



## **“MENEMBUS KEHENINGAN”: REPRESENTASI TRAUMATIK AKIBAT BULLYING VERBAL DALAM KARYA TARI KONTEMPORER**

**Firdayani, Susas Rita Loravianti**

Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Kota Padangpanjang, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Firdayani <a href="mailto:Virdayany1999@gmail.com">Virdayany1999@gmail.com</a> Institut Seni Indonesia Padangpanjang</p>	<p>Karya tari yang berjudul "Menembus Keheningan" mengangkat tema bullying verbal, dengan fokus pada trauma psikologis yang dialami oleh korban. Karya ini menggambarkan perjalanan emosional korban, mulai dari rasa cemas, takut, tertekan, depresi, hingga usaha untuk keluar dari keadaan yang menyiksa diri korban. Penelitian ini mengkaji tentang representasi trauma akibat bully verbal melalui sebuah karya tari kontemporer. Metode yang digunakan adalah pendekatan artistik dengan eksplorasi media plastik. Melalui medium simbolik berupa koridor plastik sepanjang delapan meter, yang diinterpretasikan sebagai ruang sempit dan keterbatasan yang dirasakan oleh korban di dalam dirinya. Plastik ini juga diinterpretasikan sebagai medium untuk pembebasan dari trauma. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis proses kreatif dan simbolisme dalam karya tersebut, serta menghubungkannya dengan dampak bullying verbal dalam kehidupan nyata. Hasil analisis karya ini menunjukkan transformasi dan isolasi menuju kebebasan emosional. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dampak dan pemulihan trauma melalui medium seni tari yang menunjukkan bahwa seni tari dapat menjadi media reflektif dan representatif untuk menyampaikan pesan sosial serta mendukung proses penyembuhan trauma.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Bully Verbal, Trauma, Pemulihan, Kebebasan, Tari Kontemporer</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### **PENDAHULUAN**

Bullying adalah masalah serius yang mempengaruhi banyak individu diberbagai daerah. Bullying adalah tindakan yang tidak seimbang, dimana pelaku menggunakan kekuatan untuk menyakiti, mengintimidasi, dan merendahkan orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun emosional (Barbara Coloroso: 2006). Bullying juga merupakan perilaku negatif yang dilakukan secara terus-menerus oleh seseorang atau kelompok terhadap individu tertentu yang kesulitan untuk membela diri. Hal ini bisa berupa serangan fisik, verbal, atau psikologis (Rigby: 2008). Salah satu bentuk bulli yang sering terjadi adalah bulli

verbal.

Bulli verbal adalah bentuk intimidasi yang melibatkan penggunaan kata-kata atau ucapan yang merendahkan, mengejek, atau menghina seseorang. Tujuannya untuk merusak harga diri dan menyebabkan penderitaan emosional (Olweus: 1993). Bulli verbal ini juga merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan melalui komunikasi langsung. Pelaku menggunakan bahasa yang merendahkan, mengancam, atau menghina secara terus menerus, sehingga memberikan dampak negatif pada kondisi emosional dan psikologis korban. (Kowalksi et.al: 2014)

Manusia yang semakin terhubung dengan teknologi menjadikan fenomena bully verbal ini sulit untuk terdeteksi, karena perudungan bisa terjadi secara tidak langsung dan tatap muka, tetapi juga meluas melalui komunikasi digital dan media sosial. Korban bullying verbal sering kali mengalami trauma mendalam, seperti rasa tidak percaya diri, selalu cemas dan takut didekat orang, dan kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Dalam konteks seni tari, tema bullying verbal memberikan tantangan untuk menyampaikan pengalaman psikologis yang kompleks melalui gerak, ruang, dan simbolisme. Karya ini menggunakan medium plastik sepanjang delapan meter sebagai elemen utama yang merepresentasikan keterbatasan ruang psikologis korban. Proses kreatif ini bertujuan untuk menggambarkan perjalanan korban dari keterjebakan hingga pembebasan. Dalam karya ini memberikan pesan harapan dan kekuatan bagi mereka yang mengalami pengalaman serupa. Karya tari "Menembus Keheningan" hadir sebagai bentuk refleksi terhadap isu ini, sekaligus mengangkat pesan pemulihan dan kebebasan bagi korban bulli verbal.

## **METODE PENCIPTAAN**

Metode penciptaan adalah langkah-langkah atau pendekatan sistematis yang digunakan dalam proses menciptakan karya seni. Metode ini membantu seniman untuk merancang, mengembangkan, dan merealisasikan ide kreatif menjadi sebuah karya yang utuh. Metode penciptaan biasanya mencakup eksplorasi, eksperimentasi, pembentukan hingga pada evaluasi untuk memastikan bahwa karya yang dihasilkan sesuai dengan konsep dan pesan yang ingin disampaikan.

Proses penciptaan adalah perjalanan eksplorasi diri dan lingkungan. Metode penciptaan melibatkan eksplorasi terhadap tubuh, ruang, waktu, dan emosi untuk menemukan kejujuran artistik. Proses ini menekankan keterhubungan antara ide dan manifestasi fisik melalui latihan dan improvisasi. Sunarto (2010) dalam buku Metodologi Penciptaan Seni menjelaskan bahwa metode Penciptaan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu Eksplorasi, Proses mencari dan menggali berbagai kemungkinan ide, baik dari pengalaman pribadi, fenomena sosial, atau sumber budaya. Perancangan, Menyusun ide menjadi bentuk kongret yang memiliki struktur dan estetika tertentu. Penyelesaian, Tahap penyempurnaan karya hingga menjadi sebuah karya yang utuh.

Proses kreatif dalam karya "Menembus Keheningan" melibatkan eksplorasi mendalam terhadap gerakan, medium, dan simbolisme. Penciptaan karya "Menembus Keheningan" ini sangat mendalam terhadap eksplorasi ide dan gagasan yang menjadi

sebuah konsep karya.

Pada penciptaan karya tari “Menembus Keheningan” ini pengkarya juga menggunakan Metode Penciptaan Alma. M. Hawkins, yaitu Metode Eksplorasi, Metode Improvisasi, Metode Pembentukan. Selain metode penciptaan Alma. M. Hawkins pengkarya juga menggunakan metode pencarian dan pengumpulan data serta observasi lapangan tentang konsep karya hingga pada metode evaluasi.

Tahap awal penciptaan karya ini dimulai dengan penelitian mendalam mengenai dampak bullying verbal. Penelitian ini mencakup wawancara dengan korban, studi literatur mengenai trauma psikologis, dan observasi terhadap cara individu merespons situasi tekanan. Penelitian ini menjadi dasar untuk menciptakan gerakan yang otentik dan relevan dengan tema karya.

Dalam tahap eksplorasi gerakan, penari diajak untuk menggali pengalaman pribadi mereka terkait perasaan terjebak, takut, dan usaha untuk melarikan diri. Gerakan-gerakan yang dihasilkan mencerminkan dinamika emosi korban bullying verbal. Gerakan awal ditandai dengan postur tubuh yang kaku, langkah-langkah kecil yang terhambat, dan penggunaan ruang yang terbatas, menunjukkan perasaan terkurung dan tertekan. Seiring perkembangan karya, gerakan menjadi lebih dinamis, mencerminkan proses pemulihan dan pembebasan.

Dalam tahap improvisasi pengkarya memberikan kebebasan pada penari untuk mengekspresikan perasaan seorang korban bulli dengan motivasi gerak pada rasa cemas, takut, dan tertekan akibat selalu dibulli. Hasil dan bentuk improvisasi yang diperoleh akan disusun dan dipilih sesuai dengan kebutuhan karya yang sesuai dengan garapan karya.

Kemudian dalam tahapan pembentukan pengkarya mulai menyusun bagian perbagian karya, adegan per adegan karya yang diinginkan melalui data lapangan yang diperoleh, eksplorasi gerak yang dicari dan didapatkan, serta improvisasi yang sudah dipilih sesuai dengan kebutuhan karya yang diinginkan, sehingga dari pemilihan gerak dan suasana yang dipilih sehingga memudahkan dalam menyusun dan pembentuk menjadi sebuah karya yang utuh.

Setelah pembentukan menjadi sebuah karya utuh yang tercipta menjadi sebuah karya tari kontemporer yang berjudul “Menembus Keheningan”. Selanjutnya metode evaluasi adalah hal yang sangat diperlukan, karena setiap karya yang tercipta tidak akan lepas dari kekurangan. Pengkarya sendiri akan mengevaluasi karyanya ketika sedang proses pembentukan melalui video proses karya maupun ketika karya sudah dipertunjukkan.

Metode penciptaan karya ini melibatkan pendekatan interdisipliner, menggabungkan seni tari dengan elemen artistik statis dan visual. Eksplorasi dilakukan dalam tiga tahap utama: pencarian konsep, pengembangan gerak, dan integrasi elemen simbolik. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap elemen karya mendukung tema utama. Proses perjalanan korban bulli verbal dari mulai keterkungkungan diri dalam keadaan yang gelap dan kelam, kemudian berusaha melawan rasa ketakutan dalam diri, dan akhirnya berhasil keluar dari keterbatasan diri dan trauma yang dialaminya.

## PROSES PENCIPTAAN

Karya "Menembus Keheningan" menggambarkan pengalaman psikologis korban bullying verbal melalui simbolisme dan gerakan. Koridor plastik sepanjang delapan meter menjadi representasi visual dari keterbatasan ruang psikologis yang dirasakan korban. Pada awal karya, penari menunjukkan gerakan yang terkesan kaku, tertahan, dan penuh tekanan. Mencerminkan rasa cemas, takut, dan depresi. Seiring perkembangan karya, gerakan menjadi lebih dinamis, menunjukkan perjuangan korban untuk keluar dari trauma.

Proses pembebasan dari trauma ditandai dengan penari yang akhirnya merobek koridor plastik dan keluar darinya. Adegan ini melambangkan momen transformasi, di mana korban menyadari kekuatannya untuk melawan trauma dan mulai berinteraksi kembali dengan dunia luar. Elemen gerakan yang digunakan mencerminkan perubahan emosional ini, dengan transisi dari gerakan tertahan menjadi gerakan yang lebih ekspansif dan terbuka.

Terciptanya karya "Menembus Keheningan" ini terdiri dari tiga bagian karya, yaitu Bagian pertama: Menggambarkan bagaimana perasaan seorang korban yang merasa takut, cemas, depresi, dan tertekan yang dilakukan di belakang lorong plastik. Perasaan ini diinterpretasikan bagaimana seorang korban bulli yang berlindung dibalik ketakutannya yang disimbolkan dengan pergerakan yang berada dibelakang lorong plastik. Satu orang penari berada didepan plastik pada bagian tengah yang menyimbolkan visual dari korban bulli verbal, dan apa yang dirasakannya akan digambarkan oleh dua orang penari yang berada di belakang plastik. Dua penari berada di belakang plastik yang menggambarkan perasaan korban yang cemas, takut, depresi dan tertekan.



Foto 1

Perasaan depresi dan tertekan korban bulli



Foto 2

verbal Perasaan takut dan cemas korban bully verbal

**Bagian kedua:** Karya "Menembus Keheningan" menggambarkan bagaimana seorang korban yang merasa terkungkung didalam keadaan yang begitu kelam. Seorang korban merasa tidak nyaman dan takut berada didekat orang lain. Hal ini di tandakan dalam garapan karya semua penari yang berada di dalam lorong plastik. Semua pergerakannya terbatas dan semua hal yang ingin dilakukannya dibatasi oleh rasa takutnya. Adegan ini di interpretasikan oleh dinding plastik yang menjadi pembatas untuk diri korban dan

kehidupan di luar. Hidupnya yang selalu menjadi hal kecemasan dan ketakutan ketika dekat dan bersama orang lain. hal ini terlihat pada garapan karya bagaimana penari saling tidak bersentuhan di dalam lorong plastik, tidak saling berinteraksi, saling menjauhkan diri dari satu sama lain. Perasaan yang kuat muncul ketika korban mengenali kekuatan yang ada dalam dirinya bahwa dia tidak selemah itu. Hal ini disimbolkan dengan satu penari yang berdiri dengan tatapan tajam di tengah-tengah plastik yang sudah dirobek yang disertai dengan usaha korban untuk bangkit dan ingin terlepas dari traumanya. Ditandai dengan penari menembus plastik dengan cara merobek plastik yang menyimbolkan kebebasan terhadap korban bulli.



**Foto 3**  
Korban yang dibatasi dan terkungkung dalam ketakutannya



**Foto 4**  
Korban yang lepas dari traumanya

**Bagian ketiga:** Korban sudah terlepas dari trauma yang dialaminya. Terlihat pada penari yang bergerak di depan robekan plastik yang bergerak dengan sangat bebas yang menggambarkan bahwa korban trauma bulli verbal sudah terlepas dari trauma batin yang dialaminya. Ditandai dengan penari yang saling bersentuhan dan bergerak dengan menggunakan ruang yang besar.



**Foto 5**  
Korban sudah lepas dari traumanya



**Foto 6**  
Korban sudah mulai berinteraksi dengan orang lain



Foto 7

Korban sudah hidup lebih baik dengan lingkungannya

Karya "Menembus Keheningan" tidak hanya mengangkat isu bulli verbal ke permukaan, tetapi juga menawarkan cara untuk memahami dampaknya melalui seni tari. Seni memiliki kekuatan unik untuk menyampaikan pengalaman kompleks yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Dengan memanfaatkan simbolisme dan gerakan tari, karya ini berupaya menggambarkan pengalaman psikologis korban bullying verbal secara mendalam, memberikan ruang refleksi, dan mengajak audiens untuk lebih peduli terhadap isu ini.

Selain itu, karya ini juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Interaksi antara penari dengan ruang dan audiens mencerminkan kebutuhan korban untuk mendapatkan penerimaan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, karya tari "Menembus Keheningan" menjadi media yang tidak hanya merepresentasikan trauma, tetapi juga memberikan pesan harapan dan pemulihan.

Pendekatan yang digunakan dalam karya ini berakar pada prinsip bahwa seni tidak hanya menjadi media ekspresi, tetapi juga alat edukasi dan pemulihan. Dalam konteks ini, "Menembus Keheningan" tidak hanya sekadar karya seni, tetapi juga sebuah dialog yang menghubungkan pengalaman individu dengan isu sosial yang lebih luas.

Salah satu elemen penting dalam karya tari "Menembus Keheningan" adalah penggunaan lorong plastik sepanjang delapan meter. Lorong ini bukan hanya berfungsi sebagai ruang fisik, tetapi juga memiliki makna simbolis yang mendalam. Plastik sebagai bahan yang fleksibel namun mudah robek menggambarkan perasaan korban bullying verbal yang merasa terjebak dalam ruang sempit, tak terlihat, dan penuh ketidakpastian. Lorong ini menciptakan pengalaman fisik bagi penari yang harus menavigasi ruang terbatas, simbol dari batasan yang dirasakan oleh korban dalam menghadapi trauma mereka.

Seiring dengan berlangsungnya karya, lorong plastik ini juga berfungsi sebagai sarana ekspresi, ketika penari berusaha untuk keluar dari ruang sempit tersebut, menciptakan interaksi antara tubuh, ruang, dan objek. Pembebasan dari lorong plastik yang robek diakhir karya menjadi simbol kekuatan korban untuk menembus batasan internal mereka dan memperoleh kebebasan dari trauma.

Penggunaan medium koridor plastik merupakan elemen simbolik yang kuat dalam karya ini. Koridor ini melambangkan ruang sempit yang dirasakan oleh korban, sekaligus menjadi tantangan fisik bagi penari untuk mengekspresikan emosi mereka diruang terbatas. Proses robekan plastik diakhir karya menjadi simbol pembebasan dari trauma, menandakan titik balik dalam perjalanan emosional korban.

Simbolisme dalam karya "Menembus Keheningan" memainkan peran penting dalam menyampaikan pesan kepada audiens. Plastik tidak hanya mencerminkan ruang sempit yang dirasakan oleh korban bullying verbal, tetapi juga menciptakan keterbatasan fisik bagi penari, yang memaksa mereka untuk menemukan cara-cara baru untuk bergerak. Interaksi ini menggambarkan perjuangan korban untuk beradaptasi dan akhirnya keluar dari tekanan yang mereka alami.

Gerakan dalam karya ini didesain untuk menciptakan empati. Gerakan yang terkesan lamban dan kaku diawal memberikan gambaran tentang rasa takut dan keputusasaan. Transisi menuju gerakan yang lebih ekspansif dan dinamis mencerminkan perjuangan internal korban, yang akhirnya menghasilkan momen pembebasan. Audiens diharapkan tidak hanya melihat perjuangan ini, tetapi juga merasakannya melalui pengalaman estetis yang ditawarkan karya ini.

Dalam konteks sosial, karya ini juga berfungsi sebagai media edukasi. Dengan mengangkat tema bullying verbal, "Menembus Keheningan" mengajak audiens untuk lebih peduli terhadap dampak kekerasan verbal yang sering kali diabaikan. Seni tari, dalam hal ini, menjadi alat untuk membuka dialog tentang isu-isu sosial yang mendesak, sekaligus memberikan ruang bagi korban untuk merasa didengar dan dimengerti.

## **KESIMPULAN**

Bulli verbal merupakan bentuk kekerasan yang sering kali diabaikan, meskipun dampaknya dapat sangat merusak secara emosional dan psikologis. Dalam konteks karya tari "Menembus Keheningan", tema bulli verbal dieksplorasi untuk menggambarkan trauma batin yang dialami oleh korban, serta perjuangan untuk melepaskan diri dari belenggu trauma dan ketakutan, kecemasan dan tidak berdaya.

Karya "Menembus Keheningan" berhasil merepresentasikan pengalaman psikologis korban bullying verbal melalui simbolisme dan gerakan. Dengan menggunakan koridor plastik sebagai medium utama, karya ini menggambarkan perjalanan emosional korban dari keterjebakan hingga pembebasan. Proses kreatif yang interdisipliner memungkinkan karya ini menyampaikan pesan sosial yang kuat, sekaligus menjadi media reflektif bagi korban bullying verbal.

Menembus keheningan mengingatkan kita bahwa melalui dukungan, kesadaran, dan penguatan terhadap diri sendiri sangatlah penting karena dengan begitu individu maupun diri kita sendiri dapat menemukan kekuatan yang ada didalam diri kita sendiri untuk bangkit dan kembali berinteraksi dan berbaur dengan dunia secara sehat dan penuh harapan.

Melalui analisis ini, dapat disimpulkan bahwa seni tari memiliki potensi besar untuk menjadi media yang efektif dalam menyampaikan isu-isu sosial, termasuk dampak bullying verbal. Karya ini tidak hanya menghadirkan pengalaman estetis bagi audiens, tetapi juga

menginspirasi harapan dan kekuatan bagi mereka yang mengalami trauma serupa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Coloroso, B. 2010. *The Bully, The Bullied, and the Bystander*. Harper Collins. Trauma Healing Journal. 2017. *Breaking Free: Symbolic Acts in Trauma Recovery*.
- Ernawati, E., & Mulyadi, M. 2020. Perilaku Bullying dan Dampaknya terhadap Psikologi Anak. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 145-156.
- Hidayat, S. 2019. Tari sebagai Media Ekspresi Trauma Sosial. *Jurnal Seni Pertunjukan*, 10(1), 45-58.
- Fitriani, N.A & Susanti E. 2021. Efek Psikologis Bulliyng Verbal pada Remaja dan Strategi Pemulihannya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 78-91.
- Utami, L.P. 2021. Ekspresi Ketakutan dalam Karya Tari Kontemporer Indonesia. *Jurnal Seni Budaya*, 6(2), 99-110.
- Handayani, S. 2018. Efek Terisolasi pada Korban Kekerasan Verbal: Pendekatan Psikologi dan Seni. *Jurnal Psikologi dan Seni*, 5(1), 45-63.
- Cori, J. L. 2009. *Healing from Trauma: Survivor's Guide to Understanding Your Symptoms and Reclaiming Your Life*. Da Capo Press
- Kieffer, S. L. 2021. *Art as Therapy: Dance and Movement in Trauma Recovery*. *Art in Psychotherapy*
- Journal of Personality and Social Psychology. 2020. *The Lineliness of Social Exclusion: A Meta-Analysis*
- Astuti, R. 2022. Bulliyng Verbal di Indonesia: Studi Kasus dan Pemulihan Trauma. *Jurnal Sosial Indonesia*, 9(3), 123-134.
- Santoso, F. 2003. Plastik sebagai Simbol dalam Seni Pertunjukan. *Seni Nusantara*.