

GAMBARAN MENGENAI SELF REGULATION PADA PENARI TRADISIONAL STUDI PADA PENARI TRADISIONAL DARI KELOMPOK TARI CIOFF INDONESIA

ALIFAH ZAHRA

ABSTRAK

Saat ini kegiatan tari tradisional mulai marak dipresentasikan di berbagai kalangan usia. Menari yaitu melakukan gerak tari yang dihasilkan dari perpaduan antara gerak tubuh dan irama musik pengiring tarian. Integrasi gerak dan irama musik ditunjang besar oleh aspek emosi. Suatu sanggar tari biasanya akan menampilkan tarian, terlepas dari apakah penari itu professional ataupun amatir. Pada saat pertunjukkan biasanya penari merasakan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil dari sebuah tarian seperti gejolak emosi pada saat akan tampil, disaat yang sama penari harus mampu melakukan penghayatan terhadap gerakan dan tarian, dan perlunya kerjasama yang baik antar penari. *Self regulation* atau pengaturan diri akan membantu penari dalam melakukan penyesuaian diri diatas panggung. Sehingga *self regulation* akan menunjang penari dalam menghasilkan sebuah tarian yang bagus.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non experimental quantitative research* dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak 21 penari yang merupakan penari CIOFF Indonesia dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel *self regulation* diukur dengan kuisisioner “*Self Regulation* pada Penari Tradisional” dan bagus atau tidaknya sebuah tarian dilakukan dengan observasi ketika menarikan tari topeng.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas penari CIOFF memiliki *self regulation* berada pada kategori tinggi, yang mengacu kepada hampir semua dimensi berada pada kategori “tinggi”. Untuk hasil observasi didapatkan bahwa penari CIOFF sudah dapat menghasilkan tarian dengan bagus.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara umum penari CIOFF dengan *self regulation* berada pada kategori tinggi sudah dapat menghasilkan suatu tarian yang bagus.

Kata Kunci : *Self regulation*, Penari

PENDAHULUAN

Saat ini kegiatan tari, khususnya tari tradisional mulai marak dipresentasikan dan diminati oleh masyarakat (Hanna, 2005). Menari berasal dari kata tari yang berarti melakukan gerak tari. Tari adalah sebuah ekspresi jiwa manusia melalui gerak-gerak indah dan ritmis (Soedarsono). Penari juga akan melakukan gerakan tubuh yang memberi kontribusi penting untuk memberikan pengalaman emosi dari sensasi dan aktivasi. Musik pengiring tari akan memodifikasi emosi yang dirasakan dan dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Kemampuan menari bukanlah suatu gerakan yang secara otomatis dapat dilakukan. Teknik dasar yang perlu diperhatikan dalam menari adalah ruang, level yaitu tinggi rendahnya posisi badan, bentuk badan, tempo, power, arah, dan keseragaman (Said Rachmat, President of CIOFF Indonesia). Untuk dapat menampilkan bentuk badan yang sesuai dengan gerakan dan tempo musik dibutuhkanlah keluwesan. Luwes memiliki pengertian seseorang dapat menggerakkan tubuhnya secara otomatis tanpa perlu dipikir terlebih dahulu. Setiap tarian mempunyai gerakan tubuh yang berubah-ubah secara tiba-tiba dengan bentuk gerakan berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, maka keluwesan disini akan membantu penari membentuk gerakan mengikuti irama.

Menari merupakan gerakan yang kompleks, untuk dapat menghasilkan gerak tari dibutuhkan integrasi gerakan dan irama musik. Dalam hal ini seseorang membutuhkan kemampuan menggerakkan tubuh terlebih dahulu. Dalam Valett (2004), perlu adanya pencapaian pada perkembangan *perceptual motor skills*, di dalam area seseorang diharapkan dapat menangkap stimulus suara, visual, dan keterampilan dalam mengintegrasikan *visual-motor*. Setelah anak dapat dengan luwes menggerak-gerakkan anggota tubuhnya, mulailah ia mengkaitkan gerakan dengan suara yang didengar. Diharapkan anak telah mencapai perkembangan kemampuan *auditory nacity*. Pada Valett, kemampuan *auditory acuity* terdapat dalam area perkembangan *perceptual motor skills*. Kemampuan ini bila dikaitkan dengan menari, maka penari dapat dengan langsung mengingat dan menggerakkan gerakan tarian ketika mendengarkan musik yang dilantunkan.

Sebenarnya integrasi gerakan dan irama ini ditunjang oleh besar fungsi emosi dalam pribadi seseorang. Boyden (dalam Mutiah, 2010: 169) mengatakan bahwa musik dapat diibaratkan sebagai bahasa dari emosi. Suatu sanggar tari atau komunitas tari akan menampilkan suatu tarian terlepas dari apakah penari itu professional ataupun amatir. Pada saat akan menampilkan suatu tarian ada hal-hal yang biasa dirasakan, seperti gejolak emosi saat akan tampil, penghayatan terhadap gerakan dan

tarian, kerjasama yang baik antar penari lainnya. Pengaturan diri menjadi penting karena sebagai penari professional hal tersebut harus mampu diatasi dengan baik tiap kali akan menampilkan sebuah pertunjukkan tari. Penari harus bisa mengontrol emosinya agar ia dapat beradaptasi dengan lingkungan dan menarik tarian dengan baik.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengambilan data awal dengan metode observasi terhadap 8 orang penari dari kelompok tari CIOFF. Perilaku yang di observasi adalah (1) Hafalnya gerakan tarian dari awal sampai akhir (2) bentuk tubuh sesuai dengan yang diajarkan (3) Gerakan tarian sesuai dengan irama musik (4) Penari tersenyum (5) Penari hafal formasi dan bekerja sama dan (6) Penari menguasai panggung. Dari hasil observasi di dapatkan beberapa penari yang masih saja belum bisa mengintegrasikan gerakan dan irama musik tarian. Seorang penari akan dikatakan dapat menampilkan suatu tarian yang baik ketika bentuk tiap-tiap gerakan dalam tarian terintegrasi dengan irama musik pengiring tarian.

Hal-hal yang biasa dirasakan penari dalam sebuah pertunjukkan, seperti gejala emosi saat akan tampil, penghayatan terhadap gerakan dan tarian, kerjasama yang baik antar penari lain menjadi hal yang dapat berpengaruh dalam menari. Pada teori Goleman (1995) pengaturan diri dikenal sebagai *Self regulation*. *Self regulation* adalah merupakan kemampuan individu

dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Individu dapat mengungkapkan emosinya dengan kadar yang tepat pada waktu yang tepat dengan cara yang tepat (Aristoteles dalam Goleman 2004). Penari yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengontrol dirinya dan dapat menampilkan sebuah tarian yang bagus.

TINJAUAN PUSTAKA

Perceptual Motor Skills

Menurut Valett (2004) area kemampuan belajar dasar yaitu *Perceptual motor skills* didefinisikan sebagai fungsi utilisasi dari *primary auditory, visual*, dan kemampuan *visual-motor* (Valett, 2004). Pada area ini seorang anak atau individu diharapkan dapat memahami apa yang dilihatnya baik itu stimulus visual maupun audio dan dikaitkan dengan bagaimana anak atau individu dapat menggerakkan anggota tubuhnya (motorik).

Auditory Acuity

Auditory acuity merupakan salah satu kemampuan yang terdapat dalam area perkembangan *perceptual motor skills*. Pada Valett (2004), didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerima dan membedakan stimulus suara.

Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Daniel Goleman

(2002) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Self Regulation

Self regulation atau pengaturan diri berarti pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan, agar dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu (Goleman, 2001). *Self regulation* ini merupakan salah satu dimensi dari teori kecerdasan emosi oleh Goleman (1999). Di dalam *self regulation* ini terdapat dimensi-dimensi yang menyusunnya yaitu :

a. *Self Control* (Kontrol diri)
Merupakan kemampuan dalam mengelola emosi dan impuls-impuls yang mengganggu pada diri seseorang. Dalam dimensi ini individu dapat dengan tenang, positif, tetap fokus dalam melakukan sesuatu meskipun berada dalam tekanan.

- b. *Trustworthiness* (Kepercayaan)
Mempertahankan standar kejujuran dan integritas. Individu dapat membangun kepercayaan melalui pribadi mereka sendiri dan juga dapat mengakui kesalahan mereka sendiri serta menghadapi tindakan yang kurang baik pada orang lain.
- c. *Conscientiousness* (Bertanggung Jawab)
Mengambil tanggung jawab atas kinerja pribadi. Individu berkomitmen dan bertanggung jawab untuk mencapai tujuan mereka.
- d. *Adaptability* (Adaptasi)
Fleksibilitas dalam perubahan situasi dan dalam melihat suatu peristiwa yang terjadi. Mereka juga dapat dengan tanggap menyesuaikan diri dengan cara mereka sendiri agar sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.
- e. *Inovateness* (Inovasi)
Nyaman dengan dan terbuka untuk ide-ide baru dan informasi baru. Individu juga dapat berpikir secara kreatif dan memiliki inovasi baru. Mereka juga berani mengambil resiko terhadap pemikiran yang mereka miliki.

Menari

Menurut Soedarsono, tari adalah sebuah ekspresi jiwa manusia melalui gerak-gerak indah dan ritmis. Hawkins, menyatakan bahwa tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga

menjadi bentuk gerak yang simbolis dan sebagai ungkapan si pencipta (Haukins: 1990, 2). Dapat disimpulkan bahwa tari merupakan suatu gerak bentuk-bentuk penyampaian jiwa manusia melalui gerak-gerak ritme yang indah

CIOFF Indonesia

CIOFF Indonesia merupakan suatu organisasi dibawah naungan UNESCO yang bergerak dalam bidang kebudayaan. Tiap tahunnya CIOFF Indonesia mengirimkan kelompok misi budaya untuk mengikuti ajang festival budaya di ajang internasional. Penari-penari di dalam CIOFF merupakan penari profesional yang memang sengaja dilatih untuk dapat menghasilkan suatu tarian yang bagus.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2009 : 21) adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner atau angket dan pengamatan (observasi).

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah penari CIOFF Indonesia. Dengan karakteristik sampel (1) Penari merupakan anggota CIOFF, (2) berjenis kelamin wanita, (3) usia 18-25 tahun, dan (4) lama menari +/- 5 tahun. Dengan teknik sampling *purposive sampling*

diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 penari.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan satu alat ukur yang ditujukan untuk mengukur variabel penelitian yaitu *self regulation* pada penari tradisional berdasarkan teori *self regulation* dalam kecerdasan emosi oleh Daniel Goleman (1999). Kuisisioner ini terdiri dari 38 item pernyataan. Dan alat ukur penunjang yang berupa observasi yang ditujukan untuk mengukur bagus atau tidaknya hasil tarian yang dihasilkan. Observasi terdiri dari 5 kelompok gerakan tari topeng (betawi) yang mempunyai keseluruhan item 69 buah.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai *self regulation* pada penari tradisional, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Secara umum para penari CIOFF sudah baik dalam area perkembangan *perceptual motor skills*, menurut Valett 2004 dalam area perkembangan ini individu berkemampuan untuk memahami apa yang dilihatnya baik itu stimulus visual maupun audio dan dikaitkan dengan bagaimana anak atau individu dapat menggerakkan anggota tubuhnya (motorik). Penari tidak terlihat kesulitan untuk melakukan kesesuaian antara gerakan dengan irama musik pengiring tarian.
2. Mayoritas penari CIOFF Indonesia memiliki *self regulation* yang tergolong dalam kategori tinggi. Artinya mayoritas penari CIOFF Indonesia memiliki

kemampuan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu ketika menampilkan suatu tarian (Aristoteles dalam Goleman 2004). Penari CIOFF Indonesia sudah dapat mengungkapkan emosinya dengan kadar yang tepat pada waktu yang tepat dengan cara yang tepat sehingga menunjang untuk menghasilkan suatu tarian yang bagus.

3. Berdasarkan dimensi yang terdapat dalam *self regulation*, dimensi *trustworthiness*, *conscientiousness*, dan *adaptability* merupakan dimensi dengan jumlah kategori tinggi terbanyak. Artinya sebagian besar penari CIOFF Indonesia sudah terbentuk rasa saling percaya (*trustworthiness*) yang berpengaruh pada kerjasama dan kekompakkan dalam menari, bertanggung jawab atas gerakan tarian yang dilakukan (*conscientiousness*), dan dapat

dengan fleksibel beradaptasi ketika menari (*adaptability*) baik dalam gerakan yang berubah-ubah maupun formasi. Dimensi *self control* dan *inovativeness* merupakan dimensi dengan jumlah kategori cenderung tinggi. Artinya dalam pengendalian diri (*self control*) ketika menari dan berpikir kreatif dengan memberikan inovasi baru (*innovativeness*) masih dalam kategori cenderung tinggi

4. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti mayoritas para penari CIOFF Indonesia termasuk dalam kategori bagus dalam menghasilkan sebuah tarian. Tarian yang ditampilkan sesuai dengan level, bentuk badan, tempo, power, arah, dan keseragaman. Tetapi dapat dilihat pula bahwa ada beberapa penari yang sudah dapat menampilkan tarian dengan sangat bagus

DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku :

Cary Cherniss, Daniel Goleman. (2001). *THE EMOTIONALLY INTELLIGENT WORKPLACE*. San Francisco: Jossey-Bass.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. United States: Bantam.

Guilford, J. (1954). *Psychometric Methods*. New York: Mc. Graw-Hill.

Sugiyono, P. D. (2008). *Statistik Non Parametrik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Valett, R. E. (2004). *Progammig Learning Disabilities*. California.

Referensi Jurnal :

Agustina, M. E. (2013). Kecerdasan Emosi, Kreativitas Ditinjau Dari Keikutsertaan Tari Pada Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi* , 114-128.

Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* .

Jamin, N. S. (n.d.). Pengaruh Musik Dalam Mengembangkan Emosi Anak

Referensi Internet :

Seni Tari. (2012, November). Retrieved September 27, 2014, from <http://iykhaestu20.blogspot.com/2012/11/seni-tari.html>

(2012). Retrieved September 25, 2014, from CIOFF® Indonesia: <http://www.cioff-indonesia.org>