

LIBERASI POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER MELALUI LOGOTERAPI DALAM KARYA HEAL

Supiriani Eka Lestari

Email : supirianiekasupirianieka@gmail.com

Abstrak

Kekerasan seksual yang terjadi pada perempuan menyebabkan trauma, ketidakbermaknaan hidup, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Trauma pada penyintas kekerasan seksual mengganggu stabilitas hidup, karena rasa takut dan kecemasan kejadian tragis akan terulang kembali. Individu diharapkan dapat menciptakan makna untuk hidup yang lebih bermakna seperti yang ditunjukkan Victor Frankl dalam logoterapi.

Logoterapi merupakan aliran psikologi modern yang memusatkan manusia pada makna hidup, dan keinginan untuk hidup lebih bermakna sebagai sebuah motivasi manusia meraih taraf kehidupan bermakna seperti yang didambakan. Kehidupan bermakna direalisasikan melalui tiga nilai-nilai kehidupan menurut logoterapi, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Ketiga nilai kehidupan dilakukan dengan tanggung jawab untuk melengkapi keberadaannya sebagai individu yang memiliki kebebasan dalam mengambil sikap terhadap dirinya. Logoterapi dapat digunakan sebagai pendekatan *self healing* pasca kekerasan seksual untuk menemukan makna dan menjalankan hidup bahagia.

Self healing dengan pendekatan logoterapi yang bertujuan menciptakan makna hidup sebagai bentuk penerimaan diri terhadap kejadian yang tidak dapat diubah kembali, merupakan sumber penciptaan karya teater berjudul H.E.A.L. Postdramatik digunakan sebagai landasan penciptaan teater dengan menggunakan aspek media digital dalam pengemasan keseluruhan karya berupa film eksperimental. Bentuk karya yang telah digitalisasi serta ekspersi yang dituangkan dalam sebuah garapan eksperimental dirasa mampu untuk menjangkau keinginan penonton yang beragam dan dapat disaksikan dimanapun berada.

Kata Kunci : Kekerasan Seksual, Logoterapi, Postdramatik, Film Eksperimental, Teater.

Abstrack

Sexual violence against women causes trauma, meaninglessness in life, and the desire to end one's life. Trauma to survivors of sexual violence disrupts the stability of life, because of the fear and anxiety that tragic events will repeat themselves. Individuals are expected to create meaning for a more meaningful life, as demonstrated by Victor Frankl in logotherapy.

Logotherapy is a stream of modern psychology that focuses humans on the meaning of life, and the desire to live more meaningfully as a motivation for

humans to achieve a meaningful life as desired. Meaningful life is realized through three values of life according to logotherapy, namely creative values, appreciation values and attitude values. The three values of life are carried out with the responsibility to complete their existence as individuals who have the freedom to take an attitude towards themselves. Logotherapy can be used as a self-healing approach after sexual violence to find meaning and lead a happy life.

Self-healing with a logotherapy approach that aims to create meaning in life as a form of self-acceptance to events that cannot be reversed, is the source of the creation of a theatrical work entitled H.E.A.L. Postdramatic is used as the basis for creating theater by using aspects of digital media in embellishing the entire work in the form of experimental films. The form of the work that has been digitized as well as the expression as outlined in an experimental work is deemed capable of reaching the diverse desires of the audience and can be seen anywhere.

Keywords: Sexual Violence, Logotherapy, Postdramatic, Film Experimental, Theater.

PENDAHULUAN

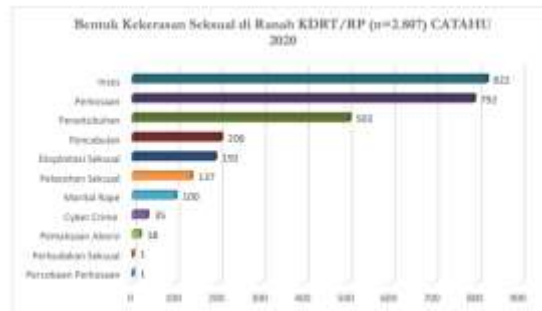
“rape exists any time sexual intercourse occurs when it has not been initiated by the woman out of her own genuine affection and desire.”

~Roben Morgan’s~

Ungkapan yang disampaikan oleh Roben Morgan’s di atas mengisyaratkan bahwa hubungan seksual yang dilakukan oleh perempuan merupakan paksaan dari laki-laki. Pemaksaan untuk berhubungan seksual sering dilakukan laki-laki kepada perempuan, tidak dipungkiri perempuan hingga saat ini masih menjadi objek kekerasan seksual. Tindakan kekerasan seksual terjadi tanpa adanya persetujuan, terdapat pemaksaan bahkan penipuan yang dilakukan pelaku kepada korban. Bentuk kekerasan ini dibagi menjadi dua berdasarkan intensitasnya yaitu pelecehan seksual dan penyerangan seksual. Pelecehan seksual merupakan intensitas ringan seperti siulan dan tatapan nakal, candaan yang menjerus pada seks, memperlihatkan gambar-gambar porno, memperlihatkan organ intim, ajakan melalui bahasa tubuh dan perkataan serta sentuhan yang sengaja dilakukan pada bagian sensual perempuan seperti payudara, bokong, dan vagina. Penyerangan seksual dilakukan dengan tindakan paksaan, ancaman hingga terjadi pemerkosaan dan pembunuhan.

Kekerasan seksual dapat terjadi pada siapa saja, laki-laki, perempuan, anak-anak, remaja dan orang dewasa. Namun perempuan lebih rentan menjadi objek kekerasan seksual karena adanya stereotip bahwa perempuan lebih lemah dari laki-laki. Kekerasan seksual bisa terjadi dalam lingkup domestik (keluarga) dan publik (masyarakat). Tujuan dari perbuatan ini ialah untuk memuaskan hasrat seksual tanpa memikirkan efek dan kerugian yang dialami penyintas. Berikut

adalah laporan dari hasil catatan tahunan yang dikeluarkan oleh komisi nasional perlindungan perempuan dan anak mengenai kasus kekerasan seksual yang terjadi pada tahun 2020.



Gambar 1. Diagram statistik kekerasan seksual tahun 2020
 Sumber : catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan tahun 2020 oleh komnas perempuan.

Diagram di atas merupakan jumlah statistik bentuk kekerasan seksual yang terjadi dalam lingkup domestik (rumah tangga / ranah personal). Kasus kekerasan seksual *inses* berada di peringkat pertama sebanyak 822 kasus dan pemerkosaan berada di peringkat kedua sebanyak 792 kasus. Hal ini membuktikan bahwa kasus kekerasan seksual masih sering terjadi di Indonesia tentunya dengan berbagai faktor-faktor yang menjadi pemicu pelaku melakukan tindakan tersebut.

Kasus kekerasan seksual yang terjadi pada bulan september 2020 di Kota Pontianak, dilakukan oleh seorang oknum aparat kepolisian yang memaksa seorang gadis berusia 15 tahun melayani nafsu seksualnya. Korban awalnya ditilang oleh pelaku karena melanggar peraturan lalu lintas. Korban kemudian dipaksa ke hotel dan melakukan hubungan seksual. Kasus ini telah diproses oleh pihak berwenang, namun yang menjadi pikiran adalah bagaimana dampak psikologi yang dialami oleh penyintas pasca kejadian.

Pada bulan desember 2021 tersiar berita *viral* perihal bunuh diri yang dilakukan mahasiswa asal Mojokerto berinisial NW dengan meminum racun di atas makam ayahnya. NW tidak sanggup menanggung beban dan tekanan dari orang terdekat terkait permasalahan yang dialaminya. Ia diduga mengalami kekerasan seksual dan diminta untuk melakukan aborsi, serta disalahkan oleh kerabat dan keluarga kekasihnya. Depresi dan tekanan batin yang dialami oleh NW menyebabkan ia mengambil tindakan yang salah atas dirinya.

Kekerasan seksual akan memberikan dampak buruk terhadap psikologi setiap penyintas yang mengalami tindakan asusila tersebut, terkhusus penyintas pemerkosaan baik dalam lingkup domestik maupun publik. Banyak penyintas tidak berani melaporkan kekerasan yang dialaminya karena malu, takut disalahkan dan dijauhi dari lingkungan sosial, memikirkan perasaan ibu jika kekerasan tersebut dilakukan oleh ayahnya, hingga ancaman pembunuhan untuk tidak memberitahu orang lain. Stigma bahwa keperawanan adalah kehormatan bagi perempuan yang harus dijaga sebelum menikah juga menjadi faktor yang

membuat penyintas tidak berani melaporkan kekerasan yang dialami karena takut dikucilkan dari lingkungannya.

Dampak kekerasan seksual seperti pemerkosaan dan pencabulan, selain dapat menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan, juga dapat menyebabkan penularan penyakit kelamin. Dampak psikologi, kesehatan mental yang dialami perempuan pasca kekerasan seksual juga harus diperhatikan, seperti traumatik, depresi, rasa tidak berguna, merasa diasingkan dari lingkungan sosial, menutup diri, hilangnya rasa percaya pada diri dan orang lain, menyakiti diri sendiri serta percobaan bunuh diri. Trauma dapat dialami oleh siapa saja yang mengalami suatu peristiwa luar biasa dalam hidup seperti kekerasan seksual. Cavanagh, dalam Mental Health Channel, mendefinisikan trauma sebagai :*“suatu peristiwa yang luar biasa, yang menimbulkan luka atau perasaan sakit: namun juga sering diartikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit “berat” akibat suatu kejadian “luar biasa” yang menimpa seseorang, secara langsung maupun tidak langsung, baik luka fisik maupun psikis atau kombinasi dari keduanya. Berat ringannya suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga pengaruh dari peristiwa itu terhadap perilaku juga berbeda antara seorang dengan yang lainnya (Hatta, 2016).”*

Pada beberapa kasus traumatik yang dialami seseorang mungkin tidak akan berdampak negatif setelah berhasil melewati mekanisme recovery yang dimilikinya. Namun dalam kondisi tertentu, ada orang-orang yang tidak dapat menyelesaikan lukanya dengan tuntas, sehingga dalam waktu yang cukup lama akan mempengaruhi perilakunya. Kondisi seperti ini disebut *post-traumatic stress disorder* yang menyebabkan gangguan mental pada penyintas. Marvin Rosen (2003) mengatakan, dalam beberapa kasus PTSD dapat diikuti oleh gangguan kejiwaan yang lebih serius, seperti depresi, gangguan panik, perilaku obsesif-kompulsif, fobia atau ketakutan tertentu, atau penyalahgunaan zat. Dampak dari PTSD yang tidak ditangani dapat mengganggu produktifitas dan perkembangan hidupnya. Apabila trauma dimasa lalu masih terus dirasakan hingga saat ini, maka hanya akan menghadirkan kesuraman. Penanganan yang dilakukan pada masing-masing peristiwa tentu berbeda-beda, tergantung pada keadaan individu yang mengalaminya..

Penyembuhan pasca traumatik yang dialami penyintas kekerasan seksual, tidak hanya dalam sisi psikologis, namun secara biologis dan sosiologis-nya perlu diperhatikan. Dalam sisi biologis, penyintas dapat diberikan obat penenang untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Secara sosiologis, merupakan dukungan dari orang-orang terdekat. Namun, kesulitannya ialah, sebagian besar penyintas tidak berani untuk mengungkapkan apa yang ia alami karena kurangnya rasa percaya kepada orang lain. Penyintas yang mengalami trauma diharapkan mampu mengolah pengalaman buruknya menjadi hal positif dengan menemukan makna hidup kembali. Seperti pemahaman logoterapi yang ditemukan Victor Frankl dalam laboratorium hidup di kamp tawanan Nazi, yang memusatkan perhatian pada makna hidup dan pada upaya manusia untuk menemukan makna hidup. Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna hidup merupakan motivator seseorang untuk keluar dari derita dalam hidup (Frankl, 2017). Frankl menjelaskan bahwa makna hidup (*the*

meaning of life) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) merupakan motivasi seseorang untuk hidup bermakna (*the meaningful life*) yang didambakannya (Bastaman, 2007). Eksistensi manusia menurut logoterapi ditandai oleh kerohanian (*spirituality*), kebebasan (*freedom*), dan tanggung jawab (*responsibility*) (Bastaman, 2007). Logoterapi memiliki tujuan agar setiap individu memahami adanya potensi spiritual dalam dirinya, di luar ras dan keyakinan yang dianut, menyadari bahwa sumber potensi dalam diri sering diabaikan, serta bagaimana memanfaatkan segala daya untuk bangkit kembali dan berdiri kokoh menghadapi berbagai permasalahan, sadar untuk mengembangkan diri dalam meraih kualitas hidup yang lebih bermakna.

Terdapat beberapa efek traumatik sampai pada tahap *post traumatik stress disorder* dari peristiwa kekerasan seksual yang dialami pada masa kecil, di mana dampak dari kejadian tersebut dirasakan hingga dewasa. Kekerasan seksual yang dialami dapat mengganggu psikis, sehingga ada yang berusaha untuk menghindari pemicu munculnya rasa traumatik, seperti rintikan hujan dan suara pelaku. Kecemasan, rasa takut yang berulang kembali muncul di dalam pikiran, dan berdampak pada tubuh yang mudah lelah serta fertigo. Seseorang yang telah memiliki kesadaran untuk keluar dari rasa traumatik tersebut akan mencoba memasuki ruang terdalam diri, seperti merenung dan melakukan meditasi untuk membangkitkan kekuatan menghadapi rasa takut yang menyiksa, sehingga dapat merasakan hidup dan hari-hari yang lebih baik.

Dalam sebuah film berjudul “*27 Step of May*” yang bertemakan trauma kekerasan seksual. Seorang remaja bernama May berusia 14 tahun merupakan korban pemerkosaan bergilir ketika akan pulang dari wahana bermain. Setelah kejadian itu May menutup diri dari dunia luar dan hidup dalam kesunyian. Dalam film ini tampak sisi traumatik yang diperlihatkan dari gestur tubuh May, bagaimana kejadian pemerkosaan telah membuat dunianya berubah. Setelah delapan tahun menutup diri dari dunia luar, May mulai membuka diri setelah bertemu dengan seorang pesulap yang menjadi pemantik kesembuhannya. Film ini memberikan gambaran traumatik pasca kekerasan seksual yang diperlihatkan oleh *gesture* tubuh tokoh, dan bagaimana tahapan proses penyembuhan diri. Film ini memperkuat bahwa tekanan psikologis akibat peristiwa tragis dapat menghancurkan hidup seseorang dan bagaimana seseorang dapat terlepas dari ketakutannya, yang dikenal dengan istilah *self healing*.

Self-healing merupakan proses penyembuhan dari luka batin secara mandiri ataupun dengan bantuan orang lain. Kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap manusia yang harus dipenuhi, termasuk menyembuhkan diri sendiri dari segala emosi negatif dengan cara melepaskan emosi-emosi tersebut (Rahmasari, 2020). Secara definisi : *Self-healing* dapat diartikan sebagai kemampuan suatu bahan untuk menyembuhkan (memulihkan/memperbaiki) kerusakan secara otomatis dan mandiri, yaitu tanpa campur tangan pihak luar.” (Ghosh, 2009:). Ada beberapa macam bentuk *self-healing* salah satunya adalah *forgiveness* bagaimana individu merubah emosi negatif mejadi emosi positif. Proses *self healing* yang dilakukan oleh setiap individu tentu akan berbeda-beda. Setelah melakukan perenungan lebih mendalam terkait peristiwa tragis yang dialami untuk dapat memunculkan motivasi dalam menemukan makna hidup,

seorang penyintas diharapkan dapat menerima peristiwa tragis yang dialaminya. Hal ini menjadi fokus penulis untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana proses *self-healing* pasca kekerasan seksual melalui pendekatan logoterapi. Untuk dapat mengetahui hal tersebut riset yang dilakukan menggunakan metode kualitatif, yang hasilnya akan dijadikan landasan bagi peneliti dalam menciptakan karya teater.

Alur hidup selalu maju kedepan, seperti mobil yang dikendarai tiba-tiba rusak tentu memaksa seseorang berhenti dari perjalanannya. Seseorang tersebut harus mampu menemukan dan memperbaiki sumber permasalahan agar dapat melanjutkan perjalanannya kembali. Maksudnya, seorang harus mampu terlepas dari pikiran yang membelenggu dan mencari tujuannya dengan menemukan makna hidup kembali seperti yang dikatakan dalam logoterapi. Proses penyembuhan dari luka batin (*self-healing*) bukan hal yang mudah dilakukan, akan ada banyak benturan-benturan dan pertanyaan mengiringi prosesnya. Ungkapan-ungkapan terdalam dari seseorang dalam mencari makna hidup kembali akibat kekerasan seksual inilah yang kemudian akan disimpulkan dan diinterpretasikan menjadi sebuah karya teater, karena pada dasarnya tujuan seseorang dalam hidup adalah kebahagiaan.

Karya teater ini diberi judul *H.E.A.L.* Judul ini diambil dari bahasa inggris yaitu "*heal*" yang berarti "penyembuhan". Berdasarkan tujuan dari proses *self-healing* dengan pendekatan logoterapi untuk penyembuhan, harapannya seorang penyintas dapat keluar dari ketakutan dan perasaan cemas dari traumatik yang dialaminya akibat kekerasan seksual. Isi dari pertunjukan ini lebih pada menggambarkan salah satu upaya seseorang untuk dapat terlepas dari tekanan masa lalu yang masih menjadi beban dalam melihat masa depan. Akhir dari usaha agar terlepas dari tekanan tersebut adalah menerima, dan beradaptasi dengan pengalaman tersebut untuk menjadi landasan berjalan kedepan.

Karya teater ini dikemas dalam bentuk garapan teater non konvensional. Hal ini bertujuan untuk memberi dampak lebih intim dalam merefleksikan waktu masa kini, dengan melalui pendekatan beberapa disiplin ilmu yang nantinya dapat menjadi metode proyeksi gagasan dalam teater yang nyata. Dalam post-dramatik, Lehman menjelaskan secara sistematis estetika teater baru memiliki keterkaitan dengan bentuk estetika lain, yaitu, ruang, waktu dan tubuh – dan tentu saja berhubungan juga dengan bagaimana teater baru itu menggunakan teks dan bagaimana hubungan teater dengan bentuk perubahan media abad-20, khususnya pergantian media yang tadinya hanya berupa teks, kemudian berubah menjadi gambar dan suara (Lehmann, 2006).

Dalam proses penggarapannya penulis mengemas karya teater berjudul *H.E.A.L* ini dengan media digital. Hal ini dilakukan untuk bisa mempresentasikan karya yang terasa nyata dan dekat dengan penonton. Melalui media digital penulis memanfaatkan kecanggihan teknologi dalam mewujudkan karya yang lebih dekat dengan penonton. Pemanfaatan media digital sebagai bentuk penyajian karya teater juga merupakan eksplorasi penulis dalam mendekatkan kecanggihan teknologi dengan seni teater. Film alternatif yang sepadan dengan film eksperimental digunakan sebagai bentuk penyampaian ekspresi dari narasi-narasi yang telah dibuat oleh penulis. Karya ini diharapkan dapat memberikan kesan

yang berbeda dengan konsep pertunjukan di atas panggung karena dikemas dalam bentuk digital. Karya teater H.E.A.L ditayangkan pada platform digital, sehingga akan lebih mudah dijangkau dan dapat disaksikan kapanpun.

METODE PENCIPTAAN

Metode merupakan cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, atau cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Setiap sutradara mempunyai tahapan-tahapan yang digunakan untuk mewujudkan sebuah ciptaan karya teater. Hal ini bertujuan agar tidak ada kebingungan dalam memulai proses penciptaan, sehingga membuat metode secara terstruktur penting dilakukan seorang sutradara. Adapun metode yang telah dirancang akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Mengumpulkan data-data dengan penelitian

Penelitian penting dilakukan seorang pengkarya sebelum menciptakan sebuah karya yang dapat dinikmati. Di dalam proses penelitian akan terjadi proses analisis yang tidak hanya dilakukan pada naskah jadi, tetapi juga pada fenomena yang sedang diamati untuk dijadikan sebuah narasi penciptaan. Pengumpulan data-data dari hasil pengamatan mengenai objek dari subjek yang diteliti merupakan tahap pertama yang harus diselesaikan sebelum karya tercipta, agar informasi yang disampaikan dapat dibuktikan kejelasannya.

Data-data yang telah dikumpulkan kemudian akan diolah menjadi acuan dalam menciptakan sebuah karya teater berdasarkan *self-healing* penyintas kekerasan seksual. Pengamatan terus berlanjut selama proses penciptaan berjalan, hal ini dilakukan guna melengkapi data dan kemungkinan-kemungkinan baru yang terjadi dalam proses *self-healing* seseorang. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *practice-led research*, menurut Hazel Smith & Roger T. Dean bahwa *practice-led research* telah dikembangkan oleh praktisi kreatif, sebagian untuk tujuan politik dalam pendidikan tinggi, penelitian, dan lingkungan lain, untuk menjelaskan, membenarkan, dan mempromosikan aktivitas mereka, dan untuk berargumentasi – sekuat mungkin dalam lingkungan yang sering tidak menerima – bahwa mereka sama pentingnya dengan generasi pengetahuan sebagai metode penelitian yang lebih teoritis, kritis atau empiris. Bentuk penelitian ini digunakan berdasarkan pemikiran bahwa proses kreatif yang nantinya akan hadir dengan adanya kontribusi pengetahuan dan berdasarkan empiris pengkarya dalam mencoba mencari makna hidup kembali untuk hidup lebih bermakna. Dalam buku yang ditulis oleh Hazel Smith & Roger T. Dean juga dikatakan :

“*practice led research* adalah ciri khas kegiatan penelitian dalam seni kreatif dan pertunjukan. Seperti halnya penelitian lain yang dilakukan oleh peneliti seni dan humaniora, penelitian ini melibatkan identifikasi pertanyaan dan masalah penelitian, tetapi metode penelitian, konteks dan keluarannya kemudian melibatkan fokus yang signifikan pada praktik kreatif. Jenis penelitian ini dengan demikian memiliki tujuan, melalui kreativitas dan praktik, untuk menerangi atau membawa pengetahuan dan pemahaman baru, dan menghasilkan keluaran yang mungkin tidak berbasis

teks, melainkan pertunjukan (musik, tari, drama), desain, film, atau pameran. (Badan Penelitian Seni dan Humaniora:2003).

Metode yang digunakan untuk penelitian ialah kualitatif, prosedur penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, dituliskan maupun melalui lisan dari perilaku orang-orang dan objek yang diteliti (Moleong, 2007). Menurut Creswell (2018), penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok untuk masalah sosial dan manusia. Hasil dari penelitian kualitatif difokuskan pada pemaknaan yang dituliskan secara naratif dalam tulisan ini, dari data-data yang telah dikumpulkan secara mandiri sesuai dengan masalah dan ide penelitian. Hazel Smith and Roger T. Dean (2009) mengatakan asumsi dibalik penelitian kualitatif adalah bahwa cara terbaik untuk mengumpulkan data tentang suatu masalah atau ide adalah dengan membiarkan subjek mengekspresikan pemikiran mereka dengan cara mereka sendiri, daripada membuatnya penting bagi mereka untuk menanggapi kerangka analitis yang terbentuk sebelumnya yang dibuat oleh peneliti. Metode kualitatif yang dituliskan dalam penulisan ini berupa kesimpulan dari hasil data-data yang telah didapatkan.

2. Diskusi Gagasan

Sebelum menciptakan sebuah karya teater seorang sutradara yang telah mengumpulkan data-data akan melakukan diskusi bersama orang-orang yang dianggap mampu memberikan pemikirannya guna pengembangan ide maupun proses bertukar pikiran untuk merancang sebuah penciptaan. Hal ini penting dilakukan untuk memperkuat gagasan penciptaan yang konkrit, terstruktur, dan rasional dengan berdiskusi.

Diskusi tidak hanya dilakukan kepada para penyintas melainkan juga pada orang yang tidak pernah mengalami kekerasan seksual. Penulis membuat diskusi kecil dalam tiga bagian. Pertama, diskusi dilakukan hanya bersama perempuan. Kedua, diskusi hanya dilakukan bersama laki-laki. Ketiga, diskusi campuran bersama laki-laki dan perempuan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sudut pandang antara laki-laki dan perempuan kemudian dipertemukan untuk membenturkan kedua sudut pandang tersebut menjadi satu kesimpulan. .

3. Perancangan konsep

Seorang sutradara sebelum memulai proses kreatif menuju pementasan akan mengimajinasikan pertunjukan yang akan diselenggarakan di dalam pikirannya. Merancang konsep penggarapan penting dilakukan oleh sutradara agar terstruktur proses pencapaiannya. Seni kontemporer secara tematik merupakan bentuk kesenian yang hadir merefleksikan waktu masa kini atau sedang terjadi. Dalam seni kontemporer tidak ada sekat antar disiplin ilmu semua dapat melebur menjadi satu. Istilah kontemporer dapat menyertai penggabungan beberapa disiplin ilmu menjadi bentuk kesenian yang baru. Secara awam dapat dipahami bahwa seni kontemporer mendobrak cara-cara lama dalam menciptakan karya seni dan mengikuti perkembangan zaman masa kini.

Lehmann (2006) dalam buku post-dramatik mengatakan bahwa akhirnya teater dan seni media dapat bertemu dalam bentuk *instalasi video*. Gambar-gambar tersebut dalam beberapa pertunjukan menjadi sebuah ilustrasi untuk

menghadirkan apa yang tidak dapat diatasi secara realitas. Melihat kondisi hari ini batas-batas dalam disiplin ilmu kesenian mulai melebur menjadi satu kesatuan yang dapat dinikmati sebagai karya seni. Seperti meleburnya teater, visual art, seni rupa, tari, musik, sains dan disiplin ilmu lainnya menjadi sebuah pertunjukan. Dalam karya teater berjudul H.E.A.L, pengkarya melibatkan seni rupa, grafis, tari, teater dan musik yang dikemas dalam bentuk video eksperimental atau dikatakan pula sebagai film alternatif.

Film alternatif sering kali disepadankan dengan film eksperimental atau film *avant garde*. (Prakoso, 2008). Film alternatif tidak hanya membicarakan dan fokus pada narasi-narasi melainkan juga untuk menyampaikan ekspresi (Ardyaksa, 2016). Dalam pertunjukan teater dilimpahi narasi-narasi serta bentuk-bentuk yang diciptakan melalui beberapa metode agar menjadi suatu karya yang utuh sehingga maksud karya dapat tersampaikan dengan baik pada penonton. Pengkarya terilhami untuk dapat membuat suatu pertunjukan yang mengabungkan beberapa unsur dalam film, teater, seni rupa, dan audio.

4. Menentukan aspek-aspek yang digunakan dalam karya

Menentukan aspek-aspek apa saja yang akan digunakan dalam mewujudkan sebuah karya teater harus dilakukan agar tujuan pengkarya dapat tersampaikan sesuai sasaran. Aspek ini termasuk isi dari media dan dialog yang akan digunakan. Hal ini penting dilakukan karena aspek tersebut dapat mempengaruhi karya yang akan dihasilkan. Aspek-aspek yang digunakan dalam karya teater H.E.A.L adalah pemilihan intasiasi artistik, narasi yang digunakan dalam video, pengambilan gambar, lighting, simbol-simbol yang digunakan, target penonton, dan pemilihan metode pelatihan yang sesuai dengan pendekatan logoterapi.

5. Memilih Aktor

Aktor merupakan bagian penting dalam pertunjukan teater sebagai pembawa peristiwa di atas panggung. Dalam karya teater berjudul H.E.A.L pengkarya melakukan pengamatan dan intuisi dalam memilih aktor. Membaca pergerakan, sikap, dan bahasa tubuh untuk melacak permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Pengkarya kemudian melakukan pendekatan kepada aktor guna mendapatkan kepercayaannya untuk dapat memberikan kehadirannya dalam proses karya ini.

6. Menentukan Tim Produksi

Pertunjukan teater merupakan kerja kolektif yang dilakukan oleh beberapa orang atau kelompok. Tim produksi diperlukan dalam sebuah pertunjukan karna tidak mungkin sebuah pertunjukan hadir tanpa ada penonton dan unsur-unsur pertunjukan lainnya, sehingga pemilihan tim produksi yang dapat diajak kerjasama harus dipikirkan kegunaannya. Dalam susunan produksi ini menyesuaikan kebutuhan pertunjukan dan membutuhkan keterlibatan beberapa disiplin ilmu di dalamnya, seperti desain grafis, dan kameramen.

B. Proses Penciptaan

Karya teater berjudul H.E.A.L dikemas secara cinematic ke arah film alternatif. Karya ini berlatar belakang *self healing* pasca kekerasan seksual dengan pendekatan logoterapi. Pengkarya mengabungkan proses pelatihan keaktoran dengan proses penyembuhan trauma dalam logoterapi. Adapun proses pelatihan

yang digunakan kepada aktor untuk kemudian dapat menciptakan bentuk dalam adegan adalah sebagai berikut :

a. *Story telling*

Story telling merupakan kegiatan menyampaikan cerita. Kegiatan ini biasanya sering digunakan untuk menyampaikan cerita atau fakta yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. *Story telling* menuntut pelakunya untuk dapat menceritakan secara jelas kepada pendengarnya. Metode *story telling* biasanya digunakan dalam proses pelatihan keaktoran khususnya para aktor yang akan melakukan sebuah pementasan monolog. Metode menyampaikan cerita juga digunakan dalam disiplin ilmu psikologi, yaitu konseling. Konseling merupakan hubungan timbal balik antara dua orang untuk dapat mengatasi permasalahan, biasanya kegiatan ini dilakukan oleh konselor kepada pasien yang sedang mengalami permasalahan. Konseling tidak hanya dilakukan untuk menemukan sumber permasalahan, namun juga sebagai salah satu cara untuk melepaskan energi guna mengurangi perasaan yang menumpuk. Dalam logoterapi konseling digunakan untuk menemukan dan meningkatkan makna dan tujuan hidupnya. Kedua pendekatan metode ini kemudian dileburkan menjadi satu oleh pengkarya sebagai langkah awal metode pelatihan kepada para aktor.

b. *Free style*

Free style merupakan metode pelatihan keaktoran gaya bebas, latihan ini dilakukan untuk melepaskan segala emosi dan imajinasi dalam diri aktor. Pengkarya memberikan instruksi berupa narasi-narasi yang harus diikuti. Latihan ini juga merupakan metode pengkarya dalam menciptakan pengadeganan dalam pengambilan video. .

c. Presentasi

Metode presentasi adalah memberikan ruang pada aktor untuk mencari sendiri bentuk-bentuk yang sesuai dengan tematik dan narasi yang ingin dihadirkan. Dari semua presentasi bentuk, pengkarya akan menguarasi terlebih dahulu sebelum memasuki tahap pengadeganan.

d. Meditasi

Meditasi secara umum dipahami sebagai pelatihan yang dilakukan seseorang untuk memusatkan pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan ketenangan. Dalam literatur psikologi, menurut Smith (1975) meditasi merupakan bentuk latihan untuk membatasi pikiran, perhatian dan kesadaran. Meditasi merupakan cara untuk mencapai keseimbangan diri, untuk mengurangi kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran dengan cara mengatur pernafasan, memusatkan pikiran serta memberikan sugesti positif untuk di masukkan dalam pikiran seseorang. Meditasi dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan diri untuk dapat keluar dari perasaan dan pikiran yang tidak menenangkan guna mendapatkan energi baik dari sugesti positif.

e. Proses Membuat Narasi

Karya teater H.E.A.L tidak menggunakan naskah lakon yang utuh seperti pertunjukan konvensional, tetapi pengkarya mencoba mengvisualkan gagasannya mengenai *self-healing*, bagaimana seseorang dapat bertahan dan menemukan makna hidupnya kembali pasca kekerasan seksual yang dialami. Seseorang yang mengalami peristiwa tragis berdampak pada traumatis kehidupan hidup akan

melalui beberapa fase hingga akhirnya memiliki hidup yang lebih bermakna dan kebahagiaan. Dalam buku *Meraih Hidup Bermakna* H.D Bastaman (1996) bahwa skema seseorang dalam prosesnya untuk hidup bermakna adalah sebagai berikut:

DERITA – HIDUP TANPA MAKANA – MENGUBAH SIKAP – MENEMUKAN MAKNA – MAKNA HIDUP - BAHAGIA

Berdasarkan skema tersebut dapat dipahami bahwa untuk hidup lebih bermakna memerlukan proses, dalam setiap proses yang dilewati tentu memiliki banyak tantangan. Skema dan fase-fase penyembuhan diri dijadikan alur dalam penciptaan narasi dalam karya.

f. Rancangan Artistik

1). *Setting*

Pada karya teater berjudul *H.E.A.L*, *setting* yang digunakan menggambarkan sebuah labirin, di mana dalam konteks penciptaan karya ini labirin di interpretasikan sebagai ruangan yang memiliki banyak jalur dengan beberapa jebakan di dalamnya. Labirin dapat membuat seseorang tersesat dan dapat membuat seseorang berhasil keluar dari ketersesatannya. Kondisi ini adalah sebuah gambaran dari kerumitan diri seseorang untuk keluar dari rasa traumatiknya. Warna merah yang digunakan pada kain memiliki arti keberanian, kekuatan, gairah serta semangat. Sementara kain yang digunakan adalah *tile* yang memiliki karakter lembut, ringan, dan menyejukan. Dalam *point* ini pengkarya mencoba mengakumulasikan dua sistem sifat tersebut untuk memposisikan perempuan muda dengan gairah eksploratif yang besar.

2). Tata rias dan busana

Pemilihan tata rias dalam karya teater berjudul *H.E.A.L* adalah korektif untuk mempertegas garis wajah, karena wajah natural tanpa riasan yang tebal akan memperlihatkan ekspresi yang lebih tragis sesuai dengan keinginan pengkarya. Tata busana yang digunakan adalah penggambaran perubahan kondisi psikologis pemeran.



Gambar (a) adalah kostum tokoh ketika masih dalam keadaan hampa dan proses keluar dari ketakutan akibat traumatik yang dialaminya. Gambar (b) merupakan

kostum yang digunakan tokoh saat sudah berhasil lewati rasa takutnya, dan menemukan makna hidup.



Busana yang dikenakan oleh laki-laki dalam karya ini berupa *short* berwarna hitam dan *balaclava*. Tubuh menjadi estetika yang ditonjolkan oleh laki-laki dalam karya ini sebagai penggambaran tubuh maskulin menampilkan keperkasaan dan kekuatannya untuk mendominasi tubuh perempuan.

Busana perempuan-perempuan tanpa jiwa ialah terusan panjang berwarna putih. Putih menggambarkan kesucian, kepolosan, kedamaian dan kekosongan. Arti kekosongan pada warna putih dirasa sesuai untuk menggambarkan kehampaan tanpa tujuan hidup, di mana jiwa-jiwanya telah luruh akibat traumatik yang dialaminya.

g. Membuat *Story Board*

Karya H.E.A.L yang akan disajikan dalam media digital berupa film alteratif memerlukan perancangan untuk mempermudah pengkarya dan tim *cameramen* untuk mengambil gambar video. *Story Board* merupakan gambar atau sketsa yang dibuat secara terurut untuk mengvisualkan pengadeganan yang dibuat sebelum melakukan pengambilan video. *Story Board* dibuat untuk mempermudah pengkarya dalam menyampaikan ide dan gagasannya agar dapat dipahami oleh orang lain. Fungsi dari *story board* ialah penggambaran alur cerita yang merupakan rancangan pengambilan gambar agar dapat lebih terstruktur.

h. *Take video*

Penciptaan karya seni teater berjudul H.E.A.L dikemas melalui media digital. Hal ini tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi penulis yang mempunyai disiplin ilmu di bidang teater. *Take video* yang dilakukan penulis akan dibantu oleh tim *cameraman*. Penulis melakukan diskusi dengan *cameraman* saat pengambilan video agar peristiwa yang telah digarap penulis dapat tersampaikan melalui media digital.

Take video menggunakan dua kamera. Satu kamera untuk pengambilan master dari center arena permainan. Satu kamera lagi digunakan untuk mengambil gambar secara *close up* serta medium dari sisi kanan dan sisi kiri.

Untuk meminimalisir guncangan dan kestabilan gambar, cameraman menggunakan *gimbal stabilizer* dengan *handheld* satu kaki.

i. Editing

Setelah selesai melakukan pengambilan gambar, maka tahapan selanjutnya adalah proses editing. Tahapan ini dilakukan untuk menggabungkan beberapa video yang telah dipilih menjadi sebuah satu kesatuan yang utuh. Hal pertama yang dilakukan pengkarya adalah mereview semua video, untuk menentukan bagian yang akan dimasukkan dalam penggabungan video. Proses editing ini bertujuan agar potongan-potongan gambar dapat menjadi satu jalinan peristiwa agar mudah di pahami. Efek, transisi, serta pewarnaan video juga dilakukan dalam proses editing ini demi terciptanya suasana yang diinginkan.

j. scoring

Musik merupakan bagian penting dalam sebuah pertunjukan dan film. Tahapan scoring bertujuan memasukan unsur musik kedalam hasil editing video agar nuansa serta *mood* dari video dapat berjalan sesuai keinginan pengkarya. Musik yang dihadirkan dalam karya teater H.E.A.L merupakan musik instrumental yang membangkitkan nuansa ceria dan penuh harapan. Pengkarya ingin membenturkan antara visual dengan audio, untuk menghadirkan klimaks dari kesedihan.

PEMBAHASAN

Kekerasan seksual merupakan peristiwa yang tidak pernah terpikirkan akan terjadi pada diri seseorang. Kekerasan seksual merupakan tindakan pemaksaan dan perampasan harga diri yang dapat menyebabkan traumatik dalam waktu yang sangat lama. Traumatik yang terjadi pada diri seseorang dapat mengganggu produktifitas hidup, sehingga hidup berjalan tidak seimbang. Perlu adanya penanganan yang dilakukan kepada penyintas kekerasan seksual yang dilakukan oleh psikolog. Melihat fenomena kekerasan seksual yang semakin terekspos sekarang ini, maka perlu dipersiapkan ruang pertahanan diri pada individu apa bila kejadian tragis tersebut terjadi pada dirinya. Perlunya kesadaran untuk dapat bangkit kembali dan terus menjalankan hidup. Hal ini tidaklah mudah dilakukan, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melacak sistem pertahanan diri seseorang dalam proses penyembuhan secara mandiri, untuk dapat bebas dari traumatik. Kebebasan ini bisa terjadi ketika seseorang telah kembali menemukan, membentuk, dan menciptakan makna/tujuan dalam hidupnya untuk menjalankan kehidupan yang lebih baik secara batiniah.

Proses penerimaan diri seseorang untuk dapat terlepas dari tramatiknya berbeda-beda, sehingga jangka waktu penyembuhan diri juga tidak dapat dipastikan, semua bergantung pada niat individu masing-masing. Dalam hal ini bukan berarti penyembuhan dari faktor eksternal tidak dapat dilakukan, namun akan lebih lama prosesnya. Karya teater berjudul H.E.A.L bukanlah karya yang akan memberikan dampak penyembuhan bagi penonton atahu penderita trauma, karena bila berbicara mengenai terapi bukanlah suatu aktivitas yang dapat memperlihatkan efek langsung dalam sekali tindakan. Karya ini merupakan hasil perenungan dan penemuan pengkarya atas apa yang pernah dilakukan dalam

proses penyembuhan diri, serta pengamatan secara mendalam menggunakan falsafah logoterapi, yaitu menemukan makna hidup.

Makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting dan bernilai bagi seseorang. Apabila berhasil menemukan dan memenuhi makna hidup, kehidupan akan lebih memiliki arti dan bahagia. Manusia sejatinya memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri dari penderitaan yang dialami dengan mengambil sikap yang tepat, agar tidak hanyut dalam penderitaan tersebut (Basman, 2007). Manusia memiliki kebebasan untuk memilih dan menentukan sikap menyerah atau mengatasi kondisi yang sedang dialami. Seperti yang dikatakan juga dalam *post-traumatic growth* bahwa perubahan positif seseorang akan hadir setelah melakukan perjuangan. Perjuangan merujuk pada penerimaan atas masa lalu dan masa depan dalam kehidupannya setelah peristiwa traumatik terjadi (Tazkiyah, 2019).

Pada karya teater berjudul H.E.A.L perempuan digambarkan sebagai objek yang kerap mendapatkan kekerasan seksual baik secara verbal maupun non verbal. Laki-laki dihadirkan sebagai simbol dari patriarki yang memanifestasikan dan meinstitutionalisasikan dominasi laki-laki atas perempuan di dalam masyarakat. Dampak dari sistem patriarki yang tidak berjalan semestinya menyebabkan permasalahan sosial dalam kehidupan bermasyarakat seperti kasus kekerasan seksual. Rasa ingin mendominasi tubuh orang lain dengan mencari kelemahan dan mengintimidasi merupakan dampak nyata relasi kuasa yang hadir dari sistem patriarki. Budaya patriarki yang telah mendarah daging dalam masyarakat menyebabkan kesenjangan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki kekuatan dalam ranah publik dan perempuan berkuat dalam ranah domestik, di mana akhirnya perempuan tidak memiliki daya apapun untuk dapat melawan dan berani berbicara. Sehingga seringkali perempuan memilih untuk diam dan merahasiakan apa yang dialaminya seorang diri, karena takut mendapatkan reaksi negatif dari orang lain dan masyarakat yang mengancam dirinya.

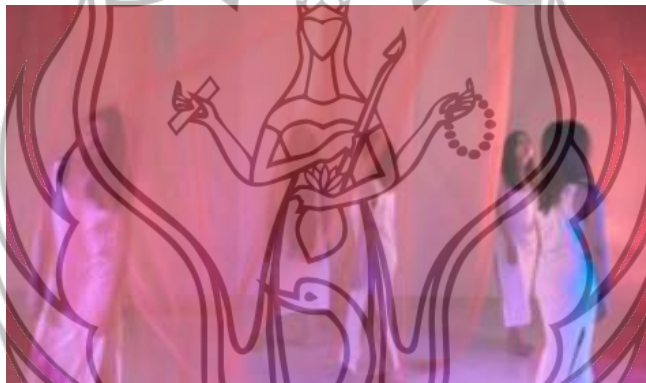
Karya ini tercipta karena bentuk kegelisahan pengkarya atas kekerasan seksual serta minimnya penanganan terhadap penyintas dalam proses penyembuhannya. Dampak dari traumatik akibat kekerasan seksual yang terjadi dapat membuat diri seseorang merasa sangat terpuruk hingga mengakhiri hidupnya. Hal tersebut menjadi tujuan penulis bagaimana seseorang dapat terlepas dari traumatik yang mengganggunya dan menemukan kebahagiaan kembali.

Karya ini mengisahkan seorang perempuan yang mengalami penderitaan dalam hidupnya akibat dari peristiwa pemerkosaan penyebab traumatik terbesar dalam dirinya. Ia tenggelam dalam jalur labirin yang memaksanya untuk tetap tinggal. Labirin tersebut hadir karena rasa takut akan ingatan buruk peristiwa pemerkosaan itu menjadi pemantik trauma yang bersemayam dalam dirinya. Namun keadaan itu membuatnya tidak bisa melihat dunia di mana seharusnya ia tinggal dan menjalani hidup. Ia berusaha untuk dapat keluar dari traumatik dan emosi-emosi yang membelenggunya, dengan melawan rasa takut dari ingatan yang tak akan pernah hilang. Hingga akhirnya ia menemukan jalan keluar dengan menerima peristiwa pemerkosaan itu sebagai salah satu momentum terberat dalam hidupnya. hidup tetap harus berjalan, ia kembali menemukan makna hidupnya.

Karya H.E.A.L dikemas dalam bentuk video berdurasi 18 menit. Pengemasan dalam bentuk video eksperimental dipilih karena dirasa mampu menjadi wadah bagi pengkarya untuk mengekskpersikan pemikiran dan maksud terciptanya karya.



Gambar 19. Perempuan memandang wajahnya yang menangis dikelilingi laki-laki
(Sumber: video karya seni teater berjudul H.E.A.L)



Gambar 23. Manusia tanpa Jiwa
(Sumber: video karya seni teater berjudul H.E.A.L)

KESIMPULAN

Logoterapi masuk kedalam aliran psikologi humanistik yang menganggap kepribadian sebagai sebuah satu kesatuan yang terdiri dari dimensi ragawi, spiritual dan kerohanian (mental). Psikologi humanistik menunjukkan bahwa manusia merupakan makhluk yang sadar, mandiri, dan dapat menentukan segalanya. Psikologi humanistik tentu saja membicarakan keberadaan dan kebebasan berkeinginan individu, dan memusatkan perhatian kepada kualitas insani, yaitu sifat dan kemampuan khusus yang sangat melekat pada kehidupan manusia. Termasuk bagaimana individu menentukan sikap terhadap peristiwa yang dihadapinya sebagai kebebasan berkeinginan dengan penuh tanggung jawab.

Victor Frankl menjadi korban penyekapan dalam kamp konsentrasi Nazi, melihat banyak peristiwa tragis, ketidak berdayaan, keputusan, teror-teror serta kematian keluarganya. Melalui pengalaman tragis yang ia dapatkan, ia mengembangkan penelitiannya yang dikenal sebagai logoterapi dengan metode

psikoterapi praktis, dan terus mengembangkan filsafat manusia menuju kualitas hidup yang bermakna, dimana fenomenologi dan pendekatannya ialah penderitaan hidup dari peristiwa-peristiwa tragis seperti halnya kekerasan seksual.

Kekerasan seksual mengakibatkan guncangan berupa traumatik, gangguan kecemasan, rasa takut yang berlebih sehingga memungkinkan terjadinya reaksi tidak wajar seperti penyalahgunaan zat sampai bunuh diri, karena kekosongan dan kehampaan hidup, dan kehilangan makna. Memahami dan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam logoterapi dapat menjadi cara seseorang untuk menyembuhkan dirinya dari traumatik maupun dalam kondisi normal. Seperti memberikan nilai kreatif pada hidup, mengerjakan sesuatu dengan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab. Nilai penghayatan dengan memberikan nilai-nilai kebenaran, menemukan keindahan, dan cinta. Serta nilai bersikap, seperti halnya mengambil sikap untuk menghadapi keadaan yang tidak diubah kembali.

Manusia memiliki kehendak untuk membuat keputusan yang diarahkan pada kebebasan berkeinginan terhadap dirinya dan dunia. Sehingga dalam proses mengamalkan nilai-nilai kehidupan juga akan berbeda antara satu dengan lainnya, karena setiap individu memiliki keinginan yang berbeda-beda pula dalam menciptakan makna hidup. Logoterapi mengakui adanya dimensi kerohanian dalam diri manusia selagin raga dan jiwa. Eksistensi yang termuat dalam logo terapi yakni ditandai oleh kerohanian, kebebasan, dan tanggung jawab.

Karya seni teater berjudul H.E.A.L dengan pendekatan logoterapi sebagai *self-healing* pasca kekerasan seksual memiliki proses yang berbeda dari karya teater pada umumnya karena dikemas dalam bentuk video film alternatif. Perbedaan disiplin ilmu yang hadir antara teater dan film menghadirkan keunikan tersendiri dalam bentuk visual yang dihadirkan. Proses pertunjukan teater akan selesai setelah pertunjukan itu berakhir, apa yang terjadi di atas panggung tidak dapat diulang kembali. Sebuah film setelah melakukan pengambilan gambar akan berakhir di proses *editing* dan jika ada pengadeganan yang tidak sesuai atau kesalahan teknis dalam pengambilan gambar maka dapat dilakukan kembali hingga hasilnya dirasa benar-benar sempurna.

Semoga karya teater ini dapat menjadi pemantaik ruang kesadaran kembali untuk dapat menemukan makna dari keinginan diri dan menentukan sikap yang tepat dalam mengambil keputusan hidup. Karya ini diharapkan dapat menyentuh dua sisi, baik yang mengalami penderitaan maupun pelaku yang bertindak menyebabkan penderitaan tersebut. Semoga karya teater "H.E.A.L" juga dapat menjadi langkah awal untuk melahirkan karya-karya berikutnya, yang membawakan proses penyembuhan dan bagaimana menentukan keberadaan diri dari setiap peristiwa tragis dalam hidup.

DAFTAR PUSTAKA

Bastaman, H. (2007). *Logoterapi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup lebih bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Prasad.

- Chivers-Wilson, K. A. (2006). Sexual assault and posttraumatic stress disorder: A review of the biological, psychological and sociological factors and treatments. p. 112.
- Dean, H. S. (2009). *Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Art*. London: Edinburgh University Press.
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. (H. Priyatna, Trans.) Jakarta: Noura Books.
- Ghosh, S. K. (Ed.). (2009). *Self-healing materials "Fundamentals, Design Strategies, and Application"*. Weinheim: WILEY-VCH Verlag GmbH & Co.
- Guntur. (2016). Penelitian Artistik Sebuah Paradigma Alternatif. *Makalah Seminar Internasional*, 6.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Haryono, C. G. (2020). *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. Sukabumi, Jawa Barat: Jejak Publisher.
- Ibrahim, I. S. (2007). *Budaya populer sebagai komunikasi: dinamika popscape dan*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Lehmann, H.-T. (2006). *Postdramatic Theater*. New York: Routledge.
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif "Teori Dasar dan Analisa Data Dalam Perspektif Kualitatif"*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mary R. Harvey, J. L. (1992). The Trauma of Sexual Victimization : Feminist Contributions to Theory, Research, and Practice. *National Center for PTSD*, 3(3), 1-8.
- Phebe Illenia S., W. H. (2011). Pemulihan Dari Pada Korban Kekerasan Seksual. *Insan Media Psikologi*, 3(12), 118-128.
- Prakoso, G. (2008). *Film Pinggiran "Antologi Film Pendek. Film Eksperimental dan Film Dokumenter"*. Tangerang: Yayasan Seni Visual Indonesia.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Reivich, K. &. (2002). *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Rosen, M. (2003). *Understanding Post-Traumatic Stress Disorder*. United States of America: Chelsea House Publisher.
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo*, 7, 383-393.
- Syarifah. (2019). Fenomena Kesurupan Dalam Persepsi Psikologi dan Peruqyah. *Jurnal Studia Insania*, 6, 108-120. doi:10.18592/jsi.v6i2.2208
- Supaat I, L. (2008). *Psikologi Fenomenologi Eksistensialisme*. Lamongan: Pustaka Pujangga.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi : Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- VeronikaSuprapti, A. P. (2014). Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. *JURNAL Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 164-171.