

# PENCIPTAAN KARYA TARI TWIST

Oleh: Ariel Nurannisa Mulyanegara dan Dindin Rasidin  
Jurusan Seni Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, ISBI Bandung  
Jln. Buah Batu No. 212 Bandung 40265  
e-mail: [ril21@gmail.com](mailto:ril21@gmail.com), [dindinrasidin11@gmail.com](mailto:dindinrasidin11@gmail.com)



## ABSTRAK

Sosial media memiliki banyak manfaat, mulai dari menghubungkan komunikasi satu sama lain sampai media untuk mengekspresikan diri. Namun dibalik kelebihan itu, media sosial juga memiliki kekurangan yang dapat merugikan diri. Salah satunya adalah kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri terhadap orang lain yang dirasa lebih sempurna atau lebih baik dari diri sendiri sehingga munculnya ketidakpercayaan diri. Hal itu merupakan suatu sifat dimana seseorang merendahkan diri sampai titik merasa tidak mempunyai nilai diri, padahal masih dapat diatasi dengan menyadari kemampuan diri sendiri, dan itu termasuk *self love* atau menyayangi diri sendiri. "TWIST" merupakan karya tari tunggal dengan metode garap non-tradisi yang berlatar belakang dari fenomena tersebut. Garapan tersebut menceritakan sebuah transisi seseorang yang tidak percaya diri, menyadari kelebihan dirinya yang tersembunyi, dan akhirnya menjadi percaya diri.

Kata Kunci: *Ketidakpercayaan Diri, Transisi, Percaya Diri.*

**ABSTRACT.** *Twist Dance Creation, Desember 2020. Social media has many benefits, from connecting communication with one another to media for self-expression. But behind these advantages, social media also has drawbacks that can be self-defeating. One of them is the tendency to compare yourself to other people who feel more perfect or better than yourself, resulting in self-distrust. It is a trait where a person lowers himself to the point of feeling he has no self-worth, even though it can still be overcome by realizing one's own abilities. and that includes self love or cherishing yourself. TWIST" is a single dance work with a non-traditional working method with the background of this phenomenon. This work tells of a transition of someone who is not confident, realizes his hidden strengths, and finally becomes self-confident.*

Keywords: *self-distrust, transition, self-confidence.*

## PENDAHULUAN

"TWIST" merupakan konsep garap yang terinspirasi dari dampak penggunaan media sosial. Di era modern ini, semua orang khususnya generasi milenial memiliki akun media sosial. Seiring dengan adanya perkembangan zaman, media sosial sudah menjadi suatu kebutuhan emosional bagi penggunanya (Abadi, 2013: 99). Hal ini disebabkan oleh pengguna dapat mengungkapkan diri sesuka hati dengan mengunggah berbagai hal seperti status, foto, dan video.

Dibalik kemudahan-kemudahan itu terdapat dampak negatif dari penggunaan media sosial tentunya. Kross memberikan pernyataan bahwa pada tahun 2013, sebuah penelitian membuktikan adanya penurunan indeks kebahagiaan terhadap pengguna *Facebook* (Kross dkk, 2013: 5). Hal ini dirasakan pula oleh penulis sebagai pengguna media sosial yang aktif.

Dampak negatif yang dirasakan oleh penulis adalah munculnya rasa ketidakpercayaan diri dari kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan cakupan media sosial penulis. Konten bersifat elegan, *prestigious*, hebat, berprestasi, bahkan terasa hampir sempurna akan membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya. Ini sudah biasa terjadi dimana seseorang agar mendapatkan evaluasi diri untuk lebih baik, namun biasanya menimbulkan hal sebaliknya (Nesi, 2015: 1427-1438).

Ketidakpercayaan diri, *low self esteem*, atau sering disebut dengan minder merupakan suatu sifat dimana seseorang merendahkan diri sampai titik merasa tidak mempunyai nilai diri. Sebuah artikel dari Lena Firestone mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *low self*

*esteem* akan sering merasakan tidak dicintai, canggung, dan tidak kompeten. Perasaan tersebut merupakan salah satu penyebab dan akibat *mental disorder* atau kelainan mental (Kartono, 1997: 230). Pernyataan ini memberikan dampak perasaan minder bagi penulis.

Pada sisi lain, yang menjadi perhatian penulis yakni seperti dikutip dari salah satu artikel *Psychology Today* yang ditulis oleh Neel Burton M.D. Ia mengungkapkan sebuah disimpulkan bahwa bentuk cinta dibagi menjadi tujuh macam yaitu: *Eros, Philia, Storge, Agape, Ludus, Pragma*, dan *Philautia*. Dari tujuh macam yang disampaikan, penulis terinspirasi dan tertarik dengan jenis cinta yakni *Philautia*. *Philautia* adalah bentuk cinta terhadap diri sendiri. Bila disalah artikan bentuk cinta ini akan diasosiasikan dengan narsisme dan ego. Akan tetapi bentuk cinta terhadap diri sendiri adalah menerima kekurangan, mengakui batasan dan potensi diri, dan terbuka untuk mengembangkan diri. Dengan menyadari hal tersebut kita dapat berkembang dengan baik. Cinta terhadap diri sendiri atau *self-love* dibidang sebagai sebuah tahap, seperti yang disampaikan oleh Deborah Khoshaba (2012) "*It is state of appreciation for oneself that grows from actions that support our physical, psychological, and spiritual growth. Self-love is dynamic; it grows through actions that mature us*" (Kohshaba, 2012: 1).<sup>1</sup> Hal ini juga termasuk dengan mempunyai kepercayaan diri.

Shannon S bercerita seputar bentuk cinta terhadap diri sendiri di website aplikasi Shine, sebuah aplikasi difokuskan untuk self-care. Cerita Shannon dikutip sebagai berikut:

*"After years of living alone, experiencing wins and setbacks at work, finding love, losing love, and*

---

<sup>1</sup> Ini adalah tahap apresiasi untuk diri sendiri yang tumbuh dari sikap yang mendukung fisik, psikologis, dan pertumbuhan spiritual. Cinta

kepada diri sendiri itu dinamis; hal tersebut tumbuh melalui perlakuan yang mendewasakan kita.

*eventually meeting 'the one,' I've realized something profound about self-love: I've accepted that no matter how good or bad things around me are going, the most important factor influencing how I feel is me.*

*My confidence, my energy, my perception of my health and physical attractiveness is all a product of my inner voice, and the version of the story I narrate. Yes—people can say or do things that influence how you perceive yourself, but ultimately, my relationship with myself, my acceptance of my gifts and faults, is what drives my perception of self worth. The nicer I am to myself, the more I surround myself with thoughts, people, and beliefs that promote a positive self—and the better I feel. Like all relationships, the one I'm in with myself requires patience, kindness, and faithfulness in order to flourish (Shine, S. Shannon, 2019) <sup>2</sup>.*

Cerita Sharron tersebut pada dasarnya sebagaimana situasi apa yang kita tangkap, yang dapat menentukan baik tidaknya diri adalah kita sendiri. Dengan menerima apa yang kita punya dapat membuat kita percaya dengan kemampuan kita. Dalam hal ini penulis sadar ada dan tidaknya kepercayaan diri tidak sesederhana itu. Menurut Barbara Markway dalam artikel yang dimuat di *Psychological Today*, faktor penyebab ketidakpercayaan diri itu berupa; genetik dan temperamen manusia,

pengalaman individual, lingkungan, bahkan gender dan ras (Psychological Today, Markway, 201: 1). Setelah berdiskusi dengan Ibu Kania Roesli apa saja faktor yang dapat mengada dan tiadakan kemiskinan itu, penulis menyimpulkan faktor yang cukup sering diutarakan adalah faktor lingkungan, khususnya lingkungan sosial (Roesli, wawancara, 28 Februari 2020). Dengan pernyataan itu maka penulis ber-usaha mempersempit penyebab dari ada dan tidaknya tentang terjadinya ketidakpercayaan diri yang disebabkan oleh adanya dukungan ataupun tidak adanya dukungan dari orang sekitar kita.

Dari latar belakang dan arti penting topik yang telah dipaparkan, penulis tergugah untuk menyusun garapan berupa ilustrasi kebangkitan dari seseorang yang minder (tidak percaya diri) menjadi sosok yang percaya diri. Keterpurukan tersebut merupakan konflik batin yang disebabkan oleh frekuensi untuk memperbandingkan antara diri sendiri dengan orang yang lain, hingga tidak berani untuk bergerak. Kebangkitan akan kepercayaan diri karena adanya gejala kemarahan untuk introspeksi diri hingga menghasilkan sebuah

---

<sup>2</sup> Setelah bertahun-tahun hidup sendiri, mengalami arus naik turun saat bekerja, mencari cinta, kehilangan cinta, dan akhirnya menemukan yang "tepat", saya menyadari hal yang mendalam mengenai cinta terhadap diri sendiri (self love): saya menerima bagaimana baik dan buruknya keadaan di sekitar saya, faktor yang sangat penting yang mempengaruhi itu semua adalah diri saya sendiri. Betul—orang lain dapat mengatakan atau berbuat sesuatu yang mempengaruhi bagaimana kamu memahami diri sendiri, namun akhirnya, hubungan dengan diri sendiri, menerima kelebihan dan kurang diri, itu adalah yang mendorong persepsi saya tentang harga diri. Semakin baik saya terhadap diri sendiri, semakin saya mengelilingi diri dengan pemikiran, orang, dan kepercayaan yang meningkatkan diri yang positif—saya akan merasa lebih baik. Seperti semua hubungan, yang

melibatkan diri sendiri membutuhkan kesabaran, kebaikan, dan kepercayaan untuk berkembang.

Kepercayaan diri saya, energi saya, dan persepsi saya tentang kesehatan dan keatraktifan fisik adalah hasil dari kata hati, dan cerita versi saya yang saya narasikan sendiri. Betul—bahwa orang lain dapat mengatakan atau berbuat sesuatu yang mempengaruhi bagaimana kau mempersepsikan dirimu sendiri, tapi yang paling penting, hubunganku dengan diriku sendiri, menerima kelebihan dan kekuranganku, itu adalah yang mendorong persepsi harga diri. Semakin baik saya kepada diri sendiri, semakin saya mengelilingi diri dengan pikiran, orang-orang, dan kepercayaan yang mempromosikan diri yang positif—saya merasa semakin baik. Seperti semua hubungan, hubungan yang melibatkan diri sendiri membutuhkan kesabaran, kebaikan, dan kesetiaan untuk berkembang.

ilustrasi bahwa ada sisi kebaikan yang lebih daripada yang kita pikir. Dari gagasan tema isi tersebut maka penulis atau penata mengkedepankan rumusan kreatif (rumusan gagasan) sebagai berikut:

Desain koreografi garap tari digunakan bertipe dramatik dan dilakukan berkelompok<sup>3</sup>, yakni ekspresi emosi gagasan isi (tema) meliputi sedih, gembira, tidak percaya diri dan sebagainya, kedalam bentuk tari kontemporer. Didukung dengan rangsang kinestetik ballet modern meliputi *swings* (Limón Technique), *body contact*, *lifting*, dan *structured improvisation* (Wiguna, wawancara, 14 Maret 2020).

Alur garapan dibagi dalam tiga bagian yaitu pada bagian satu adalah introduksi tari gambaran *paranoid*, kondisi batin terpuruk, tidak percaya diri dan serba salah. Bagian dua sosok penari lelah dan sedih, dan minder berusaha menjadi lebih baik, menggebu, marah dan introspeksi diri. Bagian tiga ilustrasi perubahan pola pikir percaya diri dan berani untuk menunjukkan kepositifan diri. Gerakan lebih ringan, kuat, cepat, dan bersifat riang, semangat, dan bahagia.



Gambar 1. Penciptaan Tari "TWIST"  
(Dokumentasi: Aril, 2020)

Desain Musik Tari bernuansa Orchestra klasik Barat dengan skala diatonis terinspirasi dari *corps de ballet* dan beberapa karya Martha Graham yang menggambarkan kekontrasan. Suasana ini berawal melankolis, misterius, berat untuk mendapatkan nuansa dramatis kuat, riang, dan ringan.

Desain Artistik Tata Rias dan Busana, penari mengenakan kostum bernuansa putih dan hitam. Baju hitam akan berbentuk seperti t-shirt berlengan pendek dan celana seperti *pangsi*. Baju putih menggunakan sports bra dan celana scuba. Hal ini diberlakukan untuk interpretasi terang dan gelap hati dan pikiran seseorang. Lebih lanjut Rias wajah menggunakan rias realis menonjolkan fitur muka para penari agar menjadi lebih jelas saat terkena sinar lampu (*lighting*). Bagian kepala, yakni rambut disanggul sedemikian rupa sesuai dengan karakter dan gerak yang ditampilkan.

Tata Cahaya atau *Lighting* akan dimulai dengan nuansa suram dan diakhiri dengan suasana riang. *Lighting* bernuansa merah akan digunakan sebagai efek emosional yang tajam (Darmaprawira, 2002 : 32). Peralihan bagian ke dua ke bagian tiga akan banyak menggunakan *spotlight* tengah. Babak terakhir akan lebih ceria dan kuat yakni per panduan warna kuning dan biru, juga didukung dengan penggunaan banyak lagi warna lampu.

## METODE

Alma M Hawkins dalam bukunya yang berjudul *Bergerak Menurut Kata Hati* mengatakan bahwa: "Kreativitas menyangkut pemikiran imajinatif: merasakan, menghayati, mengkhayalkan, dan menemukan kebenaran.". Landasan teori untuk konsep garap TWIST berangkat dari teori tersebut. Dari teori Hawkins, merasakan dalam proses kreativitas

<sup>3</sup> Dilakukan pengembangan dari garapan berkelompok menjadi tunggal sesuai Panduan.

adalah kesadaran akan sensasi dalam diri yang berkaitan dengan kesan penginderaan.

Konsep garap TWIST berangkat dari pengalaman penulis seputar dampak sosial media oleh karena itu penulis sudah sadar penginderaan yang akan digunakan untuk mewujudkan karya garap ini. Tentunya konsep garap juga dapat dihayati sebagaimana Hawkins menguraikan bahwa penghayatan adalah merasakan atau sadar akan sensasi-sensasi ketika mengkaitkan pengalaman dengan indera. Dengan khayalan, suatu konsep dapat muncul dan dikembangkan, dan dapat diaplikasikan kepada pengalaman penulis dan dijadikannya suatu konsep.

Dalam proses penggarapan TWIST, penulis melakukan pendekatan metode garap berupa tahap eksplorasi, improvisasi, komposisi, dan evaluasi. Untuk eksplorasi gerak penulis menggunakan pendekatan tari kontemporer yang mengadopsi gerakan ballet khususnya modern ballet karena dalam artikel "Modern Dance Steps" oleh Tamara Warta, ballet modern atau kadang disebut *modern dance* tidak memiliki keterbatasan pada gerakannya. Gerak deriatif atau turunan dari ballet yang menjadi sumber gerak pada garapan ini adalah *allegro* (merupakan pengelompokan gerak ballet yang lincah, cepat, dan ringan) dan *adagio* (kebalikan dari *allegro*, yaitu pengelompokan gerak yang pelan, menggunakan fluiditas, dan biasanya menggunakan keseimbangan).

Oleh karena itu penulis akan mengadakan eksplorasi gerak seputar putaran dan loncatan untuk *allegro*, lalu gerak mengalun untuk *adagio*. Dengan menghayati dan pengkhayalan penulis mengasosiasikan ketidakpercayaan diri tersebut dengan gerak level rendah sehingga pengolahan tubuh juga menyertakan *floorwork*. Gerak *swings* dari teknik Limón juga dijadikan sebagai inspirasi sumber gerak untuk garapan ini. Improvisasi terancang juga dilakukan dan

digabungkan sehingga penari dapat merasakan sisi emosi dalam gerakan secara spontan (Blom & Chaplin, 1982: 7).

Pengolahan ruang mayoritas di awal menggunakan gerakan seperti mengurung, sehingga banyak terjadi *centering*. Pengolahan komposisi tenaga dan waktu disesuaikan dengan plot atau alur yang telah disusun. Komposisi juga dilakukan saat menyesuaikan gerak dan tata pementasan. Pada tahap evaluasi, penulis akan merekam dan melihat video latihan sebelumnya untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan agar keseluruhan garapan tertata lebih baik. Bimbingan dengan pembimbing juga dilakukan untuk garapan dan penulisan karya. Evaluasi dilakukan untuk meraih bentuk yang dapat menjelaskan apa yang diinginkan dan mendapat wawasan mengenai bagaimana tujuan yang diinginkan (Hawkins, 2003 : 136).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Proses Garap

Penciptaan tari berupa bentuk garap berkelompok dibatasi pendukungnya atau garapan dapat diubah menjadi garap tunggal. Dikarenakan situasi yang tidak memungkinkan untuk melakukan latihan garap kelompok di daerah penulis tinggal, maka penulis mengembangkan karya tari "TWIST" menjadi sebuah karya tari tunggal. Media karya garap ini juga berubah dari pertunjukan panggung proscenium menjadi video rekaman tari.

Merasakan, menghayati, dan memberi bentuk merupakan sebagian fase proses kreativitas yang dicetuskan dalam buku "Bergerak menurut kata Hati" oleh Alma M Hawkins. Proses tersebut membantu merealisasikan ide menjadi suatu bentuk garap. Pada garapan ini, tahap eksplorasi, komposisi, dan evaluasi berangkat dari fase tersebut. Untuk memperkuat per-

nyataan Hawkins, penulis juga menggunakan pernyataan Blom dan Chaplin seputar ber-eksplorasi.

#### a. Tahap Eksplorasi

Tahap eksplorasi berawal dari pemaparan gagasan garap penulis. Penulis menjabarkan bagaimana *moods*, alur, dan ekspresi yang akan dibawakan dalam garapan ini. Hal ini juga dibantu dengan pembuatan mind map dan mood board. Sehingga dalam proses ini penulis dapat menjabarkan apa yang akan dibawakan dalam garap ini.

Diskusi dan *sharing* pengalaman bersama teman sebaya juga akan dilakukan berhubung topik yang dipilih penulis tentang kepercayaan diri cukup melekat dengan generasi milenial. Dari hal tersebut juga akan menambahkan sudut pandang bagaimana menggarap suatu bentuk ketidakpercayaan diri menjadi gerak.

Lalu penulis mencari susunan gerak dasar untuk garapan dengan menggunakan eksplorasi mandiri. Pada tahap ini akan sering dilakukan improvisasi karena hal ini merupakan respon yang paling nyata dalam eksplorasi dalam suatu elemen yang difokuskan dalam suatu koreografi (Blom dan Chaplin, 1982: 5).

##### 1) Eksplorasi Mandiri

Eksplorasi mandiri merupakan suatu cara dimana penulis melakukan pencarian gerak seorang diri. Sebelum itu, penulis melakukan observasi untuk memahami lebih dalam topik yang penulis garap. Observasi itu berupa:

- a) Membaca jurnal dan artikel psikologi yang berhubungan dengan kepercayaan diri dan psikologi positif.
- b) Diskusi dengan pengguna sosial media dan mengadakan survei singkat. Penulis menanyakan pendapat pengikut media sosial seputar ketidakpercayaan diri. Dari hasil survey penulis mendapatkan kata kunci yang membantu memperkuat

gagasan dalam garap agar dapat dimengerti oleh apresiator.

- c) Melihat film seri Netflix berjudul "*Followers*" yang bertema seputar popularitas media sosial.

Setelah observasi, penulis mencatat poin emosi apa saja yang ada dalam garapan ini sehingga memudahkan penulis untuk menyusun alur dan susunan gerak. Hal ini dibantu dengan membuat *mind map*. Di sini penulis melakukan beberapa cara untuk membentuk susunan gerak, yaitu:

- a) Improvisasi dari acuan yang berbeda yaitu suasana, emosi, ritme lagu, level ketinggian, dan level kekuatan. Emosi yang sering dijadikan acuan untuk eksplorasi adalah sedih, marah, dan bahagia.
- b) Menggunakan kata-kata dari hasil survey mengenai ketidakpercayaan diri untuk dijadikan acuan untuk bergerak.
- c) Menstilir gerakan-gerakan bahasa tubuh yang menggambarkan kemiskinan dan kepercayaan diri. Referensi bahasa tubuh didapatkan dari buku "*Kitab Bahasa Tubuh*" oleh Allan & Barbara Pease.
- d) Mengeksplorasi *floorwork* sebagaimana gerakan-gerakan yang menggunakan level rendah sehingga mencari bentuk yang terbaik saat dilakukan di lantai.
- e) Eksplorasi peralihan kostum dari kostum hitam menjadi kostum putih. Penulis menggunakan unsur artistik berupa gorden untuk membantu eksplorasi perubahan kostum.
- f) Merekam proses improvisasi lalu meninjau ulang video tersebut. Dalam proses ini penulis dapat dengan mudah mereka gerak yang telah dilakukan. Dalam proses ini juga penulis menentukan sudut atau angle yang akan digunakan kamera agar bentuk karya

garap dapat tersampaikan dengan optimal.

- g) Mengadaptasi gerakan yang sudah ada seperti gerakan *swings*.
- h) Menstilir gerakan yang sudah ada, seperti gerak-gerak *allegro* dan *adagio*.

Setelah beberapa gerak disusun, penulis mulai menyesuaikan susunan gerak dengan alur garapan.

Garapan ini merupakan garapan berkelompok yang dikembangkan menjadi garapan tunggal. Untuk memaksimalkan kondisi tersebut, penulis menggunakan cermin sebagai alat bantu untuk menyampaikan sisi emosional garapan. Hal ini diperkuat dengan simbolisme cermin sebagai refleksi diri, membaca diri, dan melihat diri (Pristiono dkk, 2010: 176). Selain itu cermin membantu memudahkan penulis untuk mencari susunan gerak karena dapat langsung melihat garis-garis sesuai untuk garapan ini. Cermin yang digunakan juga ditutupi dengan gordena agar menambahkan efek kejutan dalam garapan. Tirai yang menutupi cermin juga digunakan sebagai media eksplorasi dalam koreografi. Tirai membantu peralihan mengganti baju hitam menjadi putih. Penari dapat masuk ke gordena dan melepas celana hitam tanpa terlihat canggung. Tirai juga digunakan untuk mengisi kekosongan gerak dalam garapan dengan digunakan sebagai properti garap.

Lalu dikarenakan adanya perubahan tata pementasan, penulis menggunakan ruang lebih sempit dari panggung proscenium pada umumnya. Penulis mengeksplorasi dan akan menampilkan garapan berlokasi di rumah pribadi. Kondisi seperti ini penulis gunakan untuk memperkuat ilustrasi konsep garapan yang menceritakan apa yang terjadi di dalam isi kepala atau penari. Penulis terinspirasi dari sebuah strip komik berjudul "Yumi's Cells" oleh Lee Donggeon yang menceritakan tentang

karakter bernama Yumi dan sel-sel otaknya. Personifikasi sel-sel otak Yumi yang tinggal di dalam "ruang" otak Yumi cukup serupa dengan kondisi tata pementasan garapan ini oleh karena itu dijadikan referensi oleh penulis.

Selain pada gerakan, dalam tahap eksplorasi penulis menemukan pengembangan pada tata rias yaitu mengubah gaya rambut sanggul menjadi buntut kuda. Pengembangan ini menambah efek lebih ramai pada gerakan. Penulis merasa karena garapan ini bersifat tunggal, penambahan buntut kuda akan membantu mengisi kekosongan gerakan dengan efek lebih dinamis atau bertenaga pada gerakan yang dilakukan.

#### b. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahap dimana penilaian atau peninjauan koreografi terjadi sehingga mendapatkan kualitas garapan yang maksimal. Melangkah mundur untuk melihat apa yang telah kita ciptakan adalah satu hal yang biasa dan bagian dari kegiatan kreatif sebagai dorongan awal untuk memberikan wujud nyata dari dorongan batin (Hawkins, 2003: 135). Setelah koreografi dilakukan, pada tahap ini biasanya ada suatu perbaikan dalam hal teknis seperti teknik gerak maupun non teknis seperti alur garapan. Tahap ini dilakukan pada saat proses eksplorasi, latihan, dan bimbingan. Tidak hanya sisi koreografi, musik pengiring juga ditinjau sehingga mencapai kolaborasi yang bersinergi. Evaluasi ini dilakukan secara sektoral dan gabungan.

##### 1) Evaluasi Garap Koreografi secara Sektoral

Pada tahap ini penulis melakukan *brain storming*, peninjauan ulang, dan *editing*. Koreografi pada suatu garapan tidak mungkin dengan langsung menjadi lengkap dan sempurna karena seperti yang dikatakan oleh Blom dan Chaplin, "You learn it by choreographing, by experimenting, by creating

little bits and pieces and fragments of dances and dance phrases...". Oleh karena itu dilakukan beberapa langkah seperti menambahkan bagian gerakan yang kurang, mengurangi susunan gerak yang tidak cocok atau terlalu memanjang, dan memainkan elemen lain seperti tempo dan level dari susunan gerak yang sudah ada.

Proses bimbingan juga merupakan tahap evaluasi yang membantu membuat koreografi lebih baik. Saran dalam bimbingan koreografi membantu untuk mengarahkan, memfokuskan, alur dan koreografi dalam garapan. Proses bimbingan dilakukan dengan daring melalui *Whatsapp*. Video garapan dikirim melalui aplikasi tersebut kepada pembimbing. Proses ini juga memudahkan penulis melihat kekurangan yang terlewat saat pengamatan pada evaluasi mandiri.

## 2) Evaluasi Garap Musik Secara Sektoral

Musik memiliki kekuatan yang sangat besar dalam menentukan imej dan tenaga yang dihasilkan oleh penari (1982:161) sehingga keharmonisan musik pengiring dan koreografi harus dijaga sehingga kualitas karya garap dapat menjadi optimal dan maksud dalam garap ini dapat tersampaikan. Komposer dan penulis berdiskusi bagaimana tema dan alur garapan, image, timbre, tempo, dan suasana per adegan. Penulis juga berdiskusi tentang apa yang ingin disampaikan oleh garapan ini kepada komposer sehingga penulis dan komposer berada pada satu *mindset* yang sama. Untuk membantu proses ini, penulis memberikan video hasil eksplorasi gerak dan catatan waktu beserta penjelasan adegan kepada komposer. Penulis juga menyertakan referensi-referensi karya musik untuk setiap adegan tari agar mendapatkan gambaran jelas bagaimana karya itu akan dibawakan.

Bila komposer sudah menyusun garap musik, penulis mendengarkan musik terlebih

dahulu untuk memahami dan menyesuaikan koreografi dan musiknya. Bila dirasa belum harmonis dan terasa belum sesuai dengan suasana yang diinginkan, penulis dan komposer akan berdiskusi kembali untuk menyesuaikan bagaimana bentuk dari garap musik tersebut. Hal tersebut tidak luput dari penambahan atau pengurangan hitungan, penambahan instrumen, perubahan pada tempo, dan perubahan nada pada musik garapan. Dengan situasi WFH, penulis dan pemusik berdiskusi lewat daring dengan *chat* dan berdiskusi di tempat yang tidak begitu ramai.

## 3) Evaluasi Garap Gabungan (Musik dan Koreografi)

Setelah musik digarap, dilakukan *marking* oleh penulis dan penari untuk menyesuaikan pola gerak tertentu dengan musik. Penyesuaian ini dilakukan sehingga mendapatkan *sweet spot* atau keharmonisan yang diinginkan antara koreografi dan musik. Pada tahap ini tidak menutup kemungkinan untuk mengadakan perubahan pada koreografi maupun garap musik, walaupun perubahan itu tidak signifikan. Bahkan dengan adanya penggabungan penulis bisa mendapat inspirasi baru untuk menemukan bentuk garap yang ideal.

Dalam penggarapan musik juga diberlakukan pengembangan berupa penambahan vokal berupa kata-kata negatif untuk memperkuat bagian kedua garapan bagaimana penari merasa marah dengan dirinya karena persepsi yang diberikan oleh dirinya sendiri. Hal tersebut juga dilakukan dengan alasan mengisi kekosongan yang ada pada garapan tunggal.

## c. Tahap Komposisi

Dalam tahap ini, penulis *brain storming*, menata, menyusun, dan melihat unsur keseluruhan dari garapan sehingga menjadi karya yang optimal. Dikarenakan terhambat oleh swakarantina, penulis juga memper-



timbangkan untuk melakukan tahap-tahap penataan karya melalui daring dan *video editing*. Tahap komposisi dilakukan sebagai berikut:

Eksplorasi seputar tema, emosi, dan pendalamannya. Tema diperkuat dengan membaca artikel dan buku seputar ketidakpercayaan dan cara mengatasinya. Lalu menonton dan mengamati karya seperti film yang berhubungan dengan ketenaran dalam bersosial media, setelah itu video yang berhubungan dengan menemukan potensi diri. Hal tersebut membantu eksplorasi gerak yang dilakukan secara mandiri. Penulis akan lebih memahami apa yang akan disampaikan melalui gerak dan ekspresi yang sudah disusun dalam karya garap ini.

Lalu penataan pola lantai dan komposisi ruang. Disini penulis mempertimbangkan keselarasan dari apa yang ingin disampaikan dalam koreografi dengan keindahan visualnya. Komposisi ruang menggunakan tempat-tempat yang ada di rumah yaitu ruang bercermin. Elemen artistik seperti gordena juga digunakan sebagai penambalan kekosongan pada pengembangan garapan tunggal tersebut.

Setelah itu, tahap komposisi dilanjutkan dengan menggabungkan musik dan koreografi. Tahap ini memperkuat kedua elemen, musik bahkan dapat mempertajam gagasan dalam tari. Musik juga digunakan sebagai pemicu kreativitas untuk melengkapi aspek komposisi gerak dan makna dalam garapan ini. Proses tersebut disertai konsultasi dengan pembimbing. Pembinaan dan perbaikan dapat membuat maksud dari karya garap lebih tersampaikan. Proses tersebut dilakukan secara daring melalui *Whatsapp* dengan *chatting* dan telepon.

Proses komposisi diakhiri dengan *shooting* atau proses pengambilan gambar menggunakan tiga kamera untuk tiga sudut berbeda. Proses mengambil dua kali *take* dan diedit di

kemudian hari. Penulis mengawasi editor saat melakukan *editing* agar cerita dan gerakan dalam garap TWIST dapat ditonjolkan tanpa membuat rekaman garapan terbentuk seperti *dance film*.

## 2. Deskripsi Penciptaan Tari "TWIST"

### a. Ikhtisar Karya Seni

#### 1) Judul

TWIST merupakan *acronym* atau singkatan dari "Turning Weakness into Strength". *Turning weakness into strength* artinya mengubah kelemahan menjadi kekuatan. Maksud dari kelemahan dan kekuatan disini adalah bagian dari diri sendiri yaitu mindset atau pola pikir, dan suara-suara hati. *Twist* sendiri juga merupakan kosakata Bahasa Inggris yang bisa diartikan tidak terduga, membelokan. Kita awalnya tidak pernah menduga bahwa diri kita ternyata lebih baik daripada yang kita kira. Disanalah "twist" dalam kehidupan kita. Bentuk cinta kepada diri sendiri yang tidak begitu diduga.

#### 2) Sinopsis

Have you ever looked at yourself and asked, "Why am I not like what I've imagined to be?". Believe in yourself, because you're better than you thought.

Terjemahan:

Pernahkah kau melihat dirimu sendiri dan bertanya, "Mengapa aku tidak lebih baik seperti yang dibayangkan?". Percayalah pada dirimu sendiri karena kau lebih baik daripada yang kau pikir.

### b. Deskripsi Karya

#### 1) Desain koreografi

Karya Tari TWIST menggunakan garap tari yang bertipe dramatik, dengan pendekatan bentuk tari kontemporer. Pembendaharaan gerak terinspirasi dari kinestetik ballet modern. Garap ini merupakan pengembangan tari kelompok menjadi tari tunggal. Untuk pen-

jelasan pembendaharaan gerak, penulis mewawancarai Olivia Wiguna, seorang guru tari kontemporer. Menurut beliau gerakan reper-toar tari tersebut sangat beragam. (Wiguna, wawancara, 14 Maret 2020). Setelah berdiskusi dan mengamati berbagai teknik, penulis tertarik dengan menggunakan gerak *swings* dari Limón Technique, dan *structured improvisation* sebagai inspirasi untuk pembendaharaan gerak.

Adapun alur garapan dibagi dalam tiga bagian, yaitu:

Bagian pertama penulis menggambarkan sosok penari dengan batinnya. Berawal dari ilustrasi bermain sosial media dengan pergerakan *scrolling*. Lama-lama kondisi batin penari terpuruk karena tidak percaya diri dan perasaan serba salah. Penari seperti *paranoid* karena saat menggerakkan sesuatu akan ada yang merespon dan ditanggapi dengan buruk sehingga penari tidak mau bergerak. Lalu ada aksi bercermin untuk pertama kali untuk mengilustrasikan penari dan batinnya. Penari itu tidak bisa lepas dengan “dirinya”. Mimik dan *body language* dari penari akan cenderung ke bawah karena menggambarkan sebuah refleksi (Shawn, 1974: 45). Oleh karena itu pada bagian ini suasana akan bersifat suram dan meresahkan. Penari juga merasakan ketidakpercayaan diri sehingga menyembunyikan dirinya sendiri.

Bagian dua menggambarkan sosok penari utama mulai terasa lelah dan sedih karena keminderannya sehingga ia merasa marah dengan sifatnya yang seperti itu, penari ingin menjadi lebih baik. Namun seiring ingin kabur dari rasa minder itu ada sesuatu yang menghambat dan bahkan benar-benar menghalangi penari yaitu pikirannya sendiri. Lalu, adanya suasana menggebu dan marah dimana penari melakukan gerakan cepat dan kuat. Disini penulis menggambarkan aksi intros-

peksi diri. Hal ini digambarkan dengan menari dihadapan cermin. Sampai pada akhirnya pakaian hitam pada penari sobek sehingga memperlihatkan pakaian putih pada penari.

Memasuki bagian tiga merupakan ilustrasi perubahan pola pikir dan penerimaan diri. Hal tersebut menggambarkan transisi para penari menjadi percaya diri, penari menyadari hal-hal yang baik pada dirinya dan berani menunjukkan diri yang sebenarnya. Penari pun menerima dirinya sendiri sebagai individu berdamai dengan “pikiran” nya sendiri. Penari yang tadinya memakai baju serba hitam berubah menjadi putih. Gerakan penari pun lebih ringan, kuat, dan cepat. Lalu pada akhir bagian ini, garapan kembali mengalun namun masih bernuansa bahagia. Suasana pada bagian ini bersifat riang, semangat, dan bahagia.

Bagian Pertama:

Penari berada di tengah, menghadap ke belakang dengan posisi tidur menyamping, kepala di arah kiri (layar hitam). Gerakan dilanjutkan dengan penari bangun ke posisi duduk, setelah itu tangan kanan diluruskan ke samping dengan membuat gerakan meliuk sambil dilihat (kepala menghadap ke kanan), setelah cukup lurus dilakukan hal yang sama dengan tangan kiri. Kedua tangan lalu digerakan ke atas seakan-akan mau meraih sesuatu sambil posisi kaki dijadikan berlutut. Hal ini dilakukan bersamaan dengan posisi kaki yang tadinya berlutut diturunkan menjadi duduk kembali. Tangan kanan dilanjutkan menyentuh lantai sebagai *pivot* untuk badan diputar ke depan serong kiri (dari arah penonton). Setelah menghadap serong kiri, tangan melakukan gerakan seperti menghalangi muka lalu dijadikan bantuan untuk badan dan kaki berdiri sambil berputar.

Setelah berdiri, penari melakukan gerakan seperti *scrolling* dengan tangan kanan (tangan dari bawah ke atas dengan menunjukkan jari

telunjuk) dari posisi berdiri lalu di *swing* tangan melingkar sambil merendahkan badan (ayun) ke kanan, ke kiri, dan kanan sambil merendahkan badan ke berlutut, lalu kaki kiri menendang ke atas dan diayunkan ke belakang sehingga penari duduk dengan kaki ditekuk. Gerakan dilanjutkan dengan menunjuk kembali ke depan dan ke diri sendiri sambil merendahkan badan untuk ke posisi telentang.

Dari posisi terlentang, penari melakukan *plank* dan mengarah ke satu sisi ruangan, dan sambil berdiri menyingkap tirai di sisi itu. Cermin pun terungkap, penari mulai menyentuh refleksinya dengan tangan kanan, lalu pegangan tangan kanan itu seolah terkunci, begitu pun dengan tangan kiri. Kaget, penari hendak kabur namun tangannya tidak bisa lepas dengan cermin, saat tangannya dilepas, kakinya masih menempel. Kembali ke depan cermin, tangan kanan menyentuh refleksi wajah penari. Dari sini penari merasa sedih dan berputar ke tengah.

Penari lalu melakukan *plie second position* dan kedua tangan mengadiah (seperti bertanya-tanya) ke kiri, ke kanan, dan *swing* (diayunkan dari kanan ke kiri, lalu tangan kiri ditinggalkan sejajar bahu, tangan kanan membawa arah hadap wajah dari kiri ke kanan. Dari gerakan tersebut, badan langsung merendah dan digulingkan ke samping belakang dan menjadi posisi duduk. Melanjutkan gerakan, penari berlutut, *butt roll*, dan *sliding* ke arah cermin. Penari benar-benar tidak bisa lepas dari cermin, sehingga tangan kanan menutup wajah penari dan tangan kiri menutup wajah di cermin. Lalu penari melepas tangan tersebut dan menutup gorden.

Penari melanjutkan gerakan dengan melangkah menuju ke tengah depan, namun penari dengan cepat menghadap ke belakang dan berlutut, seolah-olah tidak mau “keluar” dari area tersebut, lalu melangkah dengan

cepat ke belakang. Tangan kanan sempat memanjang ke arah depan namun ditarik kembali. Tiba-tiba kaki kiri dibawa ke depan tubuh penari sehingga penari berputar setengah kembali ke depan. Penari lalu melangkah ke depan kembali namun berhenti di tengah. Penari berputar ke kiri secara pelan-pelan sambil merendahkan badan lalu melangkah ke sisi kanan panggung sambil meraba tangan kiri yang diteruskan ke tangan kanan sampai tangan kanan dipanjangkan. Lalu penari melangkah ke sisi kiri panggung sambil merendahkan torso dan mengangkat dan memanjangkan kaki kiri. Lalu kaki kiri dilangkahkan sambil memutar badan sehingga arah hadap badan ke belakang. Dari posisi tersebut, penari melakukan *plié on second*, lalu menekuk kaki kanan sehingga dapat melakukan *butt roll*. Di tengah, penari tidur namun kepala menghadap ke penonton. Lalu kedua tangan penari menutup mata seakan seperti menangis.

Lalu penari pelan-pelan menggerakkan kaki seperti berjalan tetapi masih posisi tiduran ke arah penonton, setelah itu kaki kanan dikembalikan ke posisi semula sedikit diayun tetapi masih di lantai, diikuti dengan kaki kiri, lalu melakukan posisi *bridge*, dan berguling ke belakang sehingga mendekati gorden. Penari melanjutkan gerakan dari posisi bawah menutup kepala dengan gorden seolah-olah menyembunyikan diri. Penari melakukan *seser* ke kiri panggung sambil menggerakkan tangan. Tangan penari digerakan seperti melakukan gerakan membuka dalam empat hitungan dan gerakan menunjuk ke wajah yang tertutupi. Setelah gorden dari wajah lepas, penari menyembunyikan wajahnya, berlari ke kanan belakang panggung dan berakhir di kiri belakang panggung, membelakangi penonton.

Bagian kedua:

Penari lalu berjalan melingkari area pertunjukan searah jarum jam. Sambil berjalan penari melakukan gerakan-gerakan seakan marah, namun tidak mengubah arah jalan. Lalu penari melakukan *plié on second* sambil mengayunkan tangan kanan ke dalam, dan melanjutkan jalan melingkar. Penari lalu melakukan gerakan sebelumnya ditambah dengan berputar memanjangkan kaki kiri dan badan dibungkukan. Gerakan dilanjutkan dengan berjalan kembali. Penari sempat berhenti di tengah menunjuk ke diri sendiri dan ke depan. Lalu kedua gerakan tersebut dilakukan kembali dan ditambahkan dengan jinjit kaki kanan dan kaki kiri diangkat sekitar 45 derajat ke belakang. Gerakan tersebut berakhir dengan penari merendahkan badan ke posisi medium namun tidak di bawah. Penari lalu berimprovisasi dengan acuan tidak mau mendengarkan suara hatinya, resah, dan takut sehingga menghasilkan pola lantai tidak beraturan. Sampai akhirnya merasa cukup, penari menghadap ke belakang dan mengangkat tangan kanan ke atas dan dikepalkan dengan kuat.

Penari menghadap ke depan serong cermin, lalu menunjuk-nunjuk ke depan, ke samping kiri, dan kedua tangan berakhir di kepala. Dari gerakan tersebut, kepala ditundukan, lalu badan direndahkan, lalu penari melompat dengan kekuatan dari *core*. Penari berpindah ke kiri panggung, lutut ditekuk dan dibawa ke dalam satu persatu sehingga penari terjatuh (dengan menahan beban badan di tangan). Penari melakukan perpindahan tempat dan berat badan (*weight transfer*) ke samping di level rendah untuk kembali ke cermin dan penari melakukan perputaran torso dengan kedua tangan disilang dengan diletakan di depan dada.

Penari melanjutkan gerakan dengan berdiri dan menyentuh cermin dengan urutan: kedua tangan di bawah, tangan kanan ke atas, tangan kiri ke atas, tangan kanan ke bawah, tangan kiri ke bawah. Tangan kanan lalu dilepas dan diayunkan ke belakang, dan tangan kiri melakukan hal yang serupa. Penari lalu menunjuk ke bayangan dalam cermin. Penari membalikan badan dengan bertopang di kaki kiri sehingga yang berubah hanyalah arah hadap dan berpindah ke posisi samping tanpa mengubah posisi kaki kiri. Dari gerakan tersebut penari kembali lagi ke posisi semula dan menendang kaki kiri (seperti *grand battement derriere*) membentuk seperti *penché*. Lalu kaki diletakan kembali, badan tegak, dan tangan kanan seperti gerakan memukul dari arah bawah dan berhenti di tengah setelah itu dilanjutkan dengan kedua tangan menyentuh cermin. Lalu badan dilentingkan ke belakang sambil diputar dari kiri ke kanan. Penari lanjut bergerak dengan mengayunkan bagian atas badan ke kiri dan kanan seperti orang yang mengamuk. Kedua tangan lalu memeluk badan sambil merobek bagian belakang baju, lalu dengan jeda beberapa detik, baju yang sobek dibuka.

Penari memegang baju hitam tersebut. Lalu berimprovisasi seakan terkejut bahwa dirinya memiliki sisi yang lain. Penari bersandar di cermin, melihat bayangan dari belakang lalu masuk ke gorden, sambil melakukan hal tersebut, penari melepas bagian hitam celana.

Bagian ketiga:

Penari keluar dari gorden tangan dahulu, kepala, lalu kaki. Penari lalu keluar menghadap kebelakang, mengayunkan kedua tangan dan memegang gorden, *pivot* menggunakan kaki kiri dan menempel di gorden dengan kaki kanan diangkat sekitar sembilan puluh derajat sambil berjinjit di kaki kiri. Gerakan dilanjutkan dengan melakukan *plie on second*. Sambil

melakukan itu, penari mengintip di balik gordenn. Lalu setelah melihat bayangannya, penari menyentuh wajah refleksinya dengan kedua tangan, dan menggunakan kedua jempol seolah-olah menarik bibir untuk membuat wajah tersenyum. Penari lalu melepas kedua tangan, menunjuk kembali bayangan dengan cepat menggunakan tangan kanan, namun ditarik oleh tangan kiri, dibawa ke dada. Gerakan tersebut dilakukan secara mengalun, disambung dengan tangan kiri seperti menggelus kepala dan disambung dengan menyentuh refleksi wajah.

Penari jalan mundur perlahan. Lalu melihat kedepan, melangkahkan kaki kanan, kiri, kanan, dan kiri (seperti segitiga) tangan mengikuti kaki, lalu membentuk *preparation* untuk berputar. Penari bergerak dengan melakukan *pirroutte en dehors* dan dilanjutkan ke *jeté en tournant* ke kiri depan panggung. Tangan digerakan dengan menyatukan sikut dan diparalelkan secara vertikal. Lalu tangan kanan dan kiri satu persatu menutup mata dan secara bersamaan membuka dengan pelan pelan.

Lalu penari melakukan *balancé* sebanyak tiga kali ke kanan, kiri lalu terakhir di kanan dan melompat di tengah. Penari melompat-lompat dan menarik kaki kanan ke dada, lalu ditendang ke belakang. Lalu kaki kiri melangkah agar kaki kanan melakukan *fan kick*, menendang ke belakang sambil berputar, dan berakhir di menendang dan menahan kaki kiri ke depan dan belakang. Penari lalu bergerak ke ujung belakang kanan dan melakukan *pas de chat*, dan berpindah ke kiri ujung belakang panggung. Dari posisi itu penari melakukan *chaîné* ke ujung kanan depan panggung sambil memainkan tangan menunjukkan penari percaya diri.

Penari melanjutkan gerakan dengan menyimpan tangan di depan dada dengan di-

silangkan satu-satu, setelah itu penari melakukan *grand battement devant* menjadikan kaki seperti jam enam, lalu penari ke ujung kiri depan dan berpose seperti *framing* wajah. Penari melakukan yang serupa di sisi kiri namun badan langsung pivot pase ke kanan dan melakukan *skipping* dengan tangan melakukan gerakan mengayun ke depan seperti konduktor musik.

Penari pun melakukan improvisasi dengan acuan kebahagiaan, ringan, dan gembira seolah-olah menari tanpa beban, lalu di tengah, penari melihat bayangannya di cermin, mendekat ke cermin, dan menyenderkan kepala ke cermin. Penari bergerak membuka gordenn lebih lebar dan bercermin, lalu penari berputar di tempat untuk mengubah arah hadap yaitu ke depan. Penari dengan pelan-pelan mengangkat tangan kanan dan kiri satu persatu seperti hormat, setelah itu penari mengangkat tangan kanan dan disimpan di atas kepala, tangan kiri di bawah dagu. Penari melanjutkan dengan berputar mendekati cermin. Penari membelakangi cermin dan bersandar, mengayunkan badan ke kiri dan ke kanan sesuai irama, lalu turun dengan bersandar ke cermin ke posisi duduk.

## 2) Desain Musik Tari.

Musik untuk garapan ini akan bernuansa orchestra klasik barat dengan skala diatonis. Hal ini terinspirasi dari *corps de ballet* dan beberapa karya Martha Graham, seorang penari modern dari Amerika Serikat, seperti "LAMENTATION" dan "CAVE OF THE HEART". Kedua karya tersebut melibatkan musik nuansa klasik dan gerakan-gerakan modern sehingga munculnya kontras antara dua hal tersebut.

Instrumen yang digunakan adalah:

- a) Steinway Piano
- b) String Ensemble (Violin, Viola, Cello, Bass)

- c) Flute
- d) Classic Electric Piano
- e) Drum dengan preset Motown Revisited
- f) Clarinet
- g) Bassoon
- h) Timpani
- i) Glockenspiel
- j) Vokal yang diberi efek "Monster Vocal" dan "Narration Vocal"

Pada musik juga ditambahkan suara-suara vokal. Suasana pada musik garapan ini berawal melankolis, misterius, berat. Lalu seiring berjalannya garapan sampai klimaks akan bernuansa dramatis, cepat, agak menyeramkan disertai dengan vokal berupa kata-kata negatif yang menggambarkan suasana hati penari. Bagian akhir dari garapan ini akan diiringi nuansa kuat, riang, dan ringan. Penulis juga akan menggunakan musik ritmis sehingga adanya keselarasan gerakan dan detail musik. Media musik untuk garapan ini adalah MIDI atau rekaman.

### 3) Desain Artistik Tari

#### a) Tata Rias dan Busana.

Berkaitan dengan rias dan busana, penari akan memakai kostum bernuansa putih namun disembunyikan dengan baju hitam yang akan dibuka saat bagian resolusi garapan. Baju putih meliputi *sports-bra* dan celana berbahan *scuba* yang berbentuk seperti *jogger*.



Gambar 2. Kostum Busana Warna Hitam dan Kostum Busana Warna Putih (Dokumentasi: Radityo W S, 2020)



Gambar 3. Make Up Wajah (Dokumentasi: Radityo W S, 2020)

Baju hitam akan berbentuk seperti t-shirt berlengan pendek dan celana seperti *pangsi*. Baju set hitam akan diberi velcro agar dapat dilepas dengan mudah. Penggunaan warna hitam diasosiasikan dengan sesuatu yang negatif (Kaya, 2004: 397). Oleh karena itu penulis menggunakan warna hitam untuk menggambarkan kemiskinan dan ke-sedihan. Warna putih digunakan untuk menggambarkan kebalikan sifat yang ada pada warna hitam, senang, harapan, dan terang (Darmaprawira, 2002: 38). Dari hal tersebut penulis juga menginterpretasi warna putih dan hitam sebagai terang dan gelap pada hati dan pikiran seseorang.

Rias wajah menggunakan rias realis yang hanya menonjolkan fitur muka para penari agar menjadi lebih jelas saat terkena sinar lampu (*lighting*) khususnya garis-garis wajah. Untuk bagian kepala, rambut penari dikuncir menjadi buntut kuda atau *ponytail*.

#### b) Tata Cahaya atau *Lighting*.

Pencahayaan merupakan pendukung suasana dan mempertajam visual gerakan agar pesan lebih tersampaikan. Untuk garapan ini, dibuka dengan lighting bernuansa biru, lalu ke hijau. Lighting di bagian dua garapan bernuansa merah akan digunakan karena warna

ini memiliki efek emosional yang tajam dibandingkan warna lainnya (Darmaprawira, 2002: 32). Bagian terakhir warna lighting akan lebih ceria dan kuat dan adanya pergantian warna yang kuat. Posisi lighting disesuaikan dengan skena bagian tari dan panggungnya.

#### c) Tata Pementasan

Dikarenakan pandemi COVID-19, melainkan menggunakan panggung proscenium gedung Sunan Ambu di ISBI Bandung, garapan dilakukan di lingkungan rumah untuk alasan keamanan. Ruang yang digunakan untuk pentas adalah studio bercermin. Garapan dilakukan di tempat bersifat panggung proscenium kecil. Untuk studio, sisi kanan dari penonton adalah dinding cermin yang tertutupi dengan tirai. Sisi belakang dan kiri studio ditutup dengan kain hitam. Penggunaan ruang sempit juga mendukung suasana garapan seolah-olah menggambarkan keadaan ruang pikiran dalam diri sendiri.

## KESIMPULAN

Di era modern ini, generasi milenial pastinya memiliki sebuah, bahkan beberapa akun media sosial. Tentunya media sosial sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk penggunaannya, termasuk kebutuhan emosional. Ini dikarenakan pengguna dapat mengungkapkan isi hatinya kapan pun dalam bentuk status, video, dan foto. Namun dibalik kelebihannya, menggunakan media sosial dapat menyebabkan ketidakbahagiaan. Salah satunya adalah munculnya rasa tidak percaya diri dengan membandingkan diri sendiri terhadap orang lain. Pengguna akan membandingkan kelebihan-kelebihan orang lain sehingga merasa bahwa dirinya inferior. Perasaan tidak percaya diri sering kali membuat yang merasakannya lupa akan kelebihan yang dia miliki. Hal tersebut membuat seseorang menyalahkan dan tidak mencintai dirinya

sendiri. Bila kondisi tersebut tidak ditangani akan menjadi suatu kelainan atau penyakit mental seperti depresi.

Melihat dari situasi tersebut, penulis tergugah dan terinspirasi untuk membuat garapan tentang peralihan seseorang yang tidak percaya diri menjadi percaya diri karena menyadari bahwa dia lebih baik dari yang dia pikirkan. Karya berjudul "TWIST" pun diwujudkan. Judul karya ini merupakan akronim dari "Turning weakness into strength" atau merubah kelemahan menjadi kekuatan. Garapan tersebut merupakan tari berkelompok dengan pendekatan konsep non-tradisi. Dengan kondisi khusus, garapan ini dikembangkan menjadi garapan tari tunggal. Garapan ini diiringi dengan musik kontemporer bernuansa klasik yang terinspirasi dari karya Martha Graham. Untuk tata pementasan karya garap ini dilakukan di dalam ruangan bercermin untuk menguatkan konsep garap yang meliputi ilustrasi introspeksi diri.

Untuk mencapai bentuk garap tersebut penulis melakukan tahapan berupa eksplorasi, evaluasi, dan komposisi. Eksplorasi tema dilakukan dengan berdiskusi dan mengamati media-media yang bertemakan kepercayaan diri dan sosial media. Penulis mengeksplorasi gerak dengan menstilir gerakan yang sudah ada, improvisasi dari beberapa acuan, dan menggunakan bantuan properti artistik. Menggarap musik mengikuti gerak-gerak dan referensi yang telah disusun. Setelah adanya evaluasi mandiri dengan penggabungan koreografi dan musik, evaluasi dengan pembimbing pun dilakukan agar maksud dan tujuan karya "TWIST" dapat tersampaikan untuk apresiator karya ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Totok Wahyu, Fandrian Sukmawan, dan Dian Asha Utari. 2013. "Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoarjo". *KANAL*, 2 (1), 96-106.
- Blom, Lynne Anne dan L. Tarin Chaplin. 1982. *The Intimate Act of Choreography*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Burton, Neel. 2019. *These Are the 7 Types of Love*.  
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hidden-and-see/201606/these-are-the-7-types-love>. 3 Desember 2019.
- Darmaprawira, Sulasmi. 2002. *Warna: Teori dan Kreativitas Penggunaannya*, Edisi ke-2. Bandung: Penerbit ITB.
- Hawkins, Alma M. 2003. *Bergerak Menurut Kata Hati: Metode Baru dalam Menciptakan Tari*. Jakarta: Masyarakat Seni Per-tunjukan Indonesia.
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khoshaba, Deborah. 2012. *A Seven-Step Prescription of Self-Love*.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>. 6 Desember 2019.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, et al. 2013. "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults". *PLOS ONE* 8(8) e69841.
- Minden, Eliza Gaynor. 2005. *The Ballet Companion*. New York: Fireside.
- NAz, K.A.Y.A. and Epps, H., 2004. "Relationship between color and emotion: A study of college students". *College Student J.* 38(3), hal. 396-405.
- Nesi, Jacqueline dan Mitchell J. Prinstein. 2015. "Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms". *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 43(8), hal. 1427-1438.
- Pease, Allan dan Barbara Pease. 2018. *Kitab Bahasa Tubuh: Memahami Orang Lain Melalui Bahasa Tubuhnya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pristiono dkk. 2010. *Dari Zaman Citra ke Metafiksi: Bunga Rampai Telaah Sastra DKJ*. Jakarta: KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- S, Shannon. 2019. *52 Self-Love Stories to Inspire Your Most Important Relationship*.  
<https://advice.shinetext.com/articles/52-self-love-stories-to-inspire-your-most-important-relationship/>. 6 Januari 2020.
- Schultz, Duane P dan Sydnet Ellen Schultz. 2004. *A History of Modern Psychology*. Belmont: Thomson/Wadsworth.
- Shawn, Ted. 1974. *Every Little Movement: A Book About Delsarte*. New Yo