

OLAH RASA SEBAGAI RANGSANG PENCIPTAAN TARI BAGI KOREOGRAFER

Galih Puspita Karti, Arjuni Prasetyorini

Program Studi Seni Tari
Akademi Komunitas Negeri Seni dan Budaya Yogyakarta
Jl. Parangtritis No.364, Pandes, Panggungharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55188, Email: galih.aknsby@gmail.com; arjuni.prasetyorini@isi.ac.id

RINGKASAN

Rasa memiliki peran yang kuat dalam kehidupan, bahkan sikap-sikap tubuh manusia terbentuk dipengaruhi oleh rasa. Demikian juga pada dunia tari, rasa sangat penting dihadirkan. Rasa berperan sebagai pendorong ekspresi jiwa yang menjadi hal esensial dalam tari. Selain hadir dalam penyajian, rasa juga hadir dalam proses garap koreografi. Rasa menjadi pemantik ide yang mendorong untuk menemukan konsep dasar tari, yang disebut sebagai rangsang tari. Rangsang diperoleh dalam tiga tahap berikut ini : 1) Olah rasa sebagai proses eksplorasi : Penyatuan rasa dan pikiran diwujudkan dalam gerak tubuh. 2) Refleksi: Proses melihat kembali atau mengingat segala sesuatu yang terjadi pada diri selama olah rasa berlangsung. 3) Inspirasi: Menemukan ide konsep dasar penciptaan tari yang diperoleh dari hasil refleksi olah rasa. Karya tari berdasarkan pengalaman empiris, lahir dari rasa yang dimiliki oleh penciptanya. Karya demikian memiliki nilai yang semakin kuat, sebab sebuah gagasan yang disuguhkan dalam karya memiliki keterikatan rasa yang kuat dengan koreografer.

Kata kunci : Olah Rasa, Rangsang Tari, Penciptaan Tari

ABSTRACT

The sense of feeling plays a significant role in life, even influencing the formation of human bodily attitudes. Likewise, in the world of dance, feeling is crucial to be present. Feeling drives the emergence of soulful expression, an essential aspect of dance. In addition to being present in performance, feeling emerges in the choreographic creation process. Feeling acts as a trigger for ideas to discover the basic concept of dance, referred to as dance stimulation. In this journal, stimulation is obtained through three stages: 1) Sensory exploration as an exploration process: The unification of feeling and thought is

manifested through bodily movement. 2) Reflection: The process of looking back or recalling everything that occurs within oneself during sensory exploration. 3) Inspiration: Discovering the basic concept of dance creation derived from the reflection of sensory exploration. Dance works based on empirical experience are born from the creator's inner feelings. Such works hold stronger value, as the ideas presented in the piece have a profound emotional connection with the choreographer.

Keywords: Sensory Exploration, Dance Stimulation, Dance Creation

I. PENDAHULUAN

Manusia, akal pikiran dan rasa adalah kesatuan yang tidak terpisahkan. Selain kemampuan berpikir, manusia hidup dibekali oleh rasa yang menjadi penyeimbang dalam menjalankan kehidupannya. Namun, keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan rasa tidak hadir secara sendirinya. Keduanya butuh dibentuk dengan proses belajar secara kognitif maupun afektif agar tercipta kehidupan yang selaras. Pikiran dan rasa tidak berada pada posisi yang berhadapan justru keduanya saling menguatkan satu sama lain (Sunuyeko dkk, 2023). Pada kemampuan intelektual dibutuhkan sebuah proses optimalisasi kecerdasan, begitupun kepekaan rasa juga butuh untuk dioptimalkan. Berkaca pada kasus-kasus terkait kesenjangan moral dan berbagai tindak kriminalitas yang terjadi akibat pikiran jauh menguasai tubuh tanpa melibatkan rasa yang positif. Hal tersebut terjadi sebab tidak adanya keseimbangan antara pola pikir dan rasa. Rasa yang dimaksud adalah rasa yang bersifat positif.

Perlu dipahami bahwa pada kehidupan, rasa penting untuk selalu dilibatkan. Terkadang masalah sosial terjadi karena kesadaran terkait pentingnya rasa masih kurang, seperti yang dituliskan oleh Alma M. Hawkins bahwa interaksi kita dengan dunia sekitar : alam, benda-benda, orang, dan situasi-situasi selalu disertai perasaan. Tetapi kesadaran kita akan getaran perasaan ini seringkali kabur dan kurang jelas. Kita mungkin justru mencoba menolak atau mengabaikannya terutama jika sensasi itu negatif dan tidak menyenangkan (Alma M. Hawkins, 1990). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sebenarnya manusia memiliki sensasi rasa, namun kepekaan terkait rasa masing-masing manusia berbeda.

Pada tulisan ini, rasa manusia menjadi titik fokusnya. Kesadaran terkait kepekaan rasa tidak hadir secara sendirinya, hal tersebut butuh dilatih secara terus-menerus. Sama halnya dengan proses kehidupan yang diiringi oleh pertumbuhan manusia. Misalnya tentang seorang anak kecil yang dilatih ibunya untuk selalu berkata tolong, maaf dan terima kasih. Sering juga disebut

sebagai tiga kata ajaib. Tentunya hal ini tidak hanya sekedar kata, namun ada rasa yang diajarkan melalui kata tersebut. Butuh kerelaan hati yang besar juga kepekaan rasa yang tinggi untuk bisa mengucapkan tiga kata tersebut yang tidak hadir secara sendirinya namun melalui sebuah proses panjang. Begitu pula dengan cita rasa makanan. Bayi lahir di dunia tidak langsung merasakan aneka cita rasa yang kuat pada makanan. Seorang bayi butuh proses penyesuaian untuk mengenal cita rasa dari yang hambar hingga pelan-pelan mengenal bagaimana itu rasa manis, asin, pahit dan sebagainya.

Rasa pada tubuh manusia terbagi menjadi rasa yang bersifat emosional dan fisik, disebut juga secara jasmani dan rohani. Jasmani berarti rasa yang muncul berkaitan dengan tubuh secara nyata. Sedangkan rohani adalah rasa yang muncul berdasarkan emosi yang dimiliki oleh manusia. Pada rasa secara jasmani meliputi rasa yang bersifat fisik. Hal ini berkaitan dengan indrawi yang dimiliki oleh manusia, misalnya cita rasa makanan yang dapat dirasakan oleh lidah. Rasa manis, asin, pahit, pedas adalah bagian

rasa yang dapat diakses oleh tubuh melalui indra pengecap atau perasa. Begitu juga dengan indera peraba yang menghasilkan rasa dari rabaan tubuh manusia dengan objek sekitar. Tidak hanya itu, indra peraba juga meliputi sensitivitas kulit manusia atas keadaan diri atau kondisi lingkungan sekitar, misalnya merasakan suhu pada suatu ruangan yang dingin atau merasakan hawa panas di bawah terik sinar matahari. Rasa sakit yang muncul akibat suatu penyakit secara medis juga termasuk dalam rasa yang bersifat jasmani. Sedangkan rasa yang bersifat emosional meliputi perasaan manusia di antaranya marah, sedih, gembira, kecewa, terkejut, muak, takut, malu dan lain sebagainya. Rasa ini muncul dipicu oleh suatu kejadian sehingga merangsang tubuh untuk menghasilkan perasaan secara emosional.

Rasa secara jasmani dan rohani memang berbeda, namun keduanya saling berkaitan atau bisa menjadi sebab akibat dari rasa yang muncul. Pada seseorang yang terluka, dia merasakan sakit pada bagian tubuhnya. Hal tersebut berkemungkinan akan mempengaruhi perasaannya. Artinya

bahwa rasa sakit pada tubuh akibat terluka menjadi suatu pemicu yang mengakibatkan munculnya perasaan khawatir, sedih, kecewa dan lain-lain. Begitu pula dengan seseorang yang sedang merasakan sedih yang teramat hingga mempengaruhi kesehatan fisiknya. Kedua rasa tersebut memang nyatanya tidak terpisahkan dan berjalan beriringan di mana rasa negatif akan membawa pengaruh negatif, begitu pula rasa positif maka akan juga membawa pengaruh yang positif. Hakikatnya rasa adalah hal yang alamiah di mana setiap manusia umumnya sudah terbekali sejak ada dalam kandungan, namun pada manusia satu dan yang lainnya tidak dapat disamakan karena rasa bersifat subjektif. Setiap manusia memiliki tingkat penguasaan rasa yang berbeda-beda tergantung pada proses pematangan rasa yang dilakukan dalam kehidupannya.

Dilihat dari kacamata seni, rasa memiliki peran yang juga tak kalah penting dari implementasi sosial. Rasa memiliki peranan yang luas pada kehidupan termasuk dalam seni tari. Tertulis dalam buku berjudul Koreografi Bentuk-Teknik-Isi

bahwa dalam tari konsep *wirasa* berkaitan dengan rasa gerak, penjiwaan atau maksud “isi” tarian (Hadi, 2012) Sama halnya seperti manusia dan rasa, tari dan rasa juga sama-sama tidak terpisahkan. Konsep *wirasa* pada tari menjadi bagian penting dalam keutuhan sebuah tari sebab *wirasa* tidak hanya sekedar merasakan pergerakan tari pada setiap bagian tubuh, namun juga pemahaman terkait konteks pada tari yang dibawakan.

....“misalnya ada anak SMP *nari* Gathotkaca Gandrung, *wuh..* bagus sekali keterampilannya tapi *gandrung* itu kan belum pernah dirasakan mereka. harusnya tidak hanya mementingkan tekniknya, kedalaman rasa itu penting. Makanya harus disesuaikan siapa yang pantas menari itu”.... (Y. Sumandiyo Hadi 2023, diizinkan dikutip).

Dapat dipahami bahwa keterlibatan rasa dalam sebuah tari juga butuh proses untuk dibangun, butuh keselarasan di dalamnya. Bagaimana penari dapat mengisi dirinya dengan rasa sesuai dengan karakter tarian yang dibawakan menjadi sebuah nilai lebih dalam sebuah penampilan tari. Tak jarang juga gelombang rasa tersebut sampai pada penonton yang menyaksikan pertunjukan.

Berbagai uraian di atas menjelaskan bahwa rasa begitu penting dihadirkan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama pada seni tari yang disebut dengan *wirasa*. Hal tersebut menjadi alasan mengapa penelitian ini dilakukan. Jika rasa hadir dalam karya tari maka apakah rasa juga harus dilibatkan dalam proses penciptaan karyanya? Apakah rasa dapat membangkitkan rangsang gagasan pada proses kognitif seorang koreografer?

Metode Penelitian

Pelaksanaan penelitian diselenggarakan di Akademi Komunitas Negeri Yogyakarta dengan menggunakan metode penelitian eksperimental. Peneliti mencoba menguji tentang olah rasa dan gerak sebagai rangsang penciptaan tari.

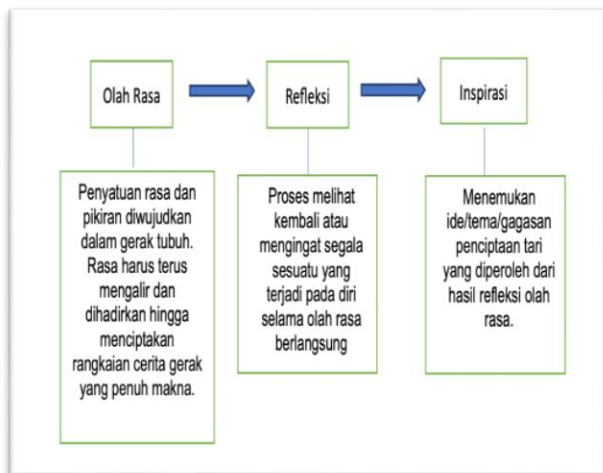
Ditunjuk 5 orang koreografer yang berperan sebagai sampel. Penelitian dilangsungkan dalam ruang yang mendukung untuk konsentrasi dan fokus selama proses berlangsung. Proses eksperimen untuk masing-masing partisipan berdurasi 1 jam yang diakhiri dengan proses

wawancara tertulis. Berikut adalah langkah-langkah penelitian yang dilakukan: 1) menentukan topik penelitian 2) mencari sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria 3) eksperimen gerak 4) wawancara tertulis 6) pengolahan data.

Pembahasan

Olah rasa juga dapat menjadi suatu pemantik ide untuk koreografer dalam penciptaan karya tari. Dijelaskan dalam buku *Komposisi Tari* bahwa koreografer menciptakan karya awalnya berdasarkan rangsang yang ia temukan. Suatu rangsang dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang membangkitkan fikir, atau semangat atau mendorong kegiatan (Jacqueline Smith, 1985). Olah rasa dapat menjadi proses dalam menemukan rangsang tari, sehingga proses ini dapat menjadi langkah awal untuk menemukan embrio dalam karya tari.

Olah Rasa Sebagai Rangsang Tari



Gambar 1. Bagan proses pencapaian gagasan melalui olah rasa.

A. Olah Rasa dalam Proses Eksplorasi

Proses olah rasa dalam penelitian ini merupakan bagian dari proses eksplorasi. Menurut Eksplorasi merupakan bagian berpikir, berimajinasi, merasakan dan merespon (Utami, 2023). Sehingga dalam olah rasa ini harus mampu menyeimbangkan antara rasa itu sendiri dengan pikiran. Rasa harus mampu menyeimbangi pikiran, demikian pula pikiran harus mampu menyeimbangi rasa. Artinya keduanya harus mampu berjalan dengan seimbang. Rasa tidak hanya berpusat rasa pahit manis ataupun sedih gembira, namun bagaimana

merasakan setiap aliran gerak yang muncul sebagai perwujudan dari pikiran yang dimiliki oleh seseorang. Perasaan yang kita miliki dapat menimbulkan energi yang dapat mengalir keluar, salah satunya dalam bentuk gerak (Sitorus dalam Angelina dkk, 2018). Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa rasa merupakan hal yang mendasari atau pemicu suatu tindakan, respon dan perilaku seseorang.

Penelitian olah rasa ini melibatkan lima orang sebagai partisipan. Dalam waktu yang berbeda olah rasa dilakukan. Sebelumnya tidak ada bekal terkait ide, gagasan maupun tema sebuah karya yang ingin diciptakan. Pada proses membangun rasa, penari butuh untuk mengosongkan dirinya terlebih dahulu. Mengosongkan artinya memberi ruang pada diri untuk diisi oleh karakter tari yang dibawakan. Penyatuan rasa dan pikiran akan diwujudkan dalam gerak tubuh yang simbolis, sehingga proses olah rasa ini benar-benar langkah awal dalam pencarian ide penciptaan tari. Gagasan atau ide muncul saat proses olah rasa berjalan. Rasa harus terus mengalir dan dihadirkan untuk menciptakan rangkaian

cerita/gagasan dalam gerak yang penuh makna. Rasa menjadi bagian penting untuk mengisi ruh setiap gerakan yang hadir.



Gambar 2 dan 3. Foto saat proses olah rasa (Dok. Galih, 2025)

B. Refleksi

Refleksi merupakan tahap selanjutnya setelah olah rasa dilakukan. Pada tahap ini seolah harus mampu melihat diri kita sendiri. Refleksi diri merupakan proses memeriksa diri berdasarkan perspektif, atribut, pengalaman dan tindakan/interaksi (Slameto dkk, 2013). Pada olah rasa ini, refleksi dilakukan untuk kembali melihat segala sesuatu yang terjadi pada diri selama olah rasa berlangsung. Hasil refleksi didapat melalui wawancara tertulis yang dilakukan setelah proses olah rasa selesai. Lihat pada tabel 1 untuk hasil refleksi dari 5 orang partisipan.

No	Nama Partisipan	Hasil Refleksi
1.	Ela Mutiara	Ela menyadari dan menemukan kembali memori tubuh. Tubuh memiliki kecenderungan gerak tertentu. Ela menemukan kembali gerak cindek pada tubuhnya. Gerak cindek dilakukan pada area pinggul dalam tradisi kerakyatan sunda.
2.	Murtisa Sulistin Kusuma Dewi	Murtisa menemukan konsep keseimbangan hidup yang sering terlupakan. Murtisa banyak menunjukkan gerak-gerak keseimbangan saat proses olah rasa.
3.	Valentina Ambarwati	Suasana hati yang sedang tidak baik-baik saja, di mana ruang yang tercipta adalah gambaran dari bentangan jalan yang sedang dilalui. Valentina merasa adanya keramaian, harapan, dan tujuan untuk pencapaian.
4.	Riana Nofrita	Riana mencoba mengelola rasa cemas, takut dan khawatir menjadi perasaan ikhlas. Riana mencoba bermain dengan tenaga yang diawali dengan gerak cepat namun semakin lama semakin pelan. Perubahan tenaga dikemas dalam gerak yang dinamis.
5.	Bramanti Fauzal Nasution	Membuat pertunjukan teater tari yang dikemas secara eksperimental dalam alur cerita maju. Dikolaborasikan dengan teknologi video mapping dan AI. Musik berasal dari suara yang dihasilkan sendiri oleh pemainnya.

Tabel 1. Hasil refleksi

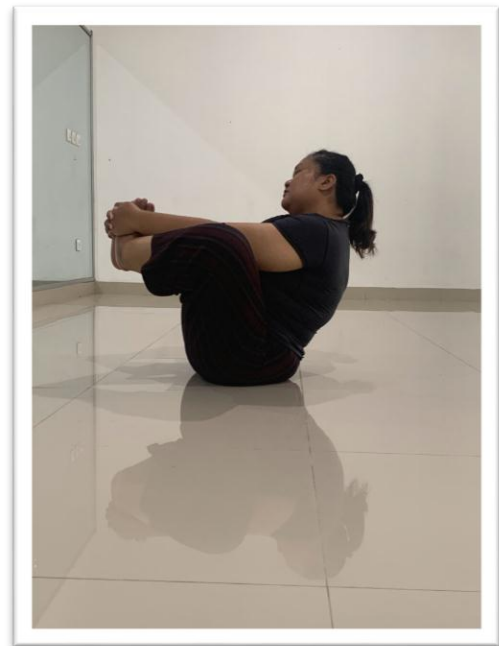
Masing-masing partisipan memiliki hasil refleksi yang berbeda-beda. Hasil refleksi merupakan sebuah rangkaian cerita/ide yang didapat dalam proses olah rasa. Dilakukan analisa terkait sistem kerja rasa dan pikiran atas hasil refleksi yang didapatkan :

1. Ela Mutiara

Olah rasa ini memberikan ruang kepada Ela dalam proses *re-call* gerak *cindek* yang sudah lama tidak dilakukan. Pikiran dan rasa berperan dengan beriringan untuk membantu tubuh menemukan kembali gerak yang sudah lama tidak hadir dalam tubuh Ela. Proses ini menambah kepekaan rasa dan cara pandang tubuh dalam memaknai gerak *cindek*.

2. Murtisa Sulistin Kusuma Dewi

Pada proses olah rasa yang dilakukan oleh Murtisa banyak memperlihatkan gerak-gerak keseimbangan tubuh. Peran rasa dan pikiran berjalan beriringan untuk menemukan gagasan terkait keseimbangan hidup yang sering terlupakan. Peran rasa membantu Murtisa untuk menggali lebih dalam tentang rasa penyadaran terkait keseimbangan hidup itu sendiri.



Gambar 4. Foto Murtisa saat praktik gerak keseimbangan (Dok. Galih, 2025)

3. Valentina Ambarwati

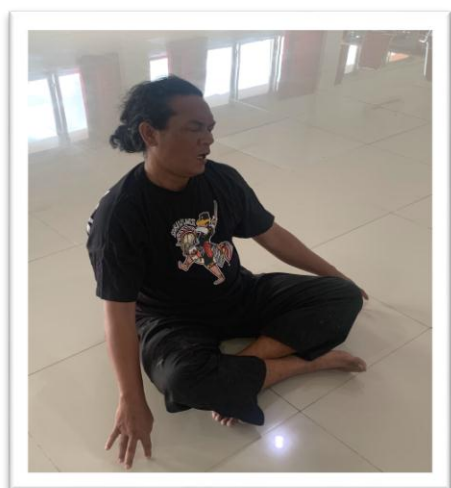
Valentina sangat kuat dalam melibatkan rasa. Valentina mencoba menghadirkan suasana hatinya dalam proses olah rasa ini. Suasana hati yang tidak sedang baik-baik saja ia wujudkan dalam gerak-gerak tubuh yang cenderung meringkuk. Pikirannya mengatakan bahwa dia sedang berada pada ruang dengan bentangan jalan yang harus dilalui. Valentina melalui jalan tersebut dengan penuh keramaian, harapan dan tujuan yang pasti.

4. Riana Nofrita

Riana mencoba melibatkan rasa cemas, takut dan khawatir menjadi perasaan ikhlas. Perubahan rasa tersebut diwujudkan dalam gerak cepat menjadi gerak yang semakin lama semakin pelan. Rasa dan gagasan beriringan untuk mewujudkan gerak-gerak dinamis yang dihadirkan oleh Riana.

5. Bramanti Fauzal Nasution

Hampir sepanjang proses olah rasa Bramanti menghadirkan suara dengung, suara tarikan nafas yang diperkuat, suara hentakan nafas di mulut yang diulang-ulang. Bramanti menemukan gagasan tentang kolaborasi antara video *mapping*, AI dan suara tubuh.



Gambar 5. Foto Bramanti saat olah rasa disertai vocal (Dok. Galih, 2025)

Keseimbangan antara rasa dan pikiran bukan hal yang mudah, kadang kala pikiran akan menjadi dominan. Sebab kepekaan rasa membutuhkan beberapa *support* terkait ruang, waktu dan suasana. Namun rasa tidak harus berdiri secara lugas, misalnya rasa senang, sedih ataupun perasaan yang sedang dirasakan. Validasi perasaan semacam itu bukan faktor utama dalam olah rasa ini. Namun, rasa diyakini hadir seiring dengan gagasan. Pada olah rasa ini didukung dengan ruang, waktu yang cukup, dan suasana yang mendukung sehingga mendorong rasa hadir untuk menjadi hal yang mendasari pergerakan. Oleh karena itu rasa dan pikiran tidak bisa terpisahkan dalam proses olah rasa ini.

C. Inspirasi

Hasil refleksi ditarik menjadi inspirasi dalam penciptaan tari. Inspirasi dapat berupa tema, gerak, maupun elemen-elemen lain dalam penciptaan tari. Lihat tabel 2 untuk inspirasi yang diperoleh dari hasil olah rasa.

No	Nama	Inspirasi Gagasan	Inspirasi Gerak	Inspirasi Artistik
1.	Ela Mutiar	Gerak Cindek	Gerak Punggul	(tidak menemu kan)
2.	Murtisa Sulistin Kusuma Dewi	Keseimba ngan Hidup	Gerak Keseim bangan	(tidak menemu kan)
3.	Valentina Ambar wati	Perjalanan hidup	Gerak Mering kuk	Benta ngan Jalan
4.	Riana Nofrita	Pengendalian Rasa	Gerak Cepat ke Lambat	(tidak menemu kan)
5.	Bramanti Fauzal Nasution	Kolaborasi antara video mapping, AI dan suara tubuh.	Gerak Meng hentak	(tidak menemu kan)

Tabel 2. inspirasi yang diperoleh dari hasil olah rasa

Setiap partisipan memiliki capaian inspirasi yang berbeda-beda. Bahkan inspirasi tidak terbatas pada gagasan, gerak dan artistik. Inspirasi dapat ke ranah desain kostum, properti, jumlah penari dan seluruh elemen pada seni tari. Sehingga olah rasa ini dapat menjadi pemantik rangsang untuk seorang koreografer dalam memulai karya tari.

Ide yang diperoleh tidak berhenti di sini. Setelah mendapat inspirasi, terutama inspirasi tema/gagasan tentu masih membutuhkan proses selanjutnya seperti pendalaman konsep maupun penelitian. Hal ini merupakan bagian dari proses kognitif seorang koreografer.

Simpulan

Berbicara mengenai rasa. Pada nyatanya rasa memiliki peran yang kuat dalam kehidupan. Rasa akan membawa pengaruh pada sikap-sikap tubuh. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang bagus akan memiliki sikap tubuh yang cenderung tegap dan cara bicara yang meyakinkan. Begitu pula dengan seseorang yang sedang merasa sedih tubuhnya akan cenderung meringkuk, menunduk dan lesu.

Pada dunia tari rasa sangat penting dihadirkan. Rasa adalah pendorong ekspresi jiwa, di mana ekspresi jiwa merupakan hal yang esensial dalam tari. Rasa yang hanya dipendam tidak akan dimengerti banyak orang namun ketika diekspresikan menjadi sebuah gerak tubuh yang dinamis maka akan menjadi sebuah karya tari.

Selain hadir dalam penyajian tari, rasa juga terlibat dalam proses penciptaannya. Rasa dapat menjadi sebuah penuntun koreografer untuk menciptakan sebuah karya. Rasa menjadi pemantik ide yang mendorong dalam menemukan gagasan dan konsep dasar tari lainnya. Oleh sebab itu rasa

dapat dikatakan sebagai bagian dari rangsang tari.

Rangsang dapat diperoleh dalam tiga tahap berikut ini :

1. Olah rasa sebagai proses eksplorasi : Penyatuan rasa dan pikiran diwujudkan dalam gerak tubuh. Rasa harus terus mengalir dan dihadirkan hingga menciptakan rangkaian cerita gerak yang penuh makna.
2. Refleksi : Proses melihat kembali atau mengingat segala sesuatu yang terjadi pada diri selama olah rasa berlangsung
3. Inspirasi : Menemukan ide konsep dasar penciptaan tari yang diperoleh dari hasil refleksi olah rasa.

Setelah menemukan inspirasi terkait konsep dasar tari akan ada proses lanjut dalam penciptaan tari yaitu : pematangan konsep melalui riset, proses olah gerak dan proses komposisi tari.

Karya tari lahir dari rasa yang dimiliki oleh penciptanya. Pengalaman empiris

seringkali menjadi latar belakang penciptaan karya yang menjadikan nilai dalam karya semakin kuat. Sebuah cerita yang disuguhkan dalam karya memiliki keterikatan rasa yang kuat dengan koreografer.

DAFTAR SUMBER ACUAN

- Angelina, A. M., Abidin, Z., & Karyadi, FX. Y. (2018). FILM FIKSI TUAN X: Pendekatan Gestur sebagai Penanda Psikologi Tokoh Utama. *Capture : Jurnal Seni Media Rekam*, 10(1). <https://doi.org/10.33153/capture.v10i1.2186>
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2012. *Koreografi : Bentuk-Teknik-Isi*. Yogyakarta:Cipta Media
- Hawkins, Alma M. 1990. *Creating Through Dance*. Terjemahan. ed. Sumadiyo Hadi. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Pratama, I. P. O. S. (2024). "Viewing Body Memory Awareness as Self-Reflection." *Journal of Urban Society's Arts*, 11(2), 77-83. <https://doi.org/10.24821/jousa.v11i2.11658>
- Slameto, Dheni Purnasari, P., Damas Sadewo, Y., Owen, M. F., & Victor Didik Saputro, T. (2023). MEMBONGKAR MITOS KETANGGUHAN MELALUI REFLEKSI. *Journal of*

Educational Learning and Innovation
(ELIa), 3(1).
<https://doi.org/10.46229/elia.v3i1.654>

Suharto, B. (1985). Jacqueline Smith:
Komposisi Tari, Sebuah Petunjuk
Praktis Bagi Guru (1985 edisi).
IKALASTI Yogyakarta

Cahyono, H. (2016). "Pendidikan Karakter:
Strategi Pendidikan Nilai dalam
Membentuk Karakter Religius". *Jurnal*
Sosial Dan Keagamaan, 1(02).

Sunuyeko, N., Jasuli, J. J., & Rochsun, R.
(2023). "Harmonisasi Olah Nalar dan
Olah Rasa; Sebuah Seni Mendidik di Era
Merdeka Belajar." *Paradigma: Jurnal*
Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial
Budaya, 29(2), 87-96.
<https://core.ac.uk/download/pdf/578251962.pdf>

Utami, H. E. (2023). Proses Kreativitas
dalam Penciptaan Tari Srimpi
Pudyastuti. *Acintya Jurnal Penelitian*
Seni Budaya, 15(1).
<https://doi.org/10.33153/acy.v15i1.4857>

