

## VISUALISASI *EMOTIONAL NUMBNESS* MELALUI FILM EKSPERIMENTAL

Rizka Aulia Putri Fuadi<sup>1</sup>, Soni Sadono<sup>2</sup>, Vega Giri Rohadiyat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*  
[rizkaputri@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:rizkaputri@student.telkomuniversity.ac.id), [sonisadono@telkomuniversity.ac.id](mailto:sonisadono@telkomuniversity.ac.id)  
[vegaagiri@telkomuniversity.ac.id](mailto:vegaagiri@telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak:** Emotional numbness merupakan gangguan kesehatan mental dengan mati rasa emosional. Penulis telah mendampingi seseorang yang memiliki emotional numbness selama kurang lebih 3 tahun, penulis merasa bahwa momen langka dan baru ini perlu diangkat kedalam sebuah karya melalui film eksperimental. Tujuan karya ini adalah sebagai bentuk ekspresi dan mengabadikan pengalaman hidup untuk menyampaikan perasaan dan emosi ke dalam bentuk visual. Film ini memvisualisasikan bagaimana gejala emotional numbness yang terjadi pada seseorang dan bagaimana sepeinggal usaha untuk penyembuhannya dengan pemeran Radeta dan Rilia. Mereka adalah sepasang kekasih dan satu diantaranya mengidap emotional numbness. Radeta yang mengidap emotional numbness. Sedangkan latar Rilia lebih hangat sebagai makna dari kehidupan dan kebahagiaan. Makna dari judul Perayaan Mati Rasa ini menjelaskan bahwa pada kehidupan, perayaan tidak melulu soal kebahagiaan, mati rasa juga perlu dirayakan dengan sebuah keikhlasan. Kesehatan mental berpengaruh besar bagi kehidupan agar kelangsungan hidup dapat sejahtera, aman dan bahagia. Kesehatan mental yang baik dapat mencegah penyakit fisik, maka kehidupan dapat lebih bermakna. Film eksperimental efektif memvisualisasikan emotional numbness karena memekspresikan perasaan yang sulit dijelaskan oleh kata-kata. Penggunaan visual, mise-en-scene, dan audio dapat menyampaikan perasaan diekspresikan, perasaan hampa, dan ketidakmampuan untuk merasakan emosi.

**Kata kunci:** emotional numbness, gangguan kesehatan mental, mati rasa, visual, film eksperimental, mise-en-scene

**Abstract:** *Emotional numbness is a mental health disorder with emotional numbness. The author has accompanied someone who has emotional numbness for approximately 3 years, the author feels that this rare and new moment needs to be raised into a work through an experimental film. The purpose of this work is as a form of expression and capturing life experiences to convey feelings and emotions into visual form. This film visualizes how symptoms of emotional numbness occur in a person and how a piece of effort to cure it with the actors Radeta and Rilia. They are a couple and one of them suffers from emotional numbness. Radeta who has emotional numbness. While Rilia's background is warmer as the meaning of life and happiness. The meaning of the title*

*Celebration of Numbness explains that in life, celebrations are not only about happiness, numbness also needs to be celebrated with sincerity. Mental health has a big impact on life so that survival can be prosperous, safe and happy. Good mental health can prevent physical illness, so life can be more meaningful. Experimental films are effective in visualizing emotional numbness because they express feelings that are difficult to describe in words. The use of visuals, mise-en-scene, and audio can convey the feeling of being expressed, the feeling of emptiness, and the inability to feel emotions.*

**Keywords:** *emotional numbness, mental health disorders, numbness, visuals, experimental films, mise-en-scene*

## PENDAHULUAN

*Emotional numbness* adalah kondisi di mana seseorang mengalami mati rasa emosional sebagai mekanisme pertahanan dari stres, trauma, atau ketakutan. Gejalanya mencakup ketidakmampuan mengekspresikan perasaan, merasa terisolasi, merasa hampa secara emosional dan fisik, serta kehilangan minat pada aktivitas yang dulu disukai. Kondisi ini dapat membatasi kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan, kesenangan, atau bahkan emosi negatif seperti ketakutan dan kesedihan, yang pada akhirnya bisa menyebabkan keputusan dalam hidup (Flack, dkk., 2000; Eskelund, dkk., 2018; Litz & Gray, 2002).

Orang dengan *emotional numbness* sering kali menggunakan strategi menghindar dan penyangkalan untuk melindungi diri dari kewaspadaan dan ketakutan yang terus-menerus. Mereka mungkin menjauh dari orang atau situasi tertentu tanpa sadar, sebagai cara untuk menghindari pemicu emosional dan perasaan negatif (Sara Lindberg, M.Ed., 2022). Penyembuhan bisa dilakukan melalui berbagai metode, termasuk terapi dengan psikolog atau psikiater, serta pendekatan sederhana seperti *mindfulness* dan seni. *Mindfulness* membantu seseorang menjadi lebih sadar akan emosinya dan mampu mengaturnya, sementara seni menawarkan cara untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata (Stephenson dkk., 2017; Collie dkk., 2006).

Penulis berencana memvisualisasikan konsep *emotional numbness* dalam film eksperimental. Film eksperimental dipilih karena fleksibilitasnya dalam

mengeksplorasi ide-ide subjektif dan mendalam, dengan menggunakan simbol-simbol visual yang dramatis seperti penggunaan *mannequin* untuk menggambarkan kondisi emosional mati. Medium ini memungkinkan penulis untuk menciptakan karya yang tidak hanya estetis tetapi juga penuh makna, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana *emotional numbness* dapat dihindari melalui ekspresi emosi yang sehat (Pamungkas, R. P., Sadono, S., & Wiguna, I. P., 2024; Gatot Prakosa, 1997; Bordwell, 2017; Gross, J. J., & John, O. P., 2003).

## HASIL DAN DISKUSI

### Gangguan Kecemasan

Kecemasan adalah pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan, berupa kekhawatiran, ketegangan, dan emosi negatif saat menghadapi situasi yang tidak pasti. Lazarus (1976) membedakan penyebab kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh kekhawatiran, yakni pikiran negatif tentang diri sendiri, serta reaksi emosional seperti detak jantung cepat dan keringat dingin. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler & Rodman, 1991).

Menurut Goodwin (2017), seseorang yang mengalami gangguan kecemasan juga dapat mengalami *emotional numbness*, yaitu respon mati rasa emosional akibat tingginya kadar hormon stres. Ketika menghadapi kematian atau pengalaman negatif lainnya, *emotional numbness* menjadi cara untuk menghindari rasa sakit, takut, dan cemas yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pandangan Adler dan Rodman (1991) bahwa kecemasan dipengaruhi oleh kemungkinan terulangnya kejadian negatif di masa depan.

## Film Eksperimental dan Associational Form

Menurut David Bordwell (2017), film dapat dibedakan menjadi tiga jenis: film dokumenter, film eksperimental, dan film animasi. Film dokumenter selaras dengan realitas dan dianggap lebih nyata dibandingkan film fiksi. Film eksperimental menantang ekspektasi penonton dengan pengalaman emosional dan intelektual yang tidak biasa. Film animasi, di sisi lain, ditentukan oleh cara pembuatannya, di mana gambar atau model disajikan bingkai demi bingkai untuk menciptakan ilusi gerakan.

Film eksperimental, menurut Gatot Prakosa (1997), adalah karya yang mengekspresikan emosi melalui bentuk alternatif yang menggabungkan bentuk, isi, dan format secara unik. David Bordwell dan Kristin Thompson menambahkan bahwa film eksperimental dibentuk oleh dua elemen utama: abstrac form dan associational form. Genre ini muncul dengan Avant-Garde, melanggar aturan sebelumnya dan menciptakan gerakan artistik baru.

Associational form dalam film eksperimental menggabungkan elemen visual dan suara secara mencolok untuk menyampaikan pesan secara metaforis, memungkinkan penonton untuk berimajinasi dan menafsirkan maknanya sendiri. Pembuat film eksperimental menggunakan pendekatan eksentrik untuk menyampaikan sudut pandang mereka, sering kali menumbangkan ekspektasi penonton dengan cara yang kreatif.

## PENGKARYAAN

Dalam karya ini, penulis mengangkat tema *emotional numbness* atau mati rasa emosional yang divisualisasikan melalui film eksperimental berjudul "Perayaan, Mati Rasa." Film ini terinspirasi dari pengalaman pribadi penulis yang mendampingi pengidap *emotional numbness*. Penulis merasa fenomena ketidakmampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi masih jarang ditemui,

sehingga menarik untuk diangkat ke dalam film. Radeta, karakter utama yang diperankan oleh manusia dan *mannequin*, menggambarkan seorang yang mengalami *emotional numbness*, sedangkan Rilia adalah kekasih yang mendampinginya. Beberapa adegan akan berwarna hitam putih untuk merepresentasikan mati rasa dan kehampaan.



Gambar 1. Poster Film Perayaan Mati Rasa

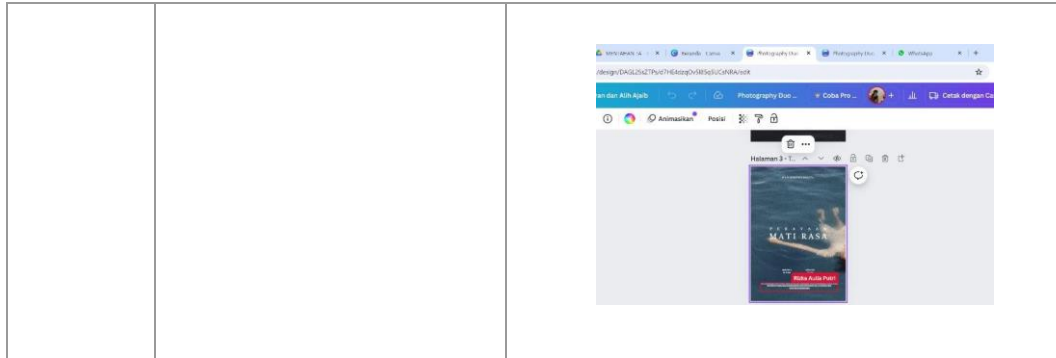
Film ini berdurasi sekitar 5 menit dengan aspek rasio 16:9 yang sering digunakan pada layar lebar dan HDTV. Warna yang digunakan meliputi nuansa hangat sebagai simbol kehidupan, dan hitam putih untuk menggambarkan mati rasa. Kostum yang dikenakan, berupa gaun putih oleh Rilia dan kemeja hitam oleh Radeta, mencerminkan kehidupan dan kehilangan diri akibat *emotional numbness*. Film ini menggunakan medium eksperimental untuk memberikan kebebasan dalam mengekspresikan pengalaman pribadi penulis secara kreatif, serta menciptakan ikatan yang lebih kuat antara pembuat film dan penonton (Pasha, D. A., Sadono, S., & Zen, A. P., 2023).

Properti yang digunakan meliputi *mannequin*, pistol, kaca pembesar, lilin, bunga, guci pecah, dan kuas, yang semuanya memiliki simbolisme tertentu dalam menggambarkan perjalanan emosional karakter. Tiga audio digunakan untuk mendukung atmosfer film: audio tenang di awal, audio tegang saat konflik meningkat, dan audio yang lebih tenang di akhir, mencerminkan penerimaan Rilia terhadap situasi yang terjadi. Tahapan proses berkarya mencakup pre-produksi

dengan skenario set artistik, produksi, dan post-produksi dengan fokus pada visual dan *mise-en-scene* (Pasha, D. A., Sadono, S., & Zen, A. P., 2023).

Tabel 1. Proses Berkarya

Waktu	Keterangan	Foto
3/11/23	Pengambilan sampel untuk tugas akhir di Pangandaran.	
8/5/24	Pengkerjaan story board	
10/5/24	Pengerjaan prototype	
24/7/24	Proses editing film dan poster	



Tabel 2. Hasil Karya

Karya	
	Lilin utuh yang menyala menandakan adanya kehidupan Radeta yang masih utuh
	Lilin yang menyala digantung menjadi dua bagian. Menandakan Radeta hiduppnamun sebagiandari dirinya telahmati karenaterkena penyakit <i>emotional numbness</i> , yangmana ia tidakdapat merasakan emosi apa-apa.
	Sebagian dari lilin yang sudah dipotong Rilia simpan ditempat lilin. Menandakan bahwa Rilia ingin menyelamatkan kehidupan Radeta yang sudah tidak utuhdan berharap akan kembali seperti sedia kala



Bunga mawar putih. Menandakan tubuh Rilia sama halnya dengan bunga – bunga dan bunga mawar putih menjadi bunga favoritnya sebagai tanda keindahan Rilia dan kehidupan Rilia.

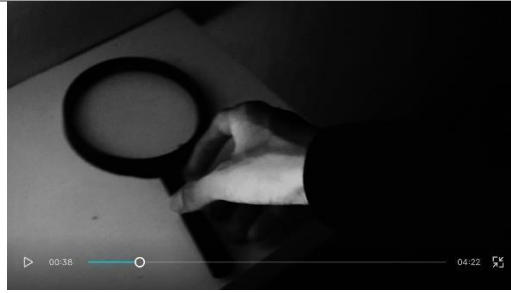


Radeta melihat tangan dan tubuhnya dengan kebingungan. Menandakan Radeta kebingungan seakan tidak mengenali dirinya sendiri karena ada suatu hal yang berbeda dalam dirinya.

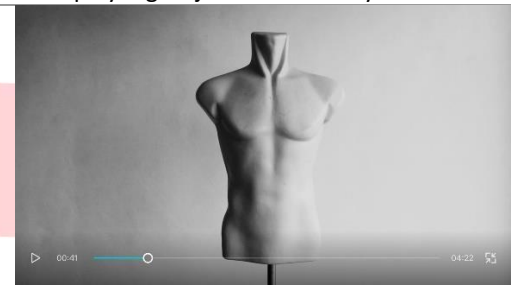


Radeta berburu. Menandakan berburu adalah minat Radeta sebelum mengidap *emotional numbness*

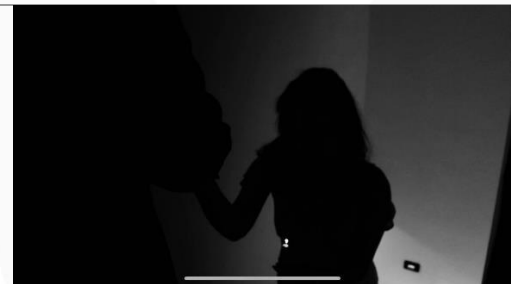




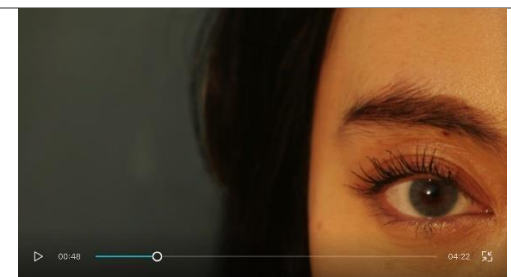
Radeta memegang kaca pembesar. Menandakan Radeta ingin melihat dirinya lebih dekat agar tau apa yang terjadi dalam dirinya saat itu.



Terdapat mannequin setelah Radeta melihat dirinya lebih dekat dengan kaca pembesar. Menandakan Radeta yang telah mengidap *emotional numbness*. Mannequin tidak dapat merasakan emosi, tidak dapat berekspresi, tidak dapat menerima energi positif dan negatif sama halnya dengan gejala *emotional numbness*.



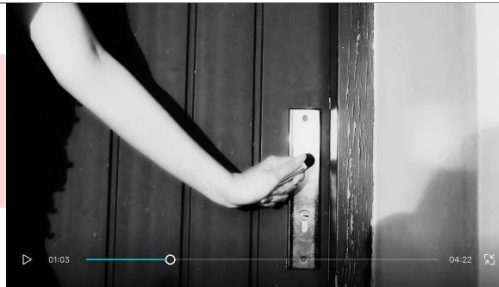
Radeta memegang sebagian lilin yang tidak menyala, sedangkan Rilia memegang sebagian lilin. Menandakan Radeta dan Rilia adalah sepasang kekasih dan saling menggantungkan hidupnya. Lilin yang Radeta pegang adalah lainnya yang menyala sambil menaiki tangga dan meraih tangan Radeta. sebagian hidupnya yang tidak utuh, sedangkan scene Rilia memegang sebagian lilinya yang menyala, menaiki tangga dan menggapai tangan Radeta menandakan Rilia ingin hidup Radeta kembali utuh, Rilia masih memiliki harapan dan Rilia siap membantu Radeta dalam kondisi apapun.



Mata Rilia. Menandakan kisah ini memiliki sudut pandang dari Rilia yang menemani kekasihnya setelah mengidap *emotional numbness*

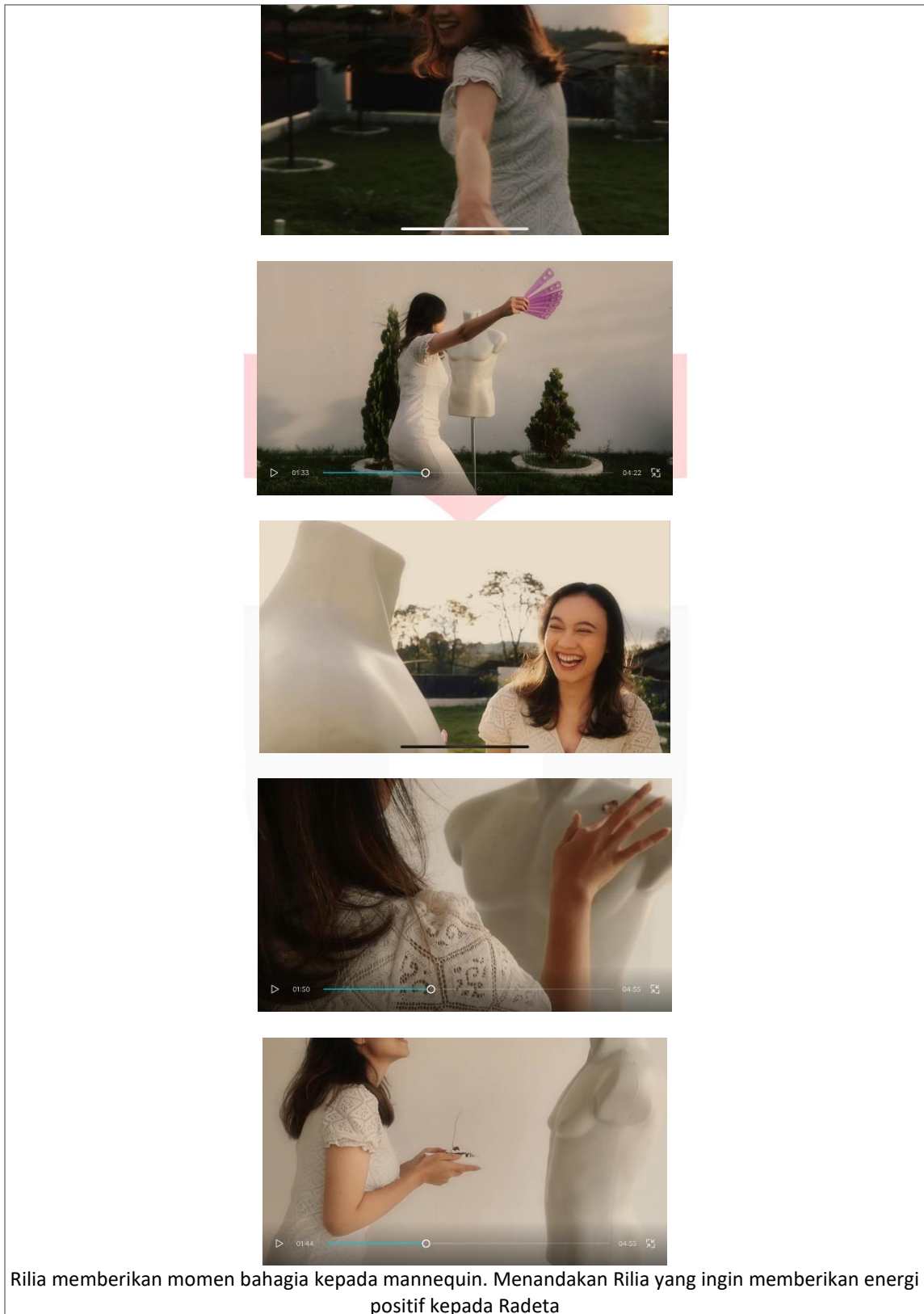


Rilia menaiki sebuah tangga. Menandakan Rilia yang tetap masuk ke dalam kehidupan Radeta, berharap masih ada harapan untuk hubungannya dan membantu Radeta untuk mengembalikannya menjadi utuh lagi



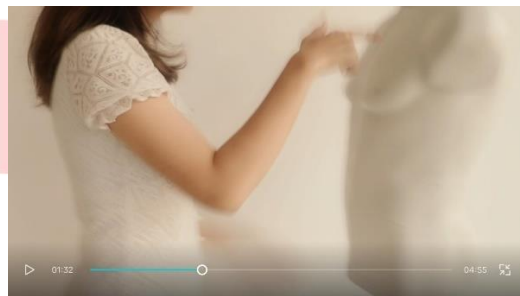
Rilia membuka pintu. Menandakan Rilia sudah mulai masuk ke kehidupan Radeta yang telah mengidap *emotional numbness*







Benang terputus karena lilin yang menyala. Menandakan energi positif yang di berikan oleh Rilia kepada Radeta tidak dapat Radeta terima. Ini merupakan salah satu gejala *emotional numbness* yaitu tidak dapat menerima energi positif dari orang lain maupun dari dirinya sendiri.



Rilia menangis dan merasa kesal kepada mannequin. Menandakan Rilia yang ingin memberikan energi negatif kepada Radeta

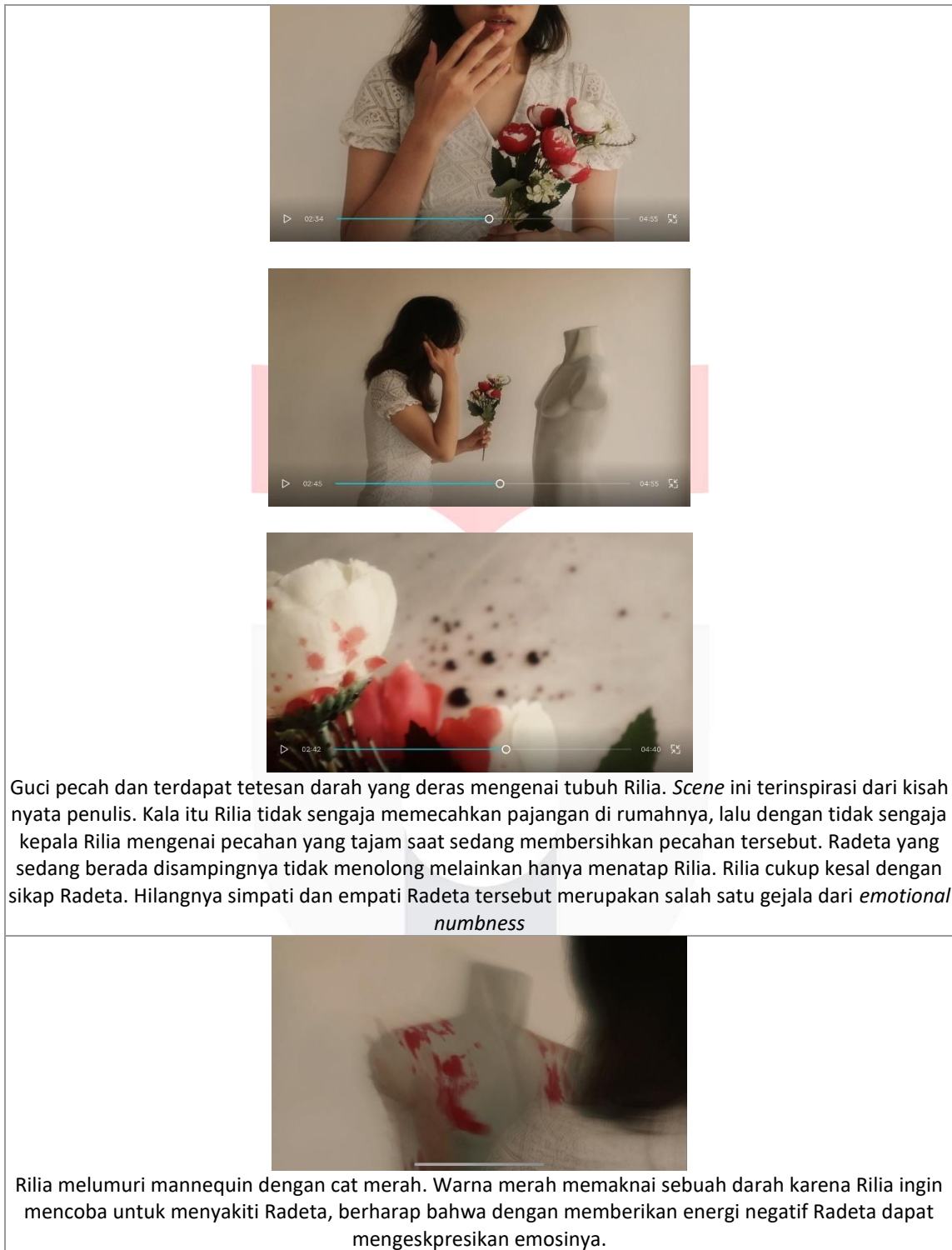


Rilia berbincang dengan mannequin dengan waktu yang lama. *Scene* ini terinspirasi dari kisah nyata yang mana Radeta dan Rilia sering kali bertemu dalam kurun waktu yang lama sekitar 12-13 jam, namun Radeta hanya merespon Rilia sekitar 3-5 jam saja. Hal ini merupakan salah satu gejala *emotional numbness* dimana Radeta merasa terpisah dan jauh dari lingkungan.



Air mendidih. *Scene* ini terinspirasi dari kisah nyata penulis. Kala itu Rilia tersiram air panas, namun Radeta tidak membantunya sama sekali padahal saat itu Radeta tepat berada di hadapan Rilia. Hilangnya simpati dan empati Radeta tersebut merupakan salah satu gejala dari *emotional numbness*



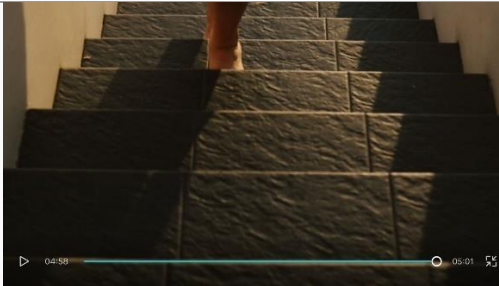




Rilia seolah menembak sesuatu. Salah satu gejala *emotional numbness* yang lainnya adalah kehilangan minat yang sebelumnya digemari. Scene ini menandakan bagaimana Rilia berusaha untuk mengingatkan kembali minat yang Radeta gemari.

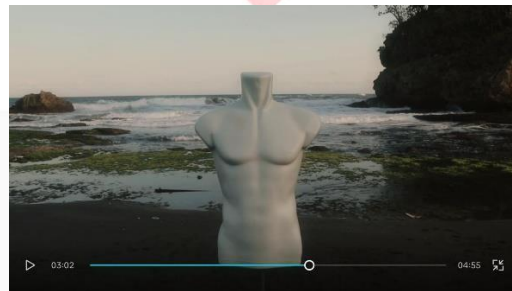
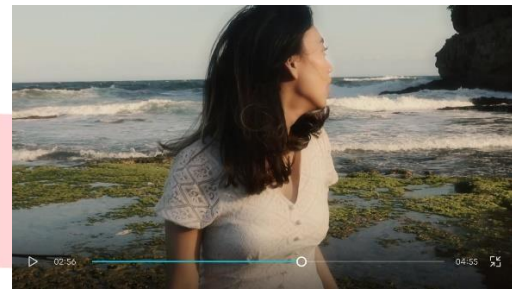


Pistol terbakar. Api yang mengelilingi pistol menandakan bahwa Radeta telah kehilangan minat yang sebelumnya ia gemari. Kehilangan minat pada hal yang sebelumnya digemari merupakan salah satu gejala dari *emotional numbness*



Rilia menaiki tangga. Meskipun Radeta telah memperlihatkan berbagai gejala *emotional numbness*, hal ini tidak membuat Rilia menyerah dan terus mendampingi Radeta dengan penuh harapan.

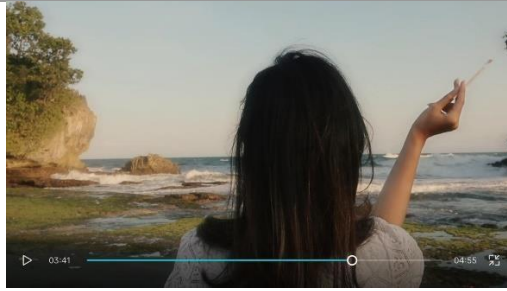




Rilia berdansa dengan mannequin namun tak lama Rilia ketakutan melihat ombak. Menandakan Rilia yang sebenarnya sangat menyayangi Radeta dan terus memberikan energi positif, berharap Radeta segera pulih dari penyakitnya. Namun saat sedang bersama Radeta, Rilia merasa terdapat hal yang janggal. Scene ini kembali terinspirasi dari kisah nyata. Saat itu Bandung sedang diguncang gempa, Radeta dan Rilia sedang berada di ruangan yang sama, dengan spontan Rilia segera keluar dari ruangan tersebut namun berbeda dengan Radeta yang hanya diam di dalam ruangan tersebut sampai Rilia harus menariknya. Ketika Rilia bertanya mengapa Radeta hanya terdiam disaat situasi berbahaya dan menakutkan, Radeta menjawab "Kalaupun sudah waktunya tertimbun, saya pasti akan tertimbun." Hal ini menunjukkan bahwa ia sudah putus asa dalam kehidupan. Ini merupakan salah satu gejala dari *emotional numbness*. *Emotional numbness* dapat membatasi kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri dan mengalami emosi yang dapat menyebabkan putus asa dari kehidupan (Flack, dkk. 2000)







Rilia memilih berbagai kuas dari yang paling kecil hingga paling besar. Rilia memilih kuas yang paling kecil lalu pergerakan. Salah satu upaya penyembuhan *emotional numbness* dengan cara sederhana lainnya yaitu dengan menciptakan karya seni. Kuas tangan Rilia seolah sedang melukis yang Rilia genggam memiliki berbagai ukuran terdapat kuas kecil hingga besar, Rilia memilih kuas paling kecil untuk mengartikan *emotional numbness* dapat disembuhkan dengan cara yang sederhana.



Asap yang menutupi mannequin. Pergerakan asap menuju mannequin menggambarkan napas yang tenang dan teratur. Mengatur pernapasan merupakan salah satu upaya sederhana penyembuhan *emotional numbness*.



Setelah melakukan upaya sederhana untuk penyembuhan Radeta, Rilia mencoba untuk mengikhlasakan bagaimanapun hasil yang akan ia dapatkan. Ia akhirnya merasa bahwa suatu hal yang dirayakan tidak melulu soal jatuh cinta, namun mati rasa juga perlu untuk dirayakan dengan keiklasan.



Rilia bersandar ke mannequin transisi bersandar ke Radeta. Rilia bersandar ke bahu mannequin dengan pasrah, namun ternyata usahanya tidak mengkhianati hasil, mannequin kini berubah menjadi Radeta yang utuh.



Lilin utuh menyala dan bunga putih. Menandakan hubungan keduanya kembali utuh.

## KESIMPULAN

*Emotional numbness* atau mati rasa secara emosional merupakan kondisi di mana adanya ketidakmampuan seseorang merasakan emosi dan tidak dapat mengeskpresikan perasaannya, hal ini terjadi sebagai salah satu cara pertahanan diri dari stress, trauma, rasa cemas, rasa sakit dan rasa takut yang mungkin akan datang ke dalam kehidupan seseorang. Pemilihan film eksperimental sebagai medium karyadikarenakan kebebasan kreatifnya yang memungkinkan eksplorasi visual yang tidak konvensional. Di dalam film eksperimental dapat menggunakan simbolisme, abstraksi, dan teknik sinematik yang tidak biasa untuk menciptakan

pengalaman emosional yang mendalam dan subjektif.

Sehingga film eksperimental efektif dalam memvisualisasikan *emotional numbness* karena mampu mengekspresikan perasaan yang sulit dijelaskan oleh kata-kata. Penggunaan visual dan audio dapat menyampaikan perasaan yang gagal diekspresikan, rasa hampa dan ketidakmampuan untuk merasakan emosi dengan cara yang mendalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afti, S. N., Sadono, S., & Zen, A. P. (2024). Visualisasi Film Eksperimental Bertemakan Dampak Buruk Memendam Emosi Negatif Dengan Judul Deep End. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).a
- Atqiyaa, D. A., Syalsabilla, F. A., Sarah, N. F. S. D., Reihan, R. A., & Andriyani, L. (2021, November). EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN MOTIVASI BELAJAR. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Bridges, W., & Bridges, S. (2019). *Transitions: Making sense of life's changes*. Hachette UK
- Boutros, N. *Emotional Numbness: Definition, Causes & How to Deal With It*. Chelsea, M. (2021). *Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental*. *TarFomedia*, 2(1), 54-58.
- Bordwell, David. Thompson, Kristin. (2008). *Film Art: An Introduction*. Sixth Edition. McGraw-Hill Book. New York
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Erastus Novarian, T. (2022). *Penciptaan Karya Film Eksperimental" Metafora Kehidupan"* (Doctoral dissertation, ISI Yogyakarta).

- Eskelund, K., Karstoft, K. I., & Andersen, S. B. (2018). Anhedonia and emotional numbing in treatment-seeking veterans: behavioural and electrophysiological responses to reward. *European journal of psychotraumatology*, 9(1), 1446616.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Pamekasan: duta media publishing.
- Fauzan, E. A., Sadono, S., & Sintowoko, D. A. W. (2024). VISUALISASI FILM SEMI EKSPERIMENTAL VIRTUAL (UN) REALITY. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).
- Fujiwara, T., Mizuki, R., Miki, T., & Chemtob, C. (2015). Association between facial expression and PTSD symptoms among young children exposed to the Great East Japan Earthquake: a pilot study. *Frontiers in psychology*, 6, 1534.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*.
- Goodwin, G. M., Price, J., De Bodinat, C., & Laredo, J. (2017). Emotional blunting with antidepressant treatments: a survey among depressed patients. *Journal of affective disorders*, 221, 31-35.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Hernandi, W. A., Endriawan, D., & Maulana, T. A. (2023). VISUALISASI DEPRESI MELALUI TEKNIK DOUBLE EKSPOSURE DAN SLOW SHUTTERSPEED DALAM KARYA FOTOGRAFI ARCHIVE OF FEELINGS. *eProceedings of Art & Design*, 10(4).
- Hutabarat, T. R., Sadono, S., & Zen, A. P. (2024). VISUALISASI FEAR OF MISSING OUT DI MEDIA SOSIAL DALAM BENTUK FILM EKSPERIMENTAL. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).
- Irham, I., Yusril, Y., & Rustim, R. (2022). PERSPEKTIF PENDERITA SKIZOFRENIA DALAM REPRESENTASI FILM EKSPERIMENTAL. *Offscreen*, 2(01).

- Nurusholih, S. (2019). Analisis retorika visual konten iklan produk pada account Instagram bank BNI. *Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain dan Periklanan (Demandia)*, 4, 199-214.
- Pamungkas, R. P., Sadono, S., & Wiguna, I. P. (2024). VISUALISASI VALIDASI DIRI LEWAT MEDIA SOSIAL DENGAN FILM EKSPERIMENTAL. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).
- Pasha, D. A., Sadono, S., & Zen, A. P. (2023). ANALISIS MISE-EN-SCENE DAN VISUAL CGI PADA FILM AVENGERS ENDGAME. *eProceedings of Art & Design*, 10(5).
- Parkes, C. M. (2013). Elisabeth Kübler-Ross, on death and dying: A reappraisal. *Mortality*, 18(1), 94-97.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(11), 754-761.
- Stephenson, K. R., Simpson, T. L., Martinez, M. E., & Kearney, D. J. (2017). Changes in mindfulness and posttraumatic stress disorder symptoms among veterans enrolled in mindfulness-based stress reduction. *Journal of clinical psychology*, 73(3), 201-217.
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Lee, D. J., & Resick, P. A. (2018). A brief exposure-based treatment vs cognitive processing therapy for posttraumatic stress disorder: A randomized noninferiority clinical trial. *JAMA psychiatry*, 75(3), 233-239.
- Sudarto, A. D., Senduk, J., & Rembang, M. (2015). Analisis Semiotika Film "Alangkah Lucunya Negeri Ini". *Acta Diurna Komunikasi*, 4(1).