

ABSTRAK

“**Tugas Akhir:** Program Studi Seni Rupa Fakultas Industri Kreatif Universitas Telkom”

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*