

Cemplang: Koreografi Berbasis Kecemasan

Oktavia Dwi Cahya^{a,1}, Y. Subawa^{a,2*}, Galih Prakasiwi^{a,3}

^aInstitut Seni Indonesia Yogyakarta, Indonesia
¹oktavia.dwi2810@gmail.com; ²yohbegog@yahoo.co.id; ³galihprakasiwi@isi.ac.id

ABSTRAK

Kata kunci
bahu
empiris
kecemasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kecemasan menjadi pijakan karya tari. Cemplang merupakan koreografi kelompok dengan tujuh penari yang berpijak dari pengalaman empiris saat mengalami kecemasan. Secara spesifik, kecemasan tersebut berasal dari faktor internal dan faktor eksternal ketika dirasa tidak mampu melakukan suatu hal yang tidak biasanya (*wagu*: Bahasa Jawa). Kecemasan merupakan bagian dari emosi manusia yang merespons saraf *somatic*, pada saat mengalaminya muncul ketegangan pada area bahu, sehingga gerak utama dalam karya ini bersumber dari bahu. Penciptaan karya tari ini menggunakan metode *Moving from Within: A New Method for Dance Making* oleh Hawkins. Metode tersebut terdiri dari 5 tahap, yaitu merasakan, menghayalkan, eksplorasi, pembentukan, dan evaluasi. Karya tari Cemplang sebuah karya baru yang berpijak pada gerak bahu ke depan, ke samping kanan, ke samping kiri, ke belakang, dan memutar. Dinamika pertunjukan dibangun melalui pembagian segmen dengan pengembangan pola gerak dasar, ruang, tenaga, dan waktu. Proses latihan sebanyak 58 kali menghasilkan sembilan motif unik yang berpijak dari teknik gerak bahu. Struktur penyajian karya ini terdiri dari 4 segmen. Setiap segmen memiliki intensitas gerak yang kuat dengan pengolahan variasi motif dasar. Karya ini ingin menyampaikan perasaan cemas yang berakibat area bahu menegang dengan kuat dan tubuh bergerak rileks agar tidak terjadi cemas berlebihan.

Cemplang: Anxiety-Based Choreography

The research aims to see how anxiety becomes the basis for creating dance work. Cemplang is a group choreography with seven dancers based on empirical experiences when experiencing anxiety. Specifically, this anxiety comes from internal factors and external factors when one feels unable to do something that is not usual (wagu: Javanese). Anxiety is part of human emotions that responds to the somatic nerves, when experiencing it tension appears in the shoulder area, so the main movement in this work originates from the shoulders. This dance work was created using the Moving from Within: A New Method for Dance Making method by Hawkins. This method consists of 5 stages, namely feeling, imagining, exploring, forming and evaluating. The Cemplang dance work is a new work that is based on moving the shoulders forward, to the right, to the left, backwards and in circles. The dynamics of the performance are built through segment division with the development of basic movement patterns, space, energy and time. The exercise process 58 times resulted in nine unique motifs based on shoulder movement techniques. The presentation structure of this work consists of 4 segments. Each segment has a strong movement intensity with variations in the basic motif. This work wants to convey a feeling of anxiety which results in the shoulder area tightening strongly and the body moving to relax so that excessive anxiety does not occur.

Keywords
shoulders
empirical
anxiety

*This is an open-access article under the Open Journal System (OJS)

1. Pendahuluan

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir terhadap suatu hal atau peristiwa yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Dalam buku *Principles of Psychotherapy: An Experimental Approach* (1996) Maher menyebut salah satu komponen reaksi kecemasan, adalah reaksi psikologis. Reaksi psikologis merupakan tanggapan tubuh terhadap rasa takut pada beberapa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Cemas merupakan perasaan dasar yang dimiliki dan akan dialami manusia, ketika kebutuhan hidup tidak dapat dipenuhi. Tercapainya kebutuhan itu untuk kepuasan, kesejahteraan hidup, dan kebebasan dari perasaan khawatir dan emosi.

Sigmund Freud dalam teori psikodinamik menjelaskan bahwa, terdapat dua tingkatan kecemasan yaitu kecemasan tanpa emosi atau kecemasan ringan dan kecemasan dengan menggunakan emosi atau berat. Kecemasan ringan merupakan tingkatan paling kecil yang memengaruhi sistem saraf *somatic* yang terjadi ketegangan tubuh akibat dari rasa tidak aman atau cemas. Pada saraf ini terjadi ketegangan di tubuh yaitu leher, kaki, tungkai, dan bahu. Gerak pada sendi bahu menjadi gerak dasar karya yang diciptakan dan ketegangan pada gerak bahu akibat perasaan tidak aman kemudian diolah dalam diri manusia menjadi penerimaan. Karya tari ini menjadi pelepasan emosi yang tersimpan di dalam batin atau katarsis, dalam psikologi melepaskan emosi atau keluh kesah yang ada di dalam batin. Sigmund Freud menggolongkan kecemasan dalam dua tingkat, kecemasan tanpa emosi dan kecemasan dengan emosi. Tingkatan pertama yakni kecemasan tanpa emosi hal tersebut dapat diatasi dengan menyampaikan perasaan.

Pengalaman empiris penata yang menjadi inspirasi utama karya ini adalah adanya rasa tidak aman atau cemas ketika menari karena pengaruh ucapan orang lain tentang tubuh penata yang kurang bagus (*wagu*: Bahasa Jawa) dalam menari yang mengakibatkan ketegangan bahu. Karya tari yang diciptakan dengan mengeksplorasi gerak bahu dan memperhatikan elemen-elemen gerak atau koreografi yaitu waktu, ruang, dan tenaga. Karya tari berjudul *Cemplang* ditarikan tujuh penari perempuan, dibawakan dengan tipe tari studi.

2. Pembahasan

'*Cemplang*' merupakan judul karya tari kelompok yang berlandaskan perasaan cemas manusia atau kecemasan. Perasaan cemas menjadi tema dalam karya ini yang merupakan bagian dari emosi manusia. Emosi tersebut merespons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi pada manusia yang berpengaruh besar terhadap kesejahteraan keberlangsungan hidup.

Cemplang dalam Bahasa Indonesia artinya kurang dapat dinikmati. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) edisi kelima, *Cemplang* memiliki arti kurang menarik atau kurang dapat dinikmati. Pemilihan judul tersebut karena menurut bentuk tubuh yang kurang bagus (*wagu*: Bahasa Jawa) sama dengan kurang menarik untuk dinikmati penonton. Penata mempunyai pengalaman Ketika sedang menari baik tradisi, kreasi, rakyat, ataupun modern mendapat respons negative penonton tentang bentuk tubuh yang *wagu*.

Dampak dari komentar negatif tersebut ialah kegelisahan dan kecemasan yang merespons saraf *somatic* dan ketegangan dalam tubuh penata tari yaitu bahu. Gerak bahu muncul adanya rangsang kinestetik yang mendasari penciptaan karya tari *Cemplang*. Gerak bahu menjadi gerak dasar yang kemudian dikembangkan sesuai dengan kreativitas dan pengalaman tubuh penata tari dengan memperhatikan aspek ruang, waktu, dan tenaga. Gerak tersebut dikombinasikan dengan teknik menggerakkan otot tubuh yang tak biasa dilakukan sehingga menjadi kesatuan motif-motif baru yang unik dalam koreografi kelompok yang ditarikan tujuh penari perempuan. Pemilihan jumlah tujuh berlandaskan dengan tujuh warna psikolog emosi yakni merah, kuning, hijau, biru, putih, ungu, dan orange sehingga tata busana menggunakan gradasi ketujuh warna emosi manusia. Tujuh warna emosi psikolog memiliki efek masing-masing pada jiwa manusia dan mempengaruhi suasana

hati dan emosi, karena setiap warna memancarkan energi tertentu dan berbeda. Pemilihan jenis kelamin perempuan karena Adrianna Mender penelitian tentang perbedaan pria dan wanita soal kejiwaan bahwa perempuan lebih sensitif emosional ketika mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Rias karya Cemplang yakni rias korektif, rias cantik yang mengubah penampilan wajah sehari-hari menjadi lebih menarik. Rias tersebut ditekankan dengan warna bold pada bagian mata dan pipi.

Karya Cemplang dipentaskan di *Proscenium Stage*, mengelola ruang dengan bentuk penyajian yang berbeda walaupun sudut pandang penonton satu arah. Karya Cemplang menggunakan *black box*, tirai depan, buka-tutup *backdrop* di segmen 4 menuju ending, *wing*, lantai panggung, dan orchestra pit. Karya ini menggunakan iringan music MIDI (*Musical Instrument Digital Interface*) *live*. Permainan instrument rebab dan siter secara *live* dimainkan dengan teknik berbeda yang menghasilkan bunyi yang mengganggu penari dan penonton dengan irama, tempo, ketukan yang berbeda dengan music MIDI yang sudah dibuat.

Karya tari ini mempresentasikan koreografi dengan tipe studi gerak bahu yang dibagi menjadi empat segmen yaitu intro, segmen 1, segmen 2, segmen 3, segmen 4, dan *ending* dengan uraian sebagai berikut:

2.1 Intro

Satu penari berada di *dead center*, bergerak gerak dasar utama bahu ke samping kanan-kiri, ke atas-bawah, ke depan-belakang, dan memutar dengan level tinggi. Enam penari keluar dari *side wing* ketika satu penari di *dead center* melakukan gerak vibrasi dengan level bawah.



Fig.1. Satu penari pada *dead center* (Foto: Yoga, 2024)

2.2 Segmen 1

Segmen 1 tujuh penari berada di *dead center* dengan pola lantai V, gerak bahu dikembangkan dengan permainan *level*. Permainan level segmen satu tinggi, sedang, rendah dengan bentuk dan sikap ada yang ke samping ataupun ke depan.



Fig.2. Penari di *dead center* pada segmen 1 (Foto: Yoga, 2024)

2.3 Segmen 2

Segmen 2 mengembangkan gerak bahu dengan pengembangan waktu, volume, *level*, dan arah hadap. Pada segmen dua, penari tidak hanya menggerakkan bahu, tetapi anggota tubuh lain seperti kepala, kaki, lutut, pinggang, dan siku sebagai akibat dari gerak bahu.



Fig.3. Segmen 2 motif *Gregel* (Foto: Yoga, 2024)

2.4 Segmen 3

Segmen 3 bahu bergerak dengan berfokus pada gerak lutut dan pinggang. Gerakan tersebut didominasi dengan pengembangan waktu, seperti tempo dan ritme.



Fig.4. Segmen 3 motif *Pancer* (Foto: Yoga, 2024 di Stage Tari)

2.5 Segmen 4

Segmen 4 lanjutan dari segmen 3 untuk menuju *ending*. Pada segmen ini, gerak berfokus pada pengembangan ruang, arah hadap, level dan gerak seperti orang jalan *dhompo*.



Fig.5. Segmen 4 motif *Dhomp* (Foto: Yoga, 2024 di Stage Tari)

2.6 Ending

Tujuh penari bergerak dengan rangkaian motif pertama sampai akhir dengan pengembangan ruang, waktu dan tenaga. Tujuh penari membentuk pola lantai V di *dead center*.



Fig.6. Tujuh penari di *dead center* (Foto: Yoga, 2024 di Stage Tari)

3. Proses Penciptaan

Proses penciptaan koreografi menggunakan metode *moving from within* oleh Alma M. Hawkins. Metode ini menggunakan beberapa tahapan menghasilkan karya tari, antara lain merasakan, menghayalkan, eksplorasi, pembentukan, dan evaluasi. Lima tahap tersebut dilakukan secara acak, tidak berurutan. Dalam proses penciptaan tari, penari dan penata melakukan eksplorasi secara intensif di dalam ruangan maupun luar ruangan seperti pendapa dan studio. Eksplorasi merupakan pencarian yang tidak hanya gerak, tetapi pencarian videografi yang bertema tentang emosi atau psikolog manusia. Penari melakukan eksplorasi gerak dengan terhadap kepekaan rasa agar mendapatkan kekuatan dan kualitas gerak yang diwujudkan. Penata dan penari berusaha mendalami ide dan merasakan setiap hal yang terjadi selama mendapat ujaran yang kurang baik sehingga ada rasa cemas. Penata memberikan arahan ke penari untuk saling mendorong antar penari dari segala arah yaitu depan, belakang, samping. Penari melakukan dorong mendorong juga mengimajinasikan secara bebas *gesture* dan respons tubuh orang cemas, takut, dan perasaan emosi. Penata memilah dan memilih gerak yang didapat pada tahap eksplorasi, menghayalkan, dan merasakan. Gerak disusun dan disesuaikan dengan beberapa bagian dalam karya tari. Kemudian, proses dilanjutkan dengan melakukan transfer gerak kepada penari, memberikan detail dan intensitas serta dinamika kepada para penari. Proses pembentukan bersamaan dengan evaluasi gerak, tubuh, bentuk, rasa, ekspresi untuk mendapatkan kesesuaian konsep dan perwujudan karya dari segi penari dan semua aspek pendukung karya. Pada tahap ini dilakukan juga setiap akhir latihan terus menerus sampai menjelang pementasan. Evaluasi bertujuan untuk meningkatkan hasil proses latihan sehingga harapan pada pementasan dapat maksimal.

4. Kesimpulan

Karya tari *Cemplang* merupakan karya koreografi kelompok yang berbasis kecemasan pada pengalaman empiris penata. Karya ini gerak-gerak unik dari ketidakseimbangan otot pada manusia, yang berfokus pada gerak bahu. Gerak baru ke depan, ke samping kanan, ke samping kiri, ke belakang, dan memutar. Gerak bahu dikembang menjadi motif unik di karya *Cemplang*. Ditarikan oleh tujuh penari perempuan dengan berlandaskan perasaan khawatir

atau cemas, namun kuat. Cemas dan Kuat disampaikan melalui dinamika pertunjukan dibangun melalui pembagian segmen yang dinamis dengan pengembangan pola gerak dasar, ruang, tenaga, dan waktu. Proses karya Cemplang selama kurang lebih 4 bulan dan 58 kali latihan dengan menghasilkan sembilan motif gerak. Karya Cemplang menghasilkan motif unik yang digerakkan secara repetisi. Karya ini dibagi menjadi empat segmen dengan menggunakan tipe tari studi gerak. Pada setiap segmen memiliki motif dasar. Segmen satu ada motif *gregel*, motif *pancer*, dan motif *dhompo*. Motif dasar tersebut dikembangkan dan di variasi dengan ruang, waktu, dan tenaga.

Referensi

- Alma. Hawkin. (2003). *Moving From Within: A New Method for Dance Making* (I. Dibia Wayan (ed.)). Ford Foundation dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.
- Frederickson, J. J., Messina, I., & Grecucci, A. (2018). Dysregulated Anxiety and Dysregulating Defenses: Toward an Emotion Regulation Informed Dynamic Psychotherapy. *Perspective*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02054>
- Hadi, Y. S. (2003). *Aspek-Aspek Koreografi Kelompok*. Elkaphi.
- Imam, S. (2016). *Psikologi Positif*. Gramedia Pustaka Pusat.
- Nur, G. M., & Rini, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikolog*. Ar-Ruzz Media.
- Nuraini, I. (2011). *Tata Rias dan Busana Wayang Orang Gaya Surakarta*. Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Safei, I., & dkk. (2019). Shoulder Hand Syndrome. *Umi Medical Journal*, 4(1), 154–170.
- Sari Oktaviani, A. S. (2016). Sonyol Megal-Megol. *Joged*, 2, 291–378.
- Smith, J. (1976). *Dance Composition: A Practical Guide for Teachers* (B. S Suharto (ed.)). A & Black.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.