

SENI GAMBAR DIGITAL BERTEMA *SHADOW SELF* SEBAGAI MEDIA REFLEKSI DIRI

Nabila Jihan Farista, Mujiyono

Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni,

Universitas Negeri Semarang

nabilajihan482@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.15294/bs.v2i1.390>

QRCCN 62-6861-8902-846

ABSTRAK

Sisi gelap diri (*shadow self*) merupakan sebuah emosi negatif manusia yang tidak ingin ditunjukkan kepada orang lain. Emosi yang terus-menerus tidak mendapat solusi ruang ungkapan tersebut berubah menjadi konflik batin. Konflik batin berupa kecemasan dan kebingungan antara pilihan penyelesaian pekerjaan atau proyek studi merupakan sumber gagasan dalam penciptaan karya. Penciptaan karya ini bertujuan menghasilkan seni gambar yang menghadirkan suasana konflik batin tersebut secara jujur. Pendekatan berkarya yang digunakan adalah surealisme simbolik. Surealisme simbolik merupakan gaya yang menampilkan objek visual yang tidak ada dalam dunia nyata sebagai lambang dari ide, emosi, atau pengalaman. Tahapan berkarya meliputi tahap prapenciptaan (kuesioner, studi pustaka, dan penyusunan konsep visual), penciptaan (pembuatan karya gambar), dan pascapenciptaan (mengunggah ke Instagram). Alat yang digunakan adalah laptop Lenovo Ideapad 330, iPad Gen 9, Apple Pencil, serta perangkat lunak Clip Studio Paint. Dalam prosesnya gambar ini dibuat dengan teknik digital. Hasil karya berupa gambar yang memadukan elemen surealis dan simbolik untuk menggambarkan konflik batin yang sulit diungkapkan secara verbal. Gambar menampilkan kebingungan melalui simbol kelinci yang berlarian ke sana kemari, ular besar sebagai simbol ketegangan, serta tangga spiral simbol ketidakpastian arah. Simpulan dari proyek ini

adalah proses berkarya tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi visual, tetapi juga sebagai proses penemuan makna diri dan penerimaan terhadap sisi gelap sebagai bagian dari keutuhan personal.

Kata Kunci: Konflik batin, refleksi diri, seni gambar, *shadow self*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki struktur yang kompleks dengan beragam dimensi. Dimensi-dimensi tersebut mencakup aspek biologis, individual, sosial, dan spiritual. Filsuf Socrates menyebut manusia sebagai *zoon politicon*, yaitu makhluk hidup bermasyarakat. Sementara itu, menurut Mex, manusia adalah *das kranke*, makhluk yang selalu merasa sakit dan gelisah (Amin, 2018).

Setiap manusia memiliki sifat dan karakter yang berbeda satu sama lain. Perbedaan ini menjadi ciri khas yang membentuk keunikan setiap individu. Sifat dan karakter tersebut juga berpengaruh besar terhadap perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keduanya turut membentuk identitas diri yang membedakan seseorang dari orang lain. Dalam berbagai lingkungan sosial seperti keluarga masyarakat, maupun, kampus keragaman sifat dan karakter ini selalu terlihat (Hartono & Sattar, 2017).

Sifat dan perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu (kausalitas), tetapi juga oleh tujuan dan harapan yang ingin dicapai di masa depan (teleologi). Menurut Carl Gustav Jung, baik pengalaman masa lalu sebagai kenyataan maupun masa depan sebagai potensi, keduanya sama-sama membentuk arah tindakan seseorang. Jung juga mengenalkan konsep persona, dan *shadow*. Persona adalah sisi diri yang ditampilkan secara sosial dan resmi di hadapan orang lain. Selain persona, Jung menjelaskan tentang *shadow* atau bayangan, yaitu bagian dari kepribadian yang tersembunyi di alam bawah sadar dan tidak disadari oleh ego (Setiawan dkk., 2022).

Dalam kesehariannya, setiap manusia umumnya muncul konflik. Konflik dalam individu biasanya berasal dari faktor

internal dan eksternal. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri, misalnya pertentangan antar individu dengan individu lain, atau antar individu dengan lingkungannya. Faktor eksternal sering terlihat dalam bentuk perbedaan nilai, tujuan, atau kepentingan antar individu. Sementara faktor internal adalah faktor yang terjadi dalam diri sendiri. Faktor internal biasanya melibatkan pergulatan antara perasaan dan pikiran, seperti ketakutan, kebimbangan, atau rasa bersalah yang tidak secara langsung namun memengaruhi tindakan diri sendiri (Dewi, 2019).

Permasalahan internal muncul pada setiap individu, terutama saat seseorang dihadapkan pada sesuatu yang sulit. Permasalahan internal ini sangat berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang dan biasanya terjadi dalam hati atau pikiran seseorang. Hal ini terjadi saat seseorang mengalami pertentangan perasaan, keinginan atau nilai yang saling bertolak belakang. Permasalahan internal individu ini juga biasa disebut dengan konflik batin (Diana, 2016).

Konflik batin sering muncul dari bagian diri yang tidak disadari, Carl Gustav Jung menjelaskan bahwa *shadow* adalah bagian dari kepribadian yang tersembunyi di alam bawah sadar, yang biasanya ditolak oleh kesadaran atau ego. *Shadow* mencerminkan sisi gelap manusia yang sering ditekan karena bertentangan dengan norma sosial dan nilai-nilai moral. Jung melihat *shadow* sebagai bentuk pertahanan diri untuk melindungi identitas yang ditampilkan ke masyarakat (*persona*) dari pengalaman yang menyakitkan. Namun, jika *shadow* tidak disadari dan tidak diterima, hal ini dapat memicu perilaku merusak dan bisa memunculkan gangguan emosional (Firyal dan Indriyani, 2024).

Gangguan emosi terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga mengganggu keseimbangan hidupnya. Kondisi ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti emosi yang terlalu intens (misalnya merasa sangat sedih), tidak merasakan emosi sama sekali (seperti kehilangan rasa bahagia), atau emosi yang menimbulkan konflik dalam diri sendiri (seperti mudah marah tanpa alasan jelas). Gangguan emosi juga dapat terjadi ketika seseorang tidak bisa menjaga kestabilan emosinya dalam menghadapi tekanan atau peristiwa tertentu. Gangguan ini

merupakan penyimpangan dari kondisi emosional yang normal, ditandai dengan perubahan emosi yang tiba-tiba, tidak terkendali, dan bisa disertai perilaku agresif. Contohnya, seseorang mungkin merasa senang saat orang lain berduka, atau sebaliknya, merasa sedih dalam suasana bahagia (Nadeak, 2020).

Setiap individu memiliki pola dan karakter emosi yang berbeda perbedaan ini juga tampak pada diri seorang yang menjadikan emosi sebagai bagian penting dalam proses penciptaan karya. Seseorang sering kali menciptakan karya berdasarkan dorongan dari dalam dirinya yang berkaitan dengan pengalaman pribadi atau keadaan di sekitarnya. Proses ini merupakan cara seseorang untuk mengekspresikan kebutuhan batin serta perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung. Hasil karya tersebut akhirnya menjadi wujud dari keindahan yang dirasakan dan ditangkap secara subjektif oleh diri mereka sendiri (Pangestu, 2022). Karya seni sering kali menjadi sarana untuk menyalurkan perasaan dan emosi secara spontan melalui unsur-unsur visual (Permana, 2024). Konsep *shadow self* dalam penciptaan karya seni digunakan untuk merepresentasikan proses individu dalam mengenali, menghadapi, dan menerima sisi gelap dalam dirinya maupun lingkungannya. Melalui ekspresi visual, karya seni mencerminkan perubahan emosional yang halus namun penting. Perubahan yang sering tidak tampak dari luar tetapi berperan besar dalam proses berdamai dengan diri sendiri. Karya ini menjadi bentuk penghargaan terhadap perjalanan batin yang bersifat personal dan mendalam (Arij dkk., 2016).

Berdasarkan pernyataan yang sudah dijabarkan di atas penulis berusaha menghadirkan sebuah karya bertema alam bawah sadar *shadow* yaitu “Seni Gambar Digital Bertema *Shadow Self* sebagai Media Refleksi Diri” (Halimun, 2023). Sebagai seseorang yang saat ini sedang menjalani dua peran penting sekaligus yaitu sebagai mahasiswa tingkat akhir dan sebagai pekerja, penulis berada dalam titik benturan antara tuntutan dan harapan. Di balik rutinitas tersebut, muncul rasa lelah yang menumpuk, perasaan bersalah karena merasa tidak mampu memberi yang terbaik di kedua sisi, serta dorongan untuk terus tampak kuat meski di dalam diri muncul keinginan untuk berhenti sejenak. Ada kalanya penulis merasa tidak

cukup baik, tidak cukup cepat, dan tidak cukup kuat. Perasaan-perasaan ini jarang diungkapkan secara terbuka, namun justru membentuk lapisan emosi yang menyusun sisi bayangan diri atau *shadow self*. *Shadow* ini tidak hanya berisi keinginan untuk mundur, tetapi juga rasa iri terhadap mereka yang tampak lebih bebas, kemarahan terhadap diri sendiri, dan rasa bersalah terhadap orang tua akibat tekanan untuk tidak mengecewakan mereka, meskipun pada saat yang sama muncul keinginan untuk menjalani hidup secara lebih mandiri dan sesuai dengan diri sendiri.

Untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman tersebut, karya ini menggunakan bahasa visual yang dibangun melalui simbol. Simbol merupakan kesepakatan bersama yang berfungsi untuk mewakili, mengingatkan kembali, atau memberikan gambaran atas sesuatu, baik dalam kenyataan maupun dalam pikiran karena memiliki kesamaan sifat atau kualitas (Sinta Dewi, 2022). Warna juga menjadi elemen penting dalam karya ini, tidak hanya sebagai penunjang estetika, tetapi juga sebagai sarana membangun suasana dan menegaskan makna simbolik. Menurut Sulasmi (dalam Karja, 2023), warna dapat memengaruhi kondisi emosional secara psikologis; warna hangat seperti jingga dan merah membangkitkan energi dan semangat, sedangkan warna dingin seperti biru memberikan kesan tenang dan sejuk. Warna netral seperti coklat memberi kestabilan, sementara warna monokrom seperti putih, hitam, dan abu-abu menghadirkan kesan yang bervariasi tergantung pada proporsinya dalam komposisi.

Karya saya memiliki pendekatan yang berbeda baik secara tematik maupun visual. Karya seperti “Perancangan Animasi Pendek 2D Mengenal *Shadow Self* Sebagai Media Refleksi dan Edukasi Terhadap Remaja” oleh Ulya (2023), “Representasi Emosi Negatif dalam Ilustrasi Digital untuk Remaja” oleh Nadia (2022), dan “Visualisasi Emosi Negatif sebagai *Self Healing* dalam Ilustrasi Digital” oleh Rahmawati dan Puspitasari (2022) menunjukkan kecenderungan penggunaan media ilustrasi atau animasi digital sebagai alat edukatif atau terapi visual yang bersifat naratif dan komunikatif. Sebaliknya, karya saya secara khusus mengeksplorasi *shadow self* berdasarkan teori Carl Jung, dan

menitikberatkan pada proses refleksi diri yang mendalam terhadap emosi-emosi tersembunyi melalui gaya surealisme simbolik yang menghadirkan dunia visual imajinatif. Karya ini tidak dimaksudkan sebagai media edukasi atau penyampaian narasi eksplisit, melainkan sebagai ruang visual untuk merefleksikan konflik emosional terdalam yang sulit diungkapkan secara verbal. Dengan demikian, baik dari sisi kedalaman tema yang lebih personal maupun pendekatan visual yang simbolik dan puitis, karya saya memiliki karakter yang unik dan membedakannya dari karya-karya ilmiah lain dalam jurnal tersebut.

METODE

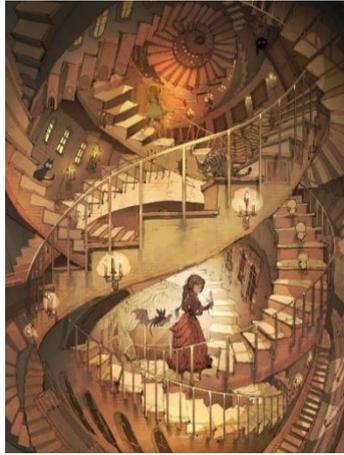
Penciptaan karya ini menggunakan pendekatan surealisme simbolik. Menurut Rajudin dkk. (2020). pendekatan simbolik dalam seni merujuk pada penggunaan objek, bentuk, atau elemen visual tertentu sebagai lambang dari ide, emosi, atau pengalaman yang lebih dalam. Setiap elemen tidak dihadirkan secara harfiah, tetapi dimaksudkan untuk mewakili makna yang tersembunyi dan terbuka untuk penafsiran. Halimun (2023) menyatakan surealisme merupakan aliran seni yang menggabungkan objek-objek nyata ke dalam konteks atau situasi yang tidak mungkin terjadi dalam dunia nyata. Dengan demikian, visual yang dihadirkan bersifat tidak logis, mustahil, dan di luar nalar. Di samping pendekatan visual tersebut, teknik yang digunakan dalam pembuatan karya dilakukan dengan teknik digital, dimana semua proses mulai dari sketsa awal sampai akhir dibuat dengan media digital.

Proses penciptaan karya melalui tiga tahap yaitu tahap prapenciptaan, penciptaan dan pascapenciptaan, pada tahap prapenciptaan penulis melakukan eksplorasi tema berdasarkan pengalaman pribadi dan refleksi emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pencarian konsep didukung oleh referensi visual dari platform seperti Pinterest dan Instagram, untuk memperkuat narasi visual yang ingin dibangun. Pengumpulan melalui metode kuesioner dan studi pustaka. Kuesioner daring untuk memperoleh tanggapan audiens mengenai tema *shadow self* dan gaya visual yang relevan. Studi pustaka untuk menghimpun data verbal dari

berbagai sumber tertulis tentang *shadow self*, refleksi diri, dan prinsip seni rupa; serta data visual dari ilustrasi dan karya seni sebagai inspirasi gaya, simbol, dan suasana. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa gaya visual yang dianggap paling sesuai adalah gaya gambar yang mengarah pada karya Jessica Cioffi (Loputyn). Berdasarkan temuan tersebut, penulis menetapkan konsep visual dengan menggabungkan gaya personal yang bernuansa simbolik dengan pendekatan surealisme simbolik, mengacu pada atmosfer emosional dan gaya naratif yang serupa dengan Loputyn, namun tetap diolah dengan karakter visual yang orisinal.



Gambar 1 Referensi 1
Sumber: Loputyn, Pinterest
(<https://pin.it/10GZywo3o>)



Gambar 2 Referensi 2

Sumber: Demizu Posuka, Pinterest
(<https://pin.it/jpgZKyjbk>)

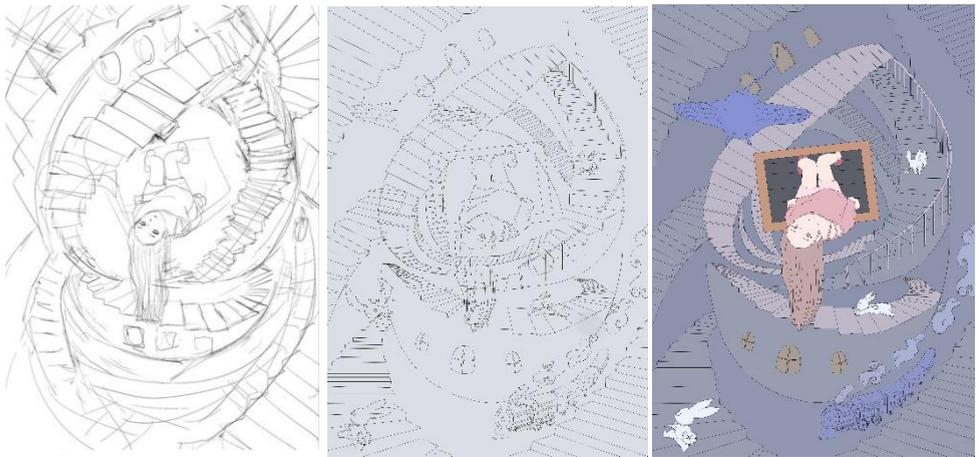


Gambar 3 Referensi 3

Sumber: Meru Sapereaude, Pinterest
(<https://pin.it/1yPeQDlrv>)

Proses penciptaan karya dimulai pada Februari 2025 sampai Juli 2025 dan dilakukan secara fleksibel menyesuaikan waktu luang penulis. Media yang digunakan berkarya seni gambar digital adalah Laptop Lenovo Ideapad 330, iPad Gen 9 dan Apple Pencil untuk menggambar. Dari sisi perangkat lunak, penulis menggunakan Clip Studio Paint untuk menggambar dan mewarnai, Pinterest dan Instagram sebagai referensi

visual, serta Google Drive untuk penyimpanan daring.



Gambar 4 Tahapan berkarya (sketsa, *inking*, *flatting*)

Sumber: Dokumentasi Penulis

Proses penciptaan dimulai dengan tahap sketsa, yaitu menggambar bentuk kasar untuk menguji narasi visual, komposisi, dan penempatan elemen simbolik. Setelah itu, dilanjutkan dengan *inking*, yakni penegasan garis menggunakan tinta digital untuk memperjelas struktur visual. *Inking* dilakukan dengan garis tipis yang bersih untuk mempertahankan kesan ringan namun detail. Tahap berikutnya adalah *flatting*, yaitu pemberian warna dasar yang membagi area gambar secara rapi agar memudahkan pewarnaan lanjutan, warna yang dipilih adalah warna-warna pastel dan *muted* untuk menciptakan atmosfer magis dan tenang. Proses diakhiri dengan tahap *finishing*, yang mencakup penambahan bayangan, pencahayaan, tekstur, dan detail untuk menciptakan kedalaman serta memperkuat suasana dalam karya. Setelah karya selesai, tahap pascapenciptaan dilakukan dengan mengunggah karya ke Instagram sebagai media publikasi dan interaksi dengan audiens.

PEMBAHASAN

Hasil berupa dua karya seni gambar digital yang berfungsi sebagai media refleksi dan ekspresi diri yang memiliki nilai estetis dengan muatan emosional. Karya-karya

ini dirancang untuk menyampaikan pengalaman batin yang sulit diungkapkan secara verbal. Selain berfungsi sebagai ekspresi personal, karya ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai portofolio visual, materi pameran, atau bagian dari praktik seni yang mengangkat isu emosional dan psikologis dalam pendekatan simbolik. Untuk memahami bentuk visual, elemen simbolik, serta suasana dalam karya, berikut deskripsi dan analisis dari karya yang telah dibuat.

Karya 1 “*The Garden That Wasn’t There*”



Gambar 5 Karya 1
Sumber: Dokumentasi Penulis

Spesifikasi Karya

Judul	: <i>The Garden That Wasn't There</i>
Nama	: Nabila Jihan Farista
Ukuran	: 42 cm x 59,4 cm
Media	: Digital
Tahun	: 2025

Deskripsi

Karya ini menempatkan sosok perempuan muda sebagai subjek utama yang duduk di tengah bidang gambar. Ia mengenakan gaun berwarna hitam dan sebuah jamur merah berukuran besar menutupi bagian atas kepalanya. Di tangannya terdapat bunga mawar berwarna merah muda yang tampak tumbuh dari dalam tubuhnya. Di hadapannya, seekor kelinci putih duduk dalam posisi menghadap langsung ke arahnya, sementara dua kelinci lainnya terlihat melompat di sisi kiri dan kanan bidang gambar.

Pada bagian depan, tampak genangan cairan berwarna gelap yang memenuhi area bawah gambar. Di sisi kanan bawah genangan, muncul sepasang telinga kelinci berwarna hitam dari permukaan cairan. Sebuah bunga mawar terletak di sisi kiri bawah, dekat dengan batas genangan.

Di belakang, seekor ular besar melingkar mengelilinginya. Tubuh ular tersebut berwarna ungu kebiruan, bersisik, dan ditumbuhi beberapa kelompok jamur di sepanjang punggungnya. Elemen-elemen seperti batu, rumput, dan bidang tanah menjadi dasar tempat duduk subjek utama. Latar belakang berbentuk lingkaran dengan warna dasar ungu muda bergradasi merah muda, dilengkapi oleh elemen-elemen visual menyerupai batang pepohonan yang tersusun secara vertikal, membentuk latar hutan yang tampak di kejauhan

Analisis

Karya ini menggunakan keseimbangan asimetris, di mana sosok utama perempuan ditempatkan di tengah, sementara elemen-elemen seperti kelinci, ular, dan jamur tersebar dengan porsi visual yang saling mengimbangi. Irama tercipta dari pengulangan bentuk seperti jamur di tubuh ular yang melingkar dan gerakan kelinci, yang mengarahkan mata audiens secara halus dari atas ke bawah. Proporsi tubuh dan objek tetap konsisten tanpa distorsi saat dibandingkan dengan tinggi atau pendeknya manusia sesungguhnya, meskipun beberapa elemen diperbesar secara simbolik. Fokus perhatian utama berada pada perempuan dengan jamur merah besar di kepalanya karena penempatannya yang berada di tengah dan berukuran dominan di bidang gambar hal tersebut diperkuat oleh warna kontras dan posisi sentral. Dari segi kesatuan dan

keselarasan, karya ini menyajikan gaya visual yang konsisten, dengan warna pastel dan unsur surealis yang berpadu harmonis.

Makna

Karya ini menyampaikan kondisi batin yang dipenuhi oleh tekanan, dorongan, dan kebingungan yang tidak selalu tampak dari luar. Sosok utama digambarkan dalam keadaan pasif, namun dikelilingi oleh berbagai elemen visual seperti cairan gelap, kelinci, dan ular yang semuanya secara simbolis muncul dari dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa ketegangan tersebut berasal dari dalam diri, bukan dari lingkungan sekitar. Elemen seperti jamur yang tumbuh di kepala tokoh utama menjadi simbol dari beban mental yang berkembang dalam diam. Ular yang tampak mengejar kelinci memperkuat gambaran tentang konflik batin yang saling bertabrakan: satu sisi mencoba melarikan diri, sementara sisi lain justru memburu atau menekan. Di samping itu karya juga membangun suasana yang mencerminkan ketegangan, keraguan, dan dorongan untuk memahami kondisi batin.

Pemilihan warna pada setiap elemen memperkuat makna simbolis tersebut. Cairan digambarkan dalam warna hitam keunguan untuk melambangkan kedalaman emosi yang berat, misterius, dan sulit diungkapkan. Jamur berwarna merah menyala dengan bintik putih menjadi penanda tekanan mental yang mencolok namun sering diabaikan. Gaun hitam menegaskan makna perlindungan diri sekaligus keterasingan. Kelinci putih melambangkan kepolosan dan kerentanan, sementara kelinci hitam melambangkan sisi diri yang telah dikuasai tekanan dan rasa takut. Ular berwarna ungu kebiruan memberikan kesan dingin, misterius, dan menjadi ancaman batin yang membelit. Latar belakang gradasi ungu-pink memunculkan nuansa melankolis, reflektif, dan magis, sehingga keseluruhan komposisi terasa tenang secara visual namun sarat dengan makna emosional yang berat.

Karya 2 “*Somewhere Between Steps*”



Gambar 6 Karya 2
Sumber: Dokumentasi Penulis

Spesifikasi Karya

Judul	: <i>Somewhere Between Steps</i>
Nama	: Nabila Jihan Farista
Ukuran	: 42 cm x 59,4 cm
Media	: Digital
Tahun	: 2025

Deskripsi

Karya ini menampilkan sosok perempuan sebagai subjek utama yang berada di posisi terbalik, tampak jatuh dari sebuah bingkai kayu persegi panjang. Tokoh tersebut berbusana merah muda, bersepatu merah, dan berambut panjang yang mengikuti arah gravitasi ke bawah. Ia berada di pusat bidang gambar dan dikelilingi oleh berbagai elemen visual lain yang tersebar dalam ruang berpola spiral.

Pada bagian depan, tampak anak tangga yang menyorok

ke arah bawah. Di sisi kiri bawah, seekor kelinci putih berkemeja biru membawa jam kecil di punggungnya. Di dekatnya terdapat kereta api kecil berwarna keunguan yang mengeluarkan kepulan asap berbentuk lengkung. Di sisi kanan bawah, bentuk tangga spiral dan awan keunguan tampak terus berputar mengikuti arah ruang.

Bagian latar belakang dipenuhi struktur tangga spiral yang membentuk ruang sirkular. Tangga-tangga tersebut menghubungkan berbagai bagian dalam bidang gambar tanpa arah yang jelas. Terdapat beberapa kelinci putih lain yang tersebar di beberapa anak tangga, salah satunya membawa bunga. Seekor ikan pari berwarna biru dengan motif menyerupai bintang melayang di sisi kiri atas. Sementara itu, tiga buah pintu berwarna coklat muda tergantung di bagian atas gambar tanpa struktur bangunan yang menopangnya.

Analisis

Karya ini menggunakan prinsip keseimbangan asimetris, dengan sosok utama diletakkan di bagian tengah dalam posisi vertikal terbalik. Meskipun elemen-elemen di sekelilingnya seperti kelinci, tangga, dan objek-objek melayang tidak disusun secara simetris, keseluruhan komposisi tetap tampak seimbang karena penyebaran elemen yang merata di kiri dan kanan bidang gambar. Irama visual terbentuk dari pengulangan tangga spiral yang membentang ke berbagai arah, menciptakan gerakan mata yang dinamis. Elemen seperti kelinci dan asap kereta turut memperkuat alur visual yang berputar dalam komposisi. Pusat perhatian diarahkan pada sosok perempuan di tengah, yang ditampilkan dalam posisi terbalik dengan bingkai kayu mengelilinginya. Warna pakaian merah muda dan posisi yang tidak lazim membuat subjek ini langsung menarik perhatian dibanding elemen lainnya yang lebih kecil atau memiliki warna senada latar. Dari segi kesatuan dan keselarasan, seluruh elemen dalam karya ini disusun dengan gaya gambar yang seragam, penggunaan garis bersih, dan palet warna dominan ungu keabu-abuan serta merah muda yang lembut, menciptakan nuansa tenang dan menyatu.

Makna

Karya ini menggambarkan kondisi batin saat seseorang berada di tengah situasi yang tidak pasti, bukan sedang bergerak maju, tetapi juga belum benar-benar berhenti. Sosok perempuan yang jatuh dari bingkai merepresentasikan perasaan lepas arah dan tidak lagi berada dalam kendali yang biasanya dikenali. Elemen-elemen visual seperti kelinci putih yang membawa jam, kereta yang terus bergerak, dan ikan pari yang melayang diam di udara, muncul sebagai representasi dari dorongan waktu, rutinitas, dan beban pikiran yang tak terucap. Tangga-tangga spiral yang berulang dan pintu-pintu menggantung menunjukkan hanya ruang yang terus mengulang dan bergerak tanpa tujuan yang jelas. Karya ini menghadirkan gambaran dari keadaan internal tekanan, keterpecahan fokus, dan perasaan tertahan di ruang transisi yang tidak terlihat dari luar.

Pemilihan warna pada setiap elemen memperkuat makna simboliknya. Baju merah muda pada tokoh perempuan memberikan kontras emosional warna yang umumnya lembut dan manis, tetapi di sini dipakai untuk menggambarkan kerentanan di tengah kekacauan. Bingkai kayu berwarna cokelat muda memberi kesan batas yang natural namun rapuh. Tangga spiral didominasi warna ungu keabu-abuan, menciptakan suasana melankolis dan reflektif. Kelinci putih mempertahankan makna kepolosan dan kerentanan. Kereta api berwarna keunguan memperkuat nuansa misterius dan pergerakan yang tak bisa dihentikan. Ikan pari berwarna biru dengan motif bintang memberikan kesan asing dan tenang seolah berada di dunia mimpi. Pintu-pintu berwarna cokelat muda memberi kesan kesempatan yang hangat namun tetap menggantung di ruang yang tidak logis. Latar dengan dominasi ungu menciptakan kesan ruang transisi yang tidak stabil, namun memiliki ritme visual yang tenang

PENUTUP

Karya seni gambar digital ini dibuat untuk menggambarkan sisi gelap diri atau *shadow self* sebagai bentuk refleksi dari konflik batin yang dialami penulis. Hasil berupa dua karya gambar digital yang dipublikasikan melalui platform Instagram dengan nama pengguna @nbljihanf, sehingga dapat

diakses dan diapresiasi oleh audiens secara lebih luas. Melalui gaya surealisme simbolik, penulis mencoba menyampaikan perasaan cemas, lelah, dan bingung lewat bentuk visual yang penuh simbol. Kebimbangan diungkapkan melalui simbol kelinci yang berlarian ke sana kemari, ketegangan diungkapkan dengan simbol ular besar, dan ketidakpastian arah disimbolkan melalui bentuk tangga spiral. Suasana dalam karya diperkuat dengan pemilihan warna-warna pastel dan muted yang menciptakan kesan tenang, murung, namun tetap lembut. Proses berkarya ini tidak hanya untuk menampilkan keindahan visual, tapi juga menjadi cara untuk memahami dan menerima emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Berbeda dari karya lain yang menekankan aspek edukatif atau naratif, karya ini lebih fokus pada perasaan pribadi dan ruang untuk merenung. Karya ini menunjukkan bahwa seni gambar digital bisa menjadi sarana untuk memahami diri sendiri secara lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13973>
- Arij, N., Alya, N., & Bahari, N. (2016). *Shadow Archetype*. 15(2), 163–168. <https://doi.org/10.1108/s1871-317320150000011025>
- Dewi, M. C. (2019). Konflik batin tokoh utama dalam novel nyonya jetset karya alberthiene endah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 4(1), 422–428.
- Diana, A. (2016). Analisis konflik batin tokoh utama dalam novel Wanita di lautan sunyi karya Nurul Asmayani. *Jurnal Pesona*, 2(1), 43–52. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/pesona/article/view/139>
- Firyal hana, I. G. J. (n.d.). Arketipe Shadow Tokoh Utama Cerpen " Keluarga M ": *Konasindo Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 923–933.

- Halimun, I. (2023). Sang Pemimpi. *Dekonstruksi*, 9(03), 105–107. <https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v9i03.177>
- Hartono, W. S., & Sattar, S. (2017). 4 Unsur dalam Diri Manusia sebagai Inspirasi dalam Karya Seni Lukis. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*, 05(02), 211–220.
- Karja, I. W. (2023). *lukisan-lukisan seperti The Slave Ship dan The Fighting Temeraire , mencerminkan Past and present , pameran tunggal di Teaching Gallery , University of South Florida ,.*
- Nadia, R. (2022). Representasi emosi negatif dalam ilustrasi digital untuk remaja. *Jurnal Sintaks Idea*,4(1), 91–99. <https://jurnal.syntaxidea.co.id/index.php/idea/article/view/551>
- Nadeak, T. R. J. (2020). Gangguan Emosi Pada Tokoh Utama Cerpen Pulang Karya Bejo (Suatu Kajian Psikologi Sastra). *Jurnal Christian Humaniora*, 2(2), 177–184. <https://doi.org/10.46965/jch.v2i2.97>
- Pangestu Riski. (2022). *Emosi masa remaja sebagai ide penciptaan karya seni lukis.*
- Permana Dimas. (2024). Abstraksi Emosi sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis Penciptaan.
- Rahmawati, A., & Puspitasari, R. (2022). Visualisasi Emosi Negatif sebagai *self healing* dalam Ilustrasi digital. *Jurnal DKV Adiwarna*, 14(1), 44–53. <https://jurnal.isiska.ac.id/index.php/adiwarna/article/view/5646>
- Rajudin, R., Miswar, M., & Muler, Y. (2020). Metode Penciptaan Bentuk Representasional, Simbolik, Dan Abstrak (Studi Penciptaan Karya Seni Murni Di Sumatera Barat, Indonesia). *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 9(2), 261. <https://doi.org/10.24114/gr.v9i2.19950>
- Setiawan, A. H., Sastrawan, D., Khumaedi, M. W., & Hernisawati, H. (2022). Persona, Shadow dan Kepercayaan diri berhijab Remaja Putri dalam Kepribadian Jung. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 428–433. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.181>
- Sinta Dewi, N. R. (2022). Konsep Simbol Kebudayaan: Sejarah Manusia Beragama Dan Berbudaya. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22373/arj.v2i1.12070>

Ulya, N. S. (2023). Perancangan Animasi Pendek 2D Mengenal Shadow Self Sebagai Media Refleksi dan Edukasi Terhadap Remaja (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).