

**“TUBUH TAK BERTUAN”
REPRESENTASI PERILAKU ADIKSI INTERNET PADA REMAJA
DALAM PENCIPTAAN KARYA TARI EKSPERIMENTAL**



**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku adiksi internet pada remaja dan merepresentasikan hasil penelitian ke dalam penciptaan karya tari eksperimental. Subjek penelitian ini adalah remaja berumur 11-24 tahun. Teori yang digunakan merujuk pada konsep *Internet Addiction* yang dikemukakan oleh Griffith (2005), dimana terdapat indikator yang terdiri dari *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse*. Penelitian ini berlangsung di dusun Dukuh Seman, desa Wonosari, kecamatan Bulu, kabupaten Temanggung, Jawa Tengah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *practice-led research* untuk mengintegrasikan proses penelitian dan penciptaan karya. Penelitian awal menggunakan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan studi pustaka. Penciptaan karya menggunakan metode penciptaan Hawkins yaitu eksplorasi, improvisasi, dan komposisi atau pembentukan. Dalam aplikasinya, penulis menambah evaluasi dan eksperimentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku adiksi internet berdampak buruk pada remaja baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosiologis. Dalam proses penciptaan karya, penulis menemukan bahwa melakukan eksperimen dalam proses penciptaan dan pertunjukan karya dapat memberikan hasil sajian dan pengalaman penciptaan yang berbeda.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Remaja, Tari Eksperimental

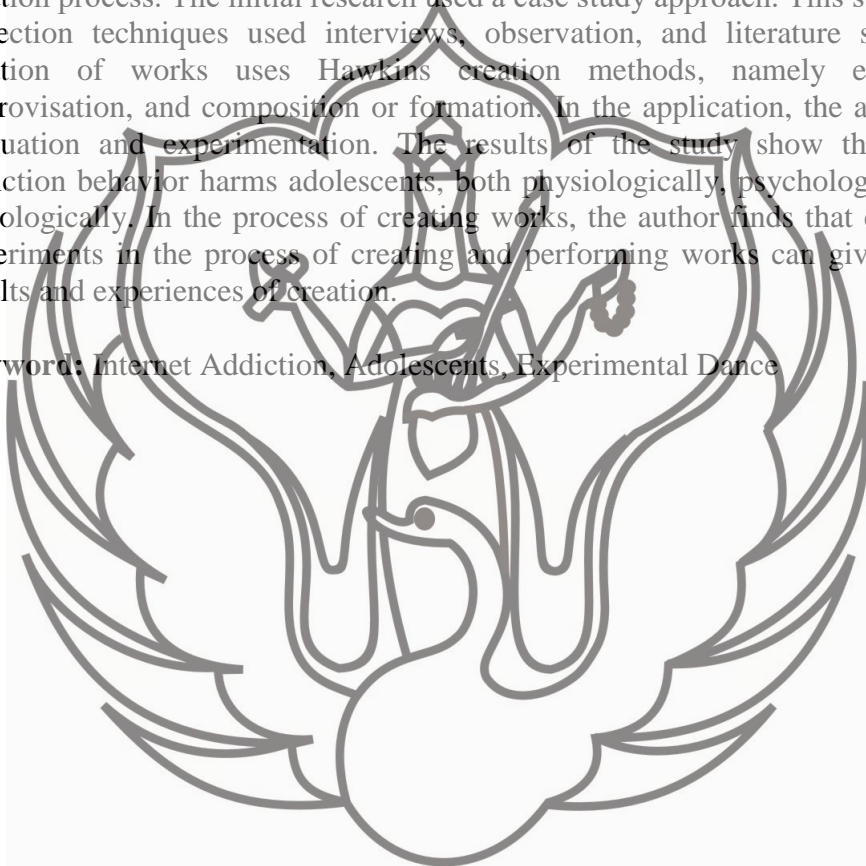


ABSTRACT

This study aims to describe the behavior of internet addiction in adolescents and represent the research results into the creation of experimental dance works. The subjects of this study were adolescents aged 11-24 years. The theory used refers to the Internet Addiction concept proposed by Griffith (2005), where indicators are consisting of salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, and relapse. This research took place in Dukuh Seman hamlet, Wonosari village, Bulu sub-district, Temanggung district, Central Java.

This research uses a practice-led research approach to integrate the research and creation process. The initial research used a case study approach. This study's data collection techniques used interviews, observation, and literature study. The creation of works uses Hawkins creation methods, namely exploration, improvisation, and composition or formation. In the application, the author adds evaluation and experimentation. The results of the study show that internet addiction behavior harms adolescents, both physiologically, psychologically, and sociologically. In the process of creating works, the author finds that conducting experiments in the process of creating and performing works can give different results and experiences of creation.

Keyword: Internet Addiction, Adolescents, Experimental Dance



A. PENDAHULUAN

Memasuki abad ke-21 teknologi berkembang dengan masifnya. Salah satu produk teknologi yang berhasil manusia ciptakan adalah internet. Internet memungkinkan manusia untuk berkomunikasi jarak jauh, mengakses informasi dan pengetahuan, berbisnis, hingga mencari hiburan. Internet dapat diakses melalui berbagai macam perangkat elektronik seperti *smartphone*, komputer, laptop, tablet, dan sebagainya. Ibarat pisau bermata dua, selain memberikan dampak positif, internet juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dari internet adalah adiksi atau kecanduan internet.

Penggunaan internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Peningkatan jumlah pengguna internet paralel dengan jumlah orang yang mengalami adiksi internet (Ma, 2011: 2187) Pengguna internet sangat beragam, mulai dari anak-anak hingga orang lanjut usia. Adiksi internet dapat menyerang siapa saja—tidak mengenal usia—yang menggunakannya. Dengan teknologi yang semakin mumpuni, internet dapat diakses dimana saja dan kapan saja. Era digital seolah menuntut manusia untuk berlomba-lomba dalam menggunakan internet. Dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan, manusia semakin terjerat dan tidak bisa lepas dari internet. Saat ini, dengan mudah kita akan menemukan orang sedang bermain internet. *Smartphone* menjadi salah satu perangkat elektronik yang lazim digunakan.

Zaman menuntut manusia untuk terus berubah, tetapi tidak semua orang siap menerima dan menghadapi perubahan itu sendiri. Manusia seperti di nina-bobokkan oleh keadaan, membuat manusia terlelap dalam kebiasaan yang dapat

memberikan dampak buruk baginya. Dari beberapa orang yang penulis temui, tidak semuanya mengetahui dampak buruk dari penggunaan internet.

Kajian literatur menunjukkan bahwa remaja rentan terhadap kecanduan internet dan remaja berada pada tingkat resiko kecanduan yang tinggi secara kultural. Dilansir dari bbc.com, di Jakarta ada remaja yang mengalami kecanduan internet *game online*. Remaja tersebut bisa menghabiskan waktu selama 8 jam untuk bermain *game online*. Saat ditegur dan diingatkan oleh ibunya, remaja tersebut mengambil pisau dan memukul wajah ibunya. Dilansir dari Voaindonesia.com, Rumah Sakit Jiwa Jawa Barat di Cisarui sejak tahun 2016 mencatat 209 anak terkena adiksi internet *game online*. Anak yang terkena adiksi internet rata-rata berumur 8 sampai 15 tahun. Rata-rata tiap bulan terdapat 10 sampai 12 anak yang masuk ke RSJ. Para orang tua mengeluh bahwasanya anak-anaknya tidak bisa lepas dari gawai. Anak-anak yang mengalami adiksi internet *game online* biasanya mengalami depresi, trauma dengan lingkungan sekitar atau memiliki *Attention Definit Hyperactivity Disorder (ADHA)*. dr. Lina Budiyantri SpKJ sebagai dokter spesialis kejiwaan di rumah sakit tersebut mengatakan bahwa kecanduan didorong berbagai faktor seperti biologi, psikologi, dan sosial.

Adiksi internet juga ditemukan di daerah tempat penulis mengembangkan seni kerakyatan. Dari hasil pengamatan awal, penulis menemukan gejala-gejala adiksi internet pada remaja di dusun Dukuh Seman, desa Wonosari, kecamatan Bulu, kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Di tengah pademi Covid-19, banyak kegiatan yang ditiadakan. Adanya kebijakan untuk tidak berkerumun dan mengurangi aktivitas di luar rumah membuat para remaja kehilangan aktivitasnya.

Berawal dari keinginan untuk mengisi waktu luang saat gabut, hingga akhirnya menjadi kebiasaan yang terus diulang. Beberapa remaja di dusun Dukuh banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet. Tanpa disadari, ada beberapa remaja yang yang tidak bisa mengontrol atau mengendalikan penggunaan internet. Rata-rata penggunaan internet selama 8 sampai 10 jam setiap harinya.

Para remaja memanfaatkan internet untuk berbagai keperluan, seperti bersosial media, bermain *game online*, dan *googling*. Beberapa *platform* media sosial yang sering diakses adalah *whatsapp*, *you tube*, *instagram*, *facebook*, *tik-tok*, *twitter*, dan *line*. Jenis-jenis *game online* yang sering dimainkan adalah *mobile legend*, *free fire*, dan *PUBG*. Selain itu, internet juga dimanfaatkan untuk *googling*, seperti tugas sekolah dan mencari informasi yang sedang viral.

Dari berbagai macam aktivitas, bermain *game online* adalah aktivitas yang paling sering dilakukan. Aktivitas ini sering dilakukan bersama-sama atau *mabar*. Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* selama 8-10 jam perhari. Para remaja di dusun Dukuh biasanya bermain *game online* dari malam sampai pagi dan dilakukan hampir setiap hari. Keadaan tersebut berdampak terhadap perilaku yang mengarah pada hal negatif, seperti pola tidur tidak teratur, boros, berbohong, malas bersosialisasi, malas bekerja, dan merasa lebih nyaman berinteraksi di dunia maya dari pada di dunia nyata. Tidak hanya berdampak pada pola perilaku tetapi juga kesehatan fisik seperti sakit mata dan sakit kepala di bagian belakang.

Berbagai macam kejadian di atas melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tentang perilaku adiksi internet pada remaja. Urgensi penelitian terletak pada kekhawatiran penulis akan perilaku adiksi internet pada remaja yang terjadi di

dusun Dukuh, desa Wonosari, kecamatan Bulu, kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Penulis mencoba untuk membaca, menelaah, kemudian merepresentasikan hasil penelitian ke dalam penciptaan karya tari eksperimental. Dalam proses penciptaan karya, merepresentasikan tidak hanya sekedar menggambarkan atau mengimitasi fenomena yang ada, tetapi melalui proses pemaknaan berulang.

B. METODE PENELITIAN

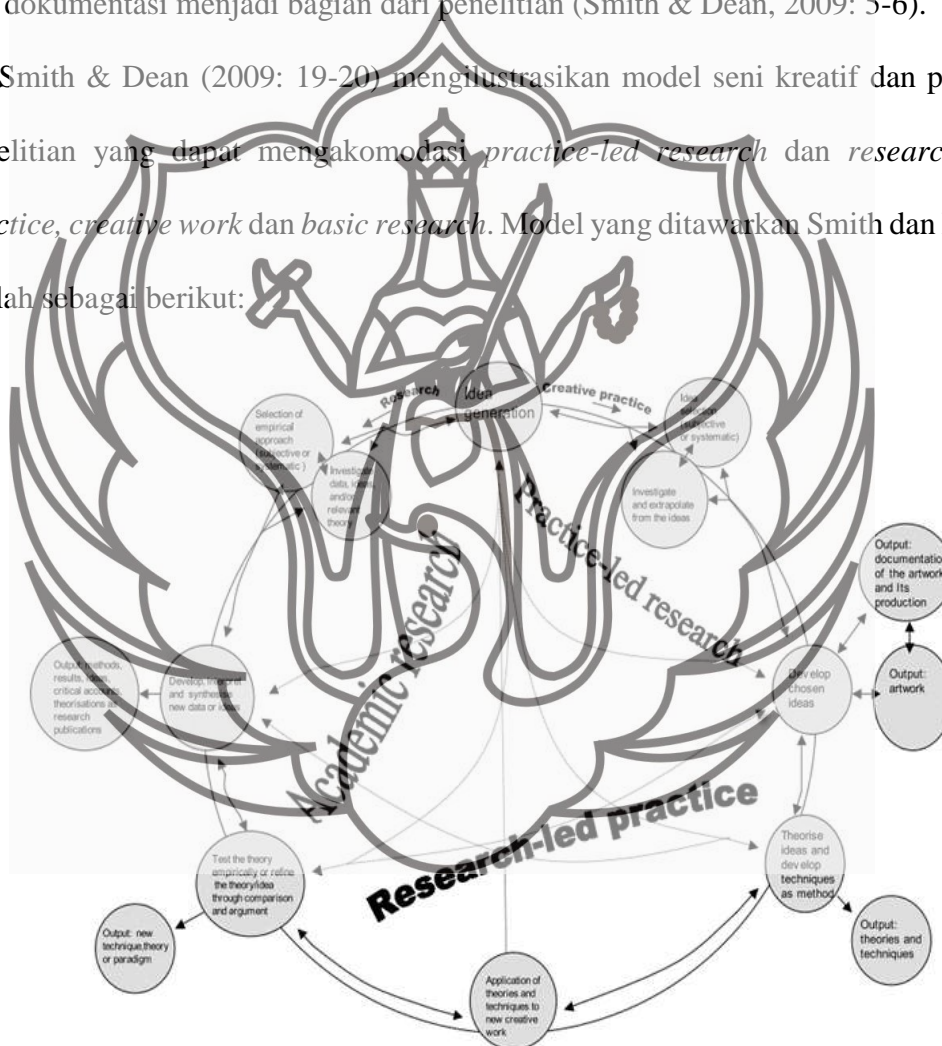
Penelitian ini menggunakan pendekatan *practice-led research*. Pendekatan *practice-led research* sangat strategis untuk membantu meningkatkan kualitas, diseminasi, publikasi karya seni, dan mengatasi kesenjangan antara praktik penciptaan seni dan publikasi ilmiah (Budiawan dan Martyastiadi, 2020: 147)

Kjorup (dalam Murwanti, 2017: 18) menggaris bawahi bahwa riset artistik terjadi ketika seniman mencipta karya seni dan mengkaji proses kreatifnya, kemudian menambah akumulasi pengetahuan tentang karya dan riset. Kejujuran dalam praktik dan proses seniman dalam menyiapkan, mengerami ide, menerapkan teori melalui praktik, melakukan percobaan melalui serangkaian eksperimen, pergi ke lapangan, dan mendokumentasikannya merupakan aspek penting penelitian.

Carole Gray adalah salah satu *pioneer* perumus *practice-led research* (Murwanti, 2017: 18). Gray (1996: 3) mendefinisikan *practice-led research* sebagai berikut: *pertama*, penelitian yang diinisiasi dalam praktik, di mana pertanyaan, masalah, tantangan diidentifikasi dan dibentuk untuk kebutuhan praktik oleh praktisi. *Kedua*, strategi riset yang dilakukan melalui praktik, dengan menggunakan dominasi metodologi dan metode-metode khusus yang sudah akrab bagi praktisi.

Practice-led research menekankan penelitiannya mengarah pada pemahaman baru tentang praktik (Candy, 2006: 1). Haseman (dalam Budiawan dan Martyastiadi, 2020: 151) menambahkan bahwa makna penting *practice-led research* adalah potensinya untuk memulai dan memperjuangkan penelitian melalui praktek seni. Dalam wacana *practice-led research* gagasan karya seni, karya seni dan dokumentasi menjadi bagian dari penelitian (Smith & Dean, 2009: 5-6).

Smith & Dean (2009: 19-20) mengilustrasikan model seni kreatif dan proses penelitian yang dapat mengakomodasi *practice-led research* dan *research-led practice*, *creative work* dan *basic research*. Model yang ditawarkan Smith dan Dean adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1: Model seni kreatif dan proses penelitian (Smith & Dean, 2009: 20)
Struktur model di atas menggabungkan siklus besar dan sub-siklus yang lebih kecil dalam sebuah jaringan. Lingkaran luar diagram terdiri dari berbagai tahapan

practice-led research, research-led practice, academic research. Lingkaran yang lebih kecil menunjukkan setiap tahapan yang melibatkan proses iterasi. Sebuah proses kreatif atau penelitian dapat dimulai pada titik manapun dalam siklus besar dan pindah ke titik yang lain. Dalam model tersebut, yang perlu diperhatikan adalah konsep iterasi pada sub-siklus. Untuk mengulang suatu proses dapat dilakukan dengan cara mengulangi beberapa kali sebelum melanjutkannya. Kreator harus menyiapkan siklus *start-end-start* untuk memulai dan mengakhiri. Kreator harus memilih di antara beberapa alternatif yang ditawarkan dalam model tersebut, fokus pada beberapa bagian, dan meninggalkan bagian yang lain (Smith & Dean, 2009: 19-21).

Penulis mengadopsi model seni kreatif dan proses penelitian di atas sebagai kerangka kerja konseptual untuk mengintegrasikan proses penelitian dan penciptaan karya. Secara garis besar tahapan-tahapan penelitian dan penciptaan karya adalah sebagai berikut.

1. Pembangkitan gagasan
2. Investigasi gagasan
3. Seleksi gagasan
4. Pengembangan gagasan
5. Perwujudan karya

Proses penciptaan karya ini mengadopsi metode penciptaan Hawkins (2003) yang terdiri dari eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan atau komposisi. Dalam aplikasinya, proses penggarapan ditambah dengan tahap evaluasi dan eksperimentasi. Tahapan-tahapan tersebut bersifat dinamis. Dalam proses

penciptaan karya, setiap tahapan tidak bekerja secara terpisah melainkan saling terkait dan mengisi. Setiap tahapan dapat mengalami mobilitas dalam penggunaannya.

C. HASIL PENELITIAN DAN PENCIPTAAN KARYA

Pada bagian ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan karya berdasarkan rumusan masalah penelitian. Penjabarannya meliputi gambaran perilaku adiksi internet pada remaja dan representasi perilaku adiksi internet pada remaja dalam penciptaan karya tari eksperimental.

1. Hasil Penelitian

a. *Salience*

Berdasarkan hasil temuan penelitian, penulis mengetahui bahwa remaja yang terkena adiksi internet mengalami keterikatan lebih dengan internet. Jika berdasarkan temuan wawancara dari informan kunci, di mana keterikatan lebih dengan internet dianggap seperti seorang individu yang sulit melepaskan dirinya dari ketergantungan dengan internet. Selanjutnya, informan kunci juga merasa selalu memikirkan internet meskipun tidak dalam keadaan menggunakan internet (*off line*). Saat tidak menggunakan internet, informan diindikasikan merasa gelisah. Selain itu, keterikatan lebih dengan internet juga diistilahkan oleh informan kunci sebagai keadaan yang seolah-olah bisa mengenali tanda-tanda seperti salah satunya merasa kekurangan ketika keberadaan internet tidak dapat dipergunakan seperti sedia kala.

Di sisi lain, bila berdasarkan keterangan dari informan pendukung perihal keterikatan lebih dengan internet, di mana hal itu dapat berpotensi yang mengarah

ke dalam hal negatif yaitu individu akan merasa sulit berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan informan pendukung juga menambahkan di mana dari hal itu pula dapat diilustrasikan sebagai seseorang terkungkung di dalam dunia maya atau tidak lagi ingin mempedulikan aktivitas kesehariannya. Selain itu, berangkat dari keterangan yang disampaikan oleh informan pendukung pula perilaku sosial individu akan mengalami kemunduran, hal itu terjadi karena dengan adanya keterikatan lebih dengan internet menjadikan seorang individu merasa dapat menciptakan ruang dan waktunya sendiri sehingga mereka akan dinilai sebagai seorang yang sulit untuk ditemui meskipun itu hanya sekadar untuk bertatap muka saja.

b. Mood Modification

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, penulis memperoleh keterangan yang merujuk dari informan kunci di mana perihal *mood modification* atau dapat diartikan sebagai perubahan perasaan hati yang mengarah ke dalam konteks adiksi internet dijelaskan bahwasanya informan kunci dapat merasakan adanya perubahan terkait suasana hati ketika informan kunci sedang menggunakan internet, tetapi informan kunci juga diketahui merasakan adanya perubahan suasana hati sebaliknya ketika tidak menggunakan internet. Dari hal itu ditemukan bahwasanya informan kunci mengakui di mana perasaan untuk ingin menggunakan internet akan selalu muncul di setiap waktu informan kunci melakukan aktivitas kesehariannya.

Berangkat dari hal yang sudah disampaikan oleh informan kunci di atas, dan diperkuat pula oleh informan pendukung yang menjelaskan bahwa terdapat gejala-gejala yang mampu diketahui jika hal itu tidak segera dilakukan, salah satunya

adalah dapat berperilaku aneh yaitu tangan tidak bisa diam. Informan pendukung juga memberikan contoh secara spontan atau tidak dipikirkan akan melakukan tindakan yang selalu melihat gawai dan itu dilakukan secara terus-menerus. Alasan hal tersebut dilakukan karena informan pendukung yang menilai bahwasanya informan kunci dirasa tidak nyaman jika tidak melakukan kegiatan berinternet.

c. Tolerance

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, penulis memperoleh keterangan yang merujuk dari informan kunci perihal toleransi dalam konteks adiksi internet yang berkaitan pada jumlah atau waktu beraktivitas yang disebabkan karena adanya ketersinggungan dengan perubahan suasana hati. Sebelumnya dijelaskan oleh informan kunci bahwa diawal ia menggunakan internet ia dapat menghabiskan waktu selama 4 jam per hari. Namun, pada perkembangan selanjutnya, pada akhirnya ditemukan jumlah atau waktu informan kunci melakukan aktivitas berinternet berubah menjadi 10 hingga 12 jam per hari. Mengapa hal itu dirasakan, sebab alasan karena informan kunci diketahui dapat akan memperoleh kepuasan sejauh menggunakan internet itu sendiri.

d. Withdrawal Symptoms

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, penulis memperoleh keterangan yang merujuk dari penyampaian yang diberikan oleh informan kunci, perihal *withdrawal symptoms* yang dapat diartikan pula sebagai gejala penarikan yang mengacu pada keadaan perasaan tidak menyenangkan dari diri seseorang atau efek fisik dari adanya mengurangi atau menghentikan aktivitas kualitas penggunaan internet yaitu informan kunci diketahui mengalami gejala yakni berupa rasa kesal atau merasa

kecewa yang lebih cenderung tidak senang atau bahkan hingga mengalami gejala pertentangan yaitu marah apabila dibatasi atau dihentikan dalam penggunaan internet.

Gejala yang ditemukan di atas, maka dapat dikatakan hal itu berkenaan pula dengan efek psikologis yang mengarah ke dalam konteks kemurungan yang tidak biasa seperti mudah tersinggung. Selain itu, ada pula efek fisiologis seperti sifat spontanitas yang sudah menjadi kebiasaan yaitu gerak tangan yang sulit dihentikan. Contoh dari hal itu adalah sering kali melakukan kegiatan mengecek gawai. Dari semua kegiatan tersebut, penulis juga menemukan bahwasanya hal itu didasari oleh adanya rasa emosi yang dapat mempengaruhi ketidaktenangan diri ketika tidak menggunakan internet

e. Conflict

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, penulis memperoleh keterangan yang merujuk dari penyampaian informan kunci perihal konflik yang dapat mengacu kepada orang-orang di sekitar yakni konflik interpersonal atau dapat pula yang berangkat dari diri sendiri yakni konflik intrapsikis yang akan memiliki hubungan dengan aktivitas-aktivitas tertentu. Ditemukan bahwasanya informan kunci terindikasi adanya sebuah konflik interpersonal atau konflik intrapsikis.

Untuk konflik interpersonal, penulis menemukan bahwasanya hal itu terjadi proses tidak memedulikan lingkungan sekitar ketika informan kunci sedang berkegiatan internet. Selanjutnya, ada pula konflik intrapsikis yang didasari oleh adanya informan kunci yang menyampaikan kontrol diri akan menggunakan internet menjadi sulit terkendalikan. Kemudian, ada pula sebuah rasa yaitu sulit

menahan diri untuk dapat mengelola waktu seberapa lama informan kunci menggunakan internet. Lebih lanjut, adanya hal tersebut juga didukung dengan keterangan yang diberikan oleh informan tambahan di mana informan kunci akan dirasa sulit untuk berkomunikasi, dan hal itu pula yang menyebabkan pada akhirnya hubungan antara diri informan kunci dengan lingkungan sekitar dinilai kurang baik.

f. Relapse

Berdasarkan dari hasil penelitian yang bersumber dari wawancara dan observasi, penulis menemukan bahwa terkait *relapse* atau kambuh yang mengacu pada kecenderungan memiliki keinginan untuk kembali melakukan aktivitas yang sama seperti yang dilakukan sebelumnya yakni berkegiatan internet hingga memungkinkan untuk kehilangan kontrol diri, di mana informan kunci diketahui akan dapat mengulangi hal itu kembali dengan pola dan intensitas waktu yang sama.

Berangkat dari hasil penelitian di atas, penulis menyeleksi beberapa temuan yang penulis anggap menarik untuk dijadikan embrio untuk proses penciptaan karya. Seleksi gagasan hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut:

No.	Gagasan Terpilih	Representasi	Motivasi
1.	Keterikatan antara subjek dengan internet	Sebuah hubungan yang saling mempengaruhi	a. Mengimajinasikan adanya keterikatanan tubuh (penari) dengan objek di luar diri (penari)

			<p>b. Mengimajinasikan bahwa tubuh berada dalam kendali orang lain</p> <p>c. Mengimajinasikan bahwa tubuh sedang mengendalikan tubuh orang lain</p>
2.	Tercerabut dari dunia realitas	<p>a. Keadaan antara sadar dan tidak sadar</p> <p>b. Keadaan teralienasi</p>	<p>a. Mengimajinasikan bahwa tubuh sedang masuk dalam dimensi lain.</p> <p>b. Mengimajinasikan tubuh masuk dalam ruang tanpa batas</p> <p>c. Mengimajinasikan tubuh yang melayang tanpa dasar</p> <p>d. Mengimajinasikan tubuh masuk dalam</p>

			suasana keheningan/ <i>stillness</i>
3.	Kehilangan kontrol diri (<i>self-control</i>)	Ketidakmampuan diri untuk mengendalikan tubuh	Mengimajinasikan pikiran tidak bisa mengendalikan gerak tubuh.
4.	Perilaku yang dilakukan berulang-ulang dan terus menerus	Membentuk pola melingkar tanpa putus	a. Mengimajinasikan adanya energi di dalam tubuh yang terus bergerak tanpa henti. b. Mengimajinasikan bahwa tubuh bergerak dan terus mengulangi gerak yang sama

2. Penciptaan Karya

a. Eksplorasi

Tahap awal proses penciptaan adalah eksplorasi. Eksplorasi dilakukan bersama penari. Penulis mencoba untuk mencermati setiap gerak yang hadir dari tubuh penari sebagai upaya untuk mencari vokabuler gerak. Setiap gerakan terpilih kemudian ditransfer ke penari yang lain untuk dievaluasi bersama.

b. Improvisasi

Pada tahap improvisasi penulis mencoba untuk memilih beberapa vokabuler gerak yang sudah dieksplorasi. Penulis memberikan kesempatan untuk penari merespons motivasi dengan gaya mereka. Pengalaman dari improvisasi digunakan sebagai alat untuk memberikan motivasi tambahan pada gerak dasar. Dari proses improvisasi ditemukan beberapa gerak yang tidak ditemukan dalam proses eksplorasi. Gerak-gerak yang ditemukan adalah sebagai berikut.

c. Pembentukan atau Komposisi

Dalam tahap ini, penulis tidak membuat komposisi utuh dari A-Z (awal sampai akhir). Hal ini berkaitan dengan eksperimen yang dilakukan. Vokabuler gerak yang sudah ada disusun menjadi frase-frase gerak. Satu Frase gerak mewakili satu motivasi. Berikut adalah daftar frase-frase gerak yang sudah dibuat.

Penulis menggunakan kartu remi untuk mengkomposisi frasa-frasa gerak yang sudah ada. Sebelum pertunjukan dimulai kartu remi akan dikocok oleh seseorang yang sudah tunjuk oleh penulis. Kemudian kartu remi akan diambil satu per satu untuk menentukan urutan setiap frasanya. Satu frasa gerak memiliki nilai yang sama dengan satu kartu remi. Berikut adalah daftar frasa dan kartu remi yang sudah disepakati.

d. Evaluasi

Evaluasi menjadi tahap di mana penulis dan pendukung karya melihat dan memikirkan ulang proses yang sudah dilakukan. Penulis melakukan evaluasi dengan berbagai cara seperti melalui dokumentasi video, *sharing* pasca latihan, dan

mengamati. Berikut adalah gambaran proses evaluasi yang dilakukan selama latihan.

e. Eksperimentasi

Penulis melakukan beberapa eksperimen dalam proses penciptaan karya dan pertunjukan karya. Eksperimen yang dilakukan adalah sebagai berikut.

No.	Tahapan	Bentuk Eksperimen
1.	Proses penciptaan Tahap eksplorasi	Eksperimen menggunakan tali elastis. Tali elastis digunakan untuk mengikat tubuh penari. Tubuh yang diikat adalah bagian kaki, paha atas, tangan, dan kepala secara bergantian. Eksperimen ini dilakukan dua orang penari. Satu orang penari diikat dan satu orang penari menarik tali. Penari yang diikat tali kemudian bergerak melawan arah tali. Tujuan dari eksperimen ini adalah untuk menemukan rasa gerak saling terikat.
2.	Pertunjukan Karya	Eksperimen tidak membuat dan membakukan pola lantai. Dalam eksperimen ini membebaskan penari untuk memilih ruang gerak sesuka hati mereka. Tujuan dilakukannya eksperimen ini adalah untuk membebaskan tubuh penari dari konsep keruangan. Seperti halnya remaja yang terkena adiksi internet, mereka tidak bisa dibatasi, diatur dan ditentukan saat menggunakan

		<p>internet. Ini adalah salah satu bentuk representasi dari perilaku adiksi internet pada remaja. Bisa dikatakan tingkat keberhasilan eksperimen ini adalah <i>fifty-fifty</i>, karena penulis tidak tahu apa yang akan terjadi saat pertunjukan berlangsung.</p>
3.	Pertunjukan Karya	<p>Eksperimen tidak membuat komposisi tari dari A-Z (awal sampai akhir). Dalam proses pembentukan atau komposisi, hanya disusun gerak menjadi frasa-frasa gerak. Frasa gerak yang dibuat berjumlah 10 yang berarti setiap penari harus menghafalkan 10 frasa gerak. Frasa gerak akan dikomposisikan oleh penari saat pertunjukan berlangsung. Urutan gerak dari masing-masing penari akan diundi secara acak menggunakan kartu remi. Penari akan merespons angka kartu remi yang ke luar dengan gerak yang sudah disepakati. Tingkat keberhasilan eksperimen ini adalah <i>fifty-fifty</i>. Untuk mengatasi hal tersebut, penulis terus melakukan percobaan dalam setiap latihan. Esperimen ini merespons fenomena adiksi internet yang dialami oleh remaja. Remaja yang mengalami adiksi</p>

		internet seperti masuk dalam sebuah sistem yang ada dalam internet.
--	--	---

3. Deskripsi Karya

a. Sinopsis

“Aku kehilangan kuasa atas tubuhku sendiri”

b. Judul

Berdasarkan hasil penelitian, penulis melihat remaja yang adiksi terhadap internet seperti kehilangan kuasa atas dirinya sendiri. Maka judul yang dipilih adalah Tubuh Tak Bertuan. Diharapkan judul mampu mewakili kompleksitas hasil penelitian.

c. Gerak

Dalam karya ini, gerak yang digunakan sebagai dasar adalah gerak yang ditemukan saat proses eksplorasi. Penulis menggunakan konsep dari penari, oleh penari, dan untuk penari saat proses eksplorasi dan penyusunan frasa gerak. Menggunakan konsep tersebut, memungkinkan penulis untuk menggali dan memaksimalkan potensi dari setiap penari yang terlibat. Penulis mencoba untuk membebaskan tubuh penari dari intervensi gerak-gerak tradisi. Gerak diproduksi berdasarkan motivasi yang didapat dari proses representasi. Gerak terpilih kemudian disusun menjadi frasa-frasa gerak yang nantinya dikomposisikan oleh penari saat pertunjukan berlangsung.

Dalam setiap frasa, masing-masing penari memiliki hafalan gerak yang berbeda. Namun, penari tetap terikat dengan kesepakatan-kesepakatan yang sudah

dibuat. Kesepakatan tersebut digunakan untuk mengolah dinamika gerak pada setiap frasa.

d. Pola Lantai

Penulis mencoba untuk menghilangkan batas-batas keruangan (ruang imajiner). Penari diberi kebebasan untuk merespons ruang sesuka hati mereka. Walaupun membebaskan, penulis tetap memberikan rambu-rambu kepada penari seperti tidak boleh berkumpul dalam satu ruang yang sama dan harus selalu sadar level. Penulis mencoba menggali kecedasan tubuh penari dalam menanggapi atau merespons ruang pertunjukan.

Membebaskan penari dalam memilih ruang merupakan salah satu eksperimen penulis dalam karya ini. Terkait dengan penelitian awal, penulis menemukan bahwa remaja yang terkena adiksi internet memiliki pola hidup yang tidak teratur sekaligus tidak suka diatur. Terlepas dari hal tersebut, remaja yang adiksi internet seolah-olah juga memiliki dunianya sendiri. Pecandu internet larut dalam dunia maya tanpa menghiraukan dunia realitas di sekitarnya. Temuan tersebut direpresentasikan ke dalam konsep keruangan tanpa aturan seperti yang sudah dijelaskan di atas.

e. Iringan atau Musik tari

Iringan tari atau musik disajikan secara MIDI dan *live*. Musik MIDI digunakan untuk mencari warna suara atau bunyi yang tidak ada di instrumen yang digunakan. Sedangkan musik *live* digunakan untuk memperkuat *rythem section* pada pola yang tersusun. Instrumen musik yang digunakan adalah *penclon*, bedug, bongo, *hit-hat*, *cymbal*, *triangle*, *cobel*, saluang, bansuri. Instrumen non musikalnya memakai smartphone, hairdrayer dan mangkuk.



Gambar 4.4: Instrumen musik yang digunakan

Dalam karya ini, musik tari digunakan untuk memperkuat suasana dan mengatur tempo gerak penari saat pementasan berlangsung. Setiap frasa memiliki warna musik yang berbeda-beda. Penekanan musik setiap frasa terdapat pada musik MIDI. Setiap frasa dihubungkan dengan musik yang sama.

f. Rias dan Busana

Dalam pertunjukannya, penari menggunakan rias natural. Rias natural digunakan untuk mempertegas garis-garis wajah. Penulis mencoba menghindari penggunaan rias yang berlebihan karena tidak sesuai dengan konteks karya. Busana yang digunakan penari adalah pakaian kasual khas remaja kekinian. Konsep kasual dipilih karena penulis anggap sesuai dengan konteks zaman yang diusung yaitu kekinian.

g. Komposisi Tari

Karya tari ini terdiri dari 7 frasa yang akan disusun atau dikomposisi secara acak saat pertunjukan berlangsung. Komposisi secara acak merupakan bagian dari eksperimen dalam karya ini. Eksperimen yang penulis lakukan terinspirasi dari eksperimen Cunningham dalam karya *Canfield* (1969). Cunningham membuat

koreografi dengan menggunakan kartu remi. Setiap gerak diberi tanda kartu remi dan dipilih secara acak dalam proses penyusunannya.

Setiap bagian atau dalam karya tari ini disebut frasa tidak memiliki alur cerita yang runtut, namun masih dalam kerangka konsep yang sama. Meminjam istilah dari disiplin ilmu musik, pembagian setiap bagian dalam karya ini sama dengan *suita*. Dalam *suita*, setiap bagian tidak harus memiliki kesinambungan cerita, namun terikat dalam satu konsep yang utuh. Berikut hasil komposisi karya tari “Tubuh Tak Bertuan” setelah pertunjukan berlangsung.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka ditemukan bahwa perilaku adiksi internet berdampak buruk bagi kehidupan remaja baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosiologis. Gambaran perilaku adiksi internet pada remaja dalam penelitian ini mengarah pada enam elemen yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*.

Berdasarkan proses penciptaan karya tari eksperimental, penulis menemukan bahwa melakukan eksperimen dalam proses penciptaan dan pertunjukan karya dapat memberikan hasil sajian dan pengalaman penciptaan yang berbeda. Proses eksplorasi pada tahap awal penciptaan dapat memperkaya vokabuler gerak dasar. Proses improvisasi memberikan dampak yang signifikan terhadap kematangan gerak tubuh penari. Evaluasi karya menjadi bagian yang vital dari setiap tahapan penciptaan karya.

2. Saran

Dari hasil penelitian mengenai perilaku adiksi internet pada remaja, penulis memberikan beberapa saran, yaitu.

1. Bagi pemangku kepentingan yang bersinggungan dengan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, segera membangun literasi digital secara masif. Hal ini dapat mengurangi potensi terjadinya adiksi internet.
2. Bagi seluruh pengguna internet, supaya lebih bijak dalam menggunakan internet. Terutama kalangan remaja yang masih sangat rentan terkena adiksi internet.
3. Bagi para orang tua, mereka harus lebih ketat dalam mengawasi anaknya terutama yang berkaitan dengan penggunaan internet.

Dari hasil penciptaan karya, penulis memberikan beberapa saran, yaitu.

1. Bagi para kreator tari, dapat mencoba membuat karya tari eksperimental dengan percobaan-percobaan yang lebih mutakhir.
2. Bagi akademisi, dapat menjadikan fenomena sosial seperti adiksi internet sebagai ide atau gagasan sekaligus objek penelitian untuk membuat karya tari.

DAFTAR SUMBER ACUAN

A. Sumber Tertulis

- Addienda, T. N. & Farida C. (2020), "Studi Deskriptif Perilaku Adiksi Internet pada Remaja di Kota Bandung", *Prosiding Psikologi*, 6(2), 184-188.
- Albarracin, Dolores, Blair, T. Johnson, & Mark P. Zanna. (2005). *The Handbook of Attitude*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates
- Arifin, B. S. (2015), *Psikologi Sosial*, Bandung, CV Pustaka Setia.
- Arikunto, S. (2010), *Prosedur Penelitian. (Rev. Ed)*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001), Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Budiawan, H., & Martyastiadi, Y. S. (2020). The Explanation of Life Experience Reflection as Ideas of Artistic Research, *IJCAS*, 7(2), 145-152.
- Candy, L. (2006), Practice-Based Research: A Guide, *In CCS report I*.
- Creswell, J. W. (2015), *Penelitian Kualitatif & Desain Riset. (A. L. Lazuardi, Trans.)*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Goldberg, I. (1996), *Internet Addiction Support Group*. Retrieved from John Suler's The Psychology of Cyberspace: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Grey, C. (1996), Inquiry Through Practice: Developing Appropriate Research Strategies, *No Guru, No Method?*, 1-28.
- Griffiths, M. (1996), Behavioural addiction: an issue for everybody? *The Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2000), Does Some and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence, *CyberPsychology & Behavior*, 211-218.
- Griffiths, M. (2005), A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. (n.d.), Nicotine tobacco, and addiction. *Nature*, 384, 18.
- Hakim, S. N., & Raj, A. (2017), Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja, *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan psikologi Perkembangan Indonesia*, 280-284.
- Hall, S. (Ed). (1997), *Representation: Cultural Representation and Signifying Practices*, London, Sage Publications.

- Hawkins, A. M. (1991), *Moving From Within: A Method for Dance making*.
- Hawkins, A. M. (2003), *Mencipta Lewat Tari*. (Y. S. Hadi , Trans.) Yogyakarta, Manthili.
- Hosper, John. (2018), *Filsafat Seni*, Yogyakarta, Thafa Media.
- Hurlock , E. B. (1980), *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Kelima ed.), Jakarta, Erlangga.
- Lam, L.T. (2014), Risk factors of Internet Addiction and the Healt Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies, *Springer*, 16:508, 1-9.
- Lim, F. (2008), *Filsafat Teknologi Don Inde Tentang Dunia, Manusia, dan Alat*. Yogyakarta, PT. Kanisius.
- Ma, H Keung. (2011), Internet Addiction and Antisocial Internet Behavior of Adolescents, *The Scientific World Journal*, 11, 2187-2196
- Miles , M. B., & Huberman , A. M. (1994), *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*, London, Sage publications.
- Miles, M. B., & Huberman , A. M. (2007), *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru* (T. R. Robisi, Trans.), Jakarta, Universitas Indonesia.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000), Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Student, *Computer in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Murgiyanto , S. (2015), *Pertunjukan Budaya dan Akal Sehat*, Yogyakarta, IKJ.
- Murwanti, A. (2017), Pendekatan *Practice-led Research*: Sebuah Upaya Fundamental untuk Mengatasi Ketimpangan antara Praktik Penciptaan Seni Rupa dan Publikasi Akademik di Indonesia, Universitas Negeri Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2003), *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, PT. Rineka Karya.
- Notoatmojo . (2007), *Konsep Dasar Keperawatan Anak (Buku Ajar)*, Jakarta, EGC.
- Nur'aini , R. D. (2020), Penerapan Metode Studi Kasus Yin dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku, *INERSIA* , 16(1), 92-104.

- Raco , J. R. (2010), *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta, Grasindo.
- Ratna, N. K. (2010), *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Ratna , N. K. (2016), *Metodologi Penelitian Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Rijali , A. (2018), Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81-95.
- Saliceti , F. (2015), Internet Addiction Disorder (IAD). *ScienceDirect*, 191, 1372-1376.
- Sarwono, S. W. (1991), *Psikologi Umum*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Sarwono, S. W. (2004), *Psikologi remaja*, Jakarta, CV Rajawali.
- Shaw, M., & Black , D. W. (2008), Definition, Assessment, Epidemiology, *CNS Drug*, 22(5), 353-365.
- Smith, H., & Dean , R. T. (2009), *Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Arts*, Edinburgh, Edinburgh University Press.
- Soedarsono. (2001), *Metodologi Penelitian dan Pertunjukan*. Jakarta, MSPI.
- Soetjningsih . (2014), *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta, EGC.
- Soetjipto, H. P. (2015), Pengujian Validitas Kontruks Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74-91.
- Sugiyono. (2007), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. (2009), *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung, Alfabeta .
- Sugiyono. (2013), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifn dan R&D*, Bandung, Alfabeta, CV.
- Supardi, M. D. (2006), *Metodologi Penelitian*, Mataram, Yayasan Cerdas Press.
- Supriyanto, A. S. dan Masyuri, M. (2010), *Metodologi Riset Manajemen Sumber Daya Manusia*, Malang, UIN Maliki Press.
- Weinstein , A., Feder, L. C., & Rosenberg , K. P. (2014), Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies, *Behavioral Addictions*, 99-117.

Young , K. S. (1996), Internet Addiction: The Emergence Of A Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (2009), Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations, *J Contemp Psychother*, 39, 241-246.

Young , K. S. (2017), The Evolution of Internet Addiction Disorder, *Springer International Publishing* , 3-17.

Yusuf LN, S. (2017), *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung, Remaja Rosdakarya.

B. Sumber You Tube

<https://youtu.be/OLynX7BcDK4>

https://youtu.be/OJLJ_HMaYgY

C. Webtografi

<https://minnesotaplaylist.com/magazine/article/2011/experimental-dance-the-universe-unlocked>

<https://sains.kompas.com/read/2019/11/20/120300123/remaja-di-jakarta-paling-candu-internet-se-asia?page=all>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/25/133856220/mengenal-indikasi-kecanduan-online-game-pada-remaja?page=all>

<https://www.kompas.id/baca/dikbud/2020/08/05/anak-anak-kecanduan-internet-di-masa-pandemi-covid-19/>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/25/133856220/mengenal-indikasi-kecanduan-online-game-pada-remaja?page=all>

<https://www.merdeka.com/sehat/penggunaan-internet-berlebih-pada-remaja-bisa-sebabkan-masalah-pengaturan-emosi.html#>

https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers

<https://www.kompasiana.com/anakarsiani/54f7ffd1a333112e1f8b4cba/dampak-positif-dan-negatif-internet-bagi-remaja>

<https://www.kompasiana.com/intanzkaf/5e6f6a96d541df53d7094702/bahaya-internet-bagi-remaja#:~:text=Berdasarkan%20riset%20yang%20mendalam%20terdapat,remaja%20setelah%20berkenalan%20melalui%20media>

<https://www.voaindonesia.com/a/kecanduan-games-200-an-anak-jawa-barat-dirawat-di-rsj/5130693.html>

<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-50655956>

<https://www.voaindonesia.com/a/kecanduan-games-200-an-anak-jawa-barat-dirawat-di-rsj/5130693.html>

<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-50655956>

<https://www.voaindonesia.com/a/kecanduan-games-200-an-anak-jawa-barat-dirawat-di-rsj/5130693.html>

<https://skripsi.mahasiswa.blogspot.com/2014/03/metode-dan-teknik-pengumpulan-data.html#:~:text=Angket%20atau%20kuesioner%20merupakan%20suatu,Sutopo%2C%202006%3A%2082>

