

Fenomena *Love Bombing* dalam Penciptaan Karya Tari Ledak Manis

Ida Ayu Larasathi Putri Yudistira¹, Ida Ayu Wayan Arya Satyani², Made Ayu Desiari³
Program Studi Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Bali, Jalan Nusa Indah
Denpasar, 80235, indonesia

E-mail: larassathiidaayu@gmail.com, dayuani_jirah@yahoo.com, ayudesiari@isi-dps.ac.id

Abstrak

Karya Tari Ledak Manis merupakan tari kontemporer yang berangkat dari fenomena *love bombing* dalam hubungan percintaan, yaitu bentuk manipulasi emosional yang masih sering dianggap wajar, namun berdampak serius terhadap kondisi psikologis perempuan. Penciptaan karya ini bertujuan untuk menghadirkan media ekspresi, refleksi, dan edukasi melalui seni tari kontemporer guna mengungkap fenomena *love bombing*, meningkatkan kesadaran akan dinamika relasi tidak sehat, serta merepresentasikan proses pemulihan dan kesadaran diri perempuan dari manipulasi emosional. Rumusan penciptaan karya ini difokuskan pada bagaimana fenomena *love bombing* diterjemahkan ke dalam bahasa gerak tari kontemporer, menggunakan metoda cipta *Angripta Sasolahan*, merepresentasikan fase-fase manipulasi emosional, konflik batin, hingga proses pemulihan dan penguatan kesadaran diri perempuan. Urgensi penciptaan karya ini terletak pada kebutuhan menghadirkan medium reflektif dan edukatif melalui seni tari sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap relasi tidak sehat. Hasil penciptaan berupa karya tari kontemporer yang tersusun dalam empat bagian alur dramatik, yaitu fase jatuh cinta, keterikatan emosional, kehancuran psikologis akibat manipulasi, serta kebangkitan dan kesadaran diri. Karya ini ditarikan oleh tujuh orang penari, dengan satu penari sebagai tokoh utama dan enam penari lainnya sebagai representasi emosional tokoh utama. Karya ini menampilkan eksplorasi gerak yang dinamis dan ekspresif, dipadukan dengan musik MIDI (*Musical Instruman Digital Interface*), tata rias minimalis *bold*, serta tata busana bergaya *Romantic Playful* (*romantic reminime* dan *playful contemporary*). Penggunaan properti berupa lemari, bunga mawar, dan lampu bulat berfungsi sebagai simbol ruang batin, cinta yang rapuh, dan harapan, sehingga memperkuat makna serta karakter visual dan emosional dalam keseluruhan pertunjukan.

Kata kunci: *Ledak Manis, love bombing, Angripta Sasolahan, kontemporer*

Love Bombing Phenomenon In The Ledak Manis Dance Creation

Ledak Manis Dance Work is a contemporary dance piece inspired by the phenomenon of love bombing in romantic relationships, a form of emotional manipulation that is often perceived as normal but has serious psychological impacts on women. The creation of this work aims to present a medium of expression, reflection, and education through contemporary dance in order to reveal the phenomenon of love bombing, raise awareness of unhealthy relationship dynamics, and represent the process of recovery and self-awareness of women from emotional manipulation. The creative process employs the *Angripta Sasolahan* method, which consists of the stages of *ngarencana* (concept planning), *nuasen* (thematic immersion and emotional exploration), *makalin* (movement exploration and development), *nelesin* (structuring the choreographic composition), and *ngebah* (final presentation). This method allows the development of concepts, movement exploration, and artistic presentation to proceed in a systematic and structured manner. The resulting work is a contemporary dance piece structured into four dramatic phases: falling in love, emotional attachment, psychological destruction caused by manipulation, and awakening toward self-awareness. The performance involves seven dancers, with one dancer portraying the main character and six dancers representing the emotional states of the protagonist. The choreography features dynamic and expressive movement exploration, combined with MIDI (musical instruman digital interface), bold minimalist makeup, and *Romantic Playful* (romantic feminime and playful contemporary styled costumes). The use of properties such as a wardrobe, rose flowers, and spherical lamps serves as symbols of inner space, fragile love, and hope, thereby strengthening the overall emotional and visual meaning of the performance.

Keywords: *Ledak Manis, love bombing, Angripta Sasolahan, contemporary*

PENDAHULUAN

Fenomena *love bombing* merupakan salah satu bentuk manipulasi emosional dalam hubungan percintaan yang kerap disamarkan sebagai kasih sayang, perhatian, dan romantisme berlebihan. Pola ini sering kali dianggap wajar dalam relasi intim, padahal berdampak serius terhadap kondisi psikologis korban, khususnya perempuan. Dalam kajian psikologi, istilah *love bombing* pertama kali diperkenalkan pada akhir tahun 1970-an oleh kelompok keagamaan Unification Church sebagai strategi menarik anggota baru melalui limpahan kasih sayang dan perhatian berlebih (Singer & Lalich, 1995). Selanjutnya, para psikolog mengadopsi istilah ini untuk menjelaskan pola manipulasi emosional dalam hubungan interpersonal, di mana pelaku menciptakan ketergantungan emosional sebelum melakukan kontrol dan dominasi (Durvasula, 2015). Seiring perkembangan media dan literatur populer sejak awal tahun 2000-an, istilah *love bombing* semakin dikenal sebagai bagian dari dinamika hubungan tidak sehat atau *toxic relationship*. Fenomena ini penting untuk diangkat karena masih minim disadari, sementara dampak psikologis yang ditimbulkan kerap bersifat jangka panjang dan membekas pada korban.

Kegemaran mendengarkan musik dan lagu bertema romansa memperkuat ketertarikan pencipta terhadap fenomena *love bombing*. Lagu Manipulatif karya musisi Halstage menjadi pemantik utama dalam proses perumusan gagasan artistik. Lirik-lirik dalam lagu tersebut merepresentasikan hubungan percintaan yang tidak sehat dari sudut pandang korban, dengan pergulatan batin antara harapan akan perubahan dan penderitaan yang terus berulang. Penggalan lirik seperti “Rasa sayang yang terluka, berharap dia akan berubah” dan “Sudah saja, keluar dari hidup si bajingan itu” menegaskan kondisi emosional korban yang terjebak dalam relasi manipulatif. Kedekatan makna lagu ini dengan konsep *love bombing* mendorong lahirnya gagasan untuk menerjemahkan pengalaman emosional saat mendengarkan lagu tersebut ke dalam medium seni tari sebagai ruang ekspresi, refleksi, dan kritik sosial.

Gagasan tersebut direalisasikan ke dalam karya tari kontemporer berjudul *Ledak Manis*, yang mengangkat sudut pandang korban sebagai dasar pengembangan tema percintaan. Judul *Ledak Manis* memiliki makna simbolik; kata *ledak* merepresentasikan limpahan perhatian, kasih sayang, dan kebaikan yang hadir secara tiba-tiba, *intens*, dan berlebihan pada fase awal hubungan, sedangkan kata *manis* merujuk pada bentuk kasih sayang yang pada permukaannya terasa lembut, menyenangkan, dan memikat, namun pada akhirnya menyimpan manipulasi dan penderitaan. Karya Tari *Ledak Manis* bertujuan menggugah kesadaran penikmat karya mengenai hubungan tidak seimbang (*toxic relationship*) yang merugikan. Dinamika emosional dalam karya direpresentasikan melalui fase ketertarikan, keterikatan emosional, konflik batin, hingga munculnya kesadaran untuk melepaskan diri dari hubungan merugikan tersebut. Proses penciptaan karya dilakukan melalui eksplorasi dan improvisasi gerak yang lahir dari interpretasi makna lagu serta pengalaman emosional korban *love bombing*. Penataan gerak menonjolkan ekspresi emosi dan dinamika batin penari, didukung simbol bunga mawar merah sebagai elemen utama yang melambangkan cinta yang pada awalnya tampak indah, namun perlahan layu seiring munculnya penderitaan dan kesadaran diri.

Di dalam merealisasikan karya ini, pencipta memilih bermitra dengan Komunitas Manubada yang berlokasi di Br. Apuan, Desa Singapadu, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Komunitas ini dikenal konsisten menghadirkan karya-karya yang mengedepankan eksplorasi, inovasi, dan kepekaan terhadap dinamika sosial masyarakat. Kedekatan nilai dan orientasi kreatif menjadi landasan penting dalam proses penciptaan karya, khususnya dalam mengangkat isu hubungan manipulatif sebagai inspirasi artistik. Proses ini juga sejalan dengan peran Institut Seni Indonesia (ISI) Bali sebagai perguruan tinggi seni yang berkomitmen melestarikan dan mengembangkan seni budaya melalui kurikulum ISI Bali berdampak, yang menekankan kreativitas, kearifan lokal, serta kontribusi sosial yang nyata. Melalui karya Tari *Ledak Manis*, upaya tidak hanya diarahkan untuk menyoroti sisi gelap dari hubungan manipulatif, tetapi juga menyampaikan pesan tentang keberanian untuk bangkit, menemukan kembali nilai diri, dan membebaskan diri dari belenggu emosional. Karya ini menjadi refleksi perjalanan batin individu dalam proses pemulihan, menumbuhkan kesadaran diri, serta menegaskan bahwa cinta sejati seharusnya menghadirkan kebebasan, bukan keterikatan yang menyakitkan.

METODE PENCIPTAAN

Penciptaan karya Tari Ledak Manis membutuhkan kerangka kerja sistematis untuk memandu proses kreatifnya sebagai ruang eksplorasi, refleksi, dan pematangan ide artistik menuju hasil yang diharapkan. Sejalan dengan hal tersebut, proses kreatif penciptaan tari ini menggunakan metode *Angripta Sasolahan*, yaitu suatu pendekatan penciptaan tari yang dikembangkan oleh I Ketut Suteja melalui pengembangan dan pendalaman atas metode-metode penciptaan sebelumnya (Suteja, 2018: 93–122). Metode *Angripta Sasolahan* terdiri atas lima tahapan utama, yaitu *ngarencana* (tahap persiapan dan perencanaan karya), *nuasen* (ritual atau penguatan aspek spiritual), *makalin* (pemilihan serta pengolahan materi gerak dan elemen pendukung), *nelesin* (proses pembentukan dan penyelarasan struktur gerak), serta *ngebah* (pementasan perdana karya secara menyeluruh) (Suteja, 2018: 95–100).

Pemilihan metode *Angripta Sasolahan* dalam penciptaan karya Tari Ledak Manis didasarkan pada pertimbangan konseptual dan kontekstual. Meskipun terdapat berbagai metode penciptaan tari lainnya, metode ini dipilih karena tidak hanya menekankan aspek teknis dan komposisi gerak, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual, kultural, dan reflektif yang selaras dengan karakter penciptaan tari dalam konteks Bali. Tahapan-tahapannya memberikan ruang yang seimbang antara perencanaan rasional dan penguatan nilai-nilai spiritual, sehingga proses kreatif tidak semata berorientasi pada bentuk estetis, melainkan juga pada kedalaman makna dan kesadaran artistik. Dengan demikian, metode ini dinilai paling relevan untuk mendukung proses eksplorasi dan pematangan gagasan dalam karya Tari Ledak Manis.

PROSES PERWUJUDAN

Proses perwujudan karya Tari Ledak Manis berlangsung selama kurang lebih enam bulan, dimulai dari tahap perumusan gagasan hingga pementasan perdana karya secara utuh. Rentang waktu tersebut dimanfaatkan secara intensif untuk melakukan pendalaman konsep, eksplorasi gerak, serta pematangan struktur artistik dan spiritual. Seluruh tahapan dilalui secara bertahap dan berkesinambungan sehingga setiap keputusan kreatif memiliki landasan konseptual, estetis, dan spiritual yang kuat. Tantangan utama dalam proses kreatif karya ini terletak pada aspek substansial, yakni bagaimana mentransformasikan pengalaman emosional korban hubungan manipulatif atau *toxic relationship* ke dalam bahasa tubuh yang komunikatif. Eksplorasi tubuh sebagai media ungkap kondisi emosional seperti ketergantungan, ketakutan, tekanan psikologis, hingga keberanian untuk bangkit menjadi fokus utama selama proses perwujudannya. Proses ini menuntut kepekaan rasa, penguasaan teknik, serta kemampuan interpretatif penari agar dinamika batin dapat terwujud secara terstruktur dalam gerak. Selain itu, pemenuhan aspek artistik seperti penyusunan struktur dramatik karya, pemilihan properti sebagai simbol relasi manipulatif, serta jalinan dengan unsur musik diarahkan untuk memperkuat efek psikologis dan membangun suasana pertunjukan secara intens. Penempatan tanjakan emosional dirancang secara bertahap untuk menghadirkan dinamika dramatik yang jelas dalam alur karya. Berikut ini dipaparkan secara rinci rangkaian tahapan kreatif dalam proses penciptaan tari menggunakan metode *Angripta Sasolahan*.

Ngarencana

Tahap pertama dalam proses penciptaan karya tari ini adalah *ngarencana*, yaitu tahap perencanaan yang menjadi landasan utama bagi keseluruhan proses kreatif. Pada tahap ini, pencipta merancang secara menyeluruh berbagai aspek karya, diawali dengan penggalian gagasan melalui studi referensi dan diskografi sebagai pemantik ide. Proses tersebut kemudian dilanjutkan dengan perumusan konsep gerak, alur penyajian, tata busana, tata rias, musik, hingga penentuan judul karya. Pada tahap awal perencanaan, pencipta sempat mengembangkan konsep cerita yang terinspirasi dari dongeng Luh Sekar, yang mengangkat persoalan kasta serta konflik batin tokoh di dalamnya. Gagasan tersebut memiliki potensi eksplorasi gerak yang setara dengan konsep lainnya. Namun, seiring berjalannya proses pendalaman materi, diskusi kreatif, serta pertimbangan terhadap konteks sosial dan emosional masa kini, pencipta melakukan evaluasi ulang terhadap relevansi tema yang diangkat. Dari proses refleksi tersebut, pencipta kemudian memilih untuk mengalihkan fokus pada tema percintaan kontemporer, khususnya fenomena *love bombing*, yang dinilai memiliki urgensi dan kedekatan yang lebih kuat dengan realitas kehidupan saat ini. Peralihan konsep ini bukan merupakan pengabaian terhadap ide awal, melainkan bagian dari dinamika proses kreatif yang bersifat reflektif dan

kontekstual. Keputusan tersebut menunjukkan upaya pencipta dalam menajamkan gagasan agar karya yang dihasilkan mampu merespons fenomena yang sedang berkembang, sekaligus menghadirkan pengalaman artistik yang relevan, komunikatif, dan bermakna bagi penonton.

Nuasen

Tahap kedua dalam proses penciptaan karya tari ini adalah *nuasen*, yakni ritual awal yang dilakukan sebelum memasuki proses improvisasi gerak, penggarapan musik, dan penataan artistik. Ritual ini berfungsi memohon restu Ida Sang Hyang Widhi Wasa agar proses penciptaan berjalan lancar, selaras, dan bebas dari hambatan (Suteja, 2018: 96). Dalam tradisi seni Bali, *nuasen* juga bermakna penyucian ruang, waktu, serta pelaku seni sehingga tercipta kesiapan lahir batin. Tahap *nuasen* dalam proses penciptaan Tari Ledak Manis dilaksanakan pada Sabtu, 20 September 2025, bertempat di Pura Padma Nareswara, Institut Seni Indonesia Bali, dan diikuti oleh seluruh tim pendukung. Ritual ini sekaligus menegaskan pentingnya penyucian ruang dan harmonisasi energi sebelum memasuki tahap eksplorasi dan pengolahan artistik.

Makalin

Memasuki tahap *makalin*, pencipta mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan gerak melalui proses improvisasi spontan yang berfungsi sebagai pemicu munculnya ide-ide baru dalam penciptaan tari. Suteja (2018: 99) menjelaskan bahwa improvisasi merupakan upaya kreatif yang dilakukan sebagai langkah awal untuk menemukan potensi gerak dalam proses penciptaan tari. Melalui tahapan ini, pencipta menggali kualitas gerak yang lahir dari pengolahan tiga unsur utama, yaitu waktu, ruang, dan tenaga. Beberapa motif gerak yang muncul antara lain kedua tangan mengepal sebagai simbol ikatan emosional yang hangat, serta posisi kedua tangan di depan dada menyerupai gestur berpelukan. Temuan-temuan gerak tersebut kemudian menjadi dasar untuk penyusunan materi gerak yang lebih terarah dan terstruktur, sekaligus mendukung pembentukan karakter serta alur dramatik karya tari.

Eksplorasi gerak tidak hanya dilakukan di ruang terbuka, tetapi juga melalui pemanfaatan ruang sempit, salah satunya dengan menghadirkan lemari sebagai media eksplorasi. Lemari dimaknai sebagai ruang personal sekaligus simbol keterpurukan emosional. Dalam proses ini, pencipta mengeksplorasi gerak dengan keterbatasan ruang, seperti gerak menekan, meringkuk, membuka, dan menutup tubuh terhadap bidang lemari. Pembatasan ruang gerak tersebut mendorong munculnya kualitas tenaga yang tertahan dan intens, sehingga memperkaya ekspresi dramatik serta memperkuat makna psikologis yang ingin disampaikan dalam karya. Selain eksplorasi ruang, pencipta juga melakukan penggalian gerak melalui penggunaan properti bunga mawar. Properti ini dipilih karena memiliki makna simbolik yang berkaitan dengan cinta, keindahan, sekaligus potensi luka. Dalam proses eksplorasi, bunga mawar diperlakukan tidak hanya sebagai elemen visual, tetapi juga sebagai pemantik lahirnya variasi gerak, seperti menggenggam, meremas, menjatuhkan, hingga menyentuh tubuh. Interaksi antara tubuh penari dan properti bunga mawar membuka kemungkinan dinamika gerak yang lebih ekspresif, serta memperkuat narasi emosional yang dibangun dalam koreografi.

Di dalam proses penciptaan karya ini, istilah penabuh digunakan untuk merujuk pada komposer, mengingat musik pengiring yang digunakan berbasis musik MIDI. Pemilihan komposer didasarkan pada kapasitas profesional, khususnya dalam menyusun komposisi musik untuk berbagai bentuk karya tari. Pengalaman kerja sama sebelumnya antara pencipta dan komposer menjadi nilai tambah karena keduanya telah memiliki pemahaman terhadap pola kerja dan kecenderungan artistik masing-masing. Hal tersebut mempermudah proses komunikasi gagasan dan mempercepat perwujudan konsep musik. Pencipta menyampaikan secara rinci konsep dan tema karya kepada komposer, mencakup ide dasar, alur dramatik, karakter emosional, serta nuansa gerak yang diinginkan. Proses komunikasi dilakukan melalui pertemuan langsung, pertukaran catatan, serta demonstrasi gerak secara visual. Dengan demikian, komposer dapat menangkap suasana, aksentuasi, dan perubahan tempo yang dibutuhkan dalam karya. Musik dalam karya ini berfungsi sebagai pemantik munculnya ekspresi gerak sekaligus penegas aksentuasi koreografi. Oleh karena itu, kesesuaian musik pengiring dengan tema dan karakter tari menjadi aspek penting dalam membangun kesatuan artistik karya (Suteja, 2018: 98). Seluruh kegiatan latihan dilaksanakan di Studio Ni Ketut Reneng, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Bali, serta di Gedung Natya Mandala. Studio Ni Ketut Reneng dipilih karena memiliki fasilitas yang memadai untuk proses eksplorasi gerak dan pengembangan materi tari. Sementara itu, latihan di

Gedung Natya Mandala dilakukan karena ruang tersebut merupakan lokasi pementasan. Latihan langsung di panggung memungkinkan pencipta untuk menata pola lantai, menyesuaikan kebutuhan teknis, serta menyelaraskan seluruh unsur pendukung karya dengan konsep artistik yang telah dirancang.

Nelesin

Tahap *nelesin* merupakan tahap penyusunan atau pembentukan gerak dalam proses penciptaan tari. Pada tahap ini, berbagai hasil eksplorasi dan improvisasi yang diperoleh sebelumnya diseleksi, dirapikan, dan disusun kembali menjadi rangkaian motif gerak yang lebih terstruktur (Suteja, 2018: 105). Proses *nelesin* bertujuan mengorganisasi material gerak agar sesuai dengan konsep, tema, serta alur dramatik yang ingin diwujudkan dalam karya, sehingga keseluruhan komposisi memiliki kejelasan bentuk dan arah penyajian. Tahapan ini dalam proses perwujudan karya Tari Ledak Manis menjadi fase penting untuk menyusun struktur pertunjukan secara utuh. Fase ini menghasilkan struktur yang terbagi atas empat bagian, yaitu bagian awal, bagian ilusi, bagian isi, dan bagian akhir. Bagian awal menampilkan suasana gugup seorang perempuan yang baru memulai sebuah hubungan dan akan bertemu dengan kekasihnya. Gerak disusun dengan kualitas ringan namun tegang, memanfaatkan repetisi gestur kecil seperti merapikan diri, menoleh, dan menarik napas sebagai penanda rasa antusias sekaligus cemas. Properti lemari dihadirkan sebagai simbol ruang personal. Ketika tokoh masuk ke dalam lemari, adegan tersebut menandai awal keterlibatan dirinya dalam hubungan yang secara perlahan membatasi ruang geraknya. Bagian ilusi dibangun melalui pengembangan motif gerak yang lebih lembut, mengalir, dan terkesan romantis. Pada tahap ini, pencipta mengolah dinamika tubuh dengan tempo yang lebih stabil serta pola lantai yang lebih terbuka untuk menghadirkan kesan kenyamanan dan kebahagiaan semu. Integrasi musik menjadi elemen penting. Pengolahan kalimat-kalimat dalam lagu “Halstage” tidak hanya digunakan sebagai latar suara, tetapi diterjemahkan ke dalam aksentuasi gerak, perubahan tempo, serta penekanan ekspresi tubuh. Beberapa frasa lirik yang menggambarkan rayuan dan janji manis direspons melalui gerak yang meluas dan terbuka, sehingga membangun suasana ilusi hubungan yang tampak ideal. Bagian isi menghadirkan perubahan drastis dalam kualitas gerak. Motif yang sebelumnya lembut mulai dipatahkan, dipersempit, dan diulang dengan tekanan yang lebih kuat. Tempo musik mengalami penyesuaian untuk mendukung ketegangan dramatik. Pada bagian ini, pengolahan lagu “Halstage” diarahkan pada penekanan ritme dan intonasi tertentu untuk memperkuat transisi emosi. Gerak tubuh menjadi lebih berat, ruang gerak menyempit, dan interaksi dengan properti lemari semakin *intens*. Lemari tidak lagi sekadar simbol, tetapi menjadi elemen ruang yang membatasi dan mengarahkan pergerakan penari. Bagian akhir disusun sebagai puncak dramatik sekaligus penyelesaian struktur. Gerak dikembangkan dengan energi yang lebih tegas dan ritme yang meningkat. Pola lantai yang semula terbatas mulai diperluas kembali sebagai bentuk perubahan situasi tokoh. Pengolahan musik pada bagian ini menekankan klimaks melalui peningkatan dinamika bunyi dan penyesuaian aksentuasi gerak yang lebih tajam. Interaksi terakhir dengan properti dirancang sebagai penanda berakhirnya rangkaian konflik dalam struktur pertunjukan.

Pada tahap *nelesin* ini pula seluruh elemen pendukung seperti tata rias, busana, musik iringan, properti, serta pencahayaan mulai diintegrasikan secara menyeluruh. Setiap komponen diuji kesesuaiannya melalui latihan berulang untuk memastikan kesinambungan antarbagian. Akhir dari tahap *nelesin* ditandai dengan terbentuknya struktur karya yang utuh, runtut, dan siap memasuki tahap *ngebah* atau pementasan perdana. Pada fase ini, karya telah memiliki susunan dramatik yang jelas, integrasi musik dan gerak yang padu, serta kesiapan teknis maupun artistik untuk dipresentasikan secara menyeluruh di hadapan penonton.

Ngebah

Tahap *ngebah* dalam metode *Anggripta Sasolahan* merupakan proses pementasan awal karya tari secara utuh sebagai bentuk uji coba artistik sebelum karya diputuskan matang dan siap dipresentasikan. Pada tahap ini, koreografer menampilkan keseluruhan struktur karya di atas panggung untuk menilai kesesuaian antara konsep, tema, komposisi gerak, penggunaan properti, musikalitas, serta kualitas ekspresi penari. *Ngebah* berfungsi sebagai wahana evaluasi menyeluruh yang memungkinkan pencipta mengidentifikasi kelemahan baik teknis maupun estetis, sehingga revisi dapat dilakukan secara tepat sebelum karya memasuki tahap finalisasi. Suteja menegaskan bahwa melalui *ngebah*, pencipta

memperoleh gambaran apakah gagasan artistik telah tersampaikan secara efektif kepada penonton (Suteja, 2018: 56).

Pelaksanaan evaluasi terhadap seluruh struktur pembentuk karya tari mengacu pada hasil pementasan awal. Aspek-aspek seperti gerak, tata rias dan busana, serta tata artistik dianalisis melalui tahap ngebah untuk melihat efektivitas penyajiannya. Setelah memperoleh catatan dari pementasan perdana tersebut, pencipta melakukan serangkaian penyempurnaan pada setiap unsur pendukung karya agar mencapai kualitas yang lebih matang. Hasil revisi kemudian diwujudkan dalam pementasan utuh di Gedung Natya Mandala ISI Bali pada Senin, 12 Januari 2026 sebagai bentuk diseminasi proyek program Berdampak yang telah dilaksanakan oleh pencipta selama satu semester.

WUJUD KARYA

Deskripsi Karya

Karya Tari Ledak Manis merupakan sebuah tari kontemporer berkelompok tetapi berfokus pada satu penari perempuan sebagai tokoh utama yang mengalami fenomena *love bombing*. Tari kontemporer sendiri adalah bentuk karya tari baru yang menonjolkan prinsip kebebasan dan pembaruan kreativitas, serta lahir dari perpaduan unsur budaya tradisional dan modern (Cerita, 2020: 19). Kontemporer, pencipta maknai sebagai kebebasan dalam mengolah dan mengeksplorasi gerak yang lahir dari respon tubuh terhadap pengalaman emosional dan situasi psikologis yang dialami, tanpa terikat pada pakem atau teknik tari tradisional tertentu. Pengalaman emosional dan situasi psikologis yang dimaksud tentunya terkait dengan fenomena *love bombing*. Pemilihan ide ini didasari oleh pengamatan pencipta terhadap maraknya kasus *love bombing* di kalangan remaja, di mana banyak di antara mereka menjadi korban manipulasi emosional dalam hubungan. Fenomena tersebut dianggap penting untuk diangkat karena berdampak pada kondisi psikologis remaja dan sering kali tidak disadari oleh lingkungan sekitar. Melalui karya ini, pencipta ingin menghadirkan refleksi artistik yang dapat membuka kesadaran tentang dinamika hubungan yang tidak sehat tersebut.

Koreografi karya Tari Ledak Manis disusun berdasarkan aspek-aspek koreografi kelompok. Koreografi kelompok dapat dipahami sebagai seni kooperatif sesama penari, dimana masing-masing penari memiliki pendelegasian tugas dan fungsinya (Hadi, 1996:1). Penari karya Tari Ledak Manis berjumlah tujuh orang, satu penari merepresentasikan tokoh utama, enam penari lainnya bertugas menguatkan ekspresi emosi yang dialami tokoh utama. Pemilihan jumlah ganjil dan pemisahan tugas tersebut memberi kesan adanya pemisahan kelompok menjadi dua pusat perhatian atau *focus on two points* dari tujuh penari. Pemisahan pusat perhatian juga dilakukan melalui penataan motif gerak, penataan rias dan busana, penataan dimensi ruang, dan penataan desain waktu atau ritme penari. Meski demikian, terdapat bagian dimana pencipta menginginkan penari tokoh tampil seorang diri menjadi pusat perhatian atau *focus on one points* dengan meniadakan enam penari lainnya atau tampil sebagai penari solo. Hadi (1996: 2-12) menjelaskan bahwa *focus on one points* tetap dapat dilakukan dalam koreografi kelompok, namun pencipta menginginkan kesan kesendirian, depresif, memperkuat sisi kelam dampak psikologis korban hubungan manipulatif dalam ‘penjara’ properti lemari, sehingga tampilan koreografi solo sangat dibutuhkan pada bagian tiga atau bagian isi dalam struktur pertunjukan. Berdasarkan analisis tersebut maka bentuk karya Tari Ledak Manis dapat diidentifikasi sebagai kelompok besar yang berfokus pada tokoh utama.

Tema yang diangkat dalam karya Tari Ledak Manis adalah percintaan. Karya ini menekankan beberapa nilai penting, antara lain penghargaan terhadap perasaan orang lain, kesadaran akan batasan dalam hubungan, tanggung jawab emosional, dan kemampuan untuk mengenali serta melindungi diri dari perilaku manipulatif seperti *love bombing*. Selain itu, karya ini juga mengajarkan nilai kejujuran, komunikasi yang sehat, dan pentingnya empati dalam interaksi interpersonal. Karya tari ini menghadirkan nuansa kesegaran melalui eksplorasi gerak yang dinamis, yang menggambarkan pengalaman emosional sang korban. Penonton diajak menyelami perjalanan perasaan penari, mulai dari kebahagiaan dan keterpesonaan saat jatuh cinta, hingga rasa kecewa, kerapuhan, dan kegalauan yang muncul akibat perlakuan *love bombing*. Gerak yang ditampilkan berfungsi sebagai medium ekspresif untuk mengekspresikan kompleksitas emosi dan ketegangan psikologis yang dialami oleh tokoh utama.

Karya Tari Ledak Manis diiringi oleh musik MIDI (*Musical Instrument Digital Interface*) yang dikombinasikan dengan musik *background* film dan alat musik tradisional. Musik tersebut dipadukan dengan vokal seorang perempuan yang menyuarakan isi hati serta kesedihan sang korban. Tata busana

yang digunakan bertema *Romantic Playful*, dilengkapi dengan riasan minimalis namun tegas (*bold*), untuk memperkuat ekspresi karakter. Selain itu, pertunjukan ini juga didukung oleh properti berupa lemari, lampu bulat, dan bunga mawar, yang turut menambah dimensi visual serta emosional dalam karya tari ini.

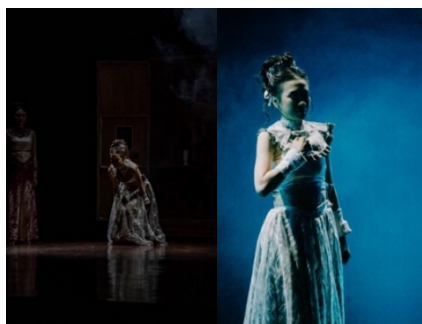
Melalui penelitian tari, analisis struktur digunakan untuk menelaah karya tari secara sistematis, memandang tari sebagai sebuah “teks” yang dapat diuraikan menjadi komponen-komponennya agar interpretasi tidak bersifat subjektif (Djelantik, 2010: 45). Analisis ini memecah gerak tari ke dalam unit-unit terkecil, mulai dari motif gerak, frase gerak, kalimat gerak, sehingga membentuk keseluruhan struktur pertunjukan. Unsur yang dianalisis tidak hanya gerak, tetapi juga musik, pola lantai, properti, kostum, tata rias, tata cahaya, panggung, dan interaksi dengan penonton, karena semua elemen tersebut saling berkaitan membangun struktur pertunjukan secara holistik (Djelantik, 2010: 47). Menurut pandangan pencipta, pendekatan analisis struktur ini penting digunakan agar setiap elemen yang hadir dalam karya tidak berdiri sendiri, melainkan dapat dipahami sebagai satu kesatuan yang saling mendukung dalam menyampaikan gagasan, suasana, dan makna karya tari secara utuh.

Karya tari ini berdurasi sebelas menit lima puluh delapan detik dengan alur cerita gabungan, yang dirancang secara dramatik melalui struktur yang terbagi menjadi empat bagian, yaitu: 1) Bagian awal menampilkan suasana gugup dan berdebar-debar dari tokoh utama yang akan bertemu dengan kekasihnya. Emosi yang ditampilkan mencerminkan campuran rasa tegang, antusias, dan senang, menghadirkan kesan perasaan yang masih labil dan penuh harapan; 2) Bagian ilusi, di mana tokoh merasakan indahnya jatuh cinta. Ia mengalami kebahagiaan, kenyamanan, keterikatan emosional, dan kehangatan asmara, yang tercermin melalui gerak dan ekspresi yang lembut serta harmonis; 3) Bagian isi menggambarkan dampak dari *love bombing*, memunculkan emosi sedih dan rasa hampa akibat keterikatan emosional yang menimbulkan kehilangan jati diri. Suasana ini ditampilkan melalui gerak yang rapuh, dinamis, dan penuh ketegangan emosional, menekankan konflik batin tokoh; 4) Bagian akhir menampilkan proses kebangkitan dan kesadaran diri tokoh untuk melangkah maju. Tokoh mulai menyadari bahwa hidup tidak boleh terus terikat pada hubungan manipulatif. Ia menemukan kembali kekuatan untuk melepaskan diri, menumbuhkan kembali keindahan dalam dirinya, dan menemukan jati diri yang sempat hilang, sehingga tercipta akhir yang lebih positif dan penuh harapan.

Deskripsi Gerak

Untuk menyampaikan pesan dalam karya Tari Ledak Manis, pencipta menggunakan motif gerak sebagai alat ekspresi. Gerak dalam tari merupakan gerakan tubuh yang diberi bentuk estetis dan ekspresif untuk menyampaikan makna atau emosi tertentu (Sutrisno, 2019:45). Motif-motif gerak ini dipilih untuk menggambarkan perjalanan emosional tokoh, mulai dari kebahagiaan dan keterikatan, kekecewaan akibat *love bombing*, hingga kebangkitan dan penemuan kembali jati diri. Berikut ini merupakan hasil dari eksplorasi gerak yang dilakukan pencipta, dimulai dari gerakan-gerakan alami (*natural movement*) selama proses penciptaan, yang kemudian dikembangkan dan dirumuskan ke dalam beberapa jenis gerak yang lebih terstruktur.

- a. Gerak Degup Manis yaitu gerakan yang menggambarkan rasa gugup ditunjukkan melalui napas yang terengah-tenang dan jantung yang berdebar cepat oleh tokoh utama, kemudian diikuti oleh enam penari lainnya yang melanjutkan gerakan jantung berdebar sebagai simbol kegugupan yang menular



Gambar 1. Gerak Degup Manis

(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

- b. Gerak Peluk Semu yaitu gestur gerakan tangan yang memeluk tubuh sendiri melambangkan keinginan untuk berpelukan sebagai ekspresi kerinduan dan keterikatan emosional.



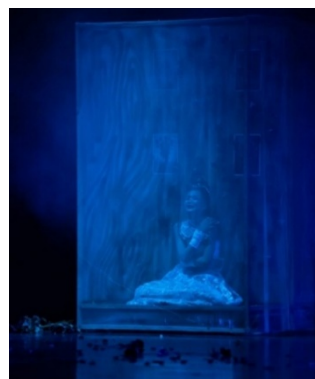
Gambar 2. Gerak Peluk Semu
(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

- c. Gerak Tangan Pegang Semu yaitu melambangkan keinginan untuk mempertahankan atau memegang sesuatu yang penting, namun sebenarnya rapuh dan tidak nyata, misalnya perasaan atau hubungan yang dimiliki, menunjukkan keterikatan dan kesulitan melepaskan diri.



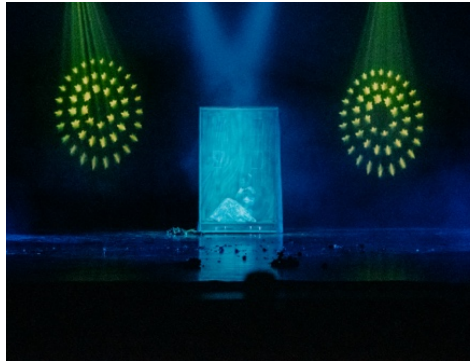
Gambar 3. Gerak Tangan Pegang Semu
(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

- d. Gerak Luruh Arah, gerakan yang dimaknai sebagai hilangnya pegangan dan tujuan hidup. Duduk dengan tatapan kosong menggambarkan rasa hampa, kebingungan, dan kehilangan arah akibat keterikatan emosional yang rusak, menekankan ketidakberdayaan tokoh.



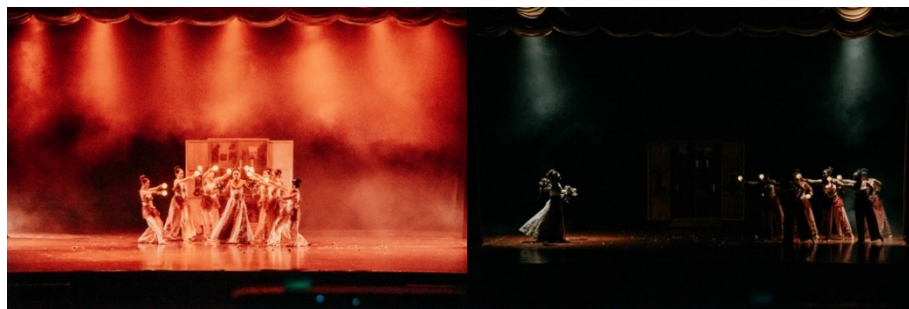
Gambar 4. Gerak Luruh Arah
(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

- e. Gerakan Peluk Pulih, dengan gestur badan duduk, tangan mengusap pipi dan memeluk tubuh sendiri melambangkan kehilangan sosok kekasih, sehingga tokoh hanya bisa menyalurkan kasih sayang dan perhatian kepada diri sendiri, sebagai bentuk perawatan diri dan penyembuhan emosional.



Gambar 5. Gerak Peluk Pulih
(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

- f. Gerak Batas Terang, yang dilambangkan dengan bola lampu yang membentangi, seakan membatasi dan menolak kehadiran cinta itu lagi.



Gambar 6. Gerak Batas Terang
(Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026)

Tata Rias dan Busana

Tata rias merupakan bagian penting dalam mendukung penyajian sebuah karya tari. Karya Tari Ledak Manis menggunakan tata rias *minimalis bold*. Rias minimalis dipahami sebagai gaya tata rias yang menampilkan wajah dengan sentuhan kosmetik yang sangat sederhana dan minim, namun tetap mampu mempertegas fitur wajah yang ingin ditonjolkan sehingga hasil riasan terlihat bersih, dan tidak berlebihan sesuai tampilan yang diinginkan (*natural look*) dalam konteks *make up* modern (Lutfia dkk., 2024: 80). Sementara itu, rias *bold* atau *makeup bold* adalah gaya tata rias yang berani dan mencolok, menampilkan warna-warna kuat dan garis tegas untuk menciptakan efek dramatis sehingga dapat menarik perhatian (Aisyu dkk., 2024: 400-408). Konsep tata rias *minimalis bold* dalam karya Tari Ledak Manis memadukan tampilan sederhana dengan penekanan kuat pada satu atau dua elemen wajah sehingga diterapkan untuk menghadirkan karakter sesuai kebutuhan karya. Pemilihan konsep ini tidak hanya bertujuan memperkuat karakter penari, tetapi juga disesuaikan dengan aspek teknis pertunjukan, seperti jarak antara penari dan penonton serta durasi pementasan. Dengan demikian, riasan wajah menjadi elemen yang menyatu secara utuh dengan seluruh komponen visual dalam karya Tari Ledak Manis.



Gambar 7. Tata Rias Tokoh Utama
Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026



Gambar 8. Tata Rias Pendukung Sebagai Representasi Emosi Tokoh Utama
Sumber: Ida Ayu Larasathi, 2026

Tata busana dalam karya Tari Ledak Manis dirancang dengan memanfaatkan kain satin dan *tulle* sebagai material utama. Pemilihan kedua bahan ini tidak hanya mempertimbangkan aspek visual, tetapi juga karakter konseptual yang ingin dihadirkan melalui gaya busana *romantic playful*. *Romantic playful*, yaitu perpaduan antara nuansa *romantic feminine* dan *playful contemporary* yang dicirikan oleh perpaduan nuansa feminim yang lembut dan romantis dengan sentuhan kontemporer yang ceria serta dinamis (Lautama, 2022: 20). Secara konseptual, *romantic playful* merupakan gaya yang memadukan dua karakter estetik, yaitu *romantic* yang menonjolkan kesan lembut, anggun, emosional, dan feminin, serta *playful* yang menghadirkan nuansa ringan, lincah, ekspresif, dan dinamis. Perpaduan keduanya menghasilkan tampilan yang tidak semata-mata manis, tetapi juga memiliki gerak visual yang hidup dan komunikatif. Gaya ini umumnya ditandai dengan siluet yang mengalir, penggunaan warna-warna lembut, detail dekoratif, *layering*, serta aksesoris yang memberi kesan ringan dan tidak kaku. Dalam konteks karya ini, nuansa *romantic* diwujudkan melalui tekstur halus dan jatuhnya kain satin yang lembut mengikuti gerak tubuh penari. Sementara itu, sisi *playful* tercermin melalui penggunaan *tulle* sebagai aksesoris *layering* yang ringan dan transparan, sehingga menciptakan efek visual yang dinamis saat penari bergerak. Kombinasi kedua material tersebut mendukung karakter tokoh perempuan dalam karya, sekaligus memperkuat kesan visual yang selaras dengan struktur dramatik pertunjukan.



Gambar 9. Dua Desain Tata Busana Penari Tokoh Utama, Tampak Depan



Gambar 10. Tata Busana penari pendukung, tampak depan

Deskripsi Musik Tari

Musik dalam Karya Tari Ledak Manis tidak hanya berfungsi sebagai iringan gerak, tetapi juga

berperan penting untuk mempertegas aksen koreografis, menciptakan keharmonisan antara musik dan tubuh, serta menyatukan seluruh unsur pertunjukan menjadi satu kesatuan yang utuh. Musik dirancang untuk memperkuat suasana setiap bagian tari sekaligus mempengaruhi emosi penonton, sehingga alur pergerakan dapat dirasakan dengan lebih jelas dan mendalam. Pada tahap awal penciptaan, pencipta karya melakukan diskusi mendalam dengan komposer Kadek Agung Sari Wiguna untuk menyampaikan konsep tari secara menyeluruh. Penjelasan mengenai suasana, karakter, dan tujuan emosional dari karya diberikan agar komposer memahami arah yang ingin dicapai. Dengan pemahaman tersebut, musik dapat disusun selaras dengan tema, ritme, dan ekspresi gerak yang dibangun dalam koreografi. Musik Ledak Manis menggunakan basis MIDI dengan pendekatan kolaboratif yang memadukan unsur tradisi dan modern, menyerupai karakter musik pada *background* film. Kombinasi ini menghasilkan warna bunyi yang fleksibel, mendukung dinamika gerak, dan sesuai dengan kebutuhan dramatik karya. Berbagai efek ditambahkan untuk menonjolkan titik-titik aksent sehingga hubungan antara musik dan koreografi menjadi lebih kuat dan terpadu. Selain elemen instrumen sintesis dan sentuhan tradisi, vokal juga digunakan sebagai unsur penonjol. Kehadiran vokal membantu memperjelas intensitas, memberi penanda emosional, dan menguatkan makna yang ingin disampaikan melalui pergerakan. Melalui perpaduan vokal, ritme, dan efek bunyi yang diolah secara terstruktur, musik Tari Ledak Manis diharapkan mampu memperkuat alur suasana serta memberikan pengaruh emosional yang menyeluruh kepada penonton sepanjang pertunjukan.

Tempat Pertunjukan

Gedung Natya Mandala ISI Bali menjadi lokasi penyelenggaraan pertunjukan diseminasi karya Tari Ledak Manis, yang merupakan hasil proyek independen dalam program Berdampak dan telah digarap oleh pencipta selama satu semester. Pertunjukan ini dipentaskan di panggung bergaya prosenium, yaitu jenis panggung teater yang memiliki bingkai atau lengkungan (*proscenium arch*) yang memisahkan area pertunjukan dari ruang penonton serta berfungsi sebagai titik fokus visual yang jelas bagi audiens (Britannica, 2025: 2). Dalam konteks teater modern, panggung prosenium menciptakan efek bingkai gambar di mana aksi di atas panggung tampak seperti disaksikan melalui sebuah jendela, sehingga penonton melihat koreografi dan ekspresi penari dari arah depan secara terpusat tanpa gangguan visual dari sisi lain ruang pertunjukan. Konfigurasi ini memungkinkan penggunaan tata cahaya, set, dan efek panggung lainnya secara terkontrol dan tersembunyi dari pandangan penonton, sehingga menciptakan pengalaman estetis yang lebih fokus dan intens bagi audiens selama pementasan.

SIMPULAN

Tari Ledak Manis adalah karya tari kontemporer yang mengangkat tema hubungan percintaan manipulatif (*love bombing*) dari sudut pandang perempuan sebagai korban. Karya ini terinspirasi dari lagu *Manipulatif* karya Halstage serta fenomena sosial-psikologis yang sering terjadi di kalangan remaja masa kini. Karena itu, karya ini dekat dengan realitas dan pengalaman penonton. Cerita yang dihadirkan menggambarkan perjalanan emosional tokoh, mulai dari rasa gugup dan euforia di awal hubungan, munculnya keterikatan emosional, dampak dari relasi yang manipulatif, hingga proses sadar diri dan bangkit kembali.

Proses penciptaannya menggunakan metode *Angripta Sasolahan*, yang meliputi tahap ngarencana, *nuasen*, *makalin*, *nelesin*, dan *ngebah*. Setiap tahap menekankan kesatuan antara konsep, gerak, ekspresi, musik, tata busana, tata rias, properti, dan tata cahaya agar tercipta karya yang utuh dan harmonis. Gerak dikembangkan dari respons emosional tokoh melalui eksplorasi dan improvisasi untuk menggambarkan dinamika batinnya. Tata rias yang minimalis dengan sentuhan tegas serta busana bernuansa *romantic playful* memperkuat karakter. Musik MIDI dan unsur artistik lainnya mendukung suasana dramatik. Properti seperti mawar merah, lemari, dan lampu bola menjadi simbol hubungan yang tampak manis namun sebenarnya manipulatif, sekaligus melambangkan proses pembebasan diri.

Selain memiliki nilai artistik dan edukatif, proses penciptaan Tari Ledak Manis juga berdampak sosial dan ekonomi. Keterlibatan penari, komposer, penata artistik, serta penggunaan ruang latihan dan pertunjukan turut mendukung ekosistem kerja kreatif. Karya ini juga meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan emosional dalam hubungan serta mendorong solidaritas dalam lingkungan seni. Pesan utamanya adalah keberanian untuk bangkit, menghargai diri sendiri, dan keluar dari hubungan yang tidak sehat. Secara keseluruhan, Tari Ledak Manis menjadi kritik sosial terhadap manipulasi

dalam relasi, media edukasi emosional bagi generasi muda, serta kontribusi bagi perkembangan tari kontemporer yang relevan dengan kehidupan masa kini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyu, A., Megasari, R., Maspiyah, & Lutfiati, D. (2024). "Bold Make Up sebagai Bentuk Ekspresi Estetis Rias Wajah" *Jurnal Tata Rias*, 13(2), 400–408. (<https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/download/4957/4343>, diakses 15 November 2025).
- Britannica. (2025). "Proscenium stage" *Encyclopedia Britannica*, (https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=2005&scioldt=0%2C5&cites=10097208656369893578&scipsc=&scioq=Encyclopaedia+Britannica+proscenium+stage&q=Encyclopaedia+Britannica+proceniun+stage&btnG=#d=gs_qabs&t=1771742900920&u=%23p%3D_wHi7bKc3ZoJ, diakses 20 November 2025).
- Cerita, I Nyoman. (2020). *Tari Kontemporer: Konsep, Proses, dan Penciptaan*. Denpasar: Pustaka Larasan.
- Djelantik, A. A. M. (2010). *Pengantar Dasar Ilmu Estetika (Jilid II)*. Denpasar: Udayana University Press.
- Durvasula, R. (2015). "Should I Stay or Should I go? Surviving a Relationship with a Narcissist". *New York: Post Hill Press*. (<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=XUfDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=durvasula+surviving+relationship&ots=JycxscLcJx&sig=q8ysoJ8qUuitlulAbrBau79Z5Dw>, diakses 15 November 2025).
- Hadi, Y Sumandiyo. (1996). *Aspek-Aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: Manthili.
- Halstage. (2022). *Manipulatif*. Indonesia. *The Folk: Side A*. Spotify. (<https://open.spotify.com/track/5GdStk3Ryp0gIEJXMpl5JH>, diakses 10 September 2025).
- Lutfia, N., Megasari, R., Faidah, M., & Wijaya, T. (2024). "Rias wajah minimalis dalam konteks makeup modern" *Jurnal Tata Rias*, 12(1), 75–85. (https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=rias+wajah+minimalis+dalam+konteks+makeup+modern&btnG=#d=gs_qabs&t=1771743242082&u=%23p%3DVID1_vrHN8J di akses 20 November 2025).
- Singer, M. T., & Lalich, J. "Cult in Our Midst" *San Francisco: Jossey-Bass Publishers (1995)*. (https://pearl-hifi.com/11_Spirited_Growth/10_Health_Pos/01_Worthy_Authors/Cults_in_Our_Midst_The_Continuing_Fight_Against_Their_Hidden_Menace.pdf, diakses 10 Desember 2025).
- Suteja, I. K. (2018). *Catur asrama: Pendakian spiritual masyarakat Bali dalam sebuah karya tari*. Denpasar: Institut Seni Indonesia Bali.
- Sutrisno, M. (2019). *Estetika: Teori dan Penerapannya Dalam Seni*. Yogyakarta: Kanisius.