

Tari Jeda: Bentuk Simbolis Ruang Henti Tubuh Dalam Garap Tari Kontemporer

Farid Ramadhan¹, Rasmida², Emri³, Wardi Metro⁴

¹Seni Tari, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

²Seni Tari, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

³Seni Tari, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

⁴Seni Tari, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

¹ramadhanfarid1201@gmail.com, ²rasmidararas@gmail.com, ³emriemri123@gmail.com, ⁴wardimetrosaik@gmail.com

Abstrak

Fenomena kehidupan modern menghadirkan tuntutan produktivitas yang semakin tinggi sehingga individu sering mengabaikan kebutuhan tubuh untuk beristirahat. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh mengalami kelelahan fisik maupun mental serta kehilangan ruang refleksi terhadap dirinya sendiri. Artikel ini membahas proses penciptaan karya tari kontemporer JEDA sebagai representasi simbolis ruang henti tubuh di tengah budaya produktivitas. Penciptaan karya menggunakan metode praktik berbasis penelitian (*practice-based research*) melalui tahapan observasi, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi. Landasan konseptual memanfaatkan teori tubuh, teori tari kontemporer, komposisi gerak Rudolf Laban, serta semiotika Umberto Eco. Hasil penciptaan menunjukkan bahwa konsep jeda diwujudkan melalui gerak repetitif, tempo lambat, penahanan gerak, momen diam, serta penggunaan ruang yang berubah secara bertahap. Unsur-unsur tersebut menghadirkan pengalaman estetik yang menafsirkan jeda bukan sebagai bentuk kemunduran, melainkan sebagai penghargaan terhadap tubuh dan ruang pemulihan diri. Karya JEDA menawarkan refleksi kritis mengenai relasi tubuh, waktu, dan produktivitas dalam kehidupan kontemporer.

Kata Kunci: Jeda, Tubuh, Tari Kontemporer, Self Reward, Simbol.

PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan masyarakat modern ditandai dengan tuntutan produktivitas yang semakin tinggi serta intensitas kesibukan yang terus meningkat dalam berbagai aspek kehidupan. Aktivitas kerja, tuntutan ekonomi, relasi sosial, dan perkembangan teknologi digital membentuk pola hidup yang serba cepat sehingga waktu untuk berhenti dan merefleksikan diri semakin terbatas. Produktivitas bahkan sering dipahami sebagai tolak ukur keberhasilan, sehingga banyak individu sulit membedakan batas antara waktu bekerja dan waktu beristirahat. Akibatnya, tubuh dan pikiran terus terhubung dengan berbagai aktivitas, termasuk melalui perangkat digital, sehingga kelelahan fisik maupun mental menjadi kondisi yang dianggap wajar. Fenomena ini menunjukkan adanya keterasingan tubuh dari kesadaran dirinya sendiri. Kondisi tersebut juga tampak dalam lingkungan akademik, termasuk di Institut Seni Indonesia Padangpanjang, di mana mahasiswa dituntut untuk terus produktif dalam berkarya, memenuhi target akademik, dan tidak jarang mencari penghasilan tambahan melalui aktivitas di luar kampus. Di sisi lain, kurangnya kedisiplinan dalam mengatur waktu dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan turut mempersempit waktu istirahat yang seharusnya dimiliki mahasiswa.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui pemikiran Michel Foucault yang menjelaskan bahwa tubuh mengalami proses pendisiplinan oleh sistem sosial sehingga harus tunduk pada ritme waktu, target, dan produktivitas. Gagasan ini diperkuat oleh Byung-Chul Han melalui konsep *society of performance* yang menjelaskan bahwa manusia modern cenderung mengeksploitasi dirinya sendiri demi terus mencapai prestasi. Sementara itu, Maurice Merleau-Ponty menekankan bahwa manusia sering melupakan batas-batas persepsinya sehingga kehilangan kesadaran terhadap tubuh sebagai pengalaman yang utuh. Ketika tubuh terus dipaksa bergerak tanpa ruang refleksi, hubungan antara tubuh dan kesadaran menjadi terputus. Oleh karena itu, pengalaman berhenti dan melambat menjadi penting sebagai upaya memulihkan kembali kesadaran tubuh.

Berangkat dari fenomena tersebut, pengkarya menjadikannya sebagai sumber inspirasi dalam penciptaan karya tari yang berangkat dari pengalaman empiris sebagai mahasiswa seni yang hidup dalam ritme kesibukan akademik dan proses penciptaan yang berkelanjutan. Pengalaman tersebut menumbuhkan kesadaran bahwa tubuh tidak hanya membutuhkan dorongan untuk terus bergerak, tetapi juga membutuhkan ruang untuk berhenti sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri (*self reward*). *Self reward* dipahami sebagai tindakan memberikan apresiasi kepada diri atas usaha maupun pencapaian yang telah dilakukan sebagai bagian dari pengaturan diri (*self-regulation*) untuk meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan kesejahteraan psikologis. Namun, fenomena yang berkembang menunjukkan bahwa *self reward* lebih sering dimaknai secara material dan konsumtif. Padahal, dalam perspektif psikologi humanistik, penghargaan terhadap diri seharusnya berakar pada kesadaran untuk merawat diri (*self care*), bukan pada perilaku konsumtif atau pelarian sesaat.

Berdasarkan pemahaman tersebut, pengkarya memaknai jeda sebagai bentuk *self reward* yang bersifat nonmaterial dan reflektif. Jeda bukan sekadar berhenti dari aktivitas, tetapi merupakan ruang transisi yang memungkinkan tubuh menyadari kelelahan, menahan dorongan untuk terus bergerak, serta memulihkan relasi antara tubuh dan kesadaran. Konsep ini sejalan dengan pemikiran Rudolf Laban mengenai unsur waktu dan dinamika gerak, di mana ketegangan, penahanan, dan pelepasan memiliki peran penting dalam membangun makna gerak. Dalam karya tari "JEDA", jeda dimaknai sebagai interpretasi atas pengalaman tubuh yang hidup di bawah tekanan produktivitas. Melalui kualitas gerak yang melambat, tertahan, dan mengendap, karya ini menghadirkan pengalaman reflektif yang menegaskan bahwa berhenti merupakan bentuk penghargaan terhadap diri serta upaya memahami kembali relasi antara tubuh, waktu, dan makna keberadaan.

Penciptaan karya tari "JEDA" diwujudkan sebagai Tugas Akhir Program Studi Seni Tari Fakultas Seni Pertunjukan ISI Padangpanjang dengan harapan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan penciptaan tari kontemporer yang berpijak pada pengalaman tubuh. Karya ini mengangkat tema sosial dengan tipe abstrak dan melibatkan lima orang penari laki-laki karena pertimbangan kebutuhan tenaga serta ketahanan tubuh sesuai karakter gerak yang diinginkan. Penyajian karya dibangun melalui tiga alur suasana yang saling berkesinambungan dan didukung oleh musik *sequencer* garapan Rofri Hendri, S.Sn., M.Sn. Musik digital ini disusun melalui pengolahan ritme, melodi, tekstur, dinamika, dan efek suara untuk memperkuat atmosfer setiap bagian, mulai dari tekanan aktivitas, konflik tubuh, hingga pengalaman jeda sebagai ruang pemulihan. Dengan demikian, musik tidak hanya berfungsi sebagai pengiring tari, tetapi juga menjadi elemen dramaturgis yang menyatu dengan keseluruhan konsep dan pengalaman estetis karya tari "JEDA".

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan *practice-based research*, yaitu penelitian yang menempatkan praktik penciptaan sebagai sumber utama dalam menghasilkan pengetahuan artistik. Proses penciptaan diawali dengan observasi terhadap fenomena kehidupan modern serta refleksi pengalaman empiris koreografer. Data kemudian dikembangkan melalui eksplorasi gerak, improvisasi bersama penari, pembentukan struktur koreografi, dan evaluasi hingga menghasilkan bentuk pertunjukan yang utuh.

Pengolahan gerak didasarkan pada teori Rudolf Laban mengenai ruang, waktu, tenaga, dan aliran gerak. Sementara itu, pendekatan semiotika Umberto Eco digunakan untuk memaknai setiap simbol yang muncul dalam pertunjukan sehingga pengalaman estetis tidak berhenti pada bentuk visual semata, tetapi membuka ruang interpretasi bagi penonton.

1. Pengumpulan Data dan Observasi

Tahap ini dilakukan untuk memahami fenomena yang menjadi dasar penciptaan karya. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu: Observasi langsung terhadap lingkungan sekitar, khususnya terkait pengalaman individu dalam menghadapi tekanan sosial dan standar yang berkembang di masyarakat. Refleksi pengalaman empiris pengkarya, yang menjadi sumber utama dalam menemukan gagasan penciptaan. Pengalaman ini berkaitan dengan kondisi psikologis, relasi sosial, serta cara tubuh merespon tekanan yang dialami.

Studi literatur, yang dilakukan dengan membaca berbagai referensi yang berkaitan dengan konsep tubuh, kesadaran diri, serta teori penciptaan tari. Data yang diperoleh dari tahap ini menjadi landasan konseptual dalam menentukan arah penciptaan, baik dari segi tema, suasana, maupun pendekatan gerak.



Gambar 1. Eksplorasi Gerak bagian 1 bersama penari di Ruang Hall

2. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan tahap awal dalam pencarian kemungkinan gerak. Pada tahap ini, pengkarya melakukan penjajakan terhadap berbagai bentuk gerak yang berkaitan dengan pengalaman tubuh. Eksplorasi dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek, antara lain Gerak dengan ruang terbatas, untuk menggambarkan tekanan dan keterbatasan tubuh. Gerak repetitif, sebagai simbol rutinitas dan tekanan yang berulang. Kontras antara ketegangan dan pelepasan, untuk menunjukkan dinamika konflik batin. Eksplorasi juga menggunakan imajinasi dan sensitivitas tubuh dalam fenomena yang diangkat yang di mana ini menjadi dasar dari sebuah gerakan yang akan di ciptakan dalam proses selanjutnya.

3. Improvisasi

Improvisasi merupakan tahap pengembangan dari hasil eksplorasi. Pada tahap ini, pengkarya memberikan kebebasan kepada penari untuk mengolah gerak secara spontan berdasarkan rasa dan pengalaman tubuh masing-masing.

Improvisasi bertujuan untuk menghasilkan variasi gerak yang lebih kaya dan *organic*, Menemukan kualitas gerak yang sesuai dengan karakter karya, mengembangkan interaksi antar penari. Dalam proses ini, pengkarya tetap memberikan arahan agar gerak yang dihasilkan tetap berada dalam koridor konsep yang telah ditentukan.

4. Pembentukan Karya

Tahap pembentukan merupakan proses menyusun seluruh hasil eksplorasi dan improvisasi menjadi struktur koreografi yang utuh dan sistematis. Pada tahap ini, pengkarya mengatur urutan gerak, dinamika, pola lantai, serta hubungan antarbagian sehingga terbentuk alur dramatik yang berkesinambungan, dimulai dari bagian awal yang menggambarkan

tubuh dalam tekanan dan keterbatasan, dilanjutkan bagian tengah yang menghadirkan konflik batin serta upaya perlawanan terhadap tekanan, hingga bagian akhir yang menunjukkan proses penerimaan diri dan tumbuhnya kesadaran tubuh. Selain itu, pengkarya mengintegrasikan unsur-unsur pendukung, seperti musik, tata cahaya, dan tata artistik, untuk membangun kesatuan estetis yang mampu memperkuat penyampaian konsep dan makna karya secara menyeluruh.

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam proses penciptaan. Tahap ini dilakukan untuk menilai perkembangan karya serta melakukan perbaikan terhadap kekurangan yang ditemukan. Evaluasi dilakukan melalui latihan berulang untuk melihat efektivitas gerak, diskusi dengan pembimbing dan penari, serta pengamatan terhadap kesesuaian antara konsep dan bentuk penyajian. Hasil evaluasi menjadi dasar dalam penyempurnaan karya agar sesuai dengan tujuan penciptaan yang diharapkan.



Gambar 2. Evaluasi Dengan Pimimbing berkaitan dengan Respon, dan Perubahan Pola lantai

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Struktur dan Garapan

Karya tari ini merupakan karya tari kontemporer yang dibangun melalui tiga bagian garapan yang saling berkesinambungan. Setiap bagian menggambarkan perkembangan suasana serta kondisi tubuh yang mengalami perubahan secara emosional dan psikologis. Struktur garapan disusun berdasarkan perjalanan tubuh dalam menghadapi tekanan, konflik batin, hingga mencapai kesadaran terhadap dirinya sendiri.

Tabel 1. Struktur gerakan

Bagian I :	Suasana Tenang menggambarkan kondisi tubuh yang berada dalam tekanan aktivitas dan tuntutan sosial yang terus berlangsung. Pada bagian ini tubuh hadir dalam ritme gerak yang padat, repetitif, dan minim ruang henti sehingga memperlihatkan kebiasaan tubuh yang terus bergerak mengikuti tuntutan produktivitas.
Bagian II :	Suasana Resah menggambarkan konflik batin yang dialami tubuh akibat tekanan yang terus-menerus. Pada bagian ini mulai muncul kesadaran tubuh terhadap kelelahan, penahanan emosi, serta keinginan untuk keluar dari tekanan yang selama ini membelenggu.
Bagian III :	Suasana Reflektif menggambarkan pengalaman jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Pada bagian ini tubuh mulai menemukan ruang untuk berhenti, melambat, dan menerima dirinya secara lebih utuh melalui proses perenungan terhadap pengalaman, perasaan, serta makna yang telah dilalui. Suasana reflektif menjadi penutup perjalanan dramatik karya, yang menegaskan bahwa jeda bukan sekadar berhenti dari aktivitas, melainkan sebuah proses pemulihan kesadaran tubuh, penerimaan diri, dan penghargaan terhadap keberadaan diri sendiri.

2. Sinopsis

Karya tari JEDA berangkat dari fenomena kehidupan kontemporer yang dipenuhi oleh tuntutan produktivitas dan kesibukan yang terus berlangsung. Tubuh dipaksa untuk terus bergerak, bekerja, dan memenuhi berbagai ekspektasi tanpa memberi ruang untuk berhenti., tubuh perlahan kehilangan kesadarannya terhadap diri sendiri. Kelelahan menjadi hal yang biasa, sementara jeda dianggap sebagai bentuk kelemahan. Tubuh terus bergerak dalam tekanan hingga akhirnya mengalami konflik antara keinginan untuk bertahan dan kebutuhan untuk berhenti.

Karya ini menghadirkan perjalanan tubuh dalam menghadapi tekanan tersebut, hingga menemukan jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Jeda bukan dimaknai sebagai kemunduran, melainkan sebagai ruang untuk memulihkan tubuh dan menyadari keberadaan diri secara lebih utuh.

3. Deskripsi Sajian

a. Baagian I

Karya diawali dengan Adegan 1 sebagai introduksi, ketika satu orang penari berdiri di tengah penonton menghadap ke arah panggung atau membelakangi penonton dengan sorotan lampu follow yang menonjolkan bagian punggung. Pengkarya menginterpretasikan kondisi mahasiswa yang memiliki keinginan besar untuk sukses, tetapi sering mengabaikan penghargaan dan perawatan terhadap diri sendiri. Koloid yang tampak pada punggung penari menjadi simbol dampak dari tekanan tersebut. Penari kemudian berjalan perlahan menuju panggung. Memasuki Adegan 2, sorotan cahaya beralih ke sudut kiri depan panggung yang telah ditata dengan perlengkapan bertani berupa sepatu bot, topi, baju ke sawah, dan scarf penutup leher. Penari mengenakan perlengkapan tersebut sebagai representasi pengalaman empiris pengkarya mengenai perjuangan orang tua yang bekerja sebagai petani untuk membiayai pendidikan. Selanjutnya, pakaian bertani diganti dengan jas yang digantung bersama beberapa pakaian lain sebagai bagian dari tata artistik panggung. Pergantian kostum ini menjadi simbol perubahan peran dan kesibukan manusia dalam mengejar kehidupan duniawi serta ketidakpuasan yang terus mendorong manusia untuk mengejar pencapaian tanpa memberi ruang

bagi dirinya sendiri. Setelah itu penari memeluk perlengkapan bertani dan berjalan menuju wing kiri panggung, sementara cahaya perlahan beralih menyinari lima orang penari yang telah bersiap memasuki bagian berikutnya.

Adekan 3 dimulai dengan suasana panggung yang minim cahaya. Lima penari hadir melalui pola gerak repetitif, mekanis, dan bertempo konstan untuk menggambarkan tubuh yang terus bergerak dalam rutinitas tanpa memiliki ruang untuk berhenti. Gerak dilakukan pada ruang yang sempit dengan intensitas tenaga yang relatif tetap, sehingga memperlihatkan tekanan aktivitas yang monoton dan berkelanjutan. Musik menggunakan pola ritmis yang stabil dan berulang guna memperkuat suasana tekanan, sedangkan tata cahaya memanfaatkan fokus cahaya sempit untuk menegaskan keterbatasan ruang gerak tubuh. Interaksi antarpeneri dibangun melalui kontak fisik berupa gerakan saling menarik, mendorong, dan mengarahkan sebagai simbol pengaruh tekanan sosial terhadap individu. Bagian ini ditutup dengan peningkatan tempo dan dinamika gerak hingga tubuh para penari mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan sebagai awal munculnya konflik dalam perjalanan dramatik karya.



Gambar 3. Bagian yang Menginterpretasikan Tubuh yang mengikuti standar Produktivitas

b. Bagian II

Bagian kedua menggambarkan konflik tubuh yang mulai mengalami kelelahan akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Tempo gerak berubah menjadi lebih lambat dengan kualitas gerak yang berat, tertahan, dan mulai kehilangan keseimbangan. Gerakan jatuh, menahan, serta putusnya aliran gerak menjadi dominan sebagai interpretasi konflik batin akibat ketidaksesuaian antara keinginan untuk terus bergerak dan kebutuhan tubuh untuk beristirahat. Pada bagian ini penari mulai menghadirkan ruang jeda di sela-sela rangkaian gerak, sementara keheningan dimunculkan sebagai elemen dramatik yang memperkuat suasana reflektif dan emosional. Perubahan tersebut didukung oleh musik yang menggunakan ritme lebih renggang dengan bunyi-bunyi atmosferik, serta tata cahaya berintensitas redup dengan perpindahan fokus secara perlahan untuk menggambarkan perubahan kondisi psikologis tubuh. Bagian ini ditutup dengan tubuh yang perlahan berhenti bergerak dan menghadirkan momen diam sebagai simbol munculnya kesadaran awal akan pentingnya memberi ruang istirahat dan penghargaan kepada diri sendiri.



Gambar 4. Interpretasi Tentang konflik batin ketidak sesuaian antara keinginan dengan kebutuhan tubuh

c. Bagian III

Bagian ketiga merupakan penyelesaian karya yang menggambarkan pengalaman jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Pada bagian ini tubuh tidak lagi bergerak di bawah tekanan, melainkan mulai menemukan ritme gerak yang lebih tenang, mengalir, dan penuh kesadaran. Tempo gerak menjadi lebih lambat dengan pemanfaatan ruang yang lebih luas sehingga setiap perpindahan gerak memperlihatkan penerimaan tubuh terhadap dirinya sendiri tanpa adanya tuntutan yang berlebihan. Momen diam dan jeda tetap dihadirkan sebagai elemen penting dalam struktur koreografi, namun keheningan pada bagian ini tidak lagi bermakna sebagai tekanan, melainkan menjadi ruang refleksi dan pemulihan tubuh. Suasana tersebut diperkuat oleh musik dengan ritme yang lebih longgar dan tenang serta tata cahaya yang membuka ruang pencahayaan lebih luas sebagai simbol keterbukaan dan penerimaan diri. Pada akhir pertunjukan, para penari bergerak perlahan menuju ruang yang lebih terbuka, kemudian berhenti dalam posisi tubuh yang rileks. Penutup karya ini tidak dimaknai sebagai akhir yang final, melainkan sebagai simbol bahwa jeda merupakan bagian penting dalam menjaga keseimbangan, kesadaran, dan keberlanjutan kehidupan manusia.



Gambar 5. Interpretasi Tentang Kesenjangan Keinginan Dan Kebutuhan Tubuh

4. Konsep Dasar dan Koreografi Penciptaan

a. Judul

Judul merupakan unsur penting dalam sebuah karya tari yang berfungsi sebagai identitas sekaligus representasi singkat dari tema dan gagasan yang melatarbelakangi penciptaannya (Hadi, 2003:88). Oleh karena itu, judul harus selaras dengan konsep garapan, ringkas, bermakna, dan mampu membangun imajinasi audiens terhadap isi karya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, pengkarya memilih judul "JEDA" karena merepresentasikan konsep utama karya tentang pentingnya memberi ruang henti kepada tubuh di tengah tuntutan produktivitas dan kesibukan kehidupan modern. Dalam karya ini, jeda tidak dimaknai sekadar berhenti dari aktivitas, melainkan sebagai ruang refleksi untuk menyadari kelelahan, memulihkan diri, serta membangun kembali kesadaran terhadap diri sendiri. Judul ini juga berkaitan dengan konsep *self reward* yang dipahami sebagai bentuk penghargaan terhadap diri yang tidak harus diwujudkan secara material, tetapi dapat dilakukan dengan memberi waktu istirahat dan kesempatan bagi tubuh untuk pulih. Selain memiliki makna simbolis yang kuat, judul "JEDA" selaras dengan bentuk garapan karya yang menghadirkan tempo lambat, momen diam, dan ruang henti sebagai elemen penting dalam komposisi gerak, sehingga menjadi representasi utuh dari keseluruhan gagasan yang ingin disampaikan pengkarya.

b. Tema

Tema merupakan landasan utama dalam proses penciptaan karya tari yang berfungsi sebagai dasar pengembangan ide, konsep, serta pesan yang ingin disampaikan kepada audiens (Sudarsono, 1997:54). Karya tari "JEDA" mengangkat tema sosial yang berangkat dari fenomena kehidupan masyarakat kontemporer, yaitu tingginya tuntutan produktivitas, padatnya aktivitas, dan ritme kehidupan yang serba cepat sehingga manusia terbiasa terus bekerja dan bergerak tanpa memberi ruang yang cukup bagi tubuh untuk beristirahat. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang kerap dinormalisasi, sementara kesadaran terhadap kebutuhan tubuh semakin terabaikan. Melalui tema sosial ini, pengkarya menghadirkan refleksi tentang pentingnya memberi ruang jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri (*self reward*), sekaligus sebagai respons terhadap kehidupan modern yang cenderung menjadikan produktivitas sebagai ukuran utama keberhasilan. Dengan demikian, karya ini mengajak audiens untuk menyadari bahwa berhenti sejenak bukanlah bentuk kelemahan, melainkan kebutuhan tubuh dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan kesadaran diri.

c. Tipe Tari

Berdasarkan klasifikasi tipe tari yang meliputi tari murni, tari studi, tari abstrak, tari liris, tari dramatik, dramaturgi, dan tari komikal (Hidayat, 2008:61–65), karya tari "JEDA" digarap menggunakan tipe tari abstrak. Pemilihan tipe ini didasarkan pada konsep karya yang tidak menyampaikan cerita secara naratif, melainkan menghadirkan pengalaman tubuh melalui simbol, suasana, kualitas gerak, dan dinamika yang dibangun dari pengolahan unsur ruang, waktu, tenaga, tempo, serta relasi antartubuh. Melalui pendekatan tersebut, penonton tidak diarahkan untuk memahami satu alur cerita tertentu, tetapi diberi ruang untuk merasakan, menghayati, dan menafsirkan makna karya berdasarkan pengalaman serta perspektif masing-masing. Dengan demikian, tipe tari abstrak dipilih agar karya lebih menekankan pengalaman emosional dan reflektif mengenai hubungan tubuh, kesadaran, dan makna jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri.

d. Gerak

Menurut Y. Sumandiyo Hadi, gerak merupakan aspek utama dalam koreografi yang menjadi dasar dalam pembentukan sebuah karya tari. Konsep garapan gerak dapat bersumber dari berbagai pijakan, seperti tradisi klasik, tradisi kerakyatan, *modern dance*, gerak alami, studi gerak tubuh, maupun aktivitas lainnya yang kemudian dikembangkan secara personal oleh koreografer (Hadi, 2003:86). Dalam karya tari "JEDA", konsep gerak berangkat dari eksplorasi pengalaman tubuh terhadap fenomena kesibukan, tekanan aktivitas, kelelahan, dan kebutuhan untuk berhenti. Pengolahan gerak dilakukan melalui pendekatan tari kontemporer dengan memanfaatkan unsur ruang, waktu, tenaga, dan aliran gerak sebagai dasar pembentukan karakter tubuh. Gerak repetitif digunakan sebagai simbol rutinitas dan tuntutan produktivitas yang berlangsung secara terus-menerus, sedangkan gerak tertahan, jatuh, kehilangan keseimbangan, serta tempo lambat menggambarkan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Selain itu, karya ini menghadirkan momen diam dan ruang jeda sebagai bagian penting dalam struktur koreografi yang dimaknai bukan sebagai kekosongan, melainkan sebagai proses kesadaran dan pemulihan tubuh. Melalui permainan kontras antara gerak cepat dan lambat, ketegangan dan relaksasi, serta kepadatan dan keheningan, pengkarya berupaya membangun dinamika emosional yang merepresentasikan hubungan antara tubuh, tekanan kehidupan, dan kebutuhan untuk menghargai diri sendiri.

e. Penari

Koreografi kelompok merupakan bentuk komposisi tari yang melibatkan lebih dari satu penari, mulai dari duet, trio, hingga kelompok besar, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi antartubuh sebagai bagian penting dalam struktur karya (Sumandiyo Hadi, 2003). Berdasarkan konsep tersebut, karya tari "JEDA" menggunakan lima orang penari laki-laki sebagai penyaji karya. Pemilihan penari laki-laki didasarkan pada kebutuhan garapan yang menuntut kekuatan fisik, intensitas tenaga, serta ketahanan tubuh dalam melakukan rangkaian gerak yang repetitif, dinamis, dan memiliki tekanan fisik. Penggunaan lima penari juga bertujuan untuk membangun komposisi kelompok yang mampu merepresentasikan hubungan antarindividu dalam kehidupan sosial. Kehadiran beberapa tubuh di atas panggung menggambarkan individu yang bergerak dalam ritme yang sama, saling memengaruhi, serta berada dalam tekanan aktivitas yang terus berlangsung. Melalui interaksi antarpeneri yang diwujudkan melalui hubungan gerak, dorongan, tekanan, dan keterikatan tubuh,

pengkarya menghadirkan gambaran mengenai pengaruh lingkungan sosial terhadap kondisi emosional dan psikologis manusia dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern.

f. Musik

Musik merupakan salah satu unsur penting dalam pertunjukan tari yang berfungsi sebagai pengiring sekaligus pendukung dalam membangun suasana dan memperkuat ekspresi gerak. Musik ilustratif sering digunakan dalam koreografi, terutama pada karya yang menghadirkan perkembangan suasana emosional seperti ketegangan, kesedihan, maupun kegembiraan (Sumandiyo Hadi, 2003:3). Hubungan antara tari dan musik bersifat saling melengkapi, karena musik mampu memberikan ritme, aksen, dan atmosfer yang membantu menghadirkan jiwa serta makna dalam sebuah karya tari. Dalam karya tari "JEDA", musik berfungsi sebagai penguat suasana dan elemen dramatik yang mendukung perkembangan konsep pada setiap bagian karya. Untuk memenuhi kebutuhan artistik tersebut, pengkarya mempercayakan penggarapan musik kepada Rofri Hendri, S.Sn., M.Sn. sebagai komposer yang berpengalaman dalam penciptaan musik tari. Musik yang digunakan berupa musik sequencer, yaitu komposisi musik digital yang diolah melalui berbagai unsur bunyi seperti ritme, melodi, tekstur, dinamika, dan efek suara yang disusun secara terstruktur sesuai kebutuhan karya. Pemilihan musik *sequencer* memberikan keleluasaan dalam menciptakan perubahan suasana, membangun karakter bunyi, serta memperkuat perkembangan dramatik pertunjukan.

Karya tari "JEDA" disusun dalam tiga alur suasana yang saling berkesinambungan, di mana musik berperan dalam memperkuat karakter setiap bagian. Pada bagian pertama, musik menghadirkan ritme repetitif dengan tempo stabil untuk menggambarkan kesibukan, rutinitas, dan tekanan aktivitas tubuh yang berlangsung secara terus-menerus. Pada bagian kedua, musik mengalami perubahan dinamika melalui penggunaan bunyi atmosferik, tekstur suara yang lebih kompleks, serta ruang keheningan yang memperkuat suasana konflik, kelelahan, dan pergulatan batin tubuh. Selanjutnya, bagian ketiga menghadirkan suasana yang lebih tenang dengan tempo yang melambat dan dinamika lembut sebagai simbol pemulihan, refleksi, serta kesadaran tubuh dalam menemukan makna jeda. Dengan demikian, musik dalam karya tari "JEDA" tidak hanya berfungsi sebagai pengiring gerak, tetapi juga menjadi elemen dramaturgis yang memperkuat konsep, membangun pengalaman estetik, serta menciptakan keterpaduan antara gerak, suasana, dan makna yang ingin disampaikan kepada penonton.



Gambar 6. Proses Penggarapan Musik Dengan Komposer

g. Properti

Setting dan properti dalam sebuah karya tari tidak hanya berfungsi sebagai elemen dekoratif, tetapi juga harus memiliki nilai fungsional, relevansi, serta mampu mendukung ekspresi penari dan memperkuat makna yang ingin disampaikan dalam pertunjukan (Murgiyanto, 1983). Dalam karya tari "JEDA", *setting* panggung menggunakan beberapa potong pakaian yang digantung di area pertunjukan sebagai simbol berbagai tuntutan, peran, dan tanggung jawab yang melekat dalam kehidupan manusia. Kehadiran pakaian tersebut tidak hanya menjadi elemen visual, tetapi juga merepresentasikan dinamika kehidupan yang terus bergerak serta tekanan yang dihadapi individu dalam menjalani berbagai aktivitas. Penempatan pakaian yang tergantung menggambarkan kondisi manusia yang selalu berada dalam bayang-bayang kewajiban, ekspektasi, dan persoalan yang datang secara berkelanjutan, sehingga ruang untuk berhenti dan memberikan waktu bagi diri sendiri semakin terbatas. Melalui simbol tersebut, *setting* dalam karya tari "JEDA" berfungsi untuk memperkuat gagasan utama karya, yaitu pentingnya menghadirkan ruang henti sebagai bentuk kesadaran, pemulihan, dan penghargaan terhadap diri sendiri di tengah tuntutan kehidupan modern.



Gambar 7. *Setting* panggung

h. Tata Rias dan Busana

Rias dan kostum dalam karya tari merupakan unsur pendukung yang memiliki peran penting dalam memperkuat penyajian tari secara keseluruhan. Pemilihan tata rias dan busana harus disesuaikan dengan konsep serta tema garapan agar mampu mendukung penyampaian makna karya secara jelas kepada penonton (Y. Sumandiyo Hadi, 2003:92). Dalam karya tari "JEDA", tata rias yang digunakan berupa rias korektif panggung yang bertujuan mempertegas garis wajah penari sehingga ekspresi dan karakter tubuh dapat terlihat dengan jelas selama pertunjukan berlangsung. Kostum yang digunakan memiliki desain sederhana dengan dominasi warna gelap dan netral untuk memperkuat suasana tekanan, kelelahan, serta refleksi tubuh yang menjadi gagasan utama karya. Bentuk busana dirancang secara fleksibel agar

mendukung keleluasaan gerak penari, namun tetap mempertahankan kesan sederhana dan tidak mengalihkan perhatian penonton dari fokus utama pertunjukan, yaitu tubuh, ekspresi, dan kualitas gerak yang dihadirkan di atas panggung.



Gambar 8. *Make up* penari



Gambar 9. Kostum penari

i. Tata Cahaya

Tata cahaya merupakan salah satu unsur penting dalam pertunjukan tari yang berfungsi untuk membantu menyampaikan makna, membangun suasana, serta memperkuat efek visual dan dramatik dalam sebuah karya (Jazuli, 2021:21). Dalam karya tari "JEDA", tata cahaya digunakan untuk mendukung perkembangan suasana dan menggambarkan perubahan kondisi psikologis tubuh pada setiap bagian pertunjukan. Pada bagian awal, pencahayaan menggunakan fokus sempit dengan intensitas yang cukup kuat untuk menghadirkan kesan tekanan dan keterbatasan ruang tubuh. Memasuki bagian konflik, pencahayaan berubah menjadi lebih redup dan dinamis sebagai representasi tubuh yang mengalami kelelahan, ketegangan, dan kehilangan keseimbangan. Sementara itu, pada bagian akhir, tata cahaya dibuat lebih terbuka dengan intensitas yang lembut sebagai simbol kesadaran, ketenangan, dan proses pemulihan tubuh. Selain membangun suasana, tata cahaya juga berfungsi mengarahkan fokus perhatian penonton serta memperkuat simbol visual yang hadir dalam pertunjukan. Penggunaan *general light* berfungsi memberikan pencahayaan umum yang merata dan netral pada seluruh area panggung, *par light* digunakan untuk memperkuat atmosfer pada bagian tertentu, *foot light* berfungsi menerangi area bawah panggung terutama bagian kaki atau objek tertentu, sedangkan *follow light* digunakan untuk menyorot fokus tertentu sehingga mampu menegaskan kehadiran penari maupun elemen penting dalam pertunjukan.



Gambar 10. *Foot light*

Gambar 11. *Spot light*Gambar 12. *Follow light*

j. Tempat Pertunjukan

Tempat pertunjukan merupakan ruang presentasi karya seni yang berfungsi sebagai media komunikasi antara penampil dan penonton, sekaligus memengaruhi bentuk penyajian, komposisi gerak, dan pola interaksi dalam sebuah pertunjukan (Sumandiyo Hadi, 2005:68). Karya tari "JEDA" dipertunjukkan di Gedung Pertunjukan Hoerijah Adam dengan menggunakan konsep panggung prosenium yang memungkinkan karya disaksikan melalui satu arah pandang penonton. Pemilihan tempat dan bentuk panggung ini didasarkan pada kebutuhan artistik karya, terutama dalam pengolahan tata cahaya, komposisi visual, serta pengaturan fokus suasana yang ingin dibangun. Panggung prosenium mendukung pengkarya dalam menghadirkan perubahan dinamika tubuh, pola ruang, dan simbol-simbol visual secara lebih terarah sehingga pengalaman estetik dan suasana reflektif dalam karya dapat tersampaikan dengan optimal kepada penonton.

KESIMPULAN

Karya tari "JEDA" merupakan karya tari kontemporer yang berangkat dari fenomena kehidupan masyarakat modern yang dipenuhi tuntutan produktivitas dan aktivitas yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga tubuh kehilangan ruang untuk berhenti, beristirahat, dan menyadari dirinya sendiri. Berangkat dari persoalan tersebut, pengkarya menghadirkan konsep jeda sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri (*self reward*) yang diterjemahkan melalui simbol, suasana, dan kualitas gerak yang bersifat abstrak. Pengalaman tubuh terhadap kesibukan, tekanan, kelelahan, hingga kebutuhan untuk berhenti diwujudkan melalui pengolahan unsur ruang, waktu, tenaga, dan dinamika tubuh, serta didukung oleh elemen pendukung seperti musik, tata cahaya, dan properti untuk memperkuat suasana dan pengalaman emosional dalam pertunjukan. Proses penciptaan karya dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi yang menjadi bagian penting dalam menemukan struktur serta bentuk gerak yang sesuai dengan konsep karya. Melalui karya ini, pengkarya memandang tubuh bukan hanya sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai ruang refleksi yang mampu menghadirkan pengalaman batin ke dalam bentuk pertunjukan. Karya tari "JEDA" diharapkan dapat menjadi ruang perenungan bagi penonton mengenai pentingnya memberi waktu berhenti kepada diri sendiri, karena jeda bukanlah bentuk kemunduran, melainkan kebutuhan tubuh dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional.

Melalui proses penciptaan karya tari "JEDA", pengkarya menyadari bahwa penciptaan karya seni tidak hanya membutuhkan kemampuan teknis, tetapi juga kesiapan fisik, mental, dan emosional dalam menjalani setiap tahapan proses kreatif. Pengkarya menyarankan kepada mahasiswa maupun pencipta karya tari selanjutnya agar lebih berani menjadikan pengalaman empiris sebagai sumber ide penciptaan, karena pengalaman tubuh dan kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber gagasan yang dekat, jujur, dan memiliki relevansi dengan fenomena sosial di lingkungan sekitar. Selain itu, karya ini diharapkan dapat menjadi pengingat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat, karena memberi ruang jeda kepada tubuh merupakan bagian dari upaya menjaga kesadaran terhadap diri sendiri. Pengkarya menyadari bahwa karya tari "JEDA" masih memiliki kekurangan, baik dalam aspek pengolahan gerak, teknis pertunjukan, maupun penyampaian makna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan dalam proses berkarya di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur pengkarya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tari "JEDA" beserta penulisan jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik. terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi selama proses penciptaan berlangsung. Oleh

karena itu, pengkarya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Dr. Rasmida, S.Sn., M.Sn selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dalam proses penciptaan dan penyusunan karya ini. Ucapan terima kasih juga pengkarya sampaikan kepada Rahmad Fajar, S.Sn selaku pimpinan produksi, Mentari, S.Sn., M.Sn selaku stage manager, Intan Kurnia Aziqra selaku bendahara, dan Ela Cahaya selaku sekretaris yang telah membantu kelancaran proses produksi karya tari “JEDA”.

Pengkarya juga menyampaikan apresiasi kepada Farid Ramadhan selaku koreografer yang turut mendukung proses pengembangan konsep dan penggarapan karya, serta kepada Rofri Hendri, S.Sn., M.Sn selaku komposer yang telah menciptakan musik sebagai elemen pendukung dalam memperkuat suasana dan makna pertunjukan. Terima kasih kepada para penari yaitu Muhammad Farhan, Khairul Ilham, Rafli Oktamiza, Fazri Arif Sahputra, dan Farid Ramadhan yang telah memberikan tenaga, waktu, serta dedikasi dalam proses latihan hingga pementasan karya. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada tim konsumsi Yazid, Arif, Sherli, dan Joy yang telah membantu memenuhi kebutuhan selama proses produksi berlangsung.

Selanjutnya, pengkarya mengucapkan terima kasih kepada tim rias dan kostum Aldo Riyadi serta Yogi Tertayuda, S.Sn yang telah membantu mewujudkan tampilan visual penari sesuai dengan konsep karya. Terima kasih kepada Reza Maulidil Akbar selaku penata *lighting* yang telah mendukung penguatan suasana pertunjukan melalui tata cahaya, serta kepada tim dokumentasi Renal Fazri dan Ramanda Saputra yang telah mengabadikan proses dan hasil karya tari “JEDA”. Pengkarya menyadari bahwa karya ini tidak akan dapat terwujud tanpa kerja sama dan dukungan dari seluruh pihak yang terlibat. Semoga segala bantuan, waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik, serta menjadi bagian dari perjalanan pengkarya dalam mengembangkan kreativitas dan berkarya di bidang seni tari.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandler, Daniel. 2017. *Semiotics: The Basics*. 3rd Edition. London: Routledge.
- Eco, Umberto. 1976. *A Theory of Semiotics*. Bloomington: Indiana University Press.
- Foucault, Michel. 1977. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Pantheon Books.
- Hadi, Y. S. 2003. *Koreografi: Bentuk, Teknik, dan Isi*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Hadi, Y. S. (2005). *Sosiologi tari: sebuah pengenalan awal*. Pustaka.
- Hadi, Y. S. 2007. *Kajian Tari: Teks dan Konteks*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Hawkins, Alma M. 1991. *Creating Through Dance*. Princeton: Princeton Book Company.
- Han, Byung-Chul. 2015. *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press.
- Hidayat, Robby. 2008. *Seni Tari: Pengantar Teori dan Praktik*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Laban, Rudolf. 1971. *The Mastery of Movement*. 4th Edition. London: Macdonald & Evans.
- Merleau-Ponty, Maurice. 1962. *Phenomenology of Perception*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Murgiyanto, Sal. 1993. *Ketika Cahaya Merah Memudar: Sebuah Kritik Tari*. Jakarta: Deviri Ganan.
- Skinner, B. F. 1953. *Science and Human Behavior*. New York: The Free Press.
- Sudarsono. 1997. *Tari-Tarian Indonesia I*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.