

**MENARI SEBAGAI REGULASI EMOSI DAN SPIRITUALITAS
PADA PENARI UKM KARAWITAN SETYA LARAS
UIN SAIZU PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Apri Yuliana
214110101019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2025**

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 401 Purwokerto 53126
Telepon (0281) 633624 Faksimili (0281) 616333 www.uin-saiwu.ac.id

PENGESAHAN Skripsi Berjudul:

**Menari Sebagai Regulasi Emosi dan Spiritualitas pada Penari UKM
Karawitan Setya Laras UIN SAIZU Purwokerto**

Yang disusun oleh **Apri Yuliana** NIM. 214110101019 Program Studi Bimbingan
Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas
Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto,
telah diujikan pada hari Selasa tanggal 22 April 2025 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam
Bimbingan Konseling Islam oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dr. Aris Saefulloh, MA
NIP. 19790125 200501 1 001

Siti Nurmahyati, S.Sos, M.S.I
NIP. -

Penguji Utama

Uns Uswatusolihah, S.Ag, MA
NIP. 19770304 200312 2 001

Mengesahkan,
Purwokerto, 22 April 2025.....
Dekan,



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226 200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinszu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Apri Yuliana

NIM : 214110101019

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul : Menari Sebagai Ekspresi Diri Dalam Pengelolaan Emosi Pada Mahasiswa UKM Karawitan Setya Laras UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 10 April 2025
Pembimbing

Dr. Aris Saefulloh, MA

NIP. 197901252005011001

MOTTO

“Syukur adalah cara terbaik untuk menghargai hidup”



**MENARI SEBAGAI REGULASI EMOSI DAN SPIRITUALITAS
PADA PENARI UKM KARAWITAN SETYA LARAS
UIN SAIZU PURWOKERTO**

Apri Yuliana
NIM. 214110101019
Email apriyuliana@gmail.com
Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kompleksitas permasalahan emosi yang kerap dialami mahasiswa, khususnya penari kampus. Mahasiswa yang juga menggeluti seni tari menghadapi beragam tekanan, baik dari tuntutan akademis maupun dinamika kehidupan sehari-hari, sehingga kemampuan pengelolaan emosi menjadi sangat krusial. Melalui pemahaman bahwa seni tari tidak hanya berfungsi sebagai wadah ekspresi kreatif tetapi juga sebagai media untuk meregulasi emosi, penelitian ini mencoba menggali bagaimana keterlibatan dalam aktivitas tari dapat membantu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendukung performa di atas panggung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Data diperoleh dari penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan dikumpulkannya informasi melalui teknik wawancara terstruktur dan pengamatan langsung terhadap kegiatan latihan serta pertunjukan tari. Analisis data dilakukan secara induktif guna menafsirkan persepsi para penari mengenai peran tari sebagai sarana pengaturan emosi dan untuk mengidentifikasi aspek-aspek kunci dalam konsep wiraga, wirasa, dan wirama yang mendasari aktivitas menari sebagai media pengelolaan emosi.

Hasil pembahasan mengungkap bahwa seni tari terbukti efektif sebagai alat regulasi emosi bagi para penari kampus. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa melalui pelatihan dan pendalaman konsep dasar tari, para penari mampu merubah pengalaman emosi negatif menjadi pengalaman positif yang berkontribusi pada kestabilan mental dan peningkatan prestasi penampilan. Penelitian ini juga mendapat temuan baru yakni penerapan nilai sabar dalam menghadapi kesulitan dan nilai syukur atas setiap nikmat yang diterima telah terbukti menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Strategi Regulasi Emosi, Seni Tari, Penari Kampus.

**DANCING AS A REGULATION OF EMOTIONS AND SPIRITUALITY
ON THE DANCER OF UKM KARAWITAN SETYA LARAS
UIN SAIZU PURWOKERTO**

Apri Yuliana

NIM. 214110101019

Email apriyuliana@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling Study Program

State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Abstract

This research is motivated by the complexity of emotional problems often experienced by students, especially campus dancers. Students who also study dance face various pressures, both from academic demands and the dynamics of daily life, so the ability to manage emotions becomes very crucial. Through understanding that dance not only functions as a forum for creative expression but also as a medium for regulating emotions, this research tries to explore how involvement in dance activities can help reduce emotional stress, improve mental well-being, and support performance on stage.

This research uses a qualitative approach with descriptive methods through in-depth interviews and participant observation. Data obtained from UIN campus dancer Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto by collecting information through structured interview techniques and direct observation of practice activities and dance performances. Data analysis was carried out inductively to interpret the dancers' perceptions regarding the role of dance as a means of regulating emotions and to identify key aspects in the concepts of wiraga, wirasa, and wirama that underlie dance activities as a medium for managing emotions.

The results of the discussion revealed that dance has proven to be effective as a tool for emotional regulation for campus dancers. From the data obtained, it appears that through training and deepening basic dance concepts, dancers are able to change negative emotional experiences into positive experiences that contribute to mental stability and increased performance performance. This research also found new findings, namely that the application of the value of patience in facing difficulties and the value of gratitude for every blessing received has proven to be an important foundation in maintaining their emotional balance and mental health.

Keywords: *Emotional Regulation, Emotional Regulation Strategy, Dance Art, Campus Dancers.*

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas segala nikmat dan karunia yang telah Allah SWT limpahkan, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya ini saya persembahkan dengan sepenuh hati untuk almamater tercinta, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, serta karunia-Nya. Dengan segala keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Menari Sebagai Regulasi Emosi dan Spiritualitas Pada Penari UKM Karawitan Setya Laras UIN Saizu Purwokerto”**. Semoga sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya yang telah memberikan teladan terbaik, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat. Semoga pula ilmu yang diperoleh dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

Dalam proses penyusunan dan penelitian skripsi ini, penulis tidak terlepas dari doa, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaiannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M. Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Alief Budiyo, M. Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dan Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan serta arahan.
5. Nur Azizah, M. Si., Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Lutfi Faishol, M. Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dr. Aris Saefulloh, MA., Dosen pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta membimbing, mengarahkan mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran dengan

penuh kesabaran selama proses penelitian dan penyusunan skripsi.

8. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan kesuksesan penulis.
9. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan ilmu dengan ikhlas.
10. Staf dan karyawan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan layanan dalam hal administrasi.
11. UKM Karawitan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di UKM Karawitan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Dengan demikian, skripsi ini penulis susun dengan harapan dapat memberikan manfaat, terutama bagi penulis dan para pembaca. Semoga bantuan dan partisipasi yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang baik. Aamiin Yarabbal'amin.

Purwokerto,.....

Apri Yuliana
NIM. 214110101019

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIARISME	i
PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	14
C. Rumusan Masalah.....	17
D. Tujuan Penelitian	17
E. Manfaat Penelitian	17
F. Kajian Pustaka	18
G. Sistematika Penulisan	29
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	31
A. Regulasi Emosi	31
1. Pengertian Emosi	31
2. Jenis-jenis Emosi.....	33
3. Regulasi Emosi.....	36
4. Strategi Regulasi Emosi	38
B. Seni Tari	42
1. Pengertian Seni Tari.....	42
2. Konsep Tari.....	43
3. Pementasan.....	45
C. Spiritualitas.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	47
B. Waktu dan Tempat Penelitian	48
C. Subyek dan Obyek Penelitian.....	49
D. Sumber Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian dan Profil Subyek Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	59
C. Pembahasan	83
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pedoman Wawancara

Lampiran 2 : Hasil Wawancara

Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sesuai dengan bidang yang diminati. Selain mempelajari bidang yang dipilih, mereka juga dituntut untuk dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan masyarakat untuk bisa memberikan manfaat pada lingkungan kampus ataupun nanti dalam kehidupan setelah lulus.¹

Melalui tri dharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian mahasiswa di kenal sebagai agen perubahan, memiliki peranan yang bukan hanya menjadi kebanggaan tapi juga menjadi tantangan besar bagi mereka yang dapat membawa harapan serta tanggung jawab besar agar membantu menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada di dalam kehidupan kemasyarakatan dapat diselesaikan.

Menjadi seorang mahasiswa bukanlah hal yang mudah, pada kegiatan kesehariannya tidak akan luput dari sebuah masalah. Usia mahasiswa pada umumnya sudah memasuki masa dewasa awal, di mana tidak jarang mereka akan di hadapkan dengan tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Dari persoalan adaptasi lingkungan baru, pertemanan, percintaan, kegiatan organisasi, bahkan keluarga bisa menjadi pemicu terjadinya masalah yang dapat menimbulkan gejolak emosional mereka tidak stabil.²

¹ Situmorang, Betris Juliana, Kirana, Kusuma Chandra, and Kurniawan, Ignatius Soni, "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Lingkungan Kampus, Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar," *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi* 8, no. 1 (2021): 107.

² Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–20.

Namun, dari permasalahan yang ada dapat membantu diri mereka mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih siap lagi untuk menerima kenyataan yang ternyata kadang jauh dari harapannya. Menurut Safaria dan Saputra, individu yang dapat mengenali dan memahami emosi yang mereka alami cenderung lebih efektif dalam mengelola emosi tersebut secara positif. Di sisi lain, mereka yang kesulitan dalam memahami emosi yang sedang dirasakan menjadi lebih rentan dan terjebak dalam perasaan mereka sendiri. Hal ini membuat mereka merasa bingung dan tidak pasti mengenai makna dari emosi yang sedang dialami.³

Bentuk perasaan suasana hati atau yang kerap kita sapa emosi merupakan bagian yang selalu melekat dari kehidupan manusia sehari-hari. Dalam setiap kesempatan, perilaku aktivitas seseorang dibarengi dengan emosi. Banyak bentuk sikap dan tindakan yang didasari oleh emosi yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan perilaku negatif. Menjaga suasana hati dapat diartikan sebagai keterampilan mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, depresi, kebingungan dan kegagalan dengan tujuan menjaga emosi dengan baik.

Melihat problematika yang dihadapi oleh mahasiswa, sangat diperlukan manajemen emosi untuk mengurangi tingkatan stress dan sekaligus dapat membantu untuk membenahi kinerja akademik mahasiswa serta membantu untuk dapat membangun relasi sosial yang positif di lingkungan sekitar. Pengendalian ataupun pengelolaan emosi merupakan kemampuan mereduksi amarah atau stress yang diperlukan oleh seluruh individu.⁴

Amarah adalah salah satu contoh bentuk emosi negatif yang normal dialami setiap orang dalam menjalani kehidupan. Dan emosi negatif ini

³ Damarkos, Monica Bianca and Widodo, Yohanes Heri, "Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Sanata Dharma)," *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022): 2.

⁴ Julika, Sari and Setyawati, Diana, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 50.

dapat mencakup banyak perasaan seperti, takut, malu, bersalah, tidak berdaya, dan lemah. Secara fitrah manusia tidak mungkin lepas dari yang namanya amarah, dan hal ini tidak hanya menimbulkan hal negatif terkadang dapat membantu untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi tantangan hidup.⁵

Maka dari itu, dibutuhkan bagaimana caranya memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik pada setiap mahasiswa. Keterampilan mengelola emosi yaitu seperti kemampuan seseorang dalam menghadapi perasaan yang dirasakannya dalam membuat suasana hati dan memahami cara menampakkan perasaannya dalam keadaan situasi dan kondisi tertentu.⁶

Seorang mahasiswa yang sanggup mengatur perasaannya dapat menguasai emosinya pada saat dan waktu yang sesuai. Jika seorang mahasiswa memiliki perasaan yang tetap terjaga, maka ia mampu menyesuaikan diri dengan apa yang diinginkannya dengan keadaan yang ada, sehingga ia dapat melewati permasalahan yang dihadapinya dengan tenang. Bagi mahasiswa yang tidak bisa mengatur perasaannya ketika berada di suatu permasalahan, maka mahasiswa tersebut dapat dikatakan belum mampu mengatur emosinya dengan baik.⁷

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa mampu mengelola emosinya dengan efektif. Banyak dari mereka menghadapi berbagai hambatan yang menghalangi kemampuan untuk mengatasi perasaan yang muncul. Ketidakmampuan ini sering kali berujung pada perilaku agresif, seperti tindakan kekerasan fisik atau penggunaan kata-kata kasar. Perilaku semacam ini tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat

⁵ Bachtiar, M. Anis and Aun Faletehan, Falestien, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 42.

⁶ Julika and Setiyawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, No. 1 (2019): 50.

⁷ Damarkos, Monica Bianca and Widodo, Yohanes Heri, "Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Sanata Dharma)," *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022): 2.

menciptakan ketegangan dalam hubungan dengan orang lain, baik di lingkungan kampus maupun di luar itu.⁸

Dampak dari ketidakmampuan mengelola emosi ini sangat luas dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Mereka yang tidak dapat mengontrol emosinya sering kali mengalami rendahnya rasa percaya diri, kesulitan dalam bersosialisasi, dan perasaan tidak berarti. Selain itu, mereka juga berisiko mengalami frustrasi yang berkepanjangan, tekanan darah tinggi, dan stres, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik.

Oleh karena itu agar mendapat kemampuan pengelolaan emosi yang baik dapat dilakukan dengan cara meregulasi emosi. Untuk dapat mengendalikan emosi negatif agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, regulasi emosi adalah salah satu cara yang cukup membantu. Regulasi emosi menurut Gross adalah proses di mana seseorang mengelola emosinya dan memahami cara yang tepat untuk mengekspresikan perasaan tersebut. Jika mahasiswa tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, dikhawatirkan akan muncul emosi negatif yang sulit dikendalikan, yang pada akhirnya bisa berdampak buruk pada kesehatan, baik secara mental maupun fisik.⁹

Disebutkan dalam Al Quran, bahwa segala cobaan atau permasalahan hidup yang bisa memicu emosi dapat dihadapi dengan sabar dan shalat.¹⁰ Dengan adanya kondisi suasana perasaan atau mental seseorang dalam menyikapi perubahan keadaan dengan reaksi yang tepat dan cepat, baik teknis maupun non teknis, sangatlah penting. Karena dengan

⁸ Sari Julika and Diana Setiyawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP) 5, no. 1 (2019): 50.

⁹ Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," Character: Jurnal Penelitian Psikologi 9 (2012): 19–20.

¹⁰ Miftahul Ulya, Nurliana, and Sukiyat, "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an," El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir) 4, no. 2 (2021): 170.

matangnya suatu emosi maka perlu dilakukan stabilisasi. Allah SWT. disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi:¹¹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Dalam sebuah kehidupan pasti dihadapi pasang surut sebuah permasalahan yang biasa kita kenal cobaan yang tidak lain dari Tuhan kita Allah SWT. Cobaan yang datang dari Allah dapat dihadapi dengan hati yang kuat dan ketegaran (sabar). Suatu impian bisa tercapai dengan kesabaran, dan sabar dapat melawan rasa gelisah, rasa sedih dan cobaan yang berlebihan. Hingga dengan kesabaran seseorang akan sanggup melewati rintangan hidup sampai mencapai apa yang impikan.¹²

Selain dengan kesabaran dan shalat, dalam mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan mencari media yang tepat untuk meregulasi emosi agar tidak menjadi terpendam apa saja yang sedang dirasakannya. Hal ini dapat diterapkan pada seni. Keindahan serta unsur-unsur dalam seni dapat membantu mengekspresikan diri dengan baik, secara tidak langsung pengekspresian emosi dapat dilakukan lewat seni.¹³

Seni tari adalah salah satu disiplin seni yang memanfaatkan tubuh manusia sebagai media, mewujudkan nilai-nilai estetika dan elegan melalui gerakan dan postur tubuh dalam apresiasi seni. Kecerdasan emosional dapat ditingkatkan melalui tarian dengan cara meregulasi emosi penari terlibat dengan gerakan, suara musik, dan emosi yang mereka sampaikan. Pemahaman keadaan emosional berkembang saat penari menyampaikan isi

¹¹ Ulya, Nurliana, and Sukiyat.....167

¹² Ulya, Nurliana, and Sukiyat..... 181.

¹³ Nimas Ayu Nawangsih and Ika Febrian Kristiana, “*Subjective Well-Being Pada Penari Studio Seni Amerta Laksita Semarang,*” *Jurnal EMPATI* 3, no. 4 (2014): 435–436.

tarian, apakah itu menyenangkan atau bersemangat, yang kemudian disampaikan melalui ekspresi wajah.¹⁴

Menurut Jurnal psikologi dengan judul “Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di UKM Sentra Uin Raden Mas Said” karya Sandy Tyas Nurma Islami dan Dhestina Religia Mujahid. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa menurut Dwiyasmono, tari mempunyai tiga konsep yaitu wiraga, wirasa, dan wirama, untuk terbentuknya sebuah hasil karya tari yang indah perlu disugahi seluruh konsep tari. Segala gagasan dalam tari harus dimiliki oleh penarinya dan menyatu dengan jiwa dan raga seorang penari, karena media terpenting dalam menari adalah diri sendiri, untuk pesan yang disampaikan oleh gerak.¹⁵

Dalam hal ini gerakan seni tari dapat berperan sebagai media pengelolaan emosi atau media yang dapat membantu mengekspresikan serta melepaskan emosi. Ketiga konsep yang akan peneliti tekankan untuk penelitian adalah mengenai wiraga, wirama, dan wirasa yang meliputi rasa antara gerak dan iringan. Bagaimana mengolah rasa sedemikian rupa agar dapat menikmati irama dan gerakan yang sesuai dengan tari yang ditarikan. Dalam hasil jurnal tersebut juga di sebutkan bahwa tari dapat membantu mengolah emosi dengan memaksimalkan ketiga konsep tari tersebut.

Pada jurnal laga-laga, jurnal seni pertunjukan yang berjudul “Pengendalian Emosional terhadap Tekanan Karya Tari Kendali”. menjelaskan bahwa karya Tari Kendali bermula dari adanya tekanan sosial yang terus menerus menekan sehingga mengganggu emosi seseorang untuk mengikuti atau menentang pendapatnya, sehingga diperlukan kecerdasan emosional untuk mengendalikan emosi. Karya tari Kendali dimaknai dalam

¹⁴ Wahyuni, Desy Ayu Gusti I, “*Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Karakter Anak*,” Jurnal Pendidikan Seni Dan Budaya, 2023, 31–33.

¹⁵ Islami, Sandy Tyas Nurma and Mujahid, Dhestina Religia, “*Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said*,” *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2022): 138, <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2237>.

bentuk gerak dengan aksentuasi persendian, turun naik, kontraksi dan asimetri melalui eksplorasi pada ketubuhan.¹⁶

Berdasarkan hal di atas maka sangat penting kecerdasan emosional untuk pengendalian emosional terhadap tekanan-tekanan yang dihadapi seseorang. Dan berdasarkan jurnal ini dapat dikatakan bahwa menciptakan karya seni tari dapat membantu meluapkan emosi sang pencipta tarian. Dan terbukti dari adanya penciptaan tari ini ekspresi diri melalui seni tari berhasil sebagai pengelolaan emosi dan membantu mengungkapkannya.¹⁷

Pada Gajah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP) yang memiliki judul “Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa”. Menghasilkan data bahwa Stres akademik dan pemahaman perasaan suasana hati secara bersama-sama berpartisipasi terhadap kebahagiaan subyektif mahasiswa.

Meskipun demikian, letak stres akademik ditemui lebih besar terhadap kemakmuran subyektif mahasiswa dibandingkan dengan pemahaman perasaan suasana hati. Rendahnya pemahaman perasaan suasana hati pada mahasiswa akan memperhambat perkembangan pada setiap siswa, maka dari itu butuh adanya sarana yang dapat menyalurkan ekspresi pada dirinya.¹⁸

Seperti yang sudah di sebutkan sebelumnya seni tari dapat dijadikan media atau wadah untuk mengekspresikan apa yang di rasakan pada perasaan setiap individu, sehingga perasaan-perasaan terpendamnya dapat di ungkapkan pada tarian dengan lenggak-lenggok gerak tubuhnya, mengikuti lantunan irama musik yang sesuai dan penghayatan ekspresi pada sebuah karya seni tari yang di bawakan. Dari beberapa jurnal yang sudah disebutkan bahwa seni tari memang dapat membawa penarinya untuk dapat

¹⁶ Yogi Afria M Yusuf et al., “Pengendalian Emosional Terhadap Tekanan Karya Tari Kendali,” *Jurnal Seni Pertunjukkan* 9900 (2022): 167.

¹⁷ Yusuf et al.....177.

¹⁸ Sari Julika and Diana Setiyawati, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa,” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 51.

meluapkan isi tarian tanpa membohongi perasaannya dengan keindahan gerak seluruh anggota badannya.¹⁹

Hal ini dapat di terapkan pada mahasiswa yang membutuhkan tempat untuk pengekspresian dirinya, membutuhkan pengelolaan emosi yang lebih baik, dan mengisi waktu luangnya dengan keindahan gerak ini. Agar dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa tidak terlalu kaku dan tegang dengan berbagai hiruk pikuk tugas kuliah ataupun permasalahan lebih rumit lainnya yang tentu lebih banyak semakin berjalannya waktu tidak bisa menghindari semua itu.²⁰

Pada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto memiliki beberapa penari profesional yang kerap menghadiri acara-acara resmi dari kelembagaan mahasiswa, kelembagaan dosen, mengikuti perlombaan mewakili nama kampus, dan bahkan kerap menghadiri acara di luar kampus untuk membawakan tarian pada acara-acara tersebut. Penari kampus ini merupakan mahasiswa aktif UIN SAIZU yang memiliki bakat seni dari sebelum mereka masuk di kampus ini.

Mereka tergabung dalam satu unit kegiatan mahasiswa yang sama, akan tetapi pada bagian-bagian yang berbeda, ada yang menjadi pelatih, ada yang sudah menjadi demisioner namun masih ikut serta dalam latihan rutin, dan yang terakhir merupakan anggota UKM Karawitan. Mereka melakukan kegiatan latihan secara bersama-sama untuk kepentingan memenuhi undangan pada acara-acara tertentu untuk membawakan tarian yang indah nan elok sebagai simbolik pembukaan pada sebuah kegiatan.

Penari kampus, begitu sapaan dekat bagi mereka yang merupakan mahasiswa dengan bakat tarinya yang digunakan sebagai keahlian dan dapat dikatakan cukup profesional dibawakan untuk kepentingan-kepentingan

¹⁹ Lenggang Meniti Asa et al., “Ekspresi Diri Berbasis Gerak Maknawi Melalui Penciptaan Karya Tari Self-Expression Based on Meaningful Movements through the Creation of the Lenggang Meniti Asa Dance Work,” *Jurnal Semakreasi* 2 (2020): 79.

²⁰ Julika, Sari Julika and Setiyawati, Diana, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa,” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 50.

yang dilakukan dengan mendapatkan benefit fee yang telah disepakati. Dalam hal ini mereka akan diharapkan untuk membawakan tariannya dengan maksimal agar penonton senang, terhibur, dan puas menyaksikannya.

Bahkan ketika mereka membawakannya untuk ajang kompetisi ataupun perlombaan juga diharuskan lebih maksimal karena membawakan nama kampus UIN SAIZU. Belum lama ini pada tanggal 24, bulan September 2024 penari kampus ini telah mengikuti perlombaan seni tingkat nasional dalam rangka ajang kolaborasi dan penguatan budaya Islam dan Melayu yang diikuti oleh seluruh PTKIN (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri) di Kota Padang.

2nd Seiba International Festival dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang. Festival yang merupakan singkatan dari "Sepekan Berkreativitas bersama International Festival" ini dihadiri oleh berbagai delegasi dari dalam dan luar negeri. Acara ini menjadi wadah kolaborasi antar mahasiswa dan dosen dalam memperkenalkan budaya masing-masing negara dan daerah.

Kegiatan ini diharapkan menjadi wadah kreativitas dan kebangkitan seni dan budaya Islam dan Melayu. Kehadiran dan kemunculan seniman-seniman di masing-masing daerah juga diharapkan, sebagai upaya kontribusi dalam pelestarian budaya dan pembangunan bangsa. (Platform berita UIN Imam Bonjol Padang 2024). Kegiatan ini diusung dengan spirit meningkatkan eksistensi seni dan budaya Islam-Melayu yang mulai tergerus. Hal ini merupakan tanggung jawab akademisi di wilayah kebudayaan melayu.²¹

Acara ini dimaksudkan juga sebagai sarana silaturahmi antar daerah Melayu di Indonesia dan di tingkat ASEAN. 2nd Seiba International Festival ini diikuti oleh perwakilan dari negara-negara tetangga seperti

²¹ Humas UINIB, "Pembukaan 2nd SEIBA Internasional Festival 2024 : Ajang Kolaborasi Budaya Islam Dan Melayu," UIN Imam Bonjol Padang, 2024, <https://uinib.ac.id/pembukaan-2nd-seiba-international-festival-2024-ajang-kolaborasi-dan-penguatan-budaya-islam-dan-melayu/>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2025 pada pukul 15.00 WIB.

Malaysia, Thailand, Kamboja, Vietnam, dan Filipina serta mahasiswa dan dosen dari 20 (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri) yang tersebar di seluruh Indonesia. Festival ini akan berlangsung dari 23 hingga 29 September 2024, dengan rangkaian kegiatan yang berfokus pada pertunjukan seni, lokakarya, seminar, dan pameran budaya.²²

2nd Seiba International Festival ini diikuti oleh perwakilan dari negara-negara tetangga seperti Malaysia, Thailand, Kamboja, Vietnam, dan Filipina serta mahasiswa dan dosen dari 20 (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri) yang tersebar di seluruh Indonesia. Festival ini akan berlangsung dari 23 hingga 29 September 2024, dengan rangkaian kegiatan yang berfokus pada pertunjukan seni, lokakarya, seminar, dan pameran budaya. (Platform berita UIN Imam Bonjol Padang 2024).

Pada ajang tersebut penari kampus mendapatkan prestasi yaitu mendapat juara 1 dan diperoleh sebuah medali emas bagi mereka. Hal ini membuktikan bahwa mereka telah membawakan atau menyajikan tariannya dengan sangat amat maksimal sampai mendapat banyak apresiasi dari pihak kampus maupun dosen-dosen yang bersangkutan bahkan dari teman-teman mahasiswa lainnya. Menjadi mahasiswa bertalenta adalah hal yang sangat luar biasa, tidak hanya membawa nama pada dirinya sendiri tetapi lengkap telah membawakan nama kampus UIN SAIZU lebih dikenal lebih luas dengan prestasinya ini.²³

Menurut Thompson regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai dan mengubah reaksi emosionalnya agar dapat berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.²⁴ Kemampuan ini sangat penting bagi penari kampus, karena menari dapat menjadi sarana yang

²² Humas UINIB.

²³ UIN SAIZU Purwokerto, "Kontingen UIN Saizu Purwokerto Dulang Medali Emas Di Ajang SeIBA International Festival 2024," UIN SAIZU, 2024, <https://uinsaizu.ac.id/kontingen-uin-saizu-purwokerto-dulang-medali-emas-di-ajang-seiba-international-festival-2024-1150>.

²⁴ Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–20.

efektif bagi penari untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka. Dengan menggunakan gerakan dan ekspresi dalam seni tari, penari dapat belajar untuk mengenali emosi yang mereka alami dan mengubah reaksi emosional mereka menjadi lebih positif dan bermanfaat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis, diketahui bahwa penerapan menari sebagai media regulasi emosi seperti yang telah dijabarkan pada paragraf sebelumnya juga dirasakan oleh penari kampus UIN SAIZU yaitu AS, KIP, dan SB. Ketiga subyek penelitian merasakan bahwa dengan menari mereka terbantu dalam meregulasi emosinya.

Subjek yang penulis pilih ini merupakan mahasiswa UIN SAIZU yang masih kerap melakukan latihan rutin di dalam dan diluar naungan UKM. Mereka yang sering mendapatkan undangan untuk dapat menyajikan tari pada pembukaan acara tertentu, dan yang telah mendapat prestasi melalui seni tari ini.

Seperti yang di sampaikan pada wawancara semi terstruktur kepada penari kampus yaitu AS, ia mengungkapkan bahwa sebelum menari akan mengenali emosinya terlebih dahulu. Beberapa emosi yang disebutkan adalah emosi negatif seperti marah, lelah, kesal, dan kecewa. kemudian diungkapkan pada partner tarinya agar tidak ada hal yang mengganjal.

Dalam hal ini, ia akan menyampaikan pada partner tarinya yaitu KIP dan SB kemudian saling mengungkapkan dan memaafkan. Jika tidak dilakukan nantinya akan mengganggu proses latihan atau pada penampilannya. Setelah itu, ketika di tarikan ia menyalurkan perasaannya pada setiap gerak diikuti dengan alunan musik dan menikmati pelepasan perasaannya tersebut pada aktivitas tari yang dilakukan. Setelah menari AS mengungkapkan bahwa perasaan emosi negatif sebelumnya berubah menjadi merasakan emosi positif yaitu senang.²⁵

Meskipun perkuliahan yang padat dan tuntutan akademis yang tinggi sering kali membuat mereka merasa lelah, latihan rutin ini menjadi

²⁵ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Sabtu, 7 Februari 2024.

pelarian yang menyenangkan. Setiap gerakan yang mereka lakukan seolah membawa mereka ke dunia lain, di mana mereka bisa mengekspresikan diri dan merasakan kebebasan. Alunan musik yang mengiringi setiap langkah membuat mereka semakin terhanyut, menciptakan harmoni antara tubuh dan jiwa.

Menari berfungsi sebagai media regulasi emosi yang efektif bagi penari kampus, membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa melalui gerakan dan ekspresi dalam tari, penari dapat mencapai ketenangan, adaptasi, dan resiliensi emosional yang lebih baik. Latihan rutin yang dilakukan oleh penari kampus tidak hanya memberikan kepuasan batin, tetapi juga berkontribusi pada regulasi emosi mereka

Maka dari itu, hal ini membuat penulis tertarik mengenai bagaimana cara para penari kampus ini mengelola emosinya melalui seni tari sehingga tercapai kestabilan emosi yang cukup untuk dapat tersalurkan emosinya ke dalam tarian yang dibawakan. Tentu bukan hal yang mudah untuk bisa mencapai kestabilan emosional tersebut, terlebih mereka masih menjadi mahasiswa yang sudah pasti memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya di bangku kuliah yang tidak mudah.

Baik secara personal ataupun jalinan hubungan dengan orang lain seperti dengan keluarga, dalam pertemanan, pada kisah kasih layaknya pada usia mereka, aktivitas organisasi yang diikuti dan banyak hal lainnya yang umum dilakukan oleh seorang mahasiswa. Dalam kehidupannya tidak dipungkiri sebuah masalah melewatinya begitu saja, hal ini pasti memunculkan gejala emosi yang campur aduk pada dirinya sehingga dapat memicu stress, kecemasan, dan bahkan burnout jika tidak dikelola dengan baik.²⁶

²⁶ Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–20.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai sumber referensi, dapat diidentifikasi bahwa tari dapat digunakan media yang ampuh untuk melepaskan emosi dan pengaturan emosi penari. Peneliti akan mengeksplorasi bagaimana tari dapat berfungsi sebagai alat untuk meregulasi emosi, penelitian ini menyoroti potensi manfaatnya bagi mahasiswa, khususnya mereka yang terlibat dalam kegiatan tari kampus.

Selain itu, hal ini dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional di kalangan mahasiswa penari, yang sangat penting untuk pengembangan pribadi dan kemampuan beradaptasi mereka dalam berbagai situasi kehidupan. Budaya tari dapat menumbuhkan apresiasi yang lebih terhadap tradisi lokal sekaligus meningkatkan kesehatan mental.²⁷

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada wacana yang lebih luas. Menari sebagai media regulasi emosi tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan emosional penari dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Serta pada praktik budaya yang terus dilestarikan sekaligus dampaknya terhadap kesejahteraan emosional.

Belum banyaknya studi empiris yang secara khusus meneliti hubungan antara tari dan regulasi emosi di kalangan mahasiswa, penelitian ini dapat mengisi kesenjangan tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga yang tidak hanya memperkaya pemahaman tentang hubungan antara tari dan regulasi emosi, tetapi juga dapat menginformasikan intervensi dan program di masa mendatang yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Dengan melalui kajian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti dapat menganalisis bagaimana penerapan menari sebagai media regulasi emosi yang dapat dilakukan oleh penari kampus dengan keadaan emosi yang baik sehingga terciptanya persembahan tari yang maksimal.

²⁷ Betris Juliana Situmorang, Kusuma Chandra Kirana, and Ignatius Soni Kurniawan, "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Lingkungan Kampus, Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar," *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi* 8, no. 1 (2021): 107.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan mengangkat judul untuk skripsi ini yaitu: **“MENARI SEBAGAI REGULASI EMOSI DAN SPIRITUALITAS PADA PENARI UKM KARAWITAN SETYA LARAS UIN SAIZU PURWOKERTO”**

B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah ini dibuat untuk menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini, untuk menghindari kesalahan dan kekeliruan dalam memahami arti dan tujuan, maka perlu istilah-istilah yang digunakan ini diberi penjelasan. Berikut penegasan istilah tersebut adalah:

1. Regulasi Emosi

Menurut para psikolog, emosi merupakan keadaan mental dan jiwa yang sanggup menghidupkan dan menjadi arah tindakan. Perasaan suasana hati bisa jadi muncul karena disebabkan oleh berbagai macam pemicu. Ada banyak jenis emosi menurut jenis stimulusnya, dan biasanya dikategorikan, mengacu pada sifat positif atau negatif. Secara lebih luas, J. Bruno mengartikan emosi dalam dua sudut pandang, yaitu: Secara fisiologis, emosi merupakan suatu proses fisik akibat meluap-luapnya perasaan. Sedangkan secara mental dan jiwa, perasaan suasana hati merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.²⁸

Regulasi emosi, menurut James J. Gross, merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang muncul dalam dirinya, baik dengan cara meningkatkan, mempertahankan, maupun menurunkan intensitas emosi tersebut. Proses ini mencakup kesadaran terhadap perasaan yang dirasakan, serta pemilihan strategi yang tepat untuk mengekspresikan atau meredam emosi tersebut sesuai dengan konteks situasi. Dengan kata lain, regulasi emosi memungkinkan

²⁸ Ulya, Nurliana, and Sukiyat..... 182.

seseorang untuk tetap bertindak secara adaptif meskipun sedang mengalami tekanan atau situasi emosional yang kuat.²⁹

2. Seni Tari

Tari merupakan suatu ekspresi-ekspresi manusia yang disesuaikan oleh citra dan imajinasi, dibentuk melalui gerak, melakukan gerak simbolik, menciptakan bentuk dan dari latihan, tari juga digunakan untuk membangun kepedulian seorang penari terhadap rasa, irama dan gerak. Penari adalah seseorang atau sekelompok orang yang menunjukkan gerakan-gerakan tari dan mempunyai maksud dan tujuan tertentu yang di dalamnya terdapat rencana pembentukan agar keindahan tari itu terbentuk dalam suatu pertunjukan yang utuh.³⁰

Menurut Dwiyasmono, tari mempunyai tiga konsep yaitu wiraga, wirasa, dan wirama, untuk menciptakan karya tari yang indah perlu dipenuhi seluruh gagasan tari. Segala gagasan dalam tari harus dimiliki oleh penarinya dan menyatu dengan jiwa dan raga seorang penari, karena sarana paling penting dalam tari adalah gerak tubuh pada dirinya sendiri, untuk menyalurkan informasi melalui gerak. Oleh karena itu tubuh penari mengalami secara langsung.

Seni tari yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan konsep berupa wiraga, wirasa, dan wirama yang indah dan harus dimiliki oleh penari. Dan konsep tersebut harus dapat menyatu dengan jiwa dan raga seorang penari dengan media yaitu pada dirinya sendiri.

3. Spiritualitas

Spiritualitas dapat dipahami sebagai suatu perasaan mendalam tentang keterhubungan atau kedekatan dengan Tuhan yang dirasakan oleh seseorang. Perasaan ini bukan hanya sekadar keyakinan atau

²⁹ Damarkos and Widodo, "Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Sanata Dharma)."

³⁰ Islami and Mujahid, "Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said."

kepercayaan, melainkan merupakan pengalaman batin yang memengaruhi cara individu menjalani kehidupannya di dunia ini.

Dalam pandangan Vaugan, sebagaimana dikutip oleh Nasrudin & Jaenudin, spiritualitas didefinisikan sebagai sebuah pengalaman subjektif. Artinya, spiritualitas bersifat personal dan tidak bisa diukur secara objektif. Setiap orang memiliki pengalaman spiritual yang unik dan berbeda satu sama lain, tergantung pada keyakinan, latar belakang, serta perjalanan hidup masing-masing.³¹

4. Penari Kampus

Menurut Aston penari merupakan seseorang atau sekelompok orang yang melakukan gerakan tarian serta memiliki maksud dan tujuan tertentu di dalamnya terdapat perencanaan pengorganisasian supaya keindahan tari terbentuk ke dalam satu penyajian yang utuh.³² Susanti mengungkapkan bahwa menari pada dasarnya dapat mengurangi ketegangan, memberikan rasa relaks pada tubuh dan perasaan tenang yang di dapat oleh seorang penari, terkadang tubuh manusia sering gemetar karena, kurang percaya diri, tertekan, dan grogi.

Seorang penari apabila berhasil melalui dan menerapkan semua konsep tari dalam sebuah pertunjukan yang sudah melalui proses latihan secara sungguh-sungguh, maka dapat dikatakan seorang penari tersebut telah mencapai keberhasilan dalam pertunjukannya. Termasuk juga dalam hal proses regulasi emosi yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari setiap individu atau penari, sehingga penari tersebut dapat memiliki regulasi

Penari kampus merupakan mahasiswa aktif UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang sering menari dengan

³¹ Eva Rosalia Dewi, Lely Ika Mariyati, and Dwi Nastiti, "Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024), <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6063>.

³² Islami and Mujahid, "Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said."

mengatasnamakan kampus. Mereka sering diundang pada acara-acara di dalam dan di luar kampus untuk mengisi pembukaan pada kegiatan tertentu sebagai simbolik pembukaan ada acara tersebut. Mereka yang terpilih adalah penari-penari yang sudah cukup lihai dan memang memiliki bakat menari sejak sebelum masuk di dunia kampus. Tarian yang mereka bawakan dipelajari secara otodidak dan dilakukannya latihan rutin mandiri dengan penuh semangat. Tentu akan menjadi sebuah tantangan yang sangat menarik bagaimana mereka mengelola emosinya dengan menggunakan tari baik secara dalam proses latihan ataupun dalam pertunjukkan.

C. Rumusan Masalah

Setelah menelaah apa yang telah dimengerti tentang hambatan ini, dapat di bahas secara rinci masalahnya yaitu:

“Bagaimana Menari Sebagai Media Regulasi Emosi pada Penari Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses atau penerapan Menari Sebagai Media Regulasi Emosi pada Penari Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dijalankan, sangat diinginkan untuk bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang penerapan regulasi emosi pada penari kampus UIN SAIZU Purwokerto, dengan harapan memberikan kontribusi positif bagi penari kampus saat ini ataupun selanjutnya.

b. Dengan mengeksplorasi komponen wiraga, wirama, dan wirasa, penelitian ini dapat memberikan kerangka kerja untuk penelitian masa depan tentang hubungan antara aktivitas fisik, pengaturan emosi, dan praktik budaya sehingga dapat memperkaya basis ilmu pengetahuan terkait dengan peningkatan pengelolaan emosi dalam bidang studi Bimbingan Konseling.

2. Manfaat praktis

1. Mahasiswa Penari Kampus mencerminkan peningkatan kemampuan mengelola emosi secara efektif, yang diharapkan akan meningkatkan pemahaman diri dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus.
2. Bagi pihak kampus atau pendidik, dapat memberikan panduan di lingkungan kampus dalam mendukung mahasiswa untuk mengembangkan kecerdasan emosional melalui pengelolaan emosi yang dapat tersalurkan dengan media tari.
3. Peneliti memperoleh tambahan pengalaman dan pengetahuan dalam mengkaji seni tari sebagai sarana untuk mengelola emosi.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka atau telaah literatur adalah teori-teori yang relevan yang digunakan sebagai dasar untuk memahami masalah yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, terdapat lima belas tinjauan pustaka dari penelitian sebelumnya terkait regulasi emosi yang telah banyak diteliti dan dipublikasikan dalam bentuk jurnal. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Sandy Tyas Nurma Islami dan Dhestina Religia Mujahid dalam penelitiannya pada jurnal Psikologi dalam Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta pada tahun 2022, dengan judul “Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di UKM Sentra Uin Raden Mas Said”. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dalam kehidupan dapat memberikan dampak pada seseorang tidak bisa

menghadapi permasalahan dalam kehidupannya yang dapat membuat dirinya tertekan. Dan dijelaskan bahwa teknik regulasi emosi itu sangat penting dalam kehidupan, salah satu cara untuk mengolah emosi bisa dilakukan dengan lewat belajar tari klasik gaya Surakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi penari tradisional tari klasik gaya surakarta di salah satu UKM SENTRA UIN Raden Mas Said. Dan menghasilkan sebuah data berupa hasil regulasi emosi di UKM SENTRA penari mempunyai regulasi emosi yang cukup baik berupa ketenangan diri, sabar, dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, memiliki rasa empati yang baik, dan peka terhadap lingkungan.³³

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa hampir mirip dengan penelitian yang sedang dikerjakan oleh penulis yaitu meneliti regulasi emosi dari seorang penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang sedang dikerjakan oleh penulis. Tujuan dari penelitian ini dengan tujuan penulis juga hampir sama yaitu dapat mengetahui, mendeskripsikan bahwa bentuk pengelolaan emosi yang dapat dilakukan oleh penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terlepas dari kesamaan diatas ada beberapa perbedaan yaitu dalam penelitian di atas disebutkan bahwa tari gaya klasik surakarta yang di tarikan dengan halus, lembut, serta memiliki ritme yang pelan dapat membantu regulasi emosi dari penarinya, sedangkan dari apa yang sedang dikerjakan oleh penulis adalah mengetahui pengelolaan emosi pada penari kampus UIN Prof. K.h. Saifuddin Zuhri Purwokerto agar dapat membawakan tarian banyumasan dengan baik yaitu dengan menampilkan kelincahan dan keceriannya walaupun dalam keadaan emosional apapun.

³³Islami, Sandy Tyas Nurma and Mujahid, Dhestina Religia, "Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said," *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2022): 138, <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2237>.

2. Yogi Afria M. Yusuf dalam penelitiannya pada jurnal laga-laga, jurnal seni pertunjukan yang berjudul “Pengendalian Emosional Terhadap Tekanan Karya Tari Kendali” tahun 2022 menjelaskan bahwa karya Tari Kendali bermula dari adanya tekanan sosial yang terus menerus menekan sehingga mengganggu emosi seseorang untuk mengikuti atau menentang pendapatnya, sehingga diperlukan kecerdasan emosional untuk mengendalikan emosi. Karya tari Kendali dimaknai dalam bentuk gerak dengan aksentuasi persendian, turun naik, kontraksi dan asimetri melalui eksplorasi pada ketubuhan.³⁴ Berdasarkan hal di atas maka sangat penting kecerdasan emosional untuk pengendalian emosional terhadap tekanan-tekanan yang dihadapi seseorang. Dan berdasarkan jurnal ini dapat dikatakan bahwa menciptakan karya seni tari dapat membantu meluapkan emosi sang pencipta tarian.

Dan terbukti dari adanya penciptaan tari ini ekspresi diri melalui seni tari berhasil sebagai pengelolaan emosi dan membantu mengungkapkannya. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa regulasi emosi dapat dilakukan dengan penciptaan karya tari dan menarikannya. Perbedaan dari penelitian ini adalah proses dalam menerapkan dengan media seni tarinya, penelitian diatas menggambarkan proses penciptaan karya seni tari kemudian sampai menarikannya dapat membantu meluapkan emosi sehingga bisa meredakan emosi negatif pada diri penari, sedangkan dalam penelitian yang dikerjakan oleh penulis sebagaimana penari kampus dapat mengelola sedemikian rupa emosionalnya agar dapat menikmati tarian yang dibawakan.

3. Thesis yang ditulis oleh Devi Ardhita dengan judul “Dinamika Regulasi Emosi pada Remaja Penari Sufi di Rumah Cinta Abah Budi di Semarang” tahun 2023. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang sejauh mana proses pengendalian emosi pada remaja penari sufi. Sedangkan gambaran dinamika regulasi emosi para remaja penari

³⁴ Yusuf et al., “Pengendalian Emosional Terhadap Tekanan Karya Tari Kendali,” Jurnal Seni Pertunjukan

sufi dilihat dari para remaja penari sufi memantau emosinya yang diindikasikan dengan munculnya kesadaran akan adanya perubahan emosi pada dirinya dimana setelah menerapkan tari sufi, mereka mampu mengenali dengan baik emosi yang muncul dalam diri mereka. Selanjutnya para remaja penari sufi mulai mampu mengevaluasi kondisi yang ditunjukkan dengan usaha mereka dalam melakukan pengelolaan suasana hatinya dan merubah suasana hatinya dengan cara yang efektif sehingga berhasil mengelola emosinya dan membawa ke dampak yang positif.³⁵

Persamaan penelitian ini dengan penulis adalah untuk mengetahui regulasi emosi pada penari dan menjadikan tari sebagai media untuk meregulasinya. Adapun perbedaannya terletak pada subyek dan teori yang di gunakan. Thesis ini menggunakan subyek remaja penari sufi, penulis menggunakan subyek penari kampus dan dengan menggunakan teori dari Gross.

4. I Gusti Ayu Desy Wahyuni dalam penelitiannya yang berjudul “Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Karakter Anak” pada tahun 2023 dalam jurnal Pendidikan Seni dan Budaya Program Studi Pendidikan Seni dan Budaya Keagamaan Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menari merupakan perpaduan aktivitas fisik, interaksi sosial dan emosional, serta merupakan salah satu cara menunjukkan diri secara kreatif. Kegiatan menari diketahui dapat digunakan sebagai kegiatan untuk mengekspresikan jiwa, sebagai media untuk meningkatkan kecerdasan emosional, sebagai media untuk memahami anak dan membangun karakternya.³⁶

Perbedaan penelitian ini dengan penulis terletak pada subjek dan tujuannya, dimana dalam penelitian subjeknya adalah anak-anak dalam

³⁵ Ardhita, Devi. *Dinamika Regulasi Emosi Pada Remaja Penari Sufi Di Rumah Cinta Abah Budi*. Undergraduate thesis, IAIN Kudus, 2023.

³⁶ Wahyuni, “Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Karakter Anak.”

rangka untuk membentuk karakter yang lebih baik dengan meningkatkan kecerdasan emosionalnya melalui tarian. Sedangkan penulis subjeknya adalah mahasiswa menggunakan seni tari sebagai media pengelolaan emosi yang telah disebutkan dalam penelitian bahwa dengan tarian dapat meningkatkan kecerdasan emosional. Persamaan di antara penelitian dan penulis yaitu sama-sama menggunakan tarian untuk menjadi media pengelolaan kecerdasan emosional.

5. Betris Juliana Situmorang, Kusuma Chandra Kirana, dan Ignatius Soni Kurniawan dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional, Lingkungan Kampus, dan Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa” tahun 2020 dalam jurnal *Pembangunan dan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, Fakultas Ekonomi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh yang sangat bermakna antara pemahaman perasaan suasana hati, lingkungan kampus, dan pemakaian media sosial secara bersama-sama terhadap prestasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kapasitas seorang mahasiswa untuk mengatur emosi mereka berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan, akibatnya mengarah pada kemajuan dalam kualitas dan kinerja mahasiswa secara keseluruhan.³⁷

Dalam penelitian ini ditunjukkan seberapa pentingnya pengelolaan emosi dalam meningkatkan kualitas dan mutu mahasiswa. Sehingga relevan dengan penulis yang hendak meneliti bagaimana menggunakan seni tari pada proses media regulasi emosi sehingga mampu mengelola emosi dengan baik untuk meningkatkan prestasi. Subjek yang digunakan sama yaitu mahasiswa agar dapat lebih mudah dalam mengelola emosi dalam kehidupannya sehingga dapat membantu tujuan ini.

³⁷ Situmorang, Kirana, and Kurniawan, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional, Lingkungan Kampus, Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar.*”

6. Putri Pusvitasari dan Hesty Yuliasari dalam penelitiannya yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Ibu yang Mendampingi Anak Study From Home (SFH) di Masa Pandemi Covid-19” tahun 2021 dalam jurnal psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris perbedaan antara strategi regulasi emosi dan resiliensi pada Ibu yang sedang mendampingi anak Study from Home (SFH) di masa pandemi Covid-19. Alat ukur yang digunakan adalah skala strategi regulasi emosi sejumlah 10 aitem yang mengacu pada teori Gross dengan dua dimensi, yaitu Suppression dan Cognitive Reappraisal.³⁸

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Hesty terletak pada fokus kajian, yaitu regulasi emosi dan teori yang digunakan. Namun, perbedaan utama dari kedua penelitian ini terdapat pada subyek yang diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Hesty meneliti regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak mereka menjalani *School From Home* (SFH) selama masa pandemi, sedangkan penelitian ini berfokus pada regulasi emosi yang diterapkan oleh penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

7. Skripsi yang ditulis oleh Misi Arsita yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Naarapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu” di tahun 2020 . Hasil dari penelitian adalah pola regulasi emosi narapidana narkoba di lembaga pemasyarakatan, Pola regulasi emosi narapidana melalui dengan dibentuknya strategi regulasi emosi dan dimensi regulasi emosi, faktor-faktor regulasi emosi yang mempengaruhi masalah warga binaan ini faktor dari dalam yaitu faktor

³⁸ Putri Pusvitasari et al., “*Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19 Emotion Regulation Strategies and Resilience on Mothers Who Accompany Children Study From Home During the Covid-19 Pandemic,*” *Motiva : Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2021): 110, www.suara.com,.

pengalaman, usia, dan faktor dari luar yaitu faktor lingkungan, pola asuh orang tua.³⁹

Persamaan penelitian ini adalah strategi regulasi emosi, sementara perbedaannya adalah subyek penelitiannya. Subyek penelitian yang ditulis oleh Misi adalah narapidana narkoba di lembaga pemasyarakatan perempuan Bengkulu sedangkan pada penelitian ini adalah penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

8. Jurnal yang ditulis oleh Rina Mirza, Afwan Faridh Lubis, Syah Fitriani Siagian, Sofi Septania Siamora, Yolanda Jessica Elisabet Sitohang, Cindy Claudia yang berjudul “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai” tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengaturan emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyandang tuna rungu di Kota Binjai sebanyak 10 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan model one group pretest-posttest. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan regulasi emosional memberikan pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna rungu di Kota Binjai.⁴⁰

Persamaan dalam penelitian ini yaitu mengenai regulasi emosi, adapun perbedaannya dapat terlihat dari metode penelitian dan subyeknya. Metode dan subyek yang ada pada jurnal diatas adalah metode kuantitatif dan subyeknya merupakan penyandang tunarungu, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan subyeknya adalah penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

³⁹ Misi Arsita, *Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iib Bengkulu*, (2020).

⁴⁰ Rina Mirza et al., “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu Di Kota Binjai,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (2021): 22, <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32009>.

9. Skripsi yang ditulis oleh Mony Kristi Harianja yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Tenis di Universitas Negeri Medan” tahun 2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet tenis di Universitas Negeri Medan. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Diketahui dari hasil penelitian ini bahwa kecemasan tergolong lebih tinggi sebab nilai mean empirik (61,19) lebih besar dari hipotetik (50), sedangkan regulasi emosi tergolong rendah sebab nilai mean empirik (20,96) lebih kecil dari mean hipotetik (25).⁴¹

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Sementara perbedaannya terletak pada metode dan subyek penelitiannya. Metode yang digunakan oleh Mony adalah metode kuantitatif dan subyeknya merupakan atlet tenis di Universitas Negeri Medan, sedangkan pada penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif dan subyeknya adalah penari kampus UIN Prof. K.H. Saufuddin Zuhri Purwokerto.

10. Skripsi yang ditulis oleh Salwa Mawaddati Muna yang berjudul “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Regulasi Emosi pada Anak Tuna Grahita di SLB Purna Yuda Bhakti Surabaya” tahun 2021. Hasil dari penelitian ini adalah pola asuh demokratis yang diterapkan oleh orang tua pada anak tunagrahita membuat anak lebih baik dalam hal kemampuan regulasi emosi. Perhatian khusus dan peran dari orang tua dalam hal ini adalah penerapan pola asuh yang efektif sangat diperlukan untuk membantu anak dalam meregulasi emosinya yang akan berdampak dalam kehidupan dimasa yang akan datang.⁴²

⁴¹ kristi mony Harianja, “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tenis Di Universitas Negeri Medan” 44, no. 2 (2024): 15.

⁴² Salwa Mawaddati Muna, “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Tuna Grahita Di Slb Purna Yuda Bhakti Surabaya,” 2021.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Adapun perbedaan terletak pada pengaruh regulasi emosi terhadap pola asuh terhadap anak yang ditulis oleh Salwa, sedangkan penelitian ini adalah peran menari sebagai regulasi emosi pada penari kampus.

11. Jurnal yang ditulis oleh Raisa Vienlencia yang berjudul “Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar” tahun 2021. Dinamika antara dukungan sosial, regulasi emosi ini ternyata dapat menghasilkan prestasi belajar yang baik pada anak. Disisi lain variabel dukungan sosial sendiri juga memberikan kontribusi pada peningkatan hasil belajar, prestasi dan perkembangan kognitif, begitupula regulasi emosi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel dukungan sosial dan regulasi emosi keduanya dapat menjadi variabel dependent yang memengaruhi varibel independent yaitu proses belajar.⁴³

Persamaan dalam penelitian ini yaitu mengenai regulasi emosi. Adapun perbedaannya terletak pada medianya atau caranya, jika pada jurnal yang ditulis Raisa menggunakan peran dukungan sosial keluarga untuk regulasi anak. Sedangkan pada penelitian ini adalah menggunakan tari sebagai media meregulasi emosi penari kampus.

12. Jurnal yang ditulis oleh Erza A. Azizah, Kadek Fitriyanti, Nadia S. Putri, Andi A. M. Edhy, Heby L. Butsyania, Ahmad R. F. Naoval, dan Wiwin Hendriyani yang berjudul "Dinamika Regulasi Emosi Karyawan yang Mengalami Abusive Supervision" tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses dinamika regulasi yang dilakukan ketiga subjek penelitian mencakup 3 (tiga) fase, yaitu fase penilaian, fase pengalaman emosional dan fase respon perilaku. Kecenderungan individu untuk berkembang dan mematuhi standar meski mengalami abusive supervision dapat menjadi indikasi bahwa individu memiliki

⁴³ R Vienlencia, “Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar,” *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen* 5, no. 2 (2021): 36.

dinamika regulasi emosi yang baik, sedangkan kecenderungan individu untuk bersikap pasif merupakan indikasi adanya hambatan dalam dinamika regulasi emosinya.⁴⁴

Persamaan jurnal diatas dengan penelitian ini adalah mengenai regulasi emosi. Adapun perbedaannya terletak pada subyek penelitiannya. Subyek penelitian pada jurnal diatas adalah karyawan yang mengalami abusive supervision. Sedangkan pada penelitian ini subyeknya adalah penari kampus.

13. Jurnal yang ditulis oleh Achaddiana Islamiyah, Mei Sismawati, dan Dian Veronika Sakti Kaloeti yang berjudul “Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa” tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan dua skala untuk mengukur perubahan dalam regulasi emosi dan mindfulness Uji wilcoxon signed rank dan statistik deskriptif digunakan untuk mengevaluasi efek perlakuan yang diberikan. Hasilnya adalah rata-rata menunjukkan adanya sedikit peningkatan. Implikasi dari temuan akan dibahas lebih lanjut dalam artikel ini.⁴⁵

Persamaan jurnal diatas dengan penelitian ini adalah mengenai regulasi emosi. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada media yang digunakan dalam meregulasi emosi. Pada jurnal diatas menggunakan psikoedukasi *mindfulness* singkat, sedangkan pada penelitian ini menggunakan seni tari sebagai media meregulasi emosi penari kampus.

14. Jurnal psikologi yang ditulis oleh Nazula Hiayatul Ma'rufa dan Fuad Nashori yang berjudul “Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa” di tahun 2024.

⁴⁴ Erza Agistara Azizah et al., “Dinamika Regulasi Emosi Karyawan Yang Mengalami *Abusive Supervision*,” Jurnal Psikologi 16, no. 1 (2023): 77, <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7530>.

⁴⁵ Achaddiana Islamiyah, Mei Sismawati, and Dian Veronika Sakti Kaaloeti, “Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa,” Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 8, no. 1 (2020): 89, <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif-korelasional. Hasil penelitian menunjukkan semakin regulasi emosi tinggi maka stres akademik cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka stres akademik cenderung meningkat.⁴⁶

Persamaan jurnal diatas dengan penelitian ini adalah mengenai regulasi emosi. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada subyek penelitian. Jurnal diatas menggunakan subyek penelitian mahasiswa pemegang beasiswa, sedangkan penelitian ini adalah penari kampus.

15. Jurnal psikohumanika yang ditulis oleh Rini Setyowati, Pratista Arya Satwika, dan Galuh Maitri Imantaka Dharma yang berjudul “Peran Resiliensi Dalam Memediasi Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Distres Psikologi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta” tahun 2022. Mengetahui peran resiliensi dalam memediasi hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta merupakan tujuan dari penelitian ini. Hasil analisis mediasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan distres psikologis melalui resiliensi pada mahasiswa. Estimasi pengaruh langsung lebih besar dibandingkan pengaruh mediasi resiliensi. Hal ini dimungkinkan karena ada faktor lain seperti intrapersonal dan situasional yang turut mempengaruhi hubungan tersebut.⁴⁷

Persamaan jurnal diatas dengan penelitian ini adalah sama-sama mengenai regulasi emosi. Perbedaannya yaitu terletak pada metode dan

⁴⁶ Fuad Nashori, “Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa *The Role Of Emotion Regulation On Academic*,” no. December (2025).

⁴⁷ Lusiawati Lusiawati, “Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 2 (2013): 295, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3289>.

subyeknya. Jurnal diatas menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui peran resiliensi memediasi antar hubungan regulasi emosi dengan distres psikologi pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui bagaimana menari dapat dijadikan media regulasi emosi pada penari kampus,

G. Sistematika Penulisan

Di dalam penelitian ini tujuan dari sistematika pembahasan adalah untuk memberikan konsep umum dari penelitian ini yang diantaranya sebagai berikut:

Bab I merupakan bagian pendahuluan yang di dalamnya berisi antara lain latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian Pustaka serta sistematika penulisan.

Bab II merupakan bagian landasan teori yang di dalamnya berisi uraian mengenai bagaimana penerapan Menari Sebagai Media Pengelolaan Emosi.

Bab III di sini penulis akan menjabarkan terkait dengan metode penelitian yang di dalamnya akan diuraikan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu, subjek dan obyek penelitian, dan metode pengumpulan data dan metode yang akan digunakan untuk menganalisis data.

Bab IV berisi tentang uraian hasil dari penelitian yang di dalamnya terdapat gambaran umum lokasi, penyajian data dan analisis data yang menjawab dari rumusan masalah.

Bab V akan diisi dengan penutup yang di dalamnya memuat kesimpulan dari penelitian dan juga saran dari penulis.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari istilah Prancis “*émotion*,” yang dikaitkan dengan kata kerja “*émouvoir*”, yang menandakan keadaan kebahagiaan. Selain itu, konsep emosi juga berakar pada istilah Latin “*emovere*,” yang diterjemahkan menjadi tindakan gerakan.⁴⁸ Hal ini menunjukkan bahwa emosi dapat mempengaruhi cara seseorang merasakan dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya, menciptakan keadaan mental yang beragam.

Emosi mempengaruhi cara seseorang merasakan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Emosi yang berbeda dapat mengubah persepsi individu terhadap situasi, di mana perasaan bahagia cenderung membuat seseorang lebih positif dan terbuka, sementara emosi negatif dapat menyebabkan sikap pesimis atau defensif. Hal ini menciptakan keadaan mental yang beragam, karena setiap orang mengalami dan mengekspresikan emosi dengan cara yang unik, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental dan hubungan sosial mereka.⁴⁹

Emosi muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap penting oleh individu. Ketika seseorang menghadapi suatu keadaan, mereka akan memperhatikannya dan melakukan evaluasi untuk menentukan apakah situasi tersebut berkaitan dengan tujuan atau kepentingan pribadi mereka. Jika situasi tersebut dianggap relevan, emosi akan muncul sebagai reaksi, baik itu positif maupun negatif, yang dapat mempengaruhi cara mereka merespons atau bertindak dalam situasi tersebut.

⁴⁸ Etik Anjar Fitriarti, “Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik Dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri Di Rifka Annisa Women’s Crisis Center Yogyakarta),” *Profetik: Jurnal Komunikasi* 10, no. 1 (2017): 83, <https://doi.org/10.14421/pjk.v10i1.1223>.

⁴⁹ Iris B Mauss, “*Culture And Automatic Emotion Regulation.Pdf*,” *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*, (2008), 2.

Emosi, sebagaimana yang dikemukakan oleh para psikolog, merupakan kondisi psikologis yang kuat yang dapat menggerakkan dan mengarahkan perilaku. Emosi dapat ditimbulkan oleh berbagai macam rangsangan. Ada banyak klasifikasi emosi yang sesuai dengan sifat rangsangan, yang biasanya disusun sepanjang rangkaian sifat positif atau negatif.⁵⁰

Secara lebih luas, J. Bruno mendefinisikan emosi ke dalam dua perspektif, yaitu: Secara fisiologis, emosi merupakan proses fisik akibat perasaan yang meluap-luap. Ini berarti bahwa emosi tidak hanya dirasakan secara mental, tetapi juga memicu reaksi fisik dalam tubuh, seperti detak jantung yang meningkat, perubahan pernapasan, atau ketegangan otot. Sementara secara psikologis, emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dalam konteks ini, emosi mencakup berbagai pengalaman yang dirasakan individu, seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, atau kecemasan.⁵¹

Selain dengan pendapat tersebut dari J. Bruno, ada juga pendapat dari John Macquarrie dimana ia berpendapat bahwa emosi dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu emosi positif seperti kebahagiaan, harapan, sabar, cinta, kepasrahan hati, dan lain sebagainya. Dan yang kedua emosi negatif seperti rasa marah, benci, takut, iri, cemas, dan lain-lain.⁵²

Pikiran dan perasaan yang khas adalah rujukan dari emosi sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Goleman, dimana suatu keadaan secara psikologis, biologis, dan berbagai tindakan yang dekat dengan mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu yang dihadapi. Keadaan tersebut selalu terikat pada bagaimana seseorang

⁵⁰ Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja* (Yogyakarta, 2008).

⁵¹ Al-Atapunang, *Manusia Dan Emosi* (Maumere : Sekolah Tinggi Filsafat Ladaleo, 2000).

⁵² Ulya, Nurliana, and Sukiyat, “*Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an.*”

memiliki keterampilan untuk mengolah, mengendalikan, menjalani, mengkondisikan, dan mengapresiasi regulasi emosi.⁵³

Menurut Gross, emosi berawal dari penilaian terhadap suatu sinyal emosi, ketika emosi muncul dan dievaluasi dengan cara tertentu, sinyal emosi tersebut memicu kecenderungan respons terkoordinasi yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan sistem fisiologis, yang kemudian memunculkan kecenderungan emosi tersebut menjadi respons. Emosi berkembang seiring waktu.⁵⁴

2. Jenis-jenis Emosi

Emosi manusia terkait dengan tiga faktor utama, yaitu persepsi, pengalaman, dan proses berpikir. Ketiga faktor ini dapat mempengaruhi munculnya emosi positif atau negatif pada seseorang. Secara umum, emosi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, seperti denyut jantung, aliran darah, dan pernapasan. Hal ini menunjukkan bahwa emosi merupakan respons seseorang ketika berinteraksi dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Reaksi yang ditunjukkan terhadap emosi, baik disadari atau tidak, dapat memiliki dampak yang bersifat konstruktif atau destruktif.⁵⁵

Secara umum, emosi dapat dibagi menjadi dua kategori utama. Kategori pertama adalah emosi positif atau afek positif, yang memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan, seperti rasa tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan bahagia. Emosi positif ini dapat memperbaiki kondisi psikologis seseorang. Sebaliknya, emosi negatif mencakup perasaan yang tidak menyenangkan, seperti marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan frustrasi. Emosi negatif ini dapat

⁵³ U Hasanah, "Loving Kindness Marriage Counseling Untuk Regulasi Emosi Pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini Di Kabupaten Bulukumba," 2018, <http://eprints.unm.ac.id/11700/>.

⁵⁴ Ulya, Nurliana, and Sukiyat, "*Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an.*"

⁵⁵ Akhmad Fajar Prasetya and I made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*, (Yogyakarta: K-Media, 2018). Hlm.42-43.

mengganggu kondisi psikologis seseorang. Jika seseorang kesulitan mengelola emosi negatif, suasana hatinya cenderung menjadi buruk.⁵⁶

Emosi manusia dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Amarah mencakup perasaan beringas, marah besar, jengkel, kesal, dan kebencian yang terkadang berujung pada tindakan kekerasan. Kesedihan meliputi perasaan pedih, putus asa, dan depresi, sementara rasa takut mencakup kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan fobia yang dapat menyebabkan perasaan panik.

Kenikmatan terdiri dari perasaan bahagia, puas, riang, dan kegembiraan luar biasa, bahkan bisa mencakup kegirangan yang ekstrem. Cinta berhubungan dengan perasaan persahabatan, kepercayaan, kasih sayang, serta kedekatan emosional dengan orang lain. Terkejut mencakup perasaan takjub atau terkesiap, sementara malu mencakup perasaan salah, penyesalan, dan aib yang bisa membuat seseorang merasa hina atau hancur.

Sementara menurut Izard dan Buechler ada sepuluh emosi dasar manusia yang dialami sebagai *interest* (tertarik), *joy* (bahagia/senang), *surprise* (heran/kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu) dan *guilt* (rasa bersalah). Kemudian mereka membagi pada emosi positif adalah *interest*, *joy*, *love*, dan *surprise* dan yang lainnya masuk dalam emosi negatif. Berikut merupakan penjelasan tentang emosi negatif dan bentuk ekspresinya :⁵⁷

a. Marah

Marah adalah respons terhadap frustrasi saat seseorang berusaha mencapai tujuan yang penting atau menghadapi ancaman, baik yang bersifat fisik maupun yang berhubungan dengan harga diri atau martabat, serta situasi yang dapat menyebabkan rasa sakit.

⁵⁶ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi(Studi Deskripsif Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)," *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2020.

⁵⁷ Suryani Hardjo, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah," *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 2004, 99.

Ekspresi marah ditandai oleh beberapa ciri fisik, seperti kulit wajah yang memerah, sudut mata yang melebar, pembuluh darah yang terlihat merah di mata, kontraksi dan penutupan bibir, pengencangan rahang, tangan yang mengempal, serta suara dan lengan yang bergetar.⁵⁸

b. Jijik/Muak

Jijik adalah reaksi terhadap sesuatu yang dianggap buruk, baik secara fisik maupun psikologis. Di sisi lain, muak adalah respons terhadap individu yang dianggap tidak baik dan menandakan keinginan untuk mengakhiri hubungan yang permanen dengan orang tersebut, kecuali jika mereka mengalami perubahan yang signifikan. Dengan demikian, muak memiliki makna dan respons yang hampir serupa dengan jijik.

Ekspresi jijik atau muak ditandai dengan bibir atas yang menyongkok ke samping, hidung yang sedikit mengerut, penutupan cuping hidung atau menghindari makanan, serta senyuman menyeringai atau penghindaran dari interaksi sosial.

c. Malu

Malu adalah emosi yang muncul akibat harapan yang tidak terpenuhi, perasaan tidak aman, serta anggapan bahwa diri sendiri tidak memiliki kualitas yang baik dalam menghadapi situasi. Selain itu, malu juga timbul dari keyakinan bahwa orang lain menilai diri kita berdasarkan penampilan dan perilaku kita. Rasa malu dapat diekspresikan dengan cara bersembunyi, menghindari orang-orang yang membuat kita merasa malu, menyembunyikan kebenaran, atau bahkan berpikir untuk bunuh diri.

d. Rasa Bersalah

Rasa bersalah muncul akibat harapan yang tidak terpenuhi, tindakan yang melanggar norma-norma yang ada, atau perilaku yang tidak

⁵⁸ Suryani Hardjo, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah," *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 2004, 99.

bertanggung jawab. Selain itu, rasa bersalah juga dapat timbul dari ketidakmampuan untuk mencegah atau mengubah perlakuan yang tidak adil. Rasa bersalah dapat diekspresikan melalui proyeksi atau dengan mengisolasi diri.

e. Sedih

Sedih mencakup perasaan kesepian, kehilangan semangat (putus asa), penolakan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ekspresi rasa sedih dapat terlihat dalam bentuk menangis, sikap apatis, dan kehilangan semangat dalam hidup. Sering menarik nafas panjang sebagai respon kesedihannya.

f. Takut

Rasa takut tidak hanya muncul akibat adanya ancaman fisik, tetapi juga dapat dipicu oleh pemikiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan, suara telepon, surat, sepotong berita, atau bahkan suara dan pikiran yang berasal dari diri sendiri. Ekspresi rasa takut dapat ditunjukkan melalui berbagai cara, seperti menjerit, melarikan diri, menghindar, wajah yang pucat dan berkeringat, bersembunyi, buang air kecil atau muntah, merasa lemas dan gemetar, serta pernapasan yang cepat dan denyut jantung yang meningkat.

Menurut Goleman, terdapat ratusan emosi, beserta campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Oleh karena itu, emosi dapat dipahami sebagai konsep yang sangat kompleks, sehingga tidak ada satu definisi yang diterima secara universal. Pernyataan ini menunjukkan bahwa makna dari istilah emosi masih menjadi hal yang membingungkan, baik di kalangan para ahli psikologi maupun filsafat.⁵⁹

3. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah konsep yang melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan, memantau, dan menyesuaikan respons

⁵⁹ Prasetya and Gunawan, *Mengelola Emosi*. K-Media, (2018). Hlm. 39.

emosional mereka sesuai dengan situasi yang dihadapi. Terdiri dari dua kata utama, yaitu *regulation* yang berarti pengaturan atau pengelolaan, dan *emotion* yang merujuk pada perasaan atau reaksi emosional. Secara umum, regulasi emosi adalah proses yang membantu seseorang untuk mengelola perasaan mereka agar dapat bereaksi secara tepat dan sesuai dengan konteks, baik itu dalam waktu tertentu maupun dalam intensitas yang sesuai.⁶⁰

Istilah "regulasi emosi" dapat merujuk pada bagaimana emosi memengaruhi proses lain, seperti pikiran atau perilaku, atau bagaimana emosi itu sendiri dapat dikelola. Regulasi dapat terjadi baik secara sadar maupun tidak sadar dan dapat mempengaruhi emosional orang lain. Mengatur emosi dengan baik membantu kita merespons perasaan kita secara positif, sehingga mengurangi risiko masalah yang bisa muncul dari reaksi emosional yang tidak terkendali.⁶¹

Melalui regulasi emosi yang efektif, individu dapat mengelola stres, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, kegagalan dalam regulasi emosi dapat menyebabkan reaksi berlebihan atau kurang dalam situasi tertentu, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan hubungan sosial.

Menurut Gross, respon emosional bisa membawa individu pada arah yang keliru. Ketika emosi tidak sesuai dengan kondisi yang ada, individu sering berusaha mengatur respon emosional mereka agar emosi tersebut lebih berguna dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi yang dapat membantu individu dalam mengatasi situasi emosional tersebut, yaitu dengan melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosi yang timbul dalam dirinya. Gross menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk

⁶⁰ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*, vol. 1, 2021.

⁶¹ J. Gross, "Regulación Emocional: Pasado, Presente y Futuro," *Cognition and Emotion* 13, no. 5 (1999): 551–553.

memengaruhi emosinya, baik saat individu merasakannya maupun bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.⁶²

Gross mengungkapkan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik, baik itu emosi positif maupun negatif. Ini melibatkan kemampuan untuk secara sadar mengendalikan emosi dengan mudah dan otomatis, serta kemampuan untuk mengelola situasi yang menekan hingga mencegah stres yang muncul akibat masalah yang dihadapi.

Sejalan dengan itu, hal ini menekankan pentingnya strategi regulasi emosi dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan. Selain itu, Gross dan Thompson juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang diterapkan, baik secara sengaja maupun otomatis, untuk memulai, mempertahankan, dan menampilkan emosi.

4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson, terdapat dua jenis strategi dalam regulasi emosi. Salah satunya adalah *response-focused strategy (expressive suppression)*, yaitu pendekatan pengaturan respon dengan cara menahan ekspresi emosi yang berlebihan, seperti mengontrol nada suara, sikap, perilaku, dan ekspresi wajah. Strategi ini berguna untuk mengendalikan emosi yang berlebihan yang muncul, namun tidak mengurangi intensitas emosi yang timbul.⁶³

Strategi kedua dalam regulasi emosi adalah *antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)*, yang dilakukan individu sebelum merespons emosi yang muncul. Strategi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir individu agar lebih positif dalam menginterpretasikan suatu situasi

⁶² Pusvitasari et al., "Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19 Emotion Regulation Strategies and Resilience on Mothers Who Accompany Children Study From Home During the Covid-19 Pandemic."

⁶³ Nicholas M. Thompson et al., *Empathy and Emotion Regulation: An Integrative Account*, *Progress in Brain Research*, 1st ed., vol. 247 (Elsevier B.V., 2019), <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>.

yang dapat menimbulkan emosi tertentu. Dengan mengubah cara pandang, strategi ini mampu mengurangi kekuatan pengaruh emosi, sehingga respon yang muncul tidak berlebihan.⁶⁴

Strategi pengaturan emosi melalui reappraisal lebih berfokus pada aspek kognitif, sementara suppression lebih menekankan pada aspek emosional. Kedua elemen kognisi dan emosi ini dapat dijadikan dasar untuk memahami konsep peningkatan keterampilan dalam mengatur emosi. Terdapat lima strategi dalam regulasi emosi, yaitu:

a. Pemilihan situasi (*situation selection*)

Merupakan strategi regulasi emosi di mana individu dihadapkan pada pilihan yang dapat membuatnya merasa lebih baik, dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang dapat memicu emosinya serta mengarahkan pengalaman emosi yang nyaman ataupun yang tidak.

b. Penyesuaian situasi (*situation modification*)

Adalah strategi di mana individu mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal dan fisik agar perasaan mereka dapat teralihkan serta merubahnya pada kondisi yang lebih baik.

c. Pengalihan Perhatian (*attentional deployment*)

Strategi ini mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu untuk memudahkan pengaturan emosi yang muncul dengan cara lebih fokus pada kesadaran situasi lain. Terdapat dua bentuk dalam strategi ini, yaitu *distraksi* (mengalihkan perhatian dari situasi yang sedang terjadi) dan *konsentrasi* (berfokus pada situasi).⁶⁵

d. Perubahan Cara Berpikir (*cognitive change*)

Strategi ini didasarkan pada penilaian yang dilakukan individu terhadap situasi yang ada, yang mengubah pola pikir mereka dengan cara mengevaluasi sesuatu berdasarkan dampak emosional yang

⁶⁴ Thompson et al. *Empathy and Emotion Regulation: an Integrative Account. Progress in Brain Resession*, (2019). Hal. 277-278

⁶⁵ Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–20.

bersifat mempertahankan dan membandingkan dengan tuntutan sosial yang ada. Penilaian ini dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usia individu.

e. Modifikasi Respon (*response modification*)

Merupakan bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk menyikapi situasi tertentu. Strategi ini melibatkan perilaku ekspresif individu yang beradaptasi dengan situasi tertentu.⁶⁶

5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Islam

Abdullah bin Mas'ud, seorang sahabat Nabi Muhammad ﷺ yang dikenal karena kedalaman ilmunya, pernah menyatakan:

"Iman memiliki dua bagian: setengahnya adalah sabar dan setengahnya lagi adalah syukur."

Pernyataan ini mengutip Abdullah bin Mas'ud tentang pembagian iman menjadi dua bagian, yaitu sabar dan syukur, yang merupakan konsep penting dalam Islam. Sabarnya seseorang berhubungan dengan bagaimana ia menghadapi kesulitan atau keadaan yang menekan, sementara syukur adalah ungkapan rasa terima kasih atau kebahagiaan atas nikmat yang diberikan.⁶⁷

Sabar dan syukur memang memiliki kedalaman makna yang luar biasa dalam ajaran Islam, sebagai dua sikap yang saling melengkapi dalam kehidupan seorang Muslim. Secara rasional, sabar sering dihubungkan dengan ketahanan dan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup, sedangkan syukur lebih berfokus pada pengakuan dan rasa terima kasih atas berkat atau kenikmatan yang diterima.

Terkait dengan hadis, memang banyak yang menjelaskan mengenai keutamaan sabar dan syukur. Misalnya, dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

⁶⁶ Ira Darmawanti et al., "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 22.

⁶⁷ Sagir, Akhmad. "Pertemuan sabar dan syukur dalam hati." *Jurnal Studia Insania* 2.1 (2014): 19-21.

"Sesungguhnya, luar biasa keadaan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Jika dia mendapatkan kebahagiaan, dia bersyukur, dan itu menjadi baik baginya. Jika dia mendapatkan kesulitan, dia bersabar, dan itu juga menjadi baik baginya." (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan betapa pentingnya kedua sikap ini dalam kehidupan seorang Muslim, dan bagaimana keduanya saling melengkapi dalam berbagai situasi.

Syukur, dalam konteks ini, merupakan sebuah bentuk pengakuan dan respons terhadap kebaikan yang diterima seseorang, baik itu berasal dari Allah Swt. maupun dari orang lain. Konsep syukur ini tidak hanya terbatas pada ungkapan rasa terima kasih, tetapi juga mencakup tindakan nyata yang memperlihatkan rasa syukur tersebut.

Menurut Shobihah, syukur berarti menggunakan segala bantuan atau nikmat yang dimiliki untuk melakukan perbuatan yang disukai oleh Allah Swt. Ini menunjukkan bahwa syukur bukan sekadar ucapan terima kasih, tetapi juga manifestasi dalam bentuk tindakan yang menunjukkan ketaatan kepada Allah, seperti beribadah, berbuat baik, dan mengikuti ajaran-Nya dalam kehidupan sehari-hari.⁶⁸

Dengan demikian, syukur bukan hanya sekadar perasaan atau ucapan, tetapi harus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari melalui tindakan yang mencerminkan rasa terima kasih. Ketika seseorang menerima kebaikan dari Allah atau dari sesama, maka syukur akan melibatkan ketiga aspek tersebut, yakni memperkuatnya dalam hati, mengungkapkannya dengan kata-kata yang baik, dan mengamalkannya dalam perbuatan yang bermanfaat.⁶⁹

Agama memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan kontribusi dan mempengaruhi empat arketip dasar kehidupan, sehingga

⁶⁸ Ida Fitri Shobihah, "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)," *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014): 383–406, <https://doi.org/10.14421/jd.2014.15208>.

⁶⁹ Farra Anisa Rahmania et al., "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja," *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (2019): 156, <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>.

menjadi nilai yang bermakna dalam hidup seseorang. Selain itu, agama juga berperan dalam mengatur individu secara psikologis untuk mengatasi masalah-masalah psikologis yang mereka hadapi. Setiap orang, di manapun dan kapanpun, pasti akan menghadapi berbagai masalah kehidupan, dengan tingkat kesulitan yang bervariasi. Masalah yang berkelanjutan, baik yang disadari maupun tidak, dapat menyebabkan munculnya perasaan frustrasi atau depresi. Dalam hal ini, agama memiliki peran penting dalam "melindungi" jiwa seseorang dari dampak negatif seperti frustrasi atau depresi.⁷⁰

B. Seni Tari

1. Pengertian Seni Tari

Tari merupakan ekspresi jiwa manusia yang diwujudkan melalui gerakan-gerakan ritmis yang indah. Menari bukan sekadar menghafal gerakan dan mengikuti irama, melainkan juga menyelaraskan perasaan dengan apa yang ingin disampaikan dalam pertunjukan. Menurut Atik Sopandi, "seni tari adalah ekspresi jiwa manusia melalui gerakan ritmis atau ide tertentu." Orang yang melakukan tari disebut penari.⁷¹

Tari adalah suatu bentuk ekspresi manusia yang diolah melalui imajinasi dan diwujudkan dalam gerakan, menjadikannya simbolis. Gerakan-gerakan dalam tari terbentuk melalui latihan, serta berfungsi untuk mengasah kepekaan terhadap rasa, irama, dan gerak bagi penari. Penari, baik individu maupun kelompok, melakukan gerakan tari dengan tujuan tertentu, di mana di dalamnya terdapat perencanaan dan pengorganisasian agar keindahan tari dapat tersaji dalam bentuk yang utuh.⁷²

⁷⁰ Aris Saefulloh, "Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologis," *Komunika* 2, no. 2 (2015): 161, <https://doi.org/10.24090/kom.v2i2.2008.pp161-177>.

⁷¹ Wahyuni, "Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Karakter Anak."

⁷² Islami and Mujahid, "Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said."

Seni tari adalah salah satu cabang seni yang merupakan bagian dari kebudayaan manusia. Unsur utama dalam seni tari adalah gerakan tubuh yang berkembang secara ritmis. Gerakan ritmis dalam seni tari berbeda dari gerakan sehari-hari dan tidak bersifat realistik. Setiap gerakan dan perpindahan dalam tari memiliki nilai estetika yang bertujuan untuk mengungkapkan keindahan.⁷³

Ada berbagai elemen yang dapat memperkuat nilai dalam seni tari, baik berupa unsur-unsur seni tari itu sendiri maupun unsur pendukungnya. Menurut laman Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, seni tari adalah salah satu cabang seni yang menggunakan gerak sebagai media ekspresi, dengan gerakan manusia sebagai substansi utamanya. Gerakan ini dapat menggetarkan perasaan dan menjadi ungkapan ekspresi jiwa, baik berupa gerakan kasar, keras, kuat, halus, dan lain sebagainya.⁷⁴

Keberhasilan dalam menari tercapai ketika seseorang dapat mengekspresikan diri dan mengeksplorasi gerakan tariannya secara maksimal. Menari menggabungkan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan emosi, serta merupakan cara untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Jika dilakukan secara rutin, menari dapat memberikan manfaat untuk mencapai keseimbangan hidup.

2. Konsep Tari

Menurut Dwiyasmono, tari memiliki tiga konsep utama, yaitu wiraga, wirasa, dan wirama, yang harus dipenuhi untuk menciptakan karya tari yang indah. Semua konsep tersebut harus dihayati dan dipadukan dengan jiwa serta tubuh penari, karena tubuh penari sendiri adalah media utama untuk menyampaikan pesan melalui gerakan. Oleh karena itu, penari

⁷³ Noni, Febriyani, Suparta, I Ketut, And Mudita I Wayan, "Pementasan Tari Dewa Ayu Dewa Ayu Dance Performance In Palongaan Village, Tobadak District, Mamuju Central Regency" 15 (2024): 51–60.

⁷⁴ Wahyuni, "Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Karakter Anak."

merasakannya secara langsung.⁷⁵ Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai bagian-bagian dari konsep tari :

a. Wiraga

Wiraga memiliki peran penting dalam pelaksanaan gerakan tari, seperti sikap gerak, adeg, serta penggunaan dan pengaturan tenaga dalam setiap gerakan tari. Wiraga mencakup semua aspek gerak dalam tari, termasuk sikap gerak, penggunaan tenaga, serta proses gerak yang dilakukan oleh penari, serta kesatuan elemen dan motif gerak yang ada dalam suatu tari. Wiraga dalam tari adalah aturan atau kaidah yang harus diikuti saat melakukan gerakan.⁷⁶

b. Wirama

Wirama berkaitan dengan gending, gerakan tari, dan irama gending, yang digunakan dalam iringan tari. Wirama merujuk pada pemahaman mengenai irama gending, irama gerak, dan ritme gerakannya. Setiap gerakan harus selalu dilakukan dengan harmoni sesuai dengan wirama tersebut, termasuk ketukan tarinya, ketepatan pukulan pada balungan gending, serta suasana yang tercipta dalam gending. Unsur wirama ini akan menentukan durasi atau panjang pendeknya suatu frase gerak.

c. Wirasa

Wirasa mencakup hubungan antara gerakan dan iringan, di mana seorang penari perlu melakukan latihan berulang agar hasil yang diinginkan tercapai. Dalam menari, seorang penari tidak hanya dituntut untuk menghafal gerakan, tetapi juga untuk menampilkan greget. Untuk

⁷⁵ Wahyuni.

⁷⁶ Supriyanto Supriyanto and Suharji Suharji, "Tari Bedaya Wiwaha Sangaskara Perspektif Wiraga Wirama Dan Wirasa," *Jurnal Sitakara* 7, no. 1 (2022): 1–5, <https://doi.org/10.31851/sitakara.v7i1.7463>.

mencapai hal tersebut, seorang penari harus menjalani proses latihan yang panjang.⁷⁷

3. Pementasan

Pertunjukan atau pementasan merupakan elemen yang tak terpisahkan dalam dunia seni, berfungsi sebagai salah satu aspek penting dalam keseluruhan ekspresi artistik. Pementasan ini menjadi wadah untuk menampilkan karya seni secara langsung kepada publik, menyatukan berbagai elemen seni, dan memberikan pengalaman visual serta emosional yang mendalam. Sebagai bagian integral dari kesenian, pertunjukan memperlihatkan kekayaan dan kompleksitas suatu karya seni dalam bentuk yang nyata dan dinamis.⁷⁸

Seni, khususnya seni pertunjukan, sepanjang perjalanannya menunjukkan berbagai macam fungsi yang dimilikinya. R.M. Soedarsono membagi fungsi-fungsi tersebut ke dalam tiga kategori, yaitu:

a. Sebagai sarana ritual

Simbol-simbol mistis yang hadir dalam bentuk aspek-aspek seni pertunjukan ditampilkan untuk menghormati roh leluhur dan kekuatan alam yang dianggap sakral. Mantera yang diucapkan, gerakan yang dilakukan, pakaian dan rias yang dikenakan, perlengkapan yang digunakan, serta tempat dan waktu penyelenggaraan.

Bersamaan dengan warna-warna dalam sesaji, semuanya merupakan wujud dari niat dan harapan komunitas yang melaksanakannya. Melodi yang dihasilkan, seperti halnya gerakan-gerakan yang ditarikan dan elemen-elemen pendukung dalam pertunjukan, tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi keindahan, tetapi

⁷⁷ Islami and Mujahid, "Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said."

⁷⁸ Suparta, Febriyani, , And Mudita, "Pementasan Tari Dewa Ayu Dewa Ayu Dance Performance In Palongaan Village , Tobadak District , Mamuju Central Regency."

lebih sebagai unsur-unsur yang menegaskan kesakralan dalam ritual tersebut.⁷⁹

b. Sebagai hiburan pribadi

Seni pertunjukan memberikan kesempatan bagi individu untuk menikmati dan terlibat dalam pengalaman yang menyenangkan, baik secara visual maupun emosional. Mereka tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi juga terlibat secara emosional dan intelektual dalam pengalaman tersebut.

c. Sebagai presentasi estetis

Soedarsono merujuk pada jenis dan bentuk seni yang dinikmati hanya untuk nilai keindahannya, tanpa memperhatikan kepentingan lainnya. Hal ini bisa terjadi ketika seseorang menyaksikan atau mendengarkan pertunjukan orkestra, menonton pementasan tari kreasi baru, atau menikmati pertunjukan wayang kulit, baik yang dikemas dalam durasi singkat maupun yang berlangsung semalam suntuk, yang tidak terkait dengan ritual atau tidak mengandung berbagai pesan lain.

Pembagian ini didasarkan pada kepentingan atau perspektif dari pengamat atau penonton. Meskipun dibagi ke dalam tiga kategori tersebut, ketiganya tidak sepenuhnya terpisah, melainkan sering kali saling tumpang tindih. Sebagai contoh, seni pertunjukan yang dipentaskan untuk tujuan ritual juga dapat mengandung nilai-nilai estetis, begitu pula seni pertunjukan yang diperuntukkan sebagai hiburan pribadi tetap menyertakan unsur keindahan dalam penyajiannya.

⁷⁹ A.M, Hermien Kusmayati, "*Fungsi Seni Pertunjukan Bagi Pembangunan Moral Bangsa*," Repositori Kemdikbud, 2017, 2.

C. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan suatu dimensi penting dalam kehidupan manusia yang mencerminkan perasaan keterhubungan yang mendalam dengan Tuhan. Kehadiran spiritualitas dalam diri seseorang tidak hanya sekadar keyakinan, tetapi juga menjadi fondasi dalam memaknai hidup, menghadapi tantangan, serta menentukan arah dan tujuan kehidupan. Perasaan keterhubungan ini menciptakan kesadaran akan keberadaan yang lebih tinggi dan menumbuhkan nilai-nilai seperti kasih sayang, empati, dan rasa syukur dalam interaksi sehari-hari. Dengan kata lain, spiritualitas memberikan warna dan makna dalam cara seseorang menjalani hidup di dunia ini.⁸⁰

Menurut Vaugan, spiritualitas juga dipahami sebagai pengalaman yang bersifat subjektif, di mana individu merasakan keterhubungan yang personal dan intim dengan Tuhan. Pengalaman ini bersifat unik pada setiap individu dan tidak selalu terikat pada bentuk-bentuk ritual atau keagamaan tertentu. Vaugan menekankan bahwa inti dari spiritualitas terletak pada hubungan batin yang dalam, yang memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, spiritualitas berperan penting dalam membentuk kesadaran diri, perilaku, dan cara individu merespons berbagai peristiwa dalam hidupnya.

⁸⁰ Endin Nasrudin and Ujam Jaenudin, *Psikologi Agama Dan Spiritualitas*, (Bandung: Lagods Publishing 2021) Hlm. 27.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penulis dalam menyusun penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif datanya lebih mengarah kepada pengolahan kata tidak menggunakan data yang perlu dihitung. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Strauss & Corbin, bahwa penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang datanya tidak diperoleh melalui langkah-langkah statistik ataupun hitungan yang lain, walaupun data yang dihasilkan dapat dihitung dan disajikan seperti data sensus.⁸¹ Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologi yang nantinya terfokus pada emosi-emosi yang muncul pada data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk dianalisis lebih lanjut. Melalui tinjauan literatur review tentang teori pengelolaan emosi dan aplikasi tari dalam konteks pengelolaan emosi untuk mendukung proses penelitian ini.

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian deskriptif, Penelitian deskriptif, yang juga dikenal sebagai penelitian *taksonomik*, disebut demikian karena tujuannya adalah untuk mengeksplorasi atau mengklarifikasi suatu gejala, fenomena, atau kenyataan sosial yang ada. Penelitian ini berfokus pada mendeskripsikan berbagai variabel yang berkaitan dengan masalah dan unit yang diteliti. Penelitian deskriptif tidak berfokus pada hubungan antara variabel yang ada, karena tujuan utamanya bukan untuk mencari sebab-sebab yang menyebabkan suatu gejala, fenomena, atau kenyataan sosial terjadi.⁸² Penulisannya

⁸¹ M.Hum Dr. Farida Nugrahani, "Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa" 1, no. 1 (2008): 305, <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.o>.

⁸² Hasan Syahrizal and M. Syahrani Jailani, "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif," Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora 1, no. 1 (2023): 14, <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>.

ditekankan untuk mendeskripsikan secara terperinci, lengkap, serta mendalam yang menggambarkan keadaan sebenarnya guna data pendukung dalam penyusunan data.⁸³ Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus memberikan kesempatan untuk menggali detail dari setiap regulasi emosi yang dirasakan oleh penari kampus melalui tarian.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi humanistik. Psikologi humanistik menekankan pada pengembangan diri dan potensi manusia, serta mencari cara-cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini percaya bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara positif jika diberi kesempatan dan lingkungan yang mendukung. Regulasi emosi sering kali dikaitkan dengan proses self-actualization, di mana individu berusaha mencapai keseimbangan emosional dan pengembangan diri secara positif. Dalam konteks penelitian ini, menari dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi dan mencapai self-actualization, atau aktualisasi diri, yang merupakan puncak dari hierarki kebutuhan manusia menurut Maslow.⁸⁴

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023 hingga Februari 2024.

2. Tempat Penelitian

⁸³M.Hum Dr. Farida Nugrahani, "Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa" 1, no. 1 (2008): 305, <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.o>.

⁸⁴ Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation A Theory of Human Motivation," *Psychological Review* 50 (1943): 372.

Tempat penelitian lapangan ini dilakukan di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dikarenakan kegiatan latihan dilakukan di lokasi tersebut.

C. Subyek dan Obyek Penelitian

1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah individu yang memiliki pemahaman mendalam tentang topik yang sedang diteliti. Moleong lebih lanjut menegaskan bahwa subjek penelitian adalah orang yang sering memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi di lingkungan yang sedang diteliti.⁸⁵

Subyek utama dalam penelitian ini adalah penari kampus yang memiliki prestasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan kriteria subjek sebagai berikut :

- a. Mahasiswa aktif UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- b. Sudah lebih dari satu tahun aktif dalam kegiatan seni tari di dalam kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- c. Masih aktif mengikuti latihan rutin seni tari dalam kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- d. Memiliki prestasi seni tari mengatasnamakan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

2. Obyek Penelitian

Obyek penelitian merujuk pada karakteristik atau kondisi dari suatu objek, individu, atau hal yang menjadi fokus perhatian, yang memiliki sumber informasi yang kaya untuk dijadikan sasaran dalam penelitian.⁸⁶

Objek penelitian ini adalah regulasi emosi yang dilakukan oleh penari kampus.

⁸⁵ Maryani K. D, "Peran Komunitas Anak Dalam Mendukung Program Kabupaten Layak Anak Di Kabupaten Malang (Studi Pada Komunitas Omah Sinau Di Dusun Ngepeh, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang)," *Doctoral Dissertation*, 2019.

⁸⁶ Elfa F., "Bimbingan Individu Dalam Mengatasi Perilaku Tiga Santri Yang Sering Bermain Game Online Mobile Legend Di Pondok Pesantren Sirojudin Sidabowa," *Doctoral Dissertation*, 2021, 30.

D. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Data primer merujuk pada data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dari sumbernya. Data ini sering disebut sebagai data asli atau data baru yang mencerminkan kondisi saat ini. Untuk mengumpulkan data primer, peneliti harus melakukannya secara langsung. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi, diskusi terfokus, wawancara, dan penyebaran survei. Data ini disajikan secara rinci, sehingga data primer dianggap lebih akurat.⁸⁷

Sumber Data Primer dalam penelitian ini berupa wawancara dengan Penari Kampus di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang sudah tersedia.⁸⁸ Dalam penelitian ini, sumber data sekunder berupa studi literatur seperti skripsi, buku, dan jurnal.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data guna memperoleh informasi melalui tempat, aktivitas, benda, gambar atau rekaman.⁸⁹ Penulis dalam penelitian ini melakukan observasi secara langsung kepada informan yang dilanjutkan dengan proses wawancara sesuai dengan kesepakatan waktu antara peneliti dan informan.

Observasi dalam penelitian ini adalah observasi langsung yang dilakukan dengan mengunjungi tempat penelitian yang berada di Gedung A kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan observasi

⁸⁷ Yunita, "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun," 2014, 37.

⁸⁸ Yunita, "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun," 2014, 37.

⁸⁹ M.Hum Dr. Farida Nugrahani, "Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa" 1, no. 1 (2008): 305, <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.o>

dengan ketiga subjek dengan mengamati setiap peristiwa lalu dicatat dan di analisis.

2. Wawancara Mendalam

Wawancara merupakan cara penggalian informasi tentang fokus penelitian yang dilakukan kepada informan dan hasilnya digunakan sebagai sumber data serta informasi sesuai kebutuhan peneliti. Bogdan dan Biklen berpendapat bahwa wawancara merupakan dialog atau percakapan yang memiliki tujuan, bisa dilakukan oleh lebih dari satu orang ataupun banyak orang dengan arahan yang dilakukan oleh seseorang guna memperoleh keterangan.⁹⁰

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan wawancara mendalam untuk mengumpulkan data atau informasi dengan tujuan memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai topik yang sedang diteliti.⁹¹ Menurut Irianto teknik wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data karena metode ini sangat efektif dalam mendapatkan informasi yang berkaitan dengan aktivitas organisasi, motivasi, perilaku, dan aspek lainnya. Wawancara mendalam dilakukan dengan tujuan untuk menggali informasi secara menyeluruh dan komprehensif.⁹²

Penulis dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara mendalam kepada subjek yang bertujuan menggali informasi terkait pengelolaan emosi pada penari. Wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan secara langsung dengan tiga subjek, yaitu AS, KIP, dan SB, yang terdiri dari seorang mahasiswa aktif dan seorang penari di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁹⁰ Lusiawati, "Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda."

⁹¹ Eka Diana and Moh. Rofiki, "Analisis Metode Pembelajaran Efektif Di Era New Normal," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 3, no. 2 (2020): 337, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i2.1356>.

⁹² Penelitian Hibah Bersaing, *Draf Laporan Penelitian Th Ii*, 2014.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu metode dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa catatan atau informasi lisan sesuai dengan kebutuhan peneliti. Dokumentasi mencatat peristiwa yang telah terjadi, dan bentuk dokumen dapat berupa foto, laporan, rekaman, catatan, atau karya monumental. Dokumentasi adalah salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi melalui buku catatan (notulen), buku, majalah, prasasti, lengger, agenda, transkrip dan lain sebagainya.⁹³

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan media foto sebagai dokumentasi wawancara dengan penari kampus ketika observasi di lapangan yaitu di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk mencari dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan sumber lainnya secara sistematis, sehingga data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan hasilnya dapat disampaikan kepada pihak lain.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses seleksi, fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data mentah yang berasal dari catatan lapangan. Proses ini berlangsung secara berkelanjutan sepanjang penelitian, bahkan sebelum data sepenuhnya terkumpul.⁹⁴

Selanjutnya, dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk mengolah data yang diperoleh dari catatan observasi dan wawancara. Proses ini melibatkan pemilahan dan pengolahan data untuk memisahkan informasi

⁹³ Wahyudin Darmalaksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan," *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 2.

⁹⁴ Rijali, "Analisis Data Kualitatif. Alhadharah," *Jurnal Ilmu Dakwah* 17(33) (2019): 82.

yang penting dari yang tidak relevan, dengan tujuan menghasilkan data yang lengkap dan terperinci.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menyediakan informasi dan mengambil langkah-langkah untuk menyusunnya. Format penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, atau diagram.⁹⁵ Dalam penelitian ini, penyajian data dilakukan dalam bentuk teks yang berasal dari pengolahan data observasi dan wawancara, yang kemudian dianalisis dan disusun dalam bentuk kata atau kalimat yang membentuk narasi atau teks deskriptif.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan simpulan adalah hasil dari penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan analisis data. Kesimpulan disajikan secara deskriptif mengenai objek penelitian dengan mengacu pada kajian penelitian.⁹⁶ Pada tahap ini, peneliti berusaha menggali makna dari data yang telah dianalisis secara mendalam. Penarikan kesimpulan ini nantinya akan menunjukkan bagaimana penerapan menari sebagai media regulasi emosi pada Penari Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁹⁵ Rijali. *Analisis Data Kualitatif*. Jurnal Ilmu Dakwah (2019). No. 33 Vol. 17

⁹⁶ I made Sonny Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015)Hlm. 25.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian dan Profil Subyek Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang lebih dikenal dengan sebutan UIN SAIZU Purwokerto, adalah salah satu perguruan tinggi keagamaan Islam negeri (PTKIN) yang terletak di Jalan Ahmad Yani No. 40A, Kelurahan Purwanegara, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.

Cikal bakal berdirinya UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berawal dari pengembangan dua fakultas Tarbiyah, yaitu dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan IAIN Walisongo Semarang. Perkembangan ini kemudian mengantarkan pada pembentukan STAIN Purwokerto pada tahun 1997 sebagai langkah awal transformasi kelembagaan.

Setelah mengalami berbagai proses pengembangan dan peningkatan status kelembagaan, akhirnya pada bulan Mei tahun 2021, STAIN Purwokerto resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri dengan nama UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang menandai babak baru dalam perannya sebagai institusi pendidikan tinggi Islam di Indonesia.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah tempat di mana seorang dapat terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang akan membantu mereka menemukan dan mengasah, minat, kemampuan, dan keterampilan unik mereka. Senat mahasiswa dan badan eksekutif mahasiswa, serta kelompok mahasiswa intra kampus lainnya ditingkat program, jurusan, dan universitas adalah mitra lembaga.

Lembaga ini memiliki otonomi sendiri dan tidak bertanggung jawab kepada eksekutif atau senat dari badan kemahasiswaannya. Budaya

manusia dari segi rasa, Karawitan merupakan sarana untuk menyampaikan makna atau cita-cita luhur secara halus kepada masyarakat. Karawitan merupakan salah satu jenis budaya manusia dari segi penjiwaan. Kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang salah satunya ada UKM Karawitan merupakan maksud dalam penelitian ini mewadahi minat bakat seni budaya yang bernama Karawitan Setya Laras.

2. Gambaran Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah penari kampus yang aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan seni tari di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penari kampus yang terlibat dalam penelitian antara 20 hingga 23 tahun, terdiri dari mahasiswa dari beberapa jurusan yang berbeda dengan pengalaman menari yang bervariasi, mulai dari pemula hingga yang sudah berpengalaman. Lingkungan kampus yang dinamis ini memberikan ruang bagi penari untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi mereka melalui tari.

Penari kampus terlibat dalam berbagai jenis tari, mulai dari tari tradisional atau klasik dan kreasi yang sering dipentaskan dalam acara-acara kampus. Dalam proses menari, penari sering mengalami emosi seperti kegembiraan dan kebanggaan, tetapi juga stress dan kecemasan baik dalam permasalahan di luar latihan dan pertunjukkan atau pada saat latihan dan menjelang pertunjukkan. Menari menjadi sarana bagi penari untuk mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Melalui gerakan tari, penari dapat melepaskan ketegangan, meningkatkan suasana hati, dan menemukan keseimbangan emosional.

Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana seni tari berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa, serta memberikan wawasan bagi pengembangan program seni di kampus.

a. Subyek AS

Nama : AS
TTL : Banyumas, 4 Agustus 2002
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui dari subyek AS adalah seorang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang menjadi pelatih tari di UKM Karawitan Setya Laras. Sejak kecil AS sangat tertarik dengan dunia tari, dimulai dari TK sudah mengenal tarian tradisional, kemudian berlanjut hingga SMP selalu aktif mengikuti kegiatan seni tari. Sudah banyak tarian yang telah dibawakan baik untuk pertunjukkan ataupun perlombaan. Hingga melanjutkan pendidikan di SMK N 3 Banyumas dengan jurusan seni tari. Saat ini aktif tergabung pada dua sanggar seni di Banyumas yaitu sanggar Putra Bongas dan sanggar Himalaya dimana dia sebagai anggota aktif di Putra Bongas dan pelatih di Himalaya.

Dari kegemaran dan segudang pengalamannya inilah AS ditunjuk menjadi pelatih tari di UKM Karawitan Setya Laras Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sejak tahun 2022. Selain itu, dia juga kerap mengisi banyak kegiatan mengenai tari di kampus baik sebagai seorang penari, narasumber, juri, dan pelatih. Begitu banyak aktivitas yang AS jalani selain sebagai seorang mahasiswa membuatnya memerlukan cara untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya.

Dari hasil wawancara, AS mengungkapkan bahwa sebelum menari, ia terlebih dahulu mengenali emosinya, terutama saat mengalami emosi negatif seperti marah, lelah, kesal, dan kecewa. AS memiliki kebiasaan untuk menyampaikan perasaannya kepada

partner tarinya, seperti KIP dan SB, agar tidak ada beban emosional yang mengganggu latihan atau penampilannya. Setelah itu, ia menyalurkan perasaannya melalui gerakan tari yang sesuai dengan iringan musik. Setelah menari, AS merasakan perubahan emosional, dari negatif menjadi lebih positif, seperti merasa senang dan lebih tenang. Karena menari menurutnya adalah hal yang menyenangkan dan mampu menciptakan emosi positif, AS selalu memerlukan tari sebagai media untuk meregulasi setiap emosinya agar tetap stabil dalam menjalani aktivitas sebagai seorang mahasiswa dan seniman.

b. Subyek KIP

Nama : KIP
TTL : Banjarnegara, 6 Maret 2003
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Dari observasi dan wawancara dapat diketahui bahwa subyek KIP merupakan seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Kegemarannya dalam menari sudah ada sejak kecil, kerap mengikuti berbagai kegiatan seni tari dari SD hingga saat ini, baik pertunjukkan maupun perlombaan. Dia seorang demisioner dari kepengurusan UKM Karawitan Setya Laras sebagai koordinator divisi seni tari periode 2023/2024. Sampai saat ini masih kerap mengikuti latihan rutin bersama anggota aktif lainnya. Dalam kesehariannya, KIP memiliki beban akademik dan kegiatan organisasi yang cukup padat, yang sering kali menyebabkan stres dan kelelahan emosional.

Dari wawancara, KIP menyebutkan bahwa ia menggunakan menari sebagai sarana untuk mengatur emosinya. Sebelum menari, KIP sering kali merasa terbebani oleh tugas kuliah dan tekanan

sosial, tetapi saat mulai bergerak mengikuti irama musik, ia merasa lebih tenang dan fokus. Setelah sesi menari selesai, ia biasanya merasa lebih ringan dan emosinya lebih stabil. Baginya, menari bukan hanya ekspresi seni tetapi juga cara untuk mengeluarkan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

c. Subyek SBYPT

Nama : SBYPT
TTL : Brebes, 1 Juli 2004
Usia : 20 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Dari observasi dan wawancara dapat diketahui bahwa SBYPT merupakan mahasiswa jurusan Ekonomi Syariah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. SBYPT adalah mahasiswa yang aktif dalam kegiatan tari kampus dan sering kali tampil dalam berbagai acara resmi di dalam maupun luar kampus. Selain itu, ia juga memiliki peran sebagai rekan latihan bagi AS dan KIP, sehingga interaksi emosional di antara mereka sangat penting dalam menjaga performa tari yang harmonis.

Dari wawancara, SB mengungkapkan bahwa ia sering kali mengalami emosi negatif sebelum menari, terutama ketika menghadapi masalah pribadi atau tekanan akademik. Namun, ketika latihan dimulai, ia secara perlahan meleburkan emosinya ke dalam gerakan tari, mengikuti ritme musik, dan akhirnya merasa lebih lega setelah sesi latihan selesai. SB juga menegaskan bahwa komunikasi dengan rekan tari sangat membantu dalam menghindari konflik emosional yang dapat mengganggu latihan.

B. Hasil Penelitian

1. Regulasi Emosi

Emosi memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman dan interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang merasakan emosi tertentu, seperti kebahagiaan, kesedihan, atau kemarahan, hal itu dapat memengaruhi cara mereka menafsirkan situasi, berkomunikasi dengan orang lain, serta mengambil keputusan. Emosi yang muncul juga dapat menciptakan berbagai keadaan mental, mulai dari ketenangan hingga kegelisahan, yang pada akhirnya menentukan bagaimana seseorang merespons dan beradaptasi terhadap dunia di sekitarnya.

Emosi merupakan reaksi alami yang muncul sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap penting oleh individu. Saat seseorang menghadapi suatu keadaan, mereka cenderung memperhatikannya dan melakukan penilaian untuk menentukan sejauh mana situasi tersebut berhubungan dengan kepentingan atau tujuan pribadi mereka. Proses evaluasi ini menjadi langkah awal dalam membentuk respons emosional yang nantinya akan mempengaruhi cara individu memahami dan merespons keadaan yang dihadapi.

Jika suatu situasi dinilai relevan dengan kepentingan pribadi, individu akan merasakan emosi sebagai bentuk reaksi terhadap keadaan tersebut. Emosi yang muncul bisa bersifat positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan, atau negatif, seperti kecemasan dan frustrasi. Reaksi emosional ini kemudian akan menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam menghadapi situasi tersebut, baik dengan menyesuaikan strategi coping maupun mengubah perilaku mereka.

Dengan demikian, emosi tidak hanya membentuk cara seseorang merasakan dunia di sekitarnya, tetapi juga berperan dalam menentukan bagaimana mereka berinteraksi dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap emosi yang muncul menciptakan keadaan

mental tertentu yang berpengaruh terhadap pola pikir dan tindakan seseorang dalam berbagai situasi.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut jenis-jenis emosi yang muncul dalam pengalaman penari kampus, terutama dalam konteks penelitian ini. Emosi yang dirasakan oleh para penari dapat bervariasi, tergantung pada situasi dan kondisi yang mereka hadapi sebelum, saat, dan setelah menari. Dengan memahami variasi emosi tersebut, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana emosi memengaruhi pengalaman mereka dalam menari sebagai bentuk ekspresi dan regulasi emosi.

Melalui metode observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap seluruh subjek penelitian, peneliti dapat mendeskripsikan jenis-jenis emosi yang dialami oleh penari kampus secara lebih mendalam. Data yang diperoleh dari pengalaman subjektif para penari akan memberikan wawasan mengenai bagaimana mereka merasakan dan mengelola emosi dalam setiap tahap menari. Dengan demikian, penelitian ini dapat mengungkap peran menari dalam proses regulasi emosi serta kaitannya dengan dinamika psikologis yang dialami oleh para penari kampus.

Dari hal tersebut peneliti dapat mendeskripsikan emosi menurut penari kampus dan apa saja emosi yang dirasakan oleh penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Melalui kegiatan observasi dan wawancara yang pertama yaitu kepada subjek AS, dapat peneliti gambarkan emosi menurutnya dalam keterangan wawancara berikut ini:

“Emosi menurut aku itu adalah ungkapan perasaan yaitu seperti sedih, marah, kecewa, bahagia, itu yang termasuk dalam emosi”⁹⁷

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh subjek AS, subjek berikutnya, yaitu KIP, juga menyampaikan hal serupa. Hal ini terlihat dari pernyataannya dalam wawancara berikut:

⁹⁷ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

“Emosi adalah sebuah perasaan yang orang tersebut itu mengungkapkan entah dari perasaan sedih, senang, bahagia, galau dan lainnya”⁹⁸

Terakhir yaitu subyek SBYPT, dirinya juga mengungkapkan pendapatnya yang sama ketika ditanya mengenai definisi emosi,

“Emosi menurut aku adalah perasaan yang muncul dalam diri seseorang, seperti senang, sedih, marah, kecewa, dan bahagia. Emosi ini bisa dipengaruhi lingkungan sekitar dan bagaimana seseorang menghadapi keadaan tersebut.”⁹⁹

Berdasarkan pernyataan dari ketiga subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan penari kampus. Emosi dipahami sebagai ungkapan perasaan yang mencakup berbagai pengalaman seperti senang, sedih, marah, kecewa, dan bahagia. Setiap subjek menekankan bahwa emosi muncul secara alami dalam diri seseorang dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan serta situasi yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa emosi bukan hanya sekadar respons terhadap suatu keadaan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam mengekspresikan diri, memahami perasaan, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Hal ini sejalan dengan pengertian emosi yaitu sebagai respons terhadap situasi yang dianggap penting oleh individu. Ketika seseorang menghadapi suatu keadaan, mereka akan memperhatikannya dan melakukan evaluasi untuk menentukan apakah situasi tersebut berkaitan dengan tujuan atau kepentingan pribadi mereka. Jika situasi tersebut dianggap relevan, emosi akan muncul sebagai reaksi, baik itu positif maupun negatif, yang dapat mempengaruhi cara mereka merespons atau bertindak dalam situasi tersebut.

⁹⁸ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

⁹⁹ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

Selanjutnya emosi yang mereka rasakan dapat mempengaruhi cara interaksi mereka dengan lingkungan sekitar yaitu seperti yang disampaikan oleh AS ketika wawancara menyampaikan bahwa ia berusaha agar emosi negatif tetap menjadi tanggung jawab pribadi dan tidak mengganggu orang lain, serta menyalurkan emosi positif agar menularkan kebahagiaan.

“...Sebisa mungkin kalo emosi itu negatif cukup aku saja yang tahu dan jangan sampai orang lain kena imbasnya, nah kalo emosi positif yang aku rasakan seperti senang, aku tunjukkan ke orang lain biar mereka juga terbawa suasana senang yang kita punya, menularkan kebahagiaan begitu.”¹⁰⁰

Tidak jauh berbeda dengan apa yang disampaikan oleh subyek KIP, dia juga mengatakan bahwa emosi mempengaruhi interaksi; saat marah, ia cenderung menghindari interaksi agar tidak menular, sedangkan saat senang, ia lebih terbuka terhadap orang di sekitarnya.

“kalo lagi marah, orang-orang sekitar jadi kena imbasnya rasanya jadi cuek saja ke orang sekitar lebih menghindari takut jadi terbawa emosi, tapi kalo lagi senang interaksi dengan siapa saja bisa dan aman”¹⁰¹

Terakhir yaitu subyek SBYPT, dirinya juga mengungkapkan pendapatnya yang sama ketika ditanya mengenai pengaruh dengan cara interaksi ke lingkungan sekitar,

“Kadang ya, kalo lagi merasa gak mood ataupun sedih aku bawaannya jadi sensitif, mudah tersinggung dan marah. Makanya mending menghindari sementara dari orang-orang yang bisa memicu emosi. Tapi kalau aku merasa senang atau bahagia, aku ingin membagikan energi positif itu ke teman-teman di sekitar supaya suasana juga jadi lebih menyenangkan.”¹⁰²

Dari pernyataan ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa emosi yang mereka rasakan sangat mempengaruhi cara mereka berinteraksi

¹⁰⁰ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

¹⁰¹ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹⁰² Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

dengan lingkungan sekitar. Ketika mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, atau tidak mood, mereka cenderung menarik diri, menghindari orang lain, atau berusaha menekan emosi agar tidak berdampak negatif pada orang sekitar. Sebaliknya, saat merasakan emosi positif seperti bahagia dan senang, mereka lebih terbuka dalam berinteraksi dan bahkan berusaha menularkan energi positif kepada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengelola emosi sangat penting agar interaksi sosial tetap harmonis dan tidak menimbulkan konflik yang tidak diinginkan.

Dari pernyataan subyek sejalan dengan pengertian bahwa emosi mempengaruhi cara seseorang merasakan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Emosi yang berbeda dapat mengubah persepsi individu terhadap situasi, di mana perasaan bahagia cenderung membuat seseorang lebih positif dan terbuka, sementara emosi negatif dapat menyebabkan sikap pesimis atau defensif. Hal ini menciptakan keadaan mental yang beragam, karena setiap orang mengalami dan mengekspresikan emosi dengan cara yang unik, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental dan hubungan sosial mereka.

J. Bruno mendefinisikan emosi ke dalam dua perpektif yaitu secara fisiologis dan psikologis. Pada wawancara yang telah dilakukan pada subyek menunjukkan bahwa yang mereka rasakan adalah emosi secara psikologis, yaitu dimana emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dalam konteks ini, emosi mencakup berbagai pengalaman yang dirasakan individu seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan.

Seperti yang disampaikan oleh AS bahwa dia mengalami kesedihan akibat putus cinta dengan mantan kekasih

“aku kesulitan dalam mengendalikan emosi yaitu karena putus cinta, dimana aku terus-terusan nangis sampai berat badan aku pun turun bener-bener sedih banget sampai kaya minta tolong

banget ke Tuhan buat bisa mengendalikan perasaan itu... bahkan kalo aku lagi stress, aku lagi burn out, aku lagi putus cinta”¹⁰³

Sejalan dengan pengertian sedih yang mencakup perasaan kesepian, kehilangan semangat (putus asa), penolakan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ekspresi rasa sedih dapat terlihat dalam bentuk menangis, sikap apatis, dan kehilangan semangat dalam hidup. Sering menarik nafas panjang sebagai respon kesedihannya.

Kemudian KIP juga mengungkapkan beberapa perasaannya sebagai berikut,

“Sejauh ini beberapa masalah yang ada di organisasi yang saya ikuti lumayan membuat saya stress, banyak tuntutan dan tanggung jawab yang saya pegang. Kalo lagi merasa capek, stress, bingung biasanya sampai merasa gampang marah dan akhirnya saya lebih banyak cuek dengan apa yang terjadi”¹⁰⁴

Marah salah satu perasaan yang dirasakan oleh KIP akibat frustrasi dengan tuntutan yang ada, yang mana marah secara pengertian adalah respons terhadap frustrasi saat seseorang berusaha mencapai tujuan yang penting atau menghadapi ancaman, baik yang bersifat fisik maupun yang berhubungan dengan harga diri atau martabat, serta situasi yang dapat menyebabkan rasa sakit.

Yang terakhir disampaikan oleh SBYPT, bahwa ia merasakan marah, sedih, dan muak,

“terutama saat aku merasa stres dengan tugas atau ada masalah pribadi. Kaya contohnya ini masalah asmara sendiri adalah pokonya dan itu ngerasa ada sedih, muak juga”¹⁰⁵

Dari permasalahan pribadi yang disebutkan telah menimbulkan perasaan muak, yang mana muak adalah respons terhadap individu yang dianggap tidak baik dan menandakan keinginan untuk mengakhiri hubungan yang permanen dengan orang tersebut, kecuali jika mereka

¹⁰³ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

¹⁰⁴ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹⁰⁵ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

mengalami perubahan yang signifikan. Dengan demikian, muak memiliki makna dan respons yang hampir serupa dengan jijik.

Dari beberapa emosi yang disebutkan, pada bagian emosi negatif perlu untuk dikelola dan cara mereka mengelola emosi marah, sedih, dan cemas adalah sebagai berikut seperti yang di sampaikan oleh AS,

“Cara aku mengelola emosi negatif adalah aku nari, aku selalu ngajak orang latihan, walaupun bukan jadwalnya aku pasti ngajak orang buat ayo nari...”¹⁰⁶

Kemudian tidak jauh beda dengan yang disampaikan oleh KIP pada wawancara yaitu,

“Saya biasanya mencari hal yang saya suka yaitu menari biar saya lupa dengan adanya masalah dan menyalurkannya ke tarian.”¹⁰⁷

Terakhir subyek jawaban SBYPT semakin meyakinkan bahwa menari dapat dijadikan pilihan untuk meregulasi emosi,

“Menari itu salah satu cara aku untuk mengelola emosi. Kalau lagi stres atau banyak pikiran, menari bisa membantu aku menyalurkan emosi dengan lebih baik. Gerakan dalam menari bikin aku merasa lebih bebas dan lebih tenang setelahnya.”¹⁰⁸

Dari ketiga pernyataan subjek, dapat disimpulkan bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, dan muak perlu dikelola agar tidak berdampak buruk pada diri sendiri maupun orang lain. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah meregulasi emosi, regulasi emosi adalah konsep yang melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan, memantau, dan menyesuaikan respons emosional mereka sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosinya, baik saat individu merasakannya maupun bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.

¹⁰⁶ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

¹⁰⁷ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹⁰⁸ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

Salah satu media utama yang mereka gunakan dalam mengelola emosi adalah menari. Menari menjadi sarana efektif untuk menyalurkan emosi, membantu mereka merasa lebih bebas, tenang, dan melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa mengelola emosi dengan cara yang positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan menjaga keseimbangan psikologis.

2. Regulasi Emosi dalam Seni Tari

Gross mengungkapkan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik, baik itu emosi positif maupun negatif. Ini melibatkan kemampuan untuk secara sadar mengendalikan emosi dengan mudah dan otomatis, serta kemampuan untuk mengelola situasi yang menekan hingga mencegah stres yang muncul akibat masalah yang dihadapi.

Seni tari adalah salah satu cabang seni yang merupakan bagian dari kebudayaan manusia. Unsur utama dalam seni tari adalah gerakan tubuh yang berkembang secara ritmis. Gerakan ritmis dalam seni tari berbeda dari gerakan sehari-hari dan tidak bersifat realistik. Setiap gerakan dan perpindahan dalam tari memiliki nilai estetika yang bertujuan untuk mengungkapkan keindahan.

Telah disebutkan bahwa menari dapat dijadikan media untuk meregulasi emosi, melalui regulasi emosi yang efektif, individu dapat mengelola stres, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, kegagalan dalam regulasi emosi dapat menyebabkan reaksi berlebihan atau kurang dalam situasi tertentu, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan hubungan sosial.

Pada observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti akan menguraikan bagaimana tari dapat menjadi media untuk meregulasi emosi oleh penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Yang pertama pengaruh emosi pada tarian yang di bawakan, subyek AS menyampaikan sebagai berikut,

“tari yang aku bawain banyak dan beda-beda ya, misal pas bawa tari banyumasan yang energik jadi rasanya itu lebih bahagia terus lebih energik, lebih powerfull terus kalo dari tari-tarian surakarta, jogja itu mereka lebih alus lebih kalem dan dinamikanya beda sama banyumasan. Kalo tari-tari dari luar pulau jawa seperti tari Kalimantan, sumatera itu lebih energik lagi. Dan emosi yang aku rasakan ketika menarikan yang banyumas itu ya karena karya orang banyumas yang diciptakan sesuai dengan orang banyumasan jadi lebih enteng, seneng, dan jati diri aku tu ada di tari ini begitu loh. Jadi emosinya aku lebih lepas di banyumasannya karena aku gaperlu jadi siapa-siapa gaperlu merasakan apa-apa ataupun harus belajar lagi, karena aku orang banyumas sesuai dengan budayanya. Terus kalo dari solo itu rata-rata kisah percintaan, kerajaan dimana ada kasultanan dan kasutanan harus menyesuaikan, contoh misal membawakan kisah percintaan atau seorang ibu kita harus mendalami peran walaupun bukan menjadi pemeran utama dalam tarian kita memang harus bisa menguasai isi itu untuk nari. Kalo tarian dari luar kaya Kalimantan, sumatera gerakannya lebih ke pencaksilat jadi gerakan-gerakannya itu lebih lincah dan tegas. Yang mana kita jadi merasakan seperti berapi-api semangatnya beda dengan banyumas itu energik secara lebih centil dan lenjeh. Taraiian-taraiian ini jadi lebih menantang, aku walaupun orang banyumas tapi lebih tertarik dengan tarian solo, jogja yang alusan, gatau ini sugesti atau apa tapi badanku itu lebih bagus buat nari alusan, dan merasa lebih tenang dan syahdu. Kalo yang banyumasan itu lebih mbranyak, centil, lenjeh jadi saat memebawakan tarian yang solo, jogja itu lebih belajar lagi dengan isinya, lebih peka dengan suara gendingannya dan kendangannya. Misal ini yang pernah aku bawakan pernah menari tari bedaya, serimpi juro madu, enggar-enggar, notinandhing, golek manis, gambuyong pareanom, rantoyo putra putri, terus banyak yang lainnya.”¹⁰⁹

Tidak jauh beda dengan yang disampaikan oleh subyek KIP yaitu peran emosi pada setiap tarian yang dibawakan,

¹⁰⁹ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

“tergantung tariannya ya, kalo nari saya seringnya tari banyumasan kan ada yang kreasi ada yang klasik atau tradisional terus ada kreasi yang dicampur dengan ada gerak gagahannya, nah setiap tarian itu berbeda ya kalo di tari klasik eling-eling senyum, kalem dan lembut tariannya. Terus yang kedua kalo ada gagahannya seperti tari lenggacor, rumeksa itu pasti kita ekspresinya bukan senyum lagi tapi muka datar atau sangar begitu ya. Perasaan atau emosi yang saya rasakan adalah ketika nari klasik atau tradisional yang alusan itu lebih tenang, senang, kalo tari yang ada gagahannya itu menjadi lebih energik rasanya seperti bersemangat, dan senang.”¹¹⁰

Yang terakhir pada subyek SBYPT juga memiliki pandangan yang hampir sama dengan kedua subyek sebelumnya,

“Tergantung pada tari yang dibawakan, seperti ada salah satu tarian di daerah banyumas, kaya tari gemes, tari ngerong, lengger banyumasan kaya tari-tari kreasi itu kan lumayan energik ya, rasanya tu jadi kaya berapi-api membawakannya, apalagi kalo lagi ada masalah atau kaya ada yang lagi ga enak ya aku kadang ngelampiasin sekalian loss ke gerakan cepat dan penuh energi ini. Kalo kaya tari klasik eling-eling itu kan lebih halus dibanding yang tadi, rasnaya itu jadi lebih selow, kebawa jadi lebih tenang dan senang membawakannya.”¹¹¹

Dari wawancara menunjukkan bahwa jenis tarian yang dibawakan memengaruhi emosi penari. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa tarian dengan karakter energik seperti tari Banyumasan atau tari dari luar Pulau Jawa memberikan rasa semangat, kebahagiaan, dan bahkan menjadi wadah pelampiasan emosi yang kuat. Sebaliknya, tarian klasik yang lebih lembut seperti tari gaya Surakarta atau Yogyakarta memberikan ketenangan dan pengalaman mendalam dalam memahami peran yang dibawakan.

Istilah "regulasi emosi" dapat merujuk pada bagaimana emosi memengaruhi proses lain, seperti pikiran atau perilaku, atau bagaimana

¹¹⁰ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹¹¹ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

emosi itu sendiri dapat dikelola. Regulasi dapat terjadi baik secara sadar maupun tidak sadar dan dapat mempengaruhi emosional orang lain. Mengatur emosi dengan baik membantu kita merespons perasaan kita secara positif, sehingga mengurangi risiko masalah yang bisa muncul dari reaksi emosional yang tidak terkendali.

Dengan cara meregulasi melalui tari, penari kampus mengalami perubahan pada setiap emosi yang dirasakan, seperti dari yang disampaikan oleh subyek AS,

“yang tadinya aku merasa lagi gak baik-baik saja, terus mulai nari dengan memfokuskan diri pada tariannya jadi lebih mudah mengurai emosi negatif aku begitu, dan ketika sudah di panggung aku menikmati peranku dan setiap gerakan, alunan, dan perasaan saat di panggung yang lebih senang dan setelahnya aku jadi lebih enteng dan senang. Seolah ketika latihan dan pertunjukkan kaya di proses biar nanti jadi lebih happy lagi setelahnya. pernah juga ketika aku mau nari alusan posisi lagi ada masalah, yang mana tarian yang akan ditarikan harus seneng, senyum, lemah lembut, dan aku harus mengesampingkan perasaanku yang lagi ada masalah itu, waktu itu aku lagi ada masalah dengan mantannya aku terus mau membawakan tarian enggar-enggar yang dimana tari itu berpasangan yang akan melepas suami akan perang, jadi mau gamau aku harus menjadi seorang istri yang jadi wanita jogja asli yang halus, nah disitu aku harus mengosongkan pikiran aku dulu, meditasi, terus aku ngmong ke diri sendiri kalo masalah aku di dunia nyata awas, aku mau bawa tari ini dulu, mengadopsi tokoh ini dulu ke diri aku, dan yaudah aku bisa, ketika nari pun aku fokus dengan tariannya dari mulai hitungan, gerakan, dan ketukan sehingga rasanya mengalir begitu saja perasaanku membaik yang ketika di asli nya ada maslaah mulai lebih ringan setelah menarikan tiba-tiba ilang. Padahal pas awal merasakan lagi galau, gelisah, kesel, sedih.”

Kemudian disampaikan juga oleh KIP bagaimana ia bisa merasakan perubahan emosi setelah menari,

“kalo untuk emosi ya mba kadang sebelum menari ketika saya ada masalah kesibukan seperti di organisasi, kebetulan saya mengikuti beberapa organisasi kan di UKM, IMBARA, dan komunitas, kaya misal mau latihan nari dan bertabrakan waktunya dengan rapat organisasi, biasanya saya gunakan waktu saya untuk mengikuti rapat tapi tidak sampai selesai sampai di tengah rapat saya izin untuk keluar forum dan mengikuti latihan tapi tidak diizinkan oleh

ketua rapat itu membuat saya jadi kesal, dan sebal. Kan saya ingin membagi waktu begitu biarimbang. Karena kadang dalam setiap rapat itu kan membahas soal program kerja yang kebetulan saya ini koordinator salah satu divisi dsitu yang mana program kerja itu belum jalan karena satu lain hal yang menghambat belum lagi saya juga menjadi sekretaris di komunitas yang saya ikuti beban kerjanya pun cukup berat yang kadang membuat saya menjadi setres dan tertekan, rasanya capek dan saya mending memilih menari ketika bener-bener merasakan hal-hal seperti itu, karena dengan nari pikiran saya jadi lebih tenang dan merasa bahwa mengalir mengikuti tarian membuat saya merasa lebih ringan. Mungkin ketika awal akan latihan masih dibawa ngerasa kesal, tapi lama-lama itu setelah mendengar musik, mulai menggerakkan badan, dan mengikuti alunan tari yang energik dan menyenangkan jadi membuat saya merasa lebih baik. Itu ketika di tarikan ya, setelah nari merasakan jadi senang ya walaupun kadang masih agak kepikiran tapi jadi gak terlalu merasa tertekan dan gak terlalu dipikir lagi.”¹¹²

Terakhir pada subyek SBYPT juga merasakan hal serupa dengan adanya perubahan emosi setelah menari,

“kalo aku kan mikirnya mau segede apapun, seberat apapun masalah kita, terus kita bawa dengan ngelakuin hal yang kita senang kaya nari itu tu bawaannya jadi enjoy senang, apalagi kalo sudah mulai denger suara-suara gending dan kendangnya terus mulai menggerakannya kek loss saja begitu lepas kesitu. Jadi mengalihkan dari permasalahan yang aku rasakan kemudian jadi fokus ke tarian akhirnya apa yang aku rasain itu lama-lama sedikit memudar. kalo sebelum menari kan perasannya kebawanya masih kayak yang ga enak, bagaimana ya sebel-sebel begitu, muak dengan masalah sendiri tapi pas waktu nari kita keluarin semuanya, dan setelah kita nari kaya ngerasa sedikit plong begitu, walaupun masih ada sedikit rasa yang mengganjal tapi setidaknya merasa lebih baik setelah menari.”¹¹³

Subjek penelitian mengungkapkan bahwa sebelum menari, mereka sering kali mengalami emosi negatif seperti stres, kesedihan, atau kemarahan bahkan muak akibat permasalahan pribadi, akademik, atau

¹¹² Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹¹³ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

organisasi. Namun, saat mereka mulai menari, fokus mereka beralih ke gerakan, musik, dan alur tari, yang secara bertahap membantu mereka melepaskan emosi negatif. Subjek AS menggambarkan bagaimana menari membantunya "mengurai emosi negatif," terutama ketika ia harus menampilkan tarian yang menuntut ekspresi emosi tertentu. Dengan cara ini, ia belajar mengesampingkan perasaan pribadi dan sepenuhnya masuk ke dalam peran yang dibawakan, yang akhirnya membantunya merasa lebih ringan dan bahagia setelah menari.

Hal serupa disampaikan oleh subjek KIP, yang merasa terbebani oleh tanggung jawab organisasi dan akademik. Ia menjadikan tari sebagai sarana untuk mengalihkan fokusnya dari tekanan yang dihadapi. Meskipun awalnya masih merasa terbawa emosi negatif, perlahan-lahan musik dan gerakan tari membantunya merasa lebih rileks dan mengurangi tekanan yang dirasakan. Demikian pula, subjek SBYPT mengungkapkan bahwa menari memberikan efek "melepaskan" emosi negatif, membuatnya merasa lebih plong dan lebih tenang setelahnya, meskipun masalah yang dihadapi belum sepenuhnya hilang.

Menurut Dwiyasmono, tari memiliki tiga konsep utama, yaitu wiraga, wirasa, dan wirama, yang harus dipenuhi untuk menciptakan karya tari yang indah. Semua konsep tersebut harus dihayati dan dipadukan dengan jiwa serta tubuh penari, karena tubuh penari sendiri adalah media utama untuk menyampaikan pesan melalui gerakan. Wiraga adalah sikap gerak, wirama adalah iringan gending, dan wirasa adalah perasaan pada tari yang dibawakan.

Melalui konsep tari inilah subyek terbantu untuk dapat meregulasi emosinya, seperti pada penuturan AS ketika wawancara,

“seperti yang aku jelaskan sebelumnya yang tadi masalah sama mantan aku lagi sebel, marah, sedih, tapi untuk tari yang mau di bawakan tari enggar-enggar yang alus, lembut harus ikutin alunan gendingnya, terus secara gerakan atau wiraga yang jelas satu paket dengan wirasa, itu memang sudah jadi satu dan api yang ada di

diriku ini aku padamin dan masuk ke alusan tarian ini dengan memahami suara gendingnya, gerakannya, dan rasa dari cerita tari yang dibawakan. Secara tidak langsung menuangkan ketika ditampilkan.”¹¹⁴

Kemudian KIP juga menyatakan bahwa konsep tari membantu dalam meregulasi emosi dengan tari,

“karena setiap tari ada sinopsisnya, untuk masuk ke wiraga, wirasa, wirama kita harus fokus. Kaya misalkan gerak kita kalo nari kan fokus dengan gerakannya begitu kan, wirasa mesti kita juga merasakan tarian yang dibawakan, dan wirama pada pendengaran harus fokus dengan musiknya, seperti ketukannya, temponya, itu harus disesuaikan dengan musik. Dengan hal tersebut, ketika sudah fokus dengan wiraga, wirama, wirasa kita terpenuhi membuat perasaan kita menjadi terkontrol seperti itu.”¹¹⁵

Subyek SBYPT juga memiliki pandangan sedikit berbeda akan hal ini, diketahui melalui jawabannya ketika wawancara,

“Ada yang membantu ada yang engga, engganya tu kaya dari wirasa kan kita ngebawainnya itu tidak sesuai sama yang ada di dalam tariannya itu, terus yang didalam hati kita sendiri di dalam tariannya tu gak sesuai begitu kaya berbanding terbalik begitu, kadang tariannya seneng ekspresi kita jadi sedih kaya begitu makanya perlu dikontrol dengan menikmati tariannya lah”¹¹⁶

Temuan penelitian ini semakin memperkuat bahwa konsep utama dalam tari wiraga, wirasa, dan wirama memiliki peran penting dalam membantu penari meregulasi emosi mereka. Konsep yang dikemukakan oleh Dwiyasmono ini mengajarkan bahwa gerakan (wiraga), iringan musik (wirama), dan ekspresi perasaan (wirasa) harus selaras agar tarian dapat disampaikan dengan baik. Dalam konteks regulasi emosi, ketiga

¹¹⁴ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

¹¹⁵ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹¹⁶ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

aspek ini juga membantu penari untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi mereka dengan tarian yang dibawakan.

Subjek AS mengungkapkan bahwa melalui pemahaman wiraga, wirasa, dan wirama, ia mampu mengendalikan emosi negatif yang sedang dirasakannya. Meskipun awalnya dipenuhi dengan kemarahan dan kesedihan akibat masalah pribadi, ia dapat "memadamkan api emosinya" dengan masuk ke dalam karakter tari yang dibawakannya. Fokus pada musik, gerakan, dan perasaan dalam tari membantunya mengalihkan emosi yang sebenarnya dan menggantinya dengan emosi yang sesuai dengan tarian.

Hal serupa juga dinyatakan oleh subjek KIP, yang menekankan bahwa pemenuhan wiraga, wirama, dan wirasa membuatnya lebih fokus dan membantu dalam mengontrol emosinya. Dengan berkonsentrasi pada gerakan, alunan musik, dan ekspresi dalam tarian, ia merasa lebih tenang dan lebih mampu menyesuaikan emosinya dengan tuntutan tarian yang sedang dibawakan.

Sementara itu, subjek SBYPT memberikan perspektif yang sedikit berbeda. Ia menyatakan bahwa ada kalanya konsep wirasa tidak sejalan dengan perasaannya yang sebenarnya, misalnya ketika tarian yang dibawakan memiliki ekspresi ceria, tetapi di dalam hatinya ia merasa sedih. Dalam situasi seperti ini, kontrol diri menjadi penting, dan ia mengatasi ketidaksesuaian tersebut dengan "menikmati tariannya" agar emosi yang seharusnya ditampilkan tetap tersampaikan dengan baik.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson, regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua strategi utama:

Response-Focused Strategy (Expressive Suppression)

Strategi ini berfokus pada pengendalian ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul. Individu yang menerapkan strategi ini menekan atau menyembunyikan ekspresi emosionalnya, misalnya dengan mengontrol nada suara, sikap, perilaku, dan ekspresi wajah agar tidak menunjukkan

emosi yang berlebihan. Meskipun strategi ini dapat membantu dalam menjaga ketenangan dan menghindari reaksi emosional yang berlebihan di hadapan orang lain, strategi ini tidak mengurangi intensitas emosi yang sebenarnya dirasakan. Dengan kata lain, perasaan negatif tetap ada di dalam diri individu, tetapi tidak diperlihatkan secara eksplisit.

Antecedent-Focused Strategy (Cognitive Reappraisal)

Berbeda dengan *expressive suppression*, strategi ini dilakukan sebelum emosi muncul atau berkembang. *Cognitive reappraisal* bertujuan untuk mengubah cara individu dalam memahami atau menafsirkan suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi tertentu. Dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif, individu dapat mengurangi dampak emosional yang mungkin muncul. Misalnya, jika seseorang menghadapi situasi yang menegangkan, ia dapat mencoba melihatnya dari sudut pandang yang lebih optimis atau mencari sisi positifnya. Dengan demikian, strategi ini lebih efektif dalam mengurangi intensitas emosi dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan.

Secara keseluruhan, kedua strategi ini memiliki fungsi yang berbeda. *Expressive suppression* lebih berfokus pada pengendalian ekspresi setelah emosi muncul, sedangkan *cognitive reappraisal* bekerja lebih awal dengan mengubah pola pikir individu agar lebih siap dalam menghadapi situasi emosional.

Berdasarkan teori regulasi emosi Gross, subjek penelitian menggunakan strategi yang berbeda dalam menyesuaikan emosinya agar sesuai dengan karakter tarian yang dibawakan. Gross membagi strategi regulasi emosi menjadi dua, yaitu *response-focused strategy (expressive suppression)* dan *antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)*. *Expressive suppression* adalah strategi menahan ekspresi emosi yang berlebihan tanpa mengurangi intensitas emosi, sedangkan *cognitive reappraisal* adalah strategi mengubah cara pandang terhadap situasi untuk mengurangi pengaruh emosi.

Subjek AS

Subjek AS menerapkan *cognitive reappraisal* dengan mengubah cara pandangnya terhadap situasi yang tidak menyenangkan, misalnya saat sedang sakit atau mengalami masalah teknis. Ia mencoba menerima keadaan dan mengalihkan fokusnya pada pengalaman menari agar emosi negatif berkurang:

"Aku itu harus berdamai dengan diri sendiri dulu, oke aku sakit gapapa dirasain saja, lagian nari paling cuma 8 menit doang, terus nari di panggung denger suara gamelan, denger teriakan penonton apresiasi penonton, tepuk tangan penonton itu aku jiwanya aku gak sakit lagi, jadi terkelola ketika menarikannya, dan kamu tahu yang aku rasakan setelah nari itu malah jadi mood naik."¹¹⁷

Selain itu, AS juga menggunakan *expressive suppression*, yaitu menekan ekspresi marah dan kecewa agar tetap bisa tampil profesional:

"Aku kesampingkan perasaan aku dulu, aku selesaikan tugasku di depan mata untuk menari, terus aku menari mendengarkan alunan musiknya, mengikuti hitungan gerakan dan merasakan lebih energik, setelah aku selesai menari, aku denger tepuk tangan penonton, aku sudah lega itu otomatis masalah yang ini itu terobati tahu gak si, jadi tersalurkan ke tariannya."

Dalam hal ini, AS menunjukkan bagaimana menari menjadi sarana untuk menyalurkan dan mengelola emosi melalui regulasi kognitif dan kontrol ekspresi.

Subjek KIP

Subjek KIP lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal*, dengan menyiapkan mental dan memahami sinopsis tarian sebelum tampil. Ia mengantisipasi tantangan emosional dan mengubah pola pikir agar tetap terkendali saat menari:

"Strateginya ada dua, pertama, melakukan latihan rutin buat meningkatkan pemahaman terhadap gerakan tari dan keterampilan dalam menampilkannya. Kedua, memahami sinopsis

¹¹⁷ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

*tarian yang akan dibawakan supaya bisa menghayati makna dan emosi yang ingin disampaikan."*¹¹⁸

Selain itu, KIP menggunakan fokus penuh pada tarian sebagai cara mengalihkan emosi negatif sebelum emosi tersebut benar-benar memengaruhi performanya:

"Memusatkan pikiran sepenuhnya pada tarian yang akan dibawakan membantu menjaga konsentrasi dan menampilkan tarian dengan lebih maksimal."

Dengan demikian, KIP menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan dengan persiapan dan pemahaman yang baik terhadap tarian yang dibawakan.

Subjek SBYPT

Subjek SBYPT menggunakan kombinasi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, tetapi lebih menekankan pada cara menyalurkan emosi melalui gerakan. *Cognitive reappraisal* terlihat dalam caranya memilih gerakan yang sesuai dengan emosi yang sedang dirasakan:

*"Biasanya aku fokus pada gerakan yang lebih ekspresif untuk menyalurkan emosi. Kalau sedang merasa tertekan, aku suka menggunakan gerakan yang lebih kuat dan cepat. Tapi kalau ingin menenangkan diri, aku lebih suka gerakan yang lembut dan mengalir."*¹¹⁹

Di sisi lain, *expressive suppression* muncul dalam upayanya menyesuaikan ekspresi gerakan dengan karakter tarian, meskipun emosi aslinya mungkin bertolak belakang dengan suasana tarian yang seharusnya. Hal ini menunjukkan bahwa SBYPT tetap menahan atau menyesuaikan ekspresi emosi agar sesuai dengan tuntutan pertunjukan.

Ketiga subjek menunjukkan penerapan strategi regulasi emosi menurut Gross, tetapi dengan pendekatan yang berbeda, subyek AS dan subyek SBYPT menggabungkan *cognitive reappraisal* dan *expressive*

¹¹⁸ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹¹⁹ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

suppression, di mana mereka mengubah pola pikir dan menekan ekspresi emosi untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan pertunjukan. KIP lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal*, dengan persiapan mental dan fokus sebagai strategi utama untuk mengendalikan emosi saat menari.

Dengan demikian, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa menari tidak hanya menjadi sarana ekspresi, tetapi juga alat untuk meregulasi emosi dengan strategi yang sesuai dengan kondisi masing-masing individu yang kemudian dapat dikategorikan lebih lanjut ke dalam lima strategi regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modification*.

Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Strategi ini dilakukan dengan memilih atau menghindari situasi tertentu agar emosi dapat dikelola dengan lebih baik. Dalam wawancara, subjek AS menunjukkan penerapan strategi ini ketika ia berusaha berdamai dengan dirinya sendiri sebelum tampil menari, serta memilih untuk tetap menari meskipun sedang sakit atau dalam keadaan emosional yang kurang baik:

"Aku gak mood waktu itu, nah aku itu harus berdamai dengan diri sendiri dulu, oke aku sakit gapapa dirasain saja, lagian nari paling cuma 8 menit doang, terus nari di panggung denger suara gamelan, denger teriakan penonton apresiasi penonton, tepuk tangan penonton itu aku jiwanya aku gak sakit lagi, jadi terkelola ketika menarikannya."¹²⁰

AS memilih untuk tetap menari meskipun dalam kondisi yang tidak ideal, karena ia menyadari bahwa menari bisa membantunya mengelola emosi yang dialaminya.

¹²⁰ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

Penyesuaian Situasi (*Situation Modification*)

Strategi ini dilakukan dengan memodifikasi lingkungan untuk menciptakan kondisi emosional yang lebih baik. Salah satu contoh penerapan strategi ini terlihat dalam cara subjek KIP dan AS melakukan persiapan sebelum menari. Mereka mengubah suasana sebelum pentas dengan cara berbagi perasaan, saling memaafkan, dan mendukung satu sama lain agar bisa tampil dengan lebih baik:

"Setiap kali akan tampil, aku dan teman-teman selalu berusaha untuk berbagi perasaan, mengeluarkan unek-unek yang ada, serta saling memaafkan dan mendukung satu sama lain." (Subjek AS)

"Persiapan saat nari kita berdoa, menenangkan diri, kemudian setiap kali kita akan pentas, atau tampil, pasti selalu mengeluarkan unek-unek terlebih dahulu kemudian saling memaafkan dan menguatkan satu sama lain biar ketika tampil kita bisa maksimal dan terkoneksi satu sama lain." (Subjek KIP)¹²¹

Dengan menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil sebelum menari, mereka mampu mengatur perasaan dan meningkatkan fokus saat tampil.

Pengalihan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Strategi ini digunakan untuk mengarahkan perhatian pada aspek tertentu agar emosi lebih terkendali. Subjek AS menunjukkan penggunaan strategi ini saat ia mengalihkan fokusnya dari emosi negatif ke alunan musik dan gerakan tari:

*"Aku kesampingkan perasaan aku dulu, aku selesaikan tugasku di depan mata untuk menari, terus aku menari mendengarkan alunan musiknya, mengikuti hitungan gerakan dan merasakan lebih energik, setelah aku selesai menari, aku denger tepuk tangan penonton, aku sudah lega itu otomatis masalah yang ini itu terobati tahu gak si."*¹²²

¹²¹ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

¹²² Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

Subjek SBYPT juga menggunakan strategi ini dengan menyesuaikan gerakan tari berdasarkan emosi yang dirasakan. Jika sedang merasa tertekan, ia akan menggunakan gerakan yang lebih kuat, sementara jika ingin menenangkan diri, ia akan melakukan gerakan yang lebih lembut:

"Biasanya aku fokus pada gerakan yang lebih ekspresif untuk menyalurkan emosi. Kalau sedang merasa tertekan, aku suka menggunakan gerakan yang lebih kuat dan cepat. Tapi kalau ingin menenangkan diri, aku lebih suka gerakan yang lembut dan mengalir."¹²³

Strategi ini memungkinkan mereka untuk mengalihkan emosi mereka ke dalam bentuk gerakan dan fokus pada aspek tertentu dari tari.

Perubahan Cara Berpikir (*Cognitive Change*)

Strategi ini berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi dan menafsirkan situasi secara berbeda agar lebih dapat diterima secara emosional. Subjek KIP menunjukkan penerapan strategi ini dengan menyadari bahwa tarian memiliki makna dan bahwa dengan memahami sinopsis tari, ia bisa lebih menghayati serta mengelola emosinya:

"Strateginya ada dua, pertama, melakukan latihan rutin buat meningkatkan pemahaman terhadap gerakan tari dan keterampilan dalam menampilkannya. Kedua, memahami sinopsis tarian yang akan dibawakan supaya bisa menghayati makna dan emosi yang ingin disampaikan."¹²⁴

Dengan mengubah cara berpikirnya terhadap tarian, ia mampu mengelola emosinya dengan lebih baik.

Modifikasi Respon (*Response Modification*)

Strategi ini berfokus pada bagaimana individu mengatur ekspresi emosionalnya agar sesuai dengan situasi. Subjek AS menunjukkan penerapan strategi ini ketika ia menekan emosinya agar tetap bisa tampil secara profesional di atas panggung:

¹²³ Wawancara dengan subyek 3 SBYPT, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.30 WIB.

¹²⁴ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

"Aku tipe orang kalo marah aku itu diem, aku marah aku kesel sebel, aku pendem, sampai orang-orang itu khawatir kalo nanti penari jadi gak fokus sama tariannya."

Dalam hal ini, AS menggunakan *expressive suppression*, yaitu menekan ekspresi emosinya agar tidak mengganggu performanya di atas panggung.

Dari hasil wawancara, para subjek penelitian menggunakan berbagai strategi regulasi emosi dalam konteks menari yang sesuai dengan teori Gross. Dengan demikian, strategi yang digunakan oleh para penari kampus ini mencerminkan kombinasi antara *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir terhadap emosi) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi), yang sesuai dengan teori Gross dan berbagai strategi regulasi emosi lainnya.

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Islam

Dalam Islam, sabar dan syukur merupakan dua pilar utama yang membentuk keseimbangan emosional seorang mukmin. Menurut Abdullah bin Mas'ud, iman terbagi menjadi dua bagian: sabar, yang berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan atau tekanan hidup, dan syukur, yang merupakan ungkapan terima kasih atas segala nikmat yang diberikan. Kedua sikap ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga merupakan strategi psikologis yang mendasari cara seseorang mengelola perasaan negatif dan positif.

Sabar dalam konteks regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dan merespons situasi sulit dengan ketenangan. Dari hasil wawancara, subjek AS menyatakan:

"Aku pernah mengalami kesulitan karena putus cinta, aku terus-terusan nangis sampai berat badan turun, dan pada saat itu aku minta tolong ke Tuhan supaya bisa mengendalikan perasaan itu."¹²⁵

¹²⁵ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

Kutipan ini menggambarkan bagaimana sabar bekerja sebagai mekanisme untuk menahan emosi negatif. Secara teoretis, strategi ini sejalan dengan konsep *cognitive reappraisal* dalam teori regulasi emosi oleh Gross, di mana individu mencoba mengubah penilaian mereka terhadap situasi sulit agar tidak terlarut dalam perasaan putus asa. Sabar, dalam kerangka psikologi Islam, berfungsi sebagai landasan untuk menyeimbangkan reaksi emosional, sehingga ketika menghadapi tekanan, individu mampu mempertahankan ketenangan dan fokus.

Sedangkan syukur merupakan pengakuan atas segala nikmat yang diterima, yang tidak hanya diungkapkan melalui ucapan, tetapi juga melalui tindakan nyata. Subjek KIP mengungkapkan:

"Sebelum menari, aku biasanya berdoa terlebih dahulu dan menenangkan diri, sehingga saat tampil, aku merasa lebih siap dan fokus. Aku juga merasa bersyukur ketika mendapatkan kesempatan untuk menari, karena itu membuatku lebih semangat dan memberi energi positif."¹²⁶

Di sini, syukur berperan dalam meningkatkan emosi positif. Dengan bersyukur, penari tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga mengalihkan perhatian dari stres dan ketakutan. Secara psikologis, syukur dapat memperkuat mekanisme *response modulation* yaitu kemampuan untuk mengekspresikan emosi positif secara lebih mendalam melalui tindakan, sehingga membantu mengurangi intensitas emosi negatif.

Selain itu, dalam perspektif psikologi Islam, penerapan nilai sabar dan syukur memiliki implikasi yang luas. Kedua nilai ini membantu individu tidak hanya dalam mengelola emosi sehari-hari, tetapi juga dalam mencapai kesejahteraan mental dan spiritual. Misalnya, ketika

¹²⁶ Wawancara dengan subyek 2 KIP, di Sanggar Karawitan Setya Laras, pada tanggal 22 Februari 2025 pukul 16.00 WIB.

penari menggunakan sabar untuk menerima tantangan dalam latihan dan syukur untuk mengapresiasi setiap momen kebahagiaan saat tampil, mereka secara tidak langsung memperkuat ketahanan diri. Hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa kesulitan yang dihadapi dengan sabar akan membawa kebaikan, serta anjuran untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan.

Kedua konsep ini sabar dan syukur merupakan bentuk *self regulation* yang holistik. Mereka mendorong penari untuk menyadari bahwa setiap pengalaman, baik yang menyakitkan maupun yang membahagiakan, memiliki nilai untuk pengembangan diri. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya merupakan proses mekanis dalam mengelola reaksi emosional, tetapi juga merupakan proses spiritual yang memperkuat hubungan dengan nilai-nilai keislaman, membantu penari menemukan kedamaian batin dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan mengintegrasikan teori regulasi emosi dengan konsep sabar dan syukur, penelitian ini menekankan bahwa pengelolaan emosi melalui seni tari merupakan suatu pendekatan yang komprehensif. Para penari tidak hanya mengaplikasikan strategi psikologis konvensional seperti reappraisal dan suppression, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai spiritual yang mengarahkan mereka untuk tetap tegar dalam menghadapi tantangan dan terus bersyukur atas setiap pengalaman yang mereka jalani. Hal ini memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan emosional dan mental mereka, sekaligus menguatkan aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

C. Pembahasan

Subjek	Fungsi Menari	Penerapan dalam Regulasi Emosi
AS	Sarana menenangkan diri	Fokus pada <i>wiraga</i> , <i>wirama</i> , <i>wirasa</i> untuk menekan emosi negatif
	Media ekspresi saat sedih & kecewa	Mengadopsi peran dalam tarian untuk mengalihkan emosi
	Wadah pelarian dari masalah pribadi	Menari meski dalam keadaan tidak sehat sebagai bentuk cognitive reappraisal
KIP	Pengalihan dari tekanan organisasi	Menyiapkan mental dengan memahami sinopsis tari
	Penyemangat saat stres	Menari untuk menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan
	Sarana bersyukur atas kesempatan tampil	Menenangkan diri melalui musik dan gerak tari
SBYPT	Pelampiasan ketika muak atau marah	Mengandalkan gerakan ekspresif untuk menyalurkan tekanan batin
	Media untuk kembali tenang	Mengatur ekspresi wajah sesuai tuntutan tari meskipun hatinya berbeda
	Cara mengekspresikan emosi secara tersirat	Fokus pada <i>wiraga</i> dan <i>wirama</i> , meski <i>wirasa</i> tidak selalu sejalan

Seni tari tidak hanya menampilkan keindahan gerak, tetapi juga menjadi wahana ekspresi dan pengelolaan emosi yang kuat bagi para pelakunya. Penelitian yang dilakukan terhadap penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menunjukkan bahwa tari mampu menjadi media efektif dalam regulasi emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Proses ini berlangsung melalui tiga unsur utama dalam tari: gerakan (*wiraga*), musik (*wirama*), dan rasa (*wirasa*).

1. Gerakan: Saluran Fisik Emosi

Gerakan tari merupakan ekspresi fisik dari perasaan yang dirasakan penari. Dalam penelitian, subjek AS menyampaikan bahwa ketika membawakan tari Banyumasan yang energik, ia merasa lebih bahagia, bebas, dan emosinya lebih “lepas.” Gerakan yang cepat, lincah, atau gagah menjadi saluran untuk menyalurkan energi emosional seperti marah, kecewa, bahkan stres.

Hal ini juga diakui oleh subjek SBYPT, yang mengatakan bahwa saat mengalami masalah pribadi, ia melampiaskan emosinya lewat tarian-tarian dengan karakter cepat dan penuh tenaga. Dengan demikian, tubuh menjadi media utama untuk membebaskan emosi yang terpendam.

2. Musik: Irama yang Mengatur Emosi

Musik dalam seni tari, atau dalam istilah Jawa disebut gending, berperan sebagai pengatur ritme emosi. Tempo musik yang cepat membangkitkan semangat dan kebahagiaan, sedangkan musik yang lembut dan lambat menghadirkan ketenangan. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa suara kendang, gending, dan alunan musik dapat mengalihkan pikiran dari masalah dan membantu mereka lebih fokus pada saat ini.

Seperti yang dikatakan oleh KIP, ketika ia merasa stres akibat tugas organisasi, musik dalam latihan tari membantunya merasa lebih rileks dan akhirnya menikmati proses menari, sehingga beban emosionalnya pun perlahan berkurang.

3. Rasa: Penghayatan Emosi yang Diselaraskan

Wirasa adalah unsur tari yang merujuk pada ekspresi batin dan penghayatan terhadap makna tarian. Ini adalah elemen emosional paling dalam yang memungkinkan penari menyatu dengan karakter dan cerita dalam tarian. Subjek AS menyampaikan bahwa ketika ia membawakan tarian bertema halus seperti Enggar-enggar, ia harus

mengesampingkan masalah pribadi, memasuki peran, dan menghayati perasaan karakter dalam tarian.

Dengan menginternalisasi wirasa, penari belajar mengontrol perasaan aslinya dan menyesuaikannya dengan tuntutan ekspresi tari. Ini merupakan bentuk regulasi emosi tingkat tinggi, di mana penari mampu mentransformasi emosi pribadinya menjadi emosi artistik.

Penelitian ini berfokus pada regulasi emosi pada penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan tiga subjek (AS, KIP, dan SBYPT) yang menggambarkan pengalaman mereka dalam mengelola emosi melalui seni tari. Data sekunder diperoleh dari kajian pustaka yang mencakup studi-studi terkait regulasi emosi, pengendalian emosional melalui seni, serta kontribusi kegiatan seni terhadap kecerdasan emosional dan prestasi akademik. Dengan menggabungkan kedua sumber data ini, penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana seni tari dapat berperan sebagai media pengelolaan emosi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto mengalami dan mengelola berbagai jenis emosi yang muncul sebelum, saat, dan setelah pertunjukan tari. Para subyek, yaitu AS, KIP, dan SBYPT, mengungkapkan bahwa emosi yang mereka alami tidak hanya mempengaruhi interaksi sosial mereka, tetapi juga memainkan peran penting dalam proses mengekspresikan diri melalui seni tari. Dalam konteks ini, menari berfungsi sebagai media untuk meregulasi emosi, di mana setiap individu mampu mengalihkan emosi negatif, seperti stres, kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan, ke dalam gerakan yang harmonis dan ekspresif sesuai dengan karakter tarian yang dibawakan.

Peneliti mengidentifikasi bahwa para penari menerapkan beberapa strategi regulasi emosi sesuai dengan teori Gross, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sebagai contoh, subyek AS mengungkapkan bahwa meskipun ia mengalami kondisi emosional yang

kurang baik (seperti saat sakit atau putus cinta), ia mencoba berdamai dengan diri sendiri dan mengalihkan perhatiannya ke dalam tarian. Dalam kata-katanya,

“Aku harus berdamai dengan diri sendiri dulu, oke aku sakit gapapa dirasain saja, lagian nari paling cuma 8 menit doang ...”

Hal ini menunjukkan bahwa melalui *cognitive reappraisal*, AS mengubah cara pandangnya terhadap situasi sulit sehingga emosi negatif dapat berkurang intensitasnya dan tergantikan oleh emosi yang lebih positif saat ia menari. Di sisi lain, AS juga menerapkan *expressive suppression* dengan menekan ekspresi emosinya agar performa tari tetap profesional, seperti yang terlihat dalam pernyataannya,

“Aku kesampingkan perasaan aku dulu ...”¹²⁷

Subyek KIP, yang memiliki beban akademik dan organisasi yang cukup berat, menggunakan menari sebagai strategi untuk mengalihkan emosi negatif yang muncul dari tekanan tersebut. Ia menekankan pentingnya persiapan mental dengan memahami sinopsis tarian, sehingga ia dapat menghayati makna dan emosi yang ingin disampaikan. Dengan memusatkan perhatian pada tarian, KIP menyatakan bahwa

“Memusatkan pikiran sepenuhnya pada tarian ... membantu menjaga konsentrasi dan menampilkan tarian dengan lebih maksimal.”

Ini menunjukkan penerapan *cognitive reappraisal* yang efektif dalam konteks seni tari, yang tidak hanya berfokus pada kontrol ekspresi, tetapi juga pada transformasi persepsi terhadap situasi yang menimbulkan stres.

Sementara itu, subyek SBYPT menggabungkan kedua strategi tersebut, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, namun ia lebih menekankan pada aspek pengalihan emosi melalui gerakan. Ia menyatakan,

¹²⁷ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

“Biasanya aku fokus pada gerakan yang lebih ekspresif untuk menyalurkan emosi ...”

Menunjukkan bahwa dengan menyalurkan emosi melalui gerakan tari, ia mampu meredakan tekanan dan mencapai kondisi emosional yang lebih stabil.

Menari tidak hanya menjadi sarana ekspresi, tetapi juga alat untuk meregulasi emosi dengan strategi yang sesuai dengan kondisi masing-masing individu yang kemudian dapat dikategorikan lebih lanjut ke dalam lima strategi regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modification*. Dimana dapat diketahui dari hasil penelitian diatas bahwa subyek AS menggunakan strategi *situation selection*, *attention deployment*, dan *respon modification*. Sedangkan subyek KIP menggunakan strategi *situation modification*, dan *cognitive change*. Sementara subyek SBYPT menggunakan strategi *attentional deployment*. Jadi, tidak semua menggunakan kelima strategi regulasi Gross, namun saling melengkapi dalam menggunakan strategi regulasi emosi ini.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi baru, terutama ketika dikaitkan dengan konsep sabar dan syukur dalam perspektif psikologi Islam. Konsep ini berakar dari ajaran Nabi dan pernyataan Abdullah bin Mas’ud, yang menegaskan bahwa iman terdiri dari dua bagian: sabar dalam menghadapi kesulitan dan syukur atas nikmat yang diterima. Dalam penelitian ini, nilai sabar tercermin ketika para penari menunjukkan ketahanan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan baik dari masalah pribadi maupun tanggung jawab akademik dan organisasi. Contohnya, AS menceritakan bagaimana ia menghadapi putus cinta dengan

*“berdamai dengan diri sendiri”*¹²⁸

Kemudian AS memanfaatkan tari untuk mengatasi kesedihannya, sehingga menunjukkan sikap sabar yang tinggi. Di sisi lain, nilai syukur

¹²⁸ Wawancara dengan subyek 1 AS, di rumah neneknya Bobosan, pada tanggal 23 Februari 2025 pukul 08.00 WIB.

juga muncul ketika KIP mengungkapkan bahwa ia selalu berdoa sebelum menari dan merasa bersyukur atas kesempatan menari, yang kemudian menumbuhkan energi positif dan semangat dalam pertunjukan.

Integrasi nilai sabar dan syukur ini tidak hanya menguatkan proses regulasi emosi secara psikologis, tetapi juga memberikan dimensi spiritual yang mendalam. Dengan menginternalisasi kedua nilai tersebut, para penari tidak hanya mengelola emosi mereka secara kognitif dan melalui ekspresi, tetapi juga mendapatkan kekuatan batin untuk tetap tegar dalam menghadapi tantangan. Seperti yang dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad SAW,

“Sesungguhnya, luar biasa keadaan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Jika dia mendapatkan kebahagiaan, dia bersyukur, dan itu menjadi baik baginya. Jika dia mendapatkan kesulitan, dia bersabar, dan itu juga menjadi baik baginya” (HR. Muslim).

Hadis ini menguatkan bahwa penerapan sikap sabar dan syukur dapat membawa dampak positif dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam pengelolaan emosi melalui seni tari.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi melalui seni tari merupakan pendekatan yang holistik. Para penari tidak hanya menggunakan strategi psikologis konvensional seperti *reappraisal* dan *suppression*, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sabar dan syukur yang merupakan pilar penting dalam psikologi Islam. Hal ini menghasilkan sebuah temuan baru yang menunjukkan bahwa seni tari tidak hanya berdampak pada keseimbangan emosional dan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat kedalaman spiritual dan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa seni tari memiliki peran yang sangat signifikan sebagai media regulasi emosi bagi penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Berdasarkan data primer yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam dengan penari (AS, KIP, dan SBYPT), serta didukung oleh kajian pustaka dari berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan menari tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi artistik semata, melainkan juga sebagai alat strategis untuk mengelola emosi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa menari sebagai media regulasi emosi berperan penting dalam membantu penari kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dalam mengelola berbagai emosi negatif maupun positif. Para penari, yang terdiri dari subyek AS, KIP, dan SBYPT, menggunakan kombinasi strategi regulasi emosi termasuk *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, serta strategi lain seperti pemilihan situasi, penyesuaian situasi, dan pengalihan perhatian untuk mengatasi tekanan emosional yang mereka alami sebelum, selama, dan setelah pertunjukan tari.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa para penari mengalami dinamika emosional yang kompleks. Mereka menyatakan bahwa emosi negatif seperti stres, kecemasan, kemarahan, dan kesedihan serta muak yang muncul akibat berbagai tantangan kehidupan perkuliahan maupun masalah pribadi dapat diatasi melalui latihan tari. Aktivitas menari memungkinkan mereka untuk mengalihkan perhatian, mengekspresikan perasaan secara positif, dan mendapatkan kembali kestabilan emosional. Sebagai contoh, subyek AS mengungkapkan bahwa melalui tari, ia mampu “mengurai emosi negatif” sehingga perasaan beban dan kesedihan berubah menjadi semangat dan kebahagiaan. Demikian pula, KIP dan SBYPT menyampaikan bahwa menari memberikan efek relaksasi dan pembebasan emosional, yang secara langsung

berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial mereka.

Kajian pustaka mendukung temuan ini dengan mengonfirmasi bahwa regulasi emosi merupakan proses penting untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengelolaan emosi melalui seni tari baik melalui tarian klasik dengan gerakan halus maupun tarian yang lebih energik seperti tarian daerah dapat meningkatkan ketenangan, kesabaran, dan kecerdasan emosional. Studi-studi tersebut menekankan bahwa kegiatan seni, khususnya tari, tidak hanya membantu individu mengekspresikan perasaan, tetapi juga memberikan ruang bagi pembentukan karakter yang lebih adaptif serta peningkatan kualitas hubungan interpersonal.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa melalui proses menari, penari mampu mengubah kondisi emosional mereka, mengalihkan fokus dari tekanan dan stres, serta mencapai kondisi yang lebih stabil dan positif. Lebih jauh, integrasi konsep sabar dan syukur dalam proses regulasi emosi memperkaya dimensi spiritual para penari, yang sesuai dengan perspektif psikologi Islam. Penerapan nilai sabar dalam menghadapi kesulitan dan nilai syukur atas setiap nikmat yang diterima telah terbukti menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka.

Implikasi praktis dari penelitian ini cukup signifikan. Pertama, kegiatan seni tari dapat dijadikan sebagai salah satu program pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan kampus. Kedua, pengembangan program latihan tari yang terstruktur dan integratif dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi belajar dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian ini juga memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya literatur mengenai hubungan antara seni tari dan regulasi emosi, serta memberikan dasar bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pengembangan diri melalui aktivitas seni.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa menari sebagai bentuk ekspresi seni memiliki nilai lebih daripada sekadar hiburan atau estetika. Melalui proses latihan dan pertunjukan, penari kampus memperoleh alat untuk mengelola emosi, mengurangi dampak stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan demikian, seni tari terbukti menjadi media efektif dalam membantu penari kampus mencapai keseimbangan emosional yang diperlukan untuk menghadapi kompleksitas kehidupan modern serta mendukung perkembangan akademik dan sosial mereka.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru yang mengintegrasikan pendekatan psikologis konvensional dengan nilai-nilai keislaman dalam mengelola emosi melalui seni tari. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program intervensi berbasis seni di lingkungan kampus, guna meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa serta memperkuat aspek spiritual dalam kehidupan mereka.

B. Saran

1. Saran untuk Penari

Penari diharapkan dapat lebih sadar akan manfaat psikologis dari kegiatan menari, bukan hanya sebagai bentuk ekspresi seni, tetapi juga sebagai sarana untuk mengelola stres, meningkatkan suasana hati, dan menyeimbangkan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Disarankan bagi para penari untuk mengeksplorasi berbagai jenis tarian dan mencermati bagaimana masing-masing jenis memberikan efek emosional yang berbeda, sehingga mereka dapat memilih tarian yang paling sesuai dengan kondisi emosional mereka.

Penari juga dianjurkan untuk mencatat atau merefleksikan perubahan emosional mereka setelah sesi latihan atau pentas, sebagai bagian dari upaya sadar dalam proses regulasi emosi.

2. Saran untuk UKM Karawitan Setya Laras (Divisi Seni Tari)

UKM Karawitan disarankan untuk tidak hanya fokus pada pengembangan teknik tari dan pertunjukan, tetapi juga mulai merancang program latihan yang memperhatikan aspek kesejahteraan emosional anggota.

Mengadakan sesi refleksi atau diskusi ringan setelah latihan rutin untuk membicarakan perasaan dan pengalaman pribadi anggota terkait tari dapat menjadi salah satu cara mendukung kesehatan mental.

UKM dapat menjalin kerja sama dengan psikolog kampus atau konselor untuk mengembangkan pendekatan berbasis seni sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap regulasi emosi mahasiswa.

Penting juga bagi UKM untuk membuka ruang bagi berbagai latar belakang budaya tari agar keberagaman ekspresi emosional dapat lebih dihargai dan dieksplorasi.

2. Saran untuk Kampus/Pihak Institusi

Pihak kampus diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan seni, khususnya tari, sebagai bagian dari strategi pengembangan kecerdasan emosional mahasiswa.

Kampus disarankan untuk memasukkan seni tari dalam program kesejahteraan mahasiswa atau sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki nilai terapeutik.

Mendorong penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara seni dan kesehatan mental, termasuk membuka akses terhadap studi kuantitatif atau longitudinal untuk mengukur efektivitas seni tari dalam jangka panjang.

Kampus juga dapat menyediakan fasilitas yang mendukung kegiatan seni tari, baik berupa ruang latihan, pembinaan profesional, maupun program pendanaan untuk kegiatan kreatif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham H. Maslow. "A Theory Of Human Motivation A Theory Of Human Motivation." *Psychological Review* 50 (1943): 372.
- Al-Atapunang. *Manusia Dan Emosi*. Maumere : Sekolah Tinggi Filsafat Ladalero, 2000.
- Arsita, Misi. *Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iib Bengkulu*, 2020.
- Asa, Lenggang Meniti, Romi Nursyam, Rahmida Setiawati, And Deden Haerudin. "Ekspresi Diri Berbasis Gerak Maknawi Melalui Penciptaan Karya Tari Self-Expression Based On Meaningful Movements Through The Creation Of The Lenggang Meniti Asa Dance Work." *Jurnal Semakreasi* 2 (2020): 79–97.
- Azizah, Erza Agistara, Kadek Fitriyanti, Nadia Shafira Putri, Andi Andyna Maharezky Edhy, Heby Lutfionin Butsyaina, Ahmad Robeth Felasufia Naoval, And Wiwin Hendriani. "Dinamika Regulasi Emosi Karyawan Yang Mengalami Abusive Supervision." *Jurnal Psikologi* 16, No. 1 (2023): 75–92. <https://doi.org/10.35760/Psi.2023.V16i1.7530>.
- Bachtiar, M. Anis, And Aun Falestien Faletehan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, No. 1 (2021): 41–54. <https://doi.org/10.33367/Psi.V6i1.1327>.
- Bersaing, Penelitian Hibah. *Draf Laporan Penelitian Th Ii*, 2014.
- Damarkos, Monica Bianca, And Yohanes Heri Widodo. "Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Sanata Dharma)." *Solution: Jurnal Of Counseling And Personal Development* 4, No. 1 (2022): 12–20. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>.
- Darmalaksana, Wahyudin. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1–6.
- Darmawanti, Ira, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, And Universitas Negeri Surabaya. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.
- Dewi, Eva Rosalia, Lely Ika Mariyati, And Dwi Nastiti. "Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk)." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, No. 3 (2024): 1508–

24. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6063>.

Diana, Eka, And Moh. Rofiki. “Analisis Metode Pembelajaran Efektif Di Era New Normal.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 3, No. 2 (2020): 336–42. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i2.1356>.

Dr. Farida Nugrahani, M.Hum. “*Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*” 1, No. 1 (2008): 305. <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/lt%0ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpb/article/viewfile/11345/10753%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0awww.iosrjournals.org>.

Elfa F. “*Bimbingan Individu Dalam Mengatasi Perilaku Tiga Santri Yang Sering Bermain Game Online Mobile Legend Di Pondok Pesantren Sirojudin Sidabowa.*” Doctoral Dissertation, 2021, 30.

Febriyani, Noni, I Ketut Suparta, And I Wayan Mudita. “*Pementasan Tari Dewa Ayu Dewa Ayu Dance Performance In Palongaan Village , Tobadak District , Mamuju Central Regency*” 15 (2024): 51–60.

Fitriarti, Etik Anjar. “*Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik Dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri Di Rifka Annisa Women’s Crisis Center Yogyakarta).*” *Profetik: Jurnal Komunikasi* 10, No. 1 (2017): 83. <https://doi.org/10.14421/pjk.v10i1.1223>.

Gross, J. “*Regulación Emocional: Pasado, Presente Y Futuro.*” *Cognition And Emotion* 13, No. 5 (1999): 551–73.

Gunawan, I Made Sonny. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Bumi Aksara, 2015.

Hardjo, Suryani. “*Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.*” Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2004, 99.

Harianja, Kristi Mony. “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tenis Di Universitas Negeri Medan*” 44, No. 2 (2024): 15.

Hasanah, U. “*Loving Kindness Marriage Counseling Untuk Regulasi Emosi Pada Pasangan Suami Istri Pernikahan Dini Di Kabupaten Bulukumba,*” 2018. <http://eprints.unm.ac.id/11700/>.

Humas Uinib. “*Pembukaan 2nd Seiba Internasional Festival 2024 : Ajang Kolaborasi Budaya Islam Dan Melayu.*” Uin Imam Bonjol Padang, 2024.

<https://uinib.ac.id/Pembukaan-2nd-Seiba-International-Festival-2024-Ajagar-Kolaborasi-Dan-Penguatan-Budaya-Islam-Dan-Melayu/>.

Islami, Sandy Tyas Nurma, And Dhestina Religia Mujahid. “*Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said.*” *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 5, No. 2 (2022): 126–41. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2237>.

Islamiyah, Achaddiana, Mei Sismawati, And Dian Veronika Sakti Kaaloeti. “*Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa.*” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, No. 1 (2020): 89. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>.

Julika, Sari, And Diana Setiyawati. “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.*” *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)* 5, No. 1 (2019): 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>.

Kusmayati, A.M, Hermien. “*Fungsi Seni Pertunjukan Bagi Pembangunan Moral Bangsa.*” *Repositori Kemdikbud*, 2017, 1–7.

Laila Ningtyas. *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja*. Yogyakarta, 2008.

Lusiawati, Lusiawati. “*Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda.*” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, No. 2 (2013): 291–305. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3289>.

Maryani K. D. “*Peran Komunitas Anak Dalam Mendukung Program Kabupaten Layak Anak Di Kabupaten Malang (Studi Pada Komunitas Omah Sinau Di Dusun Ngepeh, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang)*”. Doctoral Dissertation, 2019.

Masruroh. “*Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi(Studi Deskripsif Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016).*” *Nuevos Sistemas De Comunicación E Información*, 2020.

Mauss, Iris B. “*Culture And automatic Emotion Regulation*” *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, And Biological Inheritance*, 2008, 1–31.

Mirza, Rina, Afwan Faridh Lubis, Syah Fitriani Siagian, Sofi Septania Simamora, Yolanda Jessica Elisabet Sitohang, And Cindy Claudia. “*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu Di Kota Binjai.*” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, No. 1 (2021): 21–30. <https://doi.org/10.23887/jbk.v12i1.32009>.

- Muna, Salwa Mawaddati. “*Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Tuna Grahita Di Slb Purna Yuda Bhakti Surabaya,*” 2021, 1–124.
- Nashori, Fuad. “*Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa The Role Of Emotion Regulation On Academic,*” No. December 2024 (2025).
- Nasrudin, Endin, And Ujam Jaenudin. *Psikologi Agama Dan Spiritualitas*, 2021.
- Nawangsih, Nimas Ayu, And Ika Febrian Kristiana. “*Subjective Well-Being Pada Penari Studio Seni Amerta Laksita Semarang.*” *Jurnal Empati* 3, No. 4 (2014): 432–41. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7605>.
- Prasetya, Akhmad Fajar, And I Made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi. K-Media*, 2018.
- Pusvitasari, Putri, Hesty Yuliasari, Program Studi Psikologi, And Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. “*Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19 Emotion Regulation Strategies And Resilience On Mothers Who Accompany Children Study From Home During The Covid-19 Pandemic.*” *Motiva : Jurnal Psikologi* 4, No. 2 (2021): 109–18. www.suara.com.
- Rahmania, Farra Anisa, Syarifah Na’imi Anisa, Putri Tri Hutami, Muhammad Wibisono, And Ahmad Rusdi. “*Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja.*” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, No. 2 (2019): 155–66. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>.
- Rijali. “*Analisis Data Kualitatif. Alhadharah.*” *Jurnal Ilmu Dakwah* 17(33) (2019): 81–95.
- Saefulloh, Aris. “*Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi Dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologis.*” *Komunika* 2, No. 2 (2015): 161. <https://doi.org/10.24090/kom.v2i2.2008.p161-177>.
- Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*. Vol. 1, 2021.
- Shobihah, Ida Fitri. “*Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama).*” *Jurnal Dakwah* 15, No. 2 (2014): 383–406. <https://doi.org/10.14421/jd.2014.15208>.
- Situmorang, Betris Juliana, Kusuma Chandra Kirana, And Ignatius Soni

- Kurniawan. “Pengaruh Kecerdasan Emosional, Lingkungan Kampus, Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar.” *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi* 8, No. 1 (2021): 105–15. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v8i2.38514>.
- Supriyanto, Supriyanto, And Suharji Suharji. “Tari Bedaya Wiwaha Sangaskara Perspektif Wiraga Wirama Dan Wirasa.” *Jurnal Sitakara* 7, No. 1 (2022): 1–15. <https://doi.org/10.31851/sitakara.v7i1.7463>.
- Syahrizal, Hasan, And M. Syahrani Jailani. “Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.” *Jurnal Qosim Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, No. 1 (2023): 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>.
- Thompson, Nicholas M., Andero Uusberg, James J. Gross, And Bismadev Chakrabarti. *Empathy And Emotion Regulation: An Integrative Account. Progress In Brain Research*. 1st Ed. Vol. 247. Elsevier B.V., 2019. <https://doi.org/10.1016/Bs.Pbr.2019.03.024>.
- Uin Saizu Purwokerto. “Kontingen Uin Saizu Purwokerto Dulang Medali Emas Di Ajang Seiba International Festival 2024.” *Uin Saizu*, 2024. <https://uinsaizu.ac.id/kontingen-uin-saizu-purwokerto-dulang-medali-emas-di-ajang-seiba-international-festival-2024-1150>.
- Ulya, Miftahul, Nurliana, And Sukiyat. “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an.” *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir)* 4, No. 2 (2021): 159–84.
- Vienlentina, R. “Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar.” *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen* 5, No. 2 (2021): 35–46.
- Wahyuni, Desy Ayu Gusti I. “Pengenalan Seni Tari Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Karakter Anak.” *Jurnal Pendidikan Seni Dan Budaya*, 2023, 31–39.
- Yunita. “Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun,” 2014, 37.
- Yusuf, Yogi Afria M, Program Studi, Seni Tari, And Fakultas Seni. “Pengendalian Emosional Terhadap Tekanan Karya Tari Kendali.” *Jurnal Seni Pertunjukkan* 9900 (2022): 165–76.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara Subyek

A. Regulasi Emosi

1. Bagaimana Anda mendefinisikan emosi dalam kehidupan sehari-hari Anda?
2. Bagaimana emosi yang Anda rasakan mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan lingkungan sekitar?
3. Bagaimana Anda biasanya mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih?
4. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi? Bagaimana cara Anda mengatasinya?

B. Regulasi Emosi dalam Seni Tari

1. Bagaimana peran emosi dalam seni tari yang Anda tekuni?
2. Apakah ada perubahan emosi ketika sebelum, saat dan setelah menari?
3. Strategi apa yang Anda gunakan untuk menyesuaikan emosi agar tetap sesuai dengan karakter tari yang dibawakan?
4. Apakah konsep wiraga, wirasa, wirama itu membantu dalam mengontrol emosi atau tekanan pada saat menari?

C. Strategi Regulasi Emosi

1. Dari pengalaman Anda, strategi mana yang paling efektif dalam mengelola emosi saat tampil di panggung (misalnya, cognitive reappraisal atau expressive suppression)?
2. Bagaimana Anda mempersiapkan diri secara emosional sebelum pementasan tari?
3. Menurut Anda, apakah menari dapat membantu seseorang dalam mengatur emosi? Mengapa?

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

1. Apakah Anda merasa bahwa keterampilan mengelola emosi membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari selain di dunia tari?
2. Apa pendapat Anda mengenai pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial seseorang?
3. Apa harapan Anda terhadap pengembangan seni tari dalam konteks psikologi dan regulasi di kampus?



Lampiran 2. Hasil Wawancara

a. Subyek 1

Nama : AS

Usia : 22 tahun

Prodi : BKI

A. Regulasi Emosi

1. Bagaimana Anda mendefinisikan emosi dalam kehidupan sehari-hari Anda?

Jawaban :

Emosi menurut aku itu adalah ungkapan perasaan yaitu seperti sedih, marah, kecewa, bahagia, itu yang termasuk dalam emosi

- b. Bagaimana emosi yang Anda rasakan mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan lingkungan sekitar?

Jawaban :

kalo aku dalam lagi ada kesulitan emosi, untuk tetap interaksi dengan lingkungan sekitar adalah dengan seolah tidak ada apa-apa. Kaya emosi yang kita punya adalah tanggungjawab kita sendiri bukan tanggungjawab orang lain, kaya kalo aku ada emosi gamau menyusahkan orang lain, berdampak ke orang lain, marah-marah ke orang lain. Sebisa mungkin kalo emosi itu negatif cukup aku saja yang tahu dan jangan sampai orang lain kena imbasnya, nah kalo emosi positif yang aku rasakan seperti senang, aku tunjukkan ke orang lain biar mereka juga terbawa suasana senang yang kita punya, menularkan kebahagiaan begitu. Dibanding terus di pendam rasanya gak enak, gak nyaman ataupun harus melampiaskan emosi negatif ke orang lain lebih baik cari kesenangan, atau aktivitas lain yang bisa jadi alat buat melepaskan emosi ini, misal kaya nari, jogging, jalan-jalan, baca buku dan lainnya untuk meningkatkan energi positifku.

- c. Bagaimana Anda biasanya mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih?

Jawaban :

Cara aku mengelola emosi negatif adalah aku nari, aku selalu ngajak orang latihan, walaupun bukan jadwalnya aku pasti ngajak orang buat ayo nari, setelah itu aku akan jogging, jalan-jalan sore, abis itu aku baca buku apapun itu soal psychology yang penting buku bisa membuat aku termotivasi, membuat aku paham dunia dengan seisinya dengan makhluk hidup dan seisinya, pikiran orang dan jiwanya

- d. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi? Bagaimana cara Anda mengatasinya?

Jawaban :

Pernah, aku kesulitan dalam mengendalikan emosi yaitu karena putus cinta, dimana aku terus-terusan nangis sampai berat badan aku pun turun bener-bener sedih banget sampai kaya minta tolong banget ke Tuhan buat bisa mengendalikan perasaan itu, tapi untuk masalah-masalah yang lain aku bisa, kaya dari jaman smp aku di bully, aku dijauhin satu kelas, aku sampe diludahin sama cowo itu aku bisa ga marah, kaya bisa yaudah gapapa masih bisa sabar, dan gapapa waktu itu. Ketika aku bener-bener gabisa apa dengan kesedihanku aku mulai kembali dengan hobiku, aku akan menyalurkan apa saja emosinya mau negatif atau positif kembali lagi dengan berseni, bahkan kalo aku lagi stress, aku lagi burn out, aku lagi putus cinta yang aku denger gending-gending bedoyo, serimpi, kalo misal perasaanku lagi seneng aku bakal denger jaipong dan tarian-tarian banyumas yang energik, jadi menyesuaikan keadaan kalo lagi sedih, lagi capek aku dengernya gending-gending yang kaya alunan musiknya itu pelan-pelan, aku akan lampiasin emosi aku ini ke dalam gending-gending itu, dengan aku denger iringan-iringan itu jadi yang tadinya jiwanya aku yang tadinya mikir hal-hal negatif itu aku langsung mikir tarian ini

bagaimana ya, oh pas suara ini gerakannya kayaknya kaya gini deh eh asyik nari ini terus ngajak orang lain buat nari, jadi kaya slimur (pengalihan).

B. Regulasi Emosi dalam Seni Tari

1. Bagaimana peran emosi dalam seni tari yang Anda tekuni?

Jawaban :

tari yang aku bawain banyak dan beda-beda ya, misal pas bawa tari banyumasan yang energik jadi rasanya itu lebih bahagia terus lebih energik, lebih powerfull terus ee kalo dari tari-tarian surakarta, jogja itu mereka lebih alus lebih kalem dan dinamikanya beda sama banyumasan. Kalo tari-tari dari luar pulau jawa seperti tari Kalimantan, sumatera itu lebih energik lagi. Dan emosi yang aku rasakan ketika menarikan yang banyumas itu ya karena karya orang banyumas yang diciptakan sesuai dengan orang banyumasan jadi lebih enteng, seneng, dan jati diri aku tu ada di tari ini begitu loh. Jadi emosinya aku lebih lepas di banyumasannya karena aku gaperlu jadi siapa-siapa gaperlu merasakan apa-apa ataupun harus belajar lagi, karena aku orang banyumas sesuai dengan kulturnya. Terus kalo dari solo itu rata-rata kisah percintaan, kerajaan dimana ada kasultanan dan kasutanan harus menyesuaikan, contoh misal membawakan kisah percintaan atau seorang ibu kita harus mendalami peran walaupun bukan menjadi pemeran utama dalam tarian kita memang harus bisa menguasai isi itu untuk nari. Kalo tarian dari luar kaya Kalimantan, sumatera gerakannya lebih ke pencak silat jadi gerakan-gerakannya itu lebih lincah dan tegas. Yang mana kita jadi merasakan seperti berapi-api semangatnya beda dengan banyumas itu energik secara lebih centil dan lenjeh. Tarian-tarian ini jadi lebih menantang, aku walaupun orang banyumas tapi lebih tertarik dengan tarian solo, jogja yang alusan, gatau ini sugesti atau apa tapi badanku itu lebih bagus buat nari alusan, dan merasa lebih tenang dan syahdu. Kalo yang banyumasan itu lebih mbranyak, centil, lenjeh jadi saat

membawakan tarian yang solo, jogja itu lebih belajar lagi dengan isinya, lebih peka dengan suara gendingannya dan kendangannya. Misal ini yang pernah aku bawakan pernah menari tari bedaya, serimpi juro madu, enggar-enggar, notinandhing, golek manis, gambyong pareanom, rantoyo putra putri, terus banyak yang lainnya.

2. Apakah ada perubahan emosi ketika sebelum, saat dan setelah menari?

Jawaban :

iya ada yang tadinya aku merasa lagi gak baik-baik saja, terus mulai nari dengan memfokuskan diri pada tariannya jadi lebih mudah mengurai emosi negatif aku begitu, dan ketika sudah di panggung aku menikmati peranku dan setiap gerakan, alunan, dan perasaan saat di panggung yang lebih senang dan setelahnya aku jadi lebih tenang dan senang. Seolah ketika latihan dan pertunjukkan kaya di proses biar nanti jadi lebih happy lagi setelahnya. pernah juga ketika aku mau nari alusan posisi lagi ada masalah, yang mana tarian yang akan ditarikan harus seneng, senyum, lemah lembut, dan aku harus mengesampingkan perasaanku yang lagi ada masalah itu, waktu itu aku lagi ada masalah dengan mantannya aku terus mau membawakan tarian enggar-enggar yang dimana tari itu berpasangan yang akan melepas suami akan perang, jadi mau gamau aku harus menjadi seorang istri yang jadi wanita jogja asli yang halus, nah disitu aku harus mengosongkan pikiran aku dulu, meditasi, terus aku ngmong ke diri sendiri kalo masalah aku di dunia nyata awas, aku mau bawa tari ini dulu, mengadopsi tokoh ini dulu ke diri aku, dan yaudah aku bisa, ketika nari pun aku fokus dengan tariannya dari mulai hitungan, gerakan, dan ketukan sehingga rasanya mengalir begitu saja perasaanku membaik yang ketika di aslinya ada masalah mulai lebih terasa ringan setelah menarikan tiba-tiba ilang. Padahal pas awal merasakan lagi galau, gelisah, kesal, sedih.

3. Strategi apa yang Anda gunakan untuk menyesuaikan emosi agar tetap sesuai dengan karakter tari yang dibawakan?

Jawaban :

Selain dengan memahami sinopsis dari tari, aku fokus pada gerakan, fokus interaksi dengan orang lain. nah pernah waktu itu aku lagi sakit, aku gak mood waktu itu, nah aku itu harus berdamai dengan diri sendiri dulu, oke aku sakit gapapa dirasain saja, lagian nari paling cuma 8 menit doang, terus nari di panggung denger suara gamelan, denger teriakan penonton apresiasi penonton, tepuk tangan penonton itu aku jiwanya aku gak sakit lagi, jadi terkelola ketika menarikannya, dan kamu tahu yang aku rasakan setelah nari itu malah jadi mood naik. Selain itu ada lagi pas nari di Padang kita itu ketinggalan bis, kita sudah cantik sudah rapi, tapi aku tipe orang kalo marah aku itu diem, aku marah aku kesel sebel, aku pendem, sampai orang-orang itu khawatir kalo nanti penari jadi gak fokus sama tariannya waktu itu pas nari kentongan, aku mikir ini itu kesalahan bis nya jalan duluan, jangan sampai buat performa penari jadi gak bagus, bukan salah pertunjukannya, jadi harus bisa profesional membawakannya apalagi membawa nama kampus, aku kesampingkan perasaan aku dulu, aku selesaikan tugasku di depan mata untuk menari, terus aku menari mendengarkan alunan musiknya, mengikuti hitungan gerakan dan merasakan lebih energik, setelah aku selesai menari, aku denger tepuk tangan penonton, aku sudah lega itu otomatis masalah yang ini itu terobati tahu gak si, jadi tersalurkan ke tariannya. Misal kita gak nari ini ya kita mau getet, mau sebel, ingin mukul orang kan gabisa, kalo kita gerak bener-bener powerfull, itu bisa lepas lewat gerakan, senyuman itu loh, terkelola otomatis.

4. Apakah konsep wiraga, wirasa, wirama itu membantu dalam mengontrol emosi atau tekanan pada saat menari?

Jawaban :

iya membantu, seperti yang aku jelaskan sebelumnya yang tadi masalah sama mantan aku lagi sebel, marah, sedih, tapi untuk tari yang mau di bawakan tari enggar-enggar yang alus, lembut harus ikutin alunan

gendingnya, terus secara gerakan atau wiraga yang jelas satu paket dengan wirasa, itu memang sudah jadi satu dan api yang ada di diriku ini aku padamin dan masuk ke alusan tarian ini dengan memahami suara gendingnya, gerakannya, dan rasa dari cerita tari yang dibawakan. Secara tidak langsung menuangkan ketika ditampilkan.

C. Strategi Regulasi Emosi

1. Dari pengalaman Anda, strategi mana yang paling efektif dalam mengelola emosi saat tampil di panggung (misalnya, cognitive reappraisal atau expressive suppression)?

Jawaban :

Sebenarnya mengadopsi keduanya tapi lebih dominan yang pengalihan, dengan menekan emosi yang aku rasakan kemudian alihkan dan tuangkan pada tarian yang dibawakan. Kalo secara pola pikir itu memikirkan nanti ketika interaksi dengan orang lain dan saat tampil harus profesional.

2. Bagaimana Anda mempersiapkan diri secara emosional sebelum dan sesudah pementasan tari?

Jawaban :

kita para penari sebelum melakukan pementasan adalah berdoa bersama dan minta maaf saling memaafkan biar nanti kalo misal nari di panggung kita itu kontek dengan penari lain biar chemistry nya terjaga, kita selalu menerapkan sebelum pentas harus minta maaf karena kadang kesalahan kecil kaya sampur keslipped jadi emosi, omongan teman yang ga enak juga bikin kesel, marah, sakit hati. Setelah minta maaf dan berdoa kita pegangan tangan dan saling mendukung. Kalo secara pribadi juga aku sebelum dan setelah menari adalah menetralkan perasaan dan pikiranku dulu, dengan cara berdiam diri atau meditasi sebelum masuk pada wiraga, wirasa dan wirama pada tarian yang aku bawakan, dan setelah pentaspun harus berdiam diri dulu buat masuk dalam kehidupanku lagi sebagai aku seutuhnya.

3. Menurut Anda, apakah menari dapat membantu seseorang dalam mengatur emosi? Mengapa?

Jawaban :

Iya sangat membantu, untuk orang yang memiliki kesenangan ataupun hobi pada seni tari mereka pasti akan merasakan apa yang aku rasakan yaitu bisa menuangkan emosi apa saja pada sebuah tarian, lewat gerak, iringan musik, dan perasaan yang lebih baik

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

1. Apakah Anda merasa bahwa keterampilan mengelola emosi membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari selain di dunia tari?

Jawaban :

iya dong, aku jadi lebih enteng melanjutkan aktivitas entah kuliah, ketemu teman main begitu, dan lainnya. mau se capek apapun kalo diajak nari aku tetap ikut karena menurutku tari itu obat dari segala obat tidak mood ataupun biar jadi seneng lagi, lewat tarian aku pahami kalo aku harus bisa mengontrol emosi, walaupun sbelumnya sedang merasa capek, kesel, emosi kalo sudah harus bertemu dengan orang lain kita harus bisa atur sendiri biar gak berdampak ke orang lain. Dari aku belajar soal tariannya yang alusan dan sering mendengar gendingan-gendingan tari alusan itu membantu membuat aku jadi bisa mengatur emosi dan merasa lebih tenang ketika menghadapi hal-hal yang diluar kendali aku. Jika dibandingkan dengan sebelum dan sesudah aktif menari aku jadi lebih bisa mengatur emosi dan lebih tenang setiap menghadapi masalah. Dari setelah belajar melalui tariannya.

2. Apa pendapat Anda mengenai pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial seseorang?

Jawaban :

Penting banget, orang kalo ga punya skill regulasi emosi itu menurutku mending gausah hidup deh, dunia ini bukan tentang kamu doang, kesannya dia itu kaya orang narsistik. Hidup itu berdampingan dengan orang lain, hal basic banget buat bisa meregulasi emosi.

3. Apa harapan Anda terhadap pengembangan seni tari dalam konteks psikologi dan regulasi di kampus?

Jawaban :

harapan aku ke kampus itu harus lebih menerima lagi si, karena ruang kita kan di batasi ya dari segi gerakan, pakaian tapi soal jilbab masih oke si. tapi kalo soal gerakan, musik, sering dikritik kenapa kaga gini kaya begitu itu jadi membatasi, padahal dengan iringan-iringan seperti itu secara tidak langsung memancing penonton menjadi lebih semangat, kalo misal mau nari banyumasan musiknya di haluskan kan jadi tidak semangat itu saja si. padahal dengan menari seperti ini juga berdampak ke kesehatan mental penarinya dan sisapa tahu di luar sana bnyak mahasiswa yang tertarik juga untuk ikut menari agar tersalurkan emosionalnya.

Subyek 2**Nama : KIP****Usia : 21 tahun****Prodi : PGMI****A. Regulasi Emosi**

1. Bagaimana Anda mendefinisikan emosi dalam kehidupan sehari-hari Anda?

Jawaban:

Emosi adalah sebuah perasaan yang orang tersebut itu mengungkapkan entah dari perasaan sedih, senang, bahagia, galau dan lainnya

2. Bagaimana emosi yang Anda rasakan mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan lingkungan sekitar?

Jawaban :

Iya berpengaruh, contohnya seperti kalo lagi marah, orang-orang sekitar jadi kena imbasnya rasanya jadi cuek saja ke orang sekitar lebih menghindari takut jadi terbawa emosi, tapi kalo lagi senang interaksi dengan siapa saja bisa dan aman

3. Bagaimana Anda biasanya mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih?

Jawaban :

Saya biasanya mencari hal yang saya suka yaitu menari biar saya lupa dengan adanya masalah dan menyalurkannya ke tarian. Kemudian dengan hal lain seperti menarik nafas panjang dalam menghadapinya, terus melakukan kegiatan seni lain, menyanyi, kerajinan, atau coret-coret.

4. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi?
Bagaimana cara Anda mengatasinya?

Jawaban :

Sejauh ini beberapa masalah yang ada di organisasi yang saya ikuti lumayan membuat saya stress, banyak tuntutan dan tanggung jawab yang saya pegang. Kalo lagi merasa capek, stress, bingung biasanya sampai merasa gampang marah dan akhirnya saya lebih banyak cuek dengan apa yang terjadi yang penting saya dapat mengalihkan dan menyalurkan ke hal yang lain, kaya menari dan lainnya yang tadi disebutkan.

B. Regulasi Emosi dalam Seni Tari

1. Bagaimana peran emosi dalam seni tari yang Anda tekuni?

Jawaban :

kalo itu tergantung tariannya ya, kalo nari saya seringnya tari banyumasan kan ada yang kreasi ada yang klasik atau tradisional terus ada kreasi yang dicampur dengan ada gerak gagahannya, nah setiap tarian itu berbeda ya kalo di tari klasik eling-eling senyum, kalem dan lembut tariannya. Terus yang kedua kalo ada gagahannya seperti tari lenggasor, rumeksa itu pasti kita ekspresinya bukan senyum lagi tapi muka datar atau sangar begitu ya. Perasaan atau emosi yang saya rasakan adalah ketika nari klasik atau tradisional yang alusan itu lebih tenang, senang, kalo tari yang ada gagahannya itu menjadi lebih energik rasanya seperti bersemangat, dan senang.

2. Apakah ada perubahan emosi ketika sebelum, saat dan setelah menari?

Jawaban :

kalo untuk emosi ya mba kadang sebelum menari ketika saya ada masalah kesibukan seperti di organisasi, kebetulan saya mengikuti beberapa organisasi kan di UKM, IMBARA, dan komunitas, kaya misal mau latihan nari dan bertabrakan waktunya dengan rapat organisasi, biasanya saya

gunakan waktu saya untuk mengikuti rapat tapi tidak sampai selesai sampai di tengah rapat saya izin untuk keluar forum dan mengikuti latihan tapi tidak diizinkan oleh ketua rapat itu membuat saya jadi kesal, dan sebal. Kan saya ingin membagi waktu begitu biarimbang. Karena kadang dalam setiap rapat itu kan membahas soal program kerja yang kebetulan saya ini koordinator salah satu divisi dsitu yang mana program kerja itu belum jalan karena satu lain hal yang menghambat belum lagi saya juga menjadi sekretaris di komunitas yang saya ikuti beban kerjanya pun cukup berat yang kadang membuat saya menjadi setres dan tertekan, rasanya capek dan saya mending memilih menari ketika bener-bener merasakan hal-hal seperti itu, karena dengan nari pikiran saya jadi lebih tenang dan merasa bahwa mengalir mengikuti tarian membuat saya merasa lebih ringan. Mungkin ketika awal akan latihan masih dibawa ngerasa kesal, tapi lama-lama itu setelah mendengar musik, mulai menggerakkan badan, dan megikuti alunan tari yang energik dan menyenangkan jadi membuat saya merasa lebih baik. Itu ketika di tarikan ya, setelah nari merasakan jadi senang ya walaupun kadang masih agak kepikiran tapi jadi gak terlalu merasa tertekan dan gak terlalu dipikir lagi.

3. Strategi apa yang Anda gunakan untuk menyesuaikan emosi agar tetap sesuai dengan karakter tari yang dibawakan?

Jawaban :

Strateginya ada dua, pertama, melakukan latihan rutin buat meningkatkan pemahaman terhadap gerakan tari dan keterampilan dalam menampilkannya. Kedua, memahami sinopsis tarian yang akan dibawakan supaya bisa menghayati makna dan emosi yang ingin disampaikan. Selain itu, memusatkan pikiran sepenuhnya pada tarian yang akan dibawakan membantu menjaga konsentrasi dan menampilkan tarian dengan lebih maksimal.

4. Apakah konsep wiraga, wirasa, wirama itu membantu dalam mengontrol emosi atau tekanan pada saat menari?

Jawaban :

karena setiap tari ada sinopsisnya, untuk masuk ke wiraga, wirasa, wirama kita harus fokus. Kaya misalkan gerak kita kalo nari kan fokus dengan gerakannya begitu kan, wirasa mesti kita juga merasakan tarian yang dibawakan, dan wirama pada pendengaran harus fokus dengan musiknya, seperti ketukannya, temponya, itu harus disesuaikan dengan musik. Dengan hal tersebut, ketika sudah fokus dengan wiraga, wirama, wirasa kita terpenuhi membuat perasaan kita menjadi terkontrol seperti itu.

C. Strategi Regulasi Emosi

1. Dari pengalaman Anda, strategi mana yang paling efektif dalam mengelola emosi saat tampil di panggung (misalnya, cognitive reappraisal atau expressive suppression)?

Jawaban :

Keduanya dipake, tapi lebih dominan yang peralihan dengan menekan emosi sendiri kemudian alihkan pada tarian fokus pada gerakan, musik, dan perasaan saat menari

2. Bagaimana Anda mempersiapkan diri secara emosional sebelum pementasan tari?

Jawaban :

Persiapan saat nari kita berdoa, menenangkan diri, kemudian setiap kali kita akan pentas, atau tampil, pasti selalu mengeluarkan unek-unek terlebih dahulu kemudian saling memaafkan dan menguatkan satu sama lain biar ketika tampil kita bisa maksimal dan terkoneksi satu sama lain.

3. Menurut Anda, apakah menari dapat membantu seseorang dalam mengatur emosi? Mengapa?

Jawaban :

Iya, karena dengan menari emosi yang terpendam bisa teruraikan begitu saja dengan memaknai setiap gerak, alunan musik dan rasa dalam tarian.

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

1. Apakah Anda merasa bahwa keterampilan mengelola emosi membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari selain di dunia tari?

Jawaban :

Iya, ketika saya merasa senang saya jadi merasa lebih mudah untuk mengerjakan beberapa hal. seperti yang tadi disampaikan setelah menari saya merasa tercipta perasaan yang lebih positif, ya senang, ya bersemangat, jadi tekanan dan stress saya tidak akan menjadi sebuah permasalahan. Bahkan misal saya sudah lama ga nari saya ingin banget nari supaya bisa senang.

2. Apa pendapat Anda mengenai pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial seseorang?

Jawaban :

Sangat penting, karena dengan seseorang menyalurkan emosinya pada sebuah tarian itu akan membuat mereka menjadi lebih mudah mengelolanya

3. Apa harapan Anda terhadap pengembangan seni tari dalam konteks psikologi dan regulasi emosi di kampus?

Jawaban :

Harapan saya seni tari tetap ada disini, sebagai wadah para mahasiswa karena manfaatnya tadi bisa bantu mengelola emosi, yang awalnya penat jadi bisa senang kembali. Disisi lain juga aspek kesehatan fisik dengan

gerak jadi lebih sehat dan kesehatan mental agar tetap waras. Juga tetap bisa melestarikan budaya, kecerdasan emosinya pun juga terbantu berkembang.



Subyek 3**Nama : SBYPT****Usia : 20 tahun****Prodi : PSY****A. Regulasi Emosi**

1. Bagaimana Anda mendefinisikan emosi dalam kehidupan sehari-hari Anda?

Jawaban :

Emosi menurut aku adalah perasaan yang muncul dalam diri seseorang, seperti senang, sedih, marah, kecewa, dan bahagia. Emosi ini bisa dipengaruhi lingkungan sekitar dan bagaimana seseorang menghadapi keadaan tersebut.

2. Bagaimana emosi yang Anda rasakan mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan lingkungan sekitar?

Jawaban :

Kadang ya, kalo lagi merasa gak mood ataupun sedih aku bawaannya jadi sensitif, mudah tersinggung dan marah. Makanya mending menghindari sementara dari orang-orang yang bisa memicu emosi. Tapi kalau aku merasa senang atau bahagia, aku ingin membagikan energi positif itu ke teman-teman di sekitar supaya suasana juga jadi lebih menyenangkan.

3. Bagaimana Anda biasanya mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih?

Jawaban :

Menari itu salah satu cara aku untuk mengelola emosi. Kalau lagi stres atau banyak pikiran, menari bisa membantu aku menyalurkan emosi dengan lebih baik. Gerakan dalam menari bikin aku merasa lebih bebas dan lebih tenang setelahnya.

4. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi? Bagaimana cara Anda mengatasinya?

Jawaban :

Pernah, terutama saat aku merasa stres dengan tugas atau ada masalah pribadi. Kaya contohnya ini masalah asmara sendiri adalah pokonya dan itu ngerasa ada sedih, muak juga. Terus mengalihkannya ke tari jadi ngerasa ringan sedikit. Saat latihan menari, aku bisa mengekspresikan perasaan melalui gerakan, dan setelahnya aku merasa lebih lega. Rasanya seperti beban di pikiran jadi berkurang karena sudah tersalurkan lewat gerakan.

B. Regulasi Emosi dalam Seni Tari

1. Bagaimana peran emosi dalam seni tari yang Anda tekuni?

Jawaban :

Tergantung pada tari yang dibawakan, seperti ada salah satu tarian di daerah banyumas, kaya tari gemes, tari ngerong, lengger banyumasan kaya tari-tari kreasi itu kan lumayan energik ya, rasanya tu jadi kaya berapi-api membawakannya, apalagi kalo lagi ada masalah atau kaya ada yang lagi ga enak ya aku kadang ngelampiasin sekalian loss ke gerakan cepat dan penuh energi ini. Kalo kaya tari klasik eling-eling itu kan lebih halus dibanding yang tadi, rasanya itu jadi lebih selow, dibawa jadi lebih tenang dan senang membawakannya.

2. Apakah ada perubahan emosi ketika sebelum, saat dan setelah menari?

Jawaban :

Ada, kalo aku kan mikirnya mau segede apapun, seberat apapun masalah kita, terus kita bawa dengan ngelakuin hal yang kita seneng kaya nari itu tu bawaannya jadi enjoy seneng, apalagi kalo sudah mulai denger suara-suara gending dan kendangnya terus mulai menggerakannya kek loss saja begitu lepas kesitu. Jadi mengalihkan dari permasalahan yang aku rasakan kemudian jadi fokus ke tarian akhirnya apa yang aku rasain itu lama-lama

sedikit memudar. kalo sebelum menari kan perasannya kebawanya masih kayak yang ga enak, bagaimana ya sebel-sebel begitu, tapi pas waktu nari kita keluarin semuanya, dan setelah kita nari kaya ngerasa sedikit plong begitu, walaupun masih ada sedikit rasa yang mengganjal tapi setidaknya merasa lebih baik setelah menari.

3. Strategi apa yang Anda gunakan untuk menyesuaikan emosi agar tetap sesuai dengan karakter tari yang dibawakan?

Jawaban :

Biasanya aku fokus pada gerakan yang lebih ekspresif untuk menyalurkan emosi. Kalau sedang merasa tertekan, aku suka menggunakan gerakan yang lebih kuat dan cepat. Tapi kalau ingin menenangkan diri, aku lebih suka gerakan yang lembut dan mengalir.

4. Apakah konsep wiraga, wirasa, wirama itu membantu dalam mengontrol emosi atau tekanan pada saat menari?

Jawaban :

Ada yang membantu ada yang engga, engganya tu kaya dari wirasa kan kita ngebawainnya itu tidak sesuai sama yang ada di dalam tariannya itu, terus yang didalam hati kita sendiri di dalam tariannya tu gak sesuai begitu kaya berbanding terbalik begitu, kadang tariannya seneng ekspresi kita jadi sedih kaya begitu makanya perlu dikontrol dengan menikmati tariannya lah

C. Strategi Regulasi Emosi

1. Dari pengalaman Anda, strategi mana yang paling efektif dalam mengelola emosi saat tampil di panggung (misalnya, cognitive reappraisal atau expressive suppression)?

Jawaban :

Fokus dengan tari yang dibawakan si, beban yang sebelumnya sedang dirasa diletakan dulu, kita masuk ke tarian bener-bener menikmati setiap hitungan dari gerakan, alunan musiknya, jadi ngalir ketika di panggung

2. Bagaimana Anda mempersiapkan diri secara emosional sebelum pementasan tari?

Jawaban :

Sebelum menari, aku biasanya berdoa terlebih dahulu dan berusaha menenangkan diri. Setiap kali akan tampil, aku dan teman-teman selalu berusaha untuk berbagi perasaan, mengeluarkan unek-unek yang ada, serta saling memaafkan dan mendukung satu sama lain. Dengan begitu, kami bisa lebih fokus, merasa lebih tenang, dan dapat membangun koneksi yang baik saat menari bersama di atas panggung.

3. Menurut Anda, apakah menari dapat membantu seseorang dalam mengatur emosi? Mengapa?

Jawaban :

Iya, karena saat menari, emosi yang terpendam bisa tersalurkan secara alami melalui gerakan, irama musik, dan penghayatan dalam setiap tarian. Menurutku, menari adalah cara yang sangat efektif untuk menyalurkan emosi. Tidak perlu jago menari, yang penting adalah menikmati gerakan dan merasakan bagaimana tubuh merespons emosi yang ada.

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

1. Apakah Anda merasa bahwa keterampilan mengelola emosi membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari selain di dunia tari?

Jawaban :

iya betul kita jadi merasa lebih happy saja jadi semangat menjalani hari-hari kuliah, terus ngerasa jadi banyak yang kenal banyak teman jadi bisa untuk relasi.

aku dulu kalo stress itu bisa nekat silet-siletin tangan sendiri pernah, tapi setelah tahu nari dengan nerapin fokus ke kegiatan yang positif rasanya jadi ada tempat begitu, walaupun orang lain ngmong apa si nari-nari terus, kan cuma itu yang buat aku senang.

2. Apa pendapat Anda mengenai pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial seseorang?

Jawaban :

Regulasi emosi sangat penting menurutku, setidaknya mereka bisa kelola emosi dengan hal baik, maksudnya tidak ke arah negatif, supaya hidup juga menjadi lebih nyaman.

3. Apa harapan Anda terhadap pengembangan seni tari dalam konteks psikologi dan regulasi emosi di kampus?

Jawaban :

harapannya semoga dalam seni tari ini mereka yang memiliki beban stress bisa menjadikan tari wadah untuk menuangkan perasaannya itu, kalo misalkan anak itu suka nari dari pada melakukan hal-hal yang negatif. Dan untuk kampus semoga terus memberi wadah para penari ini agar mereka semangat dan terus melestarikan tariannya karena ketika sudah muncul perasaan positif setelah nari kan jadi merasa lebih semangat menyelesaikan tugas sebagai mahasiswa

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Wawancara Subyek AS



Dokumentasi Wawancara Subyek KIP



Dokumentasi Wawancara Subyek SBYPT



Dokumentasi Latihan Menari



Dokumentasi Subyek Mengikuti Lomba



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Apri Yuliana
 Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 21 April 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Karangmalang RT 03 RW 04, Bobotsari,
 Purbalingga
 Nama Ayah : Yutarnomo
 Nama Ibu : Yuniah
 Pendidikan Formal : SD N 1 Karangmalang
 SMP N 1 Bobotsari
 SMA N 1 Bobotsari
 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
 Purwokerto

