

V. PENUTUP

A. Kesimpulan

Karya tari “*Gatra Wasa*” merupakan karya tari yang terinspirasi dari pengalaman empiris praktik aktivasi kundalini, pengalaman empiris ini merupakan pengalaman yang berharga bagi penulis, sehingga sampai pada tahap penciptaan karya tari “*Gatra Wasa*”. Karya ini diciptakan sebagai media berbagi informasi yang didapatkan penulis dalam praktik aktivasi kundalini, yang mungkin akan berguna bagi penari di masa kini maupun masa mendatang.

Metode yang dipilih penulis untuk menciptakan karya tari “*Gatra Wasa*” adalah Penelitian Artistik-Koreografi Di Lingkungan Akademis yang ditulis oleh Martinus Miroto. Metode ini memiliki desain riset artistik koreografi yang berisi: (1) perumusan gagasan awal; (2) perancangan; (3) eksplorasi-improvisasi; (4) komposisi-evaluasi; (5) presentasi dan dokumentasi.

Proses penciptaan karya tari ini mengalami pasang surut yang disebabkan terbenturnya jadwal latihan para penari, melewati bulan Ramadan serta libur lebaran. Target-target penciptaan materi terkadang terhambat karena penari tidak dapat hadir semuanya secara lengkap, namun dalam hal ini tidak berpengaruh besar dalam proses latihan studio, karena sejak awal proses ini dimulai penulis menanamkan rasa toleransi

dan mengatur emosional dengan melakukan meditasi tari setelah melakukan pemanasan di sesi awal latihan. Sebaliknya jika penari hadir dengan lengkap, rasa satu kesatuan akan terasa erat, serta menciptakan rasa senang dan bahagia sehingga proses menjadi lebih efektif dalam pemberian materi ataupun penerimaan materi. Penata tari sendiri juga mengalami pasang surut pada proses penciptaan karya tari, terkadang rencana-rencana latihan berjalan lancar sesuai catatan, namun sering kali terhambat karena penata tari melakukan improvisasi dalam mengemas segmen yang tidak sesuai dengan rencana, sehingga proses latihan membutuhkan tambahan waktu.

Penulis memiliki beberapa hambatan dalam proses penyampaian materi kundalini yaitu, menyatukan pemahaman tentang kundalini, mengajak penari melakukan praktik aktivasi kundalini dan kepercayaan energi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Proses penyatuan pemahaman kundalini kepada para penari pada awal proses dengan metode memberikan materi sesuai pemahaman dari buku, metode ini penulis anggap gagal, karena penari merasa tidak percaya dengan konsep kundalini karena berupa energi dan tidak terlihat. Menghadapi permasalahan seperti ini penulis merubah metode penyampaian materi tentang kundalini dengan cara mengajak para penari untuk merasakan organ fisik dari kundalini yang ada di dalam tubuhnya, kemudian melakukan diskusi terkait permasalahan-permasalahan cakra-cakra yang bisa dideteksi dengan mudah, misalnya cakra tenggorokan yang kotor

berarti ia kesulitan untuk mengemukakan pendapat atau berbicara di depan umum, cakra pusat itu berkaitan dengan emosional, jika sedang memikirkan sesuatu terlalu dalam dan mengganggu pikiran cakra ini memberikan efek diare, mual-mual, dan lain-lain. Penulis mengajak para penari untuk mengamati kondisi tubuhnya, sehingga para penari bisa merasakan energi kundalini yang terdapat cakra-cakra di dalamnya memiliki keterkaitan yang besar dalam kehidupan tubuhnya, metode kedua ini berhasil menyatukan pemahaman semua penari mengenai kundalini.

Proses membawa penari dalam praktik aktivasi kundalini juga memiliki kesulitan, yaitu memberikan pemahaman setiap proses persiapan hingga para penari benar-benar paham dan bisa menerapkannya, di antaranya persiapan fisik, persiapan mental dan emosional, persiapan spiritual dan makan makanan yang sehat. Pada tahap ini menggunakan metode menyampaikan materi sesuai yang ada dalam buku, menceritakan sesuai isian buku kundalini, metode ini penulis anggap kurang tepat, karena para penari tidak bisa langsung percaya dengan apa yang ada dalam buku tersebut. Penulis mencoba menyampaikan materi dengan metode lain, yaitu dengan metode menyampaikan dengan memberi contoh konkrit dalam kehidupan sehari-hari juga sebagai penari, contohnya dalam persiapan fisik yaitu dengan gerak pemanasan tubuh sebelum latihan, mengulur otot dan menggerakkan seluruh anggota tubuh, dengan persiapan fisik yang benar akan membuang energi-energi negatif yang bersarang dalam tubuh. Persiapan mental dan emosional, disampaikan dengan

motivasi membuang energi negatif dalam hati dan pikiran, dengan cara menceritakan hal-hal yang mengganggu hati dan pikiran dengan media gerak, metode ini disebut oleh penulis sebagai meditasi tari. Persiapan spiritual, dengan mengajak para penari berkomunikasi dengan Tuhan, bersyukur, berdoa dan mencurahkan isi hatinya dengan cara berimajinasi dan bergerak. Makan makanan yang sehat, penulis menyampaikan untuk merawat tubuh, dengan makan-makanan yang sehat, perbanyak makan sayur dan buah-buahan, makanan yang menumbuhkan penyakit harus dihindari, seperti goreng-gorengan, makanan berlemak, makanan cepat saji serta rokok ataupun minuman beralkohol.

Pengetahuan yang didapatkan dari proses penciptaan karya tari “*Gatra Wasa*” salah satunya hasil penelitian aktivasi kundalini yang dilakukan bersamaan dengan proses latihan studio, dengan cara mendeteksi kekuatan atau stamina dan kondisi fisik sebelum dan sesudah melakukan latihan, penelitian ini diharapkan menjadi tolok ukur manfaat kundalini untuk tubuh kepenarian. Penelitian ini berhasil memperoleh informasi yang akurat, terbukti setelah melakukan aktivasi kundalini stamina para penari meningkat, namun penelitian ini masih bisa dikembangkan lebih jauh lagi dengan menggunakan metode penelitian lainnya.

Penciptaan busana mengalami perubahan rencana awal, perubahan ini dilakukan setelah penata rias busana melihat proses latihan, mengamati gerakan, mencari kemungkinan-kemungkinan baru dan tidak keluar dari

tema busana. Perubahan tata busana sudah melewati diskusi antara penata rias busana, penata tari, penata cahaya dan penari. Diskusi yang dilakukan untuk mencari titik maksimal kenyamanan, desain, warna dan manfaat tata busana sebagai salah satu penunjang pertunjukan tari.

Penciptaan musik kurang lebih hanya lima belas hari kerja, karena terhambat jadwal penata musik yang sangat padat. Penata musik membuat musik karya ini menggunakan acuan video latihan dan naskah, sehingga penata musik memahami keinginan penata tari. Materi musik yang sudah jadi kurang lebih sudah mencapai 70% diserahkan kepada penata tari dan penari menggunakannya sebagai sarana penunjang latihan melalui iringan dalam mencari kenyamanan gerak dengan musik. Penata musik juga melihat latihan langsung dan berdiskusi dengan penata tari dan penari. proses seperti ini dilakukan terus-menerus hingga hari pementasan.

Proses penata lampu pertunjukan karya ini dimulai dari melihat latihan, penata tari memberikan penjelasan dan kebutuhan lampu sebagai penunjang pertunjukan tari. Penata lampu mencatat kebutuhan-kebutuhan, segmen, pola lantai, yang kemudian dipelajari untuk menciptakan desain lampu yang sesuai dengan karya tari. Penata lampu bekerja keras selama satu hari penuh, satu hari sebelum pementasan berlangsung, karena bisa menggunakan fasilitas gedung pertunjukan satu hari sebelum pementasan. *Focusing* lampu dengan penari membutuhkan waktu kurang lebih enam jam, mengingat durasi karya tari kurang lebih lima puluh menit, sampai

hari pementasan penata lampu masih melakukan eksplorasi untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Karya tari ini terdiri dari empat segmen yang sudah dijelaskan pada bab empat, yaitu aktivasi kundalini, kerapuhan, syukur kepada Tuhan dan stamina meningkat. Empat segmen ini dikemas dengan durasi pertunjukan kurang lebih lima puluh menit yang dipentaskan di panggung *Proscenium* gedung Societet Taman Budaya Yogyakarta.

B. Saran-Saran

Proses penciptaan karya tari yang melibatkan banyak pendukung sudah seharusnya diawali dengan komitmen bersama untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk satu tujuan yaitu menciptakan karya tari, sehingga pada prosesnya tidak terhambat karena ada yang tidak hadir latihan. Proses penciptaan tari seperti ini yang membutuhkan waktu panjang harus mencari penari yang tidak sibuk, sehingga bersedia meluangkan waktu untuk hadir latihan. Permasalahan penulis juga sering merasa sungkan mengganggu kegiatan utama para penari atau prioritasnya misalnya kegiatan kuliah, perasaan seperti ini tidak seharusnya dicontoh, namun juga ada sisi positifnya untuk menjaga privasi para penari karya ini yang masing-masing berasal dari Yogyakarta dan Bali. Perasaan dan pikiran yang sehat akan memberikan kontribusi kenyamanan berkarya baik dari penata tari maupun para penari.

Penata tari yang berperan utama dalam penciptaan karya tari sudah seharusnya menjadi seorang pemimpin, memahami kondisi anggotanya, menerima kritik dan saran dan berpikir terbuka. Kepemimpinan yang baik mempengaruhi hasil akhir karya tari, maka dari itu menjadi penata tari adalah pekerjaan yang sangat berat, untuk itu persiapkan diri dengan baik, dengan banyak membaca buku, berdiskusi dan membuka wawasan dengan berbagai disiplin ilmu tanpa terkecuali.

Penelitian karya tari ini sebagai titik awal untuk mencapai sesuatu yang lebih luas, penelitian ini tentunya masih terdapat hal yang masih belum bisa diungkap atau diketahui yang kemudian bisa membuka kemungkinan untuk diteliti lebih lanjut lagi, misalnya, kundalini untuk mencari taksu penari, manfaat kundalini untuk orang non-tari, metode latihan kundalini untuk penari dan sebagainya. Hal ini membuka harapan seluas-luasnya bagi penulis maupun pembaca untuk melakukan penelitian lebih luas tentang kundalini.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, Irmansyah. (2015), *Kundalini Teknik Efektif untuk Membangkitkan, Membersihkan, dan Memurnikan Kekuatan Dalam Diri Anda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI.
- Hadi, Sumandiyo Y. (2016), *Koreografi (Bentuk-Teknik-Isi)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. (2017), *Koreografi Ruang Proscenium*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Harymawan, RMA. (1993), *Dramaturgi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Junaedi, Deni. (2017), *Estetika: Jalinan Subjek, Objek, dan Nilai*. Yogyakarta: Artciv.
- Kussudiardja, Bagong. (2000), *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press Yayasan Padepokan Bagong Kussudiardja.
- Mariato, Dwi. (2017), *Art & Life Force in A Quantum Perspective*, Yogyakarta : Scritto Book Publisher.
- Martono, Hendro. (2015), *Mengenal Tata Cahaya Seni Pertunjukan*. Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. (2008), *Sekelumit Ruang Pentas Modern dan Tradisi*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Miroto, Martinus, (2017), *Penelitian Artistik-Koreografi di Lingkungan Akademis dalam buku Karya Cipta Seni Pertunjukan*, editor Yudiaryani, dkk, Yogyakarta: JB Publisher.
- Murgiyanto, Sal. (1993), *Ketika Cahaya Merah Memudar*. Jakarta: CV Deviri Ganan.
- Tambajong, Japi. (1981), *Dasar-Dasar Dramatugi*. Bandung: CV Pustaka Prima.
- Wijanarko, F.X. (2009), *Koreografi*. Bandung: Jurusan Tari STSI Bandung.