

WHO IS THE MONSTER?

Pengalaman Mental sebagai Ekspresi dalam Karya Video Tari



**PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS
PENCIPTAAN SENI**

untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat magister
dalam bidang seni, minat utama penciptaan seni tari

**Silvia Dewi Marthaningrum
NIM. 1721033411**

**PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2020**

PERTANGGUNGJAWABAN TERTULIS
PENCIPTAAN SENI

Who is The Monster?
Pengalaman Mental sebagai Ekspresi dalam Karya Tari

Oleh
Silvia Dewi Marthaningrum
1721033411

Telah dipertahankan pada tanggal... 10 Agustus 2020
Di depan Dewan Penguji yang terdiri dari:

Pembimbing Utama



Dr. Martinus Miroto, M.F.A

Penguji Ahli



Dr. Bambang Pudjasworo, M.Hum

Ketua Tim Penilai



Kurniawan Adi Saputro, Ph.D

Yogyakarta, 17 Agustus 2020

Direktur,



Dr. Fortunata Tyasrinesu, M.Si
NIP. 197210232002122001

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa karya seni dan pertanggungjawaban tertulis ini merupakan hasil karya sendiri, belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi manapun, dan belum pernah dipublikasikan.

Saya bertanggungjawab atas keaslian karya saya ini, dan saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini.

Yogyakarta, 17 Agustus 2020
Yang membuat pernyataan,



Silvia Dewi Marthaningrum
1721033411

“WHO IS THE MONSTER?”

(Pengalaman Mental sebagai Ekspresi dalam Karya Video Tari)

Pertanggungjawaban Tertulis
Program Penciptaan dan Pengkajian Seni
Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2020

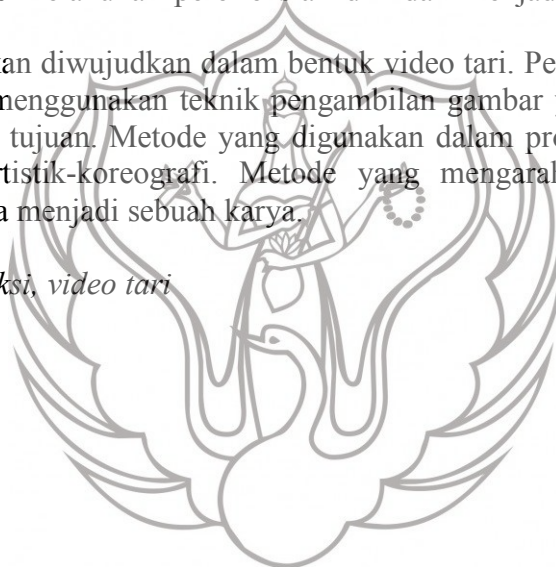
Oleh Silvia Dewi Marthaningrum

ABSTRAK

Stres merupakan gangguan mental yang dapat menyerang siapa saja dengan tingkatan yang berbeda-beda. Setiap orang memiliki pemicu stres yang berbeda satu dengan yang lain. “*Who is The Monster?*” merupakan karya yang terinspirasi dari pengalaman empiris. Penulis mengalami stres karena perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Hal tersebut mempengaruhi perkembangan diri yang berdampak buruk bagi penulis. Pengalaman ini yang menjadi gagasan penulis melakukan perrefleksian diri dan menjadi sumber inspirasi dalam penciptaan karya.

Gagasan tari ini akan diwujudkan dalam bentuk video tari. Perpaduan antara videografi dan koreografi dengan menggunakan teknik pengambilan gambar yang mampu mendukung tercapainya maksud dan tujuan. Metode yang digunakan dalam proses pembuatan karya ini adalah metode riset artistik-koreografi. Metode yang mengarahkan penulis melakukan penelitian hingga tercipta menjadi sebuah karya.

Kata Kunci: *stres, refleksi, video tari*



**"WHO IS THE MONSTER?"
(Mental Experience as an Expression in a Dance Video Work)**

Written Project Report
Composition and Research Program
Graduate Program of Indonesian Institute of the arts Yogyakarta, 2020

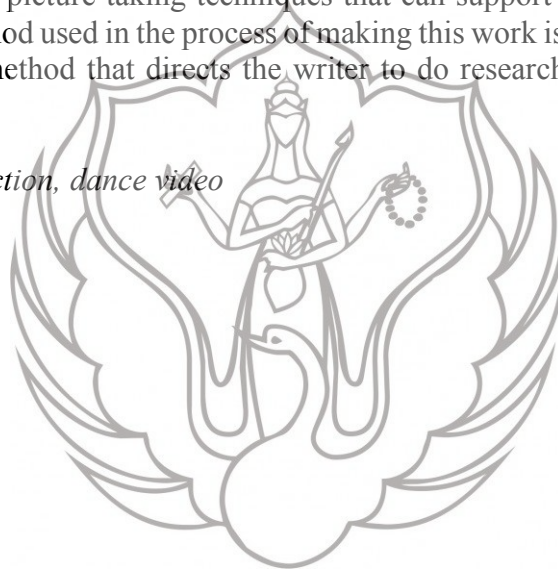
By Silvia Dewi Marthaningrum

ABSTRACT

Stress is a mental disorder that can affect anyone with different levels. Everyone has stress triggers that are different from others. "Who is the monster?" is a work inspired by empirical experience. The author experiences stress due to changes that occur in her life. This affects self-development which has a bad impact on the writer. This experience is the author's idea of self-reflection and a source of inspiration in the creation of works.

This dance idea will be realized in the form of dance videos. The combination of videography and choreography using picture taking techniques that can support the achievement of goals and objectives. The method used in the process of making this work is an artistic-choreographic research method. The method that directs the writer to do research until it is created into a work.

Keywords: *stress, reflection, dance video*



KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam saya ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kehendak-Nya, maka karya yang berjudul “*Who is The Monster?*” beserta tulisan yang melengkapi karya “*Who is The Monster?*” dapat terselesaikan dengan baik. Terwujudnya karya “*Who is The Monster?*” merupakan persyaratan guna memperoleh gelar Magister Seni, dalam Kompetensi Penciptaan Tari, Program Pascasarjana, Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Disadari bahwa dalam proses pengkaryaan tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya bantuan dan dukungan berbagai pihak. Meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam mewujudkan karya “*Who is The Monster?*”, dari sebuah ide menjadi sebuah bentuk sajian karya video tari yang memuaskan. Dalam kesempatan ini, penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung sehingga karya “*Who is The Monster?*” berjalan dengan sukses, yaitu kepada:

1. Dr. Martinus Miroto, M.F.A. selaku dosen pembimbing tugas akhir yang meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan kesabarannya telah banyak membantu dan memudahkan dalam proses penciptaan karya dan tulisan tugas akhir sehingga dapat selesai dengan baik.
2. Dr. Bambang Pudjasworo, M.Hum selaku dosen penguji ahli yang tidak pernah bosan memberi masukan dan melengkapi ketidaktahuan saya dalam ranah penulisan tugas akhir.
3. Kurniawan Adi Saputro, Ph.D selaku ketua tim penilai dalam pertanggungjawaban tugas akhir
4. Dr. Fortunata Tyasrinestu, M.Si selaku Direktur Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta
5. Ari Ersandi dan Arata Rayansh, suami dan anak yang sangat saya sayangi, cintai dan hormati. Semua ini untuk kalian.

6. seluruh Dosen Pascasarjana ISI Yogyakarta yang telah banyak memberi, berbagi ilmu dan pengalaman kepada saya tentang berkesenian.
7. Seluruh staf karyawan Pascasarjana ISI Yogyakarta yang selalu bersedia membantu dan mempermudah proses persyaratan tugas akhir ini diselesaikan.
8. Keluarga besar di Klaten, Jawa Tengah, atas bantuannya menyediakan tempat demi kelancaran proses pembuatan karya
9. Keluarga besar di Bandar Lampung, atas doa dan semangat yang diberikan.
10. Galih, Babam, Zita, Tiko, dan Prasetya teman yang menemani proses tugas akhir dari awal hingga akhir terwujudnya karya. selalu mendukung saya dari segala arah dan bentuk.
11. Ahmad susantri, Rines Onxy, Novirela, Paem, Fetriana, dan Hendy, teman seangkatan yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk terus berjuang menyelesaikan tugas akhir.
12. Metty Verasari seorang dosen psikologi yang mau meluangkan waktu dan tenaga untuk berbagi ilmu.
13. Seluruh orang yang mengenal penulis, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas semua hal yang diberikan. Semoga Tuhan memberkati dan selalu melindungi kita senantiasa. Amin.

Penata menyadari bahwa karya tari “*Who is The Monster?*” masih sangat jauh dari sempurna dan tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Untuk penyempurnaan karya dan tesis karya ini maka, kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan

Yogyakarta, 17 Agustus 2020

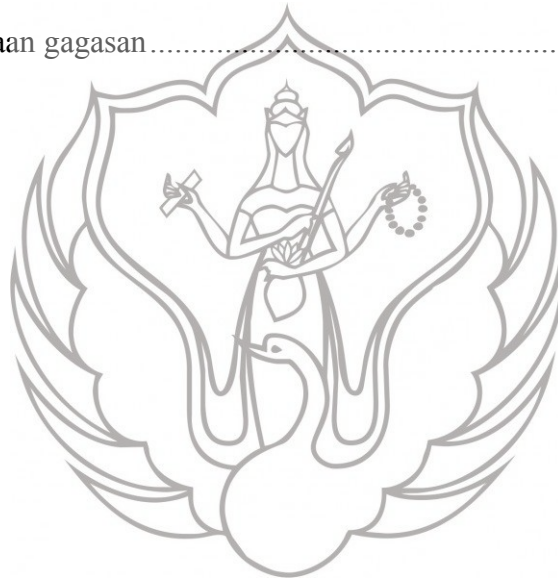
DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB. I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Ide Penciptaan.....	8
C. Orisinilitas.....	9
D. Tujuan dan Manfaat	10
BAB. II. KONSEP PENCIPTAAN	12
A. Kajian Sumber Penciptaan.....	12
1. Sumber Pustaka	12
2. Sumber Video	16
B. Landasan Penciptaan	18
C. Konsep Perwujudan Karya	19
1. Judul Karya.....	19
2. Konsep Gerak dan Koreografi.....	20
3. Konsep Video Tari.....	21
4. Konsep Musik.....	22
5. Konsep Lokasi.....	23
6. Konsep Tata Cahaya.....	23
7. Konsep Tata Rias dan Busana	25
8. Konsep Struktur Tari.....	25
BAB. III. METODE PENCIPTAAN	29
A. Pencetusan Ide Gagasan	29
B. Penentuan KonsepPenciptaan	31
C. Observasi	31
D. Eksplorasi - Improvisasi	32
E. Komposisi - Evaluasi	33
F. Presentasi.....	33
BAB. IV. ULASAN KARYA	35
BAB. V. PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 : Foto hasil diagnosis warna tim <i>Energy healer</i>	4
Gambar 2 : Foto hasil diagnosis tim <i>Energy healer</i>	4
Gambar 3 : Foto hasil melakukan <i>treatment</i>	5
Gambar 4 : Foto proses perekaman pada segmen 1.....	38
Gambar 5 : Foto pencarian posisi pengambilan video.....	39
Gambar 6 : Foto kostum yang digunakan penari inti & 2 penari pendukung	40
Gambar 7 : Foto eksplorasi lampu yang akan digunakan pada segmen 4 ...	42
Gambar 8 : Foto pencarian efek pencahayaan.....	43
Gambar 9 : Menari di lokasi jalan	45
Gambar 10: Menari di lokasi Garasi.....	46
Gambar 11: Menari di lokasi dinding tembok.....	46
Gambar 12: Menari di lokasi teras.....	47
Gambar 13: Koreografi terakhir pada segmen 1.....	47
Gambar 14: Foto permainan catur satu warna.....	48
Gambar 15: Foto penari didalam kotak sempit	49
Gambar 16: Foto mengisolasi diri di dalam kamar	50
Gambar 17: Foto pengungkapan rasa lelah dan jenuh.....	50
Gambar 18: Foto salah satu pemicu stres.....	51
Gambar 19: Foto detail ekspresi dibalik wajah yang tertutup.....	52
Gambar 20: Foto proses kesadaran dan penerimaan diri	52
Gambar 21: Foto lampu dan karpet pada bagian awal segmen 4	54
Gambar 22: Foto penari berbicara dengan benda mati	54
Gambar 23: Foto bagian akhir dari karya video tari.....	55

Gambar 24: Foto persiapan sebelum pengambilan gambar	64
Gambar 25: Foto diskusi pembambilan gambar.....	64
Gambar 26: Foto penari disudut tembok.....	65
Gambar 27: Foto penari mendengarkan.....	65
Gambar 28: Foto proses pemakaian kostum	66
Gambar 29: Foto pencairan gerak papan catur.....	66
Gambar 30: Foto properti papan catur	67
Gambar 31: Foto properti kotak kardus	67
Gambar 32: Foto penari papan catur.....	68
Gambar 33: Foto pemetaan gagasan.....	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sinopsis Karya	64
Lampiran 2 Foto Kegiatan.....	65
Lampiran 3 Jadwal Kegiatan	69



I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Karya tari ini diciptakan berdasarkan atas pengalaman empiris penulis yang didiagnosis mengalami stres karena lingkungan sosial. Pada buku *Psikologi Abnormal* dijelaskan bahwa dalam psikologi istilah stres menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber atau penyebab munculnya stres disebut stresor (*stressor*). Berbagai macam jenis stresor, di antaranya dari bidang pribadi, sosial, ekonomi, pekerjaan, dan perubahan yang terjadi pada kehidupan seperti contohnya kematian, perceraian, atau berpindah tempat tinggal. Dalam batasan tertentu stres memiliki dampak yang sehat bagi individu. Namun, stres yang berlangsung lama dan melebihi batas kemampuan individu dalam mengatasi dapat menyebabkan gangguan psikologi atau mental dan gangguan fisik.¹

Gangguan mental dapat menyerang setiap orang, karena masing-masing orang memiliki ciri kepribadian yang berbeda satu dengan yang lainnya dan memiliki stresornya masing-masing. Hal ini berkaitan dengan gangguan kesehatan mental. Banyak definisi kesehatan mental menurut para ahli sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Pada buku *Kesehatan Mental I* menurut Dr. Estefania Aldaba Lim, seorang ahli psikologi klinis terkemuka di Filipina, kesehatan mental tidak dapat didefinisikan secara sederhana tetapi harus menyangkut berbagai macam hal. Hubungan ilmu kesehatan mental dengan bidang

¹ Tim Fakultas Psikologi UI. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, p.134.

disiplin yang lain seperti genetika, sosiologi, antropologi, dan psikologi. “Kesehatan Mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan masyarakat di mana ia hidup.”(Semiun, 2006:50). Pada buku *Kesehatan Mental 1* dijelaskan juga bahwa, orang yang memiliki kesehatan mental baik pun tidak dapat terlepas dari kecemasan dan perasaan bersalah. Seseorang tetap mengalami kecemasan dan perasaan bersalah, akan tetapi tidak dikuasai oleh kecemasan dan perasaan bersalah itu. Mengalami kesehatan mental yang buruk terkadang membuat perasaan bersalah dan kecemasan menguasai, sehingga membuat diri kita menjadi tidak produktif. Ketika tidak dapat mengatasinya maka berdampak mengurangi kepercayaan diri dan harga diri seseorang. Ciri-ciri gangguan mental secara umum di antaranya : (1) Merasa cemas dan khawatir (2) Selalu merasa tertekan dan sedih (3) Kesulitan tidur (4) Terlalu banyak tidur (4) Emosi yang meluap (5) Perubahan nafsu makan dan berat badan (6) Pendiam dan menarik diri dari lingkungan (7) Sakit kepala (8) Perut terasa nyeri (9) Perubahan *mood* dalam jangka waktu yang lama (10) Sulit berkonsentrasi (11) Jantung berdegup (12) Perubahan perilaku yang ekstrem (13) Tidak memperdulikan penampilan diri sendiri (14) Merasa tidak berguna dan merasa bersalah. Ciri gangguan kesehatan mental sangat bervariasi, namun ciri satu dengan yang lain memiliki kesamaan dengan gangguan kesehatan mental yang lain. Hal tersebut dapat diketahui apabila dilakukan pemeriksaan atau identifikasi yang dilakukan oleh tenaga profesional.

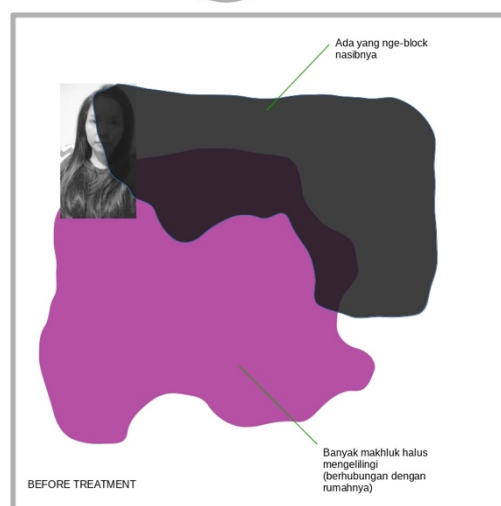
Seperti yang terjadi pada penulis yang merasa bahwa dirinya dalam keadaan yang normal atau wajar merasakan gejala-gejala tersebut. Mengalami berbagai

gejolak perasaan seperti sedih, marah, benci, senang, serta memiliki pikiran-pikiran positif ataupun negatif sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan lingkungan. Pada kenyataannya saat ini penulis didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental yaitu stres terhadap lingkungan sosial dengan ciri kepribadian cemas menghindar. Pengalaman ini mengantarkan penulis melakukan pendekatan dan penelusuran terhadap perjalanan diri hingga saat ini. Tahun 2018 penulis merasa berada pada titik terendah dan terpuruk dalam hidup. Penulis merasakan perubahan emosional yang cenderung mengarah pada perasaan-perasaan negatif terhadap diri sendiri dan juga orang lain. Gejala awal yang dialami antara lain, merasa tidak mampu bersosialisasi dengan baik, merasa rendah diri di antara orang lain, sulit menerima kritikan dari orang lain, merasa kebingungan untuk melakukan sesuatu, memikirkan berbagai macam hal secara acak dalam waktu yang bersamaan, perasaan menjadi lebih sensitif, gelisah berlebihan dalam memikirkan suatu kejadian. Gejala-gejala tersebut memberi dampak yang buruk dalam perilaku kehidupan penulis. Berkurangnya rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan, dan berdiam diri di kamar sehingga merasa kesepian dan sedih, membuat penulis mudah terintimidasi sehingga memunculkan perasaan benci, memblokir beberapa akun sosial media, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan semangat untuk melakukan aktivitas sehingga banyak pekerjaan yang tertunda.

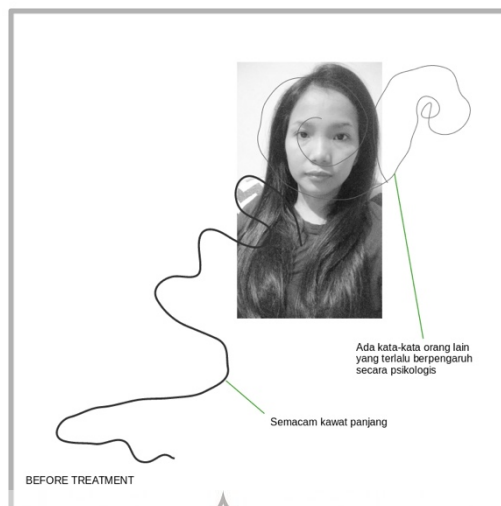
Hal tersebut menimbulkan berbagai permasalahan kecil ataupun besar dalam hidup penulis. Semua itu menjadi rantai yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Kamar dan *gadget* menjadi tempat sekaligus hiburan dan pengalihan pikiran dalam menjalani kekacauan hidup yang dialami. Kamar menjadi tempat ternyaman

untuk meluapkan keluh kesah dan berdiam diri menjadi ruang refleksi diri. Penulis terus merasa gelisah dan terganggu dengan stres yang dialami hingga saat ini. Berusaha untuk melawan semua itu, namun penulis hanya mampu merenungkan setiap keadaan. Di sisi lain dorongan semangat yang kuat dari dalam diri bahwa penulis dapat mengatasi semua ini. Memotivasi diri setiap waktu berharap semua menjadi lebih baik.

Penulis melakukan konsultasi dan *treatment* melalui jasa *energy healer* di Yogyakarta milik teman penulis yang bernama Putri Suri dan Ir. Arman Yulianta, MUP lulusan McGill University di Montreal, Canada. *Energy Healer* merupakan ruang berbagi energi, di mana klien dapat memperbaiki energi yang keruh menjadi jernih dan kembali bertumbuh. Menurut Putri Suri keseluruhan hidup tidak selalu mengenai fisik namun juga proses spiritual. Penulis menghubungi tim tersebut dan mencoba berkonsultasi dengan penuh harapan untuk mendapatkan solusi. Konsultasi dilakukan secara online melalui aplikasi whatsapp hanya dengan mengirimkan foto. Berikut hasil konsultasi penulis dengan tim *Energy Healer*:



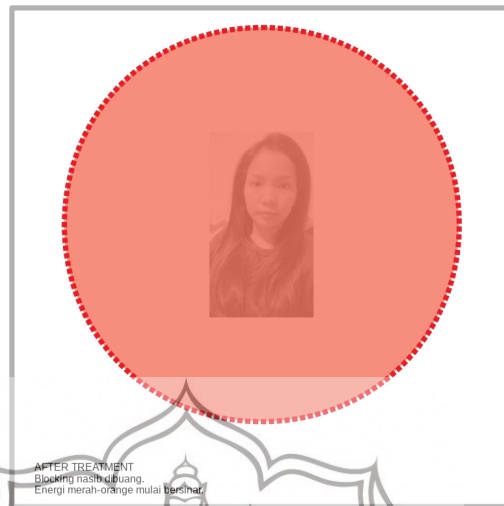
Gambar 1. Foto hasil diagnosis warna tim *Energy healer*
(Foto: Dok Pribadi, 2020)



Gambar 2. Foto hasil diagnosis tim *Energy healer*
(Foto: Dok Pribadi, 2020)

Gambar diatas merupakan hasil dari pengecekan secara metafisik oleh tim *energy healer* yang digambar menggunakan aplikasi *libre office* dengan *tool wacom*, yang menjelaskan bahwa warna hitam menunjukan nasib baik yang ditutup oleh seseorang, warna ungu menjelaskan bahwa terdapat makhluk halus yang berada ditempat tinggal penulis, dan garis panjang seperti kawat panjang hingga pada bagian wajah menandakan bahwa ada omongan yang menusuk sehingga mempengaruhi psikologis penulis. Setelah berkonsultasi penulis memutuskan untuk mencoba melakukan *treatment* pemulihan. Pemulihan dilakukan melalui jarak jauh tanpa adanya tatap muka. Penulis diminta untuk menunggu hingga tim memberikan kabar bawa *treatment* pemulihan yang dilakukan telah selesai dan penuliis di sarankan untuk beristirahat dan meminum air putih. Penulis merasa berada pada posisi diantara percaya dan tidak percaya. Namun, pada kondisi saat itu penulis berusaha melakukan berbagai cara untuk membuat penulis kembali

merasa nyaman dan tenang dengan dirinya sendiri. Berikut hasil konsultasi penulis yang diperoleh.



Gambar 2. Foto hasil melakukan *treatment*
(Foto: Dok Pribadi, 2020)

Gambar di atas merupakan hasil *treatment* yang dilakukan setelah pengecekan. Warna merah yang mengelilingi foto tersebut menurut tim *energy healer* adalah warna energi yang dimiliki penulis atau sering disebut dengan aura. Menurut hasil analisis dari tim *energy healer*, penulis merupakan seseorang yang mudah bergaul, mudah diterima dimanapun penulis berada, dan sangat menikmati kehidupan. Tim *Energy Healer* memberikan motivasi dan berusaha mendorong penulis untuk melakukan hal-hal yang baik seperti memperbanyak sedekah, tersenyum, dan hal-hal yang dianggap baik lainnya. Setelah melakukan konsultasi dan *treatment* secara pribadi penulis merasa berada pada posisi percaya dan tidak mengenai hal yang berhubungan dengan metafisik. Penulis hanya meyakini bahwa kebaikan yang disarankan oleh tim *energy healer* dapat mempengaruhi perasaan dan pikir penulis untuk menjadi lebih positif dan membangkitkan rasa optimis untuk memperbaiki diri. Berusaha mendorong diri sendiri dan memaksakan diri

untuk mendapatkan kembali semangat serta gairah dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kemudian, penulis juga melakukan *self diagnosis* atau mendiagnosis diri sendiri secara mandiri dengan membaca buku atau melalui media sosial membaca postingan yang berhubungan dengan kesehatan mental dan gejala-gejala gangguan mental. Penulis menghubungkan pembacaannya dengan kondisi yang dialami dan dirasakan. Namun, diagnosis yang dilakukan membuat penulis kebingungan. Gejala gangguan mental terkadang memiliki kemiripan atau kesamaan dengan gangguan mental yang lain. Penulis mulai tertarik dan mencari lebih banyak lagi informasi tentang gangguan mental melalui artikel, unggahan media sosial, dan video *youtube*.

Tidak merasa puas dan belum merasakan perubahan setelah beberapa hal yang sudah dilakukan, penulis meminta bantuan tenaga profesional yaitu seorang psikolog bernama Metty Verasari, salah satu dosen Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang saat ini sedang menempuh S3 di Malaysia. Penulis melakukan konseling yang menjadi jalan bagi penulis untuk melakukan proses refleksi diri. Menganalisa, mengenali, memahami, dan mencoba berinteraksi dengan diri sendiri. Mengingat kembali pengalaman tubuh apapun yang pernah dialami penulis selama ini. Banyak hal yang terjadi dan berubah sepanjang perjalanan hidup. Penerimaan dan penolakan selalu mewarnai perjalanan hidup sehari-hari. Peristiwa kehidupan dalam lingkungan mempengaruhi pikiran dan perasaan. Semua memiliki dampak baik dan buruk yang mengakibatkan berbagai reaksi tubuh secara fisik maupun mental. Interaksi dengan berbagai orang yang

memiliki latar belakang beragam menjadi tantangan bagi penulis. Perbedaan pola perilaku, cara pandang, dan adanya persaingan merupakan hal yang wajar pada kehidupan sosial. Namun, kewajaran tersebut menuntut manusia sebagai makhluk sosial untuk dapat berkompromi dengan lingkaran sosialnya. Semua itu membutuhkan kesiapan diri dari masing-masing orang untuk dapat melakukan kompromi dengan lingkaran sosialnya. Kesiapan diri tersebut menjadi bekal bagi seseorang untuk melakukan antisipasi terhadap sesuatu hal tidak diharapkan dari luar diri atau lingkaran sosial yang mampu menimbulkan cedera mental. Pengalaman empiris ini lah yang menarik untuk menjadi ide garapan yang akan dituangkan melalui karya video tari.

B. Rumusan Ide Penciptaan

Karya tari ini merupakan refleksi terhadap pengaruh interaksi lingkaran sosial. Melalui realita yang terjadi di lingkungan sosial, penulis menemukan banyak hal yang tidak dapat disamakan untuk menjadi tolok ukur kesehatan mental bagi setiap orang. Melalui pengalaman menjadi salah seorang yang mengalami stres karena lingkungan sosial sehingga memunculkan rasa kepedulian terhadap diri sendiri. Hal tersebut mampu memberikan kesadaran betapa pentingnya untuk dapat menerima, mengenali, memahami diri sendiri dari hal-hal terkecil. Gangguan kesehatan mental dapat menyerang setiap orang setiap saat dan dengan berbagai cara yang berbeda-beda. Sekalipun berada di ruang atau lingkungan yang dirasa benar dan nyaman, tidak dapat dipastikan bahwa itu menjadi ruang yang tidak memicu munculnya stres. Waktu dan ruang yang tidak menentu membuat setiap orang harus memiliki kesiapan diri untuk dapat mengatasi stres yang dialami.

Membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri merupakan bagian yang perlu diupayakan sebelum membangun hubungan dengan orang lain. Berdasarkan pemaparan tersebut maka pertanyaan kreatif yang muncul menanggapi fenomena yang terjadi melalui pengalaman penulis dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana memproyeksikan pengalaman empiris ke dalam bentuk karya video tari?
2. Apakah karya seni berfungsi menjadi salah satu upaya media penyalur yang mampu menetralsir kondisi emosional?
3. Menyusun struktur dramaturgi yang bersumber dari putaran permasalahan yang terus menerus dialami pada bentuk karya video tari ?

C. **Orisinalitas**

Karya ini merupakan pengalaman pribadi penulis. Setiap pengalaman akan memiliki impresi yang berbeda dari setiap orang, sekalipun hal yang dialami itu sama. Pengalaman merupakan sesuatu yang secara langsung dialami dan dirasakan. Dengan demikian, setiap karya seni akan memiliki hal yang berbeda dari karya seni yang lain. Seperti halnya manusia kembar identik sekalipun akan memiliki perbedaan secara kepribadian, bentuk tubuh, perasaan, dan pikiran. Begitu juga karya seni meskipun terlahir dari ide yang sama namun karya tersebut tercipta dari sudut pandang yang memiliki latar belakang berbeda. Maka dengan demikian penulis menyatakan karya ini memiliki nilai orisinalitas/keaslian karena muncul dari keputusan-keputusan artistik yang didasari oleh pengalaman empiris penulis. Sehingga pada gerak yang dihadirkan dan juga berbagai elemen-elemen pendukung pertunjukan memiliki maksud dan tujuan yang sesuai dengan harapan penulis.

D. Tujuan dan Manfaat

Setiap karya seni pasti memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai, sekalipun itu sebagai hiburan dan memberi kesenangan kepada penikmat karya seni. Sama halnya dengan karya tari ini, juga memiliki tujuan dan manfaat bagi diri sendiri dan juga orang lain.

Tujuan karya yang ingin dicapai:

1. Menciptakan karya tari dari pengalaman empiris sebagai pengungkapan rasa menghargai dan menikmati segala bentuk proses kehidupan.
2. Menyalurkan kegelisahan dan gejolak dalam diri yang sulit tersampaikan menjadi salah satu upaya melampiaskan perasaan dan pikiran yang mengganggu dalam media seni agar supaya tidak memicu gangguan mental yang berat.
3. Menciptakan karya tari yang memantik memori-memori pengalaman diri seseorang sehingga dapat merangsang perrefleksian diri, meningkatkan potensi untuk memahami diri dan pola pikir serta perilaku dari diri sendiri terlebih dahulu baru dapat berpengaruh untuk orang lain karena penonton memiliki ribuan intepretasi.

Seiring dengan tujuan yang ingin dicapai, penulis berharap karya ini memiliki manfaat bagi para penikmat seni yang nantinya dapat memberikan tanggapan, kesan, ataupun pesan sebagai bentuk keterlibatan pada karya ini.

Manfaat dari karya yaitu:

1. Penulis menjadi memiliki rasa peduli, dan mengenali diri sendiri melalui penelusuran kembali pengalaman yang sudah dilalui, untuk dapat

mengantisipasi diri dari gangguan mental yang dapat dipicu dari lingkaran sosial yang dianggap sebagai zona nyaman.

2. Menjadi sarana untuk menekankan pentingnya kesehatan individu secara psikologis.
3. Menjadi sumber acuan ataupun referensi dalam proses penciptaan sebuah karya video tari, melalui berbagai elemen yaitu gerak, musik, tata rias, kostum, properti, pencahayaan, dan sinematografi.

