdamai, lalu merefleksikan diri dari pengalaman tersebut. Tujuan akhirnya adalah memutus dampak negatif dari trauma agar tidak terus memengaruhi kehidupan di masa sekarang dan masa depan.

Proses refleksi diri ini kemudian dituangkan dalam bentuk karya seni rupa dengan visual yang bersifat imajinatif. menurut (Tarsa 2016) Imajinasi adalah kata serapan dari *imagination*, berasal dari kata dasar *image* dan kata kerja *imagine*. *Image* berarti gambar, *imagine* berarti membayangkan gambar sedangkan imajinasi berarti daya pikir untuk membayangkan atau menciptakan gambar (lukisan, karangan, dsb). Imajinasi digunakan sebagai jembatan untuk menyampaikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata secara langsung. Melalui pendekatan ini, pengalaman masa lalu tidak digambarkan secara realistis, tetapi diolah secara metaforis dan simbolis, sehingga memberi ruang untuk penafsiran yang lebih dalam dan emosional.

Dalam konsep penciptaan yang ditawarkan, penulis mengangkat tentang perolehan personal yang terjadi dalam kehidupan. Pengalaman yang

dialami penulis dan juga melihat fenomena-fenomena yang terjadi lingkungan disekitarnya. Dari penjelasan diatas akan dielaborasi dalam bentuk karya visual, yang akan ditinjau dari pendekatan personal dimana terjadi relasi antara yang dialami penulis dan lingkungan sekitar konsep karya ini mengangkat proses menerima, berdamai, merefleksikan diri dan memutus dampak dari trauma itu sendiri. menggambarkan pesan tersirat dari perjalanan penulis dalam merefleksikan diri.

Tujuan dari penciptaan ini adalah untuk mengeksplorasi proses refleksi diri sebagai cara untuk memahami dan menghadapi pengalaman masa lalu, khususnya yang berkaitan dengan luka batin atau trauma. Melalui proses penciptaan karya seni rupa, penulis ingin menunjukkan bagaimana penerimaan, perdamaian dengan diri sendiri, dan pemutusan dampak dari pengalaman negatif bisa menjadi jalan menuju hidup yang lebih bermakna dan stabil. Selain itu karya ini diharapkan dapat menginspirasi orang lain agar berani menghadapi dan merefleksikan pengalaman pribadinya sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan dan kedamaian batin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan metode *Practice Based Research*, Berdasarkan proses kreatif yang dijalani sebagai kalangan akademisi Pendekatan *Practice-Based Research* (PBR) telah menjadi metode yang signifikan dalam penelitian seni, terutama ketika praktik seni itu sendiri menjadi pusat upaya menghasilkan pengetahuan yang baru diperoleh melalui sarana praktik dan melalui hasil praktik itu yang dapat berupa artefak (benda seni). (Guntur, 2016:17). Metode penelitian ini berpusat pada proses praktik seni sebagai bentuk utama dari pencarian pengetahuan. Melalui metode ini, karya seni tidak hanya menjadi hasil akhir, tetapi juga menjadi bagian dari proses berpikir, bertanya, merefleksikan, dan menemukan makna. Penelitian berbasis praktik ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman pribadi, terutama dalam hal refleksi diri terhadap trauma masa lalu, melalui proses penciptaan karya seni rupa. Proses ini melibatkan eksplorasi visual, perenungan emosional, hingga pencarian simbol atau bentuk visual yang dapat mewakili perasaan dan pemikiran yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karya seni yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah hasil dari proses refleksi mendalam terhadap pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan trauma dan luka

emosional. Proses penciptaan tidak hanya berfokus pada hasil visual akhir, tetapi juga pada perjalanan kreatif yang melibatkan emosi, kenangan, dan pencarian makna. Dengan pendekatan imajinatif dan simbolis, karya-karya ini merepresentasikan perjalanan batin dalam menerima kenyataan, berdamai dengan diri sendiri, serta memutus pengaruh masa lalu agar tidak terus menghantui kehidupan saat ini. Imajinasi dan elemen fantasi digunakan untuk mengolah pengalaman-pengalaman yang sulit diungkapkan secara langsung, sehingga muncul dalam bentuk visual yang lebih puitis dan bermakna.

Penciptaan karya ini juga berfungsi sebagai sarana penyembuhan (healing) dan bentuk komunikasi batin yang tidak dapat disampaikan hanya dengan kata-kata. Setiap karya menjadi representasi dari bagian proses refleksi diri mulai dari kekacauan batin, pencarian arah, hingga menuju ketenangan dan stabilitas hidup.

Through Of Reflection



Gambar1. *Through Of Reflection*
(Sumber: Dokumentasi pribadi, 2024)

Karya ini terinspirasi dari dua objek yang merepresentasikan perjalanan batin dan pandangan diri penulis saat ini. Ia lahir dari perasaan bahwa dunia beserta isinya bukanlah sesuatu yang sepenuhnya dapat dipercaya, juga bukan tempat untuk menggantungkan harapan dengan ekspektasi yang tinggi. Dalam kondisi

tersebut, penulis memilih untuk berpegang pada batas-batas hidup yang diyakini, terus mengistimewakan dirinya sendiri, tetap berharap, dan bersandar penuh pada Sang Pencipta.

Konsep karya ini berangkat dari pengalaman masa lalu yang bersifat internal, khususnya dinamika dalam keluarga yang tidak stabil. Ketegangan dan konflik dalam hubungan orang tua memberi dampak besar terhadap pola pendidikan dalam keluarga serta kondisi mental anak. Dalam situasi tersebut, anak cenderung mencari lingkungan dan ruang yang dapat ia klaim sebagai miliknya sendiri yakni sebuah tempat untuk merasa aman dan diterima. Namun, ruang baru yang ditemukan justru membawa pengalaman yang tidak menyenangkan, menambah luka dan menciptakan perasaan bahwa tidak ada satu pun orang yang benar-benar memahami.

penulis merasa tidak mampu membagikan keluh kesahnya kepada keluarga. Ketika mencoba mengekspresikan kesedihan kepada lawan jenis, hal itu justru dianggap sebagai celah atau kesempatan untuk menjerumuskan. Sementara saat mencoba terbuka kepada teman, kesedihannya malah dibandingkan dengan pengalaman orang lain, seolah-olah luka yang dirasakan kurang penting.

Dari pengalaman tersebut, lahirlah sebuah lukisan yang menggambarkan sosok manusia dalam wujud kain. Kain tersebut menjadi simbol bahwa tidak semua hal yang ada dalam diri kita perlu dibagikan kepada orang lain. Sebab, manusia pada dasarnya tidak benar-benar peduli, karena setiap orang memiliki masalahnya masing-masing. Melalui karya ini, penulis menyampaikan bahwa dalam menghadapi persoalan hidup, satu-satunya yang dapat diandalkan adalah diri sendiri. kemudian dua lukisan yang merepresentasikan organ otak dan jantung dalam bentuk yang saling bertukar rupa. Otak divisualisasikan sebagai jantung, dan jantung digambarkan dalam bentuk otak. Pertukaran simbolik ini menjadi cerminan dari dilema batin yang kerap dialami manusia saat harus memilih antara logika dan perasaan. Konsep ini lahir dari pergolakan internal perasaan ragu, kecewa, dan pencarian arah dalam menghadapi realitas hidup yang tidak selalu dapat diprediksi. Di tengah ketidakpastian, manusia sering kali kesulitan menyeimbangkan akal sehat dan hati nurani. Akibatnya, keputusan yang diambil pun tidak jarang menjadi bias, terburu-buru, atau justru membelenggu diri dalam perasaan yang tak terselesaikan. Melalui karya ini, penulis ingin menyampaikan bahwa baik akal maupun hati memiliki peran penting dalam proses pengambilan keputusan. Namun, keduanya harus berdampingan secara seimbang agar tidak saling menenggelamkan. Dengan visualisasi yang

simbolik dan metaforis, karya ini mengajak penonton untuk merenung: sudahkah kita benar-benar mendengarkan suara hati tanpa melupakan pertimbangan logika?

Suasana dalam karya ini di gambarkan seperti ruang kosong menggambarkan bahwa di dalam keadaan sulit itu ada kala kita harus punya ruang dan tempat mediasi semua hal yang terjadi dalam diri kita mengerahkan akal fikiran dan hati nurani menimbang hal yang telah terjadi. Kemudian gelas dome merepresentasikan bahwa manusia harus memiliki prinsip dan batasan-batasan yang di buat untuk melindungi dirinya dari prilaku, perkataan, dan sikap buruk. Diri kita adalah sesuatu yang istimewa, yang perlu dirawat dan dijaga dengan penuh kasih. Teruslah berkembang dan berproses menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Biarkan orang lain melihat perubahan itu, namun jangan biarkan siapa pun mencampuri atau mengendalikan dirimu

Makna Arah



Gambar2. Makna Arah

(Sumber: Dokumentasi pribadi, 2024)

Empat lukisan ini berukuran 50x70 oil on canvas mendeskripsikan perjalanan refleksi pergulatan emosi dalam memahami maksud dari adanya sebuah pengalaman hidup. Empat lukisan ini menampilkan sosok manusia yang seluruh tubuhnya tertutup kain, digambarkan dalam empat posisi berbeda menghadap ke depan, ke

samping kanan, ke samping kiri, dan ke belakang. Posisi-posisi ini bukan hanya representasi visual semata, melainkan simbol dari arah pandang dalam proses refleksi diri. Kain yang menutupi tubuh mencerminkan keinginan untuk menutup diri dari dunia luar, sekaligus menjadi ruang intim yang memungkinkan individu menyelami batinnya sendiri. Dalam kondisi itu, manusia menghadapkan dirinya pada berbagai sisi kehidupan masa lalu, masa kini, dan kemungkinan masa depan dengan kejujuran yang kadang menyakitkan, namun menyembuhkan.

Menghadap ke depan melambangkan keberanian untuk menatap kenyataan dan menerima apa adanya. Samping kanan dan kiri menunjukkan keraguan, pertimbangan, serta bagaimana pandangan orang lain bisa mempengaruhi cara kita melihat diri sendiri. Sementara menghadap ke belakang merepresentasikan masa lalu yang tidak bisa diubah, namun tetap perlu dikenali dan diterima sebagai bagian dari perjalanan. Karya ini mengajak audience untuk berhenti sejenak, menundukkan ego, dan melihat ke dalam. Dalam kesendirian yang sunyi, refleksi bukanlah kelemahan, melainkan bentuk keberanian tertinggi untuk mengenali diri, memaafkan luka, dan perlahan menata kembali arah hidup.

Alur Waktu



Gambar3. Alur Waktu

(Sumber: Dokumentasi pribadi, 2024)

Patung setinggi 30 cm dengan lebar 6 cm ini berdiri tegak di atas sebuah tatakan berbentuk jam yang telah dimodifikasi menyerupai roda gir, dan keseluruhan elemen ditempatkan di dalam sebuah glass dome sebuah ruang yang jernih, terlindungi, namun tetap terbuka untuk dilihat.

Tatakan berbentuk jam melambangkan waktu sebagai elemen yang tak terpisahkan dalam proses

perubahan. Waktu tidak hanya menjadi saksi, tapi juga teman yang diam-diam menyembuhkan, memberi ruang untuk tumbuh, dan mengajari arti kesabaran. Sementara bentuk roda gir merepresentasikan mekanisme batin yang terus bergerak proses refleksi yang berlangsung berulang, menyakitkan, dan kadang penuh ketidakpastian, namun perlahan membawa keteraturan dan arah.

Patung yang berdiri di atas gir waktu, adalah simbol dari diri yang telah melalui proses refleksi panjang, kini berdiri lebih tegak, lebih sadar, dan mulai memahami bahwa kehidupan bukan tentang kepastian mutlak, tetapi tentang bagaimana kita berjalan dalam ketidakpastian dengan penuh kesadaran. Benang putih yang kusut merepresentasikan pergulatan pemahaman atas sebuah pengalaman hidup dan benang merah merupakan arti, penemuan maksud inti dari pengalaman-pengalaman yang terjadi.

Pasca refleksi, individu mulai memahami bahwa luka dan kegelisahan bukan akhir dari segalanya, melainkan bagian dari perjalanan untuk menemukan ritme diri. Konsep kehidupan mulai terbentuk bukan sebagai sesuatu yang harus dikendalikan sepenuhnya, tapi sebagai alur yang harus diterima, dihargai, dan dijalani dengan keikhlasan. Dalam dome yang jernih dan tertata, karya ini menjadi pengingat bahwa kestabilan bukanlah kondisi tanpa goyah, melainkan kesanggupan untuk tetap berdiri dalam putaran waktu dan kesadaran akan makna hidup.

PENUTUP

Penciptaan karya seni ini merupakan proses reflektif yang lahir dari pergulatan batin penulis dalam menghadapi trauma masa lalu. Melalui praktik seni lukis dan seni rupa lainnya, penulis tidak hanya merekam jejak emosi dan pengalaman pribadi, tetapi juga menemukan cara untuk menerima, berdamai, dan membentuk pemahaman baru terhadap dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Proses kreatif ini membuktikan bahwa seni dapat menjadi media pemulihan (healing), ruang dialog batin, dan sarana untuk menyuarakan hal-hal yang sulit diungkapkan secara verbal. Konsep visual yang digunakan, seperti sosok manusia dalam balutan kain, pertukaran simbol otak dan jantung, ruang kosong, glass dome, dan patung simbolik, semuanya memiliki makna mendalam yang merepresentasikan tahapan-tahapan refleksi diri. Setiap karya menjadi penanda dari fase-fase perjalanan emosi: dari perasaan tidak dimengerti, luka yang dipendam, hingga kesadaran bahwa diri sendiri adalah sumber kekuatan utama dalam menghadapi kehidupan.

Keseluruhan karya ini tidak hanya menjadi dokumentasi artistik dari pengalaman personal,

tetapi juga merupakan bentuk perlawanan terhadap dampak negatif trauma. Dengan metode *Practice-Based Research*, penulis membuktikan bahwa proses praktik seni dapat menjadi sarana pencarian makna, pemulihan psikologis, serta pemahaman diri secara lebih utuh. Imajinasi dan simbolisme dalam karya menjadi jembatan untuk menyampaikan isi hati dan pikiran yang tidak bisa dijelaskan melalui bahasa biasa. Sebagaimana telah diungkap dalam pendahuluan, hidup tidak selalu berjalan seperti yang diharapkan. Namun, melalui proses refleksi yang jujur dan mendalam, manusia dapat menemukan kembali arah, makna, dan stabilitas dalam dirinya. Penulis berharap, karya ini bukan hanya menjadi ungkapan pribadi, tetapi juga bisa menginspirasi orang lain untuk berani menghadapi luka mereka sendiri, menerima ketidaksempurnaan hidup, dan perlahan menata ulang perjalanan menuju kedewasaan dan kedamaian batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Awwad, M. A. (2021). MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR: Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Counsoulting. *QAWWAM: Journal for gender mainstreaming*, 15(2), 69-90.
- Guntur. (2016). *Metode Penelitian Artistik*, ISI Press, Surakarta.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. "Ar-Raniry Press". 3
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *Life lessons: Two experts on death and dying teach us about the mysteries of life and living*. Simon and Schuster.
- Marianto, M. Dwi. (2017). *Art & Life Force*. Yogyakarta. Scritto Books Publisher.
- Roan ,W., "Melupakan Kenangan Meng -hapus Trauma" dalam Intisari, Desember 2003, <http://www.jaga-jaga.com/anljakTerkini.php?ida=65234>, diakses 4 Mei 2005.
- Sandars, J. (2009). The use of reflection in medical education: AMEE Guide No. 44. *Medical teacher*, 31(8), 685-695.
- Sutiyono, Agus. 2010. *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sutiyono, Agus. 2010. *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sutanto, M. (2023). *Family Constellation*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Tarsa, A. (2016). Apresiasi Seni: Imajinasi Dan Kontemplasi dalam Karya Seni. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*. 1 (1).

- Umar T, Riki. (2022). *Mereka-reka Bayang-bayang Imajinasi Sosok Ibu Dalam Penciptaan Seni Lukis*. [Tesis]. Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Yogyakarta.
- Umar T, Riki. (2021). Imajinasi Sosok Ibu Dalam Karya Seni Lukis. *Jurnal DESKOVI*. 4 (2), 1-6.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking
- Wahidah, E. Y. (2017). Resistensi dalam Psikoterapi Terhadap Trauma KDRT Pada Anak (Perspektif Psikoanalisa). *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(2), 159-177.