



## Adolesensi: Karya Tari Baru tentang Perubahan Sikap dan Emosional Anak Perempuan di Masa Pubertas

Okta Dia Putri<sup>1</sup>, Wardi Metro<sup>2</sup>, Adjuoktoza Rovylendes<sup>3</sup>, Dony Osmond<sup>4</sup>

Program Studi Seni Tari Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Kota Padang Panjang

<sup>1</sup>oktadiaputri050419@gmail.com, <sup>2</sup>wardimetrosaik@gmail.com, <sup>3</sup>adjuoktoza@gmail.com,

<sup>4</sup>donyosmond74@gmail.com

### ABSTRAK

Pubertas merupakan masa transisi penting yang dialami anak perempuan, ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Perubahan ini sering menimbulkan ketidakstabilan emosional seperti mudah marah, bingung, malu, atau menjadi lebih centil dalam menarik perhatian. Karya tari Adolesensi lahir sebagai refleksi fenomena ini, mengeksplorasi bagaimana anak perempuan merespon perubahan sikap dan emosional selama masa pubertas. Penelitian penciptaan ini menggunakan metode Alma M. Hawkins yang meliputi pengumpulan data, observasi lapangan, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi. Karya ini ditarikkan oleh delapan penari perempuan diiringi musik techno live, menggunakan properti sepatu heels dan kursi panjang sebagai simbol transisi menuju kedewasaan. Struktur pertunjukan terbagi menjadi tiga bagian: keriangan centil masa awal pubertas, fase kebingungan emosional, hingga penerimaan diri yang stabil. Hasilnya menunjukkan bahwa gerak tari murni yang abstrak namun eksploratif dapat mengomunikasikan perubahan emosional remaja secara simbolik. Adolesensi bukan hanya sekadar karya estetis, tetapi juga sarana edukasi sosial tentang pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan pada masa pubertas anak perempuan.

### Riwayat Naskah

Submitted : 07 - 07 - 2025

Revised : 08 - 10 - 2025

Accepted : 20 - 11 - 2025



**Kata Kunci:** Adolesensi, pubertas, perubahan emosional, tari murni, anak perempuan.

## Pendahuluan

Masa pubertas merupakan salah satu periode perkembangan yang paling krusial dalam kehidupan seorang anak, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat signifikan. Pada anak perempuan, pubertas biasanya dimulai lebih awal, sekitar usia 10 hingga 12 tahun, dan ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder, perubahan hormon, serta percepatan pertumbuhan fisik (Santrock, 2003). Bersamaan dengan perubahan fisik, anak perempuan juga mengalami perubahan psikologis yang intens, seperti meningkatnya sensitivitas emosional, fluktuasi suasana

hati, dan kecenderungan untuk mencari identitas diri. Masa ini sering kali memunculkan kebingungan, rasa malu, bahkan perilaku centil atau berlebihan dalam menarik perhatian orang lain, yang semuanya merupakan bagian alami dari proses perkembangan menuju kedewasaan.

Fenomena pubertas tidak hanya berdampak pada aspek internal anak perempuan, tetapi juga memengaruhi hubungan sosialnya. Banyak anak perempuan yang merasa kesulitan mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan, sehingga memunculkan jarak dengan orang tua atau lingkungan sekitar. Perubahan sikap seperti mudah marah, memberontak, atau justru menjadi lebih pendiam sering muncul sebagai respon adaptif terhadap gejolak internal yang sulit dipahami. Menurut Desmita (2010), perubahan hormonal pada masa pubertas sangat mempengaruhi kestabilan emosi dan dapat menimbulkan konflik antara kebutuhan akan kemandirian dan ketergantungan pada orang tua. Di sinilah peran keluarga dan lingkungan sosial menjadi sangat penting untuk memberikan dukungan emosional agar anak merasa aman dan mampu menerima perubahan dirinya.

Dalam konteks seni pertunjukan, tema tentang pubertas, perubahan sikap, dan emosional pada anak perempuan menjadi isu menarik untuk dieksplorasi. Tari, sebagai bahasa tubuh, memiliki kemampuan untuk mengekspresikan pengalaman batin manusia yang kompleks tanpa kata-kata. Melalui gerak, ruang, waktu, dan dinamika, pengalaman psikologis seperti kebingungan, keriangan, malu, hingga penerimaan diri dapat diolah menjadi simbol visual yang komunikatif. Hal ini sejalan dengan pemikiran Hawkins (1990) bahwa tari dapat menjadi sarana ekspresi terdalam dari pengalaman emosional manusia. Oleh karena itu, pengkarya tertarik untuk menciptakan karya tari yang mengangkat fenomena perubahan sikap dan emosional pada anak perempuan masa pubertas dengan judul *Adolesensi*.

Karya ini berangkat dari pengalaman pribadi pengkarya dan pengamatan terhadap lingkungan sekitar, khususnya remaja perempuan usia 12–17 tahun yang mengalami fase pubertas. Pengkarya menemukan bahwa pada masa ini banyak anak perempuan yang menunjukkan perubahan sikap drastis, seperti menjadi lebih periang, centil, malu-malu, hingga mudah tersinggung. Fenomena ini diolah menjadi inspirasi gerak yang bersumber dari aktivitas sehari-hari anak pubertas, seperti berdandan, berjalan dengan sepatu hak tinggi, hingga bereaksi spontan terhadap stimulus lingkungan. Penggunaan sepatu heels sebagai properti, misalnya, menjadi simbol transisi menuju kedewasaan, sedangkan kursi panjang melambangkan stabilitas emosional yang dicapai setelah melewati fase pubertas.

Dengan demikian, *Adolesensi* tidak hanya dihadirkan sebagai karya estetis semata, tetapi juga sebagai sarana edukasi sosial yang memberikan pemahaman tentang pentingnya mendampingi anak perempuan dalam proses pubertas. Melalui pertunjukan ini, pengkarya berharap penonton, khususnya orang tua, dapat lebih memahami dinamika emosional anak perempuan pada masa transisi ini. Selain itu, karya

ini juga memperlihatkan bagaimana metode penciptaan tari kontemporer dapat mengolah tema sosial menjadi bentuk tari murni yang abstrak namun tetap komunikatif.

## Metode

Penciptaan karya tari Adolesensi menggunakan metode Alma M. Hawkins yang terdiri atas pengumpulan data, observasi lapangan, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi. Tahap pengumpulan data dilakukan dengan membaca literatur psikologi perkembangan remaja, seperti *Psikologi Perkembangan* oleh Desmita (2010), *Perkembangan Masa Hidup* oleh Santrock (2012), serta buku *Kesehatan Mental Remaja* karya Renie Tri Herdiani (2024). Selain itu, pengamatan langsung terhadap perilaku anak perempuan pubertas di lingkungan sekitar dilakukan untuk memahami perubahan sikap dan emosional yang terjadi secara nyata. Wawancara informal dengan orang tua dan remaja juga dilakukan untuk memperkaya perspektif tentang pengalaman pubertas.

Tahap eksplorasi dilakukan untuk mencari kemungkinan gerak yang mampu merepresentasikan karakteristik anak pubertas, seperti gerakan centil, malu-malu, bingung, hingga gerak spontan penuh energi. Eksplorasi ini melibatkan penari untuk mencoba gerakan-gerakan dari aktivitas sehari-hari yang dialami anak pubertas, misalnya berdandan, berjalan dengan sepatu heels, atau duduk termenung di kursi. Penari diajak merasakan emosi yang sesuai dengan karakter yang diperankan agar gerakan yang muncul terasa alami dan menyentuh.

Improvisasi digunakan untuk memperkaya materi gerak dan menghadirkan kesan spontanitas yang mencerminkan ketidakstabilan emosi anak pubertas. Pada tahap ini, penari diberikan stimulus berupa musik techno dengan tempo yang bervariasi dan diminta meresponsnya secara langsung tanpa pola gerak yang kaku. Improvisasi juga dimanfaatkan saat menghadapi kecelakaan panggung, misalnya ketidakseimbangan saat mengenakan sepatu heels, sehingga penari tetap dapat melanjutkan pertunjukan tanpa kehilangan makna artistik.

Pembentukan dilakukan dengan menyusun gerakan hasil eksplorasi dan improvisasi ke dalam struktur dramatis tiga bagian, yaitu fase keriangan centil, fase kebingungan emosional, dan fase penerimaan diri. Selain itu, elemen pendukung seperti musik, properti, tata cahaya, rias, dan busana dipadukan agar menciptakan kesatuan artistik yang harmonis. Penggunaan sepatu heels dan kursi panjang sebagai properti diintegrasikan ke dalam koreografi untuk memperkuat simbolisme transisi pubertas.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan secara berulang melalui bimbingan dosen pembimbing, diskusi dengan penari, dan uji coba pertunjukan. Evaluasi mencakup perbaikan dinamika gerak, kesesuaian musik dan tata cahaya, serta kejelasan pesan yang ingin disampaikan. Melalui evaluasi, karya Adolesensi dimatangkan sehingga dapat menyampaikan tema pubertas secara estetis sekaligus komunikatif.

## Hasil dan Pembahasan

### Struktur Garapan

Karya tari Adolesensi dibangun dalam tiga bagian utama yang merepresentasikan perjalanan emosional anak perempuan pada masa pubertas. Bagian pertama menggambarkan fase awal pubertas, di mana anak perempuan mulai menunjukkan sifat

centil dan perasaan ingin diperhatikan. Bagian kedua mengekspresikan kebingungan emosional yang muncul akibat perubahan hormonal dan sosial, di mana anak mulai merasa malu, bingung, bahkan cemas dengan dirinya sendiri. Bagian ketiga menampilkan penerimaan diri dan stabilitas emosional setelah melewati masa transisi pubertas. Ketiga bagian ini disusun dalam bentuk tari murni, dengan pola gerak eksploratif, abstrak, dan elastis, dipadukan dengan properti sepatu heels dan kursi panjang sebagai simbol transisi menuju kedewasaan.

#### Fase Awal Pubertas – Centil dan Ingin Menarik Perhatian

Adegan pertama menampilkan suasana anak perempuan yang mulai penasaran dengan dunia orang dewasa. Gerak tari diawali dengan gerak ringan seperti berdandan di depan cermin, mempercantik diri, dan mencoba menarik perhatian orang lain. Musik pengiring yang digunakan bernuansa ceria dengan ritme ringan, menggambarkan keriangan masa awal pubertas. Gerak tari pada bagian ini dominan lembut, banyak menggunakan gerak *mengalir* (*flowing movement*) dengan tempo sedang.



**Gambar 1.** Penari mengekspresikan rasa ingin tahu dengan gerak berdandan di depan cermin  
(Dokumentasi: Ridho, 2025)

Pada gambar ini terlihat seorang penari berdiri di depan properti yang menyerupai cermin, dengan gerakan perlahan menatap bayangan dirinya sendiri. Ekspresi wajah malu-malu dan gerak tangan yang gemulai menunjukkan sifat centil khas anak perempuan awal pubertas. Properti cermin digunakan sebagai metafora dari pencarian identitas, di mana anak mulai mencoba memahami dirinya sendiri. Tata cahaya dibuat lembut dengan *general light* untuk menciptakan suasana yang netral dan polos, mendukung tema keingintahuan awal.

Adegan kedua pada bagian ini menampilkan peralihan dari sifat kekanak-kanakan menuju rasa percaya diri yang lebih tinggi. Penari mulai menunjukkan gerak centil yang lebih eksploratif, seperti berjalan sambil memainkan rambut, berputar kecil, dan tersenyum manja ke arah penonton. Namun pada bagian ini penari belum mengenakan

sepatu heels, karena fase ini masih merepresentasikan anak yang baru mengenal pubertas.



**Gambar 2.** penari bergerak centil namun masih labil  
(Dokumentasi: Dhanu, 2025)

Pada gambar ini, penari bergerak dengan gaya yang lebih ekspresif, mencoba menarik perhatian penari lain di panggung. Pola lantai yang digunakan masih sederhana, dominan pada level sedang. Busana pada bagian ini terlihat lebih santai dengan warna cerah yang menegaskan keriangan. Cahaya panggung perlahan berubah dengan tambahan *par light* untuk mempertegas transisi emosi dari malu menjadi percaya diri.

#### Kebingungan Emosional – Pubertas dan Gejolak Internal

Bagian kedua menampilkan perubahan yang lebih kompleks. Anak mulai mengenakan sepatu heels sebagai simbol transisi menuju kedewasaan. Gerak tari pada bagian ini lebih dinamis, menggunakan gerak *stakato* yang menunjukkan rasa cemas, bingung, dan bimbang. Musik pengiring berubah menjadi lebih ritmis dengan tempo cepat dan beat elektronik yang kuat, menggambarkan gejolak emosional yang tidak stabil.



**Gambar 3.** penari mengenakan sepatu heels sebagai simbol transisi pubertas  
(Dokumentasi: Ridho, 2025)

Pada gambar ini terlihat penari mulai mengenakan sepatu heels dan bergerak lebih hati-hati. Ada momen eksplorasi gerak yang lebih berat karena penggunaan properti sepatu heels mengharuskan penari menjaga keseimbangan. Gerak kaki menjadi fokus utama, dengan pola langkah yang ragu-ragu, mengekspresikan ketidakstabilan anak pubertas dalam menerima perubahan. Cahaya spotlight mulai digunakan untuk menyoroti penari tertentu, memberi kesan tekanan emosional yang lebih kuat.

Adegan kedua pada bagian ini menunjukkan konflik batin anak pubertas. Penari mengekspresikan tiga suasana berbeda—senang, sedih, dan bingung—dalam satu rangkaian gerak. Gerak kontras seperti jatuh-bangun, melompat kecil lalu berhenti tiba-tiba, menggambarkan gejolak emosional yang bercampur aduk.



**Gambar 4.** tiga suasana hati ditampilkan secara bersamaan  
(Dokumentasi: Ridho, 2025)

Dalam gambar ini terlihat penari terbagi menjadi tiga kelompok kecil, masing-masing mengekspresikan suasana hati berbeda. Satu kelompok menari dengan gerak lincah (senang), satu kelompok bergerak lambat dengan kepala tertunduk (sedih), sementara satu kelompok lain bergerak tak beraturan (bingung). Tata cahaya zoom spot digunakan untuk membagi fokus penonton pada tiga suasana berbeda, menciptakan kesan psikologis yang mendalam.

#### **Penerimaan Diri – Stabilitas Emosional**

Bagian terakhir menggambarkan fase penerimaan diri setelah melewati gejolak pubertas. Pada adegan ini penari bergerak rampak dengan tempo yang stabil, menandakan keseimbangan emosional. Properti kursi panjang digunakan sebagai simbol stabilitas, di mana penari bergerak di atas kursi untuk menunjukkan kontrol diri yang telah dicapai.



**Gambar 5.** Penari bergerak seimbang di atas kursi panjang  
(Dokumentasi: Ridho, 2025)

Pada gambar ini terlihat delapan penari berdiri di atas kursi panjang, bergerak serempak dengan langkah mantap. Musik pengiring pada bagian ini menjadi lebih harmonis, dengan melodi yang mengalir untuk menggambarkan ketenangan setelah badai emosional. Cahaya panggung berubah menjadi hangat dengan *fresnel light* yang lembut, menciptakan suasana damai dan penuh harapan. Sepatu heels yang sebelumnya menjadi beban kini justru menjadi simbol keanggunan dan kedewasaan yang diterima dengan lapang.

#### **Properti, Musik, dan Tata Cahaya**

Penggunaan properti dalam Adolesensi memiliki makna simbolik yang kuat. Sepatu heels setinggi 5 cm digunakan mulai bagian kedua hingga akhir, melambangkan transisi dari anak-anak menuju kedewasaan. Kursi panjang polos digunakan pada bagian akhir sebagai simbol stabilitas dan keseimbangan emosional yang dicapai setelah masa pubertas. Musik *techno live* diolah menggunakan perangkat digital Studio One untuk menciptakan variasi suasana: ceria, tegang, dan damai. Tata cahaya memainkan peran penting dalam membangun atmosfer, dengan *general light* pada bagian awal, *spotlight* dinamis pada bagian konflik emosional, dan *fresnel light* hangat pada bagian akhir sebagai penutup.

#### **Rias, Busana, dan Penari**

Rias yang digunakan adalah rias cantik panggung yang sederhana, hanya menonjolkan struktur wajah tanpa berlebihan, sehingga tetap mencerminkan karakter anak pubertas. Busana semi kodok dengan manset dalam warna merah dan biru kehitaman digunakan sebagai simbol campuran sifat kekanak-kanakan dan kedewasaan. Delapan penari perempuan dipilih karena pengkarya ingin fokus pada

pengalaman pubertas anak perempuan, di mana setiap penari mewakili aspek emosional yang berbeda—centil, malu, bingung, dan akhirnya stabil.



**Gambar 6.** Busana penari perempuan tampak depan  
(Dokumentasi: Zidane, 2025)

### Tempat dan Setting Panggung

Pertunjukan ini dipentaskan di Gedung Hoerijah Adam ISI Padangpanjang menggunakan panggung prosenium dan apron. Panggung apron diatur menyerupai kamar pribadi anak pubertas untuk adegan awal, sementara panggung prosenium digunakan untuk adegan utama. Setting ini memungkinkan penonton merasakan transisi ruang dari dunia pribadi ke ruang sosial yang lebih luas.



**Gambar 7.** Gedung Pertunjukan Hoerijah Adam sebagai lokasi karya Adolesensi  
(Dokumentasi: Okta Dia Putri, 2025)

## Analisis

Melalui perpaduan gerak eksploratif, properti simbolik, musik elektronik, dan tata cahaya dinamis, Adolesensi berhasil mengomunikasikan dinamika pubertas anak perempuan secara estetis sekaligus edukatif. Gerak centil dan malu-malu pada awal, gerak stakato dan kontradiktif pada bagian tengah, hingga gerak rampak yang stabil pada akhir menunjukkan perjalanan emosional yang realistik. Properti sepatu heels menjadi metafora transisi, kursi panjang menjadi simbol keseimbangan, sedangkan musik dan cahaya memperkuat atmosfer psikologis. Dengan demikian, karya ini membuktikan bahwa tari murni dapat menjadi media representasi fenomena sosial yang kompleks tanpa kehilangan nilai estetisnya.

## Kesimpulan

Karya tari Adolesensi merupakan bentuk penciptaan baru yang merefleksikan fenomena sosial tentang perubahan sikap dan emosional anak perempuan di masa pubertas. Proses penciptaannya melalui tahapan metode Alma M. Hawkins menghasilkan koreografi bertipe tari murni dengan struktur dramatik tiga bagian: fase keriangan centil, kebingungan emosional, dan penerimaan diri. Melalui pengolahan gerak eksploratif, improvisasi, serta penggunaan properti sepatu heels dan kursi panjang sebagai simbol transisi kedewasaan, karya ini berhasil memvisualisasikan dinamika emosional anak pubertas secara estetis. Selain sebagai karya artistik, Adolesensi juga memberikan pesan edukatif tentang pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sosial dalam mendampingi masa pubertas anak perempuan. Dengan demikian, karya ini memiliki nilai ganda, yakni sebagai medium ekspresi seni dan sarana refleksi sosial.

## Kepustakaan

- Adolescence T.A, 2007. "Identity Development".
- Book, Princeton Book, Publishers, Terjemahan Y. Sumandiyo Hadi. 2003. Mencipta Lewat Tari. Yogyakarta.
- Desmita, Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010. Dibia Wayan, dkk, Tari Komunal. Jakarta: Lembaga Seni Pertunjukan Nusantara (LSPN), 2002.
- Faisal, C. R .2022."Sasab". Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Fitria, D. 2023 "Panyolek". Skripsi. Institut Seni Indonesia Padangpanjang.
- Gina S Noer. 2019. Karya Film Dua Garis Biru, Jakarta.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2003. Aspek-aspek Dasar Koreografi kelompok. Yogyakarta: eLKAPHI (Lembaga Kajian Pendidikan dan Humaniora Indonesia) cetakan2, Edisi revisi.
- Hawkins, A.M. 1990. Creating Through Dance. New Jersey: A Dance Horizons.
- Hawkwins, A.M. 1988. Moving From Within: A New Method For Dance Making (Bergerak Menurut Kata Hati: Metode Baru Dalam Menciptakan Tari) diterjemahkan

oleh I Wayan Dibia. Jakarta: Ford Foundation dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia. 2003.

Jhon. W. Santrock, “Perkembangan Masa Hidup”.

Santrock.J.W,2003. “Perkembangan Remaja”.

Smith.J. 2003. Komposisi Tari Koreografi.

Tri H, R. 2024. Kesehatan Mental Remaja.

Utama, W. M. 2024. “Dasar-Dasar Parenting”.

Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). Sari pediatri, 12(1), 21-9.