

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Karya instalasi yang berjudul *Self-harm: Sebagai Medium Ekspresi Trauma*, merupakan hasil dari proses reflektif pengalaman pribadi dan juga kolektif dalam menghadapi isu Kesehatan mental. Melalui pendekatan seni instalasi dengan media utama berupa bantal, sarung bantal partisipan, jahitan, pisau, dan elemen suara, penulis berupaya membangun ruang ekspresi, ruang reflektif dan ruang yang di harapkan menjadi ruang diskusi terkait isu permasalahan mental.

Penciptaan karya ini berangkat dari pengalaman pribadi penulis dalam menghadapi BPD (*Borderline Personality Disorder*) serta dinamika trauma masa kecil yang membekas hingga kini. Namun karya ini tidak berhenti pada pengalaman pribadi penulis, melalui partisipasi dari beberapa individu yang memiliki pengalaman serupa, karya ini menjadi representasi dari pengalaman kolektif yang kompleks. Karya ini menghadirkan elemen-elemen sebagai representasi pengalaman penulis dan kolektif, seperti bantal, sarung bantal dan pisau. Juga bagaimana tentang proses penyembuhan yang ter-visualisasikan lewat jahitan.

Karya ini memperlihatkan bahwa seni dapat jadi sarana pengungkapan emosi, perasaan yang sulit di salurkan lewat kata-kata. Sekaligus membuka ruang diskusi terhadap hal-hal yang seringkali di anggap tabu. Dengan melibatkan partisipan, karya ini membuktikan bahwa realitas di masyarakat memang begitu adanya, banyak di antara kita yang mengalami permasalahan mental namun memilih diam karena takut mendapatkan stigma negatif. Stigma tersebut membuat setiap individu untuk sekedar bercerita, sehingga luka dan tekanan emosional seringkali di pendam tanpa penyaluran yang sehat. Ini membuktikan bahwa penyembuhan bisa dimulai dari keberanian untuk berbagi dan melihat luka sebagai bagian dari manusia itu sendiri.

## **5.2 Saran**

Selama proses penciptaan karya ini, penulis sadar untuk membicarakan hal ini bukanlah mudah. Karena hal itu, melalui pendekatan instalasi menjadi jembatan untuk mengungkapkan hal-hal yang sulit diungkapkan lewat verbal. Melalui karya ini penulis berharap kedepannya semakin banyak ruang aman dan supportif, tidak hanya berkarya melainkan juga dalam berbagi pengalaman tanpa ada rasa takut akan stigma dan dihakimi.

Penulis menyarankan agar lebih banyak seniman yang membahas hal serupa dengan ke hati-hatian dan etika, terlebih dalam mengangkat pengalaman traumatis dari individu yang berbeda. Selain itu, kepada institusi seni, diharapkan dapat mendukung eksplorasi tema yang cukup sensitif dan penggunaan media non-konvensional dengan tujuan membicarakan realita masyarakat saat ini.

Penulis berharap, karya-karya yang mengangkat isu serupa terus diberi dukungan agar bisa menjadi ruang aman dan memantik tumbuhnya empati di kalangan masyarakat. Karena bentuk support yang sehat akan membantu penyembuhan dari setiap individu yang mengalaminya.