

***Self Healing* dari Trauma Masa Lalu dalam Karya Seni Lukis Abstrak**

Rizka Azizah Hayati

Program Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta,
Jalan Suryodiningratan No. 8, Yogyakarta-55143
E-mail: rizkaazizahhayati@gmail.com

ABSTRAK

Manusia sering kali menolak emosi negatif, sebagai bentuk pertahanan diri yang berpengaruh negatif kepada alam bawah sadarnya. Pada beberapa kasus, hal ini bisa menyebabkan trauma dan *self healing* sangat penting untuk memperbaiki hal-hal yang belum terselesaikan itu, agar bisa berdamai dengan masa lalu untuk hidup yang lebih baik. Latar belakang tersebut merupakan landasan bagi pencipta dalam berkarya. Selain observasi pada diri sendiri dan lingkungan sekitar, penciptaan ini juga menggunakan Teori Sigmund Freud sebagai referensi. Bentuk yang dihasilkan berupa seni lukis *mix media*. Penciptaan seni ini ditujukan sebagai media katarsis diri penulis dengan pemaknaan ulang kejadian dari masa lalunya.

Kata kunci: self healing, terapi seni, katarsis, abstrak ekspresionis

Self Healing from The Past Trauma in the Expressionist Abstract Painting

ABSTRACT

People tend to resist negative emotion as a form of self-defence that mostly gives bad impacts on their subconscious. In some cases, it could be a trauma whereas self-healing was needed in this situation to live better as the result of passing over the bad experiences. It became the foundation of the creator to create the work. Besides doing observations, the theory of Sigmund Freud was also followed as a reference. The shapes created were in the form of mixed media painting. The work was intended as a medium for the creators to re-interpret the past event as a self-catharsis.

Keywords: self healing, art therapy, catharsis, expressionist abstract

PENDAHULUAN

Manusia menghayati dirinya sebagai pusat kesadaran tentang dirinya yang berganti-ganti. Manusia selalu mempertanyakan tentang dirinya pribadi dan menjadikan itu bukan hanya sebagai masalah, melainkan pemicu untuk dirinya melakukan penjelajahan-penjelajahan (Fuad Hasan, 2014). Ia selalu dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang silih berganti seperti kekerasan, pelecehan, kehilangan, dan kematian dengan berbagai emosi di dalamnya. Emosi sendiri merupakan sesuatu yang kompleks namun sederhana dan berperan penting dalam kehidupan manusia, karena emosi merupakan suatu respons alami manusia untuk bertahan hidup sebagai komunikasi sederhana penyampai pesan untuk bertindak memenuhi kebutuhan emosional diri sebagai manusia (Ardian, 2020b). Kadar ketahanan orang yang berbeda terhadap masalah menjadi penyebab respons yang berbeda-beda dari setiap orang dengan dampak yang berbeda-beda pula.

Ketika mengalami masalah, sering kali manusia gagal mengolah emosi dengan benar. Manusia selalu melindungi dirinya dengan mengabaikan emosinya bahkan berpura-pura kejadian itu tidak pernah terjadi. Hal inilah pemicu munculnya lingkaran setan (Struthers, 2012). Tekanan dan berbagai perasaan tidak nyaman yang memicu kecemasan sering kali dihindari karena ini sebagai bentuk pertahanan diri dari sakit akibat kecemasan tersebut, secara tidak langsung kita berbohong pada diri sendiri. Kita benar-benar menjaga pertahanan kita dengan sangat baik sehingga hasilnya kita tidak mengetahui kebenaran tentang diri kita sendiri karena telah terpecah oleh gambaran keinginan, ketakutan, kepemilikan, dan banyak hal lainnya. Sehingga ada yang disebut represi yang merupakan upaya penolakan secara tidak sadar terhadap sesuatu yang membuat tidak nyaman dan menyakitkan. Hal ini secara tidak langsung masuk ke dalam alam tidak sadar atau alam bawah sadar manusia yang memengaruhi kepribadiannya (Andri & Dewi, 2007). Menurut Sigmund Freud (2017:27) dalam buku Teori Kepribadian, "... amarah seorang anak terhadap ayahnya mungkin tertutupi dalam bentuk kasih sayang yang berlebihan. Apabila tidak disembunyikan, rasa marah seperti ini akan menyebabkan si anak merasa sangat cemas" (Feist et al., 2017, p. 27).

Masa kecil merupakan masa rentan, pola yang terdapat antara anak dan pengasuh menjadi pijakan penting untuk pola kelekatan interaksi anak di masa dewasa. Ada hubungan besar antara pola kelekatan dengan trauma masa anak-anak yang berpengaruh hingga dewasa. Seorang anak memiliki insting biologis untuk lekat serta ingin merasa nyaman dan aman dengan pengasuhnya yang merupakan ujung tombak awal anak memandang dunia. Namun, beberapa kasus ada anak yang kebingungan untuk melekat dengan pengasuhnya, karena pengasuhnya bisa menjadi sumber rasa aman yang sekaligus merupakan sumber bahaya yang menakutkan, sehingga anak kesulitan membangun hubungan yang positif dan bermakna ketika dewasa (Ardian, 2020a).

Trauma kelekatan menjadi trauma yang dihasilkan dengan adanya gangguan rasa aman dan nyaman terhadap rasa lekat dengan orang lain. Kenangan traumatis mampu memicu cemas berlebihan, ketakutan berlebih, dan perasaan tertekan. Isyatul Mardiyati (2015: 3) menyebutkan bahwa kata trauma, berasal dari akar kata bahasa Yunani "tramos" yang berarti luka yang bersumber dari luar (Mardiyati, 2015). Maksudnya di sini dari luar yang berpengaruh ke dalam diri. Biasanya trauma juga ditandai dengan stres berlebih yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Bahkan mampu memicu keadaan buruk yang menakutkan, mengerikan, dan mengancam. Keadaan trauma jangka panjang merupakan suatu akumulasi peristiwa dari pengalaman buruk yang memilukan. Konsekuensinya akan membuat beban secara psikologis yang cukup berat, mempersulit proses penyesuaian diri seseorang, serta menghambat

perkembangan emosi dan sosial individu dalam berbagai perilaku dan sikap. Sejumlah gejala yang dapat menandakan individu memiliki pengalaman traumatis umumnya adalah mempunyai kenangan menyakitkan yang tidak mudah dilupakan, mimpi buruk berulang akan kejadian traumatis, dan teringat kenangan traumatis ketika melihat hal-hal yang berkaitan dengan kejadian di masa lalu.

Trauma yang tertanam di alam bawah sadar terkadang menyebabkan beban psikologis cukup berat dan berlanjut hingga dewasa yang mampu memengaruhi diri tanpa sadar. Salah satu cara untuk menetralkannya, yaitu dengan *self healing* seperti merasakan kembali perasaan saat kejadian traumatis itu dialami untuk selanjutnya dimaknai ulang sehingga kejadian itu bisa diterima, dengan itu seseorang akan bisa berdamai dengan dirinya, lebih memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif yang bermakna (Suwenten & Indra Dewanto, 2019). Memang bukan hal mudah untuk dilakukan bagi yang mengalaminya, ditambah dengan kesehatan mental yang masih tabu di lingkungan masyarakat. Banyak pihak menganggap remeh padahal bisa saja dia sedang menyangkal tentang dirinya sendiri. Lebih parah lagi banyak juga kasus dengan mendiagnosis diri sendiri tanpa datang ke ahlinya, yang berpengaruh negatif pada diri sendiri, sehingga kadang terasa membingungkan.

Terdapat berbagai alasan yang mendasari perupa untuk mengekspresikan pemikiran dan keberpihakan pada kesehatan mental. Proses kreatif berkesenian tidak hanya hadir sebagai ruang apresiasi estetika semata, media katarsis yang merupakan ekspresi dan pelepasan emosi atas berbagai gejala emosi yang kadang naik turun dengan tujuan mampu mengolah dan mengelola emosi dengan baik, sama halnya seperti jurnal atau catatan harian namun dalam bentuk lukisan (Mardiyati, 2015). Pertimbangan dalam penelitian ini difokuskan pada ide-ide yang ditangkap dari diri pribadi dan pengalaman-pengalaman yang pernah dialami semasa kecil sampai sekarang, untuk itu tulisan ini mengulas karya seni rupa yang dikemas dalam bentuk seni lukis ekspresionis yang lebih mengutamakan sensibilitas senimannya ketimbang alam. Untuk itu seniman lebih memaparkan tentang kehidupan batinnya seperti emosi-emosi kecemasan dan tekanan yang berusaha dilepaskan namun juga diberi arah yang berasal dari pengalaman traumatis (Marianto, 2002).

KAJIAN SUMBER PENCIPTAAN

Tema kesehatan mental yaitu trauma yang diangkat dalam karya seni rupa di Indonesia bukanlah merupakan hal baru, bahkan mengalami perkembangan dan perwujudan dengan kekhasannya masing-masing. Banyak perupa melalui objek karya seni rupanya bergerak, hingga akhirnya mengambil langkah untuk menuangkan perspektif serta pola pikir mereka terhadap apa yang dialami dan

diamati dengan berbagai cara yang dipilih. Berikut analisis serta penjabaran relasi dari kajian sumber dengan perancangan karya.

1. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan (Andri, Yenny Dewi P: 2007)

Jurnal ini menjelaskan tentang teori kecemasan yang dikemukakan oleh Freud yang berawal dari sebuah pemikiran bahwa kecemasan merupakan libido yang mengendap. Freud membagi kecemasan dalam tiga bentuk yaitu kecemasan realitas, kecemasan neurosis, dan kecemasan moral, bahkan Freud melihat kecemasan menjadi bagian penting dari sistem kepribadian. Freud juga mengatakan bahwa prototipe dari semua kecemasan adalah trauma masa lahir. Ketika individu tidak mampu mengatasi kecemasannya pada waktu dalam keadaan bahaya atau berlebihan maka ,kecemasan itu disebut traumatik (Andri & Dewi, 2007).

2. *The Hidden Wounds of Childhood Trauma* (Andrea Danese, Laura Van Harmelen, 2017)

Jurnal ini menjelaskan tentang reaksi tubuh dan mental serta dampaknya pada perkembangan psikologis dan sistem kekebalan tubuh karena trauma yang dialami masa kanak-kanak, di mana reaksinya sempat memicu respons fisiologis yang sama dengan trauma fisik. Trauma psikologis pada masa awal kehidupan, memiliki efek jangka panjang pada sistem kekebalan tubuh (Danese & Harmelen, 2017).

3. Buku “Teori Kepribadian” (Jess Feist, Gregory J. Feist, Tomi-Ann Roberts: 2017, Editor: Desi Mandasari)

Buku ini banyak membahas penjelasan tentang kepribadian dan alasan banyaknya tercipta teori kepribadian yang berbeda-beda serta berbagai teori kepribadian dari beberapa ahli. Beberapa konten dalam buku ini juga memberikan referensi yang cocok dengan isu yang ingin disampaikan oleh perupa dalam karya ini terutama referensi teori Freud tentang Psikoanalisis (Feist et al., 2017).

Tiga hal di atas memaparkan sekilas tentang referensi jurnal dan buku pokok yang dijadikan sumber kajian dalam penciptaan, serta memperkuat sudut pandang dan pemahaman lebih tentang trauma sebagai tema yang diangkat.

METODE PENELITIAN

Metode penciptaan sangat erat kaitannya dengan penelitian artistik. Penelitian artistik dibingkai oleh penelitian berbasis praktik yang kemudian dipraktikkan dalam entitas besar yang dapat disebut “budaya kontemporer”. Penelitian tersebut ditujukan untuk membedah serta membangun batasan antara

medium ekspresi dan metode produksi pengetahuan. Penelitian artistik menggeluti ruang lingkup bidang teori, metode, dan praktik yang terdapat pada metode penciptaan karya seni. Melalui penciptaan dan pemeliharaan, para seniman mengidentifikasi isi, konsekuensi, dan arahan umum. Tujuannya adalah untuk menghasilkan jenis informasi baru yang tidak introspektif tetapi bersifat kombinasi, mencari jalan keluar dan koneksi baru.

Hal tersebut selaras dengan posisi penelitian artistik sebagai pedoman dalam melaksanakan metode penciptaan, seperti yang dijelaskan dalam Buku “*Artistic Research: Theories, Methods, and Practices*” (2005: 114), yaitu:

1. Mengklarifikasi subjek dan titik awal penelitian.
2. Membuka lipatan yang terkandung dalam subjek dan sudut pandang penelitian.
3. Kepemilikan alat penelitian yang dipilih dan materi pelajaran.
4. Presentasi.
5. Evaluasi dari hasil akhir.
6. Penerapan kembali persepsi praktik penelitian dan studi independen prasyarat untuk kecukupan yang dibutuhkan oleh penelitian artistik (Hannula et al., 2005).

A. Tahapan Kreatif David Campbell

Secara umum proses penciptaan karya merujuk pada metode penciptaan David Campbell. Metode ini terdapat lima langkah yaitu: 1) *Preparation* (Persiapan), 2) *Concentration* (Konsentrasi), 3) *Incubation* (Inkubasi), 4) *Illumination* (Iluminasi), 5) *Verification* (Produksi) (Hannula et al., 2005).

1. Preparation (Persiapan)

Dalam tahap ini berupa memulai dari ide, mengumpulkan narasi, problem, dan kajian pendukung yang berperan sebagai pemicu munculnya ide karya ini. Aktivitas ini disebut *Grounding the Idea* atau penguatan ide. *Output* dari proses ini melahirkan beberapa konsep konten karya. Pada tahap ini, pengumpulan data diperoleh dari hasil observasi. Observasi dilakukan dalam beberapa *platform* konten dengan tema terkait.

2. Concentration (Konsentrasi)

Tahap pemusatan untuk menimbang pilihan yang tercurah disebut juga dengan tahap *Trial and Error*. Dalam tahap ini dilakukan *mind mapping*, di mana konsep konten karya diturunkan menjadi peta pemikiran yang menghadirkan serangkaian kata kunci yang akhirnya bisa dipakai untuk titik berangkat pembentukan dan pemilihan metafora serta pilihan narasi konten yang mampu menggambarkan ide karya tersebut. Tahapan konsep yang memiliki *output* konsep konten (pesan), metafora, dan narasi ini merupakan modal untuk masuk ke proses

selanjutnya. Dari penjabaran mengenai trauma *healing* dalam diskusi yang telah dilakukan maka, dapat ditarik ide pokok sebagai tema penciptaan karya, yaitu:

- a. Pengasuhan masa kecil
- b. Kecemasan
- c. Kesepian
- d. Kehilangan
- e. *Recall Memory*

Tema-tema tersebut akan dibuat karya yang mempertimbangkan aspek metafora, material, dan cara penyajian.

3. Incubation (Inkubasi)

Dalam tahap ini perupa mengambil waktu dan jarak untuk melepas persoalan yang dihadapi serta mempertimbangkan, dan diperoleh pematangan spiritual. Perupa melakukan perenungan kembali pada ide yang telah dibentuk. Mempertanyakan kembali apakah cara pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi sudah benar? Apakah cara penyeleksiannya pun sudah tepat? Proses ini dilakukan untuk lebih meyakinkan dan mematangkan tahap selanjutnya.

Selain memikirkan ulang mengenai ide yang telah dipilih, penulis juga mengurai metafora, material, dan cara penyajian yang tepat untuk ide-ide yang telah dipilih. Pada proses ini penulis mencoba mengelaborasi kesatuan ide pokok, metafora, material, dan cara penyajian dalam sebuah karya sebelum karya tersebut benar-benar akan dikonstruksi dan dieksekusi.

4. Illumination (Iluminasi)

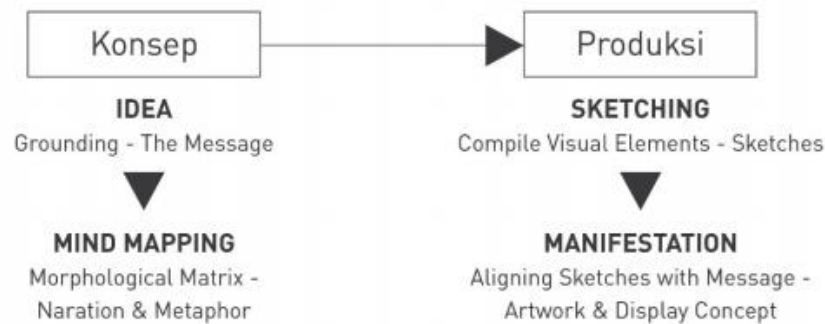
Merupakan tahap ketika mendapatkan ide, gagasan, penyelesaian, serta cara kerja. Konstruksi karya yang diciptakan dari ide pokok yang telah ditemukan terdiri dari metafora, material, dan cara penyajian. Dengan mempertimbangkan tiga aspek dalam pembuatan karya diharapkan agar gagasan utama tersebut mudah dibaca oleh *audience*.

5. Verification (Produksi)

Proses penciptaan karya ini secara khusus terdiri dari dua tahap besar yaitu pembentukan konsep dan proses produksi. Tahap pembentukan konsep sendiri, dimulai dari ide, dengan mengumpulkan narasi, pemikiran, memori, dan kajian pendukung sebagai munculnya ide karya dengan tema trauma ini. Aktivitas ini disebut *Grounding the Idea* atau disebut juga penguatan ide. Hasil dari proses ini melahirkan konsep konten karya yang akan diangkat. Selanjutnya adalah tahap *mind map*, dengan konsep konten karya yang diturunkan menjadi peta pemikiran yang menghadirkan serangkaian kata kunci yang dapat digunakan untuk titik berangkat pembentukan dan pemilihan metafora serta memilih narasi konten yang mampu menggambarkan ide karya tersebut. Tahapan konsep yang memiliki hasil konsep konten, metafora, dan narasi ini merupakan modal untuk masuk ke proses selanjutnya yaitu produksi karya.

Proses produksi karya dimulai dari tahap sketsa, yaitu penggambaran kasar semua *output* konsep ke dalam kemungkinan-kemungkinan bentuk visual. Hasil visual dari metode *Morphological Matrix* menghadirkan elemen-elemen visual yang akhirnya mampu disusun menjadi sketsa karya. Metode yang digunakan dalam tahap ini adalah *Morphological Matrix*. Ini adalah proses ejawantah kata kunci ke dalam bentuk visual. Hasil visual dari metode ini menghadirkan elemen-elemen visual yang akhirnya mampu disusun menjadi sketsa karya.

Tahap selanjutnya adalah eksekusi karya. Dalam tahap ini sketsa yang sudah diproduksi lalu, dikonfirmasi dan disusun produksinya. Media, teknik, dan penyajian karya diolah dalam proses ini dengan selalu berpegang pada konsep konten (pesan karya).



Bagan 1. Proses Penciptaan

Dalam penciptaan ini terdapat dua temuan kunci, yakni bentuk narasi secara keseluruhan dan deskripsi konsep rancangan tiap karya. Rancangan karya dengan tema trauma masa kecil dimanifestasikan dalam enam karya *mix media*. Karya ini memiliki tujuan merekam kejadian-kejadian traumatik seorang manusia yang membias sampai sekarang dengan memaknainya secara berulang-ulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses berkarya dengan metode dari beberapa ahli mempermudah dalam memetakan proses berkarya seni. Setelah melalui tahapan metode dan proses berkarya tersebut dihasilkan karya seni berjudul “Ruang Tanpa Sudut” dan “Pamit di Bagian Tubuhnya”. Selain itu, proses berkarya ini merupakan medium katarsis untuk meluapkan emosi yang dipendam sejak lama.



Gambar 1. *Ruang Tanpa Sudut*_115 x135 cm_2019
Sumber: Dokumentasi Rizka Azizah Hayati, 2019

Dalam karya pertama ini, pencipta menggunakan media cat akrilik, krayon, spidol di atas kanvas. Karya abstrak ekspresionis ini tidak menunjukkan bentuk secara jelas dan gamblang, namun objek dalam karya ini sebenarnya adalah abstraksi bentuk dari tubuh manusia yang tersungkur. Di sini pencipta menggunakan warna dominan krem, hitam, dan campuran kuning dengan hitam sebagai ekspresi pemikiran yang terfokus pada tubuh yang lemah, kecewa pada keadaan, dan kerumitan perasaan yang disembunyikan selama ini dan diungkapkan dengan bebas di atas kanvas. Pencipta melakukan *recalling* memorinya tentang situasi genting di suatu ruangan dan menghadapi kenyataan tentang tubuh yang setengah lumpuh sendirian. Sebuah roda, sedikit matahari, aku masih hidup sebagai tanda syukur. Sore itu ditemani roda gerobak sebagai ganti kursi roda yang cukup mahal. Ingatan sangat kuat dengan situasi di ruangan lembab, basah dengan badan berlumur kotoran serta sedikit matahari yang sampai ke atas permukaan kulit.



Gambar 2. *Pamit di Bagian Tubuhnya_110 x90 cm_2019*
Sumber: Dokumentasi Rizka Azizah Hayati, 2019

Sama seperti karya pertama, dalam karya kedua ini pencipta menggunakan media cat akrilik, krayon, spidol di atas kanvas. Di sini pencipta masih melakukan *recalling* memori, yang menyaksikan kematian orang dekat dan mendengar orang itu memanggil namanya sesaat sebelum meninggal. Memori kematian yang penuh darah, keluar dari beberapa bagian tubuhnya. Ingatan kehilangan yang benar-benar berbeda dari biasanya dan meninggalkan bekas memori tersendiri yang masih teringat sampai sekarang.

KESIMPULAN

Penciptaan ini dilatarbelakangi oleh sebuah ide dan gagasan mengenai trauma masa kecil dan dampaknya sampai sekarang kepada fisik dan mental yang masuk ke dalam alam bawah sadar. Upaya katarsis dari Sigmund Freud digunakan serupa dengan *mix media* disertai dengan pemaknaan-pemaknaan ulang dari rekaman-rekaman jejak ingatan yang ingin dibagikan kepada audiens.

Proses penggalian ide dan gagasan dalam penciptaan ini dilahirkan melalui suatu refleksi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar serupa tentang kesehatan mental yang masih kadang tanpa sadar mengganggu dan belum dipahami secara utuh untuk mengendalikannya. Sehingga serupa masuk lebih

dalam untuk mengenali dirinya sendiri sebagai manusia dan lingkungan yang memengaruhi perasaannya saat ini.

Berawal dari proses persiapan, yaitu penggalian data sebagai dasar ide yang akan digunakan dalam penciptaan karya, lalu berlanjut ke tahap konsentrasi yang membuat perupa fokus pada pemilihan tema dan subtema yang diangkat dalam pengkaryaan. Selanjutnya, masuk ke tahap inkubasi di mana tahapan ini merupakan tahap perenungan untuk mengambil jeda waktu. Tahapan selanjutnya adalah tahapan iluminasi yang terdapat proses konstruksi bentuk, material, dan penyajian yang disuguhkan ke audiens. Tahapan terakhir adalah produksi karya.

Terciptanya karya dengan tema trauma masa kecil diharapkan mampu menjadi media katarsis untuk mengekspresikan segala perasaan tertahan yang ada dalam diri perupa. Harapannya dapat menggugah emosi penikmat dalam menikmati karya perupa, selain itu diharapkan pemaknaan-pemaknaan ulang dari hasil pemikiran perupa menjadi emosi yang lebih baik dan dapat menenangkan dirinya sendiri maupun orang lain.

KEPUSTAKAAN

- Andri, & Dewi, Y. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57. https://www.researchgate.net/profile/Andri-Andri-4/publication/210277782_Anxiety_Theory_Based_On_Classic_Psychoanalytic_and_Types_of_Defense_Mechanism_To_Anxiety/links/08fd487bf74e1f5032ab8275/Anxiety-Theory-Based-On-Classic-Psychoanalytic-and-Types-of-De
- Ardian, J. (2020a). *Pola Kelekatan*. Dr Jemi Ardian. <http://www.jiemiardian.com/2020/01/pola-kelekatan.html>
- Ardian, J. (2020b). *Sampah Emosi?* Dr Jemi Ardian. <http://www.jiemiardian.com/>
- Danese, A., & Harmelen, A.-L. van. (2017). The hidden wounds of childhood trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, 8. <https://core.ac.uk/download/pdf/141202959.pdf>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian* (D. Mandasari (ed.); 8th ed.). Salemba Humanika.
- Fuad Hasan. (2014). *Psikologi-kita & eksistensialisme*. (D. Yulastuti (ed.)). Komunitas Bambu.
- Hannula, M., Suoranta, J., & Vaden, T. (2005). *Artistic Research: Theories, Methods, and Practices*. Academy of Fine Arts, Helsinki, Finland and University of Gothenburg.
- Mardiyati, I. (2015). RAHEEMA: Jurnal Studi Gender dan Anak 26- 29 - Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak. *RAHEEMA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 3. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=502020&val=1>

0308&title=Dampak Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak

Mariato, M. D. (2002). *Seni Kritik Seni* (K. A. S (ed.); 1st ed.). Lembaga Penelitian Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Struthers, J. (2012). *Terapi Wa* (F. Maharani (ed.)). Kanisius.

Suwenten, M., & Indra Dewanto. (2019). *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*. PT. inspirator Juara Indonesia.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=I0rcDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=ultimate+self+healing+:damai+&ots=A8gJsKxHgZ&sig=bJ6rkGvFOk9kNb3Lb10vMKwOXGs&redir_esc=y#v=onepage&q=ultimate self healing %3Adamai&f=false