

SKRIPSI

BELOW YELLOW



Disusun oleh:

Khoirul Nisa

2011920011

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

SKRIPSI

BELOW YELLOW



Disusun oleh:

Khoirul Nisa

2011920011

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 Seni Tari

Genap 2023/2024

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

BELOW YELLOW diajukan oleh Khoirul Nisa, NIM 2011920011, 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 29 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



Dr. Rina Martiara, M.Hum.
NIP196603061990032001/
NIDN 0006036609



Dra. Setyastuti, M.Sn
NIP 196410171989032001/
NIDN 0017106405

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



Dr. Drs. Sarjiwo, M.Pd.
NIP 196109161989021001/
NIDN 0016096109



Arjuni Prasetyorini, S. Sn., M. Sn.
NIP 198906272019032015/
NIDN 0027068906

Yogyakarta, 12 - 06 - 24

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Ketua Program Studi Tari



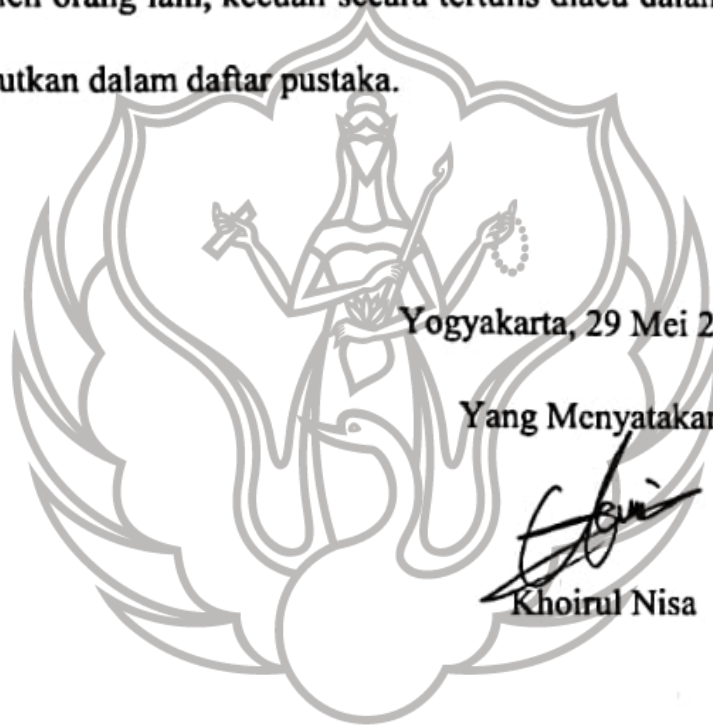
Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP 197111071998031002/
NIDN 0007117104



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

LEMBAR PERNYATAAN

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



Yogyakarta, 29 Mei 2024

Yang Menyatakan,


Khoirul Nisa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Below Yellow” dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Karya tari dan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Tari dalam kompetensi penciptaan Tari di Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Disadari, dalam proses penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta bimbingan yang sangat berarti. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

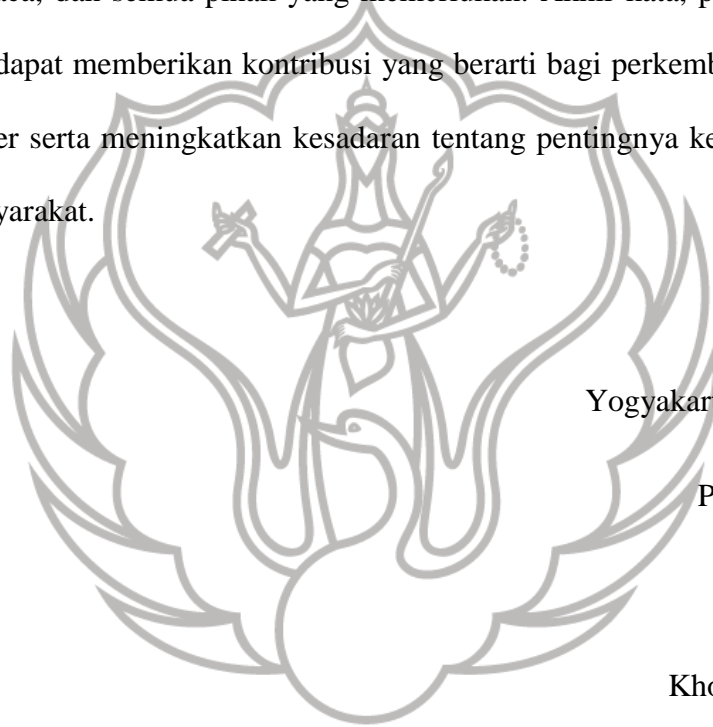
1. Dra. Setyastuti, M.Sn., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, dan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Arjuni Prasetyorini, S. Sn., M.Sn., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran-saran berharga dan bimbingan yang penuh kesabaran.
3. Patera Adwiko Priambodo, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga dalam penulisan Tugas Akhir.
4. Dr. Drs. Sarjiwo, M.Pd sebagai penguji ahli, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan.

5. Dr. Rina Martiara, M. Hum. selaku ketua jurusan tari dan Dra. Erlina Pantja Sulistijaningtjas, M. Hum. selaku sekretaris jurusan, terima kasih atas bantuan, masukan, dan petunjuk bagi kelancaran proses Tugas Akhir ini.
6. Dr. Yosef Adityanto Aji, S.Sn., M.A. selaku dosen wali, terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama masa studi.
7. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Seni Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama masa studi.
8. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, cinta, dan dukungan moril serta materiil yang tiada henti.
9. Teman-teman dan rekan-rekan di Program Studi Seni Tari, serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Para sahabat yang selalu memberikan dukungan moral untuk membantu penata semangat menjalai masa perkuliahan dan menyelesaikan Tugas Akhir
11. Para penari Valen, Dhanur, Jerry, Jason, Krisna, Sisil, dan Biah yang telah memberikan pengertian, tenaga, waktu, dan hati yang dihabiskan selama proses ini. Keberhasilan karya ini tidak lepas dari dedikasi dan semangat kalian.
12. Leonardus Nandana, selaku komposer yang membantu tugas akhir ini sehingga tercipta musik yang menyokong karya ini. Terima kasih atas kreativitas dan kontribusinya.

13. Dimas, Hafiz, Adith, dan Maria, selaku tim dokumentasi yang telah mengabadikan momen-momen penciptaan karya tari Below Yellow. Terima kasih atas kerja keras dan dedikasinya dalam merekam momen yang berharga.
14. Yosep Darusman, selaku Lightingman yang telah membantu mendukung dan menimbulkan dimensi lewat tata cahaya yang menimbulkan visualisasi yang indah. Terima kasih telah membantu memperindah karya ini.
15. Icha Olivia, selaku penata busana atas kontribusinya dalam mendukung karya ini dengan sentuhan kostum yang indah.
16. Amerisa dan Krisna, Valen, Rabiah, selaku tim penata rias dan penata rambut, terima kasih atas kontribusinya dalam membantu mempercantik karya ini. Terima kasih atas kreativitas dan kerja kerasnya dalam menyusun tampilan visual yang sesuai dengan konsep karya.
17. Yossy selaku stage manager yang dengan sabar telah membantu dalam produksi karya ini ditengah kesibukannya juga yang sedang menyusun skripsi. Terima kasih telah memberikan kontribusi yang berarti dan menjaga kelancaran jalannya produksi.
18. Lia, Destree, Bayu, Tri, Eman, selaku tim teknis, terima kasih atas dedikasi dan kerja kerasnya dalam mencurahkan pikiran, tenaga, dan waktu yang sangat besar demi terlaksananya karya ini. Tanpa kontribusi dan kerja keras kalian, produksi karya ini tidak akan berjalan lancar.
19. Seluruh pendukung yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terima kasih sebesar-besarnya atas keringat, tenaga, ketulusan, kerendahan hati serta

pengorbanan dan keikhlasan semua pendukung yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga Tuhan membalas kebaikan yang telah kalian berikan disetiap proses yang kita jalani bersama.

Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, para pembaca, dan semua pihak yang memerlukan. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan seni tari kontemporer serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dalam masyarakat.



Yogyakarta, 29 Mei 2024

Penulis

Khoirul Nisa

BELOW YELLOW

Khoirul Nisa

(2011920011)

RINGKASAN

Karya tari “Below Yellow” mengisahkan perjalanan emosional seorang tokoh yang hidup di bawah tekanan ekspektasi kesempurnaan dari orang-orang di sekitarnya. Dengan menggunakan warna kuning sebagai simbol dualitas yaitu keceriaan dan kecemasan. Karya ini menggambarkan kehidupan tokoh yang terlihat bahagia di luar tetapi terbelenggu di dalam. Cerita ini terbagi dalam beberapa adegan yang masing-masing menggambarkan perjuangan tokoh dalam menghadapi dan mengatasi ketakutannya.

Karya tari ini menggunakan tipe tari dramatik yang diwujudkan secara simbolik representasional. Dalam penciptaannya, buku Alma M. Hawkins berjudul *Creating Through Dance* yang diterjemahkan oleh Y. Sumandiyo Hadi dengan judul *Mencipta Lewat Tari* menjadi acuan utama. Buku ini memberikan panduan penciptaan tari yang meliputi tahapan eksplorasi, improvisasi, komposisi, dan evaluasi.

Karya tari *Below Yellow* dipentaskan di *Proscenium Stage* Jurusan Tari ISI Yogyakarta pada tanggal 20 Mei 2024. Karya *Below Yellow* dibawakan oleh delapan penari, terdiri dari 4 penari laki-laki dan 4 penari perempuan. Musik pengiring disajikan dalam bentuk MIDI dengan durasi karya 22 menit 42 detik. Busana yang digunakan dalam pertunjukan ini didominasi oleh warna kuning, dengan desain yang mencakup atasan dan bawahan. Tujuan utama dari karya tari ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental secara umum, sebagai medium edukasi dan refleksi mengajak penonton untuk lebih peduli dan peka terhadap isu-isu kesehatan mental di sekitar mereka.

Kata Kunci : *Kuning, Anxiety, Mental health*

DAFTAR ISI

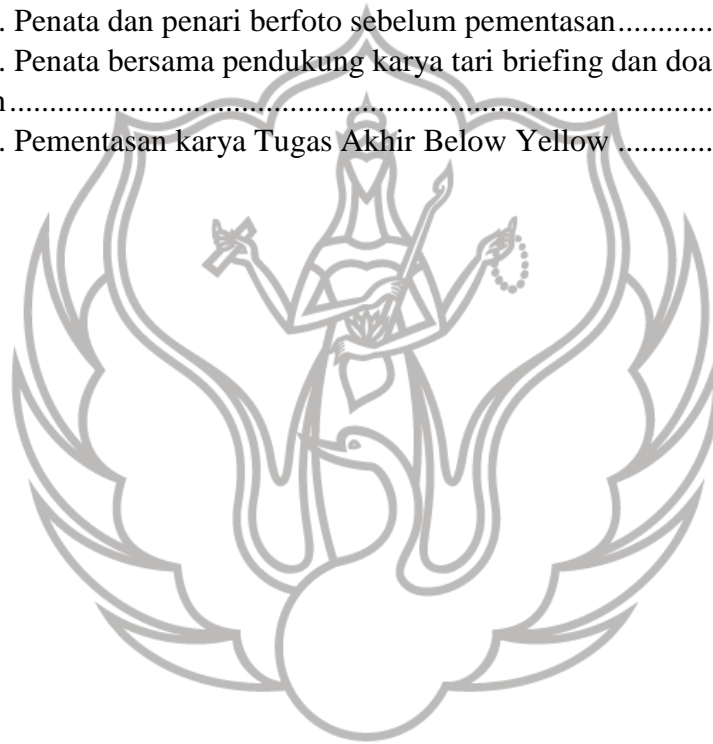
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
BELOW YELLOW	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penciptaan Tari	1
B. Rumusan Ide Penciptaan Tari	9
C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan Tari	9
1. Tujuan Penciptaan.....	9
2. Manfaat Penciptaan.....	10
D. Tinjauan Sumber	10
1. Sumber Tertulis.....	10
2. Sumber Diskografi	13
3. Sumber Lisan	14
BAB II	15
KONSEP PENCIPTAAN TARI	15
A. Kerangka Dasar Pemikiran	15
B. Konsep Dasar Tari	16
1. Rangsang Tari	16
2. Tema Tari.....	18
3. Judul Tari	18
4. Bentuk Cara Ungkap	19
C. Konsep Garap Tari.....	25
1. Gerak.....	25
2. Penari	26

3. Musik tari	28
4. Tata Rias Busana	30
5. Pemanggungan	31
6. Tata Cahaya	31
7. Properti.....	32
BAB III.....	34
PROSES PENCIPTAAN TARI.....	34
A. Metode dan Tahapan Penciptaan.....	34
1. Metode Penciptaan.....	34
a. Eksplorasi.....	35
b. Improvisasi.....	36
c. Komposisi	37
d. Evaluasi.....	38
B. Tahapan Penciptaan	39
1. Tahap Awal.....	39
2. Tahap Lanjutan	45
C. Hasil Penciptaan	94
1. Struktur Adegan.....	94
2. Deskripsi Gerak	104
3. Tata Rias dan Busana.....	107
4. Properti.....	110
BAB IV	112
KESIMPULAN.....	112
DAFTAR SUMBER ACUAN	115
A. Sumber Tertulis	115
B. Narasumber	117
C. Sumber Diskografi	117
D. Webtografi	117
GLOSARIUM.....	118
LAMPIRAN.....	121

DAFTAR GAMBAR

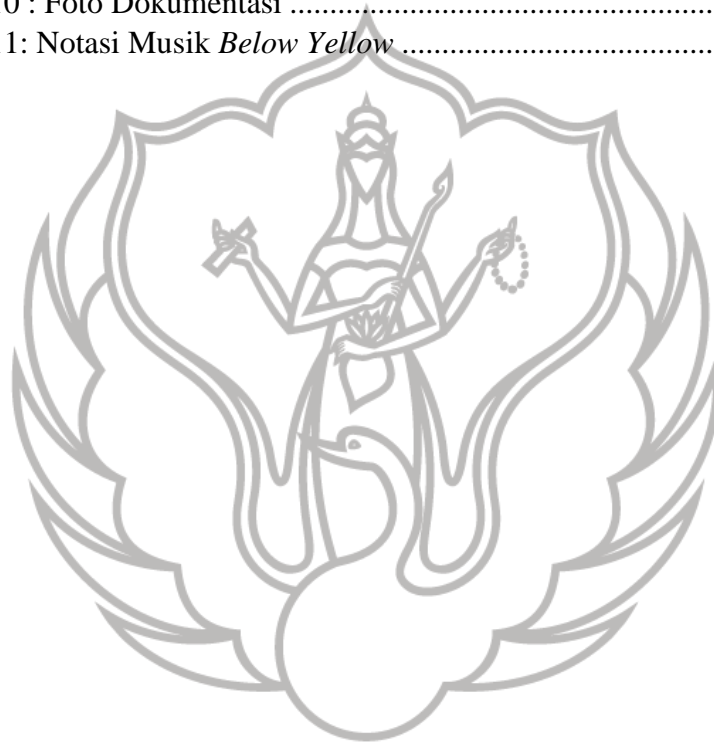
Gambar 1. Refrensi properti balon.....	32
Gambar 2. Refrensi properti lampu.....	33
Gambar 3. Desain baju Below Yellow.....	45
Gambar 4. Foto eksplorasi Gerak.....	47
Gambar 5. Foto motif gerak tutting pada adegan 1.....	52
Gambar 6. Penggunaan properti balon pada adegan 2.....	58
Gambar 7. Foto dokumentasi seleksi 2.....	61
Gambar 8. Foto penggunaan properti lampu pada adegan 3.....	64
Gambar 9. Foto seleksi 3.....	67
Gambar 10. Foto penggunaan properti lampu pada adegan 4.....	69
Gambar 11. Foto pengambilan video teaser.....	71
Gambar 12. Foto evaluasi presentasi karya ke dosen pembimbing 1.....	73
Gambar 13. Foto Gladi Resik.....	75
Gambar 14. Foto hari pementasan.....	76
Gambar 15. Foto proses bersama penata musik.....	85
Gambar 16. Foto pembuatan sketsa kostum.....	87
Gambar 17. Foto pembuatan properti lampu.....	91
Gambar 18. Focusing lighting.....	93
Gambar 19. Penari tokoh.....	95
Gambar 20. Foto ekspresi kegembiraan tokoh.....	96
Gambar 21. Foto motif Maestro.....	97
Gambar 22. Foto atraksi pada adegan 2.....	98
Gambar 23. Foto atraksi sebagai gambaran ambisi.....	99
Gambar 24. Foto tokoh terjatuh sebagai penggambaran keputusan.....	99
Gambar 25. Foto kehadiran properti balon sebagai simbol kecemasan.....	100
Gambar 26. Foto tokoh mengalami panic attack.....	101
Gambar 27. Kehadiran properti lampu sebagai simbol harapan.....	102
Gambar 28. Foto motif gerak exhale inhale.....	103
Gambar 29. Foto pergantian jaket sebagai simbol penerimaan.....	103
Gambar 30. Rias penari perempuan Below Yellow.....	107
Gambar 31. Rias penari laki-laki Below Yellow.....	107
Gambar 32. Hairdo penari Below Yellow.....	108
Gambar 33. Busana penari Below Yellow dengan 4 arah hadap.....	109
Gambar 34. Properti balon.....	110
Gambar 35. Properti lampu.....	110
Gambar 36. Properti jaket warna kuning.....	111
Gambar 37. Properti jaket motif bunga tampak depan dan belakang.....	111
Gambar 38. Pertemuan perdana penata dengan penari.....	154
Gambar 39. Latihan Perdana.....	154
Gambar 40. Latihan menggunakan balon plastik.....	155

Gambar 41. Detailing gerak	155
Gambar 42. Penata bersama pendukung foto bersama pada seleksi 2.....	156
Gambar 43. Evaluasi seleksi 2 bersama dosen pembimbing	156
Gambar 44. Pengukuran badan oleh penata busana.....	157
Gambar 45. Membeli kain untuk keperluan kostum.....	157
Gambar 46. Preparasi makeup dan hairdo seleksi 3	158
Gambar 47. Perayaan ulang tahun penari	158
Gambar 48. Pengambilan foto poster dan video trailer.....	159
Gambar 49. Presentasi karya kepada dosen pembimbing 1	159
Gambar 50. Persiapan Gladi Resik	160
Gambar 51. Foto blocking Pola lantai.....	160
Gambar 52. Persiapan Hairdo	161
Gambar 53. Penata dan penari berfoto sebelum pementasan.....	161
Gambar 54. Penata bersama pendukung karya tari briefing dan doa sebelum pementasan.....	162
Gambar 55. Pementasan karya Tugas Akhir Below Yellow	162



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Sinopsis karya tari <i>Below Yellow</i>	121
Lampiran 2 : Pendukung karya tari <i>Below Yellow</i>	122
Lampiran 3 : Tabel. Jadwal/Rancangan Proses Penciptaan	123
Lampiran 4 : Tabel. Jadwal Latihan karya <i>Below Yellow</i>	124
Lampiran 5 : Tabel. Pola Lantai Karya Tari <i>Below Yellow</i>	126
Lampiran 6 : <i>Layout</i> Tata Cahaya	149
Lampiran 7 : Rencana Anggaran Biaya	150
Lampiran 8 : Kartu Bimbingan	151
Lampiran 9 : Poster	153
Lampiran 10 : Foto Dokumentasi	154
Lampiran 11: Notasi Musik <i>Below Yellow</i>	163



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan Tari

Manusia dilahirkan di dunia dengan berbagai jenis kepribadian yang berbeda-beda antara satu manusia dengan manusia lainnya. Kepribadian mencerminkan cara pandang, sikap, dan respon seseorang terhadap berbagai situasi dalam kehidupan. Hal ini bukanlah sesuatu yang statis; sebaliknya, kepribadian adalah suatu dinamika yang terus berubah membentuk pola-pola tingkah laku spesifik yang menggambarkan individu tersebut. Hal ini didukung oleh pernyataan M.A.W Brouwer seorang filsuf, psikolog, dan budayawan asal Belanda yang menyatakan bahwa kepribadian manusia berubah bersama perubahan umur tapi juga bersama perubahan zaman.¹

Manusia dalam perjalanan hidupnya mengalami transformasi dan adaptasi yang membentuk serta menggambarkan manifestasi kepribadian mereka. Tingkah laku yang ditampilkan oleh seseorang menjadi cermin dari bagaimana mereka memproses informasi, mengekspresikan emosi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Hal ini mencakup kemampuan untuk beradaptasi atau bahkan menyerah dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan hidup. Pernyataan ini didukung oleh pendapat W.G. Allports seorang psikolog asal Amerika yang menyatakan bahwa kepribadian merupakan suatu organisasi dinamis dari sistem ‘psikofisis’

¹ Brouwer, M.A.W. , John S. Nimpoeno, Fadjar Bastaman, dkk. 1980. *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta : PT Gramedia, p.1

yang menentukan penyesuaian diri yang unik dari individu terhadap lingkungannya.² Dengan demikian, kepribadian tidak hanya menciptakan keragaman di antara manusia tetapi juga menjadi kunci dalam membentuk dan memahami dinamika hubungan sosial di dalam masyarakat.

Setiap individu mengarungi kehidupan dengan sejumlah pengalaman yang membentuk landasan unik dari sudut pandang dan cara mereka menyikapi berbagai situasi. Cara seseorang merespon dan menangani masalah sering kali dipengaruhi oleh latar belakang dan pengalaman hidup yang telah mereka lalui. Oleh karena itu, solusi yang dipilih dan hasil dari proses mengatasi masalah dapat sangat bervariasi antar individu. Cara seseorang menghadapi dan menyelesaikan masalah bukan hanya mencerminkan keterampilan dan strategi yang dimiliki, tetapi juga mencerminkan sejauh mana mereka dapat mengelola beban emosional dan psikologis yang terkait. Dalam beberapa kasus, upaya mengatasi masalah yang tidak efektif atau keputusan yang kurang bijaksana dapat memperburuk situasi, menciptakan jerat masalah yang lebih kompleks. Pergulatan batin menjadi bagian tak terpisahkan dalam perjalanan kehidupan. Pergulatan batin mungkin melibatkan konflik internal, kebingungan, dan stres, sehingga menambah tingkat kompleksitas dalam merespon kehidupan sehari-hari.

² Brouwer, M.A.W. , John S. Nimpoeno, Fadjar Bastaman, dkk. 1980. *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta : PT Gramedia, p.48

Rasa cemas atau *anxious* adalah respons alami yang wajar ketika seseorang menghadapi situasi atau menerima informasi yang menimbulkan ketakutan atau kekhawatiran. Rasa cemas merupakan rantai negatif pemikiran, gambar dan keraguan tentang apa yang mungkin akan terjadi di masa depan.³ Fenomena ini dianggap normal dan dapat muncul ketika seseorang dihadapkan pada tantangan atau peristiwa yang dianggap berpotensi menimbulkan stres. Misalnya, seseorang merasakan kecemasan sebelum menghadapi wawancara kerja, menjalani ujian, atau ketika dihadapkan pada pengambilan keputusan penting.

Secara fisiologis, rasa cemas memiliki fungsi positif dalam menjaga kewaspadaan dan kehati-hatian. Reaksi ini membantu individu untuk lebih waspada terhadap potensi resiko atau ancaman, mempersiapkan tubuh untuk merespons secara efektif terhadap situasi yang terjadi. Meskipun demikian, rasa cemas dapat menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit dikendalikan, atau bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari. Ketika tingkat kecemasan melampaui batas wajar, hal ini bisa menjadi gejala dari gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*.

Anxiety disorder merupakan gangguan mental yang kompleks, mencakup berbagai jenis yang dibedakan berdasarkan objek atau situasi yang menjadi pemicu ketakutan, kecemasan, perilaku penghindaran, dan kognitif terkait. Salah satu manifestasi dari gangguan ini adalah serangan

³ 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, p.1

panik (*panic attack*) yang muncul sebagai respons terhadap rasa takut tertentu. Serangan panik digambarkan sebagai pengalaman ketakutan yang hebat atau rasa tidak nyaman yang intens dan mencapai puncak rasa takut dalam selang waktu yang singkat.⁴ Individu yang mengalami serangan panik cenderung mengalami kecemasan yang persisten terhadap kemungkinan munculnya serangan berikutnya dan dapat memperburuk kondisi psikologis mereka secara keseluruhan. Karena kekuatan dan intensitasnya, serangan panik dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari seseorang.

Serangan panik dapat terjadi dalam dua konteks. Pertama, serangan panik dapat dipicu sebagai respons terhadap objek atau situasi yang secara umum ditakuti oleh individu yang mengidap *anxiety disorder*. Dalam konteks ini, serangan panik muncul sebagai bentuk tanggapan yang berlebihan terhadap ancaman yang dianggap oleh individu sebagai masalah serius atau berbahaya. Kedua, serangan panik juga dapat muncul secara tiba-tiba dan tidak terduga, tanpa adanya pemicu yang jelas. Dalam kasus ini, serangan panik terjadi tanpa alasan yang dapat diidentifikasi atau situasi yang dapat diantisipasi sebelumnya. Karakteristik mendadak dari serangan panik ini sering kali meningkatkan tingkat ketidaknyamanan dan kecemasan, karena individu yang mengalaminya mungkin merasa tidak dapat mengendalikan atau memprediksi serangan tersebut.

⁴ American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, p.190

Karya ini membawa pengalaman empiris yakni *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan. Salah satu momen krusial yang menjadi titik awal inspirasi adalah saat penata masih 14 tahun dan mengalami serangan panik pada masa Sekolah Menengah Pertama. Momen tersebut terjadi ketika seluruh angkatan kelas 9 dikumpulkan di aula sekolah untuk pengumuman penerimaan siswa baru di jenjang SMA. Penata selalu merasa dituntut untuk mencapai kesempurnaan akademik, yang merupakan harapan besar dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Ketika pengumuman penerimaan siswa baru disampaikan, perasaan cemas dan takut muncul terhadap hasil yang diumumkan.

Atmosfer di dalam aula yang dipenuhi oleh lautan manusia begitu ramai dan riuh. Namun, tiba-tiba suasana berubah drastis menjadi sunyi. Kepanikan melanda saat menyadari bahwa satu-satunya suara yang terdengar adalah detak jantungnya yang berdegup semakin kencang. Di tengah lautan manusia, penata merasa kecil dan kesepian disertai dengan perasaan takut dan rasa panik karena perubahan suasana yang mendadak. Nafas menjadi sesak dan rasa takut yang tiba-tiba muncul membuat penata menahan air mata yang ingin mengalir. Keterkejutan dan kebingungan melanda, tidak tahu apa yang terjadi dan apa yang harus dilakukannya dalam situasi yang menakutkan itu. Pengalaman ini kemudian menjadi pemicu ide untuk menciptakan sebuah karya koreografi yang mengolah kompleksitas dan intensitas perasaan terkait dengan kondisi kejiwaan tersebut.

Gagasan untuk mengolah pengalaman tersebut menjadi sebuah karya koreografi tari muncul sebagai bentuk terapi dan ekspresi diri. Pada tahun 2017 penata mengenal *boyband* asal Korea Selatan yang bernama BTS (*Bangtan Sonyeondan*). BTS adalah grup musik yang dibentuk oleh Big Hit Entertainment pada tahun 2013, terdiri dari tujuh anggota: RM, Jin, Suga, J-Hope, Jimin, V, dan Jungkook. Mereka dikenal dengan genre Hip-hop dan K-pop yang kaya akan elemen musik dan tarian yang dinamis. Kehadiran BTS menjadi hiburan tersendiri bagi penata yang menemukan kegembiraan dalam menonton konten dan penampilan mereka. Ditemukan bahwa BTS menyampaikan pesan yang relevan melalui musik mereka. Sejak saat itu, ketertarikan terhadap dunia Hip-hop tumbuh dan berkembang.

Hip-hop bukan hanya merupakan genre musik, tetapi juga merupakan budaya yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan diri mereka dengan bebas. Musik Hip-hop menjadi mekanisme koping yang membantu seseorang menghadapi tantangan dunia nyata mengatasi tekanan di sekolah, rumah, maupun di masyarakat.⁵ Melalui musik rap, artis-artis Hip-hop dapat mengungkapkan pengalaman hidup mereka, menyampaikan pesan-pesan yang bermakna, dan memberikan inspirasi kepada pendengarnya.

⁵ Payne, Ashley N. 2018. "Can You Hear Me Now?": *Hip-Hop, Identity Development, and Personal Pistemological Worldviews of Black Girls*. Tennessee: university of Memphis, p.83

Di sisi lain, tarian Hip-hop menjadi katalis inspirasi yang mampu menciptakan kesadaran gerak dan ekspresi diri. Terutama di kalangan anak-anak dan orang dewasa, yang menghadapi berbagai stres dan tekanan, menari dapat menjadi cara yang luar biasa untuk menghilangkan stres. Menari dapat dianggap sebagai bentuk meditasi yang melibatkan koordinasi otak, tubuh, dan pikiran untuk menyatu dengan sempurna dengan musik dan gerakan. Ini membantu seseorang untuk fokus sepenuhnya pada momen yang mereka alami, mengontrol pelepasan hormon kortisol yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan ketegangan.⁶

Medium tari menjadi sebuah wadah untuk mengekspresikan kompleksitas dan intensitas perasaan yang terkait dengan kondisi kejiwaan tersebut. Dalam konteks ini, tarian menjadi medium untuk menyampaikan apa yang sulit diungkapkan oleh kata-kata. Ketika kata-kata tak mampu merangkum emosi, gerakan tubuh menjadi bahasa yang membebaskan pencipta dan penonton dari keterbatasan linguistik.

Selain menjadi ekspresi diri, karya tari ini menjadi cara untuk menyebarkan kesadaran akan pentingnya *mental health*. Dengan demikian, karya ini bukan hanya tentang tarian itu sendiri melainkan juga tentang menghubungkan dan berbagi pengalaman manusiawi yang universal. Penyampaian karya tari ini memanfaatkan berbagai elemen artistik dan teknik pementasan yang dapat memfasilitasi keterlibatan emosional dan

⁶ Gurusathya, Charanya. 2019. "Dance as a Catalyst for Stress Busting". *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, Vol. 26, No. 2/2019, p.15

visual dengan memanfaatkan ekspresi wajah dan gerak tubuh penari, tata cahaya dan tata panggung, pemilihan musik serta kostum sesuai dengan tema yang diusung dalam karya. Melalui keterlibatan emosional dan visual, penonton diundang untuk meresapi nuansa dan kompleksitas emosi manusia.

Berdasarkan pengalaman yang telah diceritakan di atas, penata tari terinspirasi untuk menciptakan sebuah karya tari yang diberi judul “Below Yellow”. Istilah *Below Yellow* mengacu pada persepsi orang terhadap penata yang terlihat ceria dan bersemangat, tetapi di balik itu terdapat lapisan-lapisan yang belum terungkap. Hal ini seperti melihat seseorang yang selalu tersenyum dan terlihat bahagia, namun sebenarnya mereka mungkin menyembunyikan kegelisahan maupun kesedihan di dalam hati mereka. Dengan demikian, *Below Yellow* menjadi sebuah karya tari yang mengundang penonton untuk merenung mengenai persepsi yang mungkin keliru tentang orang lain. Hal ini menjadi pengingat bahwa setiap individu memiliki cerita dan emosi yang lebih dalam daripada yang terlihat di permukaan, dan penting untuk melihat di bawah ‘warna kuning’ yang ceria untuk memahami mereka sepenuhnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, muncul pertanyaan kreatif yang menjadi landasan ide penciptaan karya ini, yaitu:

- a. Bagaimana cara memvisualisasikan gangguan kecemasan ke dalam sebuah karya koreografi kelompok?

- b. Bagaimana cara mengekspresikan emosi yang dirasakan saat seseorang sedang mengalami gangguan kecemasan ke dalam sebuah karya koreografi kelompok?

B. Rumusan Ide Penciptaan Tari

Berangkat dari pertanyaan kreatif yang telah disebutkan di atas, maka rumusan ide penciptaan pada karya “Below Yellow” adalah Bagaimana penciptaan koreografi kelompok dengan tipe tari dramatik menggambarkan perasaan seseorang yang dilanda oleh gangguan kecemasan.

C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan Tari

Karya koreografi kelompok ini memiliki tujuan dan manfaat sebagai berikut:

1. Tujuan Penciptaan

- a. Menghasilkan sebuah pertunjukan yang berasal dari pengalaman empiris;
- b. Menjadikan eksplorasi rasa dan emosi sebagai landasan utama dalam merangkai koreografi kelompok melalui pendekatan psikologi;
- c. Merangkai gerakan yang tidak hanya memvisualisasikan pengalaman pribadi tetapi juga menciptakan resonansi emosional pada penonton.

2. Manfaat Penciptaan

- a. Peningkatan wawasan penata dalam mengaplikasikan landasan teoritis penciptaan tari dalam pembuatan karya;
- b. Memberikan pengalaman seni yang melibatkan proses kreatif penciptaan tarian secara kelompok. Keterlibatan kelompok menciptakan dinamika yang memperkaya pengalaman setiap anggota, memperluas perspektif, dan memperdalam pemahaman seni tari;
- c. Memberikan pengalaman signifikan dalam mengolah tubuh dan meresapi perasaan pada proses kreatif penciptaan tari yang berangkat dari pengalaman empiris;
- d. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman penonton tentang kesehatan mental secara umum;
- e. Menciptakan lingkungan di mana orang merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang tantangan psikologis yang mereka hadapi.

D. Tinjauan Sumber

1. Sumber Tertulis

Alma M. Hawkins dalam bukunya yang berjudul *Creating Through Dance* yang diterjemahkan oleh Y. Sumandiyo Hadi berjudul *Mencipta Lewat Tari*, tahun 1990. Buku ini menguraikan bagaimana penata tari tidak hanya melihat dan merasakan, tetapi juga menggambarkan proses kreatif yang melibatkan imajinasi dan khayalan untuk membentuk dasar

penggarapan seni tari. Hawkins mengajak pembaca untuk memahami bahwa penciptaan tari bukan hanya sekedar menyusun gerakan-gerakan fisik, tetapi juga melibatkan dimensi batin dan interpretasi terhadap objek yang menjadi inspirasi. Buku ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas proses kreatif dalam seni tari, mengungkapkan bahwa setiap karya tari memiliki akar yang dalam bersumber dari pengalaman, pengamatan, dan imajinasi penata tari.

Y. Sumandiyo Hadi dalam bukunya yang berjudul *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok*, tahun 2003. Buku ini menguraikan dengan cermat landasan pemikiran yang menjadi fondasi dalam seni koreografi kelompok. Buku ini juga menyajikan analisis mendalam terhadap faktor-faktor penting yang harus dipertimbangkan oleh seorang koreografer dalam menciptakan karya yang utuh dan seimbang. Hadi menjelaskan bahwa proses kreatif bukan hanya terbatas pada penataan gerakan secara visual, tetapi juga melibatkan pertimbangan terkait dimensi ruang dan waktu. Buku ini memandu pembaca melalui langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai keselarasan dalam penyusunan gerakan-gerakan kelompok, sekaligus memberikan pemahaman tentang keindahan dan kompleksitas koreografi kelompok.

Buku berjudul *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)* yang diperbarui pada tahun 2013, merupakan alat taksonomi dan diagnostik yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association (APA). Buku ini tidak hanya

mencerminkan perkembangan ilmiah dan pemahaman terkini tentang kesehatan mental, tetapi juga menjadi suatu panduan kritis bagi berbagai pihak, termasuk dokter, psikolog klinis, peneliti, dsb. Buku DSM-5 menawarkan bahasa yang umum dan kriteria standar untuk klasifikasi berbagai gangguan mental. Fungsi utamanya adalah memberikan suatu sistem konsisten yang memungkinkan profesional kesehatan mental untuk membuat diagnosis yang akurat dan konsisten. Dengan demikian, buku ini menjadi pedoman yang sangat diandalkan dalam praktek klinis, penelitian, dan penilaian yang berkaitan dengan kesehatan mental. Sebagai alat diagnostik yang universal dan terus diperbarui, DSM-5 menjadi acuan dalam mendefinisikan dan memahami spektrum gangguan mental, membantu menciptakan kerangka kerja yang lebih akurat dalam merinci berbagai kesehatan mental yang dihadapi individu.

Kevin Meares dan Mark Freeston dalam bukunya yang berjudul *Overcoming Worry and Generalised Anxiety Disorder, 2nd Edition: A self-help guide to using Cognitive Behavioural Techniques*, tahun 2015. Buku ini menguraikan tentang apa itu kecemasan dan apa perbedaannya dengan gangguan kecemasan. Kevin Meares dan Mark Freeston memberikan pemahaman tentang bagaimana kecemasan dapat menjadi lebih kompleks dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari ketika berkembang menjadi gangguan kecemasan. Buku ini tidak hanya sekadar menjelaskan teori, tetapi juga memberikan panduan yang konkret dan latihan-langkah praktis yang dapat diterapkan pembaca

dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memberikan alat dan pengetahuan melalui metode CBT (*Cognitive Behavioural Techniques*), pembaca diajak untuk terlibat dalam proses mengatasi gangguan kecemasan, memberikan kontrol lebih besar atas pikiran dan emosi mereka. Buku ini bukan hanya menjadi panduan informasional, tetapi juga alat yang berguna untuk memfasilitasi perubahan positif dalam menghadapi kecemasan dan gangguan kecemasan.

2. Sumber Diskografi

Darren Aronofsky dalam karya film yang berjudul *Black Swan*, tahun 2010. Film ini mengisahkan perjalanan seorang ballerina bernama Nina yang menderita gangguan kecemasan yang dipicu oleh ambisinya yang tinggi dan tekanan yang terus-menerus diberikan oleh ibunya untuk mencapai kesempurnaan dalam dunia balet. Ambisi ini memaksa Nina untuk mengorbankan kesehatan mental dan fisiknya demi mencapai standar yang ditetapkan oleh ibunya. Ambisi dan tekanan tersebut membuatnya terjatuh dalam lingkaran kecemasan yang terus memburuk seiring berjalannya waktu. Film ini menjadi gambaran visual akan dampak yang timbul akibat gangguan kecemasan dan sifat perfeksionis dalam mengejar standar yang sulit dicapai. Keseluruhan narasi film menciptakan gambaran dan memberikan pemahaman tentang kompleksitas perjalanan seseorang yang berusaha mencapai kesempurnaan di bawah tekanan eksternal yang besar.

3. Sumber Lisan

Dalam proses perancangan koreografi ini, penata tidak hanya mengandalkan sumber tertulis dan sumber diskografi sebagai dasar informasi. Namun, juga memanfaatkan sumber lisan melalui wawancara sebagai tambahan informasi dari perspektif seorang ahli. Narasumber yang diwawancarai adalah Patera Adwiko Priambodo, M.Psi., Psikolog, seorang dosen psikologi di Universitas Gadjah Mada (UGM) dan psikolog klinis di Gama Medical Center (GMC).

Wawancara dengan beliau menjadi tambahan yang sangat berharga karena beliau membawa pemahaman mengenai aspek-aspek psikologis terkait dengan tema *anxiety*. Sebagai seorang dosen dan psikolog klinis, Patera Adwiko Priambodo memberikan penjelasan yang luas tentang definisi *anxiety*, jenis-jenis *anxiety*, serta berbagai aspek lain yang berkaitan dengan gangguan tersebut.

Berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dari wawancara dengan Patera Adwiko Priambodo, penata koreografi dapat memahami lebih dalam bagaimana *anxiety* dapat tercermin dalam gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan bahkan dalam aspek artistik dari pertunjukan tari. Hal ini memberikan dimensi baru pada koreografi, memungkinkan penata untuk mengeksplorasi dan mengkomunikasikan secara lebih efektif pengalaman manusia yang terkait dengan kecemasan melalui bahasa gerak tari.