

NASKAH PUBLIKASI

“SESAK”

SKRIPSI PENCIPTAAN SENI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

mencapai Derajat Sarjana Strata 1

Program Studi Tari



Oleh:

Utami Sri Wardani

NIM : 1710081411

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S1 TARI
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
PSDKU INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
RINTISAN ISBI KALIMANTAN TIMUR
GENAP 2020/2021**

NASKAH PUBLIKASI

“SESAK”

SKRIPSI PENCIPTAAN SENI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

mencapai Derajat Sarjana Strata 1

Program Studi Tari



Oleh:

Utami Sri Wardani

NIM : 1710081411

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S1 TARI
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
PSDKU INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
RINTISAN ISBI KALIMANTAN TIMUR
GENAP 2020/2021**

“Sesak”

(Karya Tugas Akhir 2021. Pembimbing I & II : Dra. Setyastuti, M.Sn. dan Drs. Raja Alfirafindra, M.Hum.)

Oleh: Utami Sri Wardani

(Mahasiswa Program Sarjana jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan PSDKU
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Rintisan ISBI Kaltim)

RINGKASAN

Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan berbagai macam perbedaan baik itu dari segi fisik, akal, sikap maupun lingkungan. Perbedaan merupakan suatu keniscayaan yang pasti terjadi di kehidupan ini, dan setiap manusia memiliki pandangan yang berbeda pula terhadap hadirnya berbagai macam perbedaan itu. Berbicara tentang perbedaan, manusia juga telah dibutakan oleh hadirnya standar kecantikan perempuan, standar kecantikan telah membuat manusia gampang menganggap remeh fisik orang lain, mulut dengan mudahnya menghina dan mencaci dengan alasan bercanda, seakan-akan kita lupa bahwa manusia memiliki perasaan yang harus dijaga. Terlebih perempuan adalah makhluk yang lebih mementingkan perasaan dibanding logika. Tak heran jika perasaan, emosi, empati, simpati, dan perilaku lemah lembut melekat pada perempuan.

Bagi yang melontarkan mungkin menganggap hal itu hanyalah sebuah kata yang tidak memiliki arti, namun berbeda dengan orang yang dilontarkan kata-kata tersebut sehingga lahirlah kata yang disebut *Body Shaming*, dalam hal ini menjadikan alasan seseorang mudah menjadi tidak percaya diri dengan apa yang dia punya sekarang. Karya tari ini bersumber dari pengalaman empiris penata selama menjadi penari bertubuh besar, yang mendapatkan perlakuan *Body Shaming* oleh orang-orang terdekat bahkan orang yang tidak dikenal. Melalui karya yang diciptakan adalah sebagai pembuktian bahwa penari berbadan besar juga memiliki kemampuan, dan potensi yang sama seperti penari yang berbadan ideal lainnya, karena tugas utama seorang penari adalah menyadari tentang potensi ekspresif kehebatan tubuhnya, serta mampu mengembangkan fisiknya secara maksimum. Mengutamakan kesadaran seperti itu, akan menghasilkan kebebasan yang leluasa dalam penemuan dan penampilan sebuah karya.

Karya ini disajikan kedalam *Dance Video* dengan menggunakan teknik sinematografi. Pemilihan teknik sinematografi berfungsi sebagai mata penonton, dan penata juga dapat memilih secara langsung gerakan mana yang menjadi fokus pengambilan gambar, agar maksud dari karya dapat tersampaikan kepada penonton.

Kata Kunci: Emosi, Perempuan, dan Body Shaming.

ABSTRACT

Humans were created by God with various kinds of differences whether it's in terms of physical, mind, attitude and environment. Differences are a necessity that must occur in this life, and every human being has a different view of the presence of various kinds of differences. Talking about differences, humans have also been blinded by the presence of female beauty standards, beauty standards have made it easy for humans to underestimate the physical appearance of others, mouths are easy to insult and berate with the excuse of joking, as if we forget that humans have feelings that must be guarded. Any woman is a creature that is more concerned with feelings than logic. No wonder if feelings, emotions, empathy, sympathy, and gentle behavior are attached to women.

For those who say it may think it's just a word that has no meaning, but it's different from the person who said these words, so the word called Body Shaming was born, in this case the reason a person is not confident with what he/she has now. This work is based on the Choreographer's empirical experience during her time as a dancer with a large body, who received Body Shaming treatment by the closest people and even strangers. This work created is to prove that big dancers also have the same abilities and potential as other ideal body dancers, because the main task of a dancer is to be aware of the expressive potential of their body, and to be able to develop their physique to the fullest. Prioritizing such awareness will result in greater freedom in the discovery and appearance of a work.

This work is presented into a dance video using cinematographic techniques. The choice of cinematography technique works as the eyes of the audience, and the Choreographer can also directly choose which movement is the focus of shooting, so that the intent of the work can be conveyed to the audience.

Keyword: *Emotions, Women, dan Body Shaming.*

I. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan berbagai macam perbedaan baik itu dari segi fisik, akal, sikap maupun lingkungan, karena perbedaan merupakan suatu keniscayaan yang pasti terjadi di kehidupan ini. Tuhan telah menciptakan perbedaan dengan tujuan agar manusia memahami akan adanya toleransi, serta menciptakan rasa persatuan dan kesatuan yang erat diantara sesama manusia yang berakal. Karena tanpa adanya perbedaan, kita hanya akan menjadi manusia yang sekedar hidup tanpa bisa mengerti tentang bagaimana cara menghormati orang lain.

Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda, begitu pula terhadap hadirnya berbagai macam perbedaan itu, ada yang memandangnya dari segi positif maupun negatif dan itu adalah sesuatu yang tidak dapat dipungkiri adanya. Seseorang yang melihat perbedaan dalam segi positif, berarti dapat merasakan serta menemukan kebaikan dan keunikan dari adanya perbedaan itu. Begitupun sebaliknya, seseorang yang memandang hadirnya perbedaan dari segi negatif akan selalu memiliki pikiran buruk akan adanya perbedaan itu.

Perbedaan telah dianggap sebagai akar dari suatu masalah. Contohnya seperti kasus Black Lives Matter yang bermula pada tahun 2013, karena banyak diserukan oleh para aktivis mancanegara akan adanya tindakan rasisme terhadap orang berkulit hitam. Walaupun tidak semua manusia, tetapi banyak sekali orang yang beranggapan bahwa perbedaan adalah suatu ancaman yang harus diberantas. Manusia seperti kehilangan akal sehatnya, tega saling menyakiti bahkan saling membunuh hanya karena perbedaan ideologi, warna kulit, agama, bahkan hal remeh temeh lainnya seperti ukuran tubuh.

Berbicara tentang perbedaan ukuran tubuh, manusia telah dibutakan oleh hadirnya standar kecantikan perempuan. Zaman ke zaman telah

terlewati dan sampailah kita pada era Postmodern, yang standar kecantikan perempuan adalah memiliki perut rata dengan kaki yang jenjang, serta payudara dan pantat yang berisi. Bagi banyak perempuan, memenuhi standar kecantikan telah menjadi cara penting agar mereka bisa diterima di tengah masyarakat. Ekspektasi yang berlebihan telah menciptakan adanya definisi perempuan jelek, jika tidak memenuhinya perempuan akan menjadi malu, takut serta minder, padahal sejatinya kecantikan merupakan gambaran yang tidak memiliki batas atau lebih dari sekedar pandangan fisiknya saja.

Standar kecantikan telah membuat manusia gampang menganggap remeh fisik orang lain, mulut dengan mudahnya menghina dan mencaci dengan alasan bercanda seakan-akan kita lupa bahwa manusia memiliki perasaan yang harus dijaga. Perkataan jelek, hitam, pendek, tiang, kurus, bahkan gendut menjadi kata-kata empuk yang dilontarkan saat melihat sesuatu yang ada pada diri seseorang. Bagi yang melontarkan mungkin menganggap hal itu hanyalah sebuah kata yang tidak memiliki arti, namun berbeda dengan orang yang dilontarkan kata-kata tersebut sehingga lahir kata yang disebut *Body Shaming*.

Body Shaming adalah tindakan mencemooh atau mengejek penampilan fisik seseorang, cakupan penghinaan terhadap tubuh sangat luas, dan dapat mencakup, meskipun tidak terbatas pada mempermalukan lemak, mempermalukan karena kurus, mempermalukan tinggi badan, mempermalukan rambut (atau kekurangannya), warna rambut, bentuk tubuh, otot seseorang (atau ketiadaan), mempermalukan penampilan (fitur wajah), dan dalam arti yang paling luas bahkan dapat mencakup penghinaan terhadap tato, serta tindakan atau penyakit yang meninggalkan bekas fisik seperti psoriasis.

Karya tari ini bersumber dari pengalaman empiris penata selama menjadi penari bertubuh besar, yang mendapatkan perlakuan *Body Shaming* oleh orang-orang terdekat bahkan orang yang tidak dikenal. Secara

pandangan umum penari selalu digolongkan dengan postur badan yang ideal, seperti yang dijelaskan dalam buku Pengantar memahami Feminisme dan Postfeminisme, tubuh ideal pada tahun 1990-an adalah tubuh muda kurus sempurna yang terpersonifikasi dalam model Kate Moss, serta pada tahun 1984 Glamour melakukan survei dimana 33.000 perempuan yang mengungkapkan bahwa penurunan berat badan telah menjadi obsesi tertinggi. Dalam hal ini menjadikan alasan seseorang mudah menjadi tidak percaya diri dengan apa yang dia punya sekarang.

Salah satunya adalah definisi masyarakat tentang standar kata 'cantik' yang kerap diasosiasikan dengan bertubuh langsing, berkulit putih, memiliki mata besar dan rambut panjang. Definisi tentang standar kecantikan inilah yang kemudian disebarluaskan lewat media lain seperti iklan atau media sosial sehingga memberikan pengaruh dalam kehidupan kita. Pada akhirnya ketika orang-orang melihat penari yang memiliki badan besar, mereka mengejek dan merendahkan seperti yang dialami oleh penata. Terlebih perempuan adalah makhluk yang lebih mementingkan perasaan dibanding logika. Tak heran jika perasaan, emosi, empati, simpati, dan perilaku lemah lembut melekat pada perempuan. Perilaku itu cenderung menyenangkan hal-hal yang ingin dia dengar. Perilaku itu mengharuskannya untuk memikirkan setiap perasaan dalam otak sehingga ia cenderung lebih rentan mengalami depresi. Hal ini menjadi inspirasi penata untuk mendorong stigma tersebut melalui sebuah karya tari.

Karya ini ditarikan oleh penata tari sendiri dengan menggunakan bahasa tubuh atau bentuk ekspresi dari penata ketika merasakan sesak, emosi, sedih, dan rasa ingin bebas. Pemilihan model busana dan juga warna busana sebagai simbol yang mewakili diri penata, dengan menggunakan musik *MIDI (Musical Instrument Digital Interface)* sebagai musik iringannya akan menambah kesan dramatis di setiap adegannya. Melalui karya yang diciptakan ini adalah sebagai pembuktian bahwa penari berbadan besar juga memiliki kemampuan, dan potensi. Karena tugas utama

seorang penari adalah menyadari tentang potensi ekspresif kehebatan tubuhnya, serta mampu mengembangkan fisiknya secara maksimum. Mengutamakan kesadaran seperti itu, akan menghasilkan kebebasan yang leluasa dalam penemuan dan penampilan sebuah karya.



II. PEMBAHASAN

Manusia dalam mengolah informasi dengan cara yang berbeda-beda serta menggunakan berbagai bentuk sebagai alat untuk berekspresi. Susan Langer (1942) menggambarkan bahwa potensi manusia untuk membuat simbolisasi salah satunya adalah presentasi. Simbol presentasi bersifat kiasan dan menampilkan esensi dari rasa pikiran melalui penggunaan daya khayalan dan ilusi.

Kegelisahan akan maraknya isu *Body Shaming* yang terjadi pada perempuan, khususnya penari yang berbadan besar membuat penata tertarik untuk menciptakan karya tari, yang berangkat dari pengalaman empiris dalam mendapatkan perlakuan *Body Shaming*. Dampak yang terjadi kepada korban salah satunya menjadi tidak percaya diri, bahkan tidak dapat melakukan apa yang ingin mereka lakukan karena takut. Penata memiliki cara sendiri untuk mengekspresikan atau menyampaikan yang dirasakan melalui karya tari. Karya tari ini menampilkan beberapa adegan kegelisahan dengan tubuhnya, reaksi tubuh ketika mendapatkan cacian, dan ingin bebas dari rasa keterpurukannya, dengan menggunakan teknik pengambilan video untuk mendukung konsep tari yang ingin dicapai.

A. Rangsang

Koreografer digerakan oleh adanya dorongan yang kuat untuk menciptakan karya-karya baru, yang mencerminkan reaksi unik dari seseorang terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya. Berbicara tentang pengalaman hidup, ketika mengingat apa yang telah terjadi dapat menimbulkan emosi yang bercampur aduk, sedih, marah, putus asa, kecewa bahkan yang lebih parahnya membuat kita membenci dan menyalahkan diri kita sendiri. Rasa dari pengalaman itulah terciptanya rangsang untuk karya tari “Sesak” ini. Dalam karya ini penata menggunakan rangsang gagasan untuk menggambarkan pengalaman empiris dalam mendapatkan perlakuan *Body Shaming*.

Rangsang Gagasan yang dituangkan ke dalam karya ini adalah, pengalaman empiris penata yang membicarakan perlakuan *Body Shaming*, terhadap perempuan yang mempunyai ketubuhan yang lebih besar dari yang lain (ideal). Banyak sekali perbandingan-perbandingan yang didapatkan dari orang-orang secara terang-terangan, dari perbandingan bentuk tubuh, wajah cantik, kulit putih bersih, menjadikan penata tidak peraya diri dengan apa yang sudah penata punya, serta mudah menyalahkan diri sendiri, menjadikan penata kaku, membuat penata merasakan sedih, kecewa dan emosi menjadi tidak terkendali ketika mengingat perlakuan tersebut. Karena perasaan emosional ini menjadikan penata ingin mengekspresikan apa yang dirasakan, dengan menggunakan bentuk ketubuhan penata dan menuangkannya ke dalam sebuah karya tari.

B. Tema Tari

Tema merupakan suatu pokok gagasan atau ide-ide pikiran tentang suatu yang akan diuraikan, diungkapkan, atau diwujudkan, salah satunya adalah dalam bentuk karya seni, seperti seni tari. Tema yang disampaikan dalam karya ini adalah tentang "*Bullying*" yang terkait dalam menghina fisik dan merendahkan seseorang, seperti yang dirasakan penata ketika mendapatkan perlakuan tersebut.

Karya ini memiliki garis besar, tema atau permasalahan pokok pada karya ini adalah perwujudan dari perasaan atau ekspresi yang ingin dituangkan penata kedalam tarian yang berjudul "Sesak", ketika merasakan ketidaknyamanan penata dengan bentuk tubuh, ketidaknyaman penata ketika mendapatkan cacian yang akhirnya menghadirkan perasaan sedih, marah, kecewa dan rasa ingin bebas. Karena ini adalah salah satu bentuk tujuan dalam proses pemaknaan yang memberikan pesan dan kesan ketika melihatnya.

C. Tipe Tari

Tipe yang digunakan dalam karya ini adalah dramatik. Tipe dramatik sesungguhnya termasuk garapan koreografi dengan konteks isi sebagai tema cerita, dan tipe dramatik bersifat “dramatik” atau adanya “konflik” sehingga dituntut adanya struktur dramatik dari awal, perkembangan, klimaks, dan penyelesaiannya yang jelas.

Pemilihan tipe dramatik dapat memberikan kekuatan dalam proses pembentukan suasana seperti yang diharapkan, mulai dari pemilihan suasana dari konflik batin yang ringan, hingga titik yang paling berat yaitu depresi. Sehingga dapat memunculkan suasana mulai dari yang tenang, menegangkan, dan mencekam.

D. Judul Tari

Penata memilih nama “Sesak” sebagai judul karya tari. Arti kata sesak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sempit (tidak lapang, tidak longgar, dan tidak lega). “Sesak” adalah suatu kondisi dimana seseorang terengah-engah, tidak dapat bernafas lega. “Sesak” sebuah ungkapan pengkarya untuk mengekspresikan ketidaksukaan penata terhadap *Body Shaming*, mengingat kembali cacian yang pernah dirasakan membuat penata memendam dan pada akhirnya menjadikan “Sesak” begitu sakit.

E. Mode Penyajian

Karya ini menggunakan bentuk koreografi dengan penari tunggal perempuan yang berbadan besar, penggunaan penari tunggal menggambarkan kegelisahan penata tentang *Body Shaming* yang dialami oleh penata sendiri. Karya ini merupakan gagasan penata dalam menceritakan pengalaman, dan perasaan yang dialami oleh penata, dengan menghadirkan gerakan-gerakan emosi, sedih, dan rasa ingin bebas. Adapun babak yang ada di dalam karya tari ini sebagai berikut:

1. Pengantar

- a. Adegan pertama penari *on stage* dengan arah hadap kedepan. Menggunakan suasana sedih yang diiringi dengan senandung, yang meraba seluruh tubuh penata memperlihatkan lemak-lemak tubuh dan menggambarkan sesaknya penata dan ketidaknyamanan dari bentuk tubuh penata, adegan pertama ini menggunakan tempo gerak lambat.

2. Pengembangan

- a. Adegan kedua ini menggunakan tempo gerak yang cepat. Gerakan dalam adegan ini adalah *Shaking* seluruh badan, bertujuan memperlihatkan lemak-lemak penari. Adegan ini diiringi dengan suara nafas dan suara abstrak orang berbicara, nafas menggambarkan lelah, dan suara abstrak menggambarkan kata-kata seseorang dalam melakukan *Body Shaming*.
- b. Adegan ketiga menggunakan tempo gerak sedang dengan suasana tegang. Gerakan yang di tampilkan pada adegan ini terlihat kaku dan takut, menggambarkan sikap penata ketika mendapat cacian yang menjadikan penata tidak percaya diri.
- c. Adegan keempat menggambarkan suasana tenang, yang menggambarkan penata ketika menerima kritikan masih merasa baik-baik saja, dan menikmati keadaan, tetapi sebenarnya tidak ingin mendengar dan merasa risih.

3. Klimaks

- a. Adegan kelima menggunakan tempo gerak yang lambat dan cepat, dengan menggunakan gerakan repetisi yang menggambarkan bahwa, dimanapun kita berada orang-orang akan tetap mencaci dan menghujat kita, adegan kelima ini juga menggambarkan rasa ingin bebasnya penata dari rasa ketidaknyamanannya, dengan menggunakan teknik gerak

Shaking karena ingin melepaskan semua rasa ketidaknyamanan penata pada tubuh ini.

F. Gerak Tari

Memang sudah kodratnya perasaan perempuan lebih lembut dan sensitif, dan sangat melibatkan perasaan untuk segala sesuatunya. Perempuan juga identik sebagai makhluk yang mengedepankan emosi dalam menghadapi masalah, serta memiliki kelebihan dalam olah rasa untuk jujur dengan menyuarakan soal-soal kehidupan. Dalam karya ini gerak yang digunakan merupakan bahasa tubuh atau bentuk ekspresi dari penata ketika merasakan sesak, emosi, sedih, dan rasa ingin bebas. Karena pada dasarnya, setiap karya kreatif harus ada dorongan untuk mengekspresikan suatu ide. Bila dorongan ini sangat kuat, badan yang dipimpin oleh emosi-emosi akan siap siaga memberi respon.

Penata menggunakan gerakan menutup, membuka, meraba tubuh, berlengkok untuk memperlihatkan bentuk tubuh, gerakan kejut seperti ingin menghindar, serta menggunakan teknik gerak *Shaking*, dan juga menghadirkan ekspresi-ekspresi lainnya yang seakan-akan merasa sedih dan emosi. Hal ini penata kembangkan kembali dengan aspek ruang dan waktu, sehingga gerak yang dibuat sesuai dengan konsep dan tujuan yang diinginkanpun tercapai.

G. Penari

Penari dalam karya ini berjumlah satu orang penari perempuan yang berbadan besar, dan ditarikan oleh penata tari sendiri bertujuan untuk menggambarkan pengalaman empiris penata, yang sering di anggap remeh karena menjadi penari berbadan besar. Pemilihan dalam penari tunggal juga sebagai ungkapan penata ketika mendapatkan perlakuan *Body Shaming* dari orang lain, hal ini menjadikan penata ingin sendiri ketika terlalu terpuruk. Dengan memilih diri sendiri menjadi penari dalam karya tunggal ini juga bertujuan agar yang ingin disampaikan

dapat terlaksana, terlebih ini adalah pengalaman empiris penata dan dapat memudahkan penata dalam mengeksplorasi gerak dalam ketubuhan penata sendiri.

H. Musik Tari

Musik dan tari bukan hal yang bersifat saling mengiringi terapi justru saling melengkapi, dengan adanya musik di dalam sebuah tarian dapat membangun suasana yang ingin diciptakan. Musik iringan yang digunakan dalam karya ini yaitu *Electronic Music* dengan format *MIDI (Musical Instrument Digital Interface)*, dengan menggunakan instrument *Cello, Flute, Glockenspiel, Tabullar Bells, Dynamic String, Crotales, Timpani, Violas, Bass*, serta *Grand Piano* sebagai pendukung dan membangun suasana di beberapa adegan. Musik yang dibuat sesuai dengan koreografi untuk menjaga keharmonisan gerak yang sudah ditetapkan.

Menggunakan format *MIDI (Musical Instrument Digital Interface)* dalam karya ini, karena banyak terdapat instrumen musik yang dapat digunakan dan dapat memberikan efek-efek pada musik, serta dapat diubah sesuka hati tanpa harus merekam data lagu kembali. Dengan ini dapat memberikan penekanan suasana yang lebih mengacu pada teknik gerak maupun ekspresi dalam karya.

I. Rias dan Busana Tari

Tata rias dan busana tari merupakan salah satu aspek penting dalam sebuah karya tari. Tata rias yang di gunakan penari adalah tata rias natural yang *Matte*, disesuaikan dengan riasan sehari-hari penata agar ketika terkena pantulan cahaya lampu tidak menimbulkan silau di kamera. Busana dalam karya ini menggunakan kain *Spandex* dan *Picasso* yang didominasi warna merah. Makna dari warna merah dalam psikologi warna memiliki arti *Power*, energi, cinta, kehangatan, percaya diri, perjuangan, dinamis, dan semangat. Warna merah biasanya

digunakan untuk memacu tingkat emosional seseorang dan merupakan warna yang paling menarik perhatian. Karya ini dapat diartikan bahwa dari beberapa makna warna merah tersebut adalah sebagai simbol yang mewakilkan jati diri penata. Baju penari dibuat berlengan panjang, ketat dan trasparan, bertujuan memperlihatkan lemak-lemak yang di tubuh penata. Untuk celana dibuat panjang dan lebar agar penari terlihat lebih besar dan agar lebih leluasa ketika bergerak, untuk dibagian rambut diikat lalu disasak agar terlihat besar dan tebal.

J. Tata Cahaya

Tata cahaya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam seni pertunjukan, kehadiran cahaya merupakan konsep suasana yang ingin dibangun oleh penata lewat cahaya, penata bisa mengatur imajinasi yang dibangun, rasa dan emosi. Tata cahaya sangat penting peranannya dalam seni pertunjukan, yang mana harus mampu menciptakan suatu nuansa luar biasa, seperti mampu membontot perhatian penonton terhadap tontonannya.

Tata cahaya yang digunakan dalam karya “Sesak” ini adalah lampu par 32 dan lampu halogen warna *Warm* yang bergantung di atas, samping kanan, samping kiri, dan depan ruangan untuk menyorot ke penata di setiap adegannya. Warna *Warm* dapat menciptakan suasana hangat, nyaman, dan energi. Ini pun menjadi alasan utama dalam pemilihan warna *Warm* karena walaupun keadaan sekitar sepi dan gelap tetapi tetap memberikan kehangatan, kenyamanan dan energi yang positif. Dari sudut pandang imajinatif, warna itu sendiri memiliki kekuatan membawa suasana kepada penonton. Merah adalah menarik, hitam mengesankan kebijaksanaan (*Sophistication*). Penggunaan tata cahaya dalam karya ini bertujuan menambahkan suasana yang dibangun oleh penata sesuai dengan tipenya yang dramatik.

K. Urutan Adegan

1. Adegan pertama

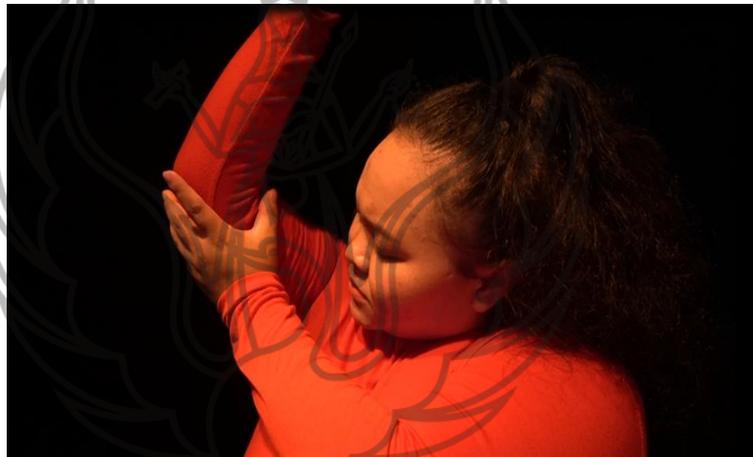
Adegan pertama, penata *On Stage* di *Center*, dengan arah hadap kedepan. Menggunakan suasana sedih yang diiringi dengan senandung, dengan meraba seluruh tubuh penata memperlihatkan lemak-lemak tubuh dan menggambarkan sesaknya penata, serta ketidaknyamanan dari bentuk tubuh penata. Adegan pertama ini menggunakan tempo gerak lambat, dan didalam adegan pertama ini menggunakan level sedang. Teknik sinematografi dalam adegan ini menggunakan teknik *Camera Angle Long Shot*, dan *Medium Close Up*.



Gambar 1 : Adegan Pertama dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



Gambar 2 : Adegan Pertama dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 3 : Adegan Pertama dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 4 : Adegan Pertama dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)

2. Adegan kedua

Adegan kedua, posisi penari tetap di *Center* dengan arah hadap sudut kanan belakang. Adegan kedua ini masih menggunakan suasana sedih dan menggunakan tempo gerak yang cepat. Gerakan dalam adegan ini adalah *Shaking* seluruh badan, bertujuan memperlihatkan lemak-lemak penari. Adegan ini diiringi dengan suara nafas dan suara abstrak orang berbicara, nafas menggambarkan lelah, dan suara abstrak menggambarkan kata-kata seseorang dalam melakukan *Body Shaming*, adegan kedua ini juga menggunakan level sedang. Teknik sinematografi dalam adegan ini, menggunakan teknik *Camera Angle Long shot*, dan *Medium Shot*.



Gambar 5 : Adegan Kedua dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 6 : Adegan Kedua dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)

3. Adegan ketiga

Adegan ketiga, posisi penari ada di *Left Center* dan *Upstage Left* dengan menggunakan tiga arah hadap yaitu, menghadap ke sudut kiri depan, menghadap kedepan dan menghadap kesudut kiri belakang. Gerakan yang di ditampilkan pada adegan ini terlihat kaku dan takut, menggambarkan sikap penata ketika mendapat cacian yang menjadikan penata tidak percaya diri, dengan menggunakan suasana yang tegang. Pada adegan ini level yang digunakan adalah

level sedang dan level rendah, serta dalam adegan ketiga ini menggunakan tempo gerak yang sedang. Teknik pengambilan gambar pada adegan ini adalah, teknik *Camera Angle Medium Shot*, *Long Shot*, dan *Medium Close Up*.



Gambar 7 : Adegan Ketiga dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



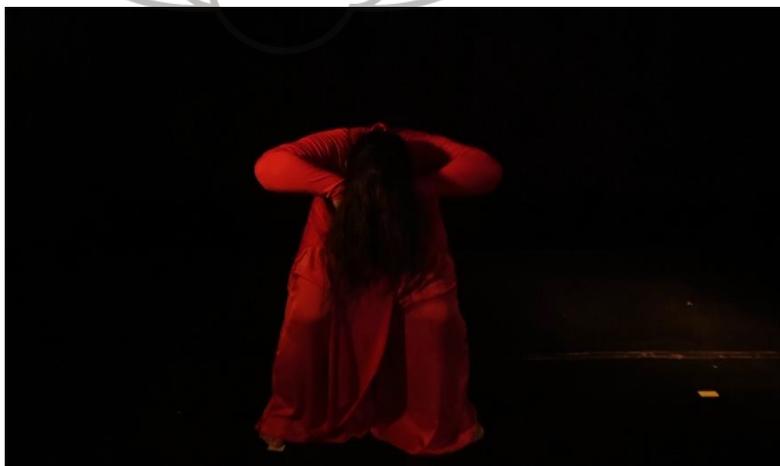
Gambar 8 : Adegan Ketiga dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



Gambar 9 : Adegan Ketiga dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)

4. Adegan keempat

Adegan keempat, posisi penari berada di *Down Stage Right* dengan menggunakan tiga arah hadap yaitu, kedepan, kebelakang dan kesamping kanan penari. Adegan keempat menggambarkan suasana tenang, dan menggambarkan penata ketika menerima kritikan masih merasa baik-baik saja, serta menikmati keadaan, tetapi sebenarnya tidak ingin mendengar dan merasa risih. Adegan ini menggunakan level sedang, teknik pengambilan gambar pada adegan ini yaitu teknik *Camera Angle Long Shot* dan *Medium Shot*.



Gambar 10 : Adegan Keempat dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 11 : Adegan Keempat dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)

5. Adegan kelima

Adegan kelima, posisi pada adegan ini ada empat, dan arah hadap pada adegan ini ada delapan yaitu *Up Stage Right* (arah hadap kesudut kiri penari), *Center Stage* (arah hadap kedepan), *Upstage Left* (arah hadap kesudut kanan penari), dan terakhir kembali lagi ke posisi *Center Stage* (arah hadap kesudut kanan depan, arah hadap ke sudut kiri depan, arah hadap ke sudut kanan belakang, arah hadap kembali kedepan, dan terakhir arah hadap kebelakang). Menggunakan gerakan pengulangan yang menggambarkan bahwa, dimanapun kita berada orang-orang akan tetap mencaci dan menghujat kita, adegan kelima ini juga menggambarkan rasa ingin bebasnya penata dari rasa ketidaknyamanannya, dengan menggunakan teknik gerak *Shaking* karena ingin melepaskan semua rasa ketidaknyamanan penata pada tubuh ini. Suasana yang dihadirkan pada adegan ini adalah tegang dan menggunakan level rendah dan sedang. Teknik pengambilan gambar pada adegan lima ini adalah, teknik *Camera Angle Medium Close Up*, *Low Angel*, *Long Shot*, dan *Medium Shot*.



Gambar 12 : Adegan Kelima dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



Gambar 13 : Adegan Kelima dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



Gambar 14 : Adegan Kelima dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 15 : Adegan Kelima dalam Karya “Sesak” (Foto: Diki, 2021)



Gambar 16 : Adegan Kelima dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)



Gambar 17 : Adegan Kelima dalam Karya "Sesak" (Foto: Diki, 2021)

III. KESIMPULAN

Proses Penciptaan karya tari “Sesak” ini merupakan perjalanan yang tidak mudah dari proses penemuan ide, sampai ke tahap pelaksanaan pengambilan video semua memiliki kesan dan pesan tersendiri. Karya tari “Sesak” ini menjadi pengalaman baru dalam mengolah ketubuhan, banyak sekali kendala-kendala yang dihadapi menjadikan penata jauh lebih sabar dan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan. Karya ini tentunya sebuah perwujudan dalam kegelisahan ketika mendapatkan perlakuan *Body Shaming*, tentunya hal ini bukan hanya dirasakan oleh penata tetapi juga dirasakan oleh banyak orang. *Body Shaming* yang didapat juga beragam, ada yang menghina dari berat badan, kurus, tinggi, pendek, wajah berjerawat, dan hal lainnya yang menurut kebanyakan orang tidak memenuhi standar kecantikan.

Karya tari ini banyak mendapatkan beberapa komentar dan saran, ada beberapa orang yang beranggapan karya ini layak di kembangkan serta di sebar luaskan. Hal ini menjadikan tujuan dari karya ini sampai kepada penonton, serta mulai memahami ternyata ada potensi yang dimiliki penari berbadan besar dan harus di apresiasi. Karya tari “Sesak” ini dapat menjadikan penata jauh lebih percaya diri dari pada sebelumnya, serta dapat menemukan keunikan tersendiri dan menjadikan perkembangan baru bagi ketubuhan. Teknik gerak *Shaking* yang digunakan juga menjadikan ketubuhan jauh lebih ringan dan seimbang, gerak-gerak yang dihasilkan sebagai ungkapan kegelisahan selama menjadi korban *Bullying*, kegelisahan itu dituangkan kedalam bentuk video tari yang berdurasi delapan menit. Menggunakan teknik sinematografi dalam pembuatan video tari, menjadikan pengalaman baru bagi penata dalam mengolah karya tari, dari memikirkan bagaimana cara pengambilan gambar yang bagus agar gerak yang di tampilkan terlihat jelas serta mempelajari nama dan maksud dari teknik pengambilan gambar tersebut. Teknik sinematografi yang digunakan bertujuan sebagai mata penonton agar lebih memudahkan dalam memahami karya ini.

Harapan penata akan adanya tulisan skripsi dan karya ini adalah, dapat memberikan wawasan kepada masyarakat dan orang-orang disekitar penata, bahwa penari berbadan besar juga bisa dan mampu mengolah ketubuhannya serta mampu membuat sebuah karya seperti penari berbadan ideal lainnya. Harapan penata lainnya adalah, penata berharap penari-penari berbadan besar lainnya tidak berkecil hati, tetap percaya diri, tetap menunjukkan potensi, dan tetap menjadi orang yang jujur dan selalu berdamai dengan diri sendiri.



DAFTAR SUMBER ACUAN

Sumber Tertulis

- Canfield, J., Hansen, M. V., & Newmark, A. (2018). *Chicken Soup Of The Soul : Kekuatan Berpikir Positif "101 Kisah Inspiratif Tentang Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif"*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Crum, J. K. (2004). *Seni Pendengaran Batin*. Yogyakarta: Pustak Belajar.
- Gamble, S. (2004). *Pengantar Memahami Feminisme dan Postfeminisme*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Hadi, Y. S (2019). *Ruang Kreatif dalam Pengkajian, Penciptaan, dan Pendidikan Seni*. Yogyakarta: BP ISI Yogyakarta.
- _____ (2016). *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*. Yogyakarta: Cipta Media .
- _____ (2020). *Tari kontemporer Sebuah Fenomena Keakuan, Kekinian, Kedisinian*. Surakarta: ISI Press Surakarta.
- Hawkins, A. M. (2003). *Bergerak Menurut Kata Hati*. Jakarta: Ford Foundation & Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.
- Machdy, R. (2020). *Loving The Wounded Soul "Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia"*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Martono, H. (2012). *Ruang Pertunjukan dan Berkesenian*. Yogyakarta: Cipta Media Yogyakarta.
- Mascelli, J. V. (1987). *Angel-Kontinuiti-Editing-Close Up-Komposisi dalam Sinematografi*. Jakarta: Yayasan Citra.
- Moko, C. (2019). *Kamu Berhak Bahagia*. Jakarta: Romancious.
- Nugroho, S. (2014). *Teknik Dasar Videografi*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Relevantiana. (2020). *Love Your Self "Percaya Dirimu Sendiri Meski Dunia Memandangmu Berbeda"*. Klaten: Caesar Media Pustaka.
- Russel, B. (2020). *Filosofi Hidup Bahagia "Bagaimana Menemukan Kebahagiaan, Melawan Rasa Stres, dan Menjadi Manusia Paling Bahagia"*. Jakarta: PT. Rene Tuross Indonesia.
- Sabrina, C. (2020). *Seni Berdamai Dengan Diri Sendiri*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- _____ (2020). *Seni Memahami Wanita "Karena Peka Secara Nyata Bukan Hanya Sekedar Kata-Kata"*. Yogyakarta: Bright Publisher.

- _____ (2020). *Seni Membaca Bahasa Tubuh*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Soedarsono. (1986). *Elemen-Elemen Dasar Komposisi Tari*. Yogyakarta: Lagaligo Untuk Fakultas Kesenian Institute Seni Indonesia Yogyakarta.
- Sumaryono. (2017). *Antropologo Tari Dalam Perspektif Indonesia*. Yogyakarta: Penerbit Media Kreativa Yogyakarta.
- Wetik, F. (2004). *Menyibak Sejarah Bumi Kutai di Kalimantan Timur*. Tenggarong: "KRISIK" Art Studi Club & Yayasan Lanjong Kutai Kartanegara.

Videografi

Video "Curhatan Perempuan Plus Size Yang Melawan *Body Shaming*" Oleh Angela, Koleksi Kitabisa.com, 2019.

Video "*Social Experiment: Body Shaming*" Oleh Akun Rahasia Gadis, 2021.

Sumber Lisan

Nurlia Emma Pratiwi, 22, Pelatih Tari, wawancara mengenai pandangan penari yang tidak memiliki postur badan yang ideal, Tenggarong, Kutai Kartanegara, 2020.

Webtografi

<https://kumparan.com/kumparanwoman/love-yourself-katakan-tidak-terhadap-body-shaming-1skBCO9Oxgs/full>. Diunduh pada tanggal 29 November 2020, Pukul 21.15 WITA.

https://id.wikipedia.org/wiki/Black_Lives_Matter. Diunduh pada tanggal 19 April 2021, pukul 08.32.

<https://www.kompas.com/global/read/2020/09/30/200554170/perempuan-berdaya-bagaimana-standar-kecantikan-berevolusi-dari-era?page=all>. Diunduh pada tanggal 19 April 2021, pukul 09.20.

https://en.wikipedia.org/wiki/Body_shaming. Diunduh pada tanggal 12 Maret 2021, Pukul 17.49 WITA.

<https://kumparan.com/kumparanwoman/love-yourself-katakan-tidak-terhadap-body-shaming-1skBCO9Oxgs/full>. Diunduh pada tanggal 29 November 2020, Pukul 21.15 WITA.

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sesak>.

www.kutaikartanegara.com. Diunduh pada tanggal 11 Agustus 2019, pukul 20.00 WITA.

<https://shanibacreative.com/teknik-pengambilan-foto-yang-paling-umum-digunakan/#:~:text=Medium%20Close%20Up&text=Pengambilan%20foto%20ini%20umumnya%20dengan,agar%20bisa%20terlihat%20lebih%20jelas>. Diunduh pada tanggal 28 April 2021. Pukul 14.15 WITA.

<https://gagastekno.com/angle-kamera/>. Diunduh pada tanggal 28 April 2021. Pukul 14.30 WITA.



LAMPIRAN



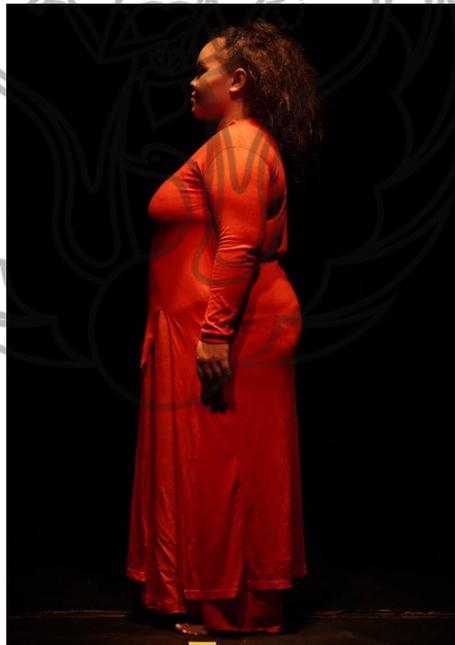
Gambar 18 : Rias Natural Karya “Sesak” (Foto : Wahyu, 2021)



Gambar 19 : Rambut Sasak Karya “Sesak” (Foto : Wahyu, 2021)



*Gambar 20 : Busana Tampak Depan Karya
"Sesak" (Foto : Wahyu, 2021)*



*Gambar 21: Busana Tampak Samping Kiri
Karya "Sesak" (Foto : Wahyu, 2021)*



Gambar 22 : Busana Tampak Samping Kanan Karya "Sesak" (Foto : Wahyu, 2021)



Gambar 23 : Busana Tampak Belakang Karya "Sesak" (Foto : Wahyu, 2021)



Gambar 24 : Lokasi pengambilan Video Tari “Sesak” di Studio Tari milik Yayasan Lanjong Kutai Kartanegara (Foto: Utami, 2021)



Gambar 25 : Pose Proses pengambilan video tari di Studio Tari Yayasan Lanjong Kukar (Foto: Wahyu, 2021)



Gambar 26 : Pose Proses pengambilan video tari di Studio Tari Yayasan Lanjong Kukar (Foto: Wahyu, 2021)

