BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi sangat mendukung dalam kehidupan, apakah itu emosi positif atau emosi negatif. Pentingya individu mengelola emosi dalam kehidupan karena seseorang yang cakap secara emosi akan mampu mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, kecakapan mengelola emosi akan mempunyai andil yang lebih besar dalam kesuksesan seseorang lebih dari mengandalkan kecerdasan interlektual. Hubungan personal membutuhkan pengelolaan emosi yang baik, pengelolaan emosi disini menyangkut bagaimana individu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu mengatur diri sendiri sehingga bisa menempatkan diri dalam posisi yang tepat dan bersikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain.

Menurut Walton (Islamia, 2005) masalah-masalah yang menjadi sumber konflik dapat bersifat emosional, yaitu yang berkaitan dengan perasaan seperti kemarahan, ejekan, penolakan, atau perasaan takut. Individu yang stabil emosinya tentu dapat mengendalikan emosinya dengan efektif dan mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan perasaan negatif dalam dirinya. Individu juga dapat mengelola emosinya lebih obyektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Kemampuan menganalisis permasalahan secara obyektif dan realistis ini akan mendorong individu mampu menyelesaikan dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki kestabilan emosi yang rendah, tidak terampil

dalam mengelola emosinya sehingga permasalahan yang sedang dihadapi tidak mampu dipecahkan secara efektif.

Menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, individu membutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Hal ini didasarkan bahwa stres dan stresor tidak bisa hindari. Hal yang bisa lakukan untuk meminimalisasi dampak dari stres adalah dengan mengelola emosi secara konstruktif dan efektif. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi dengan relaksasi, tujuannya adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologi akibat stresor yang menekan dan menggantikannya dengan keadaan santai dan tenang.

Shapiro (dalam Safaria dan Saputra 2009) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi, maka akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan pengendalian emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Individu dalam keadaan stabil emosinya akan cenderung berada dalam kondisi bahagia, dan lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupan yang menekan.

Menjaga agar emosi tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan dengan intensitas yang terlampau tinggi atau untuk waktu yang terlalu lama akan mengoyak kestabilan individu. Salah satu kemampuan untuk mestabilkan emosi adalah kemampuan menghibur diri maupun relaksasi, dengan menghibur diri dan relaksasi maka emosi negatif akan dapat ditekan atau mengurangi rasa sedih, marah, atau kecewa (Suryanto, 2008).

Hude (2006) menegaskan bahwa mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. Orang yang kelelahan sehabis olah raga memerlukan relaksasi untuk mengembalikan kondisi tubuh pada posisi normal, demikian juga degan orang yang mengalami ketegangan emosional, perlu relaksasi karena sebagai kendali kestabilan emosional dalam diri,yang berperan dalam relaksasi adalah saraf parasintetis dengan pola respon relaksasi, yaitu serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas sehingga mempermudah kerja sama.

Relaksasi adalah pengendoran atau pelemasan otot-otot. Relaksasi akan menurunkan tegangan fisiologis sehingga menurunkan denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernafasan dan keringat. Akibatnya perasaan akan lebih tenang dan stabil (Maria, 2002).

Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan yang ritmis dan selaras, salah satunya dengan metode gerak tari. Tari juga bisa dikatakan sebagai ungkapan ekspresi perasaan manusia yang diubah oleh imajinasi, dibentuk oleh media gerak sehingga menjadi wujud gerak simbolis, sebagai bentuk latihan-latihan, tari digunakan untuk mengembangkan kepekaan gerak, rasa, dan irama seseorang. Oleh sebab itu, tari dapat memperhalus pekerti manusia yang mempelajarinya (Astono, 2006).

Tubuh manusia tidak hanya bisa berdiri dan berjalan, tetapi juga sering gemetar. Tari merupakan godaan terbesar dalam kerja kesenian karena tari hidup sebagai kesenian yang paling dekat dengan manusia dengan diri individu, bidang

seni ini menggunakan media langsung dari dirinya, yaitu tubuhnya sendiri. Bidang kesenian yang lain menggunakan alat bukan bagian langsung dari tubuhnya. Karena itu pula tubuh tari merupakan tubuh yang mengalami langsung kegelisahan menguasai posisi, ketika tubuh sudah berada di ruang pentas dengan mata penonton yang terus menatap setiap gerak dan tindakan. Tubuh-tubuh itu mengalami langsung seluruh proses gelombang objektifikasi maupun subjektifikasi yang bergelora di ruang pentas (Malna, 2010).

Pertunjukkan seni tak lepas dari penguasaan musik, imajinasi penari dan empati pendalaman karakter peran yang dibawakan oleh penari, ketika penguasaan peran yang dibawakan terpenuhi, maka akan tercipta suatu seni pertunjukkan yang sesuai dengan tujuan dan fungsi maupun unsur-unsur dalam tarian. Tarian pada dasarnya dapat mengurangi ketegangan, memberikan rileks dalam tubuh serta perasaan tenang pada orang yang melakukan tarian.

Penari yang menunjukkan tampilan tarian yang tidak maksimalpun ada perasaan kecewa, karena tidak menunjukkan tampilan tari yang estetis untuk ditonton. Kepuasan seorang penari bukan diukur atau dilihat dari segi finansial, tetapi kepuasan diri penari saat melakukan tarian serta kepuasan penonton saat menyaksikan tarian. Seorang penari harus menguasai semua unsur seni yang meliputi emosi, kualitas gerak serta penguasaan karakter dalam tari. Penguasaan serta pengendalian emosi penari sangat dibutuhkan dalan pertunjukkan. Kelebihan seorang penari adalah jika individu seseorang penari maka sudah tentu penari bisa menguasai semua dasar-dasar metode relaksasi selain tari sepeti yoga, *dance modern*, silat, drama dan lain-lain, tetapi kebalikannya mereka yang tidak

mengenal tari maka mereka tidak bisa menguasai unsur-unsur estetika dalam tari, untuk menjadi seorang penari harus datang dari jiwa.

Penjelasan di atas menegaskan betapa pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pengelolaan emosional di kehidupan sehari-hari, dengan lebih memperhatikan kemampuan individu untuk belajar mengelola masalah-masalah psikologis mereka sendiri melalui integratif relaksasi, salah satunya dengan gerakan tari. Gerakan tari diharapkan dapat meningkatkan efektivitas kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, pada saat yang sama mereka dapat membantu individu lainnya untuk lebih mandiri dalam pengelolaan emosinya.

Perumusan masalah yang peneliti ajukan berdasarkan fokus penelitian yaitu mengenai pengendalian emosi penari tradisional. Bentuk pengendalian emosi yang seperti apa yang dimiliki para penari tradisional dan bentuk pengaplikasiannya dikehidupan sehari-hari? Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengendalian emosi penari tradisional”.

B. Tujuan penelitian

Tujuan yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara jelas mengenai pengendalian emosi pada penari tradisional.

C. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi sosial khususnya mengenai kestabilan emosi para penari. Secara teoritis, akan diperoleh bentuk kestabilan emosi dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Penari

      Melalui penelitian ini peneliti mengharapkan, dapat memberikan masukan kepada penari untuk memberikan pandangan baru dalam menjaga atau mencapai emosi yang baik untuk menyikapi kehidupan, agar tidak terpengaruh oleh arus modernisasi yang semakin memprihatinkan.

   b. Bagi Masyarakat.

      Bagi Masyarakat, melalui penelitian diharapkan agar masyarakat umum tahu bagaimana cara mengelola emosi secara baik dengan teknik relaksasi tarian dan sekaligus dapat melestarikan budaya Indonesia khususnya tarian tradisional yang dikhawatirkan punah keberadaannya. Serta mampu menciptakan pribadi yang memiliki jati diri yang menuju pada moral bangsa.