

**SKRIPSI**

***CEMPLANG***



**Oleh:**

Oktavia Dwi Cahya

NIM: 2011872011

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1 TARI  
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
GENAP 2023/2024**

**SKRIPSI**  
***CEMPLANG***



Oleh:  
Oktavia Dwi Cahya  
NIM: 2011872011

**Tugas Akhir Ini Diajukan Kepada Dewan Penguji**  
**Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta**  
**Sebagai Salah Satu Syarat**  
**Untuk Mengakhiri Jenjang Studi Sarjana S1**  
**Dalam Bidang Tari**  
**Genap 2023/2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

**CEPLANG** diajukan oleh Oktavia Dwi Cahya, NIM 2011872011, Program Studi S-1 Tari, Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 91231**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 13 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



**Dr. Rina Martiara, M.Hum.**  
NIP 196603061990032001/  
NIDN 0006036609



**Drs. Y. Subowo., M.Sn.**  
NIP 196001011985031009/  
NIDN 001016026

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



**Dra. Daruni, M.Hum.**  
NIP 196005161986012001/  
NIDN 0016056001



**Galih Prakasiwi, S.Sn., M.A.**  
NIP 199205032022032005/  
NIDN 0003059209

Yogyakarta,

12 - 06 - 24

Ketua Program Studi Tari

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.**  
NIP 197111071998031002/  
NIDN 0007117104



**Dr. Rina Martiara, M.Hum.**  
NIP 196603061990032001/  
NIDN 0006036609

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Yogyakarta, 13 Mei 2024

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Oktavia Dwi Cahya', written over a faint circular watermark.

Oktavia Dwi Cahya  
2011872011

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Do'a dan puji syukur diucapkan kepada Allah SWT yang maha mengatur segalanya, dan junjungan kita Nabi Muhammad SAW, atas berkat rahmat hidayah-Nya, dan atas izinnya proses penciptaan karya dan Skripsi "Cemplang" terselesaikan dengan baik sampai titik yang dituju. Karya tari dan skripsi karya tari dibuat guna untuk menyelesaikan masa studi dan memperoleh gelar Sarjana Seni dalam kompetensi Penciptaan Tari, di Jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penciptaan Karya Tari dan Skripsi Tari ini merupakan sebuah proses panjang yang banyak kendala dan solusi yang diterima. Kurang lebih lima bulan proses telah dilalui, banyak momen yang menegangkan, mengharukan, menyenangkan dan juga menyedihkan untuk menjadi cerita dan pengalaman pribadi dan pendukung karya. Melalui tulisan ini, dengan segala kerendahan hati saya memohon maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang mungkin ada tutur kata, sikap, dan perilaku baik yang disengaja maupun tidak sengaja, serta tidak berkenan di hati semuanya. Semoga kita semua selalu dilimpahkan rahmat dan hidayah, sehingga kita bisa terus berkarya dan menuangkan ide-ide kreatif kita semua melalui karya yang dipertunjukkan ataupun yang tertulis. Pada kesempatan yang baik ini, diucapkan terima kasih atas kerjasama dan dukungan yang telah diberikan mulai awal pembuatan proposal hingga skripsi karya dipertanggungjawabkan.



Pada kesempatan ini, ingin disampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Drs. Y. Subowo, M.Sn selaku Dosen Pembimbing I. Saya sampaikan banyak terima kasih untuk waktu, tenaga, dan pikirannya yang selalu sabar dan ikhlas membimbing dari Koreografi Mandiri, pembuatan proposal hingga selesainya Karya Tugas Akhir dan Skripsi. Banyak sekali ilmu yang sangat bermanfaat. Berbagai macam nasihat, saran, kritik yang disampaikan, baik yang berhubungan dengan karya maupun psikis hingga karya ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Galih Prakasiwi, S.Sn., M.A selaku Dosen Pembimbing II. Disampaikan banyak terima kasih, untuk waktu, tenaga, dan pikiran yang selalu sabar dan ikhlas membimbing dari proses karya berjudul Camplang sampai Karya Cemplang. Ibu juga memberikan arahan yang luar biasa dalam penulisan, pembuatan proposal hingga selesainya Karya Tugas Akhir. Beliau menjadi tempat berkeluh kesah di masa kesulitan dalam proses karya maupun tulisan. Saya mendapatkan banyak sekali ilmu yang sangat bermanfaat. Berbagai macam nasihat, saran, dan kritik yang disampaikan, baik yang berhubungan dengan karya maupun psikis.
3. Ibu Dr. Rina Martiara, M.Hum selaku Ketua Jurusan Tari yang seringkali memberikan nasihat bimbingan, serta kritik yang membangun. Ibu sudah menjadi *super woman* di Jurusan Tari, selalu menginspirasi dan tidak lelah menghadapi perilaku anak-anak Jurusan Tari yang unik.

4. Ibu Dra. Erlina Pantja, M.Hum selaku Sekretaris Jurusan sekaligus ibu wali yang selalu memberikan arahan selama perkuliahan. Ibu, yang kerap dipanggil Bunda semoga sehat selalu dan tetap keren. Terima kasih telah membantu banyak hal baik dalam mata kuliah, dan kegiatan perkuliahan. Terima kasih yang sedalam-dalamnya, tidak bisa membalas semua kebaikan Ibu. Semoga Selalu dilimpahkan rahmat, hidayah oleh Allah SWT.
5. Bapak Dr. Supadma, M.Hum selaku Dosen Wali, Terima kasih untuk bimbingan yang sangat berguna semasa awal perkuliahan hingga Tugas Akhir. Terima kasih sedalam-dalamnya, tidak bisa membalas semua kebaikan bapak, semoga selalu dilimpahkan rahmat, hidayah oleh Allah SWT.
6. Ibu Dra Daruni, M.Hum selaku Dosen Penguji Ahli dan seseorang yang sudah saya anggap seperti ibu sendiri. Terima kasih atas segala motivasi, nasihat saran, maupun kritik yang disampaikan. Terima kasih untuk ilmu dan bimbingan dari awal semester 1 hingga sekarang, semua ini sangat membantu dan bermanfaat untuk saya. Terima kasih yang sedalam-dalamnya, saya tidak bisa membalas semua kebaikan Ibu, semoga selalu dilimpahkan rahmat dan hidayah oleh Allah.
7. Seluruh dosen Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah banyak memberikan pelajaran, nasehat, dan pengalaman yang sangat berharga.

8. Terima kasih untuk karyawan Jurusan Tari yang sudah memberikan perizinan tempat latihan untuk berproses. Terima kasih untuk Pak Giyatno, Pak Wawan, Pak Jhon, Pak Jamroni, Pak Yasir, Pak Teguh, Pak Sri, Pak Mul dan karyawan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Diucapkan terima kasih banyak sudah mempermudah peminjaman fasilitas kampus selama berproses di kampus. Semoga Bapak diberikan kesehatan, dan dilancarkan rezekinya.
9. Bapak dan ibu, Terima kasih telah membesarkan, mendidik, membimbing, dan selalu mendukung apa yang menjadi tujuan dan cita-cita saya. Terima kasih atas segala hal yang diberikan, dan selalu sabar menghadapi anak bungsu ini. Bapak yang selalu mengajarkan cara bisa bertanggung jawab dan disiplin akan waktu dengan segala hal yang dipilih, arti sebuah perjuangan, mendukung segala perkembangan anaknya, hingga saksi jatuh bangun dari proses yang dijalani. Ibu yang selalu mengajarkan arti kesabaran, keikhlasan, ketegaran, dan tetap berpegang teguh pada pendirian dan pilihan, serta menjadikan waktu tangguh. Terima kasih atas dukungan moral maupun materi yang selama ini diberikan, dan tidak bisa dihitung lagi. Bapak dan ibu yang selalu mendo'akan agar selalu sehat selalu, dan dilancarkan segala kegiatan di perantauan dan perkuliahan. Izinkan dan pegang selalu kedua tangan saya, arahkan langkah kaki ini jika salah, bukakan mata ini, semoga ini menjadi langkah pertama untuk keberhasilan yang mendatang. Terima kasih, hanya ini yang bisa disampaikan, bapak dan ibu adalah dua malaikat yang berharga.



10. Kakak Pungky dan Kakak Denni. Kakak perempuan dan kakak ipar yang selalu mendengarkan keluh kesah. Terima Kasih sudah memberikan banyak nasihat, kritik, dan saran untuk kelancaran studi saya di perantauan. Terima Kasih sudah sering memberikan hadiah, semoga dilancarkan rezekinya dan sehat selalu. Zio, keponakan yang selalu memberikan dukungan melalui *online* dan memberikan aura positif ketika tentu yang cantik ini sedang sedih.
11. Diucapkan banyak terima kasih untuk Andi Putra Firmansyah yang selalu sabar menghadapi perempuan kecil dan cerewet ini, memberikan banyak motivasi, menjadi teman *sharing* yang baik, dan menguatkan di saat terjatuh. Terima kasih untuk waktu, tenaga, pikiran, nasihat kritik yang cukup membangun dalam segala hal. Terima kasih sudah selalu mengingatkan di kala salah langkah, kelalaian, dan menjadi *partner* di segala kondisi.
12. Terima kasih kepada penari yang luar biasa hebatnya, diantaranya: Chatarina, Niken, Aprillia, Imel, Keysa, Sekar, dan Cantik. Terima kasih untuk tenaga, pikiran, waktu, dan energi yang sangat baik untuk membantu proses karya tari ini hingga selesai. Kalian penari hebat yang memiliki keikhlasan hati, dan kesabaran yang penuh dalam berproses. Terima kasih juga sebagai tempat keluh kesah, mencari solusi, dan menguatkan saya di saat adakendala. Semoga kita bisa berproses kembali di lain waktu, dan tetaplah menjadi keluarga yang saling menyayangi.
13. Dimas Adinata Raharja selaku penata musik yang meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam proses penggarapan musik. Terima kasih atas kerjasama yang sangat luar biasa, menuangkan ide-ide kreatifnya dan

memberikan energi yang baik untuk karya in. Terima kasih juga selalu mendengarkan keluh kesah saya, selalu memberikan solusi yang terbaik, dan jalan keluar yang terbaik. Terima kasih untuk seluruh pemusik yang mendukung proses KaryaTari ini, diantaranya: M Iqbal, dan Tri Cahyo Sakti Saputro. Terima kasih sudah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kerjasama yang sangat luar biasa untuk keberhasilan Karya Tari ini.

14. Terima kasih untuk orang-orang baik yang membantu kelancaran proses Karya Tari ini diantaranya: Mbak Fatmawati Sugiono Putri, Widhika Ardian Jerryo, Berliana Putri, Dina Kurniasari, Bilal Finando, Mbak Tias Ambar, Mbak Adila Zilzal Zamani, Fahmi Nabil Aufa, Jovita Dwiyantri, Aurelia Ade Putri, Haidra Dzaki, Dimas putra Pradana, Alieffian Mega Fara, Sangraka Mustofa Muchlis, Kak Rahinda Destyaji Yoga, Raihan Rifky Setyawan, Gambit Setyawan, Mas Deva, Togar, Aldy, Mbak Fitri, Ibu Suci, Mbak Luluk, Ni Wayan Rizka, Mas Adin Yanuar dan Mas Afan. Diucapkan banyak terima kasih sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama proses Karya Tari ini. Tanpa kalian, saya tidak bisa menyelesaikan Karya ini dan Tugas Akhir dengan lancar dan sukses.

15. Terima kasih untuk teman-teman Setadah (Tari angkatan 2020) sudah menjadi teman *sharing*, suka, dan duka selama masa perkuliahan. Setadah yang sudah banyak membantu di masa sulit perkuliahan, semoga teman-teman setadah selalu diberi kelancaran dalam hal apapun dan sukses untuk karir kedepannya.

16. Terima kasih untuk sahabat-sahabat di kampung halaman Pasuruan, dan sahabat dari zaman SMP sampai hari ini yang selalu *support* saya dari jauh. Sheva, Thoriq, Feri, Veny, Lia, Lukita, Ardi semoga sehat selalu.

Disadari sepenuhnya, bahwa proses penciptaan karya tari dan skripsi tari ini masih sangat jauh dari kata sempurna, dan tidak lepas dan kesalahan. Untuk itu saya mohon maaf, semoga Karya ini bisa bermanfaat dan membangun ide-ide kreatif orang-orang sekitar. Saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi mewujudkan proses yang semakin baik di masa yang akandatang.



Yogyakarta, 13 Mei 2024  
Penulis

Handwritten signature of Oktavia Dwi Cahya in black ink.

Oktavia Dwi Cahya

## CEMPLANG

Oleh:

Oktavia Dwi Cahya

NIM: 2011872011

## RINGKASAN

Cemplang merupakan koreografi kelompok dengan tujuh penari yang berpijak dari pengalaman empiris saat mengalami kecemasan. Secara spesifik, kecemasan tersebut berasal dari faktor internal dan faktor eksternal ketika dirasa tidak mampu melakukan suatu hal yang tidak biasanya (*wagu*: Bahasa Jawa). Kecemasan merupakan bagian dari emosi manusia yang merespons saraf *somatic*, pada saat mengalaminya muncul ketegangan pada area bahu, sehingga gerak utama dalam karya ini bersumber dari bahu.

Penciptaan karya tari ini menggunakan metode *Moving From Within: A New Method for Dance Making* oleh Alma M.Hawkins. Metode tersebut terdiri dari 5 tahap, yaitu merasakan, menghayalkan, eksplorasi, pembentukan, dan evaluasi. Karya tari Cemplang sebuah karya baru yang berpijak pada gerak bahu ke depan, ke samping kanan, ke samping kiri, ke belakang, dan memutar. Dinamika pertunjukan dibangun melalui pembagian segmen dengan pengembangan pola gerak dasar, ruang, tenaga, dan waktu.

Proses latihan sebanyak 58 kali menghasilkan sembilan motif unik yang berpijak dari teknik gerak bahu. Struktur penyajian karya ini terdiri dari Introduksi, Segmen 1, Segmen 2, Segmen 3, Segmen 4, dan *Ending*. Setiap segmen memiliki intensitas gerak yang kuat dengan pengolahan variasi motif dasar. Karya ini ingin menyampaikan perasaan cemas yang berakibat area bahu menegang dengan kuat dan tubuh bergerak *rileks* agar tidak terjadi cemas berlebihan.

Kata kunci: *Empiris, Bahu, Kecemasan*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN RINGKASAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penciptaan .....	1
B. Rumusan Ide Penciptaan .....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan .....	7
D. Tinjauan Sumber .....	8
<b>BAB II. KONSEP PENCIPTAAN TARI</b> .....	<b>12</b>
<b>A. Kerangka Dasar Pemikiran</b> .....	<b>12</b>
<b>B. Konsep Dasar Tari</b> .....	<b>13</b>
1. Rangsang Tari.....	13
2. Tema Tari .....	14
3. Judul Tari.....	15
4. Bentuk dan Cara Ungkap.....	15
<b>C. Konsep Garap Tari</b> .....	<b>18</b>
1. Gerak Tari.....	18
2. Penari.....	19
3. Musik Tari .....	19
4. Pemanggungan .....	20
<b>BAB III. PROSES PENCIPTAAN TARI</b> .....	<b>28</b>
<b>A. Tahap Penciptaan</b> .....	<b>28</b>

1. Penentuan Ide dan Tema Penciptaan .....	28
2. Pemilihan dan Penentuan Penari.....	30
3. Penetapan Iringan dan Penata Musik.....	31
4. Pemilihan Busana .....	35
5. Pemilihan Rias .....	38
6. Pemilihan Tata Rambut .....	41
<b>B. Metode Penciptaan .....</b>	<b>42</b>
1. Merasakan .....	42
2. Menghayalkan .....	43
3. Eksplorasi .....	44
4. Pembentukan .....	45
5. Evaluasi .....	46
<b>C. Realisasi Proses Komposisi dan Hasil Penciptaan .....</b>	<b>47</b>
1. Proses Latihan Penari .....	47
2. Realisasi Struktur Karya Tari .....	73
3. Narasi atau Urutan Bagian Penciptaan Karya Tari.....	80
<b>BAB IV. KESIMPULAN .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR SUMBER ACUAN.....</b>	<b>88</b>
<b>A. Sumber Tertulis.....</b>	<b>88</b>
<b>B. Sumber Diskografi.....</b>	<b>90</b>
<b>C. Sumber Webtografi.....</b>	<b>90</b>
<b>D. Sumber Lisan.....</b>	<b>90</b>
<b>GLOSARIUM.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>93</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Sendi Bahu .....	5
Gambar 02. Range Movement Bahu .....	5
Gambar 03. Pembuatan Musik MIDI.....	32
Gambar 04. Latihan Pemusik, Penata, Komposer .....	32
Gambar 05. Warna Busana .....	35
Gambar 06. <i>Desaign</i> Busana.....	35
Gambar 07. Busana Tampak Depan .....	36
Gambar 08. Busana Tampak Samping.....	36
Gambar 09. Busana Tampak Belakang .....	37
Gambar 10. Percobaan Rias menuju Pentas .....	38
Gambar 11. Rias Tampak Depan.....	39
Gambar 12. Rias Tampak Samping .....	39
Gambar 13. Tata Rambut .....	41
Gambar 14. Seleksi 2 .....	54
Gambar 15. Presentasi Karya Seleksi 3 .....	65
Gambar 16. Evaluasi Seleksi 3 Pembimbing 2 & Komposer .....	66
Gambar 17. Evaluasi Seleksi 3 Pembimbing 1, Pembimbing 2 & Penari .....	66
Gambar 18. Rias A .....	67
Gambar 19. Rias B.....	67
Gambar 20. Gerak Dasar Utama .....	74
Gambar 21. Gerak Dasar Utama Pengembangan Level .....	7

Gambar 22. Segmen 2 Motif <i>Gregel</i> .....	76
Gambar 23. Segmen 3 Motif <i>Pancer</i> .....	77
Gambar 24. Segmen 4 Motif <i>Dhomp</i> .....	78
Gambar 25. Motif <i>Dhomp Ending</i> .....	79
Gambar 26. Gabungan Motif <i>Gregel, Pancer, Dhomp</i> . ....	79
Gambar 27. Gerak <i>Ending</i> .....	80
Gambar 28. Poster Karya Cemplang.....	118
Gambar 29. Poster Produksi.....	119
Gambar 30. Barcode Video Trailer.....	119
Gambar 31. Leaflet.....	120
Gambar 32. Menonton Sumber Karya.....	121
Gambar 33. Menonton Vidio Latihan.....	121
Gambar 34. Evaluasi.....	122
Gambar 35. Seleksi 2 & Pendukung Karya.....	122
Gambar 36. Seleksi 3 & Pendukung Karya.....	123
Gambar 37. Proses Rias.....	123
Gambar 38. Proses Tata Rambut.....	124
Gambar 39. Proses Pemakaian Kostum.....	124
Gambar 40. Dokumentasi Segmen 4.....	125
Gambar 41. Dokumentasi Segmen 3.....	125
Gambar 42. Dokumentasi Segmen 2.....	126
Gambar 43. Dokumentasi Segmen 3.....	126

Gambar 44. Penari & Pemusik ..... 127  
Gambar 45. Pendukung Karya Cemplang ..... 127



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Sinopsis.....	92
LAMPIRAN 2 Notasi Musik Karya Cemplang.....	93
LAMPIRAN 3 Pendukung Karya .....	99
LAMPIRAN 4 Jadwal Kegiatan.....	101
LAMPIRAN 5 Jadwal Latihan & Pementasan .....	103
LAMPIRAN 6 Pola Lantai Karya Cemplang .....	105
LAMPIRAN 7 <i>Script Light</i> Karya Cemplang .....	115
LAMPIRAN 8 Publikasi Karya Cemplang .....	117
LAMPIRAN 9 Proses Karya Cemplang.....	120
LAMPIRAN 10 Dokumentasi Karya Cemplang.....	125
LAMPIRAN 11 Tim Pendukung Karya Cemplang .....	127
LAMPIRAN 12 Rincian Dana Karya Cemplang .....	128
LAMPIRAN 13 Kartu Bimbingan .....	129

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penciptaan

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir terhadap suatu hal atau peristiwa yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.<sup>1</sup>Kata dasar kecemasan dalam *Kamus Psikologi* yakni perasaan takut yang bersifat khayalan dan tidak ada objeknya.<sup>2</sup> Dalam buku *Principles of Psychotherapy: an Experimental Approach* (1996) Maher menyebut salah satu komponen reaksi kecemasan, adalah reaksi psikologis. Reaksi psikologis merupakan tanggapan tubuh terhadap rasa takut pada beberapa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tindakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran digeluti rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam.<sup>3</sup> Cemas merupakan perasaan dasar yang dimiliki dan akan dialami manusia. Perasaan cemas muncul merupakan reaksi yang wajar terjadi karena rasa khawatir suatu hal yang akan terjadi, bahkan belum tentu terjadi. Manusia dapat merasakan perasaan dan emosi

---

<sup>1</sup> Ghufon M.Nur & Risnawati, 2009, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruz Media, p.141

<sup>2</sup> Husanah, 2015, *Kamus Psikolog Super Lengkap*, Yogyakarta: Andi Offset, p.59

<sup>3</sup> Alex sobur, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia Bandung, p. 346

yang buruk ketika kebutuhan hidup tidak dapat dipenuhi. Tercapainya kebutuhan itu untuk kepuasan, kesejahteraan hidup, dan kebebasan dari perasaan khawatir dan emosi.

Manusia memiliki kebutuhan hidup yang dibedakan menjadi dua yaitu kebutuhan jasmani atau biologis (makan dan minum) dan kebutuhan rohani atau psikologi. Kebutuhan rohani adalah kebutuhan kebebasan, kesejahteraan dan perasaan aman.<sup>4</sup> Sehingga kebutuhan keberlangsungan hidup untuk tercapai kepuasan atau kesejahteraan rasa aman bisa terpenuhi<sup>5</sup>. Abraham Maslow berpendapat bahwa kebutuhan manusia dalam hidup dibagi menjadi lima tingkatan, salah satunya yakni kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan (*safe and security needs*). Kebutuhan ini menyangkut perasaan seperti bebas dari rasa takut.<sup>6</sup> Menurut Hendry A Murray, kepribadian manusia membutuhkan kepuasan sebelum kebutuhan lain terjadi untuk mencegah emosi yang berakibat perasaan tidak aman.<sup>7</sup> Pada saat-saat tertentu, setiap orang pasti mengalami kecemasan dengan penyebab serta tingkatan yang berbeda-beda. Sigmund Freud dalam teori psikodinamik menjelaskan bahwa, terdapat dua tingkatan kecemasan yaitu kecemasan tanpa emosi atau kecemasan ringan dan kecemasan dengan menggunakan emosi atau berat. Kecemasan ringan merupakan tingkatan paling kecil yang memengaruhi sistem

---

<sup>4</sup> Herimanto, Winarno, 2014, *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara p.19

<sup>5</sup> Rila Setyaningsih, 2019, *Psikolog Komunikasi Suatu Pengantar dan Perspektif Islam*, Yogyakarta: UNIDRA Gontor Press, p.65

<sup>6</sup> Herimanto, Winarno, 2014, *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara p.20

<sup>7</sup> Hamim Rosyidi, 2015, *Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik, dan Humanistik)*, Surabaya: Jaudar Press, p.147



saraf *somatic* yang terjadi ketegangan tubuh akibat dari rasa tidak aman atau cemas<sup>8</sup>.

Pada saraf ini terjadi ketegangan di tubuh yaitu leher, kaki, tungkai, dan bahu.<sup>9</sup>

Tubuh manusia memiliki kebutuhan jasmani dan rohani, keduanya saling berkaitan. Kebutuhan tersebut untuk keberlangsungan hidup seperti bergerak untuk menari. Seorang penari menyampaikan pesan dengan berkomunikasi melalui gerak dan tubuh. Judith Lynne Hanna mengartikan gerak tubuh sebagai alat ungkap komunikasi non-verbal dan gerak merupakan susunan perilaku manusia yang memiliki irama, pola budaya, dan nilai estetik.<sup>10</sup> Penari yang baik memiliki tubuh dan gerak yang menguasai teknik namun juga jasmani dan rohaninya tercukupi. Kebutuhan yang tidak tercukupi maka akan terjadi kesulitan dalam bergerak dan mengingat gerak maka terjadi bentuk atau sikap tubuh yang tidak sesuai dengan aturan tarian. Tari tradisi dan kreasi memiliki aturan, aturan tersebut berkaitan dengan kaidah estetis bentuk tari. Contohnya Tari Putri Gaya Surakarta terdapat sikap *Ndoran Tinangi* yaitu sikap badan yang dilakukan dalam posisi tetap tegak tetapi ditarik condong ke depan lebih dari *mayuk*, lebih ke posisi membungkuk tetapi sikap badan tetap tegak.<sup>11</sup> Ketika bentuk-bentuk tari tidak terealisasikan dengan

---

<sup>8</sup> Jon Julius Frederickson, Irene Nessina, dan Alessandro Grecucci, "Dysregulated Anxiety and Dysregulating Defenses: Toward an Dynamic Psychotherapy", *Jurnal Frontiers in Psychology*, (November, 2018), p. 3

<sup>9</sup> Jon Julius Frederickson, Irene Nessina, dan Alessandro Grecucci, "Dysregulated Anxiety and Dysregulating Defenses: Toward an Dynamic Psychotherapy", *Jurnal Frontiers in Psychology*, (November, 2018), p. 4

<sup>10</sup> Judith Lynne Hanna, 1980, *Dance is Human: A Theory of Nonverbal Communication*. Austin dan London: University of Texas Press. P.19

<sup>11</sup> Indah Nuraini, 2016, *Metode belajar Tari Putri Gaya Surakarta*, Yogyakarta: ISI Yogyakarta, p. 86

baik, maka akan muncul perasaan tidak nyaman atau kesulitan untuk bergerak, sehingga penari atau bahkan tubuh penari merasakan kekhawatiran.

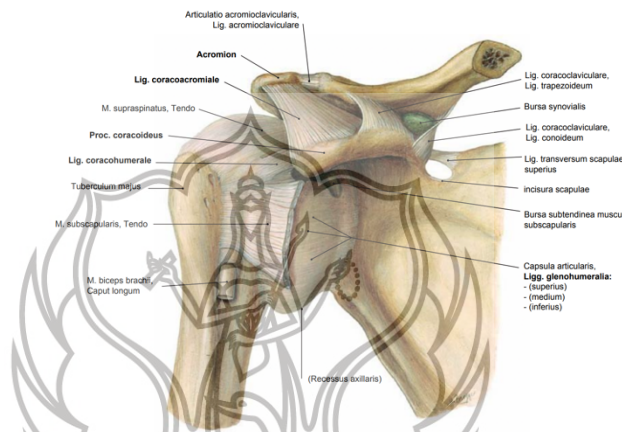
Seorang psikolog di Puskesmas Sewon 1 menyatakan bahwa penata mengalami rasa cemas pada saat menari. Munculnya rasa cemas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni penata sebagai seorang penari memiliki latar belakang yang bukan dari keluarga seni khususnya bidang tari. Meskipun sejak kecil menggeluti dunia tari, tetapi kemampuan menari itu diperoleh secara otodidak dengan cara mencontoh gerak saat melihat pertunjukan tari maupun meniru melalui *youtube* sehingga hal-hal yang berkaitan dengan detail pengetahuan tari tidak didapatkan secara utuh dan jelas. Ketiadaan guru juga mengakibatkan tidak terjadi interaksi dua arah dalam proses belajar tari, sehingga capaian ideal bentuk standar tubuh tari dalam diri penata kurang maksimal. Sedangkan faktor eksternal yang dialami yaitu adanya ucapan orang lain tentang tubuh penata tari yang kurang bagus atau tidak sesuai dengan aturan tari. Menurut Ayu Wina, salah satu penari U Bah, Ayu dan teman-temannya pernah merasakan kecemasan saat menari sebagaimana yang dialami oleh penata. Kecemasan tersebut terjadi saat melakukan gerak asing dalam tubuhnya.<sup>12</sup> Kecemasan berakibat tubuh menegang, salah satunya pada bagian bahu.

Bahu merupakan salah satu sendi yang ada pada manusia. Struktur penting pada bahu dibagi menjadi beberapa kategori yaitu tulang dan sendi, ligament dan tendon,

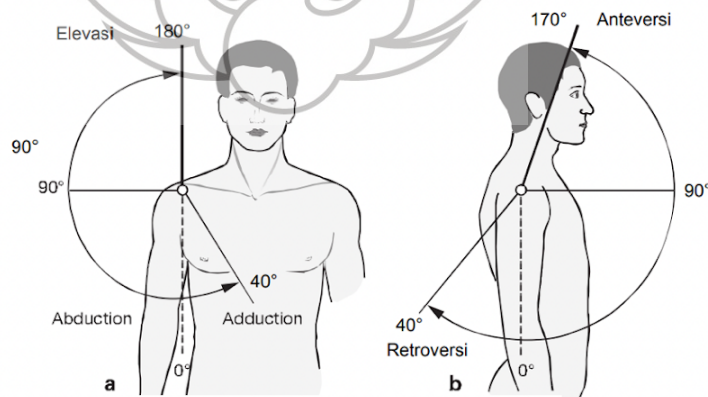
---

<sup>12</sup> Wawancara dengan Ayu Wina, (21 tahun), Penari U Bah, 16 September 2023, pukul 14.30 WIB

otot, saraf, pembuluh darah dan bursae. Bahu merupakan sendi yang dimiliki oleh manusia dengan kebebasan gerak yang memungkinkan anggota gerak atas untuk bergerak menurut ketiga axis gerak utama. Sendi bahu merupakan titik pangkal dari anggota gerak dan memiliki mobilitas paling tinggi dibandingkan dengan sendi lain.<sup>13</sup>



Gambar 1. Gambar Sendi bahu dalam Tubuh Manusia. (Sumber: Sabotta, 1997: 147)



Gambar 2. Range movement pada bahu. (Sumber: Sabotta, 1997: 148)

<sup>13</sup> Imam Safei, H.Sunaryo B Sastradimadja, Marina A. moelino, “Shoulder Hand Syndrome”, *Jurnal kedokteran*, Vol.4 No.1 (Juni, 2019), p.155

Gerak pada sendi bahu menjadi gerak dasar karya yang diciptakan dan ketegangan pada gerak bahu akibat perasaan tidak aman kemudian diolah dalam diri manusia menjadi penerimaan. Rasa tidak aman atau cemas bukan menjadi hal yang ditakuti oleh manusia tapi dilawan agar ketegangan pada tubuh manusia menjadi lebih *rileks*. Karya tari ini menjadi pelepasan emosi yang tersimpan di dalam batin atau katarsis, dalam psikologi melepaskan emosi atau keluh kesah yang ada di dalam batin bisa dengan melakukan berbagai aktivitas. Sigmund Freud menggolongkan kecemasan dalam dua tingkat, kecemasan tanpa emosi dan kecemasan dengan emosi. Tingkatan pertama yakni kecemasan tanpa emosi hal tersebut dapat diatasi dengan menyampaikan perasaan. Manusia menyampaikan perasaan emosi dapat mengungkapkan berbagai aktivitas seperti menciptakan karya seni. Menurut Langer salah satu fungsi karya seni adalah bentuk dari ungkapan rasa<sup>14</sup>. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Sumaryono yang menyatakan karya seni sebagai ungkapan gejolak emosi perasaan<sup>15</sup>. Pernyataan tersebut mendukung penata untuk menciptakan karya tari yang bersumber dari empiris penata yakni rasa cemas.

Pengalaman empiris penata yang menjadi inspirasi utama karya ini adalah adanya rasa tidak aman atau cemas ketika menari karena pengaruh ucapan orang lain tentang tubuh penata yang kurang bagus (*wagu*: Bahasa Jawa) dalam menari yang mengakibatkan ketegangan bahu. Karya tari yang diciptakan dengan

---

<sup>14</sup> Suzanne K Langer, 2006, *Problematika Seni Terjemahan FX. Widayanto*, Bandung: Sunan Ambu STSI Bandung, p. 27

<sup>15</sup> Sumaryono, 2011, *Antropologi Tari dalam Prespektif Indonesia*, Yogyakarta: Media Kreativa Yogyakarta, p.8

mengeksplorasi gerak bahu dan memperhatikan elemen-elemen gerak atau koreografi yaitu waktu, ruang, dan tenaga. Karya tari berjudul Cemplang ditarikan tujuh penari perempuan, dibawakan dengan tipe tari studi.

## **B. Rumusan Ide Penciptaan**

Berdasarkan uraian di atas, maka didapatkan beberapa rumusan ide penciptaan karya tari untuk diwujudkan dalam karya, yaitu:

1. Menciptakan koreografi kelompok dengan mengembangkan bentuk dan pola hasil eksplorasi bahu sehingga menjadi gerak atau motif unik.
2. Tipe tari studi dilakukan untuk menemukan teknik gerak hasil eksplorasi penata dengan pengolahan gerak bahu. Pengembangan teknik gerak, dan ritme dikombinasikan untuk membentuk kesatuan motif gerak dalam koreografi kelompok. Adanya struktur penyajian tari, pola ritme, dan desain rias busana.

## **C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan**

1. Tujuan Penciptaan Koreografi ini adalah:
  - a. Menciptakan karya tari yang bersumber pengalaman empiris tentang rasa cemas ketika menari karena ketidakmampuan bergerak proporsi tubuh penari.
  - b. Mengelola kreativitas untuk terus mencari gerak yang hanya didasari dengan gerak dominasi bahu.
  - c. Mengembangkan gerak bahu dengan ketubuhan penari yang berbeda.

2. Manfaat Koreografi ini adalah:

- a. Mengetahui sebab dan akibat respon tubuh ketika merasa cemas.
- b. Mengetahui faktor-faktor munculnya rasa cemas.
- c. Mendapatkan pengalaman artristik menciptakan karya tari.

#### **D. Tinjauan Sumber**

Sumber acuan sangat dibutuhkan sebagai pedoman berkarya dan juga memperkuat konsep. Acuan yang digunakan dalam koreografi ini terdiri dari sumber tertulis. Uraian sumber tersebut antara lain:

##### 1. Sumber Tertulis

*Moving From Within: A New Method for Dance Making* tulisan Alma M.Hawkins (2003) diterjemahkan oleh I Wayan Dibia (2002) menjelaskan bahwa perjalanan yang dimulai dari keinginan koreografer dan angan-angan dalam hatinya hingga mewujudkan sebuah tarian dituntun suatu proses batin. Buku ini digunakan sebagai acuan dalam menciptakan sebuah tari. Karena buku ini membahas tentang metode penciptaan tari berawal dari empiris penata, karya Cemplang mengangkat konsep dari empiris penata tentang rasa cemas. Proses penciptaan karya Cemplang berkaitan dengan buku ini, menggunakan metode bergerak dengan hati melalui beberapa tahapan proses penciptaan yaitu mengalami atau mengungkapkan, melihat, merasakan, mengkhayalkan, mengejawantahkan, pembentukan sehingga memberikan kontribusi dalam proses kreatif menciptakan karya tari. Penata tari menciptakan karya tari terdapat pembentukan atau komposisi tari kelompok. Komposisi tari kelompok banyak aspek yang harus diperhatikan sehingga buku



berjudul *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok* membantu dalam proses penciptaan karya tari “Cemplang”. Buku tersebut menjelaskan tentang tari kelompok dan pembagian komposisi seperti *focus on two points, focus on three points*, pertimbangan jumlah penari, jenis kelamin, postur tubuh. Elemen-elemen pada koreografi kelompok dijelaskan dalam buku ini. Selain itu penata juga lebih mudah mengkomposisikan baik gerak maupun pola lantai.

Buku *Psikologi Umum* oleh Alex Sobur (2003), yang menjelaskan berbagai macam tentang aspek-aspek psikologis yang dialami oleh manusia. Salah satunya tentang kecemasan, Sobur menjelaskan bahwa terdapat gangguan kecemasan yang mengakibatkan kepercayaan dan harga diri seseorang terganggu. Oleh karena itu, buku ini sangat penting sebagai referensi untuk memahami kecemasan yang dialami oleh penata. Sebelum penata menciptakan karya Cemplang, Ardian Aji Sasongko telah mengalami kecemasan yang berakibat pada depresi, sehingga Ardian melakukan cuti di masa perkuliahan untuk kesembuhan depresi yang berlebihan. Kecemasan yang dialami manusia sering dijadikan inspirasi dalam penulisan penelitian maupun penciptaan karya seni. Skripsi karya seni dengan judul “Aji-Aji” (2020) oleh Ardian Aji Sasongko. Skripsi tersebut menjelaskan tentang Sasongko mengalami gangguan psikologi yakni gangguan kecemasan yang mengakibatkan depresi berlebihan. Skripsi karya seni “Aji-Aji” menulis tentang respons tubuh penulis saat mengalami gangguan psikolog dan proses penyembuhan dari depresi berlebihan. Skripsi ini berkontribusi dalam penulisan karya Cemplang karena memiliki kesamaan menciptakan karya tari yang berawal dari pengalaman penulis

tentang gangguan psikolog dan respons tubuh. Tetapi, Sasongko mengambil gerak tradisi Surakarta dengan beberapa teknik inisiasi, dan teknik *floor*. sedangkan karya Cemplang berfokus pada respons tubuh bahu ketika mengalami kecemasan

Skripsi dengan judul “Sonyol Megal Megol” (2016) oleh Sekar Oktaviani. Skripsi ini mengangkat tentang pengalaman penulis karena sebagai penari memiliki tubuh yang tidak proporsional yaitu pantat berukuran besar (lebih besar dari orang kebanyakan). Oktaviani mengangkat salah satu anggota tubuh perempuan yaitu pantat besar yang dijadikan inspirasi koreografi kelompok. Oleh karena itu, skripsi ini berpengaruh untuk karya Cemplang baik penulisan maupun garapan karena kesamaan konsep yang diambil salah satu tubuh manusia dengan koreografi kelompok dan bentuk penyajian yaitu studi gerak. Namun anggota tubuh manusia yang diambil untuk garapan tari di karya Sonyol yakni pantat sedangkan di karya Cemplang mengangkat bahu.

## 2.Sumber Karya

Karya berjudul “Silo” oleh Hari Ghulur (2022). Karya ini tercipta dari konsep yang sederhana yaitu duduk bersila ketika melakukan tahlil. Hari ghulur mengeksplorasi duduk bersila dengan adanya ikhtiar untuk mencapai puncak emosi dan spiritual. Karya Silo ini menginspirasi dari segi pengolahan ruang, pengembangan gerak dasar duduk bersila yang menarik. Duduk bersila dilakukan dengan pengulangan. Pengembangan gerak dasar duduk bersila menjadikan karya tari “Silo” tidak membosankan meskipun dilakukan repetisi. Penata terpantik dengan cara Hari Ghulur melakukan eksplorasi gerak duduk bersila yang terbatas

tetapi dapat memberikan pengembangan gerak yang mencakup kompleksitas aspek koreografi. Karya Silo dengan Cemplang memiliki kesamaan yaitu pengulangan gerak dasar, jika karya Silo mengeksplorasi gerak duduk bersila, sedangkan karya Cemplang mengeksplorasi gerak dasar bahu.

Berdasarkan tinjauan dari sumber tertulis dan sumber karya di atas, dapat disimpulkan bahwa belum ada karya yang mengangkat tentang kecemasan yang penciptaan tari nya berpijak pada gerak bahu. Otentisitas karya Cemplang terdapat pada gerak yang menghasilkan motif unik.

