

Di Balik Layar: Interpretasi Artistik Pengendalian Diri Penderita Smiling Depression

Mesy Nadia Safitri¹, Susasrita Loravianti^{2*}, Kurniadi Ilham³, Emri⁴

Hal | 47

^{1,2,3,4} Prodi Seni Tari, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Padang Panjang
Jl. Bahder Johan Padangpanjang, Sumatera Barat 27128

(mesynadia2002@gmail.com, susasritaloravianti@gmail.com, kurniadiilham@gmail.com, emri@isi-padangpanjang.ac.id)

Article Info

Received on

1 January 2025

Revised on

2 February 2025

Accepted on

28 Juni 2025

Keywords

Smiling Depression

Pengendalian Diri

Koreografi

Penciptaan Tari

Ekspresi Emosi

Abstrak

Karya tari Di Balik Layar terinspirasi dari fenomena sosial Smiling Depression, yaitu kondisi di mana seseorang yang mengalami depresi tetap menampilkan wajah ceria dan terlihat bahagia dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini banyak ditemukan dalam kehidupan sosial, di mana penderita berusaha meyakinkan orang lain bahwa dirinya baik-baik saja, meskipun sedang menghadapi tekanan batin. Gagasan ini diwujudkan melalui koreografi kelompok yang melibatkan tujuh penari perempuan, sebagai representasi dari bentuk pengendalian diri yang beragam pada penderita Smiling Depression. Proses penciptaan karya ini menggunakan pendekatan penciptaan tari dari Alma M. Hawkins, sebagaimana dijelaskan dalam bukunya Mencipta Lewat Tari dan Koreografi Bentuk, Teknik, dan Isi. Pendekatan tersebut mencakup tahapan pengumpulan data, observasi lapangan, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi. Musik dalam karya ini diciptakan menggunakan teknologi komputer untuk memperkuat suasana emosional. Unsur pencahayaan (lighting) digunakan secara ekspresif untuk merepresentasikan dinamika emosi penderita Smiling Depression, dari penyangkalan hingga penerimaan diri. Karya ini menggunakan tipe dramatik dan dipentaskan di panggung arena Auditorium Boestanoel Arifin Adam. Melalui karya tari Di Balik Layar, pengkarya berupaya memberikan kesadaran akan pentingnya kemampuan pengendalian diri bagi penderita Smiling Depression, sebagai upaya untuk mencegah dampak buruk terhadap kehidupan sosial dan mental mereka.

INTRODUCTION

Fenomena Smiling Depression merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh individu yang mengalami depresi, tetapi tetap mampu menunjukkan ekspresi bahagia secara lahiriah. Dalam kehidupan sosial, individu dengan kondisi ini sering kali terlihat normal, ceria, bahkan mampu meyakinkan orang lain bahwa dirinya baik-baik saja, padahal di balik itu mereka menyimpan tekanan emosional yang mendalam. Kondisi ini dapat mengganggu kestabilan psikologis individu jika tidak dikenali dan ditangani dengan baik.

Hal | 48

Ekspresi penderita Smiling Depression sangat sulit dikenali karena mereka cenderung menyembunyikan perasaan negatif melalui senyuman dan sikap positif yang ditampilkan kepada lingkungan sekitarnya. Fenomena ini dapat berdampak pada terganggunya hubungan sosial, produktivitas, hingga kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk membangun kesadaran kolektif akan keberadaan kondisi ini, serta pentingnya pengendalian diri sebagai mekanisme pertahanan yang sehat dan konstruktif.

Seni tari, sebagai salah satu media ekspresi emosional dan refleksi batin, memiliki potensi untuk mengungkapkan dinamika psikologis individu yang mengalami konflik batin seperti Smiling Depression. Melalui gerak tubuh, ruang, waktu, dan energi, tari dapat menjadi sarana untuk menyampaikan pesan-pesan yang tidak mampu diungkapkan secara verbal. Oleh sebab itu, pengkarya memilih menjadikan kondisi Smiling Depression sebagai inspirasi dalam proses penciptaan karya tari.

Karya tari berjudul *Di Balik Layar* diciptakan sebagai interpretasi atas bentuk pengendalian diri para penderita Smiling Depression. Karya ini merepresentasikan emosi dan pengalaman batin yang terpendam di balik wajah yang tampak bahagia, dengan menampilkan tujuh penari perempuan yang masing-masing menggambarkan bentuk pengendalian diri yang berbeda. Tujuan dari karya ini adalah menyampaikan pesan bahwa penting bagi individu dengan kondisi tersebut untuk mengenali dan mengelola emosinya secara sehat agar tidak berdampak negatif dalam kehidupannya.

Penciptaan karya ini menggunakan pendekatan penciptaan tari dari Alma M. Hawkins, yang menekankan pada tahapan pengumpulan data, eksplorasi, improvisasi, pembentukan, dan evaluasi. Diharapkan melalui karya ini, penonton dapat memahami makna yang lebih dalam dari Smiling Depression, serta menyadari pentingnya empati dan dukungan sosial bagi para penderita kondisi tersebut.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berakar pada studi pertunjukan (*performance studies*), karena dianggap sesuai untuk mengeksplorasi praktik-praktik artistik dalam konteks sosial, budaya, dan simbolik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan penelusuran mendalam terhadap proses penciptaan makna yang muncul dalam pertunjukan langsung maupun terekam, serta memahami pengalaman subjektif dari para pelaku dan penonton.

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan fokus pada individu-individu yang terlibat secara langsung dalam proses penciptaan, pertunjukan, atau interpretasi karya seni tari yang diteliti. Partisipan tersebut mencakup penari, koreografer, sutradara, serta penonton yang memiliki perspektif informatif terhadap karya. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai tujuan dan proses penelitian (informed consent), dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber, termasuk rekaman audio-visual dari pertunjukan, catatan lapangan, pedoman wawancara semi-terstruktur, dan dokumen arsip yang relevan seperti naskah, desain panggung, serta dokumentasi proses latihan. Metode pengumpulan data utama terdiri atas observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. Observasi dilakukan selama proses latihan maupun saat pertunjukan terbuka, sedangkan wawancara digunakan untuk menggali wawasan dari partisipan terkait aspek artistik, emosional, dan kultural dari karya tari.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis interpretatif dan tematik, dengan mengidentifikasi pola-pola berulang serta tema-tema yang muncul dari catatan observasi dan transkrip wawancara. Analisis dilakukan secara manual serta didukung dengan perangkat lunak analisis kualitatif apabila diperlukan. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yaitu untuk menangkap bentuk estetik sekaligus fungsi sosial-budaya dari pertunjukan.

Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari lembaga yang berwenang dan dilaksanakan sesuai dengan standar akademik yang berlaku. Meskipun penelitian ini bersifat kualitatif dan memiliki kekuatan dalam menggali kedalaman makna, peneliti menyadari adanya keterbatasan, seperti subjektivitas interpretasi dan keterikatan konteks spesifik dari temuan penelitian ini.

RESULT AND DISCUSSION

Result

Penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan yang diperoleh melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi selama proses penciptaan dan pementasan karya tari Di Balik Layar. Temuan utama menunjukkan bahwa setiap penari dalam karya ini merepresentasikan bentuk pengendalian diri yang berbeda-beda, yang diinterpretasikan melalui variasi gerak, intensitas ekspresi tubuh, serta struktur spasial dalam koreografi.

Data observasi menunjukkan bahwa struktur karya terbagi menjadi tiga bagian utama: awal (fase penyangkalan), tengah (fase konflik batin), dan akhir (fase penerimaan diri). Setiap fase dibangun melalui dinamika tempo, penggunaan ruang, serta kualitas gerak yang berubah secara progresif. Dalam wawancara dengan koreografer dan penari, terungkap bahwa motif gerak dalam karya ini tidak hanya didasarkan pada eksplorasi bentuk, tetapi juga mewakili kondisi

psikologis tertentu, seperti tekanan batin, penyangkalan, dan keinginan untuk tetap terlihat kuat di hadapan publik.

Catatan dokumentasi menunjukkan bahwa lighting digunakan sebagai elemen dramaturgi untuk menekankan perubahan suasana batin penari, dari pencahayaan hangat pada bagian awal hingga pencahayaan dingin dan dramatis pada bagian tengah dan akhir. Sementara itu, komposisi musik elektronik berperan penting dalam membangun atmosfer emosional yang mendalam, dengan penggunaan repetisi ritmis dan bunyi ambient yang menstimulasi respons afektif penonton.

Pembahasan

1. Konsep Penciptaan

Konsep penciptaan karya tari *Di Balik Layar* berangkat dari fenomena psikologis *Smiling Depression*, yaitu kondisi seseorang yang mengalami depresi namun tetap menampilkan ekspresi bahagia dan tampak baik-baik saja di hadapan orang lain. Konsep ini merefleksikan bagaimana individu menekan perasaan sedih dan menyembunyikan beban emosionalnya melalui senyuman. Dalam penciptaan ini, pengkarya ingin menyampaikan bahwa pengendalian diri yang berlebihan dapat menjadi bentuk penyangkalan diri yang berbahaya jika tidak disadari dan diungkapkan. Oleh karena itu, karya ini menjadi ruang artistik untuk mengekspresikan emosi-emosi terpendam melalui medium tari, sebagai bentuk penyadaran dan representasi visual atas kondisi mental tersebut.

2. Metode Penciptaan

Penciptaan karya menggunakan metode dari Alma M. Hawkins, yang dikenal dalam pendekatan penciptaan tari modern. Tahapan dalam metode ini mencakup:

- Pengumpulan data dan observasi: Pengkarya menggali informasi tentang *Smiling Depression* melalui studi pustaka dan pengamatan fenomena sosial di sekitar.
- Eksplorasi: Mengeksplorasi bentuk gerak dan ekspresi tubuh yang mampu menggambarkan tekanan batin dan ekspresi kebahagiaan yang dipaksakan.
- Improvisasi: Penari diberikan ruang untuk mengembangkan gestur dan dinamika tubuh yang bersifat spontan namun diarahkan oleh tema besar karya.
- Pembentukan: Hasil eksplorasi dan improvisasi dikembangkan menjadi struktur koreografi yang utuh dan terpola.
- Evaluasi: Proses latihan dievaluasi melalui pengamatan visual, diskusi antarpeneri, dan penyempurnaan komposisi gerak dan dramaturgi pertunjukan.

3. Struktur Garapan

Struktur garapan tari *Di Balik Layar* dibagi ke dalam tiga bagian utama yang mencerminkan dinamika emosional penderita *Smiling Depression*, yaitu:

- Bagian awal (penyangkalan): Menampilkan gerakan tertutup, penuh ketegangan, dengan ekspresi wajah yang tetap tersenyum meski tubuh menunjukkan beban.
- Bagian tengah (konflik batin): Gerakan menjadi lebih dinamis dan ekspresif, menggambarkan ketegangan batin, resistensi, dan pergulatan antara emosi dan ekspresi luar.
- Bagian akhir (penerimaan): Penari mulai menunjukkan keterbukaan dan pelepasan beban, digambarkan melalui gerakan yang mengalir dan terbuka, serta pencahayaan yang lebih terang sebagai simbol kesadaran diri.
- Setiap bagian disusun dengan struktur musikal dan visual yang mendukung perubahan emosi, dengan pemanfaatan lighting, musik elektronik, dan pola ruang yang menguatkan makna.

4. Deskripsi Sajjian

Karya tari ini ditampilkan dalam format pertunjukan kelompok dengan melibatkan tujuh penari perempuan. Masing-masing penari merepresentasikan karakter berbeda yang menggambarkan variasi bentuk pengendalian diri. Musik dalam karya ini merupakan komposisi berbasis teknologi digital dengan atmosfer ambient yang melankolis, mendukung suasana batin yang ingin disampaikan.

Lighting atau pencahayaan dirancang sebagai bagian dari dramaturgi visual yang menggambarkan perubahan emosi penari—dari pencahayaan hangat dan redup menuju terang dan kontras. Pementasan menggunakan tata panggung arena di Auditorium Boestanoel Arifin Adam, memungkinkan kedekatan antara penari dan penonton, sehingga menciptakan hubungan emosional yang lebih kuat dalam proses pemaknaan pertunjukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karya tari *Di Balik Layar* berhasil merepresentasikan tema *Smiling Depression* secara simbolik dan estetik. Penari tidak hanya menjadi perantara bentuk artistik, tetapi juga medium ekspresi psikologis yang menggambarkan upaya individu untuk mengendalikan emosi di balik ekspresi senyuman. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa seni pertunjukan, khususnya tari, dapat menjadi alat komunikasi yang efektif dalam menyampaikan isu kesehatan mental yang sulit dijangkau secara verbal.

Jika dibandingkan dengan studi-studi terdahulu dalam ranah tari kontemporer yang mengangkat tema psikologis, seperti karya Osia Sucita (2023) yang menyoroti aspek gerak dalam ritual penyembuhan, karya ini menambahkan dimensi emosional melalui struktur dramatik dan pendekatan visual yang kuat. Penggunaan lighting dan musik sebagai unsur penguat emosi menempatkan karya ini tidak hanya sebagai ekspresi estetika, tetapi juga sebagai bentuk refleksi personal dan sosial terhadap tekanan emosional yang tersembunyi.

Selain itu, keterlibatan penonton dalam menganalisis pesan di balik koreografi menunjukkan adanya pengalaman interpretatif yang bersifat partisipatif, di mana penonton turut menjadi

bagian dari proses pemaknaan. Ini mendukung konsep performativitas dalam studi pertunjukan, di mana makna lahir dari interaksi antara karya, pelaku, dan audiens.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, khususnya dalam hal cakupan analisis yang lebih luas terhadap respons audiens dari latar belakang sosial-budaya yang berbeda. Di masa mendatang, studi serupa dapat diperluas dengan metode etnografi pertunjukan yang lebih mendalam, serta pendekatan psikologi seni untuk mengukur dampak emosional terhadap penonton secara lebih sistematis. Hal | 52

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kajian seni pertunjukan dan isu kesehatan mental melalui penciptaan karya tari berbasis pengalaman emosional dan sosial. Di Balik Layar tidak hanya menghadirkan estetika gerak, tetapi juga membuka ruang dialog tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi yang tersembunyi di balik ekspresi keseharian.

CONCLUSION

Karya tari Di Balik Layar berhasil merepresentasikan fenomena Smiling Depression melalui pendekatan koreografis yang menekankan pada ekspresi emosional dan bentuk pengendalian diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa seni pertunjukan, khususnya tari, memiliki potensi kuat sebagai media komunikasi emosional dan refleksi psikologis yang tidak mudah diungkapkan melalui bahasa verbal. Melalui struktur dramatik dan elemen pendukung seperti musik elektronik serta pencahayaan artistik, karya ini menggambarkan dinamika batin penderita Smiling Depression dalam tiga fase utama: penyangkalan, konflik batin, dan penerimaan diri.

Penelitian ini memperkaya pemahaman dalam ranah studi pertunjukan dengan mengangkat isu kesehatan mental sebagai tema artistik yang kontekstual dan relevan secara sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis dalam pendidikan seni dan terapi ekspresif, khususnya sebagai pendekatan alternatif dalam membangun kesadaran emosional individu.

Namun demikian, studi ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup interpretasi yang subjektif dan belum mencakup analisis respons audiens secara luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan interdisipliner, seperti psikologi seni dan studi penonton, guna memperluas pemahaman terhadap dampak sosial dan emosional karya seni yang bertema psikologis.

REFERENCE

- Arisanti, T. (2018). Konsep Penciptaan Tari Puitik Cinta Di Jurang Tebu. Skripsi, Jurusan Seni Tari, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Astuti, R. T. (2020). Konsep Penciptaan Tari "Incaran Rasa". Skripsi, Jurusan Seni Tari, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Bhattacharya, S., Hoedebeck, K. L., Sharma, N., Gokdemir, O., & Singh, A. (2019). "Smiling Depression" (An Emerging Threat): Let's Talk. *Indian Journal of Community Health*, 31(4), 433–436.

Foster, S. L. (1986). *Reading Dancing: Bodies and Subjects in Contemporary American Dance*. University of California Press.

Hadi, Y. S. (2017). *Koreografi Ruang Prosenium*. Dwi-Quantum.

Hawkins, A. M. (1988). *Creating Through Dance*. Princeton Book Company.

Kartini, R. (2021). *Konsep Penciptaan Karya Tari (Sebatas Garis Kode) Studi Kasus pada Perilaku Netizen di Media Sosial*. Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Mahendra, I. G. A., Suryani, N. N. M., & Gunarta, I. W. A. (2022). *Tari Bidak Isolasi, Sebuah Refleksi Diri Terhadap Kehendak Berkuasa*. *Jurnal IGEL: Journal of Dance*, 2(2), 1–11.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Murgiyanto, S. (1983). *Koreografi: Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Putri, F. K. (2021). *Konsep Penciptaan Tari "Into Myself" sebagai Bentuk Penerimaan Diri Terhadap Kekurangan Diri Sendiri*. Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Sedyawati, E. (1981). *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. [Tanpa penerbit].

Utama, Y. J. (2010). *Membangun Peradilan Tata Usaha Negara yang Berwibawa*. [Tanpa penerbit].

Yayasan Pulih. (2020). *Mengenal Depresi dan Cara Menghadapinya*. Diakses dari www.pulih.org