

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan penulis menemukan bahwa pengaruh sensasi *arousal* pada proses kinestetik dalam kepenarian membawak efek stimulan pada aksi fisiologis yang lebih kuat dalam bergerak-gerak, dan hal ini menjadi ruang yang penting untuk disadari dalam pengolahan tubuh tari untuk melatih kekuatan respon kinestetik kepenarian yang lebih efektif untuk stimulan kognitif.

Pada penelitian ini, penulis menemukan bagaimana *arousal* bekerja pada proses kinestetik yang penting harus disadari dalam penciptaan tari penulis, *arousal* dapat hadir dari pengaruh dalam diri sendiri seperti motivasi dan sugesti, dan *arousal* juga dapat dipantik dari pengaruh luar seperti sikap tubuh pose-pose aksi tertentu yang memantik sensasi dalam diri yang kemudian hal itu kembali dikeluarkan menjadi suatu aksi yang lebih dari sebelumnya. Penelitian ini menemukan menemukan dan membuat bentuk latihan yang ideal bagi penulis untuk membangkitkan potensi kepenarian, dalam praktik ini melahirkan dua bentuk aksi praktik gerak yaitu ketegangan dengan gerak yang mengalir dan ketegangan dengan gerak patah-patah. Kesadaran atas berbagai temuan apa yang penulis temukan dalam penelitian pada fenomena ini, penulis menggunakan *Andragogy* sebagai landasan teori sebuah kesadaran sehingga memberikan kontribusi ilmu pengetahuan yang transaksional serta membawa kesadaran suatu bentuk praktik kinestetik yang memiliki nilai urgensi interdisiplin ilmu.

Saran

Setelah melakukan penelitian ini, penulis menyadari bahwa tentu saja penelitian ini masih akan terus berkembang. Dalam kerja penelitian ini penulis menyadari bahwasanya validitas dalam jangka yang panjang atas kesehatan dan performa tubuh masih belum teruji, oleh sebab itu sebenarnya pada pembicaraan mengenai potensi tubuh ini tentu masih sangat bisa terus digali, dengan banyak perspektif yang beragam.

Adapun betapa kayanya potensi dalam budaya tubuh kita sebagai suatu bangsa yang berbudaya dengan waktu yang panjang masih banyak menyimpan misteri yang asik untuk kita “bedah”. Pembicaraan mengenai keinginan tubuh pula yang membawa pada kemajuan dan perkembangan teknologi sampai sekarang atas perpanjangan tubuh untuk mendengar atau mengerjakan sesuatu secara lebih cepat, sekaligus tindakan ini pula yang menumpulkan kemampuan tubuh itu sendiri. Pembicaraan mengenai tubuh dalam potensi budaya sungguh tidak ada habisnya atas hal yang perlu dan harus kita ungkap sebagai sebuah potensi kekayaan intelektual. Penelitian yang penulis kerjakan hanya bagian kecil dari kekayaan potensi pada budaya tubuh kita, pada tesis ini penulis berupaya melihat dan membuka sedikit perspektif mengenai tubuh dan keaksiannya. Kompleksitas ini memerlukan penelitian dengan perspektif yang lain untuk membongkarnya, sekaligus menunjukkan kebesaran sebuah bangsa berbudaya tubuh yang panjang ini.

DAFTAR SUMBER ACUAN

- Breuer, J. and Freud, S. z (1893). On The Psychical Mechanism of Hysterical Phenomena. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II (1893-1895): Studies on Hysteria, 1-17.
- Cannon WB. (1927). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *Am J Psychol*; 39:106-124.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science*, 21,1363-1368.
- Constantin, F. A. (2018). Gabrielle Roth's 5 rhythms-Music, Dance and Therapy. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VIII: Performing Arts*, 11(2-Suppl), 57-64.
- Cranton, P. Spring (2002). "Teaching for transformation. In Ross-Gordon (Ed.), *Contemporary viewpoints on teaching adults effectively*". *New Directions for Adult and Continuing Education*, (93) 63-71. San Francisco: JosseyBass.
- Goleman, Daniel. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntur (2016). *Metode Penelitian Artistik*. ISI press.
- Gluck, M. (2014). *Learning and Memory: From Brain to Behavior*. New York: Worth Publishers.
- James, W. (1884). On Some Omissions of Introspective Psychology. *Mind*, 9, 1-26.
- Kearsley, G. (2010). *Andragogi (M. Knowles). Teori Ke dalam praktik database*. Diperoleh dari <http://tip.psychology.org>
- Kelsey Maloney (2022). *Apa Itu Pendikulasi dan Mengapa Anda Harus Melakukan Peregangan di Pagi Hari*. Fitbid. <https://blog.fitbit.com/morning-stretch/#:~:text=This%20is%20called%20pandiculation%2C%20which,sedentary%20for%20a%20long%20time>

- Knowles, M. (1984). *The Adult Learner: A Neglected Species* (3rd Ed.). Houston, TX: Gulf Publishing.
- Knowles, M. and Associates (1984). *Andragogy in action: Applying modern principles of adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Knowles, M. (1975). *Self-Directed Learning*. Chicago: Follet.
- Kte'pi, BM (2016). Model VARK. *Ensiklopedia Pers Salem*.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- Leonard B. Meyer (1956) *Emotion and Meaning In Music*. The University of Chicago press.
- Pert, C. B. (2010). *Molecules of emotion: The science behind mind-body medicine*. Simon and Schuster.
- Reese, Valerie L.; Dunn, Rita (2007). "Learning-Style Preferences of a Diverse Freshmen Population in a Large, Private, Metropolitan University by Gender and GPA". *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 9: 95-112.
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Deepublish.
- Rudolf Von Laban (1928)
- Sawarno, (1992), *Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Grasindo.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962) Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychol. Rev.*, in press.
- Smith, Hazel and Dean, Roger T. (2009) *Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Arts*, Edinburgh: Edinburgh University Press Ltd
- Smith, M. K. (2002) „Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy“, the encyclopedia of informal education, www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm
- Vojtek, Miklós (1999). "Lábán Rudolf pozsonyi gyökerei" [The roots of Rudolf in Bratislava] (in Hungarian). Bratislava: Kalligram Publishing House.
- Wilson; Thomas Hagood; Mary Brennan (ed.). Margaret H'Doubler: *Warisan Pelopor Pendidikan Tari Amerika*. Youngstown, NY: Cambria Press. hlm.216–18, 291–94.

Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 18: 459-482.

