

**EKSPLORASI MODEL LATIHAN *AUTHENTIC MOVEMENT*
UNTUK STIMULASI RESPONS EMOSI PENARI**



**TESIS
PENCIPTAAN SENI**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat magister
Dalam bidang Seni, Program Magister Penciptaan Seni
Minat Utama Seni Tari

Oleh:
Marshalina Anugraheni
NIM: 2221410411

**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2023/2024**

EKSPLORASI MODEL LATIHAN *AUTHENTIC MOVEMENT* UNTUK STIMULASI RESPONS EMOSI PENARI

Pertanggungjawaban tertulis ini telah diuji dan diterima sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Magister Seni

Oleh:

Marshalina Anugraheni
NIM.2221410411

Telah dipertahankan pada tanggal **14 Juni 2024**

Di hadapan Dewan Penguji yang terdiri dari:

Tim Penguji

Pembimbing Utama,

Penguji Ahli,



Prof. Dr. Djohan, M.Si



Dr. Rina Martiara, M.Hum

Ketua Tim Penguji,



Dr. Fortunata Tyasrinestu, M.Si

Yogyakarta, ... **05 AUG 2024** ...

Direktur

Program Pascasarjana ISI Yogyakarta



Dr. Fortunata Tyasrinestu, M.Si

NIP. 19721023 200212 2001

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa karya tulis ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun dan belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun. Karya tulis ini merupakan penelitian dan mengacu pada berbagai referensi yang dicantumkan dalam karya tulis ini. Saya menjamin keaslian TESIS ini dan bersedia menerima sanksi jika ditemukan kecurangan di kemudian hari.

Yogyakarta, 1 Agustus 2024



Marshalina Anugraheni

EKSPLORASI MODEL LATIHAN *AUTHENTIC MOVEMENT* UNTUK STIMULASI RESPONS EMOSI PENARI

Oleh: Marshalina Anugraheni

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami cara penari mengekspresikan emosi melalui latihan berbasis *Authentic Movement* (AM). Hal tersebut dikarenakan penting kebutuhan ruang aman dalam latihan tari untuk mendorong ekspresi emosi yang bebas dan mendalam. Penelitian ini didasarkan pada pengalaman emosional penari dalam menghadapi tekanan emosional yang mempengaruhi tubuh dan pikiran. Menggunakan teori emosi Lazarus, yang menitikberatkan pada penilaian kognitif karena pengalaman hidup dapat mempengaruhi respons dan ekspresi emosi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berupa wawancara, proses latihan dan FGD (*Focus Group Discussion*) dengan penari. Melalui sesi latihan yang terstruktur namun fleksibel, penari diajak untuk menjalani berbagai tahapan seperti pemaparan narasi pribadi, momen kehadiran, langkah *mindful*, refleksi cermin, gelombang sensasi dan jurnal. Proses latihan di rancang memberikan ruang bagi penari untuk mengeksplorasi berbagai gerakan spontan yang muncul dari dalam diri mereka. Hasil latihan ini menunjukkan bahwa penari dapat menemukan ruang aman yang bebas dari penilaian, memberikan rasa lega dan kenyamanan untuk mengekspresikan diri secara autentik. Selain itu juga latihan AM memberikan penari kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata.

Kata Kunci: respons emosi; *authentic movement*; *mindful*; autentik; gelombang sensasi

*EXPLORATION OF AUTHENTIC MOVEMENT TRAINING MODELS FOR
STIMULATING DANCERS' EMOTIONAL RESPONSES*

By: Marshalina Anugraheni

ABSTRACT

This research aims to explore and understand how dancers express emotions through Authentic Movement (AM) based training. This is because of the important need for safe space in dance training to encourage free and deep expression of emotions. This research is based on dancers' emotional experiences in dealing with emotional distress that affects the body and mind. Using Lazarus' theory of emotion, which focuses on cognitive appraisal because life experiences can affect emotional responses and expressions. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Data collection techniques included interviews, rehearsal process and FGD (Focus Group Discussion) with dancers. Through structured but flexible training sessions, dancers are invited to undergo various stages such as personal narrative exposure, moments of presence, mindful steps, mirror reflection, waves of sensation and journaling. The rehearsal process is designed to provide space for dancers to explore various spontaneous movements that arise from within themselves. The results of this exercise show that dancers can find a safe space that is free from judgement, providing a sense of relief and comfort to express themselves authentically. In addition, AM practice gives dancers the opportunity to explore and express emotions that are difficult to express through words.

Keywords: emotional response; authentic movement; mindful; authentic; waves of sensation

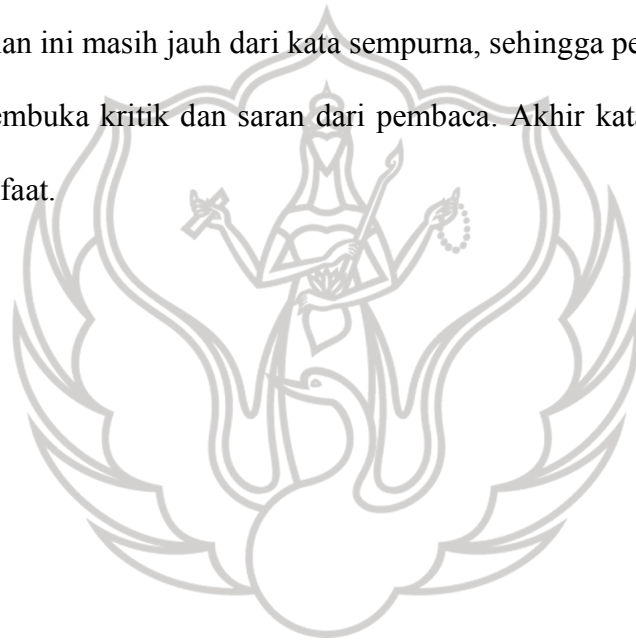
KATA PENGANTAR

Penulis bersyukur atas terselesaikannya karya tulis ini, tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung segala proses berjalannya penciptaan dalam penulisan ini:

1. Prof. Dr. Djohan Salim., M.Si selaku pembimbing yang telah memberikan dukungan, pengetahuan dan meluangkan banyak waktu hingga selesainya karya tulis ini, Tidak hanya tesis ini, beliau sangat berjasa dalam proses akademik, sehingga penulis termotivasi untuk terus eksplorasi diri.
2. Dr. Rina Martiara, M.Hum selaku penguji ahli memberikan saran dan masukan yang sangat berarti dalam perjalanan penelitian ini.
3. Dr. Fortunata Tyasrinestu, MSi. selaku ketua penguji yang memberikan semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
4. Hendrick Tanuwidjaja selaku Guru Mindfulness yang sudah memberikan arahan, motivasi hidup, menjalani kehidupan ini lebih bijaksana dan terarah lebih baik.
5. Kinanti Sekar Rahina, inspirasi dan motivator hidup penulis yang selalu mendukung dalam berkesenian penulis serta berbagi pengalaman hidup serta mengekspresikan emosi lewat tari.
6. Bapak Kuncoro Wibowo dan Ibu Devi Irwati selaku orang tua yang memberikan dukungan dan doa dalam segala proses yang dilakukan penulis.
7. Muhammad Khaidir Ali selaku suami, teman hidup, sahabat sebagai penyintas orang tua *stillbirth* menjadi teman diskusi, berkeluh kesah, penuh kesabaran dan kasih. Serta menjadi sumber kekuatan dan semangat penulis menyelesaikan penelitian ini.

8. Para narasumber/subjek penelitian yang luar biasa Agatha Irena, Pebri Irawan, Elan Fitra Dianto, Ahmad Farhan dan Muhammad Khaidir Ali yang bersedia memberikan tenaga serta meluangkan waktu berbagi pengalaman, pengetahuan untuk penulis gunakan sebagai data utama penelitian ini.
9. Teman-teman satu bimbingan yang tidak berhenti memberikan semangat untuk bisa bersama-sama menyelesaikan penelitian ini.

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis dengan senang hati membuka kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, semoga model ini bermanfaat.



DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	i
SURAT PERNYATAAN	ii
INTISARI.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	4
3. Pertanyaan Penelitian	4
4. Tujuan	4
5. Manfaat	5
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
1. Kajian Pustaka.....	6
2. Kajian Karya	11
3. Landasan Teori.....	13
BAB III	17
METODE PENELITIAN.....	17
1. Metode Penelitian	17
2. Jenis Data	17
3. Teknik Pengumpulan Data.....	18
4. Subjek Penelitian.....	18
5. Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV	25
HASIL, ANALISIS DAN PEMBAHASAN	25
1. Hasil	25
2. Analisis.....	30
3. Pembahasan.....	35
BAB V.....	38
PENUTUP.....	38
1. Kesimpulan	38
2. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Wawancara dengan Kinanti Sekar Rahina secara langsung	43
Gambar 2: Wawancara dengan Agatha Irena Praditya secara langsung	43
Gambar 3: Wawancara dengan Khadir Ali secara langsung.....	44
Gambar 4: Lokasi latihan	44
Gambar 5: Eksplorasi ekspresi emosi untuk mengespresikan dalam gerak.....	45
Gambar 6: Dialog pengalaman.....	45
Gambar 7: Subjek melakukan eksplorasi sensasi tubuh	46
Gambar 8: Penari merefleksikan gerak dan refleksi cermin	46
Gambar 9: Pemaparan narasi pribadi penari	47
Gambar 10: Subjek melakukan langkah mindful.....	47
Gambar 11: Refleksi melalui cermin	48
Gambar 12: Gelombang sensasi	48
Gambar 13: Dokumentasi foto jurnaling penari.....	49
Gambar 14: Dokumentasi foto jurnaling penari.....	49
Gambar 15: Dokumentasi foto jurnaling penari.....	50
Gambar 16: Dokumentasi foto jurnaling penari.....	50
Gambar 17: Dokumentasi foto jurnaling penari.....	51
Gambar 18: Subjek membagikan pengalaman dalam FGD	51

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kehilangan, kedukaan, bahkan perubahan merupakan pengalaman yang sangat pasti dialami setiap manusia. Dilansir dari laman (<https://www.dfunstation.com/>, n.d.) mengalami kehilangan, kesedihan, dan transformasi adalah aspek kehidupan yang pasti dihadapi oleh setiap individu. Kehilangan tidak hanya terbatas pada kehilangan seseorang akibat kematian, tetapi juga dapat melibatkan kehilangan kesehatan (baik fisik maupun mental), pekerjaan, pasangan, status, kekayaan materi, perpisahan dengan anak-anak karena perkawinan atau pindah rumah, dan berbagai situasi lainnya. Ketika seseorang mengalami kejadian tersebut, mereka dapat merasa sedih, kehilangan arah, stres, depresi, atau bahkan putus asa. Kehilangan seseorang yang dicintai, misalnya, dapat mengakibatkan kesedihan yang mendalam, kesepian, kekosongan, dan kehilangan rasa aman.

Sebagai contoh pengalaman (https://www.instagram.com/jessnesham_/). Jess memiliki empat trauma lainnya, termasuk kematian mendadak, kelahiran yang traumatis, pengkhianatan, dan kecelakaan. Trauma terakhir yang dialaminya adalah kehilangan janin dalam kandungan dengan indikasi stillbirth/IUFD (Intra Uterine Fetal Death) pada kehamilan keempatnya. Jess menjelaskan bahwa ada periode waktu di mana seseorang berada dalam kondisi berjuang atau melarikan diri. Bagi Jess, yang mengalami trauma pengkhianatan diikuti oleh kematian mendadak dua orang yang sangat dicintainya, Jess menjelaskan bahwa otaknya kini berusaha menemukan cara untuk merasa "aman" dari rasa sakit atau kehilangan serupa di tempat lain.

Peristiwa seperti yang dialami Jess menunjukkan betapa kompleksnya respons emosional seseorang terhadap trauma dan kehilangan. Ketika seseorang menghadapi

pengalaman traumatis, otak mereka sering kali beralih ke mode bertahan hidup, memicu respons "*fight-or-flight*" yang intens. Pengalaman ini juga dirasakan oleh penari, seperti yang dijabarkan di laman *dancemagazine.com* (Bress, 2024). Charlotte Landreau, seorang penari utama di *Martha Graham Dance Company*, mengalami kehilangan dua orang yang dicintainya: sepupunya dalam serangan teroris di Paris tahun 2015 dan pacarnya dalam kecelakaan tragis selama pandemi. Karena sedang tur saat sepupunya meninggal, Landreau tidak bisa pulang ke Prancis untuk berkabung bersama keluarganya, menyebabkan tekanan emosional yang luar biasa. Namun, ia menemukan pelarian dalam tari yang membantunya mengekspresikan emosi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata di atas panggung.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa kedukaan mempengaruhi tubuh dan pikiran penari, menyebabkan berbagai gejala fisik dan emosional yang kompleks, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, dan disosiasi. Olga Gonithellis, pendiri *Creativity Mental Health Counseling*, menekankan bahwa kedukaan dapat menyebabkan gangguan besar pada kemampuan penari untuk bergerak dan tampil, terutama ketika tubuh mereka dipaksa merespons trauma dengan cara '*fight-or-flight*'.

Dalam penjelasan laman *Kompas.com* (Faradiba & Sumartiningtyas, 2023) respons ini dapat menyebabkan individu mengalami isolasi diri, perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan gejala lain yang mencerminkan perjuangan tubuh dan pikiran untuk memproses dan mengatasi trauma. Setiap orang bereaksi atau merespons kehilangan seseorang yang dicintai dengan cara yang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman, kultur, dan situasi pribadi mereka. Pernyataan selaras di laman *Kumparan.com* (Azmi, 2023) menyampaikan bahwa melalui pengalaman kehilangan, kita dapat belajar mengenai ketidakpastian dan kerapuhan kehidupan sehingga pengalaman tersebut menjadi pengingat bagi kita untuk menghargai setiap momen yang

kita alami dan kadang-kadang mendorong kita untuk mencari makna yang lebih dalam dalam hidup dan keberadaan kita. Meskipun kehilangan bisa sangat menyakitkan, pengalaman ini juga dapat membantu manusia untuk berkembang dan belajar.

Namun, pemahaman yang mendalam tentang mekanisme ini juga membuka peluang untuk intervensi yang lebih efektif. Dilansir pada laman *KhironClinics.com* (Lauren, 2024) keterlepasan emosional setelah kehilangan orang yang dicintai merupakan fase transisi antara keterkejutan awal kesedihan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan tanpa orang tersebut. Masyarakat sering kali menganggap bahwa kesedihan melibatkan perasaan marah atau sedih yang intens, namun mengalami mati rasa adalah respons yang umum terjadi.

Seni gerak sebagai bentuk hiburan atau ekspresi diri juga telah digunakan sebagai alat selama berabad-abad untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Ini menunjukkan bahwa seni memiliki peran yang lebih dalam dan kompleks dalam kehidupan manusia daripada sekadar sebagai bentuk hiburan atau ekspresi diri. Seni dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk penyembuhan dan pemulihan, serta untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam laman *Kompasiana.com* (Cahya, 2023) menyoroti bagaimana seni gerak tari dapat meningkatkan kemampuan motorik, kreativitas, kemampuan sosial, dan pengelolaan emosi. Pentingnya seni gerak tari dalam perkembangan emosional dan ekspresi diri tidak hanya relevan untuk anak-anak, tetapi juga untuk penari dewasa. Seiring berjalannya kehidupan, penari juga menghadapi tekanan emosional akibat kehilangan dan tantangan hidup. Walaupun sebagai penari yang sudah terbiasa melakukan latihan rutin sebagai *performer* profesional, latihan rutin sering kali menekankan pada teknik, keindahan gerak, dan performa panggung, yang dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan dan kompetitif. Pengalaman penari yang

mengalami kehilangan menunjukkan bahwa kedukaan dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran, menyebabkan berbagai gejala fisik dan emosional yang kompleks.

2. Rumusan Masalah

Dari pemaparan konteks di atas, emosi mendalam seperti kesedihan, trauma, dan stres cenderung tidak mendapatkan ruang yang memadai untuk diekspresikan dan diolah. Meskipun latihan fisik yang intensif dan terstruktur dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik penari. Salah satu pendekatan *Authentic Movement* kemungkinan memiliki potensi untuk membentuk stimulasi gerak dalam respons emosional penari tanpa target estetis. Oleh karena itu, penelitian ini mengeksplorasi model latihan untuk mengekspresikan emosi dan menciptakan keseimbangan yang sehat antara pikiran dan tubuh.

3. Pertanyaan Penelitian

1. Apa saja faktor *Authentic Movement* yang berperan dalam stimulasi respons emosional?
2. Bagaimana eksplorasi model latihan *Authentic Movement* dapat menstimuli respons emosional?

4. Tujuan

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui faktor-faktor *Authentic Movement* dalam stimulasi respons emosional.
2. Mengeksplorasi model latihan *Authentic Movement* untuk stimulasi respons emosional.

5. Manfaat

1. Kontribusi terhadap pengetahuan tentang hubungan antara praktik seni gerak otentik dan respons emosional pada penari.
2. Memberikan pemahaman tentang praktik *Authentic Movement* dalam membantu penari mengelola emosi
3. Penelitian ini dapat membantu penari dalam mengekspresikan emosi mereka dengan lebih autentik

