

Penuangan Isu *Bipolar Disorder* dalam Karya Tari *In Between*

Annisa Shafa Dhiyaliza¹, Ni Nyoman Kasih², Anak Agung Ketut Oka Adnyana³

Program Studi Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Bali, Jalan Nusa Indah Denpasar, 80235, Indonesia

E-mail : Shafadhiyalizaa@gmail.com

Abstrak

Karya tulis ini membahas tentang penciptaan karya tari berjudul "*In Between*" yang terinspirasi dari pengalaman individu dengan *bipolar disorder*, yang dieksplorasi melalui dualitas emosi serta interaksi sosial. Berangkat dari pencarian keseimbangan di tengah luapan emosi, karya ini juga menggali hubungan antara norma sosial dengan emosi, serta refleksi personal koreografer terhadap fenomena tersebut. Pertunjukan ini dirancang secara *site-specific* di *Grand Room ISI Denpasar*, memanfaatkan elemen visual seperti tirai sebagai simbol batas antara dua norma yang bertentangan. Selain itu, konsep gerak didasarkan pada eksplorasi tari yang terinspirasi oleh kehidupan sehari-hari, diiringi musik *playback*. Kolaborasi dengan mitra Mulawali Institute membantu proses riset dan penciptaan, menghasilkan karya yang menawarkan ruang refleksi dan merespons tentang isu dan kompleksitas kesehatan mental.

Kata Kunci: *Bipolar Disorder, Kesehatan Mental, Dualitas Emosi, Norma Sosial.*

The Depiction of Bipolar Disorder in the Dance Work *In Between*

Abstract

This written work discusses the creation of a choreography titled "*In Between*," inspired by the experiences of individuals with bipolar disorder, explored through emotional duality and social interactions. Emerging from the search for balance amidst surging emotions, this piece also delves into the relationship between social norms and emotions, as well as the personal reflection of the choreographer on this phenomenon. The performance is designed as a *site-specific* work at the *Grand Room of ISI Denpasar*, utilizing visual elements such as curtains as symbols of the boundary between two opposing norms. Furthermore, the movement concept is based on the exploration of dance inspired by everyday life, accompanied by *playback* music. Collaboration with the *Mulawali Institute* partner facilitated the research and creation process, resulting in a piece that offers reflective space and addresses the issues and complexities of and awareness of mental health.

Keywords: *Bipolar Disorder, Mental Health, Emotional Duality, Social Norms.*

PENDAHULUAN

Penyakit *bipolar disorder* merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang kompleks, individu yang mengalaminya sering kali menghadapi tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari akibat perubahan suasana hati yang ekstrem, dari fase mania hingga depresi. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikis individu, tetapi juga mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dualitas emosi yang dialami oleh individu dengan bipolar disorder sering kali menciptakan ketidakpastian, baik bagi individu itu sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka, yang dapat mempengaruhi norma, hubungan sosial, serta persepsi masyarakat tentang kesehatan mental itu sendiri.

Dalam konteks ini, mahasiswa Institut Seni Indonesia (ISI) Denpasar semester 7 terlibat dalam program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), di mana penulis memilih program studi/projek independen. Program MBKM memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri melalui kolaborasi langsung dengan mitra, dalam kesempatan ini, penulis memilih untuk bekerja sama atau berkolaborasi bersama Mulawali Institute.

Melalui kolaborasi ini, penulis mengangkat isu *bipolar disorder* sebagai sumber inspirasi atau gagasan awal untuk menciptakan karya tari kontemporer. Karya ini berupaya menggambarkan emosi dan tantangan yang dihadapi oleh individu dengan kondisi tersebut, dengan mengeksplorasi dualitas emosi, serta norma yang dipahami sebagai stigma di masyarakat. Pergeseran emosi ini menciptakan ketegangan dalam interaksi sosial, dan norma yang berlaku. Karya ini juga mencoba menggali bagaimana norma-norma masyarakat sering kali mengabaikan kompleksitas emosional individu dengan bipolar.

Sebagai bagian dari program MBKM, karya ini tidak hanya menjadi sarana untuk memahami dan merespons kesehatan mental, tetapi juga memberikan ruang kepada penulis untuk memperdalam pengetahuan koreografi melalui kolaborasi dengan Mulawali Institute. Dalam proses kolaboratif ini, penulis berkesempatan untuk mengembangkan keterampilan artistik dan konseptual dalam menciptakan karya yang mampu menangkap momen-momen pengalaman individu dengan bipolar disorder, serta refleksi tentang hubungan antara koreografer dan fenomena terkait kondisi ini.

Melalui pengamatan kehidupan sehari-hari, koreografi ini berusaha menangkap dinamika emosi yang mencerminkan perjalanan individu dengan bipolar. Fokusnya adalah pencarian keseimbangan norma di tengah gejolak, di mana karya ini memberikan ruang bagi refleksi diri tentang bagaimana masyarakat memandang dan memperlakukan individu dengan kondisi bipolar.

Selain itu, dalam menjalankan program MBKM ini bertujuan untuk memahami keterkaitan personal penulis dengan fenomena bipolar. Bagaimana karya seni dapat menjadi media untuk menyuarakan pengalaman yang sering kali tersisih, serta memfasilitasi empati dan pemahaman tentang tantangan yang dihadapi oleh individu dengan *bipolar disorder*. Kolaborasi dengan Mulawali Institute dalam program MBKM ini memperkuat proses penciptaan karya tari *In Between*.

METODE PENCIPTAAN

Koreografi adalah kata serapan yang akar etimologinya berasal dari kebudayaan barat. Istilah ini dibakukan oleh empu tari Perancis, Raoul Auger Feuillet, melalui penerbitan koleksi notasi tarinya di tahun 1700. Dari ranah seni menuliskan notasi tari, 'koreografi' perlahan bertransformasi menjadi seni menggarap/menggubah tari (Minarti, 2023). Interpretasi tentang koreografi terus berkembang dan memiliki definisi yang berbeda pada setiap seniman dan zamannya. Hari ini koreografi bukan hanya sekedar tampilan visual atau komposisi lantai di atas panggung.

Koreografi digagas berdasarkan kompleksitas ruang kota, sehingga dibutuhkan perluasan (*expanded*) untuk menjangkau keragaman dan inklusifitas kota yang melingkupinya. Perluasan praktik koreografi atau juga disebut dengan *expanded choreography* sendiri secara serentak juga bentuk kontemporesasi di dalam seni pertunjukan tari yang memiliki ragam arah. Selain praktik koreografi yang tidak lagi bergantung pada hubungan linier antara peristiwa pertunjukan dan penonton, namun juga bagaimana perluasan koreografi bekerja dengan lintas medium, dan penggunaan objek-objek lainnya, seperti arsip dan visual.

Pengertian perluasan dalam konteks *expanded choreography* melalui medium, ruang, dan objek ini dimaknai sebagai perluasan kesadaran dari praktik koreografi itu sendiri, untuk menjangkau kemungkinan-

kemungkinan isu koreografi yang lebih luas. Perluasan dari koreografi ini juga tidak lepas dengan keragaman masyarakat sekarang yang semakin performatif karena telah dipengaruhi oleh media, khususnya media digital, dalam mengkonstruksi dan melihat realitas keseharian mereka. Kompleksitas masyarakat tersebut tentu saja mempengaruhi seni, khususnya seni pertunjukan tari yang koreografinya tidak lagi bisa dibatasi oleh pengertian-pengertian tari secara konvensional. Koreografi kontemporer (*expanded choreography*) pada akhirnya tumbuh menjadi perspektif dalam melihat fenomena sosial masyarakat beserta sosial medianya yang semakin performatif, untuk melihat pengertian gerak tubuh yang semakin luas (Dewan Kesenian Jakarta, 2022).

Metode penciptaan diperlukan dalam mengkonstruksi suatu pertunjukan seni, supaya tercipta tata cara penciptaan pertunjukan seni yang lebih teratur dan efisien. Di Indonesia sendiri metode penciptaan oleh Alma M. Hawkins menjadi salah satu metode penciptaan yang banyak diterapkan. Menurut Alma Hawkins (Dibia, 2003) pada dasarnya tari mengandung inti Eksplorasi: (a) menentukan judul/tema/topik ciptaan melalui cerita, konsepsi (b) berfikir, berimajinasi, merasakan, menanggapi dan menafsirkan tentang tema yang dipilih; Improvisasi: (a) percobaan-percobaan memilih, membedakan, mempertimbangkan, membuat harmonisasi, dan kontras-kontras tertentu, (b) menentukan intergasi dan kesatuan terhadap berbagai percobaan yang telah dilakukan; Pembentukan: (a) menentukan bentuk ciptaan dengan menggabungkan simbol-simbol yang dihasilkan dari berbagai percobaan yang telah dilakukan, (b) menentukan kesatuan dengan parameter yang lain, seperti gerakan dengan iringan, busana dan warna, (c) pemberian bobot seni (kerumitan, kesederhanaan dan intensitas) dan bobot keagamaan.

Namun dalam perkembangannya telah lahir banyak metode penciptaan yang diadaptasi dari setiap pengalaman pribadi dari seniman itu sendiri. Karya ini hadir dengan menggunakan metode perkembangan di platform Openlab Teater Garasi-Yogyakarta. Metode penciptaan ini didapatkan oleh founder mitra Mulawali Institute (Wayan Sumahardika) selama mengikuti workshop selama acara Openlab Teater Garasi-Yogyakarta. Dalam metode penciptaan Karya Tari ini terdapat 5 langkah-langkah dalam penciptaanya :

1. *Locating the Question* (Merumuskan Masalah)
2. *Sourcework* (Kajian Teori)
3. Improvisasi
4. Kodifikasi
5. Komposisi

PROSES PERWUJUDAN

1. *Locating the Questions* (Perumusan Masalah)

Locating the Questions merupakan isu atau permasalahan yang pertama kalinya menjadi gagasan utama yang muncul. Dalam proses ini, subjek pemilik gagasan akan melakukan *breakdown* atau pemaparan atas konstruksi berpikir dalam isu yang muncul. Dengan menggunakan metode *das sein* dan *das sollen* pertanyaan tentang ketimpangan antara ekspektasi dan realita menjadi bahan utama dalam proses *locating the questions* ini.

Penciptaan karya tari ini "*In Between*" memanfaatkan metode *das sein* dan *das sollen* sebagai pendekatan utama dalam proses kreatif, menghubungkan ketimpangan antara realita (*das sein*) dan ekspektasi (*das sollen*) dengan isu bipolar yang diangkat. Proses *locating the question* menjadi langkah awal untuk membedah gagasan utama, yakni bagaimana emosi bisa memengaruhi interaksi sosial dan ekspektasi norma masyarakat. Ketimpangan ini muncul antara bagaimana individu dengan bipolar mencoba menavigasi dunianya dan bagaimana norma-norma sosial sering kali mengabaikan kompleksitas emosi yang dialami.

Dalam proses ini, gagasan tentang "keseimbangan" dieksplorasi melalui pertanyaan mendasar: bagaimana tari dapat menjadi medium untuk menjembatani ekspektasi masyarakat terhadap stabilitas emosional dengan kenyataan yang dialami individu bipolar? Metode ini tidak hanya membantu memahami persoalan dari sudut pandang yang dalam, tetapi juga menjadi dasar untuk mengembangkan elemen gerak, musik, tata rias, busana, dan cahaya. Dengan mempertanyakan realita dan harapan, karya ini bisa menciptakan ruang untuk representasi pengalaman personal, dan juga membuka dialog tentang penerimaan dan pemahaman masyarakat terhadap perbedaan emosional dan mental yang sering kali menjadi stigma.

2. *Source Work* (Kajian Teori)

Rumusan masalah dalam riset artistik adalah satu hal yang penting dalam terciptanya gagasan dan pengembangan kembali dampak-dampak dari permasalahan. *Source work* adalah saat dimana seluruh pertanyaan atas permasalahan dikaji kembali sebagai sesuatu yang rasional dan aktual sesuai dengan realita. Selain mempertanyakan ulang isu dalam gagasan, *sourcework* juga mencoba menjalin relasi antara literasi dan data-data yang memiliki koneksi dengan isu gagasan. Pencarian referensi dalam suatu kajian riset sangat membantu peneliti dalam mendukung segala penelitiannya.

Penciptaan karya tari ini memanfaatkan metode *sourcework* untuk memperkuat fondasi gagasan yang diangkat, yaitu *bipolar disorder* dan ketimpangannya dengan norma-norma sosial. Dalam proses ini, pertanyaan-pertanyaan tentang ketidakseimbangan antara ekspektasi masyarakat terhadap kestabilan emosi dan kenyataan emosi pada individu bipolar ditinjau ulang. *Source work* memungkinkan eksplorasi lebih mendalam dengan menjalin relasi antara literasi yang mendukung, data riset, dan pengalaman personal yang terkait dengan isu ini.

Proses ini mencakup pencarian referensi dari literatur ilmiah, studi kasus, hingga narasi individu yang hidup dengan *bipolar disorder* untuk menciptakan koreografi. Pendekatan ini memastikan bahwa setiap elemen karya, dari gerak hingga desain tata panggung, memiliki dasar yang kuat dalam realitas dan dapat berfungsi sebagai medium komunikasi kepada penonton. Dengan demikian, karya bisa menjadi refleksi emosional, dan media edukasi serta advokasi untuk membuka ruang dialog tentang kesehatan mental.

3. Improvisasi

Improvisasi sering juga disingkat dengan *impro* atau *improv*, yang merupakan istilah yang mulai digunakan dalam seni pertunjukan di Indonesia sejak tahun 1970-an atau sesudahnya. Dalam Bahasa Inggris, kata *improvisation* mengandung makna melakukan sesuatu secara spontan, dengan bebas tanpa rencana. Jika dirujuk ke dalam Bahasa Indonesia, improvisasi dimaknai dengan penciptaan atau pertunjukan sesuatu (pembawaan puisi, musik, dan sebagainya), tanpa melakukan persiapan terlebih dahulu.

Penciptaan karya tari ini juga menggunakan metode improvisasi sebagai elemen penting selama berproses, terutama untuk menggali ekspresi spontan yang nantinya bisa merefleksikan pengalaman emosional individu dengan *bipolar disorder*. Dalam konteks ini, improvisasi tidak hanya berfungsi sebagai teknik, tetapi juga sebagai strategi untuk menjembatani antara realita internal yang sering kali tidak terduga dengan norma sosial yang menuntut keteraturan.

Melalui proses improvisasi, penari diajak untuk merespons secara langsung keadaan emosional dan mental yang berubah-ubah, untuk menciptakan gerakan. Spontanitas dalam improvisasi memungkinkan munculnya interpretasi baru atas isu bipolar, menciptakan ruang eksplorasi yang tidak terikat oleh aturan atau koreografi yang telah dirancang sebelumnya. Hal ini menghadirkan dinamika dalam karya, mencerminkan kompleksitas bipolar sekaligus membuka peluang bagi penonton untuk merasakan emosi yang terwujud dalam setiap gerak spontan. Dengan begitu, improvisasi menjadi salah satu hal untuk menghidupkan tema ketimpangan antara ekspektasi sosial dan realitas personal yang menjadi inti dari karya ini.

4. Kodifikasi

Penggunaan kata kodifikasi sangat dekat hubungannya dengan ilmu hukum. Secara umum kodifikasi berarti proses pengumpulan/pembukuan hukum-hukum di wilayah tertentu untuk menghasilkan sebuah kitab undang-undang. Dalam seni pertunjukan sering kali meminjam kosa kata di luar konteks seni, demi mempermudah penggunaan/penamaan yang sesuai dengan fungsinya. Metode penciptaan Garasi meminjam arti pengumpulan/pembukuan pada kodifikasi untuk mengacu pada pemilihan/pengumpulan untuk memutuskan bentuk-bentuk hasil dari improvisasi.

Metode kodifikasi diterapkan dalam penciptaan karya tari ini sebagai proses pengumpulan dan pembukuan elemen-elemen gerak yang dihasilkan dari improvisasi sebelumnya. Dalam konteks ini, kodifikasi berfungsi untuk menyaring dan memutuskan bentuk-bentuk gerak yang paling relevan untuk merepresentasikan isu. Melalui proses ini, setiap gerakan yang muncul dari spontanitas improvisasi ditinjau ulang dan dipilih berdasarkan potensinya untuk menggambarkan emosi serta ketimpangan antara ekspektasi sosial dan realita personal.

Kodifikasi dalam karya ini juga bertujuan menciptakan struktur yang mendukung narasi emosional

tanpa menghilangkan spontanitas. Dengan demikian, kodifikasi membantu untuk menguatkan elemen-elemen gerak menjadi satu kesatuan, dan membuat penonton merasakan emosi.

5. Komposisi

Pada seni pertunjukan, kata komposisi sangat erat dengan konteks pemanggungan yang berhubungan dengan koreografi, penyelarasan iringan pada gerak dan pola lantai. Selama komposisi, proses diskusi yang berperan penting dalam mempengaruhi pembentukan alur pertunjukan. Seperti pada proses sebelumnya, diskusi pada komposisi juga memiliki fungsi yang sama yaitu mencoba menghadirkan kemungkinan yang belum sempat terpikirkan sebelumnya. Setelah alur mulai terbentuk dan segala material pertunjukan selesai dikomposisikan, hasil dari komposisi ini dipresentasikan di hadapan seniman lintas disiplin guna memberikan kesempatan pembacaan dari sudut pandang luar. Pembacaan oleh penonton dalam diskusi pada presentasi ini, direnungkan kembali guna membedah visual yang nampaknya tidak memberikan pengaruh besar pada pertunjukan.

Metode komposisi pada karya ini digunakan sebagai tahap penyelarasan antara elemen-elemen pertunjukan, termasuk koreografi, musik, tata panggung, dan pola lantai, untuk membentuk alur. Melalui proses diskusi yang intensif bersama mitra, komposisi berfungsi sebagai ruang eksplorasi untuk menghadirkan kemungkinan baru yang belum sempat terpikirkan, sekaligus menyempurnakan hubungan antara gerak, musik, dan visual. Dalam konteks gagasan ini, proses penyelarasan menjadi krusial untuk mengekspresikan emosi dan ketimpangan antara ekspektasi masyarakat dengan realitas personal.

Setelah alur pertunjukan dan material gerak selesai dikomposisikan, karya ini dipresentasikan di hadapan seniman lintas disiplin untuk mendapatkan pembacaan dari sudut pandang luar. Masukan dari diskusi ini menjadi bahan refleksi untuk mengevaluasi bagaimana visualisasi emosi bipolar dapat diterima dan dipahami oleh penonton. Selain itu, pembacaan ini juga membantu mengidentifikasi elemen-elemen yang mungkin tidak secara langsung mempengaruhi narasi tetapi memiliki potensi untuk memperkuat pengalaman emosional penonton. Dengan cara ini, metode komposisi tidak hanya menyelaraskan elemen-elemen pertunjukan, tetapi juga memperdalam eksplorasi isu bipolar dalam karya ini.

6. Presentasi

Tahap presentasi adalah tahap ketika bangunan pertunjukan yang telah disusun dan disiapkan di tahap-tahap sebelumnya dipersembahkan kepada penonton, yang dalam watak dan identifikasi umumnya telah dibayangkan sejak awal. Artinya bayangan tentang penonton ini juga ikut menyusun karya yang dihasilkan. Tetapi pada tahap presentasi, ketika dipentaskan secara langsung, penonton yang nyata (bukan bayangan), dengan tubuh-tubuh dan sejarah serta modus persepsinya masing-masing, diundang terlibat dalam sejenis komunikasi intensif (terkonsentrasi secara ruang maupun waktu) dengan karya yang digelar di atas panggung. Artinya, karya itu juga sesungguhnya sedang diciptakan ulang, bersama penonton, ketika dipentaskan. Kata ‘presentasi’, dalam bahasa Inggris: *presentation*, mengandung pengertian proses pengkinian; *present-ation*. Sesuatu sedang dipresentasikan berarti sesuatu tersebut sedang di-kini-kan (kembali). Di tahap ini, pantulan balik (*feed back*) dari penonton, baik dalam bentuk desah, atau gerak-gerik atau intensitas tatapan ketika pertunjukan berlangsung maupun dalam bentuk komentar atau ulasan setelah pentas usai, sesungguhnya sedang melengkapi pemaknaan atas karya itu sendiri.

Tahap presentasi dalam penciptaan karya tari ini menjadi momen krusial di mana seluruh elemen pertunjukan yang telah dibangun sebelumnya. Gerak, musik, tata panggung, hingga konsep emosional bipolar berinteraksi secara langsung dengan penonton. Penonton, yang sebelumnya hanya dibayangkan abstrak dalam proses kreatif, kini hadir secara nyata dengan emosi, dan latar belakang, menciptakan hubungan dinamis antara karya dan penonton. Dalam konteks gagasan, tahap ini mempertemukan representasi emosi di panggung dengan respons dari penonton.

Presentasi pada karya “In Between” terdiri atas dua bagian utama atau disebut juga sebagai dua babak (2 *act*). Babak pertama adalah sesi diskusi atau *sharing session* yang melibatkan psikolog, Ibu Gung Sri Wiraswati, sebagai narasumber. Sesi ini berlangsung di ruang Grand Room, di mana penata bertindak sebagai moderator untuk memandu jalannya diskusi. Dalam sesi tersebut, psikolog memberikan pengantar tentang isu *bipolar disorder*, yang menjadi tema utama karya ini. Sesi diskusi berlangsung selama kurang lebih 15 menit, termasuk sesi tanya jawab interaktif dengan penonton.



Gambar 1. *Sharing Session* Bersama Psikolog

Setelah sesi diskusi atau *sharing session* selesai dilaksanakan, rangkaian acara dilanjutkan dengan pementasan koreografi dari karya “*In Between.*” Pementasan ini berlangsung di ruang Grand Room, lokasi yang sama dengan sesi diskusi sebelumnya, sehingga memberikan transisi yang mulus antara bagian diskusi dan pertunjukan. Dalam pementasan ini, koreografi yang telah dirancang oleh penata ditampilkan untuk menggambarkan tema *bipolar disorder* melalui gerak, visual, dan ekspresi yang berkolaborasi dengan elemen artistik lainnya. Penempatan lokasi yang sama memberikan kesempatan bagi audiens untuk merasakan kesinambungan antara proses pemahaman konseptual dalam diskusi dan manifestasi artistiknya melalui karya tari yang disajikan.



Gambar 2. Pementasan Karya “*In Between*”

WUJUD KARYA

Karya tari ini berangkat dari eksplorasi dan riset mengenai pengalaman emosi yang dialami oleh individu dengan *bipolar disorder*, khususnya dalam hubungannya dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Gagasan utama karya ini adalah menghadirkan refleksi atas ketidakmampuan masyarakat untuk memahami kompleksitas emosi dan tantangan yang dihadapi oleh individu dengan kondisi bipolar. Norma sosial sering kali menuntut kestabilan emosi sebagai suatu hal yang ideal, mengabaikan realitas pergeseran emosi. Melalui karya ini, penonton diajak untuk mempertanyakan bagaimana ekspektasi masyarakat terhadap “norma” sering kali menciptakan tekanan bagi individu bipolar.

Dalam gerakannya, karya ini merepresentasikan realitas emosional dan norma sosial melalui gerakan kontras. Pola gerak menggambarkan emosi yang merefleksikan usaha menyesuaikan diri dengan norma. Gerakan tubuh yang terhenti seolah menahan emosi menjadi simbol dari tekanan masyarakat untuk “menormalkan” sesuatu yang alami. Transisi kostum dari warna-warna cerah ke warna netral mencerminkan pergeseran dari kebebasan menuju keseimbangan. Musik yang memadukan instrumen dan material non-konvensional merepresentasikan ketidakselarasan yang sering dialami individu bipolar di tengah masyarakat. Tata cahaya sederhana, dengan fokus pada intensitas dan bayangan, mempertegas konflik antara harapan sosial dan realitas emosional, mengundang penonton untuk merenungkan kembali persepsi mereka tentang normalitas dan penerimaan terhadap perbedaan.

A. Analisis Struktur

Struktur gerak dalam karya ini diawali dengan penari yang menggambarkan upaya individu lain untuk memahami dan mengikuti norma yang dipahami oleh seorang individu dengan bipolar. Gerakan duet

ini dipenuhi oleh dinamika, dimana salah satu penari mencoba meniru dan menyesuaikan dengan pola gerakan penari lain. Dalam proses ini, terjadi serangkaian gerakan adaptif, seperti pergerakan tangan yang mengikuti arah tubuh individu bipolar, langkah-langkah yang berusaha menyelaraskan ritme, serta jeda-jeda pendek yang menandai momen refleksi dan usaha untuk menafsirkan norma yang berbeda. Gerakan ini mencerminkan hubungan yang cair namun penuh ketegangan, dimana terdapat upaya untuk memahami.

Bagian berikutnya mencerminkan upaya kedua penari untuk meruntuhkan batasan-batasan yang ada dalam pemahaman norma-norma yang selama ini diterima. Dalam konteks ini, tirai menjadi elemen yang penting sebagai metafora atau simbol yang menyampaikan gagasan tersebut. Tirai bisa menggambarkan “batasan” yang membatasi persepsi atau pemahaman, dan dalam pertunjukan, gerakan yang melibatkan tirai menjadi cara bagi penari untuk memanfaatkan ruang, membuka atau menutup, menciptakan jarak atau kedekatan antara penari dan penonton, serta antara “norma-norma” yang ada dengan kebebasan ekspresi.

Bagian ketiga adalah klimaks sekaligus *ending*, dimana kedua penari melakukan penggambaran konflik. Bagian terakhir ini menggambarkan puncak dari perjalanan emosional yang telah dibangun sebelumnya, dimana gerakan repetitif menciptakan ketegangan yang memuncak, sebuah penggambaran klimaks emosi. Repetisi gerakan di sini adalah sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan yang meluap. Gerakan ini bisa mencerminkan perasaan yang terus berulang dalam diri dan individu yang berjuang melawan batasan atau norma-norma yang ada.

Setelah klimaks, transisi ke gerakan yang lebih perlahan dan menuntun memberikan kesan penurunan atau penyelesaian, seolah-olah penari sedang mencoba untuk mengendalikan atau membimbing emosi yang telah mencapai puncaknya. Meskipun gerakan tetap repetitif, ada perubahan ritme yang memberikan perasaan pengendalian, dan mungkin juga refleksi terhadap proses introspeksi atau pencarian solusi.

Bagian penutup dengan penutupan tirai dan penari yang saling bergandengan, satu digendong oleh yang lainnya, mewujudkan simbol kesatuan antara norma-norma yang berlawanan atau saling bertentangan. Gendongan ini menggambarkan hubungan yang imbang, dimana kedua penari, meskipun terpisah oleh perbedaan atau batasan, akhirnya menemukan kesatuan dalam bentuk saling mendukung dan menerima satu sama lain. Menutup tirai di akhir ini berfungsi sebagai penegasan bahwa kesatuan ini mengakhiri dan menyimpulkan bahwa meskipun ada perbedaan, ada kemungkinan untuk merangkul dan menyeimbangkan norma-norma.

B. Deskripsi Gerak

Y. Sumandiyo Hadi dalam buku *Koreografi Bentuk-Teknik* isi menyebutkan bahwa gerak merupakan elemen yang paling penting dan paling utama dalam gerak. Gerak di dalam koreografi adalah bahasa yang dibentuk menjadi pola-pola gerak tari seorang penari yang sungguh dinamis.

Gerak dalam karya tari ini mengadopsi gaya kontemporer yang sederhana. Gerakan repetitif menjadi elemen utama, menggambarkan intensitas emosi yang terus berulang, seperti sebuah siklus. Penari menggunakan pola gerak yang berulang ini untuk menciptakan ketegangan visual. Di sisi lain, tempo lambat digunakan untuk membangun suasana reflektif, setiap gerakan membawa makna dan tubuh merasakan setiap transisi dengan kesadaran penuh. Tirai hadir sebagai elemen pendukung yang berperan simbolis, menjadi representasi dari batasan-batasan yang memisahkan norma dan kebebasan. Gerakan melibatkan tirai, seperti menarik, membungkus, atau menyibak, menjadi metafora atas upaya penari untuk mendobrak, mengaburkan, atau menerima batasan tersebut. Kombinasi antara gerak repetitif, tempo lambat, dan eksplorasi dengan tirai menghasilkan komposisi visual yang tidak hanya estetis tetapi juga kaya akan makna, memberikan refleksi mendalam terhadap tema yang diangkat dalam karya ini.

C. Tata Busana dan Tata Rias

Busana yang digunakan pada karya ini memiliki tujuan untuk merefleksikan perjalanan emosi yang dialami individu dengan *bipolar disorder*, transformasi busana menjadi hal yang penting untuk menggambarkan perbedaan dari emosi dan norma sosial yang ditekankan. Pada awal pertunjukan, penari mengenakan pakaian berwarna-warni. Pilihan ini mencerminkan intensitas yang kompleks. Warna-warna cerah seperti merah, biru, dan hijau dominan digunakan untuk menonjolkan ekspresi emosional secara simbolis.



Gambar 3. Busana Berwarna

Pada lanjutan pertunjukan karya ini, warna-warna yang cerah dan pola yang tidak seragam akan berubah menjadi lebih tenang dan netral dengan menggunakan warna monokrom. Transformasi ini dilakukan dengan mengganti pakaian, pergantian ini adalah sebagai transisi untuk masuk pada klimaks. Desainnya menjadi lebih sederhana dan serupa namun tak sama melambangkan Upaya penyeimbangan antara dua norma yang berbeda.



Gambar 4. Busana Monokrom

Transformasi busana pada karya menjadi narasi visual. Proses perubahan dari warna-warni menuju monokrom menyimbolkan perjalanan menuju penerimaan diri dan adaptasi terhadap batasan norma. Melalui pilihan busana ini, penata menawarkan visual sekaligus mendukung narasi emosional dalam gerakan tari. Kombinasi transformasi ini diharapkan dapat memberikan dampak, baik secara estetis maupun filosofis.

Tata rias yang digunakan pada karya ini mengusung konsep sederhana untuk mendukung nuansa eksplorasi emosi dan dualitas dalam tema bipolar. Riasan tersebut terdiri dari penggunaan *foundation* dan bedak untuk menciptakan tampilan wajah yang natural, ditambah *blush on* untuk memberikan sentuhan segar. Pensil alis digunakan untuk menegaskan bentuk alis secara halus, sementara lipstik berwarna cokelat ditambahkan sebagai aksan lembut yang melengkapi keseluruhan tampilan tanpa mengurangi fokus pada gerak dan ekspresi penampil.

D. Deskripsi iringan

Musik dalam karya ini dirancang sebagai elemen pendukung yang tidak hanya mengiringi gerakan tari, tetapi juga memperkaya narasi pertunjukan. Iringan musik dibuat dalam bentuk musik *playback* yang diproduksi di studio. Komposisi ini memadukan instrumen musik konvensional dengan material dari benda-benda non-musik yang menghasilkan suara unik, menciptakan lanskap sonik.

Instrumen seperti piano, gesekan biola, dan tabuhan perkusi digunakan untuk menciptakan harmoni dasar. Namun, elemen-elemen tersebut dipadukan dengan suara dari benda-benda seperti dentingan jam, dan

bunyi lainnya. Penggunaan material non-musik ini memberikan sentuhan lain, mencerminkan kompleksitas emosi yang menjadi inti dari karya ini.

Proses komposisi dirancang untuk menciptakan alur yang sesuai dengan transformasi emosi dalam pertunjukan. Dengan menggunakan musik *playback*, komposisi ini dapat menghadirkan suara yang baru. Konsep ini juga mengundang penonton untuk dapat memahami bagaimana benda-benda biasa dapat menjadi metafora. Melalui perpaduan instrumen dan material benda lainnya, musik dalam karya ini dapat mendukung narasi. Suara yang dihasilkan memberikan emosi yang kuat, menghubungkan penonton dengan narasi dan koreografi.

E. Tempat Pertunjukan

Tempat pertunjukan yang digunakan pada karya ini yaitu di *Grand Room* ISI Denpasar. Pemilihan ruang ini dipilih untuk mendukung eksplorasi artistik karya. Pemilihan lokasi didasarkan pada pendekatan konsep *site-specific*, dimana ruang dimanfaatkan sebagai bagian dari narasi karya. Elemen utama yang digunakan adalah tirai, yang berfungsi sebagai pendukung visual tetapi juga memiliki makna simbolis. Tirai melambangkan batas antara dua norma atau pemahaman yang berbeda, mencerminkan dualitas tema yang diangkat dalam karya ini.



Gambar 5. Ruang Grand Room

Untuk memperkuat pengalaman ruang dan menciptakan suasana yang mendukung tema bipolar, *Grand Room disetting* menyerupai ruang yang nyaman dan reflektif dari sudut pandang penderita bipolar. Properti seperti *bean bag*, lampu dengan pencahayaan temaram, dan elemen dekoratif lainnya dihadirkan untuk menambah kedalaman visual. *Setting* ini bertujuan menciptakan atmosfer dari sudut pandang penderita bipolar, seolah membawa penonton ke dalam ruang personal yang mencerminkan emosi dalam kehidupan bipolar.



Gambar 6. Penataan Ruang Grand Room

F. Keotentikan Karya

Keotentikan pada karya ini terletak pada penggabungan unsur kontemporer yang menghadirkan interpretasi dengan kondisi sosial dan emosional. Karya ini, dengan penggabungan koreografi repetitif yang menggambarkan dinamika emosi dalam bipolar, menyentuh isu tentang norma sosial dan kesehatan mental, yang sering kali dianggap tabu. Penggunaan simbolis tirai sebagai elemen pembatas juga menggambarkan pergeseran dalam pemahaman terhadap norma, menawarkan sebuah pendekatan yang otentik dalam membicarakan emosi dan identitas. Keselarasan antara gerakan, tata rias, dan busana yang dirancang untuk mencerminkan kondisi sosial diharapkan bisa menegaskan keotentikan karya. Keotentikan ini tidak hanya terletak pada bentuk, tetapi pada makna.



Gambar 7. Dokumentasi Pementasan

SIMPULAN

Karya tari berjudul "*In Between*" adalah karya tugas akhir yang berangkat dari eksplorasi tema *bipolar disorder* melalui perpaduan gerak. Karya ini mengungkapkan dan menyinggung atas dualitas emosi yang dihadapi dan dipahami di masyarakat, sambil menggambarkan batas-batas antara norma masyarakat dan kompleksitas emosi individu dari bipolar itu sendiri. Dengan gerak yang mencerminkan keterbatasan dan transisi, busana yang berubah dari warna-warni menuju netral, hingga iringan musik *playback* yang memadukan instrumen tradisional dengan material alternatif, karya ini diharapkan menjadi medium artistik untuk menyampaikan pesan. Karya ini juga diharapkan menjadi refleksi personal bagi penata dalam memahami fenomena sosial bipolar serta menawarkan perspektif yang baru terhadap pemahaman bipolar itu

sendiri. Sebagai tugas akhir, karya ini dibuat dengan harapan membuka ruang untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai isu bipolar melalui seni pertunjukan.

UCAPAN TERIMA KASIH / PENGHARGAAN

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi yang sangat besar untuk karya tari ini, yaitu kepada:

1. Bapak Wayan Sumahardika selaku pembina mitra yang telah memberikan dukungan, wawasan, serta bimbingan selama penulis melaksanakan proyek independen hingga selesai.
2. Ibu Ni Nyoman Kasih, SST., M.Sn. dan Bapak Anak Agung Ketut Oka Adnyana, SST., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan serta arahan selama penulis melaksanakan Proyek Independen hingga selesai.
3. Ibunda Aam Suryani dan Ayahanda Ade Warmyza selaku orang tua yang sudah memberikan banyak doa, kasih sayang, dukungan finansial, dan motivasi.
4. Bapak Agus Wiratama yang telah memberikan banyak nasihat, ilmu, dan pengetahuan sehingga penulis bisa percaya diri dalam menggarap karya ini.
5. Bening Intan Larasati selaku sahabat penulis yang telah memberikan kasih sayangnya, wawasan, dan dukungannya kepada penulis sehingga penulis bisa bertahan sampai saat ini.
6. Sahabat-sahabat tercinta Mikelin, Lola Giarda, Vania Dea, Satyaningrum, Aswinka, Yuandika Pramudia, Yoga Anugraha, Mang Tri Ray, Dhegung Arya Kusmawa, Gung Adit, Raimma Destra, Riz Ahnaf, Felia Anantya, Chiquitita Tasyarona, Kirana Kusuma, Ayu Bestari, Dayu Tri, Githa Sanjiwani, Yanik Parta, Dimas Yoga dan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan banyak dukungan dan hiburan selama berproses.
7. Seluruh pihak yang mendukung proses kegiatan dan penyusunan skrip karya ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang penuh keakraban memberikan motivasi dalam melaksanakan penciptaan karya dan laporan karya tulis.

DAFTAR RUJUKAN

- Asosiasi Psikiatri Amerika. (1994). *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental*. 4. Arlington: American Psychiatric Publishing Inc
- Dibia, I Wayan. (2020). *Panca Sthiti Ngawi Sani*. LP2MPP: ISI Denpasar
- Darmayanti, Yulastri Arif, Basmanelly. (2023). *PENGALAMAN KELUARGA DALAM MERAWAT PASIEN BIPOLAR DI RSUD PADANG PARIAMAN*. Padang: Universitas Andalas
- Djelantik, A.A.M. (2004). *Estetika : Sebuah Pengantar*. Denpasar : STSI Denpasar
- Gania, A. M., Kaur, H., Grover, S., Khan, A. W., Suhaff, A., Baidya, K., & Damathia, P. (2019). *Caregiver burden in the families of the patients suffering from bipolar affective disorder*. British Journal of Medical Practitioners, 12(1).
- Goffman, Erving. (2009). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Denver: Touchstone
- Hadi, Y. Sumandiyo. (1996). *Aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: Manthili Yogyakarta
- Hadi, Y. Sumandiyo. (2003). *Mencipta Lewat Tari*. Yogyakarta : ISI Yogyakarta
- Hadi, Y. Sumandiyo. (2007). *Kajian Tari Teks dan Konteks*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher
- Hadi, Y. Sumandiyo. (2017). *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*. Yogyakarta: Cipta Media
- Khutniah, dkk. (2012). *Jurnal Seni Tari*. Universitas Negeri Malang
- Komite Tari. (2022). *Expanded Choreography*. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta
- Lindsay, James. (2023). *How i befriended my schizoaffective disorder through writing*. UK: Shaw Callaghan Ltd
- Maryono, (2015). *Analisa Tari*. ISI Press
- Murray, J.L Christopher, Alan D. Lopez. 1996. *The Global Burden of Disease*. Massachusetts: Harvard School of Public Health
- Murgyanto, Sal. (1992). *Koreografi*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi

- Northrup, Christian. (2018). *Dodging energy vampire: An Empath's Guide to Evading Relationships that Drain You and Restoring Your Health and Power*. UK: Hayhouse
- Suharto, Ben. (1985). *Komposisi Tari*. Yogyakarta
- Supriatna, R. Atang dan Suwarna Dadan. *Mencipta Lewat Seni*. (2019). Penerbit Mitra Wacana Media
- Tajudin, Ahmad Yudi. (2017). *Data dan Imajinasi dalam Praktik Penciptaan Teater Garasi*. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta