

**VISUALISASI PENGIDAP PTSD MELALUI FILM EKSPERIMENTAL
“MEMBEBAKAN KELOPAK DARI BELENGGU KELAM, DAN BURUK
MALAM LAINNYA”**

**VISUALIZATION OF PTSD SUFFERERS THROUGH THE
EXPERIMENTAL FILM “RELEASING THE PETALS FROM THE
SHACKLES OF DARKNESS, AND NIGHTMARES”**

Saefullah Ali Yusuf¹, Donny Trihanondo² dan Vega Giri Rohadiat³

^{1,2,3} *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No.1, Terusan Buah Batu Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
lustradamus@student.telkomuniversity.ac.id, donytri@telkomuniversity.ac.id,
vegaagiri@telkomuniveristy.ac.id

Abstract: PTSD or post-traumatic stress disorder is a mental problem experienced by an individual after undergoing traumatic events such as war, rape, and violence. One of the causes of PTSD itself is bullying, whether physical, verbal, or emotional bullying, to sexual harassment cannot be avoided. To address this issue, the writer creates this final project with the following objectives: (1) Art therapy in the form of catharsis for the writer's soul wellness, (2) To criticize the perpetrators of bullying, as well as (3) To increase mental health awareness among the community. The work created will refer to the rules of experimental film which are divided into two parts. This final project will produce an Experimental Film where the first part will visualize the terrifying journey through the realm of dreams and also the fears experienced by the writer when experiencing bullying, and the second part will serve as the antithesis of the previous part

Keywords: bullying, catharsis, experimental film, mental health awareness, PTSD

Abstrak: PTSD atau post-traumatic stress disorder merupakan masalah mental oleh seseorang setelah mengalami kejadian traumatis seperti perang, pemerkosaan, dan kekerasan. Salah satu penyebab PTSD sendiri adalah bullying atau perundungan, baik fisik, verbal, perundungan emosional, sampai pelecehan seksual tidak dapat dihindari. Untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis membuat karya tugas akhir ini dengan tujuan: (1)

Terapi seni berupa katarsis untuk jiwa penulis, (2) Menjadi kritik terhadap pelaku bullying, juga (3) Meningkatkan mental health awareness kepada masyarakat. Karya yang dibuat akan merujuk ke kaidah-kaidah Film eksperimental yang dibagi menjadi dua bagian, karya tugas akhir ini akan menghasilkan film eksperimental dimana bagian pertama akan berupa visualisasi dari perjalanan menakutkan melewati alam mimpi dan juga ketakutan yang dialami dari pribadi penulis saat merasakan perundungan, dan bagian kedua yang menjadi antitesis dari bagian sebelumnya.

Kata Kunci: *bullying*, film eksperimental, katarsis, *mental health awareness*, PTSD

PENDAHULUAN

PTSD atau *post-traumatic stress disorder* merupakan masalah mental oleh seseorang setelah mengalami kejadian traumatis. Gangguan stres pasca-trauma (PTSD) terjadi akibat paparan pada peristiwa atau serangkaian peristiwa yang sangat *stressful* seperti perang, pemerkosaan, dan kekerasan atau perundungan (Schiraldi, 2009).

Hal ini adalah respons normal oleh orang normal terhadap situasi yang tidak normal. Peristiwa traumatis yang menyebabkan PTSD umumnya begitu luar biasa atau parah sehingga hampir semua orang akan merasakan ketidaknyamanan. Dalam peristiwa kali ini penulis menitik beratkan *bullying* yang dialami penulis pribadi saat berada di dalam sekolah berasrama atau kerap disebut *boarding school*, yang dampaknya masih penulis rasakan sampai detik ini, kurangnya fleksibilitas dalam beradaptasi secara sosial, mimpi buruk yang mengulang kembali kejadian traumatis dan juga *social anxiety* yang melonjak tiap harus berhadapan dengan situasi tertentu. Untuk pendekatan terhadap penciptaan karya ini penulis mengunggungi tempat dimana terjadinya perundungan untuk mengamplifikasi rasa cemas dan keberangan penulis dengan pengharapan hasil karya yang lebih optimal.

Di tengah meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental, PTSD menjadi sorotan utama karena kompleksitasnya yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-

hari seseorang secara signifikan, contohnya seperti kesusahan dalam beradaptasi secara sosial, frekuensi mimpi buruk yang tinggi, dan juga kecemasan yang kerap tidak terkontrol. Salah satu penyebab PTSD sendiri adalah *bullying* atau perundungan, baik fisik, verbal, perundungan emosional, sampai pelecehan seksual, *bullying* merupakan perilaku menyimpang yang tidak hanya terjadi pada anak-anak, namun juga pada orang dewasa. Dengan perkembangan zaman yang semakin modern, etika penggunaan media sosial seringkali dipandang sebelah mata, sehingga berdampak pula pada korban *bullying* yang sangat mungkin mengalami trauma dan depresi akibat perilaku *bullying* yang diberikan (Devina, dkk, 2024).

Terdapat dua jenis gejala utama dari trauma, yaitu *re-experiencing* atau mengingat kembali. Individu yang mengalami trauma umumnya terus menerus mengalami atau menghidupkan kembali pengalaman traumatis mereka melalui kenangan buruk, seperti gambar, persepsi, atau pemikiran yang terkait dengan trauma. Mereka juga bisa mengalami mimpi buruk tentang suatu kejadian, merasa bahwa kejadian tersebut akan terulang kembali, serta mengalami gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, dan kesulitan bernafas ketika mengingat kejadian traumatik.

Terakhir, terdapat gejala menghindar (*avoidance*), seperti menghindari pikiran, perasaan, atau pembicaraan yang mengingatkan pada trauma. Individu juga dapat menghindari tempat, aktivitas, atau orang yang terkait dengan pengalaman traumatis. Gejala ini juga mencakup kehilangan minat atau ketidakpartisipasian dalam kegiatan yang sebelumnya disukai, merasa terputus hubungan dengan orang lain, dan merasa bahwa masa depannya pendek atau tanpa harapan (Corrigan, dkk., 2010). Gejala tersebut bisa diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan Terapi Seni.

Terapi Seni sendiri juga mencakup seni visual, proses kreatif dan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual (Rappaport, 2009). Penulis juga menjadikan pengkaryaan ini sebagai sarana penulis berkatarsis dengan harapan yang nantinya akan mengurangi atau lebih baik, menghilangkan rasa cemas, dan juga frekuensi mimpi buruk yang dialami penulis dari peristiwa traumatis yang dialami.

Istilah 'katarsis' berasal dari Bahasa Yunani yang berarti 'membersihkan' atau 'menyucikan'. Teori katarsis pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960 dalam jurnal psikologi sosial abnormal yang berjudul "*The Stimulating: "Versus Chatartic Effect of a Vicarious Aggressive Activity"*". Teori katarsis didasarkan pada konsep psikoanalisis Sigmund Freud, yang menyatakan bahwa emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, sehingga diperlukan penyaluran emosi tersebut. Teori katarsis juga menyebutkan bahwa penyaluran emosi dengan katarsis membantu individu yang cenderung keras menyalurkan emosinya dengan cara yang tidak merugikan dan mengurangi kecenderungan untuk menyerang orang lain.

Katarsis sendiri memiliki manfaat untuk menghilangkan atau mengubah kebiasaan, mengurangi kepercayaan negatif, meredakan rasa sakit, memberikan sugesti positif, mengurangi stres pasca trauma, dan membawa ketenangan jiwa (Elvina, 2005). Ada pula penegasan bahwa esensi katarsis adalah mengeluarkan energi emosional yang mengganggu, membersihkan tubuh dan jiwa dengan mengangkat sebab yang terpendam dan kemudian mencari cara untuk mengekspresikan dorongan yang terpendam tersebut, sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh (Hurlock, 2007).

Maka dari itu penulis ingin dari masalah dan konflik ini dengan output karya Film eksperimental yang menggunakan penggambaran pribadi dari pengalaman penulis sendiri, yang meskipun sudah bertahun-tahun melewati kejadian tersebut.

Judul yang diberikan penulis adalah “Membebaskan Kelopak dari Belengu Kelam dan Buruk Malam lainnya”, penulis mengambil judul tersebut bukan tanpa alasan, penulis merasa akhir-akhir ini banyak penamaan judul dengan mengambil kata kata yang singkat, dan kurangnya akan keunikan, juga unsur kesastraan, menurut penulis hal tersebut dirasa sangat kurang kreatif, makna “Kelopak” yakni mengartikan mata, anggota tubuh paling penting dalam mengeksplorasi dunia, juga berarti kelopak bunga, yang melambangkan jiwa alami manusia yang indah, membebaskannya dari belunggu kelam dan hal-hal buruk di malam hari lainnya, maksudnya adalah menenangkan seseorang yang sulit tidur, insomnia, *overthinking*, *anxiety*, dan gejala PTSD lainnya yang diakibatkan dari kejadian traumatis, karena film ini sangat personal bagi penulis yang juga merasakan kejadian traumatis, dan kejadian traumatis tersebut sering kali terulang dalam mimpi.

Film eksperimental merupakan cabang seni media baru yang menggunakan video sebagai mediumnya. Tidak seperti film, Film eksperimental tidak harus mengikuti aturan khusus seperti dialog atau narasi. Ini yang membedakan seni video dari film.

Jika pelukis melukis dengan cat, seniman video "melukis" dengan media video dan film. Film eksperimental dapat ditayangkan di mana saja, memungkinkan interaksi yang lebih dekat dengan penontonnya (Murti, 1999). Dengan demikian, Film eksperimental adalah seni berbasis teknologi yang menggunakan video sebagai mediumnya. Seni ini muncul pada tahun 1960-an sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya televisi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kualitatif dengan landasan teori umum psikologi atau trauma akibat dari adanya perundungan, teori tentang apa itu PTSD atau *post-traumatic stress disorder* juga teori katarsis yang dibawakan oleh Sigmund Freud. Terdapat pula landasan teori seni berupa teori sinema surealis, teori sinematografi, teori unsur rupa berupa unsur warna, teori prinsip desain berupa irama dan keseimbangan juga teori *datamosh*. Referensi seniman yang digunakan ialah Michel Gondry dengan karya filmnya "*Eternal Sunshine of The Spotless Mind*" yang menggunakan unsur surealis dan Salvador Dali dengan karya filmnya "*Un Chien Andalou*" yaitu film pendek dengan unsur surealis.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Karya

Kesadaran akan penyakit mental makin meningkat dari tahun ke tahun, dan juga maraknya kasus pembullying daring maupun secara langsung, permasalahan tersebut merupakan salah satu penyebab traumatis yang nantinya dapat menimbulkan PTSD pada yang mengalaminya. Berangkat dari perjalanan hidup penulis sendiri yang pernah tersangkut-pautkan dalam permasalahan tadi, untuk membuat sebuah karya seni video yang diharapkan dapat menjadi suatu kritik akan pelaku bullying, meningkatkan mental health awareness terhadap penyakit psikologis PTSD, dan juga menjadi katarsis dari jiwa penulis.

Karya yang dibuat akan merujuk ke kaidah-kaidah video/film eksperimental yang akan memvisualisasikan gejala mimpi buruk yang terus berulang, juga perasaan anxiety sosial, pergolakan jiwa disaat malam datang, dan juga ketakutan yang dialami dari pribadi penulis saat merasakan perundungan, hingga berproses menghihklaskan

akan peristiwanya sendiri.

Medium Karya

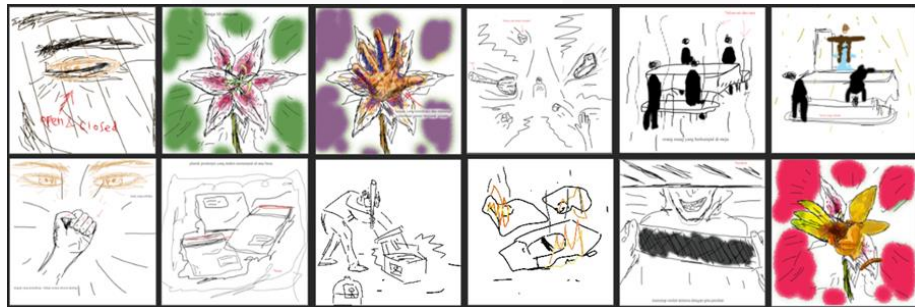
Karya ini dibuat yang memiliki judul “Membebaskan Kelopak dari Belenggu Kelam, dan Buruk Malam Lainnya” berdurasi selama kurang lebih 8-9 menit dengan aspek rasio 4:3 dan memiliki banyak mood warna merah dan juga tone yang cenderung gelap dan surreal.

Proses Berkarya

Pada proses berkarya pada tugas akhir ini, dilakukannya pembagian tahapan dalam proses berkarya ini yaitu Pra Produksi, Produksi, dan Pasca Produksi. Pembagian ini dilakukan untuk memastikan proses pembuatan film ini tersusun rapi dan terencana dengan baik sehingga hasil akhirnya memuaskan, berikut merupakan tahapan proses berkaryanya yaitu:

Pra-Produksi

Storyboard



Gambar 1 *Storyboard*
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Untuk menghasilkan Film yang berurutan dengan sesuai konsep yang dibuat oleh penulis, penulis melakukan *storyboard* dan gambaran apa saja yang akan dihadirkan.

Technical Aspect

Table 1 *Technical Aspect*

NO.	TECHNICAL ASPECT	KEPERLUAN
1.	<i>Runtime</i>	9 Menit
2.	<i>Aspect Ratio</i>	4:3
3.	<i>Record Format</i>	<i>Full HD-4K</i>
4.	<i>Camera</i>	Sony A6400
5.	<i>Lens</i>	Sony 18-105 F4

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Technical aspect dibuat sebagai bagian utama dalam penentuan berbagai aspek dalam pembuatan film.

Crew Hiring

Table 2 *Crew Hiring*

NO.	JABATAN DALAM FILM	NAMA ANGGOTA
1.	Sutradara	Saefullah Ali Yusuf
2.	<i>DOP</i>	Saefullah Ali Yusuf, Ujuillah Andre Malem
3.	Produser	Saefullah Ali Yusuf
4.	Operator Kamera	Ujuillah Andre Malem
5.	<i>Editor</i>	Saefullah Ali Yusuf
6.	<i>Extras</i>	Agung Purnama
		Jek Abdurrachman
		Nugi Dul
		Ujuillah Andre Malem

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Proses ini merupakan tahap yang melibatkan beberapa individu agar pembuatan film eksperimental dapat dilaksanakan dengan sukses.

Sinopsis dan Pesan

Sinopsis pada karya ini menceritakan tokoh “Korban” yang mengalami mimpi buruk dan memori yang berulang akibat dari keadian traumatis berupa *bullying* yang ia alami. Di akhir ia meluapkan kekesalannya itu dengan merusak barang-barang dan

membakar memori tentang perundungannya. Karya ini dibuat dengan maksud ingin menyampaikan pesan untuk menyebarkan *awareness* akan kesehatan mental juga kritik terhadap kejadian buruk yang menimpa pengidap PTSD terkhususnya korban perundungan dan mencoba menginspirasi para korban diluar sana untuk dapat mengikhlaskan dan melepaskan traumanya melalui katarsis dengan cara mereka sendiri, lebih dari itu karya ini sangat personal bagi diri penulis agar dapat merelakan kejadian kelam di masa lampau.

Pembuatan *Script Scenario*

Dalam pembuatan film eksperimental ini, penulis membagi 10 scene dalam penceritaan ini dengan adegan juga set lokasi yang berbeda-beda.

Produksi

Produksi merupakan tahap pembuatan video dalam aspek pengambilan gambar dan audio yang diperlukan untuk menyusun cerita sesuai skenario. Tahap ini merupakan tahap inti dari semua proses pembuatan video dan dilakukan selama 3 hari.

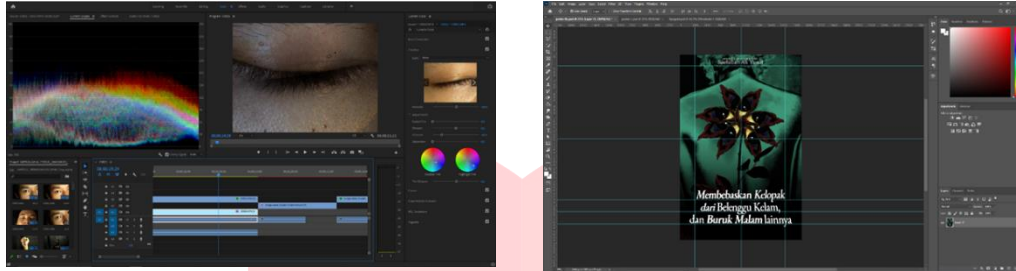


Gambar 2 Tahap Produksi
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

Pasca Produksi

Setelah Proses Produksi selesai, selanjutnya penulis akan melanjutkan ke proses pasca produksi, untuk menyunting gambar penulis menggunakan *software Adobe Premiere Pro*, dan juga *Avidemux 2.5* untuk bagian eksperimental

datamoshing-nya. Penulis membagi *timeline editing* menjadi 3 bagian yakni pertama dengan merapihkan *timeline* atau *roughcut film* digabungkan, selanjutnya pewarnaan, yang terakhir adalah pemilihan suara. Berikut beberapa dokumentasi *timeline editing* juga pewarnaan:



Gambar 3 Tahap *Coloring, Editig* dan Pembuatan Poster
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)



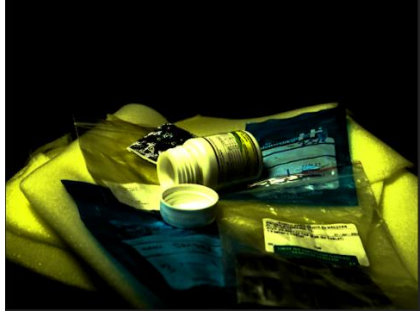
Hasi Karya

Pada karya ini penulis menggunakan pendekatan surealis yang mana hal ini bisa dilihat dari elemen-elemen yang mengaburkan batas antara kenyataan dan imajinasi, pengalaman visual yang memicu pemikiran, emosi, dan interpretasi yang mendalam dari penonton, simbol yang berisikan kritik dan juga sindiran, adanya transformasi fantastis seperti tangan yang mengepal menyerupai jantung manusia, dan benda yang menjadi penjelmaan jiwa manusia sebagai antropomorfik. Pemilihan warna yang pucat merupakan salah satu cara penulis untuk menjadikan karya ini terlihat *eerie* atau seram. Berikut *scene* pada katya fim ini beserta penjelasan makna disetiap *scenanya*:

Table 3 Hasil Karya

NO	SCENE	PENJELASAN
1.	<i>Scene 1</i>	Memperlihatkan kelopak mata dari karakter korban yang mengedip semakin perlahan, bersiap untuk tertidur. Terdengar suara pukulan dan lemparan barang barang. Disini

		<p>mata menginterpretasi keadaan kesadaran diri karakter Korban untuk terbuka (sadar), dan tertutup (tidak sadar, tertidur). Bisa diartikan juga karakter korban yang takut untuk tertidur, kelopak-nya belum terbebas dari belunggu kelam. Scoring menggunakan efek <i>reverb</i> dan <i>flanger</i> mengartikan kepala yang pusing dan juga pengar dan siap mencapai dunia mimpi.</p>
2.	<p><i>Scene 2</i></p> 	<p>Terlihat setangkai bunga lili kasablanka yang melambangkan kesucian jiwa manusia (dalam hal ini jiwa karakter korban) yang berada di tengah kebun bisa diartikan sebagai bumi atau dunia. Sebuah tangan yang keluar dari bagian tengah bunga merusak bunga tersebut, mengartikan seorang perundung yang menghancurkan jiwa murni korban, dan terlihat garis TV analog melambangkan masa lalu juga alam mimpi. Diterapkannya editing efek CRT untuk menciptakan kesan surealis dan jadul.</p>
3.	<p><i>Scene 3</i></p> 	<p>Terlihat karakter korban berdiri bertelanjang dada lalu sekejap dilempari berbagai macam barang, perwujudan dari peristiwa traumatis yang nantinya akan menjadi penyebab munculnya PTSD. Barang barang ini mengingatkan kejadian kelam di kehidupan penulis karena merupakan barang yang digunakan perundung saat penulis mengalami rundungan. Visual masih dengan</p>

		<p>garis-garis TV analog yang menandakan bahwa peristiwa ini adalah ingatan masa lalu korban yang muncul dalam mimpi.</p>
4.	<p><i>Scene 4</i></p> 	<p>Sekelompok orang yang sedang nongkrong di meja, orang-orang itu adalah representasi dari kelompok perundung, dan sesaat terjadi glitch dan berubah posisi dengan aneh juga absurd. Merupakan visualisasi alam bawah sadar (mimpi) yang selalu tidak masuk akal. Masih terlihat garis TV analog. Digunakan scoring yang jenaka disaat orang-orang dalam frame meragakan posisi yang aneh untuk menambah efek komedi sedikit.</p>
5.	<p><i>Scene 5</i></p> 	<p>Karakter korban terbangun dengan panik lalu terlihat tangan yang mendegup-degup mengartikan dekap jantung korban yang kaget akan mimpi buruk yang disebabkan oleh kejadian traumatis dari masa lalu yang sering terulang.</p>
6.	<p><i>Scene 6</i></p> 	<p>Berbagai macam pengobatan yang dilakukan oleh korban seperti obat-obatan farmasi, terlihat asap dari rokok dan terdengar juga dentingan botol minuman, menandakan bahwa korban juga mencoba menghilangkan traumanya dengan jalur "alternatif" untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan batinnya.</p>
7.	<p><i>Scene 7</i></p>	<p>Korban melampiaskan amarahnya yang</p>

		<p>berasal dari trauma masa lalunya terhadap benda benda yang tidak terpakai dengan menggunakan pemukul bisbol, berharap amarahnya dapat meredam juga membebaskan rasa sakit dan takutnya yang terus menggunung di benaknya. Cara meluapkan rasa kesal terhadap perundung dengan melakukan katarsis terhadap berbagai sampah (boks kardus, galon air kosong) yang ditemeli foto wajah asli perundung yang disensor di bagian matanya. Pemukul bisbol berwarna merah mengartikan amarah, kostum yang dikenakan menggunakan warna hitam, mengartikan kudapan batin yang buruk, di benak korban. Di scene ini tidak menggunakan scoring apapun dikarenakan untuk menciptakan suasana yang autentik dan raw.</p>
8.	<p>Scene 8</p> 	<p>Dari pelampiasan amarah sebelumnya, lalu Korban mengganti pakaianya yang mulanya hoodie sekarang kemeja hitam khas pemakaman, selanjutnya ia mulai membakar foto-foto pelaku perundungan dengan korek api, menandakan ikhlasnya ia akan memori yang telah lalu, membiarkan api melahapnya hingga hilang. Scoring musik menggunakan suara yang menyerupai lonceng rumah duka, scene diambil dengan teknik handheld.</p>
9.	<p>Scene 9</p>	<p>Korban mengikhlaskan dan melupakan memori tentang perundungnya, disini terlihat</p>

		<p>representasi perundung yang di selotip dari mulut hingga seluruh wajahnya, mengartikan terblokirnya semua akses untuk perundung kembali mengganggu kehidupan korbannya.</p>
10.	<p><i>Scene 10</i></p> 	<p>Bunga Lili Stargazer yang kelopaknya telah terganti oleh beberapa bunga jenis lain, terdapat bunga matahari yang melambangkan kebahagiaan, dan optimisme, bunga lili putih yang berarti sukacita dan rasa sukur, mawar kuning yang berarti persahabatan dan kebahagiaan. Bunga ini secara keseluruhan mengartikan diri Korban yang meskipun sudah dipatahkan dan tersobek-sobek kelopaknya, dapat menjadi kepribadian yang baru dengan lingkungannya yang baru, dan lebih positif.</p>

(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)

KESIMPULAN

Pada karya ini dapat disimpulkan bahwa penyaluran emosi atau katarsis dapat disalurkan pada film eksperimental dengan penggambaran luapan emosi pada *scene 7* dimana korban menyalurkan emosinya terhadap benda-benda yang tidak berbahaya, mengacu pada teori katarsis. Kritik terhadap pelaku perundungan dapat disalurkan dengan simbol-simbol pada Film eksperimental, seperti dalam teori warna dan sinema surealis dengan penggunaan spektrum warna merah yang cenderung agresif, beberapa pengulangan seperti dalam *scene 7* mengacu pada teori irama.

Tujuan dari pembuatan karya seni sebagai bentuk penyebaran terhadap isu *mental health awareness* dengan medium film eksperimental akan penyakit mental PTSD dapat dicapai dengan konsep mimpi buruk yang diakibatkan trauma juga visual yang surrealis.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Corrigan, J. D., Selassie, A. W., & Orman, J. A. L. (2010). The epidemiology of traumatic brain injury. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 25(2), 72-80.
- Devina, D., Trihanondo, D., & Rachmawanti, R. (2024). PERANCANGAN FILM ART BERJUDUL "STOP BULLYING! THE DAYS WILL BE BETTER". *eProceedings of Art & Design*, 11(2).
- Zen, A. P., & Trihanondo, D. (2022, Maret). Perkembangan Seni Fotografidan Sinematografi Serta Tantangannya pada Era Pasca Pandemi Covid-19. *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis Teknologi)*, 5, 33-41.

E-Book

- Breton, A. (1969). *Manifestoes of surrealism* (Vol. 182). University of Michigan Press.
- Breuer, J., & Freud, S. (2009). *Studies on hysteria*. Hachette UK.
- Hurlock, E. B. (2007). *Developmental Psychology: An Approach Throughout the Range of Life*. Surabaya: Erlangga.
- Lane, T. S. (2012). *PTSD: Healing for Bad Memories*. New Growth Press.
- Schiraldi, G. R. (2009). *The post-traumatic stress disorder sourcebook* (p. 446). New York: McGraw-Hill.
- Suyanto, M. (2020). *Cinematography of Oscar Winner and Box Office*. Yogyakarta: ANDI.

Rappaport, L. (2008). Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence. Jessica Kingsley Publishers.

