

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini memuat tentang pendahuluan di dalam penelitian yang akan dilakukan, berisi pembahasan mengenai dasar penelitian seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Pada Maret 2016, saya menjadi penari untuk pentas seni “Mulat Sarira Nagri Parahyangan” di NuArt Sculpture Park, Bandung. Koreografer dari pertunjukan tersebut adalah Eko Pece. Saya merasa latihan belum cukup dan ada beberapa detil gerakan yang belum hafal. Tekanan yang saya alami terasa intens. Saya merasa tidak mampu mengatasi emosi saat tiga jam sebelum pentas. Penari-penari lain sedang merias diri, sementara saya mengurung diri di ruang ganti kemudian berteriak dengan keras. Ternyata ini tidak cukup bagi saya untuk berpijak pada diri sendiri lalu saya mencari bantuan dukungan emosional dari seorang panitia pentas seni. Upaya itu ternyata menolong saya untuk tenang dan bisa kembali fokus ketika tampil menari.

Seni tari adalah sebuah cabang seni yang menggunakan gerak tubuh manusia sebagai media ekspresi (dalam Darmayanti & Budiani, 2017). Di Indonesia, kegiatan menari menjadi salah satu kegiatan hobi yang diminati. Seseorang bisa bergabung kegiatan menari dengan bergabung sanggar atau kelompok tari (*Menari Tradisional Sebagai Hobi - Teen / Kapanlagi.Com*, 2014). Penari dan koreografer bisa menjadi prestasi dan profesi (Kompas.com, 2010). Meskipun demikian, Profesi penari belum sepenuhnya diterima di Indonesia dan masih dianggap sebagai pekerjaan sampingan (Dungkal & Ferdiansyah, 2014; *Seniman: Profesi Penari Masih Dianggap Tidak Menjanjikan / Republika Online*, 2020).

Salah satu masalah yang dihadapi oleh penari adalah kecemasan ketika pertunjukan (Schnitt, 1990). Dikabarkan dari jpnn.com (*Angka-Angka Seputar Opening Asian Games 2018, Oh Ternyata*, 2018), seorang

penari mengatasi grogi dan demam panggung dengan membaca Al-Fatihah dan syahadat terus menerus dengan harapan supaya pertunjukan pembukaan Asian Games 2018 berjalan lancar. Di media lain, diberitakan seorang ayah mendukung anaknya yang mengalami demam panggung dengan menari bersama anaknya yang sedang pentas balet (Rebi, 2019). Menyadari adanya isu kecemasan pada penari, Allison Sheff memproduksi podcast berjudul “*Anxiety and the Artist*” untuk mengedukasi seniman tentang kecemasan dan cara mengatasinya (BWW News Desk, 2020).

Kecemasan yang dibahas dalam penelitian ini adalah kecemasan *trait* yaitu perbedaan dalam disposisi untuk menganggap berbagai situasi stimulus sebagai berbahaya atau mengancam, dan dalam kecenderungan untuk menanggapi ancaman tersebut dengan reaksi kecemasan keadaan. (C. D. Spielberger, 1972; Charles Spielberger, 2007). Kecemasan *trait* juga dapat dianggap sebagai cerminan perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitas kecemasan *trait* yang telah dimanifestasikan di masa lalu, dan kemungkinan bahwa keadaan seperti itu akan dialami di masa depan (C. D. Spielberger, 1972). Orang yang memiliki kecemasan sifat tinggi cenderung menganggap sejumlah besar situasi berbahaya atau mengancam daripada orang yang memiliki kecemasan sifat rendah, dan merespons situasi yang mengancam dengan peningkatan kecemasan *state* dengan intensitas yang lebih besar. Horikawa (2012) menjelaskan bahwa kecemasan *trait* yang lebih tinggi cenderung mengalami peningkatan kecemasan *state* di bawah kondisi yang penuh tekanan.

Beberapa peneliti telah melakukan studi mengenai kecemasan pada penari. Thomson & Jaque (2012) mengemukakan bahwa kecemasan pada penari secara statistik berhubungan dengan peningkatan usia, peristiwa traumatis total, peningkatan kecenderungan fantasi, tanpa asosiasi untuk *flow*. Pada penelitian berikutnya, Thomson & Jaque (2018) menemukan bahwa kesulitan masa kanak-kanak pada penari mempengaruhi kecemasan, rasa malu, dan harga diri. Aujla dan Farrer (2015) menemukan juga bahwa kesulitan karir dan keuangan yang dialami penari berdampak pada meningkatnya kecemasan. Darmayanti & Budiani (2017) menemukan

bahwa tingkat kecemasan pada penari dipengaruhi oleh *external locus of control*.

Dalam konteks pertunjukan tari, Kelman (Kelman, 2000) menjelaskan bahwa penari mengalami peningkatan kecemasan dan takut ketika sebelum pertunjukan. Intensitas kecemasan somatik dan kognitif para penari memuncak 15 menit sebelum pertunjukan, menurun segera setelah pertunjukan, dan lekukan mencapai puncak 15 menit setelah pertunjukan selesai (Quested et al., 2011). Yatabe dkk. (2014) menemukan bahwa kecemasan *state* pada penari mengalami perubahan sejak satu bulan sebelum pertunjukan dan ini mempengaruhi keputusan penari sebelum pertunjukan, salah satunya adalah meningkatnya waktu latihan pada kelompok penari dengan kecemasan tinggi.

Kecemasan mungkin merupakan emosi paling khas yang dialami dalam situasi stres (Bolger, 1990). Koping terjadi pada situasi yang membuat stres (CD Spielberger et al., 2010). Strategi koping adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola perubahan kognitif dan perilaku dalam upaya untuk mengatasi tekanan dari masalah yang dihadapi yang dilihat berdasarkan fokus penyelesaian masalah (*approach vs avoidance*) dan metode (*cognitive vs behavioral*). Seseorang pada waktu-waktu tertentu lebih bergantung pada satu bentuk strategi koping dan berganti ketika situasi serta hubungan orang dan lingkungannya berubah (CD Spielberger et al., 2010).

Beberapa peneliti sudah melakukan studi mengenai strategi koping. Melendez dkk. (2012) menemukan bahwa usia mempengaruhi strategi koping yang dilakukan oleh seseorang. Orang yang menggunakan lebih banyak strategi koping positif (mis. agama, mencari dukungan dan pembungkahan ulang/humor) mendorong penyesuaian positif serta mengurangi penyesuaian negatif, sebaliknya orang yang lebih banyak menggunakan strategi koping negatif (mis. menyalahkan diri sendiri, kritik diri, penggunaan alkohol, dan menyerah) cenderung mengalami lebih

banyak gejala depresi dan regulasi emosi yang lebih buruk dari waktu ke waktu (Heffer & Willoughby, 2017).

Terkait hubungan antara kecemasan dan strategi koping, Fung dkk. (2019) menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan yang tinggi cenderung melarikan diri lebih awal ketika menghadapi ancaman yang lambat. Dalam seni, penari melakukan strategi koping ketika menghadapi kecemasan (Barrell & Terry, 2003). Aujla melaporkan bahwa penari telah menciptakan strategi mereka sendiri, misalnya dalam mengatasi kecemasan pertunjukan (Aujla & Farrer, 2015).

Studi pendahuluan telah dilakukan dua kali oleh saya di komunitas tari S Jakarta Selatan. Studi pendahuluan pertama dilakukan dengan metode wawancara untuk mendapatkan gambaran fenomena kecemasan yang terjadi pada penari dan dampaknya pada pertunjukan. Wawancara dilakukan pada 27 Juni 2019 di Studio Tari Institut Kesenian Jakarta. Narasumber adalah pengelola Komunitas Tari S Jakarta Selatan. Dari wawancara tersebut, narasumber mengatakan bahwa penari mengalami cemas sebelum pertunjukan. Perilaku yang dilakukan penari ketika cemas adalah menjauhkan diri dari penari lain, menggoyang-goyangkan anggota tubuh, menunjukkan sikap yang santai dan terlihat panik. Menurut narasumber, penari yang tampak panik karena cemas sebelum pentas tampil dengan kurang baik.

Studi pendahuluan kedua dilakukan dengan metode kuesioner daring yang diadakan pada 4 November 2019 pada 15 penari dari komunitas tari S Jakarta Selatan. Studi pendahuluan kedua ini bertujuan untuk mengetahui apakah penari mengalami cemas, yang dirasakan dan dipikirkan penari ketika cemas, dan apa yang dilakukan penari saat merasa cemas. Hasil studi pendahuluan kedua menunjukkan bahwa 14 penari pernah merasakan cemas ketika menari. Kebanyakan penari merasa cemas ketika sebelum pentas (13 responden). Hal yang membuat kebanyakan penari cemas adalah takut tidak dapat melakukan gerakan tari dengan baik. Ketika cemas, kebanyakan penari memikirkan gerakan berikutnya dan membayangkan gerakan tarian

yang lancar. Dan yang kebanyakan penari lakukan ketika mengalami cemas adalah memfokuskan perhatian, mengalihkan diri dengan berjalan, melakukan relaksasi, menghafal kembali gerakan tari, meyakinkan diri sendiri, diam dan berdoa.

Berdasarkan rekomendasi Barrell & Terry (2003) bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut pada penari di luar Australia yang memiliki budaya dan masalah pekerjaan yang berbeda, saya terdorong untuk meneliti hubungan kecemasan dan strategi koping pada penari di komunitas tari S Jakarta Selatan. Barrell & Terry (2003) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara strategi koping dan kecemasan. Penari dengan kecemasan *trait* tinggi cenderung melakukan strategi koping berfokus pada emosi dibandingkan dengan penari dengan kecemasan *trait* rendah yang cenderung melakukan strategi koping berfokus pada masalah (Barrell & Terry, 2003).

Definisi dan dimensi strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan Moos (2002) yang membagi strategi koping berdasarkan *approach vs avoidance* dan *cognitive vs behavioral*. Berbeda dari penelitian Barrell dan Terry (2003) yang menggunakan dimensi *problem vs emotional*. Berdasarkan studi pendahuluan bahwa penari yang tampak panik karena cemas menari dengan kurang baik ketika pentas, maka perlu diketahui strategi koping yang cenderung dilakukan oleh penari. Dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang mengakibatkan dibatalkannya sebagian besar pertunjukan seni yang diselenggarakan di Indonesia, pengukuran kecemasan *state* penari sebelum pentas menjadi tidak memungkinkan. Oleh karena itu, kecemasan yang diukur dalam penelitian ini adalah kecemasan *trait* karena tidak tergantung pada keadaan yang sedang dialami penari. Dengan demikian, penulis menyusun penelitian yang berjudul “Profil Kecemasan dan Strategi Koping pada Penari di Komunitas Tari S Jakarta Selatan”.

B. Pertanyaan Penelitian

Penulis ingin mengkaji “bagaimana profil kecemasan dan strategi koping pada penari komunitas tari S Jakarta Selatan?” dan “bagaimana

wawancara dengan penari di komunitas tari S Jakarta Selatan menjelaskan perbedaan kuantitatif mengenai kecemasan dan strategi koping?”.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian Ilmiah dan Literatur Lapangan

Penelitian ini berguna sebagai landasan untuk penelitian berikutnya terkait kecemasan, strategi koping, dan penari. Diharapkan dari penelitian ini pula dapat mendorong investigasi dan studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis penari. Dengan demikian, inovasi riset dan pengembangan disiplin psikologi dan tari di Indonesia dapat berkembang.

2. Bagi Penari dan Sanggar Tari

Penelitian ini bisa menjadi referensi bagi penari dan pengelola sanggar dalam memahami kecemasan dan strategi koping pada penari. Penari dan pengelola sanggar tari dapat merencanakan penanganan terkait kecemasan dan strategi koping yang lebih baik. Praktik lebih lanjut termasuk meningkatkan performa pertunjukan pada penari.

3. Bagi Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, HIMPSI, dan Asosiasi Seniman Tari Indonesia

Penelitian ini dapat menjadi langkah advokasi untuk mendorong kesejahteraan psikologis penari dalam bentuk kebijakan, penyediaan layanan dan dukungan terkait psikologis penari juga seniman lainnya melalui kebijakan dari Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. Ini dapat mendorong kerjasama antara Asosiasi Seniman Tari Indonesia dengan HIMPSI untuk memunculkan inovasi-inovasi baru dalam kebijakan, riset, dan profesi. Dengan demikian, dapat mendorong perubahan sistem yang lebih baik bagi penari di Indonesia.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan membahas profil kecemasan dan strategi koping pada penari komunitas tari S Jakarta Selatan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penelitian ini dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Bab ini terdapat pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi penelitian.

2. Bab II Landasan Teori

Bab ini memuat landasan teoritis yang digunakan dalam penelitian. Menjelaskan secara rinci teori mengenai Kecemasan, Strategi Koping, dan Kualitas Pertunjukan.

3. Bab III Metode Penelitian

Bab ini merupakan penjelasan secara rinci mengenai metode yang digunakan dalam penelitian. Terdapat pembahasan mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian dan definisi operasional, teknik pengambilan data, dan instrumen penelitian yang digunakan beserta teknik analisis data.

4. BAB IV Analisis Data

5. BAB V Kesimpulan