

SELF LOVE



Oleh:

Yoanita Yosa Nugraha

1511560011

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S1 TARI
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2018/2019**

SELF LOVE



Oleh:

Yoanita Yosa Nugraha

1511560011

**Tugas Akhir Program Studi S1 Tari
Jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Genap 2018/2019**

SELF LOVE



Oleh:

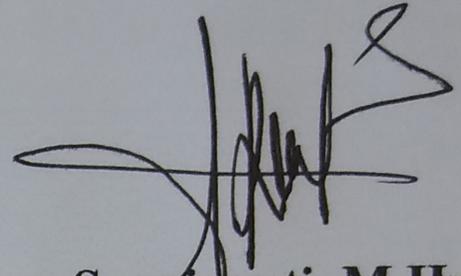
Yoanita Yosa Nugraha

1511560011

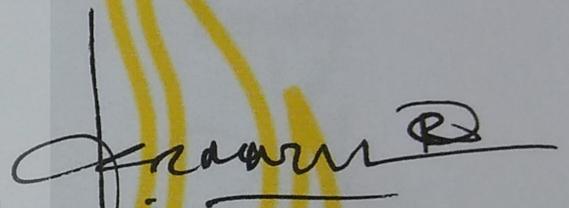
**Tugas Akhir Ini Diajukan Kepada Dewan Penyaji
Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Mengakhiri Jenjang Studi Sarjana S1
Dalam Bidang Tari
Genap 2018/2019**

HALAMAN PENGESAHAN

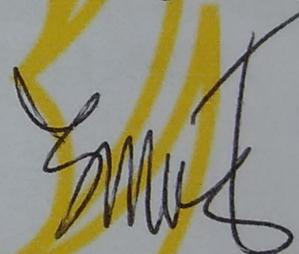
Tugas Akhir ini telah diterima
dan disetujui Dewan Penguji
Jurusan Tari
Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Yogyakarta, 28 Mei 2019



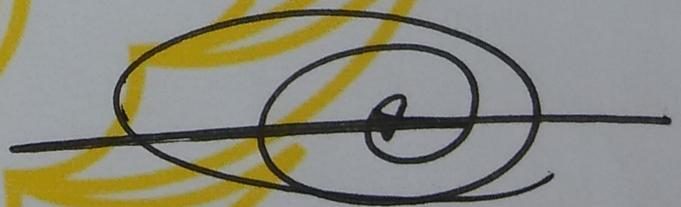
Dra. Supriyanti, M.Hum.
Ketua/Anggota



Dr. Darmawan Dadijono, M.Sn.
Pembimbing I/Anggota

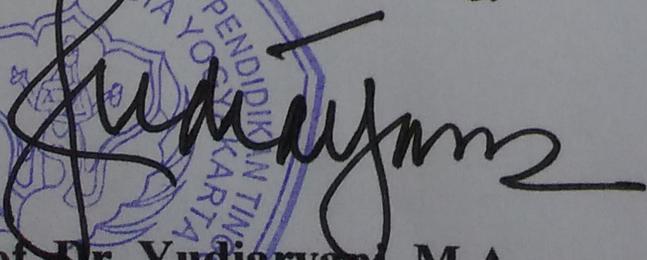


Dra. Setyastuti, M.Sn.
Pembimbing II/Anggota



Dr. Hendro Martono, M.Sn.
Penguji Ahli/Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Prof. Dr. Yudiaryani, M.A.
NIP. 19560630 198703 2 001



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 sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Yogyakarta, 28 Mei 2019
Penulis

Yoanita Yosa Nugraha
1511560011

RINGKASAN

Self Love

Oleh: Yoanita Yosa Nugraha
NIM: 1511560011

Self Love merupakan karya tari yang berangkat dari pengalaman empiris penata. Tentang peristiwa *bullying* yang dialami dan membawa penata pada pengalaman refleksi untuk lebih mencintai diri sendiri. *Self Love* berpijak pada gerak sehari-hari. Sebagai penggambaran cerita yang dialami dalam kehidupan yang nyata. Gerak seperti berjalan, berbicara, menatap dan memegang diolah menjadi simbol-simbol penanda satu makna. Penggunaan properti yang juga merupakan kostum menjadi salah satu ciri khas yang dimunculkan dalam karya *Self Love*.

Berpijak pada aspek-aspek koreografi kelompok, karya *Self Love* dibentuk sedemikian rupa agar menjadi ringan dinikmati oleh penonton. Dengan jumlah penari delapan orang perempuan bertubuh gemuk dan disajikan dalam tipe dramatik. Menggunakan musik MIDI dengan sentuhan puisi dan lagu orisinal karya *Self Love*. Puisi serta lagu yang tercipta merupakan karya yang dibuat oleh penata tari sendiri, mulai dari penyusunan kata hingga nadanya. Dibantu oleh komposer dalam proses aransemennya. Karya ini membawa penonton pada suasana yang lebih dalam dan haru bahagia.

Kisah tentang perjuangan, kesedihan, keterpurukan dan tentang kebangkitan. Akan tersajikan dalam tujuh bagian. Introduksi, adegan I, adegan II, adegan III, adegan IV, adegan V dan *ending*. Setiap adegan yang tersaji membawa pada refleksi pengalaman kita masing-masing. Kilas balik tentang peristiwa tersudutkan disuguhkan dalam suasana yang mengharukan dan dikemas ringan untuk dapat dinikmati dengan pemikiran setiap penontonnya.

Kata kunci: *Bully*, Refleksi diri, Cinta

Yogyakarta, 28 Mei 2019
Penulis

Yoanita Yosa Nugraha
1511560011

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Nya yang melimpah, maka karya tari *Self Love* beserta tulisan yang melengkapi karya tari ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Guna memperoleh gelar S1 Seni Tari kompetensi penciptaan tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.

Banyak hambatan yang ditemui dalam pencapaian proses karya tari *Self Love*. Tetapi dengan dukungan dari berbagai pihak dan kerja keras serta kesabaran akhirnya karya tari ini dapat diselesaikan. Penata sangat menyadari tanpa bantuan dari pihak-pihak lain karya ini tidak akan berjalan dengan baik, tanpa bantuan dan dukungan dari pihak-pihak yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mewujudkan karya tari *Self Love* dari sebuah ide menjadi sebuah bentuk sajian karya tari yang memuaskan.

Dalam kesempatan ini, penata sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung sehingga karya tari *Self Love* berjalan dengan sukses, yaitu kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kedua orang tua saya yang saya cintai secara ikhlas. Trimakasih untuk setiap lantunan doa yang tiada henti-hentinya menyertai perjalanan dan perjuangan saya, untuk selalu memberikan dorongan baik moril maupun materil demi

tercapainya studi ini. Kepada kakak saya yang selalu mendukung semua kegiatan saya sejak dulu hingga sekarang, yang selalu menghadirkan senyum hiburan dan candaan di sela kepenatan-kepenatan saat proses. Besar cinta yang saya rasakan melalui proses ini. Dengan sejuta kerinduan tentang kampung halaman kalian hadir untuk menguatkan. Saya benar-benar mencintai kalian. Dan semua yang saya lakukan ini saya persembahkan sebagai sajian kecil dari saya dengan cinta yang besar.

3. Bapak Dr. Darmawan Dadijono, M.Sn , selaku pembimbing I yang secara sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan semangat. Dan tiada lelah untuk selalu mengingatkan dan memperhatikan serta menjadi sosok teman yang selalu memberi arahan dan mendukung sampai terselesaikannya tugas akhir ini.
4. Ibu Dra. Setyastuti, M.Sn selaku pembimbing II yang juga tiada henti-hentinya memberikan dorongan kepada saya, mencurahkan waktu dan tenaga. Dan dengan murah hati memberi masukan dan arahan kepada saya sampai terselesaikan karya akhir ini.
5. Bapak Y. Adityanto Aji, S.Sn, MA , selaku dosen wali yang selama ini membimbing, merangkul, dan mengingatkan saya, serta menjadi sosok teman dan kakak yang selalu mendukung saya selama belajar dan menimba ilmu di ISI Yogyakarta.
6. Bapak Dr. Hendro Martono, M.Sn selaku Dosen Penguji Ahli, trimakasih atas bimbingan serta ilmu yang diberikan selama proses pengkaryaan *Self Love*.

7. Ibu Dra. Supriyanti, M.Hum selaku Ketua Jurusan Tari, FSP, ISI Yogyakarta yang banyak membantu saya. Dan tidak bosan-bosannya membimbing dan mengarahkan saya jika saya berada dalam posisi tidak tahu dan kekhilafan.
8. Bapak Dindin Heryadi, M.Sn selaku sekretaris Jurusan yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam hal keproduksian gelar karya tugas akhir ini.
9. Kepada seluruh Dosen Jurusan Tari, FSP,ISI Yogyakarta yang telah banyak memberi dan berbagai ilmu dan pengalaman kepada saya.
10. Seluruh staf karyawan jurusan tari, FSP, ISI Yogyakarta yang selalu bersedia membantu secara ikhlas sampai proses tugas akhir ini terselesaikan.
11. Kepada teman-teman Generasi Joget Kalehewu Gangsal Welas (GENJOT KAWEL) yang selalu memberikan semangat dan dukungan secara moril, serta pengalaman dalam melakukan *sharing* bersama sejak menjadi mahasiswa baru hingga menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat untuk kawan-kawan yang belum TA. *You can do it !! Fighting !!*
12. Kepada Keluarga Besar Jurusan Tari ISI Yogyakarta yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat terhadap karya ini.
13. Kepada para penari yang sangat saya cintai Fransiska Aprilia Puri, Astrie Phangastuti, Eka Febriana, Arum Setyawati, Indhi Apsari Nareswari, Ridha Fitri dan Utari Nur Wahyuni Putri yang senantiasa dengan ikhlas dan sabar memberikan tenaga, waktu, dan pikiran kalian dalam proses karya tari ini. Kalian memberikan energi yang begitu besar hingga suksesnya karya tari *Self Love*. Pengalaman menari bersama, belajar serta menjadi saudari dan

membangun keluarga baru melalui proses ini. Trimakasih telah menerima saya dengan segala kekurangan saya dan mau untuk mengingatkan dan menguatkan dalam segala hal yang saya alami selama proses karya ini. Besar cinta saya pada kalian, trimakasih telah melewati bahagia,tangis, tawa dan lelah bersama selama 4 bulan belakangan ini.Tiada yang bisa saya berikan selain ucapan terima kasih yang begitu dalam.

14. Joshua Eka Pramudya trimakasih telah sangat menghidupi karya ini dengan alunan nada yang sangat indah dan menghanyutkan. Trimakasih atas ide dan saran yang sangat luar biasa memenuhi karya ini. Memberikan energi melalui musik yang melengkapi dan mengiringi karya tugas akhir ini.
15. Kepada Mas Burek dan Mas Cahyo trimakasih memberikan ide, saran serta energi yang luar biasa dalam mendukung karya ini. Membantu hingga terselesaikan karya ini dengan segala pemikiran dan ide hebatnya.
16. Kepada Ishak Bayu Ardani yang selalu bersedia meluangkan waktu dan tenaganya, mengikuti apa yang saya inginkan walaupun itu sulit.Trimakasih telah berusaha keras untuk dapat mewujudkannya. Trimakasih untuk selalu ada dengan menjadi pendengar dan penasihat yang baik dalam setiap persoalan saya melewati proses karya ini. Trimakasih atas segenap cinta dan kasihmu.
17. Kepada sahabat-sahabat saya tercinta, Nasri Nada A, Anggita Aprili KH, Astika Kurune yang selalu mendukung dan membantu secara waktu dan tenaga. Trimakasih atas persahabatan yang hebat selama 4 tahun ini dan

trimakasih untuk selalu ada dibelakang saya menguatkan dalam langkah perjuangan saya menyelesaikan tugas akhir ini. Trimakasih atas setiap saran dan kritiknya. Saya menyayangi kalian.

18. Kepada dua orang sahabat ku Agatha Vania dan Maria di Livia , trimakasih atas dukungan dan cinta yang besar untuk selalu menyemangati dalam proses berlangsungnya karya ini.

19. Kepada Anggi Wismandaru sebagai sahabat dan adik, trimakasih telah bersedia memberikan sentuhan yang hebat dalam goresan karya mu untuk *Self Love*. Trimakasih telah bersedia menjadi teman berbagi dan pendengar yang baik . Atas segala saran, masukan dan semangatnya. Trimakasih atas proses belajar bersama yang kita lewati sampai terselesaikan nya karya ini.

20. Trimakasih kepada Rinali, Ody , Mas Anismanto, Riezki dan kawan-kawan yang lain. Yang senantiasa menemani dalam proses latihan hingga ujian serta dalam segala kebutuhan tambahan yang lain. Trimakasih senantiasa mengabadikan setiap moment dalam proses perjalanan karya ini. Trimakasih untuk tangkapan moment yang indah sebagai bahan merindu dikemudian hari.

21. Kepada Linda, Yasni, Rieska, Hariny, Dinda , Favio, Tias, Via yang senantiasa memberikan tenaga dan waktunya dalam membantu kelancaran proses karya ini

22. Kepada 10 orang sahabat koreografer muda hebat dalam proses tugas akhir tengah semester ini. Trimakasih telah berbagi energi dan semangat untuk dapat melewati ini bersama-sama.

23. Kepada Keluarga Besar Mahasiswa Katolik ISI Yogyakarta, trimakasih untuk selalu mendukung dan mengingatkan dalam perjalan dan perjuangan bersama Tuhan hingga karya ini terselesaikan.
24. Kepada teman-teman *eSSen Production* dan seluruh pelaksanaan teknis di belakang layar yang telah membantu mewujudkan konsep penata melalui rias busana, *setting*, dan tata cahaya serta elemen pendukung lainnya untuk menyempurnakan karya ini.
25. Semua pendukung karya tari *Self Love* yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan trimakasih atas semua bantuannya. Semoga Tuhan memberkati dan selalu melindungi kita senantiasa, Amin.

Penata menyadari bahwa karya tari *Self Love* masih sangat jauh dari sempurna dan tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Maka demikian, jika ada kesalahan dan kekurangan daalam penulisan ini saya mohon maaf, dan saya selalu mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak.

Yogyakarta, 28 Mei 2019
Penulis

Yoanita Yosa Nugraha
1511560011

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGAJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR RINGKASAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Ide Penciptaan	5
C. Tujuan dan Manfaat	6
D. Tinjauan Sumber	7
1. Sumber Tertulis	7
2. Discografi	9
BAB II. KONSEP PENCIPTAAN TARI	11
A. Kerangka Dasar Pemikiran	11
B. Konsep Dasar Tari	12
1. Rangsang Tari	12
2. Tema Tari	14
3. Judul Tari	15
4. Tipe Tari	15
5. Mode Penyajian Tari	17
C. Konsep Garap Tari	18
1. Gerak	18
2. Penari	20
3. Musik Tari	20
4. Rias Busana	22
5. Properti	23
6. Pemanggungan	24

1. Ruang Tari	24
2. Area/Lokasi	25
3. Tata Cahaya	25
4. Tata Suara	26
BAB III. PROSES PENCIPTAAN TARI	27
A. Metode Penciptaan	27
1. Eksplorasi	28
2. Improvisasi	30
3. Komposisi	31
4. Evaluasi	32
B. Tahapan Penciptaan	32
1. Tahap Awal	32
a. Pemilihan Penari	32
b. Pemilihan Musik	35
c. Penentuan Rias dan Busana	36
2. Tahap Lanjut	37
1. Proses Lanjut Penata dengan Penari	37
2. Proses Penata dengan Pemusik	68
3. Realisasi Proses	70
a. Urutan Adegan	70
b. Motif Gerak	76
c. Musik Tari	93
BAB IV. PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	102
DAFTAR SUMBER ACUAN	103
1. Sumber Tertulis	103
2. Webtografi	104
3. Diskografi	104
LAMPIRAN	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pemanasan para penari di awal latihan <i>Self Love</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	39
Gambar 2. Lima orang penari melakukan eksplorasi gerak. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	40
Gambar 3. Rangsang audio melalui mendengarkan cerita dengan menutup mata. (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	41
Gambar 4. Tiga orang penari menginterpretasikan cerita yang didengar melalui gerak. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	42
Gambar 5. Dua orang penari melakukan metode <i>sticky</i> . (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	46
Gambar 6. Dua orang penari melakukan metode <i>sticky</i> dengan pose salah satu menopang. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	47
Gambar 7. Latihan fisik bagian kaki dengan mendak yang dilakukan oleh penari. (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	50
Gambar 8. Latihan fisik di bagian kaki dengan terlentang dilakukan oleh penari. (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	51
Gambar 9. Latihan kekuatan di bagian kaki seperti <i>push up</i> dilakukan oleh penari . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	51
Gambar 10. Penari mendengarkan masukan dari Cak Ayu. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	54
Gambar 11. Penari dengan Cak Ayu berfoto bersama. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	55

Gambar 12. Lima orang penari melakukan metode satu jari, dengan salah satunya sebagai pengendali. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	57
Gambar 13. Lima orang penari melakukan metode satu jari, dengan respon yang berbeda-beda. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	58
Gambar 14. Dua orang penari melakukan bagian “dor” saat permainan tembak dor. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	60
Gambar 15. Penari yang terkena serangan “tembak” saat permainan tembak dor.. (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	60
Gambar 16. Seorang penari bernyanyi saat diputarkan musik dangdut. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	62
Gambar 17. Seorang penari berjoget saat diputarkan musik dangdut. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	62
Gambar 18. Tiga orang penari berjoget saat diputarkan musik dangdut dengan gerak yang berbeda-beda. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	63
Gambar 19. Dua orang penari sedang mencoba bergerak dalam kain. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	64
Gambar 20. Koreografer dan komposer dalam proses pembuatan musik Self Love. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	69
Gambar 21. Bentuk tangan lurus dengan lima jari yang terbuka pada motif gapai. (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	77
Gambar 22. Bentuk tangan lurus dan lima jari terbuka dalam motif gapai yang dilakukan bersama (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	77
Gambar 23. Sikap menarik baju dalam motif gapai. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	78

Gambar 24. Bentuk lengkung dan tatapan mata yang waspada pada motif <i>LK</i> . (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	79
Gambar 25. Bentuk lengkung dan tatapan mata yang waspada serta rambatan tangan perlahan pada motif <i>LK</i> pada saat Seleksi 3 (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	79
Gambar 26. Sikap duduk dalam motif <i>rest</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	80
Gambar 27. Sikap duduk dalam motif <i>rest</i> saat seleksi 2. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	81
Gambar 28. Pose duduk dalam motif <i>rest</i> saat seleksi 3 (Dokumentasi: Rinaldi,2019)	81
Gambar 29. Gerak membuka kaki dan tangan seperti mencengkram dalam motif <i>PR</i> . (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	82
Gambar 30. Gerak jari seperti mengetik dalam motif tuk-tuk (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	83
Gambar 31. Sikap seakan-akan duduk dalam motif <i>sure</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	84
Gambar 32. Sikap seakan-akan duduk dalam motif <i>sure</i> saat seleksi 2. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	84
Gambar 33. Pose menengadah dan tangan lurus dalam motif hempas. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	85
Gambar 34. Gerak tangan ke atas dan pandangan ke depan dalam motif <i>HU</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	86
Gambar 35. Gerak tangan ke atas dan pandangan ke depan dalam motif <i>HU</i> saat seleksi 3. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	86

Gambar 36. Sikap tangan memegang dan menarik rambut dalam motif <i>Press</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	87
Gambar 37. Sikap tangan memegang dan menarik rambut saat seleksi 3. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	87
Gambar 38. Gerak tangan menutup mulut dalam motif <i>C'Mot</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	88
Gambar 39. Gerak tangan dan kaki dalam motif <i>Offense</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	89
Gambar 40. Gerak tangan dan kaki dalam motif <i>Offense</i> saat seleksi 3. (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	90
Gambar 41. Gerak pinggul naik dan kaki datar dalam motif <i>Btie</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	91
Gambar 42. Gerak pinggul naik dengan badan membungkuk dalam motif <i>Btie</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	91
Gambar 43. Sikap setengah berdiri dalam motif <i>Btie</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	92
Gambar 44. Sikap menaikan satu kaki datar dalam motif <i>Btie</i> . (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	92
Gambar 45. <i>Software</i> penulisan notasi <i>Sibelius 7.0</i> . (Dokumentasi : Joshua, 2019)	88
Gambar 46. <i>Software DAW Studio One 4.0</i> . (Dokumentasi : Joshua, 2019)	89
Gambar 47. Master Plan karya Self Love. (Dokumentasi : Burek, 2019)	129
Gambar 48. Poster publikasi tugas akhir tari Sebelas Tri Daya. (Dokumentasi : Ghea, 2019)	145

Gambar 49. Co Card untuk tim produksi Tugas Akhir Tari Sebelas Tri Daya. (Dokumentasi : Ghea, 2019)	146
Gambar 50. Tiket untuk Tugas Akhir Tari Sebelas Tri Daya. (Dokumentasi: Ghea, 2019)	146
Gambar 51. Leaflet bagian depan Tugas Akhir Tari Sebelas Tri Daya. (Dokumentasi : Ghea, 2019)	147
Gambar 52. Leaflet bagian isi Tugas Akhir Tari Sebelas Tri Daya. (Dokumentasi : Ghea, 2019)	147
Gambar 53. Poster Profil Penata Tugas Akhir Tari Sebelas Tridaya. (Dokumentasi : Ghea, 2019)	148
Gambar 54. Kostum 1 penrai <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	149
Gambar 55. Kostum 2 penrai <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	150
Gambar 56. Kostum 3 penrai <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	151
Gambar 57. Tulisan dibagian tubuh belakang 1 penari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	152
Gambar 58. <i>Makeup</i> tari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	153
Gambar 59. <i>Hair do</i> tari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Rinaldi, 2019)	154
Gambar 60. Penari melakukan doa sebelum memulai latihan. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	155
Gambar 61. Penari melakukan pemanasan sebelum latihan. (Dokumentasi : Ishak Bayu, 2019)	155
Gambar 62. Dosen pembimbing memberikan masukan pada penari. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	156

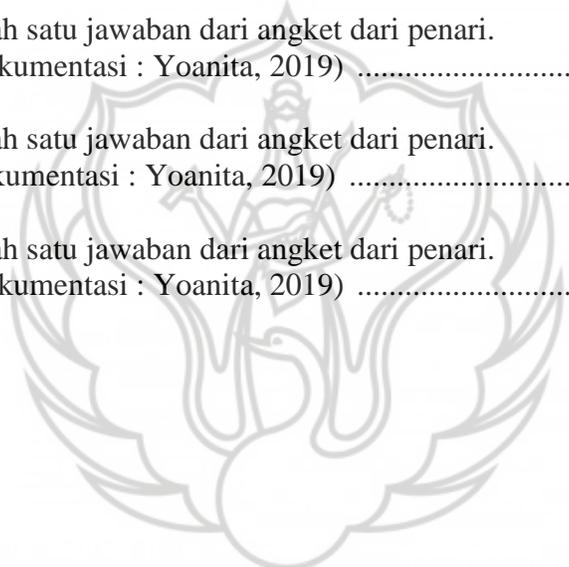
Gambar 63. Penari dengan Cak Ayu berfoto setelah berdiskusi bersama. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	156
Gambar 64. Seorang penari merepresentasikan cerita melalui gerak, di perhatikan oleh penari lainnya. (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	157
Gambar 65. Penari berlatih teknik gerak motif offense. (Dokumentasi: Rinaldi, 2019)	157
Gambar 66. Para penari berlatih untuk adegan bagian terakhir. (Dokumentasi: Yoanita, 2019)	158
Gambar 67. Latihan adegan IV ketika motif tuktuk dilakukan dengan dua pengembangan. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	158
Gambar 68. Semua penari berfoto bersama se usai latihan teknik vibrasi. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	159
Gambar 69. Tujuh orang penari berfoto bersama se usai latihan. (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	159
Gambar 70. Komposer sedang membuat musik <i>Self Love</i> . (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	160
Gambar 71. Penata <i>take vokal</i> lagu <i>Self Love</i> . (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	160
Gambar 72. Penata <i>take vokal</i> lagu <i>Ini Tubuhku</i> . (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	161
Gambar 73. Dosen Pembimbing, Dosen Wali dan penari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi: Ishak Bayu, 2019)	161
Gambar 74. Sikap tangan terbuka dan kepala tengadah seperti berpasrah diri pada Tuhan. (Dokumentasi : Ody, 2019)	162
Gambar 75. Penari kunci dengan 4 penari kain sebagai gambaran malu dan ragu. (Dokumentasi : Ody, 2019)	162

Gambar 76. Sikap menuding dengan motif LK. (Dokumentasi : Ody, 2019)	163
Gambar 77. Sikap saat seorang penari tersadar dari kekecewaannya. (Dokumentasi : Ody, 2019)	163
Gambar 78. Sikap menahan marah dan kecewa. (Dokumentasi : Ody, 2019)	164
Gambar 79. Sikap dengan penggambaran dua pikiran yang berbeda. (Dokumentasi : Ody, 2019)	164
Gambar 80. Sikap berserah diri pada adegan introduksi. (Dokumentasi : Ody, 2019)	165
Gambar 81. Evaluasi setelah seleksi dengan dosen pembimbing 1 dan 2. (Dokumentasi : Ody, 2019)	165
Gambar 82. Sikap seperti berdoa pada yang Maha Kuasa pada adegan introduski. (Dokumentasi : Ody, 2019)	166
Gambar 83. Sikap sebab akibat pada adegan III. (Dokumentasi : Ody, 2019)	166
Gambar 84. Penari dengan gerak improvisasi setelah <i>backdrop</i> di buka. (Dokumentasi : Ody, 2019)	167
Gambar 85. Penari setelah berganti kostum . (Dokumentasi : Ody, 2019)	167
Gambar 86. Sikap pada adegan ending. (Dokumentasi : Ody, 2019)	168
Gambar 87. Sikap pada adegan <i>ending</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	168
Gambar 88. Dosen Pembimbing dan Penari, sikap <i>silentium</i> dan berdoa sebelum GR. (Dokumentasi : Ody, 2019)	169

Gambar 89. Dosen Pembimbing dengan penari berbincang sebelum GR. (Dokumentasi : Ody, 2019)	169
Gambar 90. Suasana saat <i>briefing</i> antara penata dan penari. (Dokumentasi : Ody, 2019)	170
Gambar 91. Penari melakukan pemanasan sebelum GR. (Dokumentasi : Ody, 2019)	170
Gambar 92. Salah satu bagian adegan I penari kunci dengan penari kain. (Dokumentasi : Ody, 2019)	171
Gambar 93. Salah satu adegan I saat penggambaran dua pikiran yang berlalu lalang. (Dokumentasi : Ody, 2019)	171
Gambar 94. Motif berjalan dalam transisi adegan III. (Dokumentasi : Ody, 2019)	172
Gambar 95. <i>Lighting</i> berbentuk salib yang samar dibelakang pose adegan <i>ending</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	172
Gambar 96. Suasana <i>Silentium</i> dan berdoa sebelum ujian pementasan. (Dokumentasi : Ody, 2019)	173
Gambar 97. Saat penata <i>briefing</i> dengan <i>crew</i> dan penari. (Dokumentasi : Ody, 2019)	173
Gambar 98. Sikap memasrahkan diri pada adegan introduksi. (Dokumentasi : Ody, 2019)	174
Gambar 99. Penari kain dan penari kunci pada adegan I. (Dokumentasi : Ody, 2019)	174
Gambar 100. Transisi adegan II penggambaran saat diri beradu dengan pikiran sendiri. (Dokumentasi : Ody, 2019)	175
Gambar 101. Transisi menuju motif gapai. (Dokumentasi : Ody, 2019)	175

Gambar 102. Delapan penari dengan sikap motif LK. (Dokumentasi : Ody, 2019)	176
Gambar 103. Suasana marah dan kecewa pada adegan III. (Dokumentasi : Ody, 2019)	176
Gambar 104. Tujuh penari menuju satu titik yaitu penari kunci dengan motif gapai. (Dokumentasi : Ody, 2019)	177
Gambar 105. Penari kunci setelah melepas pakaian dan penari yang lain melakukan gerak improvisasi. (Dokumentasi : Ody, 2019)	177
Gambar 106. Dosen Pembimbing 1 Bapak Dr.Darmawan Dadijono, M.Sn dengan penari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	178
Gambar 107. Dosen Pembimbing 2 Ibu Dra.Setyastuti, M.Sn dengan penari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	178
Gambar 108. Penata dan seluruh penari <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	179
Gambar 109. Penata dengan Orang tua dan kakak-kakak tercinta. (Dokumentasi : Ody, 2019)	179
Gambar 110. Penata dengan seluruh team <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	180
Gambar 111. Penata dengan Om Cahyo sebagai pendukung karya <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Ody, 2019)	180
Gambar 112. Penata dengan orang tua dan kerabat. (Dokumentasi : Ody, 2019)	181
Gambar 113. Penata dengan pendukung karya dan orang tua. (Dokumentasi : Ody, 2019)	181

Gambar 114. Penata dengan ketiga sahabat dekat. (Dokumentasi : Ody, 2019)	182
Gambar 115. Penata berfoto dengan Komposer <i>Self Love</i> Joshua Eka Pramudya. (Dokumentasi : Ody, 2019)	182
Gambar 116. Seluruh penata kloter 2. (Dokumentasi : Aari, 2019)	183
Gambar 117. Penata dengan seluruh <i>team</i> pendukung karya <i>Self Love</i> . (Dokumentasi : Aari, 2019)	183
Gambar 118. Salah satu jawaban dari angket dari penari. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	185
Gambar 119. Salah satu jawaban dari angket dari penari. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	186
Gambar 120. Salah satu jawaban dari angket dari penari. (Dokumentasi : Yoanita, 2019)	187



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SINOPSIS 105	
LAMPIRAN 2. POLA LANTAI <i>SELF LOVE</i>	106
LAMPIRAN 3. NOTASI MUSIK <i>SELF LOVE</i>	119
LAMPIRAN 4. JADWAL KEGIATAN PROGRAM	126
LAMPIRAN 5. JADWAL LATIHAN <i>SELF LOVE</i>	127
LAMPIRAN 6. <i>MASTER PLAN</i>	129
LAMPIRAN 7. <i>LIGHTING PLOT SELF LOVE</i>	130
LAMPIRAN 8. <i>DIMMER LIST</i>	131
LAMPIRAN 9. POSTER	145
LAMPIRAN 10. <i>CO CARD</i> DAN TIKET	146
LAMPIRAN 11. <i>LEAFLET</i>	147
LAMPIRAN 12. POSTER PROFIL	148
LAMPIRAN 13. KOSTUM <i>SELF LOVE</i>	149
LAMPIRAN 14. <i>MAKEUP</i>	153
LAMPIRAN 15. <i>HAIR DO</i>	154
LAMPIRAN 16. PROSES LATIHAN <i>SELF LOVE</i>	155

LAMPIRAN 17. SELEKSI 2 <i>SELF LOVE</i>	162
LAMPIRAN 18. SELEKSI 3 <i>SELF LOVE</i>	166
LAMPIRAN 19. <i>GR SELF LOVE</i>	169
LAMPIRAN 20. UJIAN PEMENTASAN <i>SELF LOVE</i>	173
LAMPIRAN 21. DOKUMENTASI PENDUKUNG KARYA	179
LAMPIRAN 22. ANGKET UNTUK PENARI	184
LAMPIRAN 23. PENDUKUNG KARYA <i>SELF LOVE</i>	189



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap kehidupan manusia memiliki prosesnya masing-masing atas pengalaman yang dialami. Cinta merupakan salah satu hal yang dapat dialami manusia. Cinta mampu dirasakan namun abstrak dan sulit terdefinisikan dalam bentuk. Setiap orang dapat memiliki kesempatan untuk merasakan mencintai ataupun dicintai. Karna sesungguhnya tak ada batasan untuk itu. Hal terdekat yang dapat dialami adalah mencintai diri sendiri. Namun, tak banyak yang menyadari akan hal ini. Diperlukan waktu untuk perlahan bisa menyadarinya.

Mencintai merupakan hal yang positif untuk dilakukan. Sebab, sesungguhnya semua hal yang berlandaskan cinta akan memberikan kebaikan di dunia ini.¹Memberikan perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri menjadi jalan untuk kita mensyukuri keberadaan kita didunia ini. Memulai untuk itu tidaklah sulit. Dorongan akan perasaan dan tindakan mencintai diri sendiri, dapat dimulai dengan melihat kembali setiap pengalaman empiris yang dialami. Dari pengalaman-pengalaman itu lah kita dapat melakukan *self-talk* sebagai langkah awal kita. *Self-talk* menjadi jalan untuk mulai mendengarkan diri sendiri, mengkoreksi setiap peristiwa yang terjadi dan memperbaiki diri.

¹ Imaniar, Esty Dyah. 2018. *Rules Of Love*, Solo, Tiga Serangkai. iv.

Dalam karya ini, pengalaman empiris diangkat sebagai sebuah perenungan terhadap diri sendiri. Peristiwa *bullying* yang dialami pada diri penata, dipilih sebagai cerita yang dibawakan dalam karya ini. Karena, pengalaman ini memberikan banyak pengaruh terhadap pribadi penata untuk sampai pada tahap mencintai diri sendiri.

Setiap manusia pasti memiliki pengalaman yang kaitannya dengan diri secara fisik. Dalam kehidupan sehari-hari, penampilan merupakan hal yang paling mudah terlihat secara visual. Bentuk tubuh hingga apa yang digunakan dapat dengan mudah menjadi sorotan orang lain. Berbagai macam bentuk tubuh manusia dan berbagai macam pula tanggapan tentang hal tersebut. Sering kali orang-orang yang memiliki bobot berlebih menjadi bahan ejekan serta cibiran karena dianggap tidak sesuai dengan sesuatu yang disebut ideal. Ideal di sini menurut pandangan masyarakat secara umum. Mereka yang memiliki bobot berlebih tidak jarang menjadi objek tertawaan orang lain.

Dalam hal ini, penata memiliki pengalaman empiris yang sama seperti yang telah dijelaskan di atas. Bagaimana ia menjadi bahan olok-olokan karena dianggap tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal. Hampir setiap hari hal tersebut dialami. Pada awalnya semua terasa baik-baik saja, karena sudah terbiasa dengan ejekan-ejekan tersebut. Namun ternyata, terkadang luka terdalam adalah luka di hati. Akhirnya kejadian semacam itu menjadi hal yang paling mengganggu bahkan paling menakutkan.

Tanpa adanya perlawanan untuk peristiwa itu, membuat mereka yang melakukannya pun merasa bahwa itu bukan hal yang salah atau keliru untuk dilakukan. Tergelitik dengan hal yang dialami ini. Penata mencoba mencari tahu tentang bagaimana kejadian ini di luar sana. Kasus tentang *bully* ternyata bukan hanya terjadi pada satu dua orang yang memiliki tubuh gemuk saja. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penata terhadap lingkungan sekitarnya, penata mampu melihat bahwa sembilan dari sepuluh orang yang memiliki bentuk tubuh tidak proporsional atau berlebih mengalami hal tersebut di kehidupannya. Dan kebanyakan dari mereka tidak berani untuk melakukan perlawanan karena takut jika setelah hal itu terjadi mereka akan semakin *dibully*.

Pergulatan secara batin terjadi pada diri orang-orang semacam itu. Bagaimana sebuah perkataan mampu berdampak dan berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup orang lain. Tidak hanya kecewa dan sakit hati yang dirasakan, malu berlebih, merasa tidak percaya diri dan bahkan dalam beberapa kasus hingga ada yang memilih untuk mengakhiri hidupnya. Dampak dari semua ini berkait langsung pada proses perkembangan dan pengembangan diri tiap orang yang mengalaminya.

Dalam proses perjalanan hidup, timbul rasa lelah dengan hal-hal semacam itu. Melakukan keseharian penuh dengan ejekan dan tanpa melakukan apapun. Hingga akhirnya penata merasa bahwa ia tidak bisa membiarkan hal ini terus menerus terjadi. Beberapa upaya dilakukan untuk meminimalisir kejadian-kejadian yang dialami. Mencoba memberikan

pengertian dan pemahaman perlahan-lahan terhadap sekitar tentang dampak dari hal-hal yang dilakukan. Belajar memahami diri sendiri dengan bersyukur atas apa yang Tuhan beri. Menerimanya sebagai sebuah berkat dan mengubah paradigma tentang setiap kata yang disebut ejekan sebagai sebuah kekuatan untuk tetap kokoh berdiri, lalu menguatkan mereka yang mengalami hal serupa.

Dalam proses penciptaan karya tari, penata tertarik tentang bagaimana *bully* mampu sangat berdampak bagi orang lain. Dengan pengangkatan kisah seorang gemuk yang mengalami proses jatuh hingga pada bangkitnya. Kesakitan dan luka saat diejek hingga bagaimana proses kebangkitan untuk lebih terbuka dan bebas pada pandangan sekitar. Tanpa membedakan bentuk tubuh, karya ini ingin menyatakan ide tentang bagaimana orang-orang yang dianggap tidak ideal pun memiliki keistimewaan nya tersendiri. Dan melalui peristiwa apapun kita dapat menarik kesimpulan tentang bagaimana mencintai diri sendiri. Tidak dengan harapan atas perubahan dunia atau orang sekitar namun dengan merubah cara pandang kita terhadap apa yang terjadi di sekitar, lebih berpikiran terbuka dan bebas terhadap apapun yang orang lain katakan dan lakukan. Karna pada dasar nya setiap orang memiliki hak atas apa yang mereka lakukan. Kembali pada pribadi kita tentang bagaimana bersyukur atas apa yang terjadi dan membawa nya menjadi sebuah berkat dan kebahagiaan.

Selain itu karya ini ingin membawa kita pada sebuah kesadaran akan tubuh itu sendiri dan tentang otoritas terhadap diri sendiri, serta menerima tubuh dengan dalam kondisi dan keadaan seperti apapun. Bukan dengan embel-embel pakaian, makeup, atau apapun yang kita pakai sehari-hari sebagai salah satu hal yang terkadang menjadi tekanan-tekanan dari luar diri kita. Tentang asumsi-asumsi yang tanpa kita sadari mengatur pola hidup kita menjadi tidak bebas.

B. Rumusan Ide Penciptaan

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik benang merah antara peristiwa *bully* yang terjadi, dampaknya serta apa yang terjadi setelah adanya dampak itu. Maka muncul pertanyaan kreatif penciptaan. Bagaimana mewujudkan serta memvisualisasikan *bully effect* terhadap proses mencintai diri sendiri dari peristiwa yang dialami.

C. Tujuan dan Manfaat

Setiap melakukan sesuatu hendaklah ada manfaatnya, apalagi menciptakan sebuah garapan tari yang mencoba mengekspresikan berbagai problema yang kompleks. Adapun tujuan dan manfaat penciptaan tari ini adalah sebagai berikut:

Tujuan

- a. Membuat koreografi kelompok berdasarkan pengembangan gerak murni.
- b. Menciptakan karya tari bersumber dari pengalaman diri sendiri.
- c. Mencari ide kreatif yang akan disampaikan melalui bahasa tubuh.

Manfaat

- a. Memberikan apresiasi bahwa menciptakan karya tari dapat berangkat dari pengalaman empiris.
- b. Memberikan pengalaman lebih lagi mengenal diri untuk mengenal diri lebih dekat.
- c. Memberikan kesadaran bahwa setiap tubuh memiliki keunikan dan kemampuan yang luar biasa.
- d. Memberikan rasa percaya diri yang lebih terhadap diri saya sebagai penari yang memiliki bentuk tubuh tidak proporsional.

D. Tinjauan Sumber

1. Sumber Tertulis

Y. Sumandiyo Hadi. *Koreografi Bentuk Teknik dan Isi*. Buku ini memberikan pemahaman mengenai keutuhan suatu pandangan dalam disiplin seni tari. Konten yang dipaparkan dalam buku ini membahas dan menganalisis tentang konsep-konsep bentuk, teknik dan isi secara mendalam. Berbicara tentang bentuk teknik dan isi pada tari merupakan suatu keutuhan yang menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan secara mendalam akan tetapi dalam kaitannya bentuk, teknik dan isi dapat dimaknai secara terpisah. Buku ini sangat membantu penata tari sebagai pijakan dalam membuat suatu karya tari dengan pemahaman-pemahaman tersebut.

Y. Sumandiyo Hadi. *Koreografi Ruang Proscenium*. 2017. Buku ini memberikan pemahaman terhadap pertunjukan tari yang dipertunjukkan di ruang panggung *proscenium stage* yang berbeda dengan jenis ruang pertunjukkan lainnya. Buku ini banyak mengemukakan tentang konsep *proscenium stage* itu sendiri dan keberadaan sebuah koreografi di atas panggung yang bersifat *solo performance* atau koreografi kelompok. Buku ini sangat bermanfaat untuk koreografer dalam menempatkan karyanya di atas panggung dengan aspek-aspek pertimbangan lainnya seperti penonton, tata lampu, area keluar masuk penari, dan perlengkapan panggung lainnya, sehingga bisa membuat artifisial seni tontonan menjadi lebih menarik.

Hendro Martono. *Ruang Pertunjukan dan Berkesenian*. 2015. Buku ini membahas tentang panggung bahwa panggung adalah ruang pertunjukan yang berkembang menjadi ruang berkesenian, ruang yang menciptakan keseniannya sendiri, maka kesenian yang sama jenis akan berbeda jika ditampilkan di ruang yang berbeda. Bukti ini sangat membantu penata tari dalam memahami berbagai macam panggung beserta keuntungan dan keserasiannya dengan karya yang akan ditunjukkan. Sehingga koreografer dapat menentukan panggung yang sesuai dengan karya ini. Koreografer juga dapat mengolah setiap gerak dengan pola-pola komposisi yang menguntungkan.

Alma Hawkins. *Creating Through Dance*. Diterjemahkan oleh Y. Sumandyo Hadi dengan judul. *Mencipta Lewat Tari*. 2003. Buku ini merupakan acuan dan paduan bagi pencipta bagi menciptakan sebuah karya tari. Pada buku ini yang akan banyak dijadikan panduan adalah mencipta, melalui bentuk. Gerak dengan kontrol dan menyajikan serta aplikasi dalam proses karya tari.

Hendro Martono, *Tata Cahaya*. 2003. Buku ini menjelaskan tentang pengertian, fungsi dan penetapan yang tepat pada teknik tata cahaya panggung yang mendukung seni pertunjukan. Untuk dapat dinikmati secara jelas. Banyak penjelasan tentang jenis lampu, dan pemilihan warna lampu, yang berpengaruh pada emosi dan suasana yang dimunculkan dipertunjukan tersebut dan kegunaannya di panggung pertunjukan. Pentingnya pencahayaan dikarenakan lampu atau *lighting*

merupakan bagian utama dari artistik sesungguhnya. Serta untuk dapat membangun suasana serta menghidupkan pertunjukan agar tidak terkesan membosankan.

Jacqueline Smith, *Dance Composition A Practical Guide For Teachers*, London: 1976. Diterjemahkan oleh Ben Suharto dengan judul. *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. 1985. Buku ini menjelaskan proses penciptaan komposisi tari dengan metode-metode konstruksi tahap awal menuju komposisi kelompok dan bentuk tari sampai pada tahap terakhir yaitu evaluasi.

2. Discografi

Rifia dari Belanda dengan karya *Hey Little Fighter*, karya ini dapat dilihat dan diakses melalui *youtube*. Merupakan karya yang menceritakan kisah perjuangan seorang gadis dalam hidupnya.

Cuts The Spell oleh Melissa Faller, karya yang juga dapat dilihat di *youtube* ini menceritakan tentang bagaimana sibuknya orang berpendapat terhadap kehidupan orang lain. Disajikan dengan penyampaian koreografi dengan musik berupa ucapan atau kalimat-kalimat.

Tari *Self Love*, sebuah karya yang menjadi salah satu pijakan terbentuknya karya ini. Merupakan karya yang dibuat untuk memenuhi ujian koreografi mandiri pada tahun 2018. Sebagai embrio untuk melanjutkan suatu konsep dengan bentuk koreografi yang berbeda. Dalam karya *Self Love* di tahun 2018 yang disajikan dengan konsep *solo performance*. Dengan mengusung tema dan cerita yang sama karya *Self*

Love berikutnya dikemas dalam bentuk koreografi kelompok sebagai sebuah bentuk pengembangan. Motif-motif gerak yang ditampilkan akan mengalami pengembangan seperti repetisi, untuk meninggalkan kesan dan memberikan memori kepada penonton tentang apa yang telah dilihat dan disaksikan.

