

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Merujuk pada uraian di bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penciptaan karya sangat berkaitan erat dengan pengalaman peneliti dalam menelusuri peristiwa trauma dan akhirnya menemukan pemahaman atas trauma tersebut. Penelitian ini, memaparkan beberapa metode yang peneliti lakukan kemudian peneliti narasikan melalui narasi visual dan juga tulisan. Pada proses ini, peneliti banyak menemukan pemahaman baru yang lebih bermakna dari apa yang dipahami sebelumnya.

Karya dan juga tulisan ini, peneliti berharap dapat menjadi inspirasi pada siapapun yang membacanya. Merapah peristiwa trauma bukanlah hal yang mudah namun, hal ini merupakan sesuatu yang penting untuk dilakukan. Bukan untuk mencari siapa salah, bukan untuk meratapi, tetapi untuk memahami dan belajar atas peristiwa yang terjadi dan berkomitmen untuk tidak meneruskan pola yang sama pada kehidupan generasi mendatang. Dalam membangun identitas diri yang bermakna, manusia akan mampu melihat dari sudut pandang dari atas yakni melihat makna dibalik sebuah peristiwa. Dalam penelitian ini hal yang penting untuk di garis bawahi ialah cintai dan terima diri anda sendiri dan kembalilah mengadu dan berharap hanya pada sang pemberi kehidupan. Semua hal dimulai dari

diri sendiri berhentilah melihat dan mencari keluar, semua sudah ada pada anda. anda hanya perlu bangun dan bangkit dari keterpurukan dan temukan diri di sana.

Tidak ada yang salah dalam kisah ini. Semua orangtua adalah versi terbaik pada masanya, pada zaman dimana mereka berada dan pada saat mereka menjadi orang tua. Itulah hal yang mereka pelajari, itulah hal yang mereka adopsi dari orang tuanya. Kemudian, atas apa yang dirasa keliru itu adalah tahap dimana kita mengetahui lingkungan dan zaman kita berbeda dengan mereka. Maka usahakan apa yang terbaik untuk diri dan masa depan anda. Menerima dan memaafkan bukanlah hal yang dilakukan semata untuk orang lain, tetapi itu adalah untuk diri kita sendiri dalam berelasi, entah itu relasi dengan lingkungan sosial dan kesehatan mental anak-anak kita juga untuk kestabilan jiwa dan raga kita sebagai individu.

Kepada anak pertama perempuan, dan perempuan-perempuan diluar sana, anda adalah seorang kakak yang luar biasa. Tidak ada yang ingin adiknya terluka, pastinya anda ingin melihatnya lebih daripada anda. Tetapi perlu kita pahami bahwa, setiap garis kehidupan seseorang berbeda dan jika tidak seperti ekspektasi anda, itu bukan sama sekali atas dasar kesalahan anda. Maka turunkan ekspektasi itu namun, tetap usahakan apa yang anda inginkan dengan tetap percaya pada pencipta jika baik untukku maka tidak akan lari dariku. Jika tidak, maka tidak akan hilang kecuali digantikan yang lebih baik.

Mengenai orang tua perempuan, menjadi perempuan bukanlah

kesalahan ataupun kemalangan, yang pada pandangan masyarakat harus memenuhi segala ekspektasi. Saya mengenal perempuan ini, yang berjuang menghadapi keras kehidupan ditambah hal-hal yang menyakitinya dimasa lalu. Sampai pada satu waktu tak mampu mengendalikan diri, penuh amarah. Tetapi saya melihat kemurnian, ketegaran, juga kelembutan itu. Hanya saja tertutup oleh kekecewaan, dan rasa sakit dari masa kecil hingga saat ia dewasa, dan menjadi seorang ibu. Saat dirinya meminta maaf di setiap hari raya ataupun pada waktu-waktu tertentu, saya bergumam, tidak, ini bukan kesalahanmu ini adalah bagian perjalanan kehidupan. Sudah cukup meminta maaf terhadap orang lain, diri sendirilah yang banyak memerlukan maaf. Maafkan apa yang terjadi dan cintailah diri itu, yang selama ini telah melewati banyak hal. Dan tiap-tiap kejadian yang berlalu, saya telah menerimanya sebagai perjalanan saya dalam memahami pola kehidupan. Ini adalah anugrah, saya menganggapnya sebagai sekolah pelunak hati, sekolah pelapang hati. Saya tidak mencelanya, saya mensyukurinya.

Mengenai orang tua laki-laki, saya mengenalnya dengan segenap hati saya. Sependek jangka waktu pertemuan kita dari kecil hingga saya dewasa, yang kesehariannya bangun subuh dan pulang menjelang magrib. Untuk menghidupi saya, menghidupi keluarga ini. Sependek pemahaman saya atas dirimu yang saya ulik melalui seorang perempuan yang bersamamu selama bertahun-tahun, pada kenyataanya lukamu juga sama banyaknya di masa lalu saatmu kecil hingga dewasa. Didikan otoriter dan pengabaian yang

kamu terima akhirnya mempengaruhi sikapmu terhadap relasi keluarga. Sama halnya pada tulisan saya sebelumnya, saya tidak menyalahkan siapapun atas kejadian-kejadian masa lampau. Sama halnya anak dengan keluarga cemara, dirimu tetap cinta pertama saya. Yang telah berusaha segenap jiwa raga memberikan hal terbaik dalam hidup saya, mengapresiasi, dan menyediakan apapun dalam hidup saya. Ini adalah perjalanan sejarah kehidupan, tidak ada yang salah. Tuhan selalu adil pada makhluknya, banyak diantara mereka menganggap hal itu tidak adil. Tetapi hal yang tidak adil dimata manusia, belum tentu tidak adil bagi Tuhan.

Tentang pertemanan, manusia-manusia yang hadir ini adalah salah satu rizky bagi hidup saya. Tidak ada satupun manusia terlahir dengan seluruh keburukan ada pada dirinya. Ada begitu banyak kebaikan yang saya dapatkan. Terlepas dari semua hal yang telah dilakukan, tidak ada satupun manusia berhak menghakimi orang lain. Apapun itu saya percaya bahwa tuhan sedang memberikan saya banyak pemahaman atas relasi ini pada hidup saya. Saya melakukan apa saja untuk diterima padahal sejatinya kita melakukan sesuatu untuk diri kita sendiri. Dahulu saya selalu ingin baik dan siap berkorban, agar mereka baik kepada saya. Padahal ada hal dimana kebaikan yang kita berikan terhadap orang, bukan berarti agar orang tersebut memberikan hal yang kita berikan. Melainkan kebaikan itu akan kembali dalam bentuk, bahkan datang pada orang yang tidak pernah kita duga

Tentang relasi yang krusial dalam hidup saya, relasi yang membangkitkan hal-hal yang saya adopsi dari sejak saya dikandung yakni relasi pasangan. Sejatinya dari dulu relasi ini terbentuk karena atas dasar pencarian saya pada hal-hal yang tidak saya dapatkan di keluarga saya. Hanya satu yang saya ucapkan waktu itu “saya ingin rumah” tempat saya berlindung, dan tenang. Saya terus mencari apa yang tidak ada pada diri saya. Kepada manusia yang pernah tersakiti atas tindakan saya, yang terus merasa orang harus mengerti luka, trauma saya, memahami dan menjadi penyembuh. Saya ucapkan permohonan maaf. Saya menyadari bahwa saat itu adalah hal terberat saya sebagai seorang manusia, dan pemahaman-pemahaman yang saya dapatkan hari ini belum sampai pada diri saya yang dulu.

Pada relasi ini pula terulangnya hal-hal yang saya alami di keluarga, dan membuka kesadaran saya bahwa saya sangat amat terluka dengan relasi ini. Disebabkan pengalaman bertahun-tahun dari sejak kecil. Sampai sekarang saya masih merapikan serpihan ini dengan sangat hati-hati. Beberapa diantaranya saya memahami hal-hal yang harus saya lakukan. Yang paling penting saat ini adalah diri saya merupakan hal yang paling berharga, apapun asalkan saya tidak kembali kehilangan diri saya lagi.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan proses penciptaan karya seni rupa yang berangkat dari pengalaman personal dalam menghadapi trauma, maka penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa seni rupa dapat menjadi metode reflektif dan terapeutik dalam menghadapi trauma. Diharapkan kedepan, metode “merapah trauma” ini dapat dikembangkan lebih lanjut, baik secara konseptual maupun praktis, untuk mendukung individu yang mengalami pengalaman serupa dalam mengolah trauma melalui ekspresi kreatif.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggabungkan pendekatan seni dengan ilmu psikologi, terapi seni (*art therapy*), dan studi trauma untuk memperkuat validitas metode dan memperluas jangkauan manfaatnya secara sosial dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (2009). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. Simon and Schuster.
- Arroisi, J., & Mukharom, RA (2021). Makna Kehidupan dari Victor Frankl Perspektif: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi *Tajdid*, vol 20 No.1, Halaman 91-115.
- 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.
Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Campbell, D. (1986). *Mengembangkan kreativitas David Campbell*. Yogyakarta: Kanisius.
- Caruth, C. (1996). *Unclaimed experience: Trauma, narrative, and history*.
- Covington, B. E. (2015). The sentence continues: Breaking silences and becoming authors through The Semicolon Project.
- Dinata, K. I., Kholifah, U. N., Lestari, P. P., Mumpuni, U. A., & Rafli, M. (2023, August). Exploring the Meaning of Life from Victor Frankl's Perspective: A Study on the Spiritual Dimensions in Logotherapy. In *Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 37-45).
- Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Guntur, G. (2016). *Penelitian Artistik: Sebuah Paradigma Alternatif*. Gramedia Pustaka Utama.
- Halimah. (2022), *Setiap Luka Akan Pulihan*, GagasMedia, Jakarta
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette uK.

- Karneli, Y. (2021). Hubungan Ketidakharmonisan Keluarga Dengan Interaksi Sosial Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 149-156.
- Kessler, D. (2021). *Finding Meaning: Mencari Makna Di Balik Dukacita*.
- 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
- <https://www.tempo.co/hukum/perempuan-dan-anak-dalam-kasus-kdrt-1234936>
- Mardiyati, I. (2015). Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1 (2), 26-29.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ricoeur, P. (1992). *Oneself as another*. The U of Chicago P.
- Perempuan, K. P., Anak, P., & Statistik, B. P. (2016). *Pembangunan KetahananKeluarga*. CV Lintas Khatulistiwa
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to Art Therapy Sources & Resources*. New York: Taylor & Francis Group.
- Sandars, J. (2009). The use of reflection in medical education: AMEE Guide No. 44. *Medical teacher*, 31(8), 685-695.
- Sandars, J. (2009). The use of reflection in medical education: AMEE Guide No. 44. *Mesical teacher*, 685-695.
- Santoso, A. B. (2019). Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial. *Komunitas*, 10(1), 39-57.
- Schön, D. A. (2017). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Setyaningrum, A., & Arifin, R. (2019). Analisis Upaya Perlindungan dan Pemulihan Terhadap Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) Khususnya AnakAnak dan Perempuan. *Jurnal Ilmiah*

- Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora, 3(1),919
- Sontag, S. (2003). *Regarding the pain of others*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Sutanto, M. (2023). *Family Constellation*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, 3.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, AS (2018). Kegiatan Penelitian Makna Kehidupan Lanjut Usia Kota Pekalongan dan *Jurnal Pembangunan*, Vol.14,

