

SHADOW WORK: MENGHADAPI KEHILANGAN PASANGAN MELALUI EKSPLORASI BENTUK 3D

Muhammad Irfan Fadhil¹, Iqbal Prabawa Wiguna² dan Ganjar Gumilar³

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

Irfanfadhil@student.telkomuniversity.ac.id, iqbalpw@telkomuniversity.ac.id ganjarqumilar@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Kehilangan pasangan adalah pengalaman emosional yang rumit dan dapat mengganggu kestabilan diri, menyebabkan rasa kehampaan dan keterasingan. Penulis mengeksplorasi emosi yang paling dalam, seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa tidak utuh, dari pengalaman pribadi mereka dengan kehilangan orang yang mereka cintai. Sebagai bagian dari proses kreatif, mereka melihat bentuk tiga dimensi. Tujuannya adalah untuk mengenali dan menyelami sisi gelap dalam diri kita yang mungkin belum kita perhatikan. Setiap langkah, mulai dari mencari gagasan hingga menghasilkan bentuk dalam tiga dimensi, menjadi perjalanan introspeksi menuju penerimaan diri. Karya ini tidak hanya menunjukkan simbol kehilangan, tetapi juga membuka jalan untuk pemulihan dan memberikan arti baru untuk luka batin. Diharapkan bahwa karya ini berfungsi sebagai alat ekspresi pribadi dan refleksi bagi orang-orang yang mengalami pengalaman emosional serupa.

Kata Kunci: Personal, Refleksi, Shadow Work

Abstrak: A person's sense of self may become unstable as a result of the complicated emotional experience of losing a spouse, which frequently results in feelings of alienation and emptiness. This piece of art is based on the artist's own experience of facing such loss by examining repressed feelings including despair, rage, and a

profound sense of unfinishedness. In order to uncover and recognize the long-ignored hidden facets of the self, the creative process is facilitated by the investigation of three-dimensional forms. From the original idea to the finished 3D shape, every step is a contemplative path to self-acceptance. The finished piece not only represents the psychological toll of loss, but it also creates room for recovery and the finding of new purpose. For those who might be going through comparable emotional suffering, this piece serves as a visual reflection as well as a vehicle for personal expression.

Keyword: Personal, Reflection, Shadow Work

PENDAHULUAN

Setiap orang tidak terlepas dari pengalaman emosional yang kompleks, seperti rasa kehilangan, kesepian, atau perpisahan, dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai alasan membuat sulit untuk mengungkapkan emosi secara langsung, seperti tekanan sosial, ketidakmampuan untuk mengungkapkan emosi, atau ketakutan untuk membuka diri. Ketika emosi ini dipendam terus-menerus, itu dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan keseharian seseorang, seperti munculnya rasa gelisah, kelelahan emosional, atau hilangnya motivasi.

Penulis percaya bahwa pengalaman emosional yang mendalam seringkali tidak mudah diungkapkan melalui kata-kata. Dalam situasi seperti ini, seni berfungsi sebagai ruang alternatif untuk menyampaikan perasaan yang tidak dapat disampaikan. Supriadi, Wiguna, dan Yuningsih, C. R. (2023), dengan mengacu pada teori dasar emosi Paul Ekman, seni rupa adalah alat yang berguna untuk merekam suasana emosional seseorang melalui pendekatan visual. Untuk menjaga kesehatan mental dan menghindari akumulasi tekanan psikologis, emosi yang tidak terungkap secara verbal dapat diekspresikan melalui visual.

Penulis memulai karya ini dari pengalaman pribadi mereka saat meninggalkan pasangan mereka. Penulis benar-benar kehilangan identitasnya setelah peristiwa tersebut berdampak emosional. Dalam situasi seperti itu, seni

berfungsi sebagai alat pelarian dan pemulihan, tempat di mana orang dapat mengungkapkan perasaan yang selama ini terpendam. Sejak awal menjadi mahasiswa di program seni rupa, proses menggambar telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Ini menjadi alat refleksif yang membantu mengurai perasaan dan merenungkan lebih dalam tentang pengalaman kehilangan.

Penulis kemudian menemukan bahwa ada hubungan antara konsep *shadow work* sebuah pendekatan psikologis yang berfokus pada mengidentifikasi dan menerima sisi gelap seseorang sebagai bagian dari proses penyembuhan diri. C. G. Jung, seorang psikiater asal Swiss, pertama kali menggunakan gagasan ini. Jung menggambarkan *shadow self* sebagai aspek kepribadian yang tidak disadari dan seringkali direpresi karena dianggap tidak sesuai dengan citra diri yang ideal atau norma sosial. Jung mengatakan bahwa penting untuk mencapai keutuhan diri dan individuasi dengan mengintegrasikan aspek-aspek ini melalui *shadow work*.

Berdasarkan pemahaman ini, karya seni berfungsi sebagai tempat aktualisasi emosi. Ini memungkinkan audiens untuk mengalami dan memahami emosi yang serupa dengan seniman selain merefleksikan keadaan pribadi mereka. Pendekatan terhadap emosi dasar menjadi fondasi penting untuk menampilkan secara artistik kehilangan, perpisahan, dan proses pemulihan diri.

Penulis telah menggunakan proses berkarya sebagai cara untuk mengolah perasaan mereka sendiri sejak awal terjun ke dunia seni rupa. Bentuk, warna, dan simbol berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan suara batin dan membantu merenungkan berbagai perasaan yang datang dan pergi. Penulis sering menggunakan seni rupa sebagai tempat untuk introspeksi pribadi. Hubungan antara prinsip-prinsip tradisi dan modernitas terus berkembang dalam seni rupa modern. Menurut Gumilar, G. (2022) dalam jurnalnya Individual Liaison: Gregorius Sidharta, Tradition, and Modernity, karya-karya Gregorius Sidharta menunjukkan bagaimana sikap reflektif dan keterbukaan terhadap pengalaman pribadi dapat membantu mengatasi perbedaan antara tradisi dan modernitas.

Dalam menangani masalah budaya dan eksistensi diri, Siddharta menggunakan proses kontemplatif dan idiosinkrasi. Metode ini melibatkan penciptaan karya yang memiliki makna yang luas meskipun bersifat individual.

Setiap kali penulis membuat gambar, mereka menciptakan bentuk visual dan menyampaikan perasaan yang sulit diungkapkan secara lisan. Seni, terutama menggambar, menjadi cara untuk menyampaikan perasaan, kenangan, atau emosi yang tersembunyi. Dengan menggunakan simbol, garis, dan warna, penulis merasa lebih bebas untuk mengatakan apa yang mereka rasakan, bahkan ketika kata-kata tidak cukup untuk menjelaskan. Selain itu, melalui proses visual yang refleksif dan intuitif, karya seni yang dibuat berfungsi sebagai semacam representasi dari perasaan individu yang rumit.

Pada dasarnya, setiap karya seni adalah cara untuk berkomunikasi yang sarat makna. Salah satu cara bagi seniman untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan refleksi pribadi mereka adalah melalui karya mereka. "Karya seni mengandung pesan; kalau karya seni itu tidak bisa dimengerti, maka pesan seni bakal macet. Seni yang macet adalah seni yang tidak bisa berbicara," kata Alex Sobur dalam jurnal Karya Seni sebagai Media (2013). Menurut ungkapan ini, seni bukan hanya alat estetika tetapi juga alat untuk menyampaikan pikiran dan perasaan seseorang.

Dalam konteks ini, penulis melihat seni sebagai alat untuk menyampaikan pengalaman pribadi tentang perpisahan dan kehilangan, serta sebagai cara untuk memvalidasi dan merefleksikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Akibatnya, karya seni menjadi wadah yang tepat untuk menyampaikan perasaan yang rumit dan mendalam, serta memberikan kesempatan untuk berbicara secara emosional dengan audiens yang mungkin mengalami situasi yang sama.

Beberapa seniman kontemporer, seperti David Shrigley, yang berhasil menyampaikan kondisi batin melalui medium yang sederhana namun bermakna, juga menjadi inspirasi bagi penulis. Karya ini tidak hanya merekam perasaan

pribadi tetapi juga berusaha membangun ruang refleksi bagi mereka yang pernah mengalami perubahan perasaan yang sulit dijelaskan. Ini dilakukan melalui pendekatan visual yang simbolik dan puitis.



Gambar 1 Everything That is Bad About Art | Artist David Shrigley

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=24rovlfXgo4>

Terinspirasi oleh David Shrigley, penulis ingin menggunakan pendekatan tulis tangan yang sarkastik, ironis, dan jenaka untuk menyampaikan pengalaman emosional pribadi melalui seni lukis sebagai cara yang jujur untuk ekspresi diri. Kalimat-kalimat ini sering menunjukkan humor gelap atau kegelisahan eksistensial. Sekaligus berfungsi sebagai tempat untuk menanggapi perasaan yang sulit diungkapkan. Ketakutan, ketakutan, dan ketidakpastian yang mendalam seringkali disebabkan oleh pengalaman berpisah dan perasaan tidak stabil dalam hubungan. Dengan menggambarkan pengalaman tersebut secara visual, penulis berharap karya ini dapat menjadi alat untuk menyuarakan emosi yang tersembunyi dan mendorong penonton untuk turut merasakan dan memahami dinamika perasaan yang mungkin juga mereka alami.

David Shrigley adalah seniman Inggris kontemporer yang terkenal dengan karya-karyanya yang sederhana, ironis, dan menyentuh sisi absurd kehidupan. Ia sering memadukan gambar dan teks dengan gaya menggambar yang tampak "naif" dan kasar, tetapi justru berhasil menggambarkan emosi kehidupan sehari-

hari seperti kesepian, kecemasan, dan ketidakpastian. Penulis, didorong oleh pendekatan visual Shrigley, menggunakan simbol dan bentuk sederhana dalam karya mereka sebagai cara untuk menyampaikan emosi tanpa menjelaskan secara eksplisit.

METODE PENGKARYAAN

Riset Isu dan Pustaka

Konsep penciptaan karya ini berasal dari pengalaman emosional yang berkaitan dengan kehilangan dan refleksi diri setelah menjalani sebuah hubungan. Dalam visualisasi diorama, simbol suasana dan elemen tangan, yang menunjukkan perubahan suasana dalam, digunakan untuk menggambarkan perasaan tersebut.

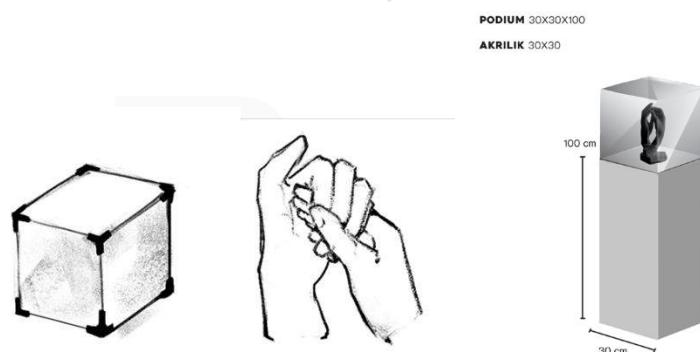
Untuk menyampaikan cerita emosional ini, karya ini dibuat dalam bentuk kotak berukuran 30 x 30 cm. Kotak dilengkapi dengan latar lukisan patung tangan yang dibuat dengan teknik impasto, elemen cahaya yang mengatur nuansa, dan figur tangan penulis sebagai alter egonya, menunjukkan keterlibatannya secara pribadi dalam setiap fase perasaan.

Karya ini menggabungkan elemen visual, ruang tiga dimensi, dan pencahayaan untuk menjadikannya tidak hanya media ekspresi tetapi juga proses pemulihan batin dan komunikasi emosi non-verbal dengan audiens. Bagian ini memberikan penjelasan tentang metodologi penelitian dan fokus penelitian, serta profil responden atau kasus studi, ukuran dan penentuan sampel, serta metode pengumpulan dan analisis data. Untuk memungkinkan pembaca untuk menilai kesesuaian dan validitas penelitian, metodologi penelitian harus memuat cukup detail. Selain itu, data ini harus memungkinkan para peneliti lain untuk melakukan ulang pekerjaan mereka (American Psychological Association, 2001: 17).

Pra Produksi

(Sketsa)

Penulis menggunakan media utama yang akan dipajang dalam ruang pameran dalam proses pembuatan karya ini, yaitu kotak berukuran 30x30 cm. Di dalam kotak, figur clay menunjukkan alter ego atau sisi lain penulis sebagai bentuk refleksi pribadi. Gambar ini menunjukkan gestur tangan yang saling menggenggam, yang menunjukkan keberanian untuk mengakui sisi gelap diri sendiri. Karya ini menyampaikan upaya untuk menerima, memahami, dan berdamai dengan bagian-bagian diri yang selama ini tersembunyi melalui genggaman tersebut.



Gambar 2 Sketsa Prototype
Sumber: Dokumentasi Pribadi

(Prototype)

Setelah mendapatkan hasil akhir dari perancangan sketsa, penulis memulai membuat prototype yang akan menjadi sebuah proses trial and error dari penciptaan karya. Tahapan ini membuka ruang bagi trial and error yang memungkinkan terjadinya berbagai penyesuaian, baik dari segi teknik, material,

maupun ekspresi artistik, sehingga hasil akhir yang dicapai nantinya benar-benar merepresentasikan gagasan yang telah dirancang sejak awal secara utuh.

Alat dan bahan:



Gambar 3 Kaca 30x30
Sumber: Dokumentasi pribadi



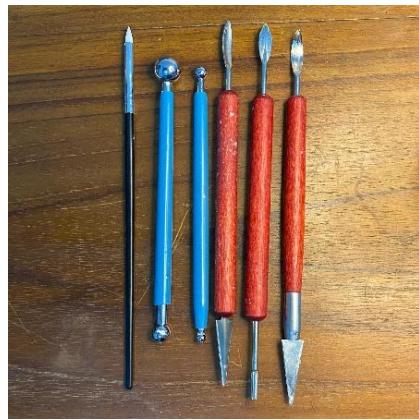
Gambar 4 casting Powder
Sumber: Dokumentasi pribadi



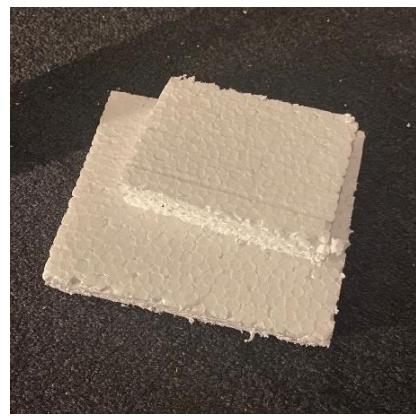
Gambar 5 Clay
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 7 Molding Powder
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 7 Alat Sculpting
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 8 Styrofoam
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 9 Cat Akrilik
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 10 Ember
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 11 Lampu kecil
Sumber: Dokumentasi pribadi



Gambar 12 Solder
Sumber: Dokumentasi pribadi

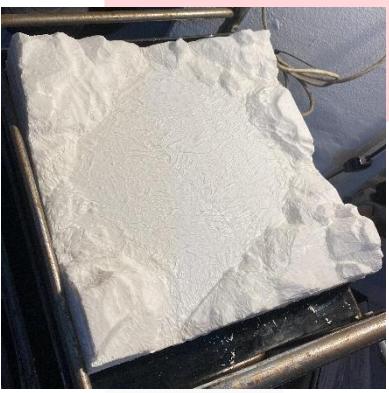
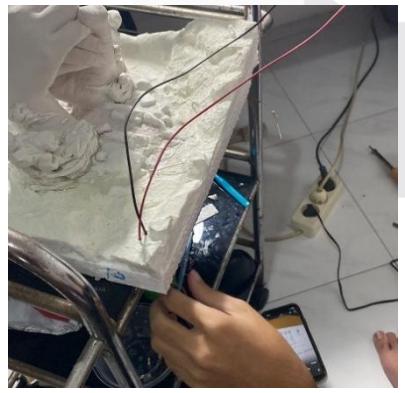
Produksi

(Proses Berkarya)



Gambar 15 Mencetak tangan
Sumber: Dokumentasi pribadi

Pada tahap pencetakan tangan, casting powder dan molding powder digunakan. Pasangan digunakan sebagai objek karya.

	<p>Lapisan molding kemudian di hancurkan sampai bagian tangan molding hilang.</p>
<p>Gambar 16 Pengelupasan molding Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	<p>Styrofoam, tisu, dan lem digunakan pada landasan utama pekerjaan ini.</p>
	
<p>Gambar 17 Landasan utama karya Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	<p>Penambahan lampu dilakukan dengan menempatkannya dari bawah karya menggunakan kawat yang disusun sedemikian rupa.</p>
	
<p>Gambar 18 Lampu dan kawat Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	

	 <p>Gambar 19 Figur diorama Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	Pewarnaan gambar diorama 1:64 dengan cat akrilik
	 <p>Gambar 20 Pewarnaan karya Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	Tahap terakhir adalah memanfaatkan ruang gelap dan mengatur ruang yang cukup.
	 <p>Gambar 21 Foto karya Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	Tahap terakhir adalah memanfaatkan ruang gelap dan mengatur ruang yang cukup.

3, Hasil Karya



Gambar 22 Hasil karya
Sumber: Dokumentasi pribadi

Karya ini menggambarkan pengalaman emosional dari kehilangan pasangan yang meninggalkan ruang kosong dalam hubungan dan kehampaan dalam diri, seolah-olah identitasnya ikut hilang bersamanya. Rasa tidak stabil ini menjadi titik awal eksplorasi mendalam yang mencakup aspek visual dan batin. Proses kreatif difokuskan pada pencarian dan konfrontasi dengan sisi gelap perasaan kesedihan, kemarahan, dan penolakan. Karya ini bukan hanya alat untuk menuangkan kehilangan; itu menjadi ruang transformasi di mana emosi yang tidak tersampaikan dapat muncul dan dikenali. Akhirnya, hasilnya adalah penerimaan, yang berarti sisi gelap tidak perlu dihapus; sebaliknya, ia harus dipahami dan diterima sebagai bagian dari diri yang utuh.

HASIL DAN DISKUSI

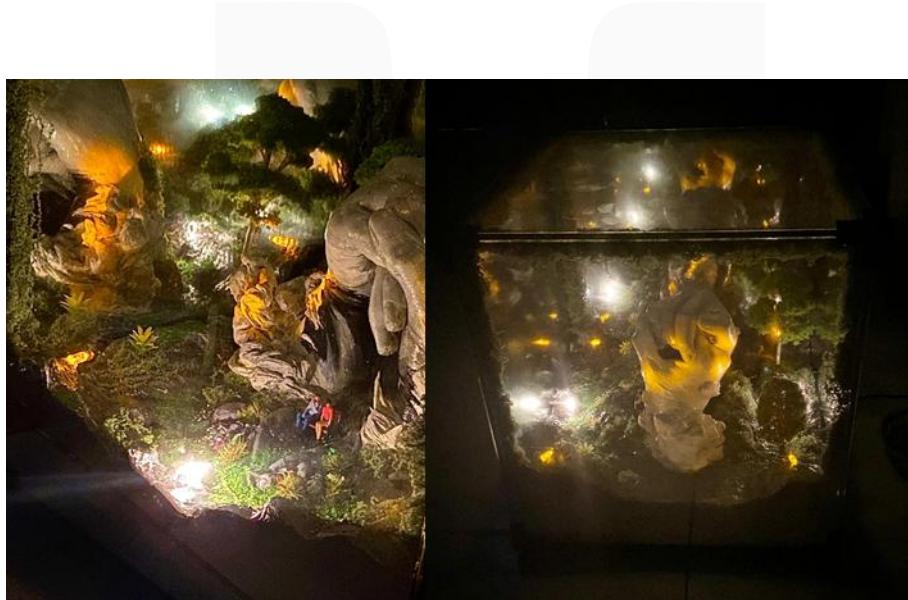


Gambar 23 display karya
Sumber: Dokumentasi pribadi

Karya ini menunjukkan perjalanan emosional yang rumit sebagai respons terhadap kehilangan pasangan, yang berdampak pada hubungan dan mengubah struktur identitas diri. Rasa kehilangan yang sangat besar menyebabkan kehampaan, seolah-olah sebagian dari diri sendiri hilang bersama dengan kepergian orang yang dicintai. Kondisi ini menjadi titik tolak

untuk eksplorasi visual dan refleksi spiritual melalui proses kreatif yang terarah.

Pendekatan shadow work digunakan sebagai landasan dalam proses penciptaan karya untuk menyelami dan mengonfrontasi sisi-sisi gelap diri. Seorang psikiater dan filsuf Swiss bernama C.G. Jung mengembangkan konsep psikologi analitik, dari mana berasal istilah "shadow work". Menurut Jung, "bayangan", atau bayangan, adalah bagian dari alam bawah sadar yang berisi aspek-aspek diri yang ditekan, disangkal, atau tidak disadari, biasanya berupa emosi negatif, trauma, atau sifat yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial maupun pribadi. Shadow work sendiri merujuk pada proses sadar untuk mengenali, memahami, dan menerima aspek-aspek tersebut agar seseorang dapat berkembang menjadi pribadi yang utuh secara emosional dan psikologis.

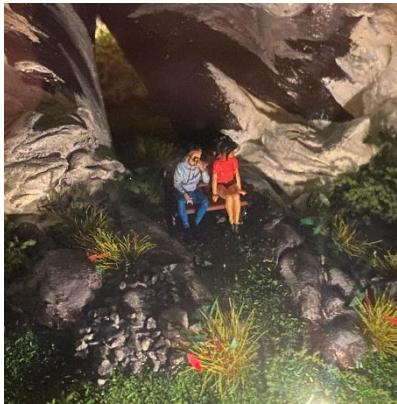


Gambar 24 Hasil karya
Sumber: Dokumentasi pribadi

Dalam kasus ini, shadow work digunakan sebagai cara untuk melakukan eksplorasi internal tentang perasaan duka, kemarahan, dan

penolakan yang disebabkan oleh berpisah. Proses ini menjadikan karya tidak hanya sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan, tetapi juga sebagai tempat transformasi dan penyembuhan. Pada akhirnya, tempat di mana perasaan yang semula sulit diungkapkan dapat dikenali dan diterima. Karya ini menunjukkan proses penerimaan bahwa sisi gelap tidak perlu disangkal atau dihapus, tetapi harus dipahami dan dipeluk sebagai bagian penting dari pertumbuhan dan pemulihan diri. Dengan demikian, karya ini menjadi simbol dari perjalanan kembali menuju keutuhan diri, di mana luka tidak lagi dianggap sebagai kelemahan tetapi sebagai bagian penting dari pertumbuhan dan pemulihan diri.

Tabel dan Penjelasan visual

	<p>Pasangan</p> <p>Kenangan bersama pasangan digambarkan dalam karya ini sebagai fragmen emosional yang membekas dan memiliki lapisan trauma yang tersembunyi. Pendekatan shadow work melihat kenangan sebagai bagian dari diri sendiri yang belum diproses, sebuah bayangan yang tersisa di ruang batin.</p>
<p>Gambar 25 Ingatan masa lalu Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	

 <p style="text-align: center;">Gambar 23 Awan Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	<p>Awan</p> <p>Awan dipilih sebagai simbol visual yang mewakili kondisi emosi yang tidak stabil, berubah-ubah, dan penuh ketidakpastian. Seperti halnya pikiran dan perasaan yang muncul dari trauma atau kenangan yang belum selesai, awan terbentuk, bergerak, dan hilang.</p>
 <p style="text-align: center;">Gambar 24 Gelap Sumber: Dokumentasi pribadi</p>	<p>Warna hitam</p> <p>Sisi gelap diri, yang menjadi fokus utama pendekatan <i>shadow work</i>, diwakili oleh warna hitam dalam karya ini. Hitam adalah representasi dari perasaan yang tersembunyi, luka dalam, dan ketakutan yang belum terselesaikan.</p>

KESIMPULAN

Dengan menggunakan pendekatan *shadow work*, penulis mengubah pengalaman pribadi mereka dengan kehilangan pasangan mereka menjadi proses refleksi yang mendalam dalam karya ini. Kehilangan ini mempengaruhi hubungan dengan orang lain selain kehilangan identitas dan rasa tidak percaya diri. Seniman melawan rasa takut, kesepian, dan kemarahan, yang

selama ini terabaikan, dengan menggunakan metode *shadow work*. Proses kreatif ini berfungsi sebagai alat terapi yang memungkinkan integrasi antara sisi gelap dan terang dalam diri seseorang, yang memungkinkan pembentukan kembali identitas yang murni dan sadar. Karya ini menunjukkan bahwa seni tidak hanya merupakan cara ekspresi visual, tetapi juga merupakan alat penting untuk penyembuhan emosi dan transformasi batin dalam perjalanan psikologis manusia.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal Dosen

Supriadi, R. A., Wiguna, I. P., & Yuningsih, C. R. (2023). Emosi Dasar Dalam Visual Seni Lukis.

Gumilar, G. (2022). Individual liaison: Gregorius Sidharta, tradition, and modernity. Bahasa dan Seni: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Pengajarannya

Wiguna, I. P., Trihanondo, D., & Haryotedjo, T. (2017). Psikologi Ruangan pada Prodi Intermedia dalam Mendukung Atmosfer Akademik.

Nugroho, A. M., Retno, C., & Iqbal, P. W. (2024). Katarsis sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis.

Jurnal Umum

Riziq, M. (2022). SENI LUKIS SEBAGAI MEDIA SELF COUNSELING DENGAN TEKNIK KATARSIS UNTUK MENGATASI STRES PADA SENIMAN PERUPA

PEKALONGAN (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).

Sri Wahyuningsih (2017). TEORI KATARSIS DAN PERUBAHAN SOSIAL

Buku

Susanto, M. (2011). Diksi Rupa: Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa. Yogyakarta: DictiArt Lab & Djagad Art House.

Malchiodi, C. A. (2011). Handbook of Art Therapy (2nd ed.). The Guilford Press.

Cathy A. Malchiodi, David A Crenshaw (2014). Creative Arts and Play Therapy for Attachment Problems.

Emily Attached, Marzia Fernandez, & Gino Mackesy (2021). Mental Health Workbook.

Kayyis Fithri Ajhuri, M.A. (2019). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan

Andrian Harefa (2010). Mindset Therapy

Cathy A. Malchiodi (2011). Handbook of Art Therapy

Andrew J. Elliot, Mark D. Fairchild, & Anna Franklin (2015). Handbook of Color Psychology

W. Setya R., (2020). Aliran Seni Lukis Indonesia

Witabora, J. (2012). Ilusi Optis dalam Dunia Seni dan Desain. HUMANIORA,
Vol.3 No.2, Oktober 2012: 645–658.

