

Penciptaan Karya Seni “Aku Bukan Aku” Intepretasi Fenomena *People Pleaser* dari Isu Psikologis Sosial yang Dialami Individu

Anggi Safandri Ova¹, Syahril², Idun Ariastuti³, Dony Osmond⁴

Jurusan Seni Tari Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Padangpanjang^{1,2,3,4}

*Email

asafandri@gmail.com; alexisx11@gmail.com; ariastutiidun68@gmail.com;
donyosmond74@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 15-01-2026
Disetujui 25-01-2026
Diterbitkan 27-01-2026

ABSTRACT

The dance work "Aku Bukan Aku" is inspired by a people pleaser phenomenon as a psychological and social issue that is often experienced by individuals, especially the younger generation, in their daily lives. People pleaser refers to a person's tendency to always prioritize the interests, feelings, and expectations of others over their own needs, in order to gain social acceptance, avoid conflict, and maintain the image as a "good" person. This attitude can slowly cause inner pressure, emotional exhaustion, loss of identity, and identity crisis. The phenomenon is then translated into works of art as a form of reflection and social criticism through the medium of body expression. The body is positioned as an experience space that records the psychological burden, excessive obedience, and inner conflict experienced by individual people pleaser.

Keywords: People pleaser, social psychology, inner conflict, contemporary dance art.

ABSTRAK

Karya tari “Aku Bukan Aku” terinspirasi dari sebuah fenomena people pleaser sebagai isu psikologis dan sosial yang kerap dialami individu, khususnya generasi muda, dalam kehidupan sehari-hari. People pleaser merujuk pada kecenderungan seseorang untuk selalu mengutamakan kepentingan, perasaan, dan harapan orang lain dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri, demi memperoleh penerimaan sosial, menghindari konflik, serta menjaga citra sebagai pribadi yang “baik”. Sikap ini secara perlahan dapat menimbulkan tekanan batin, kelelahan emosional, hilangnya jati diri, serta krisis identitas. Fenomena tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam karya seni sebagai bentuk refleksi dan kritik sosial melalui medium ekspresi tubuh. Tubuh diposisikan sebagai ruang pengalaman yang merekam beban psikologis, kepatuhan berlebihan, dan konflik batin yang dialami individu people pleaser.

Kata kunci: People pleaser, psikologi sosial, konflik batin, seni tari kontemporer.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ova, A. S., Syahril, S., Ariastuti, I., & Osmond, D. (2026). Penciptaan Karya Seni “Aku Bukan Aku” Intepretasi Fenomena People Pleaser dari Isu Psikologis Sosial yang Dialami Individu. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 2358-2365. <https://doi.org/10.63822/r3f7ff28>

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki akal paling sempurna dan merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Manusia adalah hasil dari apa yang ia pikirkan (Peale, 2015: 58). Dengan memiliki sifat tersebut, manusia tidak bisa hidup sendirian dan membutuhkan bantuan satu sama lain.

Namun di beberapa kondisi tersebut, dapat disalah artikan oleh orang-orang karena beberapa orang yang terlalu mementingkan kebahagiaan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri. Bagi sebagian orang menganggap ini wajar, tetapi ketika seseorang tersebut terlalu mementingkan kebahagiaan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri, maka bisa jadi orang tersebut memiliki gangguan mental dan akan berujung menjadi orang yang tidak memiliki pendirian dan jati diri. (Gerungan, 2009: 86).

Orang yang sangat mementingkan orang lain dibandingkan diri sendiri disebut *people pleaser*. Sikap *people pleaser* cenderung melakukan segala hal untuk memuaskan dan menyenangkan orang lain, bahkan jika itu berarti mengabaikan kebutuhan dan keinginan pribadi mereka sendiri demi disukai orang lain dan mendapatkan pujian (Patrick King, 2019: 7).

People pleaser juga merupakan seseorang yang sulit mengatakan apa yang ia inginkan, atau tidak suka melawan arus. Dikutip dari Dinakaramani, S. (2023) seorang psikolog, *People pleaser* adalah individu yang memiliki keinginan kuat untuk menyenangkan orang lain, sering kali dengan mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi. Mereka cenderung sulit mengatakan “tidak” dan mengutamakan kepentingan orang lain di atas diri sendiri. Mereka mungkin akan meminta maaf ketika mereka tidak melakukan kesalahan atau merasa bersalah karena mengubah rencana.

Hasil wawancara bersama putri purnama sari yang merupakan mahasiswa psikologi dari Universitas Negeri Padang (UNP) menjelaskan bahwa *people pleaser* adalah sebuah sikap yang dimiliki kebanyakan orang pada usia dewasa, sikap ini tidak bisa dibiarkan berlarut sebab jika berlarut, sikap ini bisa menyebabkan penyakit mental pada seseorang. Sikap ini bisa terjadi pada siapa saja, baik anak-anak, dewasa, bahkan lansia.

Konsep perilaku *people pleaser* telah banyak dibahas dalam bidang psikologi, salah satunya dipopulerkan oleh dr. Harriet Braiker melalui bukunya yang berjudul *The Disease to please: Curing the people pleasing Syndrome*. Braiker mendefinisikan *people pleaser* bukan sekedar sikap baik atau ramah, melainkan sebuah bentuk respon maladaptif yang berakar dari rasa takut akan penolakan. Seseorang dengan kecenderungan *people pleaser* merasa harga dirinya bergantung pada seberapa besar ia memenuhi ekspektasi orang lain. Mereka seringkali kesulitan menolak permintaan, mengucapkan “tidak”, dan mengekspresikan pendapat pribadi yang berbeda. Akibatnya, mereka terperangkap dalam siklus kelelahan emosional, kecemasan, dan hilangnya identitas diri. Tubuh mereka mungkin terlihat patuh dan tenang, tetapi secara batin mereka menyimpan konflik, frustrasi, dan kelelahan yang mendalam.

Tidak sedikit kasus dari *people pleaser* yang kehilangan jati diri, merasa tertekan, depresi, dan sangat mudah dimanfaatkan oleh orang lain. *People pleaser* sulit untuk mengutarakan pendapat terhadap suatu masalah pada orang lain. Selain itu, *people pleaser* hidup untuk mendengarkan pendapat orang lain agar dianggap sempurna oleh orang-orang sekitarnya. Seorang seharusnya memiliki pendirian dan jati diri, namun tidak untuk *people pleaser*, mereka terus menerus bergantung pada orang lain yang belum tentu benar dalam memberikan arahan.

Berdasarkan latar belakang diatas, pengkarya tertarik mengangkat *people pleaser* karena dilingkungan sekitar sering terlihat orang-orang yang rela merendahkan harga dirinya demi mendapatkan jabatan, pengakuan, atau tujuan tertentu. Fenomena ini mencerminkan bagaimana seseorang cenderung

mengabaikan keinginan dan perasaan pribadinya hanya untuk menyenangkan orang lain. Mereka berusaha keras agar selalu diterima, bahkan jika harus mengabaikan jati diri dan kebutuhannya sendiri.

Sifat people pleaser ini tidak hanya berdampak pada harga diri, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan batin dan rasa cemas yang berkepanjangan. Dalam kehidupan sosial, perilaku tersebut sering dianggap sebagai bentuk kebaikan atau kesopanan, padahal dibaliknya tersimpan rasa takut ditolak atau kehilangan penerimaan dari orang lain. Hal ini menjadi fenomena menarik untuk dikaji karena menggambarkan dilema manusia dalam menjaga hubungan sosial dan identitas dirinya. Pengkarya melihat tema ini relevan untuk diangkat kedalam karya tari kontemporer, melalui gerak tubuh, ekspresi, dan ruang, pengkarya ingin menyampaikan pergulatan batin seorang people pleaser yang berusaha keluar dari belenggu rasa takut dan ingin belajar menerima dirinya sendiri, karya ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi masyarakat agar lebih menyadari pentingnya menghargai diri sendiri tanpa harus selalu berusaha menyenangkan orang lain.

Penciptaan karya tari ini bertujuan untuk mengungkap lapisan-lapisan emosional dari fenomena people pleaser, mulai dari awal perasaan cemas, perjuangan untuk memenuhi ekspektasi, hingga titik dimana seseorang menyadari dan mulai berani menjadi dirinya sendiri. Karya ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi penonton dan penyadaran bahwa mencari validasi eksternal secara berlebihan dan mengikis jati diri. Dengan demikian, karya tari ini tidak hanya menawarkan estetika gerak, tetapi juga memberikan pesan mendalam tentang pentingnya mencintai diri sendiri dan memprioritaskan kesehatan mental. Dalam karya ini menggunakan tipe dramatik dan tema sosial dengan metode laku, prilaku, dan tingkah laku (metoda pembelajaran koreografi 3). Persoalan ini akan diinterpretasikan kedalam karya tari baru dengan jumlah 4 (Empat) orang penari laki-laki. Karya ini diberi judul *Aku Bukan Aku* yang terinspirasi dari fenomena sosial yaitu people pleaser, karya ini nantinya akan ditampilkan di Auditorium Boestanul Arifin Adam Institut Seni Indonesia Padangpanjang.

METODE PENELITIAN

Kajian Sumber Penciptaan

Kajian sumber karya tersebut pengkarya dapatkan dari berbagai macam hal, yaitu:

1. Wawancara dengan Putri Purnama Sari, salah satu mahasiswa psikologi dari Universitas Negeri Padang (UNP). Beliau mengatakan *people pleaser* adalah sebuah sikap yang dimiliki kebanyakan orang pada usia dewasa, sikap ini tidak bisa dibiarkan berlarut sebab jika berlarut, sikap ini bisa menyebabkan penyakit mental pada seseorang. Sikap ini bisa terjadi pada siapa saja, baik anak-anak, dewasa, bahkan lansia. akan tetapi terkadang penawaran jauh dari harga yang sebenarnya, penawaran membuat para pedagang menjadi kesal dan membuat rugi pedagang, dan tidak luput juga pelanggan yang tidak jadi membeli setelah tawar menawar. (Putri Purnama Sari, 23 tahun, Air Tawar Barat, 16 Oktober 2025).
2. Membaca buku “Sosiologi Tari” yang ditulis oleh Y. Sumandiyo pada tahun 2005, menulis tentang tari sebagai sarana komunikasi. Dalam buku ini menjelaskan bahwa, karya yang baik adalah karya yang mampu berkomunikasi dengan penonton, namun seberapa sampainya komunikasi tersebut tergantung pemahaman antara

pengkarya dan penonton terhadap komunikasi yang sesungguhnya berbentuk sistem yang dapat diakui bersama.

Metode Penciptaan

Metode penciptaan dalam proses menciptakan karya tari baru ini, pengkarya menggunakan beberapa metode guna mempermudah tahapan penggarapan karya. Pengkarya mengacu pada metode utama penciptaan yang dikemukakan oleh Alma M. Hawkins, sebagaimana dijelaskan dalam buku Koreografi: Bentuk, Teknik, dan Isi karya Sumandiyo Hadi, yang mencakup beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pengumpulan data dan observasi lapangan

Pengkarya sebelum memulai menggarap sebuah tari baru, pengkarya terlebih dahulu mengumpulkan data melalui penjelajahan data melalui internet, mencari referensi dan informasi dari buku-buku, mencari narasumber yang dapat diwawancarai, sampai kepada observasi lapangan. Mewawancarai informasi yang terkait dengan konsep yang diambil, dilakukan dengan salah satu mahasiswa psikologis dari Universitas Negeri Padang (UNP) dan Jihad Dwi Putra mahasiswa dengan jurusan pendidikan sosiologi Universitas Negeri Padang (UNP), data-data yang didapatkan kebanyakan melalui diskusi serta rekaman audio dan foto. Setelah melakukan beberapa observasi, kemudian pengkarya akan mengumpulkan penari dan memberikan pemahaman tentang materi konsep dari karya ini. Bagaimana dan dalam bentuk apa karya “Aku Bukan Aku”, ini akan diwujudkan sesuai dengan imajinasi dan ide gagasan pengkarya.

2. Eksplorasi

Tahapan dalam menggarap karya tari diawali dengan mencari dan memahami dimana letak nyamanya tubuh kita dalam bergerak. Eksplorasi merupakan hal terpenting didalam pembuatan sebuah karya dan ini tertuang didalam buku, Alma M. Hawkin yaitu dalam buku “Mencipta Lewat Tari” dalam terjemahan oleh Y. Sumandiyo Hadi, eksplorasi merupakan tahap awal dalam proses koreografi, yakni suatu proses pengamatan terhadap objek atau fenomena eksternal. Tahapan ini mencakup kegiatan berpikir, membayangkan, merenung, serta merespon berbagai objek atau kejadian yang ada di sekitar (1990:34). Berdasarkan dari pendapat ahli tersebut serta melakukan pengumpulan data dan observasi lapangan. Pengkarya melanjutkan ke tahap eksplorasi konsep dan gerak sebagai bagian dari proses penciptaan karya tari ini. Tahap ini, pengkarya berupaya menggali ide-ide gerak melalui proses berpikir, membayangkan, merenungi, dan merasakan inspirasi, yang muncul dari pola-pola gerak tari modern, dan pencarian gerak-gerakan baru yang diberikan pengkarya kepada penari dan itu dituangkan kedalam karya tari “Aku Bukan Aku”. Secara gerak, eksplorasi menghasilkan kualitas gerak yang terfragmentasi, seperti tarikan, tekanan, tumpuan yang tidak stabil, serta gerak tertahan yang mencerminkan konflik batin dan ketidaknyamanan emosional. Gerak-gerak tersebut berkembang menjadi pola pengulangan yang repetitif sebagai simbol kebiasaan mengorbankan diri demi orang lain.

3. Improvisasi

Setelah melalui tahap eksplorasi, pengkarya memberikan ruang kebebasan kepada penari untuk melakukan improvisasi pada bagian-bagian tertentu sebagai bentuk dukungan terhadap konsep karya. Improvisasi yang dilakukan tetap mengacu pada arahan dari pengkarya, sehingga menghasilkan gerakan-gerakan baru yang muncul secara spontan dari tubuh penari, namun tetap sesuai dengan keinginan dan arah yang ditetapkan oleh pengkarya. improvisasi dilakukan melalui rangsang internal, yaitu pengalaman emosional seperti rasa tertekan, takut menolak, kelelahan batin, dan keinginan untuk diterima. Penari diminta membayangkan situasi ketika tubuh dipaksa untuk terus “mengiyakan” kehendak orang lain, lalu membiarkan tubuh merespons secara spontan tanpa

pola gerak yang ditentukan sebelumnya. Dari proses ini muncul gerak-gerak tertahan, bahu mengeras, punggung membungkuk, kepala menunduk, serta tarikan tangan yang seolah ditahan oleh kekuatan luar.

4. Pembentukan

Tahapan yang tersusun rapi seperti eksplorasi dan improvisasi, pengkarya melanjutkan ke proses pembentukan karya tari. Berbagai hasil dari eksplorasi dan improvisasi sebelumnya kemudian dirangkai dan diterapkan dalam penyusunan karya tari “Aku Bukan Aku”, yang disusun ke dalam beberapa bagian. Rangkaian tahapan tersebut, sehingga lahirlah sebuah karya tari yang utuh sebagai hasil akhir dari proses penciptaan.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada saat bimbingan pertama bersama dosen pembimbing yaitu pada hari Jumat, 26 Desember 2025. Pada bimbingan ini beberapa perbaikan yang disarankan oleh pembimbing yaitu perbaikan garapan gerak tergarap, kemudian dilakukan perubahan gerak di beberapa momen. Pembimbing kemudian menambah saran untuk menambah properti terpal dan karung dan juga sebagai seting. Penambahan properti terpal dan karung digunakan pada bagian pertama karya agar suasana pasar tradisional lebih kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sinopsis

Tubuh ini belajar diam sebelum belajar bicara. Belajar mengalah sebelum mengenal keinginan. Dalam senyum yang dipelihara, tersimpan Lelah yang tak pernah diberi ruang.

People pleaser adalah kisah tentang seseorang yang hidup di antara orang lain, ia menari untuk menyenangkan, bergerak untuk meredakan, dan hadir untuk mengisi kekosongan yang bukan miliknya. Tubuhnya patuh, lentur, dan terus memberi-hingga perlahan kehilangan arah pulanginya sendiri.

Deskripsi Karya

1. Judul Tari

Pengkarya menggunakan judul “Aku Bukan Aku” merepresentasikan kondisi psikologis seseorang yang kehilangan keaslian dirinya akibat tekanan sosial dan dorongan untuk selalu menyenangkan orang lain. Dalam kajian psikologi humanistic, Carl Rogers menyatakan bahwa individu yang tidak hidup sesuai dengan *true self* (diri sejati seseorang) akan mengalami ketidaksesuaian antara diri yang nyata (*real self*) dan diri yang ditampilkan (*ideal self*). Ketidaksesuaian inilah yang memunculkan konflik batin dan krisis identitas. Judul “Aku Bukan Aku” tidak hanya bersifat puitis, tetapi juga konseptual, karena mencerminkan perpecahan antara identitas personal dan identitas sosial yang dialami oleh seorang *people pleaser*.

2. Tema

Tema yang diangkat dalam karya “Aku Bukan Aku”, adalah tema sosial, menggambarkan tentang konflik batin individu yang terjebak dalam kebutuhan untuk selalu menyenangkan orang lain demi memperoleh penerimaan sosial.

3. Tipe Tari

Pada karya tari “Aku Bukan Aku” pengkarya menggunakan tipe abstrak representasional simbolik dengan penokohan. Karya ini menghadirkan tokoh utama sebagai representasi individu *people pleaser*,

namun tidak disajikan secara realistis atau naratif. Penokohan berfungsi sebagai simbol kondisi psikologis, bukan sebagai karakter cerita dengan dramatik yang linear.

4. Gerak

Gerakan pada karya ini dikembangkan melalui eksplorasi tubuh yang berangkat dari kondisi psikologis individu yang mengalami kecenderungan *people pleaser*. Pengolahan gerak tidak bersifat dekoratif, melainkan menekankan pada kualitas rasa, ketegangan tubuh, dan konflik batin yang dialami tokoh. Karakter gerak dalam karya ini di dominasi oleh, gerak menahan, tertahan, dan motif gerak yang telah dikreasikan seperti gerak tubuh melawan diri sendiri, leher menunduk, dan napas yang terkesan tertahan, sebagai simbol ketidakmampuan individu mengekspresikan keinginan diri, serta menggunakan teknik-teknik tari yang telah di peajari selama menempuh bangku perkuliahan di Institut Seni Indonesia Padangpanjang, seperti teknik lompat, teknik roling, teknik lari, teknik berjalan, dan teknik berlari, yang disesuaikan untuk penggarapan karya dengan konsep *people pleaser*.

5. Penari

Dalam proses penciptaan karya “Aku Bukan Aku”, pengkarya melibatkan lima penari, dengan mempertimbangkan konseptual dan artistik. Lima penari dipandang mampu merepresentasikan kompleksitas fenomena *people pleaser* sebagai persoalan psikologis dan sosial yang dialami individu dalam relasi dengan lingkungannya. Satu penari berperan sebagai tokoh utama yang merepresentasikan individu *people pleaser*, sedangkan empat penari lainnya berfungsi sebagai simbol tekanan sosial, komposisi lima penari memungkinkan terjadinya interaksi yang dinamis antara individu dan kelompok, sehingga konflik batin tokoh utama dapat divisualisasikan secara lebih kuat melalui relasi tubuh, jarak, dan arah gerak. Selain itu jumlah lima penari memberikan keseimbangan antara fokus dramatik dan kekayaan visual, pengkarya tetap dapat menonjolkan tokoh utama tanpa kehilangan kekuatan komposisi ruang dan pola lantai. Lima penari juga memudahkan eksplorasi pola kelompok, farmasi simetris maupun asimetris, serta permainan level dan arah yang mendukung suasana tertekan, terkurung, hingga keinginan untuk membebaskan diri. Dengan demikian, pemilihan lima penari tidak semata-mata bersifat teknis, tetapi menjadi bagian penting dan strategi dalam menyampaikan karya “Aku Bukan Aku” secara efektif dan bermakna.

6. Musik

Pada karya tari “Aku Bukan Aku” menggunakan musik techno live yang termasuk kedalam kategori music modern. Pemilihan musik ini didasarkan pada karakter ritmis dan repetitif yang kuat, tempo dinamis, serta nuansa elektronik yang mampu merepresentasikan tekanan psikologis, kegelisahan batin, dan konflik internal tokoh *people pleaser*, musik techno live tidak hanya berfungsi sebagai pengiring gerak, tetapi juga sebagai elemen dramatik yang mempertegas suasana keterdesakan, ketegangan emosional, serta dinamika sosial yang dialami individu dalam kehidupan modern.

Karya ini juga menampilkan musik reggae sebagai bentuk kontras musikal dari bagian-bagian sebelumnya. Musik reggae dipilih karena memiliki karakter ritmis yang lebih santai, stabil, dan mengalir, yang secara simbolik merepresentasikan fase penerimaan diri (self-acceptance) pada karya (Aku Bukan Aku). Reggae dikenal sebagai musik yang mengandung nilai kebebasan, ketenangan batin, kesadaran diri, serta sikap berdamai dengan keadaan (Bob Marley), sehingga selaras dengan transformasi psikologis tokoh yang mulai melepaskan tuntutan untuk menyenangkan orang lain. Kehadiran musik reggae berfungsi sebagai penanda perubahan emosi dan kesadaran tokoh, dari tekanan dan konflik internal menuju kondisi yang lebih reflektif dan autentik.

7. Tata Cahaya

Dalam karya tari ini, menggunakan beberapa jenis lampu dengan fungsi berbeda. Lampu *general light* berperan sebagai pencahayaan utama yang memberikan cahaya merata dan netral ke seluruh area panggung. *floor light* digunakan untuk menerangi bagian bawah panggung, terutama area kaki atau objek di bagian bawah.

8. Rias dan Busana

Penggunaan rias pada karya ini menggunakan rias karakter dengan penekanan pada ekspresi wajah yang pucat dan Lelah. Warna rias didominasi oleh tone dingin dan natural, seperti coklat kusam, abu-abu, atau warna kulit yang dibuat lebih pudar. Teknik shading digunakan pada area mata dan tulang pipi untuk menonjolkan Kesan cekung, dan kelelahan, sehingga memperkuat ekspresi depresi dan tekanan psikologis yang dialami penari.

Busana yang pengkarya gunakan pada karya ini yaitu, menggunakan kostum sederhana berupa celana pendek di atas lutut dan atasan berwarna putih dengan model lengan sebahu. Pemilihan busana ini didasarkan pada konsep kesederhanaan dan kejujuran tubuh, sehingga tubuh penari dapat apa adanya tanpa distraksi visual yang berlebihan. Potongan celana pendek memberi kebebasan ruang gerak dan menonjolkan ekspresi tubuh secara langsung, sementara atasan putih bermakna netralitas, keterbukaan, dan identitas yang masih kosong akibat tekanan sosial.

9. Tempat Pertunjukan

Dalam pementasan karya “Aku Bukan Aku”, pengkarya memilih Gedung Auditorium Boestanul Arifin Adam di Institut Seni Indonesia Padangpanjang sebagai lokasi pertunjukan, dengan mempertimbangkan kesesuaian tempat tersebut terhadap kebutuhan artistik dan teknis dari karya yang disajikan. Konsep jenis panggung arena dirasa sesuai untuk mendukung karya, dimana penonton duduk mengelilingi area pertunjukan sehingga dapat melihat karya tari ini dengan berbagai sudut. Pementasan panggung arena biasanya membutuhkan pergerakan dan koreografi yang cermat, apalagi karya yang pengkarya tampilan sangat berhubungan langsung dengan masyarakat jadi panggung arena menjadi sangat cocok untuk tempat pertunjukan karya “Aku Bukan Aku”.

KESIMPULAN

Karya tari “Aku Bukan Aku” diciptakan dengan mengusung tema sosial dan menggunakan tipe abstrak, dibawakan oleh lima penari, yang menari diiringi oleh music techno live. Tata rias dan kostum disesuaikan dengan konsep *people pleaser* yang dirancang oleh pengkarya, dan dipentaskan di Auditorium Boestanul Arifin Adam, Institut Seni Indonesia Padangpanjang. Karya ini terbagi menjadi tiga bagian, dimana bagian pertama merepresentasikan kondisi ketertekanan, dan depresi. Bagian kedua merepresentasikan fase perlawanan dan konflik batin, dan dibagian ketiga sampai dimana individu mencoba untuk apa adanya dan penerimaan diri

SARAN

Proses penciptaan karya seni tidak terlepas dari masukan, saran, dan kritik yang konstruktif guna mencapai hasil yang maksimal. Melalui hadirnya karya tari “Aku Bukan Aku”, pengkarya berharap dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa Jurusan Seni Tari untuk lebih peka, kreatif, dan kritis dalam memilih, mengkaji, serta menginterpretasikan fenomena psikologis dan sosial yang dekat dengan kehidupan sehari-hari sebagai sumber ide penciptaan karya seni. Fenomena *people pleaser* yang diangkat

dalam karya ini diharapkan mampu membuka ruang refleksi diri sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan jati diri individu. Berbagai saran dan masukan dari dosen pembimbing, dosen penguji, dosen pembantu akademik, serta pihak-pihak terkait lainnya sangat berperan dalam proses penciptaan dan penyempurnaan karya tari “Aku Bukan Aku”.

HAMBATAN DAN SOLUSI

Pengkarya menghadapi kendala dalam menyesuaikan antara garapan dan konsep yang harus selaras satu sama lain, sebab karya yang dihasilkan perlu sejalan dengan konsep yang telah diteliti. Salah satu hambatan utama dalam menentukan konsep adalah kesulitan dalam memilih narasumber saat melakukan observasi lapangan dan terputusnya akses menuju Lokasi narasumber berada. Untuk mengatasi hal tersebut, pengkarya mencari solusi dengan melakukan wawancara lewat telepon dengan narasumber yang berada di UNP, terkait dengan kesehatan mental *People Pleaser*.

Hambatan dalam karya terletak pada saat berproses penggarapan karya, karena salah satu penari susah mengeksplor tubuhnya sehingga membutuhkan waktu cukup lama untuk menghapuskan gerak serta penari kurang disiplin waktu saat jadwal latihan karena bentrok dengan penata yang lain. Itu yang menjadi hambatan dalam karya tari “Aku Bukan Aku”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ailey, Alvin. (1971). *Cry*. New York: Alvin Ailey American Dance Theater.
- Braiker, Harriet B. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. New York: Broadway Books.
- Candra, A. 2018. *Ardhanariswara Tugas Akhir Penciptaan Seni Tari*. Institut Seni Budaya Indonesia: Bandung.
- Gerungan, W. A. 2009. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hadi, Y. Sumandiyo. (2005). *Sosiologi Tari*. Yogyakarta: Pustaka.
- Hawkins, M. (1990). *Mencipta Lewat Tari*. Terjemahan Y. Sumandiyo Hadi. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Hayes, Elizabeth R. 1955. *Dance Composition and Production*. New York: The Ronald Press Company.
- King, Patrick. (2019). *Stop People Pleasing: Be Assertive, Stop Caring What Others Think, Beat Your Guilt, & Stop Being a Pushover*. PublishDrive.
- Maslow, Abraham H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 0(4), 370–396.
- Wardiman, Dendi. (2021). *Memori Bumi. Karya tari* Institut Seni Indonesia Padangpanjang. Padangpanjang.
- Peale, N. V. (2015). *The power of positive thinking*. New York: Prentice Hall.
- Laban, Rudolf. (1975). *The Mastery of Movement*. London: Macdonald & Evans.
- Sedyawati, Edi. (1981). *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Susanne K. (2006). *Problematika Seni*. Terjemahan oleh FX. Widaryanto. Bandung: Sunan Ambu Press.
- <https://bsmentertainment.com/index.php>