BAB IV
PENUTUP

A. Kesimpulan

Karya tari *Puan dan Pulih* merupakan bentuk ekspresi artistik yang merepresentasikan pengalaman emosional seorang perempuan dalam menghadapi *trauma* batin akibat pengkhianatan dan tekanan dari orang-orang terdekat. Melalui pendekatan kreatif yang berpijak pada metode *moving from within* (Alma Hawkins), teknik *fall and recovery*, *breath, weight, rebound, suspension* dari *Limón Technique*, karya ini membangun narasi internal yang tidak linear, melainkan berkembang dari emosi tubuh yang otentik.

Penciptaan karya ini melibatkan proses eksplorasi mendalam atas pengalaman personal penari utama, yang tidak hanya menjadi pusat perhatian karena perannya dalam komposisi, tetapi juga sebagai representasi dari tubuh penyintas yang menyimpan memori luka dan proses pemulihan. Perbedaan kostum antara penari utama dan penari menguatkan pembedaan antara pusat trauma dan tekanan eksternal. Kolaborasi dengan penata musik berjalan secara dialogis, menghasilkan komposisi musik elektronik kontemporer dengan dominasi string, flute, dan perkusi sebagai elemen atmosferik yang menyatu dengan emosi tubuh. Musik tidak hanya mengiringi, tetapi memperkuat dramaturgi gerak dan suasana batin dalam setiap adegan. Secara visual, penggunaan pencahayaan (*lighting*) yang dinamis, dari gelap, remang, hingga intens menjadi bagian penting dalam menyampaikan perubahan mood

dan ketegangan emosional, seperti rasa sesak, keterjebakan, atau keheningan reflektif.

Dengan demikian, *Puan dan Pulih* tidak hanya menjadi karya pertunjukan, tetapi juga menjadi ruang pernyataan batin dan pemulihan, yang lahir dari tubuh yang jujur, terluka, namun tetap bergerak. Proses kreatif ini menunjukkan bahwa tari dapat menjadi medium penyembuhan, pengungkapan, dan keberdayaan perempuan dalam menghadapi bayangan luka yang tak terlihat.

Harapan dari karya *Puan dan Pulih* adalah agar karya ini tidak hanya menjadi bentuk ekspresi artistik semata, tetapi juga mampu menyentuh batin penonton dan membuka ruang refleksi tentang luka emosional yang sering disembunyikan, terutama pada perempuan. Karya ini diharapkan dapat menjadi suara bagi mereka yang tak terdengar, menggugah empati atas trauma yang tersembunyi, serta memperlihatkan bahwa melalui tubuh, gerak, dan seni, pemulihan dan keberdayaan bisa dicapai. Selain itu, karya ini juga diharapkan mendorong pemahaman yang lebih luas terhadap pentingnya kesadaran akan kesehatan mental dan kekuatan narasi personal dalam dunia tari kontemporer. Karya ini menjadi ruang aman bagi pencipta dan penari utama untuk menyalurkan, memahami, dan mengolah luka batin melalui medium tubuh dan gerak.

DAFTAR SUMBER ACUAN

Sumber Tercetak

Adams, Sony. 2022. *Berdamai Dengan Kecemasan: Seni Mengontrol Perasaan Cemas Karena Ekspektasimu.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Eun Jung, Yoo. 2022. *Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti.* Dialihbahasakan oleh Ratnadya Thurfa. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hadi, Y. Sumandiyo. 2003. *Aspek–aspek Dasar Koreografi Kelompok.* Yogyakarta: eLKAPHI.

Hadi, Y. Sumandiyo. 2017. *Bentuk – Teknik – Isi.* Yogyakarta: Cipta Media Bekerjasama.

Hadi, Y. Sumandiyo. 2017. *Ruang Prosenium.* Yogyakarta: Cipta Media dan BP ISI Yogyakarta.

Hawkins, Alma M. 1990. *Creating Through Dance.* Dialihbahasakan oleh Y. Sumandyo Hadi. Mencipta Lewat Tari. Jakarta: Yogyakarta : Institut Seni Indonesia

Hawkins, Alma M. 2003. *Moving From Within: A New Method for Dance Making.* Terjemahan I Wayan Dibia. Bergerak Dari Dalam: Sebuah Metode Baru dalam Membuat Tari. Jakarta: Ford Foundation dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.

Freyd, Jennifer J. 2020. *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Langit dan Awan. 2024. *Merawat Trauma: Sebuah Usaha Memulihkan Luka Diri.* Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.

Martinus. Miroto. 2022. *Dramatugi Tari.* Yogyakarta: UPT. ISI Yogyakarta.

Mohamad, Ardhi. 2024. *What's So Wrong About Your Trauma & Expectation* Jakarta: Alvi Ardhi Publishing.

Humphrey, Doris. 1959. *The Art of Making Dances.* New York: Grove Press.

Jung, C. G. 1954. *The Archetypes and the Collective Unconscious.* Trans. R. F. C. Hull. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Porter, Alan. 2020. *Psikologi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Reyman, Leslie. 2005. *The Jose Limon Dance Foundation, inc. Records*. New York: Jerome Robbins Dance Division.

Rita, Dr. Susas. 2020. *Tari Modern: Pengetahuan Dasar Teknik.* Sleman: Deepublish.

Smith, Jacqueline M. 1985. *Dance Composition: A Practical Guide for Teachers* Diterjemahkan oleh Ben Suharto, S.S.T. *Komposisi Tari: Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru.* Yogyakarta: IKALASTI Yogyakarta.

Yeol, Jung. 2021. *Beauty of Trauma.* Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.

Sumber Webtografi

Artikel Penelitian PTSD. 2025. "Wanita, Trauma, dan PTSD". Diakses pada tanggal 15 April 2025

Artikel PTSD. 2024. "PTSD" dari Alodokter. Diakses pada tanggal 15 April 2025

Artikel *The SAP. 2025. "The Jungian Shadow".* Diakses pada tanggal 15 April 2025.

Artikel Simply Psychology. 2024. "Id, ego, dan superego". 15 April 2025

Dragonfly Dance. 2023. Limon Technique: what it is and why it's so important to contemporary dance. Diakses pada tanggal 15 April 2025

Jennifer, J. Freyd.2020.Journal of *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse.* Diakses pada tanggal 28 Februari 2025

Literasi.Support.Sistem.com. Diakses pada tanggal 11 Januari 2025

Saneskara: Journal of Social Studies Vol. 1, No. 2, August 2024. Diakses pada tanggal 3 Maret 2025

Trauma.Sensitive.org.uk Diakses pada tanggal 11 Januari 2025

Wikipedia.*"Empirisme"*.co.id. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2024

Sumber Diskografi

Film Drama Korea Berjudul The World Of The Married Tahun 2020

Video karya tari ikonik Jose Limon yang berjudul *There is a Time* (1956).

Sumber Wawancara

dr. Novia Dwi Rahmaningsih (32 tahun) Dokter Spesialis Psikologi di Rumah Sakit Merah Putih Magelang Jawa Tengah, pada tanggal 23 November 2024 pukul 11.00 WIB.