

**SKRIPSI  
PUAN DAN PULIH**



**Oleh:**

**Amanda Melodia Putri Firdausi**

**2112003011**

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1  
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
GENAP 2024/202**

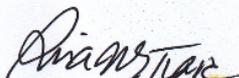
## HALAMAN PENGESAHAN

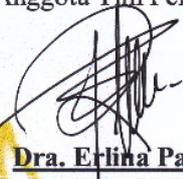
Tugas Akhir berjudul:

**PUAN DAN PULIH** diajukan oleh Amanda Melodia Putri Firdausi, NIM 2112003011, Program Studi S-1 Tari, Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 91231**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 4 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

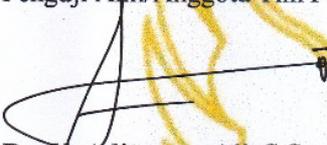
Pembimbing I/Anggota Tim Penguji

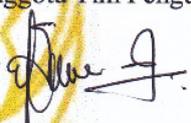
  
**Dr. Rina Martiara, M.Hum.**  
NIP 196603061990032001/  
NIDN 0006036609

  
**Dra. Erlina Pantja  
Sulistijaningtjas., M.Hum.**  
NIP 196607131991022001/  
NIDN 0013076606

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji

  
**Dr. Y. Adityanto Aji, S.Sn., MA**  
NIP/198205032014041001  
/NIDN 0003058207

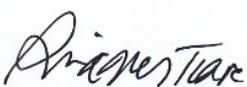
  
**Arjuni Prasetyorini, M. Sn**  
NIP 198906272019032015  
NIDN 0027068906

Yogyakarta, **12-4-06-25**  
Koordinator Program Studi Tari

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.**  
NIP 197111071998031002/  
NIDN 0007117104

  
**Dr. Rina Martiara, M.Hum.**  
NIP 196603061990032001/  
NIDN 0006036609

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulisan skripsi dengan judul “PUAN DAN PULIH” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Seni Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Erlina Pantja Sulistijasningtjas, M.Hum selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
2. Arjuni Prasetyorini, M. Sn selaku pembimbing II yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan tambahan hingga skripsi ini terselesaikan.
3. Narasumber Karya Tari Puan dan Pulih, dr. Novia Dwi Rahmaningsih yang telah banyak membantu untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai tema yang diangkat yaitu trauma.
4. Dr. Rina Martiara, M.Hum selaku dosen pembimbing studi yang telah memberikan asuhan dan bimbingan mulai dari awal perkuliahan sampai selesai pada program S-1.
5. Dr. Rina Martiara, M.Hum selaku ketua Jurusan Tari dan Dra. Erlina Pantja Sulistijaningtjas, M.Hum selaku sekretaris jurusan Tari, terima kasih atas bantuan, masukan, dan petunjuk bagi kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar, staf, dan karyawan Jurusan Tari yang telah banyak memberikan ilmu serta pengalaman selama empat tahun kuliah

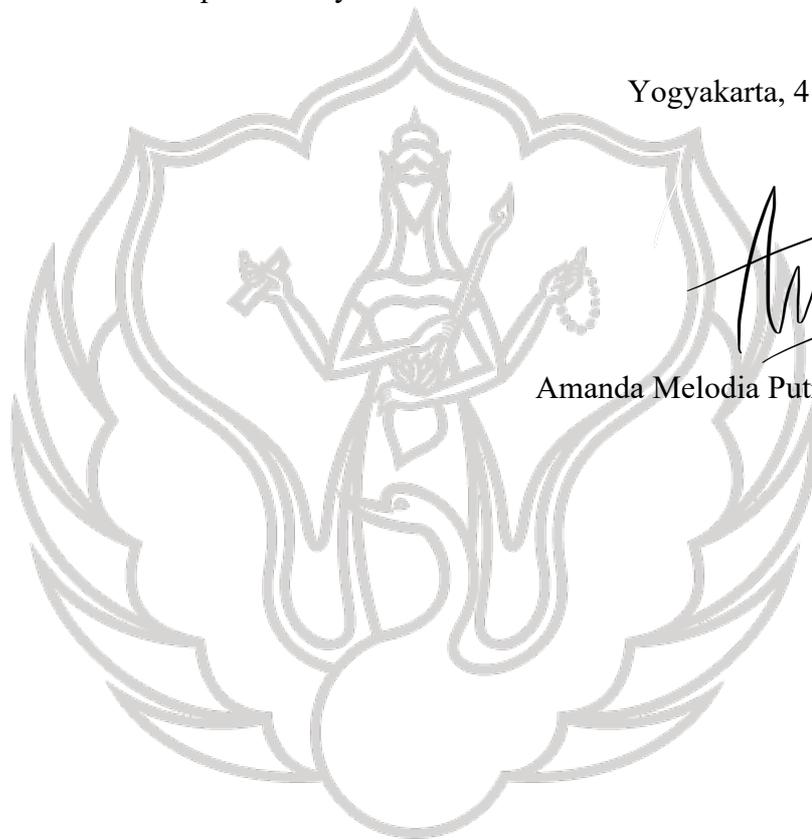
7. Pengurus dan karyawan UPT Perpustakaan, ISI Yogyakarta yang telah memberikan pinjaman buku-buku sumber yang terkait dengan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta, Anton Oktavianto dan Yenni Sofia Ratnaningsih, atas cinta, doa, dan dukungan tanpa henti yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan studi.
9. Adikku tercinta Annara Jingga sebagai orang terdekat dan penyemangat dalam mengerjakan skripsi hingga selesai, terimakasih sudah menghibur dengan sifat randomnya.
10. Kepada para penari dan pemusik Mustika Sekar Nagari, Aditya Hendra Setiawan, Daniati Putri Sari, Maria Angelita Paskasiwi Pangastuti, Idopati Tanaya Wicaksana Radite, Raihan Putra Tulus Pambudi, Annara Jingga, Elsit, Elsinta, Dindin, Rizky Biawak, Ale, Ghoni, Theodosius, serta pendukung lainnya dibalik layar, terimakasih sudah membantu dan melancarkan pementasan karya Puan dan Pulih ini.
11. Kepada para orang terdekat dan terkasih Wahyudin Maulana Dwiansar, Novia Sapta Devasaputri, Anin Praditya Hartanto, Maharani Nur asri, Aranxtra Vika Almira, dan yang lainnya yang sudah setia ada di dekat saya hingga menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak.
12. Kepada teman-teman “Serasa” yang telah memberikan dukungan serta rasa kekeluargaan sehingga skripsi ini mampu tercapai dengan baik.
13. Rekan-rekan mahasiswa di Program Studi Seni Tari yang telah memberikan dukungan, kritik membangun, dan kebersamaan selama proses penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah membantu dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu seni tari dan menjadi referensi bagi pembaca.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian yang diberikan terhadap hasil karya ini.

Yogyakarta, 4 Juni 2025

Penulis



*Amp*  
Amanda Melodia Putri Firdausi

## “PUAN DAN PULIH”

Oleh:

Amanda Melodia Putri Firdausi

NIM: 2112003011

### RINGKASAN

Pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun menyakitkan, merupakan sumber utama pengetahuan menurut pandangan empirisme. Karya tari *Puan dan Pulih* terinspirasi dari pengalaman emosional perempuan yang mengalami trauma akibat pengkhianatan oleh orang terdekat serta tekanan lingkungan sosial, dua faktor yang berpotensi memicu gangguan stres pasca-trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder / PTSD*). Perempuan cenderung lebih rentan terhadap trauma semacam ini karena memiliki ikatan emosional yang kuat dengan lingkungan sekitar. Dalam perspektif psikologi, teori *Betrayal Trauma* oleh Jennifer Freyd menjelaskan bahwa pengkhianatan yang datang dari orang terpercaya menghasilkan trauma yang kompleks dan mendalam. Carl Jung menyebut sisi gelap ini sebagai *shadow*, yaitu bagian dari jiwa yang menampung ketakutan, amarah, dan aspek-aspek gelap dalam diri seseorang yang dipendam. Dalam konteks perempuan, *shadow* sering kali terbentuk dari tekanan sosial dan ekspektasi peran gender yang harus dijalani.

Karya ini dikembangkan dengan pendekatan dramatik, mengangkat fase-fase trauma akibat pengkhianatan hingga proses pemulihan, yang diadaptasi dari pemikiran Jennifer Freyd dalam *Blind Betrayal Trauma*. Proses penciptaan mengikuti metode dari Hawkins dalam buku *Mencipta Lewat Tari* yang diterjemahkan oleh Y. Sumandiyo Hadi, melalui empat tahapan: eksplorasi, improvisasi, komposisi, dan evaluasi. Metode ini memfasilitasi penata dalam menggali pengalaman batin ke dalam bentuk gerak yang otentik dan bermakna. Karya ini ditarikan oleh sembilan penari yaitu, enam perempuan dan tiga laki-laki sebagai representasi dari siklus emosional yang dialami: luka, kehilangan, penerimaan, pemulihan, dan akhirnya pencapaian kedamaian batin.

Secara artistik, karya ini memanfaatkan simbol gerak dan visual untuk merepresentasikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Pendekatan dramaturgi digunakan untuk memperkuat simbol dan struktur emosional dalam karya, agar setiap elemen saling mendukung penyampaian makna secara utuh. Penata mengadaptasi elemen *Limón Technique* dalam tari modern dan kontemporer, seperti *fall and recovery*, *weight*, *suspension*, pernapasan, ayunan, kontras gerak, serta gerakan spiral dan melingkar yang memperkuat tubuh sebagai media ekspresi emosional. Gerak dalam karya ini tidak hanya menyampaikan rasa, tetapi juga menjadi ruang pemaknaan ulang atas luka dan harapan. Beberapa elemen visual turut memperdalam makna: pecahan keramik sebagai simbol luka batin, kain putih ruang aman perempuan dan layar bayangan (*shadow screen*), serta topeng sebagai representasi *shadow self* yang terus membayangi (sebuah simbol luka yang belum tuntas).

Kata Kunci: *Puan dan Pulih, Trauma, Limón Technique*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>0</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM.....</b>	<b>II</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>III</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>IV</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>V</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>XII</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Penciptaan.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Ide Penciptaan .....</b>	<b>10</b>
<b>C. Tujuan dan Manfaat.....</b>	<b>12</b>
1. Tujuan Penciptaan.....	12
2. Manfaat Penciptaan.....	12
<b>D. Tinjauan Sumber .....</b>	<b>13</b>
1. Sumber Pustaka.....	13
2. Sumber Jurnal.....	18
3. Sumber Video.....	21
4. Sumber Wawancara .....	23
<b>BAB II .....</b>	<b>26</b>
<b>A. Kerangka Dasar Penciptaan .....</b>	<b>26</b>
<b>B. Konsep Dasar tari .....</b>	<b>28</b>
1. Rangsang Tari .....	28
2. Tema Tari.....	29

3. Judul Tari .....	30
4. Bentuk dan Cara Ungkap .....	31
<b>C. Konsep Gerak Tari .....</b>	<b>35</b>
1. Gerak .....	35
2. Penari.....	41
3. Musik.....	43
4. Rias dan Busana .....	45
5. Properti dan Set Panggung.....	48
6. Pemanggungan .....	52
<b>BAB III.....</b>	<b>54</b>
<b>A. Metode dan Tahapan Penciptaan.....</b>	<b>54</b>
1. Metode Penciptaan .....	54
a. Tahap Eksplorasi.....	55
b. Tahap Improvisasi.....	56
c. Tahap Komposisi atau Pembentukan.....	57
d. Tahap Evaluasi .....	59
2. Tahapan Penciptaan .....	60
a) Proses Kerja Tahap Awal.....	61
b) Proses Ide dan Tema Penciptaan.....	62
c) Pemilihan dan Penentuan Penari.....	64
d) Pemilihan dan Penetapan Musik.....	68
e) Penentuan Ruang Pentas .....	70
f) Penentuan Rias dan Busana .....	71
g) Penentuan <i>Setting</i> dan Properti .....	73
<b>B. Realisasi Proses dan Hasil Penciptaan.....</b>	<b>76</b>
1. Realisasi Proses .....	76
2. Hasil Penciptaan.....	96
<b>BAB IV .....</b>	<b>153</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>153</b>
<b>DAFTAR SUMBER ACUAN.....</b>	<b>155</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>158</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pola lantai bagian introduksi dan deskripsi gerak (Amanda, 2025) .....	114
Tabel 2. Pola lantai bagian adegan 1 dan deskripsi gerak (Amanda, 2025) .....	123
Tabel 3. Pola lantai bagian adegan 2 dan deskripsi gerak (Amanda, 2025) .....	124
Tabel 4. Light script karya Puan dan Pulih (Amanda, 2025).....	150
Tabel 5. Susunan keproduksian mandiri 10 Mei - 15 Mei 2025 (Vannesa, 2025) .....	171



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Busana penari utama perempuan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	46
Gambar 2. Busana penari rampak perempuan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) ....	47
Gambar 3. Busana penari rampak laki-laki (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	48
Gambar 4. Visual topeng yang berdimensi (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	49
Gambar 5. Pecahan keramik dan trap (Foto: Adit Thoriq, 2025) .....	50
Gambar 6. Bentuk desain backdrop putih (Foto: Amanda Melodia, 2025).....	51
Gambar 7. Foto latihan pertemuan keempat adegan overthinking (Foto: Novia Sapta Devasaputri, 2025) .....	80
Gambar 8. Foto latihan pertemuan kelima adegan melawan energi negatif (Foto: Novia Sapta Devasaputri, 2025) .....	81
Gambar 9. Seleksi tahap kedua, gerakan pada motif retak bagian introduksi (Foto: Cindy Septriani, 2025) .....	82
Gambar 10. Foto seleksi tahap ketiga bagian adegan 1 motif sesak dan tertekan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	86
Gambar 11. Pemusik string violin dan viola saat pementasan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	91
Gambar 12. Pemusik saat pementasan berlangsung (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	92
Gambar 13. Penata musik Puan dan Pulih sekaligus pemain flute saat pementasan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	92
Gambar 14. Foto penata tari, penata musik, dan pemain musik Puan dan Pulih (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	93
Gambar 15. Salah satu pose motif retak (Foto: Adit Thoriq, 2025) .....	98
Gambar 16. Salah satu pose motif retak (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	99
Gambar 17. Salah satu pose gerakan introduksi oleh penari utama (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	99
Gambar 18. Salah satu pose motif ego (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	101
Gambar 19. Salah satu pose motif overthinking (Foto: Adit Thoriq, 2025).....	102
Gambar 20. Salah satu pose motif sesak dan terjebak (Foto: Adit Thoriq, 2025) .....	103

Gambar 21. Salah satu pose motif melawan energi negatif (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	104
Gambar 22. Salah satu pose motif melawan energi negatif (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	105
Gambar 23. Salah satu pose motif kilas balik (Foto: Bagus Mahendra, 2025)...	106
Gambar 24. Salah satu pose motif titik kehancuran (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	107
Gambar 25. Salah satu pose motif titik kehancuran "weight" (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	108
Gambar 26. Salah satu pose motif titik kehancuran "suspension" (Foto: Adit Thoriq, 2025).....	108
Gambar 27. Salah satu pose motif titik kehancuran "rebound" (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	109
Gambar 28. Salah satu pose motif titik kehancuran "fall" (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	109
Gambar 29. Salah satu pose motif penerimaan (Foto: Bagus Mahendra, 2025).	110
Gambar 30. Salah satu pose motif perdamaian (Foto: Bagus Mahendra, 2025).	111
Gambar 31. Viola note 1 (Sumber: Dindin).....	125
Gambar 32. Viola note 2 (Sumber: Dindin).....	126
Gambar 33. Viola note 3 (Sumber: Dindin).....	127
Gambar 34. Viola note 4 (Sumber: Dindin).....	128
Gambar 35. Viola note 5 (Sumber: Dindin).....	129
Gambar 36. Violin 1 note 1 (Sumber: Dindin) .....	130
Gambar 37. Violin 1 note 2 (Sumber: Dindin) .....	131
Gambar 38. Violin 1 note 3 (Sumber: Dindin) .....	132
Gambar 39. Violin 1 note 4 (Sumber: Dindin) .....	133
Gambar 40. Violin 1 note 5 (Sumber: Dindin) .....	134
Gambar 41. Violin 2 note 1 (Sumber: Dindin) .....	135
Gambar 42. Violin 2 note 2 (Sumber: Dindin) .....	136
Gambar 43. Violin 2 note 3 (Sumber: Dindin) .....	137
Gambar 44. Violin 2 note 4 (Sumber: Dindin) .....	138
Gambar 45. Violin 2 note 5 (Sumber: Dindin) .....	139
Gambar 46. Desain kostum Puan dan Pulih oleh penari utama tampak depan dan samping (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	140

Gambar 47. Desain kostum Puan dan Pulih oleh penari rampak perempuan tampak depan dan samping (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	140
Gambar 48. Desain kostum Puan dan Pulih oleh penari rampak laki-laki tampak depan dan samping (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	141
Gambar 49. Make up korektif karya Puan dan Pulih oleh penari utama tampak depan dan samping (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	141
Gambar 50. Make up korektif karya Puan dan Pulih oleh penari rampak perempuan dan laki-laki tampak depan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	142
Gambar 51. Hairdo karya Puan dan Pulih penari rampak putri (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	143
Gambar 52. Layout lighting karya Puan dan Pulih (Sumber: Agatha Irena, 2025) .....	144
Gambar 53. Note lighting karya Puan dan Pulih (Sumber: Agatha Irena).....	145
Gambar 54. Salah satu visual desain kain putih tampak depan (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	151
Gambar 55. Salah satu visual desain kain putih tampak depan berbentuk segitiga (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	151
Gambar 56. Pose penari ketika akan menginjak pecahan keramik pada karya Puan dan Pulih (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	152
Gambar 57. Desain properti topeng yang dipakai oleh penari rampak (Foto: Ferry, 2025) .....	152
Gambar 58. Desain Pamflet Pementasan Tugas Akhir 2025 oleh Antarasa Production (Sumber: Vanesa, 2025) .....	160
Gambar 59. Display Pementasan Tugas Akhir 2025 oleh Antarasa Production. (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	160
Gambar 60. Pendukung Karya Puan dan Pulih pada Pementasan Tugas Akhir 2025 (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	161
Gambar 61. Penata dan Penari Karya Puan dan Pulih pada Pementasan Tugas Akhir 2025. (Foto: Bagus Mahendra) .....	161
Gambar 62. Orientasi panggung di pagi hari (Foto: Bagus Mahendra, 2025)....	162
Gambar 63. Suasana dan keadaan ketika make up (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	162
Gambar 64. Salah satu penari sedang berpose gaya tari (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	163

Gambar 65. Foto Penata tari dengan penata musik (Foto: Bagus Mahendra, 2025)	164
Gambar 66. Foto pemain musik saat di backstage (Foto: Bagus Mahendra, 2025)	164
Gambar 67. Situasi dan keadaan di backstage ketika sedang persiapan pemasangan backdrop hitam untuk sesi foto (Foto: Bagus Mahendra, 2025) ....	165
Gambar 68. Foto saat pemusik persiapan untuk memulai Karya Puan dan Pulih (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	165
Gambar 69. Pose gerakan adegan introduksi (Foto: Adit Thoriq, 2025).....	166
Gambar 70. Pose gerakan adegan 1 (Foto: Adit Thoriq, 2025) .....	166
Gambar 71. Foto dengan seluruh penari dari pengkarya lainnya (Foto: Adit Thoriq, 2025).....	167
Gambar 72. Penata tari dan Penari Karya Puan dan Pulih setelah pementasan selesai (Foto: Adit Thoriq, 2025).....	167
Gambar 73. Foto seluruh pendukung karya Puan dan Pulih di stage setelah semua pementasan selesai (Foto: Bagus Mahendra, 2025).....	168
Gambar 74. Euphoria setelah seluruh pementasan selesai (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	168
Gambar 75. Euphoria setelah seluruh pementasan selesai (Foto: Bagus Mahendra, 2025) .....	169
Gambar 76. Penata tari ketika curtain call (Foto: Adit Thoriq).....	169
Gambar 77. Penata tari dengan dokter Novia dari psikologi (Foto: Rahmania Ade, 2025) .....	170
Gambar 78. Poster Publikasi Puan dan Pulih (oleh: Bagus Mahendra).....	172
Gambar 79. Kartu Bimbingan dengan dosen pembimbing (Oleh: Amanda Melodia, 2025) .....	173
Gambar 80. Kartu bimbingan dengan dosen pembimbing (Oleh: Amanda Melodia, 2025) .....	173

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penciptaan

Setiap orang punya pengalaman hidupnya masing-masing mulai dari yang baik hingga yang buruk. Pengalaman yang didapatkan melalui penemuan, percobaan atau pengamatan. Hal ini biasa disebut dengan “Empiris”. Empiris ini sering dikaitkan dengan empirisme yaitu aliran dalam aliran filsafat yang menyatakan bahwa semua pengetahuan berasal dari pengalaman indra manusia. Aristoteles menggunakan pendekatan empirisme untuk menetapkan dasar-dasar ilmu pengetahuan. Ia mengandalkan kemampuan indera khususnya penglihatan (mata) dan pendengaran (telinga). Pengalaman hidup sangat penting dalam menciptakan karya tari yang bermakna dan gerakan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk estetika tetapi juga ekspresi emosional yang jujur dan otentik dari kehidupan manusia.<sup>1</sup>

*Trauma* adalah pengalaman yang sangat menyedihkan dan membebani yang berdampak pada kesejahteraan, kesehatan mental, dan fisik seseorang. *Trauma* juga dapat merujuk pada respons emosional terhadap peristiwa negatif yang berdampak.<sup>2</sup> *Trauma* dapat dikategorikan dalam berbagai cara berdasarkan berbagai faktor, tetapi banyak profesional kesehatan mental memisahkan *trauma* menjadi tiga kategori besar yaitu *trauma* akut (mengacu pada satu kejadian

---

<sup>1</sup> Hawkins, Alma M. 2003. *Moving From Within : A New Method for Dance Making*. Bergerak Dari Dalam: Sebuah Metode Baru dalam Membuat Tari Terjemahan I Wayan Dibia. Jakarta : Ford Foundation dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia, P.27

<sup>2</sup> Artikel Jenis- Jenis Trauma. 2024. [https://clearbehavioralhealth-com.translate.goog/types-of-trauma/? x\\_tr\\_sl=en& x\\_tr\\_tl=id& x\\_tr\\_hl=id& x\\_tr\\_pto=tc](https://clearbehavioralhealth-com.translate.goog/types-of-trauma/? x_tr_sl=en& x_tr_tl=id& x_tr_hl=id& x_tr_pto=tc), diakses pada tanggal 15 Juni 2025

traumatis atau paparan jangka pendek terhadap kejadian traumatis), *trauma* kronis (melibatkan paparan yang berkepanjangan atau berulang terhadap peristiwa atau lingkungan traumatis dalam jangka waktu yang panjang), dan *trauma* kompleks (berasal dari pengalaman negatif interpersonal yang kronis seperti pelecehan, pengabaian, pengkhianatan atau kekerasan di rumah).<sup>3</sup> *Trauma* kompleks merujuk pada paparan terhadap berbagai pengalaman traumatis yang bervariasi.

Dalam konteks ini yaitu termasuk dalam kategori *trauma* kompleks dan *traumanya* termasuk dalam relasional, yang juga dikenal sebagai *trauma* interpersonal, merujuk pada pengalaman traumatis yang terjadi dalam konteks hubungan. Tidak seperti *trauma* peristiwa tunggal seperti kecelakaan mobil atau bencana alam, *trauma* relasional melibatkan stresor kronis atau kumulatif yang berasal dari dinamika interpersonal.<sup>4</sup> *Trauma* relasional berpotensi berdampak signifikan pada kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang contohnya seperti pengkhianatan, kekerasan dalam rumah tangga, penindasan, pelecehan anak, menelantarkan. Gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan *trauma* relasional adalah PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) atau gangguan stres *pasca trauma*. Gangguan mental ini muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang bersifat traumatis atau tidak menyenangkan.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Artikel Trauma Kompleks. 2024. [https://childmind-org.translate.goog/article/what-is-complex-trauma/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://childmind-org.translate.goog/article/what-is-complex-trauma/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc), diakses pada tanggal 15 Juni 2025

<sup>4</sup> Artikel Trauma Relasional. 2019. <https://mindfulcenter.org/wp-content/uploads/2019/10/privacy-policy.pdf>, diakses pada tanggal 15 Juni 2025.

<sup>5</sup> Artikel PTSD. 2024. "PTSD" <https://www.alodokter.com/ptsd>, diakses pada tanggal 15 April 2025

PTSD dikenal dengan gangguan mental, *trauma* dikenal sebagai respons emosional terhadap suatu peristiwa, serta derita bersifat reaksi emosional terhadap rasa sakit bisa bersifat sementara atau terus-menerus tapi belum tentu menyebabkan gangguan psikologis. Pengidap PTSD sering mengalami ingatan yang mengganggu yang berhubungan dengan kejadian traumatis, mengalami kilas balik (*flashback*) yang intens, bahkan dalam mimpi. Ingatan yang kuat tentang kejadian traumatis ternyata dapat menyebabkan rasa cemas, ketakutan, rasa bersalah, dan curiga yang berlebihan, tak hanya itu, gejala ini juga dapat muncul bersama dengan sakit kepala, gemetar, detak jantung yang cepat, dan serangan panik.<sup>6</sup> Perempuan yang mengalami *trauma* relasional dan kemudian mengidap PTSD sering kali dihantui oleh pikiran-pikiran negatif yang terus-menerus, yang pada akhirnya memicu gejala depresi dan tekanan emosional mendalam, kondisi ini menjadikan penderitaan sebagai bagian yang melekat dalam keseharian mereka. Menderita adalah pengalaman batin atau fisik yang menimbulkan rasa sakit, kehilangan, ketidakberdayaan, atau tekanan yang mendalam.

Gangguan kesehatan mental ini disebabkan oleh *trauma* di masa lampau dan yang rentan terkena ialah perempuan. Estimasi dari studi komunitas menunjukkan bahwa perempuan mengalami PTSD dua kali lebih sering daripada pria.<sup>7</sup> Hal tersebut terbukti dengan adanya angka pasien atau konten-konten yang

---

<sup>6</sup> Artikel Trauma Relasional. 2019. <https://mindfulcenter.org/wp-content/uploads/2019/10/privacy-policy.pdf>, diakses pada tanggal 15 Juni 2025.

<sup>7</sup> Artikel Penelitian PTSD. 2025. “Wanita, Trauma, dan PTSD” [https://www-ptsd.va.gov.translate.google/professional/treat/specific/ptsd\\_research\\_women.asp? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pt=wa](https://www-ptsd.va.gov.translate.google/professional/treat/specific/ptsd_research_women.asp? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pt=wa), diakses pada tanggal 15 April 2025.

membahas PTSD pada perempuan. Contoh dalam film *World Of The Marriage* yang menceritakan tentang perempuan yang bertahan dalam luka batin karena pengkhianatan suami dan teman-temannya. Cerita tersebut cukup *related* dengan realita yang ada meskipun beberapa contoh kasusnya sedikit berbeda. Dampak dari pengkhianatan tersebut memunculkan PTSD yang mana gejalanya bertindak impulsif, berpikiran negatif dan merasa putus asa.

*Trauma* ini bukan hanya sekadar pengalaman yang menyakitkan, tetapi bisa mengarahkan ke pengembangan diri yang baik, atau biasa disebut *Post Traumatic Growth*.<sup>8</sup> *Trauma* relasional yang disebabkan oleh pengkhianatan orang terdekat ini memiliki fase yang harus dilewati antara lain *Blindness* (kebutaan atau tidak menyadari adanya kebohongan), *Awareness* (kesadaran), *Processing and Integration* (proses pengalaman traumatis dalam menghadapi perasaan marah dan sedih), dan *Recovery and Reconnection* (pemulihan dan mengembangkan diri menjadi lebih baik).<sup>9</sup> *Blindness* sering kali tidak menyadari atau menolak menyadari bahwa dirinya telah disakiti, karena pelakunya adalah sosok yang penting atau dibutuhkan untuk bertahan hidup. *Awareness*, menyadari pola pengkhianatan baik melalui refleksi, dukungan dari luar, atau pemicu emosional tertentu. *Processing* yaitu pemutus kesadaran dan

---

<sup>8</sup> Mohamad, Ardhi. 2024. *What's so wrong about your Trauma & Expectation-cet 2*. Jakarta: Alvi Ardhi Publishing.

<sup>9</sup> Jennifer, J. Freyd. 2020. *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse*. Cambridge: Harvard University.

mengalami kesemasan, depresi, kebingungan sosial, kesulitan untuk membentuk relasi yang aman.

Perempuan adalah simbol ketahanan dan keindahan. Dilihat dari perspektif sains dan psikologi menurut Jennifer Freyd seorang psikolog yang mengembangkan teori *Betrayal Trauma*, menunjukkan bahwa perempuan memiliki daya tahan emosional yang lebih kuat dalam menghadapi luka batin dibandingkan laki-laki. Perempuan tidak hanya indah secara fisik, tetapi juga memiliki jiwa yang kuat, tahan terhadap tantangan, dan mampu bangkit dari keterpurukan. Di sisi lain, perempuan juga memiliki hubungan dengan orang di sekitarnya yang dipercayainya. Meskipun karya ini berangkat dari tema *trauma* relasional yang dialami perempuan, penting disadari bahwa tidak semua perempuan mengalami bentuk *trauma* ini.

Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman hidup, dan daya lenting yang berbeda-beda. Perempuan yang mengalami *trauma* relasional dan kemudian mengidap PTSD sering kali dihantui oleh pikiran-pikiran negatif yang terus-menerus, yang pada akhirnya memicu gejala depresi dan tekanan emosional mendalam. Kondisi ini menjadikan penderitaan sebagai bagian yang melekat dalam keseharian mereka. Karya *Puan dan Pulih* tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh pengalaman perempuan, melainkan sebagai representasi dari satu kemungkinan perjalanan emosional yang nyata dan relevan bagi sebagian individu. Dengan demikian, karya ini menjadi ruang refleksi, bukan generalisasi.

Hubungan dengan orang terdekat, seperti pasangan, keluarga, atau sahabat, seringkali menjadi sumber dukungan emosional yang penting dalam kehidupan perempuan itu sendiri. Mereka bisa menjadi tempat untuk berbagi kebahagiaan, menghadapi tantangan, menemukan kekuatan saat berada dalam masa sulit bahkan bisa menjadi sumber luka yang mendalam. Emosi-emosi seperti marah, kesepian, keterasingan, dan rasa terkhianati sering muncul ketika orang-orang yang kita harapkan untuk berpihak kepada kita atau menjaga kita berpaling menjadi tidak peduli.<sup>10</sup> Perasaan ini dapat memunculkan berbagai gejala seperti kecemasan, depresi, rasa bersalah yang berlebihan, hingga gangguan stres *pasca-trauma* (*Post-Traumatic Stress Disorder* atau PTSD).<sup>11</sup> Depresi ini mengakibatkan luka hati yang dapat mendorong perempuan untuk untuk memperkuat egonya sebagai bentuk rasa perlindungan dari rasa sakit yang sama di masa depan. Freud memandang ego merupakan bagian dari kepribadian yang berfungsi menyeimbangkan antara dorongan id (naluri) dan superego (moral).<sup>12</sup>

*Shadow* adalah bagian dari diri yang tidak disadari dan berisi aspek-aspek yang ditekan rasa takut, trauma, amarah, rasa bersalah, hingga potensi yang belum tergal. <sup>13</sup> Dalam konteks perempuan ini, *shadow* menjadi representasi luka batin

---

<sup>10</sup> Eun Jung, Yoo.2022.*Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti diIndonesia* Ratnadya Thurfa. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama:

<sup>11</sup> Wawancara dengan dr. Novia Dwi Rahmaningsih (32 tahun) Dokter Spesialis Psikologi, pada tanggal 23 November 2024 pukul 11.00 WIB.

<sup>12</sup> Artikel *Simply Psychology*. 2024. "Id, ego, dan superego" [https://www.simplypsychology.org.translate.google/psyche.html?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=id&x\\_tr\\_hl=id&x\\_tr\\_pto=tc](https://www.simplypsychology.org.translate.google/psyche.html?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=tc), diakses tanggal 15 April 2025

<sup>13</sup> Artikel *The SAP*. 2025. "*The Jungian Shadow*" <https://www.thesap.org.uk/articles-on-jungian-psychology-2/about-analysis-and-therapy/the-shadow/>, diakses tanggal 15 April 2025

yang berasal dari pengalaman pengkhianatan, penolakan sosial, dan tekanan norma. Jung menyebut *shadow* sebagai dari diri yang kita tolak, tekan, atau tidak sadari, sering kali terbentuk dari pengalaman yang menyakitkan atau rasa bersalah. *Trauma* masa lalu menanamkan bayangan dalam bentuk energi negatif, rasa sesak, atau perasaan hampa. Pencarian kekuatan bisa menjadi cara untuk bertahan, tapi juga bisa berubah menjadi *self-destruction* jika tidak disadari secara utuh. Perempuan sering menghadapi penolakan, tekanan sosial, dan ekspektasi yang membentuk persona sosial yang membuat *shadow* semakin dalam.

Tari adalah sebuah media untuk mengekspresikan emosi manusia yang mendalam, menyampaikan cerita, dan mengeksplorasi hubungan antara tubuh, gravitasi, dan ruang. Tari memiliki kekuatan untuk menyentuh jiwa manusia dan mencerminkan kompleksitas pengalaman hidup. Dengan membawa tema karya tari berlatar belakang pengalaman hidup yang ditunjukkan menjadi beberapa ekspresi fisik dari jiwa individu. Pengalaman hidup sangat penting dalam menciptakan karya tari yang bermakna dan gerakan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk estetika tetapi juga sebagai ekspresi emosional yang jujur dan otentik dari kehidupan manusia.<sup>14</sup>

Dalam proses penciptaan karya seni pertunjukan, pendekatan dramaturgi memiliki peran penting dalam membentuk struktur dan makna yang lebih dalam dari sekadar narasi atau estetika gerak. Struktur dramatis untuk mengungkapkan

---

<sup>14</sup> Reyman, Leslie. 2005. *The Jose Limon Dance Foundation, inc. Records*. New York: Jerome Robbins Dance Division.

gagasan melalui proses mediasi, kritik dan proyeksi, atas berbagai elemen yang berkaitan.<sup>15</sup> Dramaturgi tari juga merupakan teknik penyusunan yang tidak hanya merujuk pada alur cerita atau karakter dalam arti konvensional, melainkan lebih pada bagaimana berbagai elemen artistik. Pendekatan ini memungkinkan penata untuk mengeksplorasi pengalaman batin, kompleksitas emosi, dan berbagai realitas yang tidak selalu bisa direpresentasikan melalui alur dramatik tradisional. Dramaturgi adalah kerja sadar untuk merancang struktur pertunjukan agar setiap elemen saling berelasi, menciptakan pengaruh timbal balik antara makna, ekspresi, dan persepsi.<sup>16</sup> Dengan kata lain, dramaturgi menjadi jembatan antara ide penciptaan dengan bentuk penyajiannya di atas panggung, sehingga pertunjukan tidak hanya dinikmati secara visual, namun juga secara konseptual dan emosional.

Tema ini dipresentasikan dalam sebuah pertunjukkan karya tari yang akan dibagi menjadi beberapa bagian dan setiap bagiannya mempresentasikan beberapa konsep-konsep simbolis sebagai perumpamaan dan diperkuat oleh pendekatan dramaturgi simbolik. Simbol adalah representasi dari sesuatu yang lebih besar dan kompleks yang tidak bisa dijelaskan secara langsung, hal ini sering kali muncul dari alam bawah sadar dan memiliki makna universal.<sup>17</sup> Simbol dalam karya seni tidak hanya menjadi elemen estetika, tetapi juga alat komunikasi yang menyampaikan pesan mendalam dan refleksi nilai-nilai masyarakat dan untuk

---

<sup>15</sup> Martinus, Miroto. 2022. *Dramaturgi Tari*. Yogyakarta. UPT ISI Yogyakarta.

<sup>16</sup> Miroto, Martinus. 2022. *Dramaturgi Tari*. Yogyakarta: UPT ISI Yogyakarta

<sup>17</sup> Jung, Carl G. 2018. *Manusia dan simbol-simbol diterjemahkan oleh Siska Nurrohmah*. Yogyakarta: Basabasi.

menyampaikan pesan tersembunyi atau emosional. Dengan membawa tema karya tari berlatar belakang pengalaman hidup yang akan ditunjukkan menjadi beberapa ekspresi fisik dari jiwa individu. Pengalaman hidup sangat penting dalam menciptakan karya tari yang bermakna dan gerakan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk estetika tetapi juga sebagai ekspresi emosional yang jujur dan otentik dari kehidupan manusia. Kewajiban koreografer adalah menyadari dimensi pengalaman yang dirasakan dan bayangan yang mendorong terjadinya sebuah karya baru.<sup>18</sup>

Berdasarkan latar belakang perempuan di atas merupakan pengalaman yang telah dialami beberapa perempuan di luar sana termasuk penata sendiri dan divisualkan lewat karya tari kelompok. Dampak *trauma* relasional yang dialami cukup berjangka panjang sehingga merasa sulit untuk berdamai dengan keadaan tersebut. Munculnya sugesti buruk atau *overthinking* yang selalu mengganggu pikiran itu menimbulkan rasa ingin menyerang balik, hingga muncul pendapat bahwa “dia saja tega masa saya tidak boleh tega?” hal ini merupakan pikiran buruk yang selalu muncul jika ingin membalas rasa sakit yang diterima namun ini tidak benar-benar terjadi karena tubuh masih dalam pengontrolan diri yang baik dan sadar akan hubungan yang dijalin. Dengan menciptakan karya seni tari ini penata ingin menyampaikan pesan yaitu, memberi edukasi pada penonton bagaimana cara menghadapi masalah dan keluar dari zona toxic. Berbagai cara

---

<sup>18</sup> Hawkins, Alma M. 2003. *Moving From Within : A New Method for Dance Making*. Bergerak Dari Dalam: Sebuah Metode Baru dalam Membuat Tari Terjemahan I Wayan Dibia. Jakarta : *Ford Foundation* dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia, P.27

bagi perempuan dalam bertahan untuk tetap ada. Kepercayaan tidak mudah diperbaiki, setiap tindakan memiliki konsekuensi, dan pengkhianatan mungkin membawa beban yang lebih berat daripada yang disadari. Maka dari itu perlunya setiap manusia baik perempuan dan laki-laki mengenal cerdas secara emosional, cerdas secara intelektual, dan cerdas secara sosial agar selalu terciptanya kesejahteraan dan kesehatan mental.

## **B. Rumusan Ide Penciptaan**

Penciptaan tari ini berangkat dari tema “Perjalanan Perempuan dalam Menghadapi dan Memulihkan Penderitaannya dari *Trauma* Emosional Kompleks”. Sebuah karya tari tentang suara perempuan, tentang luka dan keberanian untuk bersuara kembali. Karya ini lahir dari ruang-ruang sunyi yang selama ini menyimpan tangis yang tak didengar, kemarahan yang ditekan, dan pengalaman yang sering kali diabaikan. Perempuan yang bertahan hidup dalam lingkaran *trauma* pengkhianatan orang terdekat dan tekanan batin namun tidak mampu melawan, bertujuan untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang kompleks. Karya tari ini akan merepresentasikan rasa kehancuran dari seorang perempuan untuk bertahan hidup dalam ketidaksehatan emosional sehingga membuatnya menderita. Perasaan buruk dan *overthinking* merupakan energi negatif yang mendominasi dan menguasai tubuh lalu membawa pengaruh buruk bagi kesehatan mental perempuan. Sehingga sering terjadinya rasa khawatir dan cemas berlebihan akan sesuatu secara tiba-tiba, hal ini membuat tubuh dan pikiran perempuan tersebut sering tidak bekerja dengan optimal. Adanya

ketidaksinkronan antara pikiran, tindakan, dan ucapan sehingga membuat perempuan terkadang hilang kontrol dalam bertindak. Bayangan masa lalu yang menjadi musuh dari seorang perempuan terus mengganggu kesehatan mental perempuan. *Trauma* masa lalu menanamkan bayangan dalam bentuk energi negatif, rasa sesak, dan tekanan norma sosial yang ada.

Karya tari ini menggambarkan perjalanan emosional perempuan menghadapi bayangan masa lalu yang menjadi energi negatif baginya, dengan tetap bertahan dan menemukan kekuatannya sendiri. Tari ini menunjukkan perjalanan emosional seorang perempuan seperti merasa depresi, sesak, marah, bingung, sedih, putus asa, dan akhirnya lebih memilih berdamai dengan lukanya. Penata terinspirasi dari beberapa pengalaman perempuan hebat di luar sana dan juga terinspirasi dari drama Korea yang berjudul *The World Of The Married*. Secara keseluruhan jalan cerita tentu berbeda, namun dalam hal bertahan hidup bagi perempuan tersebut sama. Proses penciptaan karya tari ini memakai gerakan visual simbolis, *setting* panggung simbolis, dan properti simbolis. Makna dari setiap simbol yang dihadirkan ialah tentang ketahanan perempuan dalam menghadapi luka batin. Pembahasan rumusan ide penciptaan ini yaitu:

1. Karya *Puan dan Pulih* memiliki ide cerita tentang *trauma* pengkhianatan dan tekanan batin di masa lalu pada perempuan dalam bentuk energi negatif yang membuat perempuan itu menderita karena mengalami gejala PTSD, dampak dari trauma kompleks tersebut.

2. Karya tari ini berbentuk kelompok yang ditarikan oleh enam perempuan dan tiga laki-laki. Salah satu perempuan menjadi penari utama untuk mempresentasikan objek karakter perempuan yang terdampak traumatik. Dengan menghadirkan rasa emosional depresi, sesak, marah, bingung, sedih, putus asa, dan akhirnya lebih memilih berdamai dengan lukanya.

### **C. Tujuan dan Manfaat**

#### **1. Tujuan Penciptaan**

- a. Merepresentasikan dan menyuarakan pengalaman batin perempuan yang mengalami *trauma* emosional akibat pengkhianatan dan tekanan psikologis, melalui medium tubuh dan simbolisme tari.
- b. Menggambarkan proses pemulihan jiwa dari luka batin menuju penerimaan dan kekuatan, dengan pendekatan naratif non-linear yang emosional dan reflektif.
- c. Menjadi ruang ekspresi artistik dan kesadaran terhadap kompleksitas pengalaman perempuan, khususnya dalam konteks luka psikis yang sering disembunyikan dari ruang publik.

#### **2. Manfaat Penciptaan**

- a. Memberi pesan agar tidak gegabah dalam membuat keputusan bila emosional sedang tidak dalam keadaan baik baik saja
- b. Memberikan ruang apresiasi dan refleksi bagi penonton, untuk memahami dinamika *trauma* dan pemulihan perempuan melalui pengalaman estetis yang mendalam.

- c. Menjadi sarana eksplorasi dan pengembangan teknik koreografi, seperti *Limón Technique* , serta penguatan kolaborasi antarbidang seni seperti musik, rias, busana, dan pencahayaan.

#### **D. Tinjauan Sumber**

Karya yang berjudul “*Puan dan Pulih*” adalah karya yang memfokuskan tentang proses dan hasil penciptaan. Kajian ini akan menjawab permasalahan yang telah dirumuskan di awal. Sehingga digunakan konsep sebagai alat pembedahnya.

##### **1. Sumber Pustaka**

Sumber pertama *Teknik-Bentuk-Isi* oleh *Sumandiyo Hadi* karena karya tari ini membutuhkan proses kreatif di dalamnya sehingga digunakan alat pembedahnya elemen-elemen koreografi yaitu sebagai berikut: Judul Tari, Tema Tari, Penari, Gerak Tari, Deskripsi Tari, Rias & Busana. Dalam karya tari *Puan dan Pulih*, pendekatan analisis yang digunakan mengacu pada pemikiran Sumandiyo Hadi dalam buku *Teknik-Bentuk-Isi*, yang menekankan pentingnya proses kreatif melalui pembedahan unsur-unsur koreografi seperti judul, tema, penari, gerak, deskripsi, serta rias dan busana. Buku *Bentuk, Teknik, dan Isi* karya Sumandiyo Hadi berkontribusi penting dalam penciptaan karya *Puan dan Pulih*. Konsep bahwa isi menjadi dasar dari bentuk dan teknik sangat memengaruhi penentuan judul dan tema, yaitu tentang perjalanan perempuan dalam menghadapi dan memulihkan trauma emosional. Pembagian peran antara penari utama dan penari rampak

ditentukan untuk menguatkan penyampaian isi secara visual dan dramatik. Teknik *Limón* digunakan karena mendukung pengungkapan emosional secara mendalam, sejalan dengan prinsip bahwa teknik harus menyatu dengan isi. Desain gerak, struktur dramatik, serta pemilihan rias dan busana pun mengacu pada isi yang ingin disampaikan, bukan semata tampilan luar, sebagaimana ditegaskan dalam buku ini. Dengan demikian, *Puan dan Pulih* menjadi karya yang bentuk, teknik, dan isinya saling mendukung secara utuh.

Sumber kedua buku *Creating Through Dance* karya Alma Hawkins merupakan salah satu literatur penting yang menawarkan pendekatan penciptaan tari berbasis pengalaman personal dan kepekaan emosional penari. Dalam buku ini, Hawkins mengembangkan metode penciptaan melalui empat tahap utama: eksplorasi, improvisasi, komposisi, dan evaluasi. Metode tersebut memiliki korelasi yang kuat dengan proses kreatif dalam karya *Puan dan Pulih*, di mana eksplorasi digunakan untuk menggali pengalaman traumatis perempuan, improvisasi menjadi ruang jujur untuk mengekspresikan emosi secara spontan, komposisi menyusun hasil gerak menjadi struktur naratif, dan evaluasi dilakukan untuk meninjau apakah pesan tentang trauma dan penyembuhan telah tersampaikan secara utuh. Pendekatan penciptaan dari dalam diri yang ditawarkan Hawkins sangat sejalan dengan karakter emosional dan reflektif dalam karya ini, menjadikan tubuh bukan sekadar instrumen gerak, tetapi sebagai medium pemrosesan luka batin.

Sumber ketiga *Dance Composition: A Partical Guide to Creative Succes in Dance Making* oleh *Jacqueline Smith*. Komposisi Tari: Panduan Khusus Menuju Kesuksesan Kreatif dalam Pembuatan Tari terjemahan Ben Suharto , S.S.T. Dalam penggarapan gerak, karya tari *Puan dan Pulih* ini akan menggunakan metode konstruksi gerak yaitu dalam pemilihan rangsang tari, tipe tari, perlakuan terhadap bahan untuk membuat gerak tari representasional simbolik dan improvisasi. Dan juga Metode Konstruksi III yaitu kelompok sebagai elemen ekspresif, motif, pengembangan dan variasi, aspek ruang dan waktu. Dalam karya ini, kelompok penari rampak digunakan sebagai representasi dari bayangan batin dan tekanan sosial, yang tidak hanya menjadi latar, tetapi juga bagian dari konflik emosional penari utama. Motif gerak yang muncul dari pengalaman traumatis kemudian dikembangkan dan divariasikan untuk menggambarkan perubahan emosi, dari ketakutan hingga penerimaan. Aspek ruang dan waktu dimanfaatkan untuk menegaskan jarak emosional antarpenari, arah intensitas, serta irama yang mendukung dinamika proses jatuh dan bangkit (*fall and recovery*) dari *trauma*.

Sumber keempat *Moving From Within : A New Method for Dance Making* oleh *Alma Hawkins*. Bergerak Dari Dalam: Sebuah Metode Baru dalam Membuat Tari oleh Alma Hawkins terjemahan I Wayan Dibia tahun 2003. Hawkins memperkenalkan metode dalam penciptaan tari yang berfokus pada ekspresi internal dan proses kreatif. Isi buku ini juga memberikan pendekatan yang mendalam tentang bagaimana seorang penari

atau koreografer dapat menciptakan karya tari yang otentik dengan mengeksplorasi pengalaman internal dan proses kreatif yang intuitif. Karya *Puan dan Pulih* juga berpijak pada gagasan penciptaan tari yang diperkenalkan oleh Alma Hawkins dalam bukunya *Moving From Within: A New Method for Dance Making* (terjemahan I Wayan Dibia, 2003), yang menekankan pentingnya ekspresi internal sebagai fondasi utama dalam proses koreografis, di mana proses penciptaan tidak hanya berangkat dari bentuk luar atau teknik semata, melainkan dari pengalaman personal, intuisi, dan dorongan batin penari maupun koreografer itu sendiri. Peranan perasaan lebih Nampak ketika kita mengingat kembali saat-saat takjub yang kita alami pada satu pagelaran tari.<sup>19</sup> Menjadikan karya ini tidak hanya bersifat pertunjukan, tetapi juga sebagai pengalaman transformatif bagi penciptanya dan audiens sebuah praktik penciptaan yang selaras dengan semangat Hawkins untuk “bergerak dari dalam” (*moving from within*), di mana tubuh menjadi alat penerjemah pengalaman jiwa menuju bentuk yang bermakna. Dengan demikian, metode ini digunakan untuk memberi landasan filosofis, kenapa gerak itu muncul, dari pengalaman apa, dan bagaimana tubuh menjadi alat ekspresi trauma dan penyembuhan.

Sumber kelima buku yang berjudul “Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti” oleh Yoo Eun Jung seorang Psikiater di Korea Selatan

---

<sup>19</sup> Hawkins, Alma M. 2003. *Moving From Within : A New Method for Dance Making*. Bergerak dari dalam: Sebuah Metode Baru dalam Membuat Tari oleh Alma Hawkins Terjemahan I Wayan Dibia. Jakarta : *Ford Foundation* dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia

dan di Indonesiakan oleh Ratnadya Thurfa menyatakan bahwa “Orang terdekatlah yang sering menyebabkan luka”. Luka hati selalu disebabkan oleh orang-orang yang paling dekat dengan kita. Semakin kita membuka diri dalam sebuah relasi, semakin rentan kita tersakiti. Ingin menyenangkan orang lain, berusaha keras memenuhi standar mereka. Dalam karya ini, tema *trauma* emosional perempuan, pengkhianatan, dan pemulihan sangat relevan dengan kutipan dari buku "*Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti*" oleh Yoo Eun Jung yang menyatakan bahwa luka hati sering kali disebabkan oleh orang-orang terdekat. Seperti yang digambarkan dalam relasi interpersonal, semakin terbuka seseorang dalam hubungan dengan orang lain, semakin rentan individu tersebut terhadap luka. Hal ini sejalan dengan pengalaman banyak perempuan yang dalam usaha untuk menyenangkan orang lain dan memenuhi harapan yang ada, seringkali justru terjebak dalam penderitaan. Dalam konteks karya tari ini, simbolisme bayangan dan pengalaman empiris menggambarkan bagaimana luka-luka yang muncul akibat pengkhianatan dan hubungan yang dekat membentuk bayangan batin yang tersembunyi, yang kemudian menjadi bagian penting dalam perjalanan pemulihan. Pemulihan yang dimaksud bukan hanya proses fisik, melainkan juga perjalanan penyembuhan batin yang melibatkan pengenalan dan penerimaan terhadap bayangan serta luka-luka yang ada.

Buku keenam yang berjudul “Dramaturgi Tari” oleh Martinus Miroto tahun 2022. Buku Dramaturgi Tari karya Miroto menjadi salah satu rujukan

penting dalam penggarapan karya Puan dan Pulih, khususnya dalam memahami dan menyusun struktur dramatik pertunjukan tari yang tidak hanya menyentuh aspek naratif, tetapi juga makna simbolik dan pengalaman batin. Dalam konteks penciptaan karya tari *Puan dan Pulih*, bentuk dan cara ungkap yang digunakan memadukan struktur dramaturgi klasik dengan pendekatan simbolik. Namun, pendekatannya diperkaya melalui penggunaan simbol-simbol visual yang bermakna emosional, seperti topeng, kain putih, dan pecahan keramik. Struktur klasik ini mengaitkan perjalanan emosional penari utama tetap disampaikan secara kronologis, dari pengenalan situasi, meningkatnya ketegangan, titik kehancuran, hingga fase penerimaan dan pemulihan. Namun, setiap tahapan emosional tersebut disampaikan bukan hanya melalui tindakan, tetapi melalui visualisasi simbol yang mengundang penonton untuk merasakan dan menafsirkan secara personal. Simbol-simbol tersebut tidak hanya berfungsi sebagai elemen visual atau penunjang adegan, melainkan menjadi representasi konkret dari pengalaman batin penari utama. Buku ini menekankan pentingnya kesadaran peristiwa tubuh dan ruang sebagai bagian dari bahasa pentas, yang sangat beresonansi dengan pendekatan penciptaan karya ini yang banyak menggali tubuh sebagai sumber ekspresi batin dan ingatan emosional

## 2. Sumber Jurnal

Sumber pertama yaitu jurnal yang berjudul "*Blind Betrayal Trauma*" oleh *Jennifer Freyd* tahun 1996 memberikan wawasan yang mendalam

tentang bagaimana pengkhianatan dapat mempengaruhi individu pada tingkat emosional dan psikologis, serta mengapa sering kali kita tidak bisa melihat atau mengakui pengkhianatan tersebut dalam hubungan yang sangat kita percayai. Freyd berfokus pada bagaimana trauma pengkhianatan ini dapat diterima atau diproses, serta bagaimana kita bisa mulai memahami dan menyembuhkannya dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Sumber dari situs resmi yaitu: Researchgate. 1999. “*Blind to betrayal: New perspectives on memory for trauma*” [https://www.researchgate.net/publication/13064409\\_Blind\\_to\\_betrayal\\_New\\_perspectives\\_on\\_memory\\_for\\_trauma](https://www.researchgate.net/publication/13064409_Blind_to_betrayal_New_perspectives_on_memory_for_trauma). Konsep ini sangat erat kaitannya dengan tema pengkhianatan dalam karya tari yang mengangkat pengalaman perempuan yang sering kali terjebak dalam kebisuan atau ketidaksadaran terhadap luka emosional yang ditimbulkan oleh orang-orang terdekat. Simbolisme bayangan batin yang digunakan dalam karya ini mencerminkan proses ketidaksadaran atau pengabaian terhadap pengkhianatan, di mana perempuan mungkin tidak dapat sepenuhnya mengenal atau mengakui luka tersebut dalam diri mereka. Pemulihan dalam karya tari ini mengacu pada usaha untuk menyembuhkan *trauma* pengkhianatan melalui penerimaan, pemahaman, dan pengolahan pengalaman emosional yang tersembunyi, sebagaimana yang diusulkan oleh Freyd dalam pendekatan konstruktif untuk memproses *trauma*.

Sumber kedua yaitu dari *Dragonfly dance* yang berjudul “*Limon Technique: what it is and why it’s so important to contemporary dance*” merupakan situs jurnal resmi milik studio tari profesional yaitu Jo McDonald. Ia merupakan seorang pengajar tari yang memang berkecimpung langsung dalam pengajaran teknik *Limón Technique*. Jurnal ini menjelaskan tentang *Limón Technique* yang melibatkan prinsip pernapasan, jatuh-pemulihan, dan kerja berat tubuh sebagian dari ekspresi emosional musikalitas serta sembilan elemen inti dalam dari *Limón Technique* yang dianggap penting dalam membentuk kualitas gerak dan ekspresi penari. Teknik ini menekankan koneksi tubuh dengan gravitasi, emosi serta musikalitas, seperti *breath, weight, fall and recovery, suspension, opposition and succession, isolation, swing, use of space, and the last thing musicality and expressiveness*. Dalam koreografinya,

*Limón* menggunakan gerakan besar dan mendalam untuk menyampaikan emosi, seperti meraih, membungkuk, menarik, dan menggenggam. Tekniknya dipengaruhi oleh ajaran Doris Humphrey dan Charles Weidman, yang berfokus pada pentingnya berat badan dan dinamika, dan menambahkan elemennya sendiri, seperti ritme jatuh dan memulihkan keseimbangan, dan penggunaan pernapasan untuk menciptakan aliran dalam tarian. Sumber dari situs resmi jurnal yaitu: *Dragonfly Dance. 2023. Limon Technique: what it is and why it’s so important to contemporary dance* <https://www.dragonflydance.com.au/post/limon-technique>.

Dalam karya *Puan dan Pulih*, prinsip-prinsip ini sangat relevan, karena menggambarkan dinamika trauma dan pemulihan. *Breath* dan *weight* mewakili beban emosional, *fall and recovery* mencerminkan proses jatuh dan bangkit, *suspension* menunjukkan ketegangan batin, dan *musicality* memperdalam ekspresi emosional penari, sehingga karya ini menjadi perjalanan batin yang intens melalui gerak.

### 3. Sumber Video

Sumber pertama dari potongan film K-Drama yang berjudul *The World Of The Married* tahun 2020 dan di produksi oleh JTBC Studios. Dalam drama ini ada beberapa gambaran adegan dramatik yang sangat mendukung suasana yang dimaksudkan. Adegan dramatik yang dimaksudkan ialah penggambaran pengkhianatan, dendam, dan kehancuran psikologis. Film ini menggambarkan perjuangan seorang perempuan dalam menghadapi pengkhianatan, dendam, dan kehancuran psikologis. Seperti yang terjadi pada pemeran utama dalam drama tersebut, yang berjuang untuk mengungkapkan pengkhianatan suaminya, karya tari ini juga mengangkat tema perlawanan terhadap pengkhianatan dalam hubungan yang sangat dipercayai. Dalam drama tersebut, perempuan tersebut merasakan isolasi dan kehancuran yang mendalam, di mana ia tidak bisa lagi mempercayai orang-orang terdekatnya, mencerminkan bagaimana trauma emosional perempuan sering kali disebabkan oleh pengkhianatan dalam hubungan yang paling intim.

Adegan-adegan dramatis dalam *The World Of The Married*, yang menampilkan perasaan kesendirian, pengkhianatan, dan perjuangan untuk bertahan hidup, sangat menginspirasi dalam menciptakan narasi gerak dalam karya tari ini. Seperti halnya pemeran perempuan dalam drama yang harus bertahan hidup dalam kesakitan hati, karya tari ini menggunakan simbolisme dan gerakan tubuh untuk menggambarkan perasaan ketegangan, kebingungan, dan upaya untuk memperjuangkan apa yang dimiliki meski harus menghadapi luka yang mendalam. Pemulihan, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai usaha perempuan untuk menjaga kewarasan dan kesehatan mentalnya, meski harus meninggalkan hubungan yang telah mengkhianatinya. Proses ini bisa digambarkan melalui perjalanan gerakan yang menggambarkan jatuh, kebingungan, dan akhirnya kebangkitan, mencerminkan perjalanan batin perempuan yang berusaha untuk menyembuhkan diri dari trauma emosional yang dialami.

Sumber kedua yaitu video karya tari ikonik Jose Limon yang berjudul *There is a Time* (1956). Karya ini dibawakan lagi pada tahun 2012 oleh penari profesional yang benar benar mempelajari *Limón Technique* tersebut. Karya ini terinspirasi dari kutipan dalam kitab *Pengkhotbah (Ecclesiastes 3:1-8)*, yang dimulai dari kalimat terkenal: “*There is a time for everything, and a season for every activity under heaven...*”.

Dalam Koreografi, para penari menggambarkan siklus kehidupan, konflik, kebersamaan, dan kemanusiaan universal. Ada nuansa spiritual,

reflektif, dan emosional yang kuat. Video ini memperlihatkan bagaimana teknik *Limón* bukan hanya struktur gerak, tapi cara bercerita melalui tubuh. Teknik *Limón*, yang tidak hanya tentang struktur gerak, tetapi juga cara bercerita melalui tubuh, sangat sesuai untuk menggambarkan perjalanan emosional dalam karya ini. Melalui gerakan yang dinamis dan ekspresif, penari dapat mengekspresikan perubahan dalam keadaan batin yang dialami oleh perempuan yang sedang berjuang dengan pengkhianatan dan *trauma* emosional. Siklus kehidupan yang digambarkan dalam karya *Limón*, yang mencakup konflik dan pemulihan, bisa disimbolkan dalam karya tari ini melalui perjalanan gerak yang menggambarkan jatuh, penderitaan, dan akhirnya kebangkitan atau pemulihan. Nuansa spiritual dan reflektif dalam *There is a Time* juga dapat diaplikasikan untuk menggambarkan dimensi batin dalam proses pemulihan, menunjukkan bahwa meskipun ada saat-saat gelap dalam hidup, selalu ada kesempatan untuk sembuh dan menemukan kedamaian.

#### 4. Sumber Wawancara

Sumber terakhir adalah wawancara dengan narasumber. Wawancara tersebut terkait dengan objek penciptaan karya ini yaitu trauma. Wawancara ini bertujuan untuk memberikan data sebagai sumber acuan dalam materi pengetahuan tentang trauma. Narasumber tersebut adalah dokter psikologi yang bernama dr. Novia Dwi Rahmaningsih. Beliau bekerja sebagai dokter psikologi di rumah sakit merah putih Magelang, Jawa Tengah. Beliau telah

menempuh pendidikannya kurang lebih 6 tahun sebagai mahasiswa dan 4 tahun sebagai ahli psikologi. Materi wawancara yang dibahas yaitu tentang traumatik.

Traumatik adalah keadaan dimana seseorang mengalami peristiwa yang dapat mengancam kesehatan mental dan nyawanya. Hal itu dapat diperparah apabila tidak ada support atau dorongan dari orang di sekitar. Orang yang mengalami traumatik sering kali merasa cemas apabila peristiwa itu datang atau terjadi lagi, sehingga munculah beberapa sikap yang itu merupakan bentuk perlindungannya. Namun tidak semua perlindungan itu berdampak positif bagi dirinya sendiri. Bahkan ada yang nekat untuk menyayat dirinya agar rasa sakitnya teralihkan. Seseorang akan merasa terus khawatir dan depresi karena ia sulit keluar dari masalah yang seharusnya ia bisa menyelesaikan masalahnya. Namun rasa terjebak dalam *overthinking* yang berlebihan membuat seseorang itu sulit menerima sesuatu yang sudah berlalu. Perasaan terjebak ini dapat memunculkan berbagai gejala seperti kecemasan, depresi, rasa bersalah yang berlebihan, hingga gangguan stres pasca-trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder* atau PTSD).

Pernyataan dr. Novia mengenai bagaimana trauma dapat diperparah oleh kurangnya dukungan sosial memperkuat narasi koreografi tentang isolasi dan keterasingan yang dialami oleh perempuan. Gejala trauma seperti kecemasan berulang, depresi, rasa bersalah, serta upaya melukai diri sebagai mekanisme pertahanan, semuanya menjadi dimensi batin yang

divisualisasikan dalam karya ini melalui simbolisme tubuh, ruang, dan dinamika gerak. Karya ini juga mengekspresikan perasaan terjebak dalam overthinking dan kesulitan menerima kenyataan masa lalu, yang dalam koreografi dimunculkan melalui pengulangan motif gerak, gestur defensif, dan tensi tubuh yang menandakan ketegangan batin. Dengan merujuk pada wawasan klinis dari narasumber, karya tari ini tidak hanya menjadi bentuk ekspresi artistik, tetapi juga media reflektif yang merepresentasikan pengalaman emosional nyata dari individu yang mengalami trauma. Pengetahuan tersebut memperkuat kedalaman isi karya, menjadikannya sebagai ruang kontemplatif untuk memahami kompleksitas kondisi psikologis perempuan dalam menghadapi luka batin, dan perjalanan mereka menuju pemulihan.

