

EDUKASI BABY BLUES MELALUI FILM TARI : "SAVE ME" OLEH RINI UTAMI

Rini Utami

Program Seni Magister Penciptaan Seni
Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta
e-mail : riniutami897@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penciptaan sebuah karya film tari yang bersifat edukatif. Film Tari yang berjudul *Save Me* diawali oleh ketertarikan penulis dengan fenomena *baby blues syndrome*. Kemudian ide tema ini akan digarap dalam bentuk *dance film*. *Dance Film* dirasa media yang tepat untuk menjembatani pemahaman baby blues menjadi sebuah karya yang edukatif di era sekarang. Metode yang digunakan adalah *mixed methods* atau penggabungan kualitatif dan kuantitatif yang mana data didapatkan dari hasil observasi terhadap Ibu yang mengalami baby blues pada dua komunitas *parenting* di Indonesia. Hasil dari rekaman percakapan Ibu yang menceritakan pengalamannya menjadi pijakan inspirasi komposer dalam membuat musik tarinya. Peneliti juga melibatkan narasumber untuk mencoba kemungkinan-kemungkinan yang sesuai dalam koreografinya. Selain itu juga dengan mengadaptasi perilaku-perilaku orang yang mengalami *baby blues syndrome* yang dianggap relevan. Karya ini tidak hanya sebatas ungkapan tubuh secara subjektif namun juga menjadi kontemplasi bagi para penikmat dalam mencermati, mengamati, serta menelusuri kembali ingatan dan pengalaman. Karya ini di dedikasikan khususnya untuk ibu yang mengalami *baby blues*, seorang ayah, orang tua dan calon orang tua.

Kata kunci: Baby Blues Syndrome, *Dance Film*, Kontemporer, Edukasi

ABSTRACT

This study aims to describe the process of creating an educative dance film. The dance film, entitled Save Me, was initiated by the writer's interest in the baby blues syndrome phenomenon. Then this theme idea will be worked on in the form of a dance film. Dance Film is considered the right medium to bridge the understanding of the baby blues into an educative work in the current era. The method used is mixed methods or merging qualitative and quantitative where the data were obtained from observations of mothers who experienced the baby blues in two parenting communities in Indonesia. The recording of Mother's conversation telling about her experience became the composer's inspiration for making dance music. Researchers also involve resource persons to try out the appropriate possibilities in the choreography. In addition, by adapting the behaviors of people who experience the baby blues syndrome that are considered relevant. This work is not only a subjective expression of the body but also becomes contemplation for the audience in observing, observing, and retracing memories and experiences. This work is dedicated especially to mothers who experience the baby blues, fathers, parents and prospective parents.

Keyword: Baby Blues Syndrome, *Dance Film*, Contemporary, Education

PENDAHULUAN

Film tari yang berjudul *Save Me* bersumber dari fenomena sosial yakni *baby blues syndrome*, dengan metode pendekatan *dance film*. Dilansir dari WebMD, arti *baby blues* adalah perasaan sedih atau khawatir yang muncul pada awal masa setelah melahirkan. *Baby Blues Syndrome* atau sering disebut *Maternity Blues* dimengerti sebagai suatu sindroma gangguan afek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah

persalinan. Angka kejadian *Baby blues* atau *postpartum blues* di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *Baby Blues* atau *postpartum blues* antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. *Baby blues* menyerang ibu manapun, terlepas dari ras, budaya, tingkat pendidikan dan tingkat ekonomi. *Baby blues* adalah hal yang normal terjadi akibat adanya perubahan hormon setelah melahirkan. Setelah melahirkan, hormon estrogen dan progesteron akan menurun secara drastis dan menimbulkan perubahan suasana hati atau *mood swing*. (Nadia Faradiba, 2022)

Baby blues tidak hanya menyerang seorang Ibu yang baru pertama kali melahirkan. Hal ini di perjelas dengan pernyataan dari seorang psikolog dan rekan di salah satu komunitas *parenting* yaitu Sonia Natasha.

“*Baby Blues* kecenderungannya memang dialami oleh wanita yang baru saja melahirkan jadi ada kondisi mental biasanya karena kelelahan, merasa tidak layak dan tidak ada yang mensupport maka biasanya muncul *babyblues* ini. Tidak hanya harus anak pertama tapi bisa jadi malah setelah melewati beberapa kelahiran mungkin baru terjadi, misalnya anak pertama memang direncanakan tapi bisa jadi anak kedua karena tidak direncanakan namun hamil dan melahirkan padahal secara fisik dan mental ibunya belum siap jadi bisa muncul *baby blues*.”

Yang menjadi urgensi dalam peristiwa *baby blues* adalah ketika tidak tertangani dengan baik atau maksimal maka akan berlanjut menjadi Postpartum Depression yang mana seorang ibu muncul rasa cemas yang berlebihan, susah tidur hingga muncul gagasan untuk menyakiti dirinya sendiri. Kondisi depresi pasca melahirkan ini merupakan masalah serius dalam bidang kesehatan masyarakat karena bila tidak diatasi akan dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental pada ibu-ibu baru (A. Wittkowski, 2011). Kondisi yang terus bertumbuh menumpuk lalu terakumulasi hingga akhirnya mengalami halusinasi atau bisikan bahkan sampai menyakiti bayinya sendiri, kondisi ini disebut dengan Postpartum Psikosis. Peneliti melakukan observasi terhadap Ibu yang mengalami *baby blues* di 2 komunitas parenting Indonesia.

Di dalam kasus ini, peneliti menawarkan gagasan tentang mengonstruksi pemahaman *baby blues*. Secara umum informasi pemahaman *baby blues* saat ini ditemukan dalam bentuk tulisan seperti artikel, jurnal, buku dan berita media sosialpun masih dalam bentuk tulisan kali ini koreografer mencoba mengekspresikannya kedalam bentuk tari. Tari memberi peran penting dalam perjalanannya di dunia kesenian dan juga dalam proses kehidupan sehari-hari. Berbagai pengalaman dan ilmu tentang tari tidak hanya ditemukan dan diperoleh dari pendidikan formal, namun lingkungan serta peran orang lain menjadi salah satu wadah menemukan, mengetahui dan menandai rasa ketidaktahuan menjadi sebuah pengetahuan. Oleh karena itu, sebagai penari dan sekaligus koreografer muda Yogyakarta, hidup berdampingan bersama dan menjalin suatu proses karya seni tari mau pun lintas disiplin tentunya akan menghidupi dan dihidupi proses itu sendiri. Karena suatu proses kesenian adalah pendewasaan bagi tubuh penari bahkan terhadap perilaku sehari-hari dalam kehidupan.

Entitas tubuh penari dimiliki dengan cara yang tidak instan, bahkan melalui proses panjang

dan keterlibatan orang lain. Berangkat dari tari klasik Yogyakarta, sebagai pijakan pertama menjadi koreografer, tubuh tari klasik Yogyakarta adalah modal utama untuk membuka gerak-gerak baru serta kebiasaan yang baru pula. Di dalam mempelajari suatu tari yang bersifat tradisi dan kontemporer, tidak bisa begitu saja dilepaskan dari tubuh orang lain yang berkontribusi besar dan berperan sebagai reflektor. Artinya, suatu tubuh yang baru, disadari terbentuk dan membentuk atas dasar pembelajaran terhadap guru, seniman, dosen dan perilaku tari atau gerak lainnya. Ketubuhan yang baru bagi peneliti yang juga menjadi koreografer, banyak dipengaruhi dari seniman-seniman Indonesia salah satunya Ari Ersandi yang berperan penting pada ketubuhan koreografinya. Walaupun ketika proses bersama Ari Ersandi koreografer digodhog dengan teknik-teknik ketubuhan yang sifatnya menjadi bahasa tubuh yang arbiter tetapi dalam karya *Save Me* peneliti justru mencoba mengawali dengan gerak-gerak yang lugas dan alami.

Peneliti terinspirasi dari film “Anima” karya Thom Yorke yang mana film tersebut adalah kumpulan dari album musiknya yang dikemas dengan mengeksplorasi ranah visual dan gerak. Bagi yang tidak mengenal identitas Thom Yorke dan tidak familiar dengan lagu-lagu karyanya, tentunya tidak akan mengira bahwa film “Anima” berangkat dari kumpulan album seorang musisi dari Inggris. Karena secara visual pengemasan ruang artistik dan koreografinya menarik dan menonjol. Film ini membawa angin segar bagi koreografer sendiri karena koreografinya berangkat dari hal-hal yang sederhana. Bentuk gerak yang sederhana diyakini bisa menjadi bermakna, maka dari itu koreografer tertarik untuk membuat dance film karena merasa banyak kemungkinan-kemungkinan yang bisa dieksplorasi dengan media baru ini.

Dalam menciptakan karya-karyanya seorang seniman berusaha untuk menghasilkan entitas yang unik, kaya dalam arti mampu memberi rangsangan-rangsangan kepada penontonnya untuk menimbulkan banyak kemungkinan imajinasi, dan tentunya tersaji dengan indah dan menarik. Indah dalam artian tidak hanya sekedar indah secara visual namun berbobot dalam arti bermakna dan menyentuh perasaan penonton sebagaimana Gardner dalam bukunya *Truth, Beauty and Goodness*. Gardner memaknai indah tidak hanya yang tampak secara visual tetapi ketika muncul ketertarikan penonton untuk kembali menikmati karya tersebut. Artinya ada suatu ketertarikan yang lain di luar estetika visual. Hal itu dapat dicapai salah satunya melalui elemen-elemen visual. Itulah tugas seniman selaku kreator dan sekaligus juga komunikator. Sementara itu tugas masyarakat adalah menerima, menelaah, dan menikmatinya. Namun hal ini bukan perkara

mudah, seperti yang terlihat tidak semua masyarakat mampu melakukannya.

Dance Film dirasa media yang tepat untuk menjembatani pemahaman *baby blues* menjadi sebuah karya yang edukatif. *Dance film* sangat memungkinkan untuk mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan yang memunculkan perspektif baru tentang tubuh tari melalui kamera. Teknologi digital dinilai sangat membantu dalam proses produksi dan distribusi yang lebih efektif, karena konsep menonton tidak lagi harus pergi gedung pertunjukan dan bioskop, namun dapat melalui portable gadget seperti komputer, tablet dan smartphone (Ardianto & Riyanto, 2020). Pentingnya koreografer mempertimbangkan keterhubungan atau koneksi dengan penonton dan pemilihan tempatnya seperti yang dikatakan Melanie Kloetzel yaitu

“...it is critical for choreographer and filmmakers who embark on a dance film adventure to consider the connection between performers and place, not all dance films succeed in having a deeply felt, kinesthetic impact on a viewing public.”

Selain itu pemilihan durasi karya juga berpengaruh pada minat penonton. Tayangan yang singkat atau “short” ini dipilih berdasarkan hasil penelitian Wyzowl yang mana 66% responden menyatakan bahwa mereka lebih suka menonton video pendek. Survei yang sama bahwa saat ini penyebaran konten video pendek dua kali lipat lebih cepat daripada konten lainnya. Hal ini dikarenakan waktu fokus manusia itu hanya beberapa menit, attention span manusia yang singkat *short dance film* menjadi cara yang tepat untuk tayangan yang informatif. Harapannya karya ini tidak hanya sekedar indah secara visual namun berbobot dalam arti bermakna dan menyentuh perasaan penonton sebagaimana Garder dalam bukunya *Truth, Beauty and Goodness*. Berbicara tentang beauty Gardner menyinggung kritik *postmodern* dari humaniora dan kemungkinan potensi baru media digital sebagaimana karya ini mencoba menyanggah tari dengan film.

Karya *Save Me* menggunakan dua ruang yaitu ruang nyata dan panggung yang dikemas dalam gaya *sinematography*. Pada aliran tari *postmodern* dan kontemporer, terdapat prinsip kehadiran tubuh dalam waktu dan ruang nyata yang disebut “kini dan disini”. Hal ini mempengaruhi konsep ketubuhan penari kontemporer dan post modern di tahun 1960an di Amerika Serikat. Mereka menolak kepura-puraan representasional atas tubuhnya sendiri. Mereka tidak memerankan tokoh tertentu melainkan hadir sebagai diri sendiri. Seperti halnya dalam karya *Save Me* karena kesadaran akan kehadiran tubuh yang dikomunikasikan dengan penonton yang berada di ruang maya maka penari hadir menjadi dirinya sendiri misalnya seorang penari duduk di depan penonton melamun, gelisah, cemas dengan bahasa gerak sehari-hari. Aksentuasi

yang seperti ini berfungsi untuk menonjolkan ‘Keberanan’(ketulusan atau kesungguhan). Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Baudelaire dalam buku *Imaji, Musik, Teks* bahwa,

“Kesungguhan atau ketulusan gerak tubuh yang bersifat empatis yang muncul ketika orang mengalami momen penting dalam hidupnya”

METODE PENELITIAN

Karya tari ini menggunakan metode gabungan atau *mixed methods* yaitu penggabungan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Alan Bryman dalam buku *Mixing Methods : Qualitative and Quantitative* karya Julia Brannen ; menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif memiliki kelebihan dan kekurangan, demikian juga penelitian kualitatif juga, penggabungan adalah cara untuk melengkapi atau menyempurnakan (Julia Brannen:1997:84’, “Mustaqim, 2016”).

Dalam penerapannya menggunakan metode kombinasi model/desain sequential eksploratory (urutan penemuan). Metode penelitian kombinasi yang menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif secara berurutan, peneliti pada tahap pertama penelitian menggunakan kualitatif dan pada tahap kedua metode kuantitatif. Metode kualitatif berfungsi untuk menemukan hipotesis pada kasus tertentu atau sempel terbatas, dan metode kuantitatif berfungsi untuk menguji hipotesis pada populasi yang lebih luas. (Mustaqim, 2016).

Penulis awalnya melakukan *in depth interview* kepada keluarga terdekat dan tetangga yang mengalami *baby blues syndrome* dengan metode pendekatan etnografi. Sehingga peneliti dan informan memiliki hubungan yang akrab dan berempati agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada salah satu konsultan psikolog yaitu Sonia Natasha mengenai pemahaman dan penanganan *baby blues syndrome*. Setelah mendapatkan data dan memperoleh realitas serta pemahaman mengenai kasus *baby blues* peneliti melanjutkan dengan membuat kuesioner, observasi dan wawancara terstruktur pada dua komunitas parenting di Indonesia.

Berikut data kuesioner:

No	Pertanyaan
1	Apa gejala awal ketika mengalami <i>baby blues</i> ?
2	Apa factor penyebab anda mengalami <i>baby blues</i> ?
3	Kapan anda mengalami <i>baby blues</i> ? Ketika setelah melahirkan anak pertama, kedua, atau ketiga dan seterusnya?
4	Jika anda sudah menikah, diusia berapa kalian menikah ?

5	Apa yang anda inginkan ketika mengalami <i>baby blues</i> ?
6	Bagaimana proses penyembuhan <i>baby blues</i> ? Apa yang membuat anda sembuh ? Jelaskan!
7	Apakah <i>baby blues</i> anda berlanjut sampai ke kondisi depresi?
8	Apakah anda sampai pada niat untuk menyakiti diri sendiri ataupun anak?
9	Bagaimana respon keluarga dan orang terdekat ketika anda mengalami <i>baby blues</i> ?
10	Apa yang ingin kalian sampaikan saat ini ketika berhasil sembuh dari <i>baby blues</i> ?

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan prosedur dari Colaizzi yang diilustrasikan Moustakas (J. W. Creswell, 2014) sebagai berikut: mengidentifikasi fenomena yang hendak dipelajari, mengurung pengalaman sendiri, dan mengumpulkan data dari beberapa orang yang mengalami fenomena tersebut. Penulis kemudian menganalisis data tersebut dengan mereduksi informasi menjadi pernyataan yang menjadi kata



kunci untuk proses penciptaan karya film tari.

Gambar 1. Tabel hasil pengumpulan data (Dibuat tanggal 12 Oktober 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara mendalam menunjukkan gambaran gejala *postpartum blues* lebih banyak terjadi adalah timbulnya kecemasan, kekhawatiran dan kesedihan pada ibu *postpartum*.

Penelitian terhadap orang-orang terdekat wawancara dilakukan dengan pendekatan etnografi artinya koreografer mencoba memancing dengan pertanyaan-pertanyaan terkait *baby blues* namun tidak memberikan pemahaman bahwa pertanyaan ini bertujuan untuk penelitian sehingga menghasilkan jawaban yang natural dan jujur. Wawancara dilakukan sebagaimana komunikasi narasumber dan koreografer setiap harinya. Koreografer menyimpulkan bahwa faktor dukungan sosial suami mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian *postpartum blues*.

Hasil dari *in depth interview* dan pengumpulan data lainnya dikaji ulang dan peneliti menemukan poin-poin penting. Poin penting ini

menjadi kata kunci koreografer dalam menyusun koreografi tari. Rekaman percakapan ibu yang menceritakan pengalamannya ketika mengalami *baby blues* menjadi pijakan inspirasi komposer dalam membuat musik tarinya. Karya ini juga melibatkan narasumber untuk mencoba kemungkinan-kemungkinan yang sesuai dalam koreografinya. Selain itu juga dengan mengadaptasi perilaku perilaku orang yang mengalami *baby blues syndrome* yang dianggap relevan.

Karya ini terbagi menjadi tiga segmen yaitu :



Gambar 2. Gambar segment 1 karya "Save Me". (Sumber: screenshot video karya di laman youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Ra0wyT39MV8&t=12s>)

Segment pertama ini menggambarkan momen kelahiran. Kelahiran penting diwujudkan dalam karya ini sebagai awalan bahwa akar dari permasalahan ini adalah munculnya manusia baru atau bayi. Lahirnya seorang anak yang biasanya penuh kegembiraan tetapi di baliknya juga ada sisi kegelapan yang harus dilalui seorang ibu. Setelah melalui proses pengamatan gerak-gerak vibrasi muncul untuk menginterpretasikan kelahiran dengan diakhiri kemunculan tangan bayi.



Gambar 3. Gambar segment 2 karya "Save Me". (Sumber: screenshot video karya di laman youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Ra0wyT39MV8&t=12s>)

Segment kedua terdiri dari beberapa adegan :

1. Kecemasan
2. Kelelahan

3. Kebingungan
4. Kepanikan

Setiap adegan memiliki ruang dan pengolahan yang berbeda-beda. Pada bagian kecemasan pemilihan ruang panggung dengan gerak-gerak mengadaptasi kecemasan. Bagian kelelahan mengeksplorasi penggabungan ruang nyata dan panggung. Bagian kebingungan memunculkan lima orang dengan orang yang sama dalam satu panggung dan dengan gerak yang sama. Kepanikan dimunculkan dengan menonjolkan wajah dan tangan serta menggunakan gerak-gerak kecil sederhana yang bersifat staccato dan vibrasi.



Gambar 4. Gambar segment 3 karya "Save Me". (Sumber: screenshot video karya di laman youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Ra0wyT39MV8&t=12s>)

Segment ketiga ini merupakan bagian akhir yang mana menampilkan lima orang penari yang merupakan figure ibu. Bagian ini memberikan pesan "You are not alone" yang berarti kamu tidak sendiri karena banyak ibu yang mengalami hal serupa. Dukungan dan support dari sesama ibu merupakan salah satu penyembuhan.

PENUTUP

Save Me merupakan karya tari yang bersumber dari fenomena sosial yaitu *baby blues syndrome*. Proses penciptaan karya dilakukan melalui riset untuk mendapatkan informasi data yang akurat. Berdasarkan hasil pengumpulan data perlu diketahui bahwa korban kematian ibu karena *baby blues* di Indonesia meningkat sejak tahun 2020 yang artinya hal ini memerlukan perhatian khusus. Pengetahuan mengenai *baby blues* yang biasanya bisa ditemui dalam bentuk bahasa teks atau tulisan kali ini diwujudkan dalam bentuk bahasa tubuh yang tidak verbal. Karya ini adalah upaya dalam memberi pengetahuan dan merefleksikan pemahaman *baby blues* melalui tari. Karya ini ditujukan khususnya untuk ibu yang mengalami *baby blues*, seorang ayah, orang tua dan calon orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada narasumber dan seluruh pendukung karya.

Narasumber :

1. Sonia Natasha : Psikolog (Founder Migunani Consulting)
2. Agustina Retno : Ibu 3 anak (Ibu Rumah Tangga usia 30 tahun)
3. Yuni Ratnasari : Ibu 2 anak (Seniman usia 28 tahun)
4. Fifi Melodi : Ibu 1 anak (Mahasiswi usia 26 tahun)

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, D. T., & Riyanto, B. (2020). Film Tari; Sebuah Hibridasi Seni Tari, Teknologi Sinema, Dan Media Baru. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 35(1), 112-116.
- A. Wittkowski, A. Z., S. Glendenning and J.R.E. Fox. (2011). The experience of postnatal depression in South Asian mothers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* Vol.29, No. 5,, 480-492.
- Barthes, Roland, diterjemahkan oleh Agustinus Hartono. 2010. *Imaji/Musik/Teks*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Creswell, J. W. (2014). Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gardner, Howard. 2011. *Truth, Beauty and Goodness*. New York : Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Melanie Kloetzel. 2014. Bodies in Place: Location is collaborator in dance film. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*, 2014 Vol.00, No 00, 1-24.
- Miroto, Martinus. 2022. *Dramaturgi Tari*. Yogyakarta: Badan Penerbitan ISI Yogyakarta.
- Mustaqim (2016). Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif dan Kualitatif/Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif . *Jurnal Intelegensia*, Vol 4.
- Nadia Faradiba. (2022). Apa itu Baby Blues Gejala Dan Perbedaannya dengan Depresi Postpartum. Didapat dari <https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/25/060000023/apa-itu-baby-blues-gejala-dan-perbedaannya-dengan-depresi-postpartum>.
- WebMD. (2022). Baby Blues. Didapat dari https://www.webmd.com/search/search_results/default.aspx?query=baby%20blues.