

BAB IV

KESIMPULAN

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, di mana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran secara fisik, mental dan sosial. Hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala depresi berupa perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat lelah dan menurunnya aktivitas, tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat berkurang, sulit untuk memusatkan pikiran dan perhatian, kurangnya minat, hilangnya kesenangan yang biasanya dinikmati, menyusahkan orang lain, merasa rendah diri, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, merasa bersalah dan tidak berguna, tidak ingin hidup lagi bahkan mau bunuh diri, dan gejala-gejala fisik lainnya. Sebagaimana masyarakat pada umumnya juga akan mengalami berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya baik fisik, psikis, maupun sosial.

Paguyuban Sedyo Sekar Manunggal merupakan wadah kegiatan bagi lansia yang terletak di Dusun Kaliurang, Hargobinangun, Pakem, Sleman. Paguyuban tersebut merupakan organisasi bagi berkumpulnya para lansia di Kaliurang karena mereka membutuhkan dukungan dari luar keluarga yang bisa diperoleh dari sesama lansia di lingkungan tempat tinggal mereka. Teman-teman sesama lansia dapat sebagai pemberi perhatian terpenting dalam membantu lansia menghadapi problemnya. Hal ini diwujudkan antara lain dengan saling menceritakan pengalaman dan bertukar pikiran, saling bertukar informasi tentang

BAB IV

KESIMPULAN

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, di mana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran secara fisik, mental dan sosial. Hal tersebut dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala depresi berupa perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat lelah dan menurunnya aktivitas, tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat berkurang, sulit untuk memusatkan pikiran dan perhatian, kurangnya minat, hilangnya kesenangan yang biasanya dinikmati, menyusahkan orang lain, merasa rendah diri, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, merasa bersalah dan tidak berguna, tidak ingin hidup lagi bahkan mau bunuh diri, dan gejala-gejala fisik lainnya. Sebagaimana masyarakat pada umumnya juga akan mengalami berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya baik fisik, psikis, maupun sosial.

Paguyuban Sedyo Sekar Manunggal merupakan wadah kegiatan bagi lansia yang terletak di Dusun Kaliurang, Hargobinangun, Pakem, Sleman. Paguyuban tersebut merupakan organisasi bagi berkumpulnya para lansia di Kaliurang karena mereka membutuhkan dukungan dari luar keluarga yang bisa diperoleh dari sesama lansia di lingkungan tempat tinggal mereka. Teman-teman sesama lansia dapat sebagai pemberi perhatian terpenting dalam membantu lansia menghadapi problemnya. Hal ini diwujudkan antara lain dengan saling menceritakan pengalaman dan bertukar pikiran, saling bertukar informasi tentang

masalah kesehatan. Melakukan kegiatan bersama-sama sesama lansia ini, mereka dapat menemukan keluarga baru yang mempunyai pandangan dan perasaan yang sama dengan yang mereka alami di usia lanjut ini.

Tari sebagai suatu bentuk ekspresi manusia yang bernilai estetis, karena seni tari tidak dapat dipisahkan dari masyarakat pendukungnya. Bentuk koreografi tepat diajarkan bagi usia lanjut merupakan perwujudan bentuk yang diposisikan sebagai apresiasi diri atas jiwa dan raga seseorang yang melakukannya. Pada usia lanjut bahwa menari selain sebagai bentuk apresiasi diri juga sebagai kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap individu yang melakukannya.

Pelatihan tari yang dilakukan kepada lansia tidak semudah seperti seperti pelatihan tari kepada usia muda pada umumnya, baik dari cara penyampaian gerakannya maupun cara menumbuhkan suasana latihan yang menyenangkan. Pada waktu proses latihan dengan lansia penyampaian atau komunikasi harus diperhatikan dengan baik. Bicara dengan lansia hendaknya kontak mata, serta dengan sentuhan. Selain itu juga memahami dan memperhatikan karakteristik mereka yang berbeda dengan usia muda mengenai perilaku, kebiasaan, serta emosinya. Menurunnya fungsi pendengaran bagi orang lanjut usia menyebabkan banyak dari mereka yang gagal dalam menangkap isi pembicaraan orang lain sehingga mudah menimbulkan perasaan tersinggung.

Proses belajar menari bagi lansia adalah dengan cara meniru dari gerak-gerak yang dilakukan oleh pelatih, dengan melihat ucapan bibir pelatih, serta dengan mendengarkan kata-kata yang disampaikan oleh pelatih. Pelatih tari di

dalam memberikan penjelasan kepada lansia dengan cara memperjelas artikulasi ucapan bahasanya dengan suara yang keras.

Di dalam memberikan materi tari kepada lansia, tidak semua jenis tarian dapat diajarkan dan diterima oleh lansia. Hal ini karena kondisi fisik pada lansia mengalami penurunan dari sebelumnya. Oleh sebab itu harus ada karakteristik tari yang dapat diajarkan untuk lansia agar dapat diterima. Di samping itu untuk memberikan materi tari bagi lansia juga harus menyesuaikan tingkat usia dan kemampuan lansia itu sendiri.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa bentuk koreografi bagi lansia adalah bentuk koreografi yang memiliki karakteristik antara lain gerak tari dapat dilakukan oleh lansia. Dilihat dari aspek ruang, gerak cenderung ke samping kanan dan kiri, arah hadap dominan ke depan, volume gerak yang dilakukan selalu sempit tidak pernah lebar atau luas, tidak menggunakan variasi level, tidak banyak menggunakan variasi pola lantai karena pola lantai yang berubah-ubah akan membuat lansia merasa kesulitan, membuat lansia bingung karena harus berpikir ganda di saat berpikir ganda di saat menari. Dilihat dari aspek waktu, gerak tari yang dilakukan dengan tempo pelan, gerak tari bersifat pengulangan dengan ritme tetap atau sama, durasi yang dibutuhkan berkisar lima sampai sepuluh menit. Dilihat dari aspek tenaga memiliki intensitas pelan. Menggunakan iringan yang dipahami oleh lansia itu sendiri karena dengan iringan para lansia menghafalkan bentuk koreografi yang diajarkan. Rias busana yang digunakan pada saat pentas disesuaikan oleh lansia.

DAFTAR SUMBER ACUAN

1. Sumber Tertulis

- Ahmadi, Abu dan Umar, M, *Psikologi Umum*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1982.
- Branner, Julia, *Memadu Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1999.
- Direktorat kesenian Proyek Pengembangan Kesenian, *Pengetahuan Elementer Tari dan Beberapa Masalah Tari*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1986.
- Doubler, Margaret N H, *Tari Pengalaman Seni yang Kreatif*, terj. T. Kumorohadi, Sekolah Tinggi Kesenian “ Wilwatikta”, Surabaya, 1985.
- Ellfeldt, Lois, ”Pedoman Dasar penata Tari”, terj. Sal Murgiyanto, Lembaga Pendidikan Kesenian, Jakarta, 1977.
- Haberman, Martin dan Meisel, Tobie, *Tari: Sebagai Seni Di lingkungan Akademi*, Terj. Ben Soeharto, Akademi Seni Indonesia, Yogyakarta, 1981.
- Hardjowirogo, Marbangun, *Manusia Jawa*, CV Haji Masagung, Jakarta, 1989.
- Hawkins, Alma M, *Mencipta Lewat Tari*, terj. Y. Sumandiyo Hadi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 1990.
- _____, *Bergerak Menurut Kata hati*, MSPI, Jakarta, 2003.
- Hemas, G.K.R, *Wanita Indonesia Suatu Konsepsi dan Obsesi*, Liberty, Yogyakarta, 1992.
- Kayam, Umar, *Seni, Tradisi, Masyarakat*, Sinar Harapan, Jakarta, 1981.
- Kartono, Kartini, DR, *Psikologi Wanita Jilid II: Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*, Alumni, Bandung, 1986.
- Kussudiardjo, Bagong, *Olah Seni Sebuah Pengalaman*, Bintang Inter visi Utama, Yogyakarta, 1993.
- Langer, Suzanne K, *Problematika Seni*, alih bahasa FX. Widaryanto, Akademi Seni Tari Indonesia, bandung, 1988.
- Masunah, Juju dan Narawati, Tati, *Seni dan Pendidikan Seni*, P4ST UPI, Bandung, 2003.

- Nugroho, Wahyudi, *Perawatan Lanjut Usia*, Kedokteran EGC, Jakarta, 1992.
- Sal Murgiyanto, *Ketika Cahaya Merah Memudar: Sebuah Kritik Tari*, Deviri Ganan, Jakarta, 1993.
- Sedyawati, Edy, *Pertumbuhan Seni Pertunjukan Indonesia*, Sinar Harapan, Jakarta, 1980.
- _____, *Tari Tinjauan Dari Berbagai Segi*, Dunia Pustaka Jaya, Jakarta, 1984.
- Smith, acqueline, *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*, Ikalasti, Yogyakarta, 1985.
- Soekanto, Soerjono, *Beberapa Teori Sosiologi Tentang Struktur Masyarakat*, CV Rajawali, Jakarta, 1983.
- Soedarsono, *Pengantar Pengetahuan Tari*, Akademi Seni Tari Indonesia, Yogyakarta, 1976.
- _____, *Estetika: Sebuah diktat Pengantar Bagi Studi Estetika Tari*, Akademi Seni Tari Indonesia, Yogyakarta, 1977.
- Suharto, Ben, *Pengamatan Tari Gambyong Melalui Pendekatan Berlapis Ganda*, Temu Wicara Etnomusikologi III, Medan, 1997.
- Sumaryono, *Restorasi Seni Tari dan Transformasi Budaya*, Elkaphi, Yogyakarta, 2003.
- Suparlan, Parsudi, *Manusia, Kebudayaan, Lingkungan*, CV Rajawali, Jakarta, 1984.
- Takasihaeng, Jan, *Hidup Sehat di Usia Lanjut*, Harian Kompas, Jakarta, 2000.
- Tan, Mely G, *Perempuan Indonesia: Pemimpin Masa Depan?*, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta, 1991.
- Walgito, Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, Andi Offset, Yogyakarta, 1997.

2. Sumber Lisan

Intan Kusuma, 25 tahun, Mahasiswi S2 Jurusan Psikologi UGM.

Margono, 54 tahun, selaku pencetus ide berdirinya Sedyas Sekar Manunggal.

Painten, 63 tahun, sebagai anggota (lansia) Sedyas Sekar Manunggal.

Suraji, 56 tahun, sebagai ketua Sedyas Sekar Manunggal.

