

## BAB IV

### KESIMPULAN

Proses penciptaan karya “Below Yellow” merupakan perjalanan panjang yang dilewati penata dan para pendukung karya, di mana dalam perjalanan tersebut tidak mudah tetapi penata menikmati momen-momen dalam proses ini. Karya tari ini juga menandai akhir dari perjalanan studi penata tari di jurusan tari ISI Yogyakarta. Karya ini menjadi tonggak dalam memperkaya pengalaman dan pengetahuan selama masa studi. Karya yang diselesaikan melalui proses kreatif selama tiga bulan mengajarkan banyak hal dan mengevaluasi diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Pemahaman tentang proses terciptanya sebuah karya tari menuntun dalam penciptaan karya tari *Below Yellow*. Karya ini berawal dari keresahan untuk mengeksplorasi perasaan seseorang yang dilanda oleh gangguan kecemasan dituangkan menjadi bentuk koreografi kelompok. Karya *Below Yellow* merupakan wujud dari konsep, ide, dan kreativitas yang dilatarbelakangi pengalaman pribadi (empiris). Karya ini memungkinkan penata untuk menyelami kompleksitas dan intensitas pengalaman kecemasan, serta mencari cara untuk mengungkapkannya secara visual melalui tari. Melalui penggabungan berbagai elemen seni tari untuk menciptakan sebuah karya dramatik.

Dalam proses penciptaan karya tari *Below Yellow* ditemukan beberapa kendala yang signifikan, terutama terkait dengan elemen musik, properti, dan busana. Kendala-kendala ini merupakan bagian alami dari proses kreatif yang

dinamis dan terus berkembang. Perubahan yang terjadi dari konsep awal menunjukkan adanya penyesuaian yang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. Sebagai seorang penata tari, salah satu kendala terbesar yang dihadapi adalah menyatukan rasa antara penari dengan gerak yang ingin disampaikan. Solusi yang diambil untuk mengatasi kendala ini adalah dengan memberikan narasi dan melakukan eksplorasi untuk mengolah perasaan pada penari. Narasi berfungsi sebagai panduan emosional, sedangkan eksplorasi membantu penari menemukan dan mengekspresikan rasa melalui gerak. Dengan demikian, kendala-kendala yang ada tidak lagi dipandang sebagai penghalang melainkan sebagai tantangan yang mendorong inovasi dan kreativitas.

Hasil karya ini mencerminkan wawasan yang diperoleh dalam mengintegrasikan gerak tubuh, musik, pencahayaan, dan properti untuk menciptakan narasi visual. Dengan demikian, karya *Below Yellow* berhasil memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Melalui eksplorasi perasaan kecemasan, seni tari menggambarkan kecemasan dengan cara yang dramatis. Karya ini tidak hanya menjadi representasi visual dari pengalaman kecemasan, tetapi juga sebuah medium untuk memperluas pemahaman dan empati terhadap kondisi tersebut.

Setelah menyelesaikan proses penggarapan karya, perasaan yang dirasakan adalah rasa lega dan puas karena telah berhasil melewati proses yang panjang dan penuh tantangan. Kelegaan ini bukan hanya karena proses panjang telah selesai, tetapi juga karena hasil yang dicapai ternyata melebihi ekspektasi. Ketakutan dan kekhawatiran yang sering muncul selama proses kreatif terbukti tidak beralasan

ketika melihat hasil akhir yang memuaskan. Selain itu, apresiasi yang diberikan oleh penonton menjadi indikator bahwa karya yang dihasilkan telah berhasil menyampaikan pesan dan emosi yang diinginkan. Apresiasi tersebut juga memberikan kepuasan tersendiri dan membuktikan bahwa segala usaha dan dedikasi yang telah dicurahkan selama proses kreatif tidak sia-sia. Pengalaman dalam menyusun karya tari tidak hanya memberikan hasil fisik dalam bentuk pertunjukan, tetapi juga proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi yang berharga bagi semua pihak yang terlibat.



## DAFTAR SUMBER ACUAN

### A. Sumber Tertulis

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington, D.C. : American Psychiatric Association
- Bleichmar, Hugo B. 1996. "Some Subtypes Of Depression And Their Implications For Psychoanalytic Treatment". *The International Journal of Psycho-Analysis, Volume 77, part 5*. London: Institute of Psycho-Analysis, 941-943
- Boeree, George C. 2016. *Personality Theories: Melacak kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismsophie
- Brouwer, M.A.W., John S. Nimpoeno, Fadjar Bastaman, dkk. 1980. *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta : PT Gramedia
- Djohan. 2016. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Indonesia Cerdas
- Durden, E. Moncell. 2019. *Beginning of Hip-Hop*. California: Human Kinetic
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. 2006. *Theories of Personality, Sixth Edition*. New York : McGraw-Hill
- Gurusathya, Charanya. 2019. "Dance as a Catalyst for Stress Busting". *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, Vol. 26, No. 2/2019. 15-22
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2003. *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: Elkaphi
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2014. *Koreografi (Bentuk-Teknik-Isi)*. Yogyakarta: Cipta Media
- Hadley, Susan dan Yancy, George. 2012. *Therapeutic Uses of Rap and Hip-Hop*. London: Routledge
- Halberstadt-Freud, Henrika C. 1996. "Studies On Hysteria One Hundred Years On: A Century Of Psychoanalysis". *The International Journal of Psycho-Analysis, Volume 77, part 5*. London: Institute of Psycho-Analysis, 983-985
- Hall, Elizabeth. 1990. *Psychology Today: An Introduction, fifth edition*. New York: Random House

- Hawkins, Alma M. 1985. *Mencipta Lewat Tari*, Terjemahan: Y. Sumandiyo Hadi. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia
- Manaster, G. J. 1992. "Alfred Adler, Pioneer in Prevention of Mentak Disorder". *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, Volume 48, Number 1. Austin : University of Texas Press, 10-14
- Martono, Hendro. 2012. *Ruang Pertunjukan dan Berkesenian*. Yogyakarta: Cipta Media
- Maslim, Rusdi. 2001. *Pedoman Diagnostik dari PPDGJ-III*. Jakarta: Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya
- Meares, Kevin dan Freeston, Mark. 2015. *Overcoming Worry and Generalised Anxiety Disorder, 2nd Edition: A self-help guide to using Cognitive Behavioural Techniques*. London : Robinson Media
- Metha, Aline. 2014. *The True Power of Color: Bagaimana menggunakan warna untuk memperkaya bisnis dan kehidupan anda*. Yogyakarta: OCTOPUS Publishing House
- Parry, Glenys. 1990. *Problems in Practice: Coping with Crises*. London: The British Psychological Society and Routledge Ltd.
- Payne, Ashley N. 2018. "Can You Hear Me Now?": *Hip-Hop, Identity Development, and Personal Pistemological Worldviews of Black Girls*. Tennessee: university of Memphis
- Silva, Andressa M.B., Enumo, Sônia R.F., Carvalho, L.F, dkk. 2019. "Scale of Coping with Pain for Dancers (COPAIN-Dancer): Construction and validity evidences". *Revista de Psicología Vol. 37 (1), 2019 (ISSN 0254-9247)*. Peru: Pontificia Univ Católica del Perú, 162-265
- Skinner, B.F. 1965. *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia*, terjemahan: Maufur. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Smith, Jacqueline. 1985. *Komposisi Tari: Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. Terjemahan: Ben Suharto. Yogyakarta: IKALASTI
- Swasty, Wirania. 2017. *Serba serbi warna: penerapan pada desain*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau, dan David O. Sears. 1997. *Social Psychology: Ninth Edition*. New Jersey: Prentice-Hall

## **B. Narasumber**

Patera Adwiko Priambodo, 29 Tahun, Dosen Psikologi di UGM dan Psikolog Klinis di GMC, berkediaman di Yogyakarta

## **C. Sumber Diskografi**

Film “Black swan” tahun 2010 dengan sutradara Darren Aronofsky, penulis cerita oleh Andres Heinz

Seri Drama “Euphoria” tahun 2019 dengan sutradara Augustine Frizzell, Sam Levinson, Jennifer Morrison, Pippa Bianco serta penulis cerita Sam Levinson

## **D. Webtografi**

[Drowning in depression? | Stretch For Growth](#) diakses pada 2 Februari 2024

[Experimental Pop artists and listeners — Musicalyst](#) diakses pada 1 Februari 2024

[Pop Music Definition, History & Examples - Video & Lesson Transcript | Study.com](#) diakses pada 1 Februari 2024

[Seven deadly sins | Definition, History, Names, & Examples | Britannica](#) diakses pada 5 Juni 2024