

**GERAK DALAM LAGU *SIRAH GUNDUL* SEBAGAI MEDIA  
PEMBENTUK EMOSI POSITIF**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Bahasa dan Seni  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh  
**Murniati**  
**09209241038**

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI TARI  
FAKULTAS BAHASA DAN SENI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “*Gerak Dalam Lagu Sirah Gundul Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif*” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Pembimbing I

Endang Sutyati, M. Hum  
NIP. 19560519 198703 2 001

Yogyakarta, 24 Juni 2013

Pembimbing II

Wenti Nuryani, M.Pd.  
NIP 19660411 199303 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Gerak Dalam Lagu Sirah Gundul Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif* ini telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 4 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Wien Pudji PDP, M. Pd	Ketua Penguji		9/7/2013
Wenti Nuryani, M. Pd	Sekretaris Penguji		8-7-2013
Dr. Sutiyono, M. Hum	Penguji I		8-7-2013
Endang Sutiyaati, M. Hum	Penguji II		8-7-2013



Yogyakarta, 9 Juli 2013

Fakultas Bahasa dan Seni

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. H. Zamzani, M.Pd.

NIP. 19550505 198011 1 001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : MURNIATI  
NIM : 09209241038  
Jurusan : Pendidikan Seni Tari  
Fakultas : Fakultas Bahasa dan Seni  
Judul Karya Ilmiah : Gerak Dalam Lagu Sirah Gundul Sebagai Media  
Pembentuk Emosi Positif.

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2013

Yang menyatakan,



Murniati  
NIM. 09209241038



## **MOTTO**

**Jangan katakan sulit!  
Tak ada yang sulit bila dikerjakan dengan sepenuh hati**

**Kamu tidak boleh menyerah,  
Jangan takut untuk memperlambat gerakmu,  
yang harus kamu takutkan adalah jika kamu mulai  
berhenti  
(Rando Kim)**

**Percaya tak ada yang tak mungkin ketika kita mau  
berusaha,,,**

**Ora Et Labora  
(Bekerja dan berdoa)**

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan tulisanku ini untuk

**“Keluarga Besar nDalem mBadutan”**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan tugas akhir ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Seni Tari di Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Bahasa dan Seni dan Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari yaitu Bapak Prof. Dr. Zamzani, M. Pd dan Bapak Wien Pudji PDP, M. Pd yang telah memberikan kemudahan dalam proses perijinan penelitian.

Rasa terima kasih dan hormat penulis kepada Pembimbing I dan Pembimbing II yaitu Ibu Endang Sutiyati, M.Hum dan Ibu Wenti Nuryani, M.Pd yang dengan penuh kesabaran membimbing, memberi arahan, menyempatkan waktunya, dan selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Tak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada Ketua Komunitas Jogja Bangkit Bapak Julius Felicianus yang telah mengizinkan penggunaan tempat untuk penulis melakukan penelitian, serta kepada para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini baik dengan dukungan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan penelitian dengan lancar.

Akhirnya, meskipun penelitian ini berjalan dengan sesuai rencana penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan dengan semestinya.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis,

Murniati

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Batasan Istilah .....	7
 <b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Deskripsi Teoritik .....	8
1. Gerak .....	8
2. <i>Sirah Gundul</i> .....	9
3. <i>Brain Gym</i> .....	10
4. Anak .....	13
5. Emosi positif .....	15

B. Kerangka Pikir .....	17
-------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian .....	19
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	19
C. Objek Penelitian .....	20
D. Penentuan Subjek Penelitian .....	20
E. Metode Pengumpulan Data .....	21
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	23
H. Uji Keabsahan Data .....	25

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. <i>Setting</i> Penelitian .....	27
B. Hasil Penelitian .....	29
1. <i>Sirah Gundul</i> .....	29
2. Gerak dalam Lagu <i>Sirah Gundul</i> .....	31
C. Pembahasan .....	46
1. Gerak <i>Brain Gym</i> pada <i>Sirah Gundul</i> .....	46
2. Emosi Positif yang Dihasilkan .....	55
3. Dampak yang Ditimbulkan .....	57

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	62
-----------------------------	----

### **LAMPIRAN**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Pose Gerak <i>Malangkerik</i> .....	32
Gambar 2.	Pose Gerak Loncat .....	33
Gambar 3.	Pose Gerak Pusing .....	34
Gambar 4.	Pose Gerak Jalan .....	35
Gambar 5.	Pose Gerak Melambai .....	36
Gambar 6.	Pose Gerak <i>Megol</i> .....	37
Gambar 7.	Pose Gerak Tsah .....	38
Gambar 8.	Pose Gerak Mengendap .....	39
Gambar 9.	Pose Gerak Menasihati .....	40
Gambar 10.	Pose Gerak Tepuk Tangan .....	41
Gambar 11.	Pose Gerak Menepuk Dada .....	42
Gambar 12.	Pose Gerak Membuat Lingkaran .....	43
Gambar 13.	Pose Gerak Kuda-Kuda .....	44
Gambar 14.	Pose Gerak Mengepakkan Sayap .....	45
Gambar 15.	Pose Gerak Putaran Leher.....	46
Gambar 16.	Pose Gerak Titik Positif.....	47
Gambar 17.	Pose Gerak Tombol Angkasa .....	48
Gambar 18.	Pose Gerak Gajah .....	49
Gambar 19.	Pose Gerak Mengaktifkan Tangan .....	50
Gambar 20.	Pose Gerak Angka 8 .....	51
Gambar 21.	Pose Gerak Sakelar Otak .....	52
Gambar 22.	Pose Gerak Coretan Ganda .....	53
Gambar 23.	Pose Gerak Pasang Kuda-kuda .....	54

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.	Karakteristik Emosi Anak dan Dewasa .....	16
----------	---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Glosarium
- Lampiran 2 : Lagu dan Notasi *Sirah Gundul*
- Lampiran 3 : Pedoman Observasi
- Lampiran 4 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 : Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 6 : Hasil Wawancara
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Ijin Penelitian

# **GERAK DALAM LAGU *SIRAH GUNDUL* SEBAGAI MEDIA PEMBENTUK EMOSI POSITIF**

Oleh: Murniati  
NIM 09209241038

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan emosi positif yang ditimbulkan oleh gerak dalam lagu *Sirah Gundul* serta dampak yang dihasilkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. *Setting* penelitian dilakukan di *basecamp* Jogja Bangkit. Objek penelitian ini adalah gerak yang terdapat dalam lagu *Sirah Gundul*, sedangkan subjek penelitian melibatkan pakar psikolog, relawan dan korban bencana alam di Yogyakarta yang terkait dengan *Sirah gundul*. Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi, wawancara tak berstruktur dan dokumentasi. Uji keabsahan data untuk memperoleh data yang valid dan reliabel, dilakukan dengan metode triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada sembilan gerakan *brain gym* pada gerak dalam lagu *Sirah Gundul* yang telah diolah kembali. (2) Emosi positif yang dihasilkan pada gerak dalam lagu *Sirah Gundul* berupa ketenangan dalam pikiran, perasaan senang, percaya diri, berani, tegar, segar, motivasi yang kuat, tenang, dan mudah berkonsentrasi. (3) Dengan adanya emosi positif yang dihasilkan, akan berdampak positif pula bagi kehidupan baik untuk kesehatan, individu, maupun bagi kehidupan sosial dimasyarakat pada umumnya.

**Kata kunci:** *Sirah Gundul*, emosi positif

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagian wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, beberapa tahun lalu tepatnya pada tahun 2006 dan 2010 telah terjadi bencana alam berupa gempa bumi dan erupsi gunung merapi. Peristiwa menggemparkan itu meninggalkan kenangan yang tidak akan dilupakan oleh sebagian besar masyarakat Yogyakarta. Masyarakat dari segala lapisan usia mengalami *shock* dan ketakutan yang mendalam, namun trauma yang paling mencolok terlihat pada anak-anak. Demikian juga kondisi psikologi anak-anak juga mengalami perubahan dan lebih mengarah pada emosi negatif yang menyebabkan mereka ketakutan dan lebih banyak berdiam diri karena trauma atas kejadian yang menimpa mereka.

Magazine (Suryojati, 2008) menuliskan bahwa bencana gempa bumi Yogyakarta merupakan kejadian yang sangat potensial mengakibatkan munculnya trauma pada anak-anak. Trauma berasal dari kata "*tramatos*" yang berarti luka dari sumber luar. Trauma adalah luka emosi, rohani, dan fisik yang disebabkan oleh keadaan yang mengancam diri kita. Gejala akibat trauma sangat beragam dan membingungkan. Trauma menimbulkan kepedihan dan penderitaan yang bisa berkepanjangan.

Hal tersebut tidak berlangsung lama. Beberapa hari paska bencana alam tersebut, Lembaga Sosial Masyarakat (LSM), organisasi sosial, maupun

kelompok-kelompok masyarakat lainnya termasuk mahasiswa mulai masuk dan memberikan pendampingan pada anak-anak korban bencana. Pendampingan tersebut selain dilakukan untuk “menemani” agar anak-anak tidak merasa sendiri tetapi juga untuk membantu mereka agar tidak mengalami gangguan psikis atau trauma yang berkepanjangan. Trauma tersebut menimbulkan reaksi-reaksi yang berimbas pada munculnya emosi negatif khususnya pada anak-anak yang terlihat dari tingkah laku dan wajah mereka ketika pertama dikunjungi oleh para relawan.

*Pojok Dolanan (Podol)* dan Jogja Bangkit (JB) merupakan contoh dari sekian banyak organisasi yang “menemani” dan menghibur anak-anak yang mengalami trauma paska bencana alam tersebut. *Podol* merupakan tempat dan kelompok relawan yang memberikan “hiburan” bagi anak-anak korban gempa yang berada di Bantul, sedangkan JB merupakan organisasi yang memberikan bantuan berupa logistik dan “hiburan” serta pendampingan bagi para masyarakat dan warga Jogja khususnya pada saat terjadi bencana alam. Kedua organisasi tersebut merupakan bentukan dari para relawan dengan berbagai latar belakang, di antaranya mahasiswa psikologi UGM dan mahasiswa ISI Yogyakarta serta beberapa aktivis masyarakat dan seniman lokal Jogja. Penulis juga merupakan salah satu relawan dari organisasi tersebut. Salah satu media yang digunakan untuk memulihkan trauma anak adalah gerak dan lagu yang disampaikan oleh para relawan “penghibur” tersebut. *Sirah Gundul* itulah yang menjadi judul dari lagu tersebut yang membuat anak-anak tergugah untuk bergoyang dan menari ketika mendengarnya. Para relawan semula memberikan contoh gerak yang selanjutnya diikuti dan ditirukan oleh anak-anak para korban bencana alam.



Semula anak-anak korban bencana tersebut masih malu- malu dalam bergerak, namun setelah mereka bisa memperagakan gerakan secara utuh, mereka menarikannya dengan enerjik dan penuh semangat bahkan ada beberapa di antara mereka ikut menyanyikan lagu tersebut. Melalui lagu *Sirah Gundul* itulah para relawan dari *Podol* dan JB berusaha menghibur para anak korban bencana alam sejenak melupakan kejadian yang tengah mereka alami. Para relawan melakukan dan mempraktekkan gerak dan lagu *Sirah Gundul* tersebut di setiap tempat penampungan dan tempat pengungsian yang mereka kunjungi. Dalam setiap kunjungannya, para relawan juga menggunakan *wig* atau rambut palsu yang berwarna- warni untuk menarik perhatian anak-anak selain dengan pengeras suara agar mereka mau ikut bergabung pada aktifitas yang akan dilakukan oleh para relawan. Hal itu dilakukan karena seperti yang dikatakan Iskandar dan Dharmawan (Suryojati, 2008) bahwa “pada awalnya bantuan dikonsentrasikan pada bidang fisik, yaitu pemberian bantuan logistik, pakaian pantas pakai sampai dengan tenda- tenda untuk tempat tinggal darurat. Bantuan yang bersifat psikologi memang biasanya tidak diberikan langsung paska terjadinya bencana, karena hal tersebut dianggap sekunder”. Ketika para relawan belum menggunakan pengeras suara maupun *wig*, anak- anak tidak terlalu merespon karena mereka menganggap hanya pemberi bantuan fisik saja, juga karena mereka masih merasakan ketakutan dari bencana alam yang mereka alami.

Lagu *Sirah Gundul* yang disampaikan tidak hanya sekedar menghibur dan membuat anak-anak menirukan gerakannya, tetapi juga membantu membentuk emosi positif pada anak-anak korban gempa dan erupsi yang semula emosi

mereka lebih didominasi dengan emosi negatif. Hal tersebut terlihat langsung dari mimik muka anak-anak setelah menarikan bersama gerak dan lagu *Sirah Gundul*. Saat tidak ada hiburan yang datang, mereka hanya terbelenggu oleh rasa sedih dan ketakutan, namun ketika para relawan datang untuk mengajarkan dan memperkenalkan gerak dan lagu tersebut mereka terlihat antusias dan gembira saat menerimanya. Hiburan tersebut diadakan berkeliling dari satu lokasi ke lokasi yang lain serta tidak menutup kemungkinan satu lokasi dapat kami datangi lebih dari satu kali. Tidak sedikit anak-anak yang mengingat gerak lagu tersebut. Hal itu terbukti ketika para relawan mengunjungi lokasi pengungsian yang pernah dikunjungi serta masih ditarikannya gerak tersebut pada acara-acara seperti perayaan hari kemerdekaan. Lagu *Sirah Gundul* juga sering diperdengarkan dan sering dijadikan untuk senam pagi dan pernah ditarikan oleh para peserta seminar sebelum acara seminar tersebut dimulai. Para peserta yang ikut menarikan gerakan tersebut merasa lebih segar, lebih santai, dan lebih senang dalam mengikuti acara selanjutnya.

Gerak yang digunakan pada *Sirah Gundul* ini merupakan gerakan yang berpijak pada gerakan-gerakan senam otak atau *brain gym*. Senam otak dapat membantu memaksimalkan kerja otak kanan dan otak kiri. Senam otak terkait dengan ilmu gerak tubuh, yaitu gerakan tubuh yang dirangkai dan dipadukan, sehingga dapat membantu memaksimalkan fungsi otak. Senam otak akan memfasilitasi agar beban otak kanan dan otak kiri sama dan seimbang (Savata, 2011). Menurut ahli senam otak dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Dennison Ph. D (Andri, 2012: 77) meski sederhana, *brain gym*

mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk mengungkapkan emosi positif yang ditimbulkan dari gerak dalam lagu *Sirah Gundul* serta dampak yang ditimbulkan dari emosi positif tersebut. Hal ini karena gerak dan lagu *Sirah Gundul* tidak hanya bersifat hiburan saja melainkan juga memberikan efek positif pada kondisi psikologis baik pada dewasa maupun bagi anak pada khususnya mengingat banyaknya atau dominan emosi negatif yang muncul pada anak ketika mengalami trauma.

#### **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah emosi positif yang timbul dari gerak dalam lagu *Sirah Gundul* dan dampak yang ditimbulkan dari emosi positif tersebut.

#### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah gerak-gerak di dalam lagu *Sirah Gundul*?
2. Dampak apa sajakah yang ditimbulkan dari emosi positif gerak dalam lagu *Sirah Gundul*?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan emosi positif yang ditimbulkan oleh gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

2. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari adanya emosi positif dalam lagu *Sirah Gundul*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan tari dan psikologi serta menjadikannya sebagai referensi untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi bidang seni tari

Memberi pengetahuan baru bagi seni tari bahwa seni tari dan gerak pada tari tidak hanya digunakan sebagai hiburan semata, melainkan dapat membentuk emosi.

- b. Bagi bidang psikologi

Memberi pengetahuan bahwa psikologi khususnya psikologi emosi bahwa media gerak juga dapat digunakan dalam membantu membangun emosi pada seseorang terlebih emosi positif.

- c. Bagi peneliti

Peneliti memperoleh tambahan pengetahuan dan pengalaman mengenai hubungan gerak dengan emosi. Disamping hal tersebut peneliti dapat mendokumentasikan secara tertulis mengenai emosi positif dan dampaknya dalam gerak *Sirah Gundul*, yang selama ini digunakan untuk menghibur dan mengalihkan emosi negatif yang terjadi pada

anak-anak khususnya para korban bencana alam yang terjadi di Yogyakarta serta yang digunakan untuk penampilan hiburan pentas di atas panggung.

#### **F. Batasan Istilah**

1. Emosi Positif adalah suatu bentuk emosi yang dapat menimbulkan perasaan menyenangkan dan menenangkan serta perasaan yang dapat memotivasi.
2. Gerak dalam lagu *Sirah Gundul* adalah bagian-bagian gerak yang tersusun dalam gerak dan lagu *Sirah Gundul*. *Sirah Gundul* merupakan judul dari sebuah lagu yang pertama kali diperdengarkan pada saat setelah gempa bumi terjadi di Yogyakarta tahun 2006.
3. Senam Otak (*Brain Gym*) adalah salah satu cara mengaktifkan otak melalui gerak tubuh.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Deskripsi Teoritik

##### 1. Gerak

Gerak dalam lagu *Sirah Gundul* dalam bidang tari termasuk tari kreasi baru yang berfungsi sebagai hiburan. Pengertian tari kreasi baru sendiri menurut Soedarsono (Saimin, 1993:43) adalah jenis tarian yang mengarah kepada kebebasan dalam pengungkapan gerak, tidak berpijak lagi kepada pola-pola tradisi. Semula gerak dan lagu ini berfungsi untuk menghibur anak-anak korban bencana alam. Namun dalam berjalannya waktu, terdapat efek atau reaksi lain yang ditimbulkan setelah anak-anak mendengar dan menggerakkan lagu *Sirah Gundul*. Perubahan reaksi tersebut berupa adanya perasaan senang yang lebih mendalam dalam mengikuti gerak dan lagu tersebut yang berpengaruh pula pada minat anak-anak untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Hal tersebut juga berkaitan dengan fungsi tari yakni tari sebagai tontonan dan tari sebagai media terapi. Hal ini sejalan dengan Soedarsono (Saimin, 1993: 26) bahwa bila ditinjau dari fungsinya tari dapat dibagi menjadi tari upacara, tari bergembira atau pergaulan, serta tari tontonan atau pergaulan. Sementara itu Mark Rowh ([www.collegexpress.com](http://www.collegexpress.com)) mengatakan

*“Dance therapy involves using movement to help people deal with physical, emotional, or social problems. It is based on the belief that the body, the mind, and the spirit are interconnected.”*



Yang berarti tari terapi menggunakan gerakan untuk membantu menangani masalah fisik, emosional, dan sosial. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh, pikiran, dan roh saling berhubungan.

Dalam kehidupan sehari-hari pengertian gerakan tubuh adalah proses perubahan berbagai anggota tubuh dari satu posisi ke posisi yang lain (Kusnadi, 2009: 3). Kumpulan gerak tersebut membentuk satu komposisi yang telah mengalami penggarapan atau proses sehingga dinamakan gerak tari. Penggarapan gerak pada seni tari biasanya disebut stilisasi atau distorsi gerak (Saimin, 1993: 6). Komposisi gerak yang terdapat dalam gerak dan lagu *Sirah Gundul* juga telah mengalami suatu proses agar dapat memberikan suatu ketertarikan khususnya bagi anak-anak.

Gerakan yang ada pada lagu *Sirah Gundul* berpijak pada gerakan *brain gym*. Dasar gerakan *brain gym* yang terdapat pada gerak dan lagu *Sirah Gundul* telah mengalami perubahan yang disesuaikan dengan kebutuhan. Hal ini karena gerak dan lagu *Sirah Gundul* ditujukan bagi anak-anak dimana gerak anak-anak sangat ekspresif dan penuh makna. Perubahan tersebut membuat gerakan menjadi tidak kaku, lebih menarik, dan mudah diingat.

## 2. *Sirah Gundul*

*Sirah Gundul* merupakan judul dari sebuah lagu yang pernah dipergunakan untuk membantu dan menghibur korban bencana alam yang diwujudkan melalui gerak dan lagu. Beberapa gerakan yang ada di dalam gerak dan lagu tersebut berpijak pada gerakan *brain gym*, sedangkan susunan gerakanya bersifat lirikal

yang bertujuan untuk menciptakan suasana senang, gembira dan mampu membantu melupakan kejadian traumatis.

*Sirah Gundul* merupakan judul dari sebuah lagu yang pertama kali penulis dengar ketika memberikan hiburan bagi anak-anak korban gempa pada tahun 2006. Lagu tersebut semula hanya digunakan untuk *background* setiap anak-anak dan relawan melakukan aktifitas, namun setelah itu oleh tim relawan dari Podol membuat gerakan yang menyesuaikan kalimat lirik dari lagu tersebut. Gerak dan lagu *Sirah Gundul* tersebut kemudian dipergunakan untuk menghibur anak-anak korban bencana alam bahkan hingga sekarang masih dipergunakan untuk mengkondisikan anak-anak dalam suatu acara.

### 3. Senam Otak (*Brain Gym*)

*Brain gym* merupakan nama serangkaian latihan gerak sederhana untuk memudahkan belajar. Menurut Paul E. Denisson Ph.D (Demuth, 2005: 1) *brain gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Latihan ini cocok untuk semua orang terutama menunjang hal belajar di sekolah juga tuntutan penyesuaian hidup sehari-hari. Sedangkan menurut Andri (2012:76) mengungkapkan *brain gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yaitu otak tengah (sistem limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan pengertian *brain gym* adalah serangkaian latihan gerak tubuh sederhana yang dibuat untuk merangsang sistem kerja otak dalam menunjang belajar dan penyesuaian hidup sehari-hari. *Brain gym* dapat diberikan kepada setiap individu dari berbagai usia. Program tersebut dapat untuk memperoleh perbaikan yang cepat dan sering kali dramatis dalam meningkatkan kemampuan perhatian dan konsentrasi, hubungan antara manusia dan komunikasi, memori dan keterampilan mengorganisasi, kemampuan atletis, dan lain sebagainya.

Gerakan *brain gym* memiliki beberapa kelompok gerakan dasar. Menurut Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison (Demuth, 2008: 60-68) menjelaskan macam-macam gerakan dasar *brain gym* tersebut sebagai berikut:

a. Gerakan menyeberangi garis tengah (*The midline movement*)

Gerakan menyeberangi garis tengah mendukung kita dalam jalinan pola motorik-silang yang mengembangkan penglihatan dengan kedua mata (*binocular*), pendengaran dengan kedua telinga (*binaural*), dan koordinasi dua tangan pada garis tengah, dimana kita mengatur pikiran dan gerakan kita untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik kita. Kelompok gerakan tersebut terdiri dari: gerakan silang (*the cross crawl*), 8 tidur (*lazy 8*), coretan ganda (*the double doodle*), abjad 8 (*the alphabet 8*), gajah (*the elephant*), putaran leher (*neck rolls*), olengan pinggul (*the rocker*), pernapasan perut (*belly breathing*), gerakan silang berbaring (*cross crawl sit-ups*), mengisi energi (*the energizer*), dan membayangkan huruf x (*think of an x*).

b. Gerakan meningkatkan energi (*The energy exercises*)

Gerakan meningkatkan energi membantu meningkatkan kembali hubungan-hubungan saraf antara otak dan bagian tubuh sehingga memudahkan aliran energy elektromagnetik ke seluruh. Sirkuit untuk hubungan-hubungan kiri kekanan/kanan ke kiri, kepala ke kaki/kaki ke kepala, dan belakang ke depan/depan ke belakang kemudian membangun dan mendukung kemampuan kita mengenai arah, sadar akan sisi kanan dan kiri, pemusatan, dan focus, seperti halnya kepekaan terhadap keteraturan, hubungan kepada manusia dan objek di lingkungan sekitar kita. Kelompok gerakan tersebut terdiri dari: minum air (*sipping water*), sakelar otak (*brain buttons*), tombol bumi (*earth button*), tombol angkasa (*space button*), tombol imbang (*balance button*), menguap berenergi (*the energy yawn*), dan pasang telinga (*the thinking cap*).

c. Gerakan penguatan sikap (*Deepening attitudes*)

Gerakan penguatan sikap mendorong fungsi pikiran dan tindakan terkoordinasi kembali. Kelompok gerakan tersebut terdiri dari: kait relaks (*hook-ups*) dan titik positif (*the positive point*).

d. Gerakan merenggangkan otot (*Lenghtening activities*)

Gerakan merenggangkan otot ini melepas ketegangan dan memberikan sensasi siap untuk berpartisipasi dengan apa yang sedang terjadi di sekitar kita. Kelompok gerakan tersebut terdiri dari: burung hantu (*the owl*), mengaktifkan tangan (*the arm activation*), lambaian kaki (*the footflex*), pompa betis (*the calf pump*), luncuran gravitasi (*the gravity glider*), dan pasang kuda-kuda (*the grounder*).

#### 4. Anak

Menurut UU No. 23 tentang Perlindungan Anak, yang dimaksud dengan anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun termasuk anak yang masih dalam kandungan (Puspitasari, 2007). Dalam penelitian ini, anak yang dimaksud adalah para narasumber korban bencana alam yang ketika mengalami kejadian tersebut masih berusia kurang dari 18. Bencana alam yang mereka alami tersebut menimbulkan trauma yang cukup mendalam sehingga menimbulkan emosi-emosi negatif pada mereka seperti ketakutan, gelisah, panik, cengeng. Namun pada setiap anak emosi tersebut menimbulkan reaksi-reaksi yang berbeda serta dalam waktu yang tidak bersamaan. Seperti yang diungkapkan oleh Marie (2006: 37) bahwa tidak semua anak memperlihatkan semua gejala dan reaksi-reaksi mereka mungkin berubah pada hari-hari atau minggu-minggu pertama pada suatu krisis.

Reaksi-reaksi umum yang terjadi pada anak terhadap trauma dan kematian bentuknya bisa berbeda-beda namun Marie (2006: 40-52) mencoba merangkum reaksi reaksi umum trauma dan kematian yang terjadi pada bayi, anak, dan remaja dengan uraian sebagai berikut :

- a. Reaksi umum terhadap trauma dan kematian pada bayi dan anak-anak (sebelum usia 3 tahun) adalah menangis, mencari orangtua atau pengasuhnya, terus menempel, mengubah kebiasaan tidur dan makan, surut ke perilaku awal.
- b. Reaksi umum terhadap trauma dan kematian pada anak-anak prasekolah dan anak-anak kecil (usia 3-5 tahun) adalah ketakutan untuk berpisah, suka

marah, bertengkar, menarik diri, muncul perilaku awal, sulit tidur, berpikir magis, bertindak atau berbicara seolah orang yang telah meninggal itu tidak sakit atau masih hidup.

- c. Reaksi umum terhadap trauma dan kematian pada anak-anak usia sekolah awal (usia 6-9 tahun) adalah marah, bertengkar, suka membuat onar, suka menyangkal, lekas marah, menyalahkan diri sendiri, suasana hati yang pasang surut, takut ditinggal sendiri atau berulangnya peristiwa, menarik diri, mundur ke perilaku awal, keluhan fisik, masalah-masalah kesehatan (misal suka menghindar, kesulitan akademis, sulit berkonsentrasi)
- d. Reaksi umum terhadap trauma dan kematian pada anak-anak usia sekolah menengah (usia 9-12 tahun) adalah menangis, rindu pada seseorang yang telah meninggal, agresif, mudah marah, suka mengganggu, dendam, suka sedih, terpencil, menarik diri, takut, cemas, panik, menyalahkan diri sendiri, gangguan tidur, prihatin terhadap kesehatan fisik dan keluhan fisik, penurunan atau masalah-masalah akademis, menolak bersekolah, masalah-masalah memori.
- e. Reaksi umum terhadap trauma dan kematian pada usia belasan tahun awal dan remaja (usia 13-18 tahun) adalah bersikap kaku, mengalami kembali sesuatu, menghindari perasaan-perasaan, dendam, kehilangan kepercayaan, rasa bersalah, malu, depresi, muncul pikiran-pikiran untuk bunuh diri, menjaga jarak, menarik diri, panik, suasana hati pasang surut, lekas marah, cemas, panik, pemisahan diri/deposisi, marah, keterlibatan diri, euphoria berlebihan, bertindak berlebihan, penggunaan zat berbahaya,



takut terhadap peristiwa serupa, perubahan pada selera makan dan tidur, perubahan atau keluhan fisik, kemerosotan akademis, penolakan untuk sekolah.

Dari reaksi umum tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka yang mengalami trauma berada pada kondisi dan dikuasai oleh emosi negatif yang merugikan mereka sendiri. Reaksi inilah yang berusaha diubah dan di minimalisir oleh para relawan pada khususnya melalui gerak dan lagu *Sirah Gundul*. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa pada orang dalam kondisi biasa pun juga dapat mengalami reaksi tersebut.

#### 5. Emosi Positif

Pengertian emosi secara umum yang selama ini dipahami oleh masyarakat lebih kepada perasaan tidak senang atau kemarahan. Padahal pengertian tersebut tidak sepenuhnya benar. Emosi merupakan salah satu bentuk ungkapan rasa. Menurut James (Safaria, 2009: 11) emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah menceminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Sedangkan menurut Muhammad (2011:10) emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, atau takut terhadap sesuatu. Yusuf (2011:115) mengatakan bahwa emosi dapat berpengaruh terhadap perilaku dan perubahan fisik individu diantaranya memperkuat rasa senang, melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar. Berikut adalah karakteristik emosi anak dan dewasa menurut Yusuf (2011:116).

<b>EMOSI ANAK</b>	<b>EMOSI DEWASA</b>
1. Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba	1. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat
2. Terlihat lebih hebat/kuat	2. Tidak terlihat hebat/kuat
3. Bersifat sementara/dangkal	3. Lebih mendalam dan lama
4. Lebih sering terjadi	4. Jarang terjadi
5. Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya	5. Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikan

Tabel 1 : Karakteristik Emosi Anak dan Dewasa

Emosi sendiri terbagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif merupakan emosi yang identik dengan perasaan yang tidak menyenangkan. Sri Hapsari mengatakan emosi negatif bersifat merusak karier, pendidikan, dan pekerjaan, serta bisa merugikan orang lain dan dirinya sendiri (Muhammad, 2011: 101). Bentuk emosi negatif antara lain sedih, marah, cemas, tersinggung, benci dan lain sebagainya. Bentuk emosi inilah yang selama ini dipahami masyarakat umum tentang pengertian emosi.

Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif yang identik dengan perasaan yang menyenangkan. Napoleon Hill (Muhammad, 2011: 117) merumuskan tujuh emosi yang termasuk dalam emosi positif utama yaitu hasrat, keyakinan, cinta, seks, antusiasme, romansa, dan harapan. Ketujuh emosi tersebut termasuk dalam emosi yang paling kuat dan paling umum digunakan dalam usaha kreatif. Emosi positif dapat menunjang keberhasilan karier dan tidak merugikan orang lain. Emosi positif juga lebih baik digunakan dalam memberikan motivasi

karena mengandung unsur motivasi yang sangat kuat. Menurut Gohm dan Clore (Safaria, 2009: 13) emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan.

Lagu *Sirah Gundul* digunakan sebagai media berkomunikasi pada anak-anak korban bencana alam untuk mempengaruhi emosi mereka yang cenderung pada emosi negatif ke emosi yang positif, karena emosi dapat mengorganisasi dan memotivasi tindakan sehingga jika emosi positif yang terbentuk, kedepannya semoga memberi pengaruh tindakan yang positif pula.

## **B. Kerangka Pikir**

Bencana alam yang terjadi di beberapa wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta memberikan pengaruh terhadap psikologis korban. Psikologis korban yang tidak stabil akan berdampak pada emosi yang cenderung lebih merasa sedih, mudah marah, dan ketakutan. Kondisi yang sedemikian perlu adanya suatu penanganan supaya tidak berkepanjangan dan para korban dapat bangkit kembali baik dari segi fisik maupun psikologis.

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan bagi para korban bencana alam di beberapa wilayah tersebut adalah melalui gerak dan lagu *Sirah Gundul*. *Sirah Gundul* yang pada awalnya digunakan sebagai *backsound* dalam menghibur korban kemudian dikembangkan dengan memberikan unsur gerakan sehingga menjadi gerak dan lagu *Sirah Gundul*. Pengembangan tersebut memberikan ketertarikan bagi para korban termasuk anak-anak.

Melalui ketertarikan para korban terjadi perubahan suasana perasaan dan tingkah laku dalam melakukan kegiatan selanjutnya baik yang diberikan oleh

relawan maupun dalam keseharian mereka. Perubahan tersebut tampak pada peralihan suasana dan tingkah laku yang menjadi lebih senang, ceria, dan lincah.

Untuk itu peneliti tertarik dalam meneliti tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*. Penelitian yang akan dilakukan terkait emosi positif yang dihasilkan dan dampak yang ditimbulkan pada gerak dalam lagu *Sirah Gundul* karena beberapa gerak dalam lagu *Sirah Gundul* ini berpijak pada gerakan dasar *brain gym*.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dalam arti data yang dikumpulkan diwujudkan dalam bentuk keterangan atau gambar tentang kejadian atau kegiatan yang dilakukan secara menyeluruh, kontekstual, dan bermakna. Sifat dari jenis penelitian ini adalah penelitian dan penjelajahan terbuka yang berakhir dengan dilakukan dalam jumlah relatif kelompok kecil yang diwawancarai secara mendalam. Narasumber diminta untuk menjawab pertanyaan umum, dan *interviewer* menjelajah dengan tanggapan mereka untuk mengidentifikasi dan menentukan persepsi, pendapat dan perasaan tentang gagasan atau topik yang dibahas untuk menentukan derajat kesepakatan yang ada. Dengan metode penelitian ini diharapkan mampu mengungkapkan emosi positif yang terkandung dalam gerak pada gerak dan lagu *Sirah Gundul*.

##### **B. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di *basecamp* Jogja Bangkit. Tempat tersebut dipilih karena merupakan salah satu wadah para relawan untuk berbagi kepada para korban bencana alam. Di tempat itu pula peneliti mencari informasi tentang narasumber yang akan dijadikan informan dalam penelitian.

### C. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah gerak yang terdapat dalam lagu *Sirah Gundul*. Penelitian difokuskan pada emosi positif dan dampak yang ditimbulkan oleh gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

### D. Penentuan Subjek Penelitian

Penentuan subjek maupun narasumber dalam penelitian berdasarkan data dan informasi yang berkembang di lapangan. Narasumber yang dibutuhkan juga melibatkan pihak dari luar lokasi penelitian yang dirasa mengerti terhadap objek penelitian. Pemilihan narasumber dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa kriteria yang disesuaikan dengan kebutuhan. Adapun kriteria pemilihan narasumber tersebut adalah:

1. Merupakan orang yang memahami (pakar) tentang psikologi
2. Merupakan orang yang terlibat dalam proses pembuatan gerak dalam lagu *Sirah Gundul*
3. Seniman maupun relawan bencana alam yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terlibat dalam penyampaian gerak dalam lagu *Sirah Gundul* kepada korban bencana alam
4. Merupakan anak atau remaja korban bencana alam baik gempa maupun erupsi Merapi yang mengetahui tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*

Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh para narasumber yang terdiri dari pakar psikologi, psikolog anak, seniman, relawan, remaja korban gempa dan erupsi Merapi yang mengetahui tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

Adapun narasumber yang bersedia memberikan informasi tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*, emosi positif dan dampaknya adalah sebagai berikut :

1. Dr. Indria L. Gamayanti, MSi. Psi selaku Psikolog klinis dan dosen Fakultas Kedokteran UGM
2. Intan Kusumawardani, M.Psi selaku psikolog anak di RS. Dr Sarjito dan relawan Pojok Dolanan
3. Ely Puspitasari selaku psikolog yang mendalami materi *brain gym*
4. Muh. Arif Wijayanto, S.Sn selaku seniman Teater, relawan Pojok Dolanan, serta relawan Jogja Bangkit
5. Agung Tri Yulianto, S.Sn selaku pencipta gerak, seniman Tari dan relawan Pojok Dolanan
6. Sutedjo selaku seniman dan relawan Jogja Bangkit
7. Anisa, Novi, dan Aris selaku korban gempa di Bantul
8. Hilda dan Ayumi selaku korban erupsi Merapi di Sleman

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi :

##### **1. Observasi**

Observasi partisipatif yang digunakan untuk melengkapi data dalam penelitian ini. Observasi partisipatif adalah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti melibatkan diri dalam kehidupan dari masyarakat yang diteliti untuk dapat melihat dan memahami gejala-gejala yang ada, sesuai maknanya dengan yang diberikan atau dipahami oleh para warga

yang ditelitinya (Djunaidi dan Fauzan, 2012: 166). Teknik pengumpulan data ini digunakan karena peneliti telah terlibat secara langsung sebagai relawan bagi para korban bencana alam dan memberikan materi gerak dan lagu ini khususnya kepada anak-anak dan remaja. Observasi ini telah dilakukan oleh peneliti ketika terjun langsung menjadi relawan serta ketika lagu *Sirah Gundul* tersebut digunakan untuk mengisi kegiatan diberbagai acara.

## 2. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tak berstruktur yang bertujuan memperoleh bentuk-bentuk tertentu informasi dari semua informan, tetapi susunan kata dan urutannya disesuaikan dengan ciri-ciri tiap informan. Wawancara tak berstruktur bersifat luwes, susunan pertanyaannya dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi saat wawancara, termasuk karakteristik sosial-budaya seperti agama, suku, gender, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan sebagainya informan yang dihadapi (Djunaidi dan Fauzan, 2012: 176-177).

Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada para narasumber yang telah dipilih dan yang mengetahui tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul* tersebut maupun yang mengetahui tentang emosi positif. Wawancara dilakukan pada tanggal 27 April 2013 sampai dengan 18 Mei 2013.



### 3. Dokumentasi

Peneliti melakukan pengambilan foto dan video tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*. Dokumentasi berupa foto dan video bertujuan untuk melengkapi data-data yang telah diperoleh sebelumnya. Foto dan video tersebut selanjutnya menjadi bahan pengamatan untuk memahami lebih mendalam terhadap objek penelitian. Pendokumentasian tersebut dilakukan pada tanggal 6 Mei 2013 bertempat di *basecamp* Jogja Bangkit.

### F. Instrumen Penelitian

Arikunto (2002:101), menjelaskan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah diperolehnya. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai pelaku pengumpul data serta susunan pertanyaan wawancara yang akan disampaikan kepada narasumber.

### G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi merupakan data kualitatif. Data kualitatif tersebut dianalisa dengan teknik analisa data deskriptif. Tujuannya adalah untuk menggambarkan suatu keadaan atau status fenomena yang digambarkan dengan kata-kata kemudian dipilah-pilah menurut kategori, sehingga merupakan suatu urutan data yang berupa uraian, sehingga mudah untuk dikomunikasikan. Analisa data penelitian kualitatif harus dimulai sejak awal pengambilan data (Nasution, 2003: 128-129). Langkah analisa data deskriptif yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Pemeriksaan Data Hasil Penelitian

Melakukan pemeriksaan kelengkapan data yang telah didapat. Pemeriksaan dilakukan agar data yang diperlukan dalam fokus penelitian dapat terkumpul secara lengkap. Bila data yang didapat tersebut belum lengkap, maka dilakukan pengambilan data kembali dengan teknik yang sesuai.

Peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan data tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*, emosi positif serta dampaknya yang telah didapat melalui hasil wawancara dan pengumpulan informasi, serta melihat kembali dengan pedoman yang telah dibuat untuk memastikan informasi tersebut telah cukup ataukah masih ada yang kurang.

### 2. Pengklasifikasian dan Penyederhanaan Data Hasil Penelitian

Pengklasifikasian data yang dilakukan adalah pengelompokan data berdasarkan aspek yang menjadi fokus penelitian ini. Data yang dikelompokkan merupakan data kualitatif yang didapat dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Data tersebut selanjutnya disederhanakan agar memperoleh gambaran yang jelas dan teratur mengenai aspek yang diteliti. Data mengenai gerak dalam lagu *Sirah Gundul* yang meliputi emosi positif dan dampaknya telah dikelompokkan dan disederhanakan agar lebih jelas dan teratur.

### 3. Mendeskripsikan dan Membahas Data Hasil Penelitian

Langkah ini dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Langkah

tersebut dilanjutkan dengan memberikan interpretasi pada data yang telah dideskripsikan sebelumnya sesuai fokus penelitian.

Data yang telah dikelompokkan dan disederhanakan, dideskripsikan kembali oleh peneliti dengan pengertiannya sendiri tanpa mengurangi hasil dari pengumpulan data tentang gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

#### 4. Pengambilan Kesimpulan

Pengambilan kesimpulan dilakukan dengan memaknai data yang telah dideskripsikan dan dibahas menjadi pernyataan dalam bentuk singkat yang mudah dipahami sehingga merupakan jawaban dari pertanyaan penelitian yang diajukan.

Peneliti mengambil kesimpulan melalui data yang telah dibahas dan membuatnya lebih sederhana agar lebih mudah ditangkap hasilnya baik oleh peneliti maupun para pembacanya kelak.

#### **H. Uji Keabsahan Data**

Dalam penelitian ini untuk menguji keabsahan data akan digunakan metode triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2011: 330). Penelitian ini menggunakan metode triangulasi sumber, yakni membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini yaitu membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara bersama

berbagai narasumber serta membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumentasi yang berkaitan dengan *Sirah Gundul*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. *Setting* Penelitian**

Jogja Bangkit beralamat di jalan Mawar Tengah No. 72 Baciro, Yogyakarta. Jogja Bangkit merupakan nama dari suatu kegiatan sosial untuk membantu *recovery* korban gempa yang terjadi pada bulan Mei tahun 2006. Nama ini dicanangkan untuk menyemangati para korban yang berada di sekitar wilayah DIY dan sekitarnya, agar tetap semangat dan bangkit dari keterpurukan karena masih ada masa depan yang harus diraih dan dicapai. Tujuan utamanya agar korban tidak larut dalam penderitaan dan penyesalan akibat bencana gempa. Jogja Bangkit didirikan oleh Penerbit dan Percetakan Galangpress, Komunitas Tedjo Badut (pimpinan Pak Tedjo) dan Romo DR. G. Budi Subanar, SJ dan dibantu oleh beberapa relawan lain seperti Dwikoen Sastro, Wiwis, Prof. DR. Johan Salim, Komunitas Den Baguse Ngarso dan kawan-kawan.

Jogja Bangkit belum memiliki visi dan misi secara khusus. Kegiatan pada waktu itu sifatnya spontan karena ingin membantu korban gempa agar bisa bergembira dan semangat lagi menatap hidup dimasa yang akan datang. Namun demikian komunitas ini memiliki tujuan untuk membuat orang lain bergembira atau merasa senang melalui kegiatan membaca, permainan, sulap dan lawakan.

Program yang telah dilaksanakan di samping saat tragedi gempa tahun 2006 juga tragedi erupsi Merapi Oktober 2010. Bentuk kegiatannya sama seperti saat tragedi gempa, yaitu perpustakaan keliling, permainan anak-anak oleh Tedjo

Badut dan lawakan dari Den baguse Ngarso. Program ke depannya Jogja Bangkit akan tetap pada kegiatan tersebut tapi karena suatu hal kegiatan perpustakaan keliling saja yang tiap hari beroperasi ke sekolah-sekolah dan komunitas. Kegiatan perpustakaan keliling ini bekerjasama dengan Yayasan Galangpress. Saat terjadi gempa dan erupsi merapi sasarannya adalah korban untuk membantu *recovery* mental dan jiwanya. Sekarang sasarannya komunitas belajar dan sekolah-sekolah.

Pada saat gempa terjadi banyak sekali bantuan yang mengalir ke daerah bencana. Bantuan datang dari perseorangan, komunitas, yayasan, kantor-kantor, maupun pemerintah dan LSM baik dari dalam dan luar negeri. Kebanyakan bantuan tersebut dalam bentuk logistik, peralatan sehari-hari, kesehatan dan tenda. Munculnya Jogja Bangkit dalam memberikan bantuan kepada para korban sangat berbeda dari bantuan yang telah ada. Jogja Bangkit lebih menitikberatkan bantuan pada program atau kegiatan yang sifatnya *trauma healing* dan hiburan. Adapun programnya berupa perpustakaan keliling yang dapat dibaca oleh masyarakat korban, hiburan lawak oleh Den Baguse Ngarso dkk serta mainan dan badut untuk menghibur anak-anak oleh Tedjo Badut yang salah satu bentuknya dengan pemberian Gerak dan Lagu *Sirah Gundul*.

Jogja Bangkit tiap hari berkeliling untuk menghibur para korban dimulai pukul 16.00 dengan menghibur anak-anak lewat bacaan dan badut, malamnya di tempat yang sama tim Jogja Bangkit menghibur orang tua. Cara seperti ini sangat efektif untuk menghilangkan trauma dan efektif untuk penyampaian pesan-pesan. Daerah jelajah Jogja Bangkit tidak hanya di DIY tetapi juga di sekitar DIY seperti

Kabupaten Klaten dan Kabupaten Magelang. Program kegiatan yang dilakukan oleh Jogja Bangkit pada awalnya inisiatif atas sendiri untuk mendatangi para korban. Namun kemudian berkembang atas dasar undangan dari masyarakat yang menjadi korban.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. *Sirah Gundul***

*Sirah Gundul* merupakan judul dari sebuah lagu yang kemudian mengalami perkembangan dengan adanya gerakan-gerakan dalam lagu tersebut. *Sirah Gundul* pada awalnya dipergunakan untuk membantu dan menghibur korban bencana alam yang diwujudkan melalui gerak dan lagu. Seiring berjalannya waktu, gerak dan lagu *Sirah Gundul* juga digunakan untuk mengalihkan fokus perhatian anak-anak pada acara yang sedang berlangsung agar acara bisa berjalan dengan lancar. Berikut ini lirik dari lagu *Sirah Gundul*.

*Sirah gundul jendhal jendhul*  
*Yen didemok mendat mentul*  
*Gedhe cilik ayo kumpul*  
*Pada njoged goyang pinggul*  
*Sirah gundul mumbul-mumbul*  
*Thelis-thelis kaya thuyul*  
*Aja minder ayo gaul*  
*Ati seneng pada kumpul*  
*Digandeng rana...ee...*  
*Digawa rene*  
*Diajak bareng rame-rame*  
*Digandeng rana...ee...*  
*Digawa rene*  
*Diajak bareng rame-rame*

Proses terbentuknya gerak dan lagu *Sirah Gundul* oleh koreografer diawali dengan adanya pelatihan terlebih dahulu tentang *brain gym* pada tahun 2006 setelah terjadinya gempa di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan sekitarnya. Pelatihan tersebut bersifat sosial dan dilakukan di dusun Bakulan, Kabupaten Bantul. Tujuan dari pelatihan tersebut adalah untuk membekali para relawan bagi korban gempa tentang psikologi korban dan *brain gym*. Pelatihan tersebut diberikan oleh pakar-pakar psikolog terutama dalam bidang *brain gym* kepada peserta pelatihan. Beberapa peserta yang mengikuti pelatihan tersebut merupakan mahasiswa tari ISI Yogyakarta yang salah satunya merupakan koreografer dari gerak dan lagu *Sirah Gundul*.

Setelah selesai mengikuti pelatihan, koreografer bersama komunitasnya mulai membuat beberapa tarian. Tarian tersebut banyak yang didasarkan pada gerakan *brain gym* yang ditujukan bagi para korban gempa khususnya anak-anak di tempat yang didampinginya. Tujuan diciptakannya tarian-tarian tersebut tidak sebatas sebagai bentuk pertunjukkan saja, melainkan juga untuk menarik minat para korban sehingga mau ikut bergerak mengikuti gerakan tarian tersebut. Dengan mengikuti dan menikmati gerakan tersebut tercipta suasana yang lebih tenang, gembira, dan dapat membantu melupakan kesedihan yang dialami secara bertahap.

Salah satu tarian yang diciptakan adalah gerak dari lagu *Sirah Gundul* yang hingga saat ini dikenal dengan sebutan gerak dan lagu *Sirah Gundul*. Lagu *Sirah Gundul* diciptakan pada tahun 2006 yang tujuan awalnya untuk membantu relawan dalam menghibur korban gempa di daerah tertentu di Kabupaten Bantul.



Pada saat itu penggunaan lagu *Sirah Gundul* hanya sebatas sebagai musik pengiring atau *background* hiburan ketika tempat pengungsian tersebut sedang ada kegiatan atau untuk sehari-hari. Setelah adanya pelatihan tersebut, salah seorang relawan yang merupakan mahasiswa tari dari ISI Yogyakarta diminta oleh sesama relawan untuk membuat gerakannya sehingga terciptalah gerak dan lagu *Sirah Gundul*.

## **2. Gerak dalam Lagu *Sirah Gundul***

Susunan gerak yang terdapat dalam gerak dan lagu *Sirah Gundul* disesuaikan dengan lirik yang ada pada lagu sehingga bersifat lirikal. Tidak semua gerakan dalam gerak dan lagu *Sirah Gundul* merupakan gerakan *brain gym*, akan tetapi dipadukan dengan gerakan-gerakan tari. Kumpulan gerakan tersebut diolah dan mengalami penghalusan supaya tidak terkesan kaku, lebih menarik dan mudah untuk diingat oleh siapa saja. Selain tujuan tersebut, perpaduan antara gerakan *brain gym* dan gerakan-gerakan tari dalam gerak dan lagu *Sirah Gundul* bertujuan untuk menciptakan suasana senang, gembira dan mampu membantu melupakan kejadian traumatik. Tujuan tersebut disesuaikan dengan maksud dan kondisi ketika gerak dan lagu *Sirah Gundul* diciptakan.

Gerak *Sirah Gundul* ini terdiri dari 14 gerakan dan uraian gerak tersebut adalah sebagai berikut :

a. Gerak 1



Gambar 1 : Pose Gerak *Malangkerik*  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 1 adalah kedua tangan dipinggang, kedua kaki tegak lurus atau seperti sikap tegap, kepala *nyoglek* ke kanan dengan pandangan ke depan. Gerak 1 dalam lagu digerakkan pada kalimat “*Sirah Gundul*” serta dalam melakukannya kepala bergantian ke kanan dan ke kiri.

b. Gerak 2



Gambar 2 : Pose Gerak Loncat  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 2 adalah kedua tangan dipinggang, kaki melonjak di tempat dan kepala di tengah dengan pandangan ke depan. Gerak 2 dalam lagu digerakkan pada saat kalimat “*jendhal-jendhul*”, “*mendat-mentul*”, dan “*mumbul-mumbul*” serta dalam prateknya dilakukan dua kali.

c. Gerak 3



Gambar 3 : Pose Gerak Pusing  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 3 adalah satu telapak tangan memegang dahi dan yang satu telapak tangan lain memegang kepala bagian belakang, kedua kaki tegak lurus seperti posisi tegap dan kepala di tengah dengan pandangan lurus ke depan. Gerak 3 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*yen didemok*” dan dilakukan dengan kedua tangan bergantian memegang kepala.

d. Gerak 4



Gambar 4 : Pose Gerak Jalan  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 4 adalah kedua tangan mengepal dengan posisi menyiku horizontal tangan kiri didepan perut dan tangan kanan di perut bagian belakang, posisi kaki kanan melangkah ke depan dan kaki kiri dibelakang dan kepala ditengah dengan pandangan ke depan. Gerak 4 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*gedhe cilik*” dan dilakukan bergantian maju mundur.

e. Gerak 5



Gambar 5 : Pose Gerak Melambai  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 5 adalah tangan kiri di pinggang, tangan kanan lurus keatas sedikit menyudut kekanan, kedua kaki tegak lurus seperti posisi tegap dan kepala ditengah dengan pandangan ke depan. Gerak 5 dalam lagu digerakkan dalam kalimat "*ayo kumpul*" dan dilakukan telapak tangan kanan melambai.

f. Gerak 6



Gambar 6 : Pose Gerak *Megol*  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 6 adalah kedua tangan mengepal dan dilipat di depan dada, jempol menghadap ke atas, badan sedikit membungkuk, pantat megal megal. Gerak 6 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*padha njoget goyang pinggul*”.



g. Gerak 7



Gambar 7 : Pose Gerak Tsah  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 7 adalah tangan kiri dipinggang, tangan kanan memutari kepala dimulai dari depan dahi ke arah kiri, kaki tegak lurus seperti sikap tegap dan pandangan ke depan. Gerak 7 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*thelis-thelis*”.



#### h. Gerak 8



Gambar 8 : Pose Gerak Mengendap  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 8 adalah kedua tangan nyiku didepan dagu dengan telapak tangan menghadap bawah, kaki mendak jalan ke depan dan pandangan ke depan. Gerak 8 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*kaya thuyul*”.

i. Gerak 9



Gambar 9 : Pose Gerak Menasihati  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 9 adalah tangan kiri di belakang badan, tangan kanan mengepal dengan jari telunjuk berdiri (seperti menunjuk tapi menghadap ke atas), kedua kaki merapat dan mendhak serta badan membungkuk dan pandangan ke depan. Gerak 9 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*aja minder*”

j. Gerak 10



Gambar 10 : Pose Gerak Tepuk Tangan  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 10 adalah kedua tangan tepuk tangan di belakang badan disertai jalan mundur dengan posisi badan membungkuk dan pandangan ke depan. Gerak 10 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*ayo gaul*”.

k. Gerak 11



Gambar 11 : Pose Gerak Menepuk Dada  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 11 adalah kedua tangan menepuk tulang selangka, kedua kaki tegak lurus seperti sikap tegap dan pandangan ke depan. Gerak 11 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*ati seneng*”.

## 1. Gerak 12



Gambar 12 : Pose Awal Gerak Membuat Lingkaran  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada gerak 12 adalah kedua tangan membuat lingkaran dimulai dari atas kepala hingga depan perut, kaki tegak lurus seperti sikap tegap dan pandangan ke depan. Gerak 12 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*padha kumpul*”.

m. Gerak 13



Gambar 13 : Pose Gerak Kuda-kuda  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 13 adalah kedua tangan di pinggang, berjalan kearah kanan dengan sedikit mendak dan membungkuk. Gerak 13 dalam lagu dilakukan dalam kalimat “*digandeng rana ee digawa rene*” dan dilakukan maju tiga langkah lalu pantat digeol ke kiri, lalu kembali mundur.



n. Gerak 14



Gambar 14 : Pose Gerak Mengepakkan Sayap  
(doc. Bimo, 2013)

Uraian pada Gerak 14 adalah kedua kaki mendak berjalan melingkar dengan kedua siku seperti gerakan mengepak sayap naik turun dan kepala nyoklek kanan. Gerak 14 dalam lagu digerakkan dalam kalimat “*diajak bareng rame-rame*”. Gerak 13 dan 14 ini dilakukan dua kali bergantian kiri dan kanan.

## C. Pembahasan

### 1. Gerak *Brain Gym* pada *Sirah Gundul*

Tidak semua gerak yang terdapat pada *Sirah Gundul* merupakan gerakan *brain gym*. Berikut ini gerakan *brain gym* yang terdapat pada *Sirah Gundul*.

#### a. Gerak Putaran Leher

Gerak putaran leher bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf pusat dan membantu dalam komunikasi (terutama bahasa). Putaran leher membantu meredakan ataupun menghilangkan ketegangan pada otot tengkuk dan leher yang salah satunya dapat disebabkan oleh trauma atau stres.



Gambar 15 : Pose Gerak Putaran Leher  
(doc. Bimo, 2013)



Gerak putaran leher pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 1. Gerak putaran leher pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan berputarnya kepala dari kiri kekanan dan sebaliknya secara perlahan, akan tetapi pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan mematahkan kepala ke kanan dan ke kiri.

b. Gerak Titik Positif

Gerak titik positif bermanfaat untuk menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan orang, situasi dan tempat tertentu. Gerak ini juga berguna untuk menenangkan seseorang yang tengah mengalami tekanan. Sentuhan di dahi dapat menolong untuk menghilangkan kekhawatiran, ketegangan dan ketakutan sehingga pikiran menjadi tenang dan lebih positif.



Gambar 16 : Pose Gerak Titik Positif  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak titik positif pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 3. Gerak titik positif pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan kedua tangan atau salah satu tangan berada di dahi sehingga tidak ada yang berada di kepala bagian belakang. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini divariasi atau diubah dengan gerakan berupa satu telapak tangan memegang dahi dan yang satu telapak tangan lain memegang kepala bagian belakang secara bergantian.

c. Gerak Tombol Angkasa

Gerak tombol angkasa bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf pusat, mengurangi ketegangan dan rasa takut, dan sebagainya. Tombol angkasa adalah titik akupunktur yang berhubungan langsung dengan otak, tulang belakang dan sistem saraf pusat. Dengan mengaktifkan titik akupunktur ini seseorang akan menjadi lebih relaks.



Gambar 17 : Pose Gerak Tombol Angkasa  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak tombol angkasa pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 4. Gerak tombol angkasa pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan satu tangan berada di perut bagian belakang dan tangan lainnya berada di atas bibir. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan berupa satu tangan berada di perut bagian belakang akan tetapi tangan satunya tidak berada di atas bibir melainkan di depan perut.

d. Gerak Gajah

Gerak gajah bermanfaat untuk melegakan otot tengkuk agar lebih relaks. Pada umumnya orang yang mengalami stres akan mengalami ketegangan di bagian tengkuk, pundak dan leher. Gerak ini membantu untuk merilekskan otot-otot yang tegang pada daerah tersebut.



Gambar 18 : Pose Gerak Gajah  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak gajah pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 5. Gerak gajah pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan salah satu tangan menempel di kepala dan membuat gerakan melambai seperti membuat angka 8 tidur. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan berupa tangan kiri di pinggang, tangan kanan melambai.

e. Gerak Mengaktifkan Tangan

Gerak mengaktifkan tangan bermanfaat untuk melepaskan ketegangan di otot pundak dan dada bagian atas. Gerak ini juga berfungsi untuk melatih diafragma agar lebih rileks sehingga pernafasan lebih baik. Dengan stres dan trauma yang dialami oleh anak, maka dapat dimungkinkan bahwa anak tersebut mengalami sesak nafas.



Gambar 19 : Pose Gerak Mengaktifkan Tangan  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak mengaktifkan tangan pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 7. Gerak mengaktifkan tangan pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan satu tangan lurus ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan berupa tangan kiri dipinggang, tangan kanan memutari kepala.

f. Gerak Angka 8

Gerak angka 8 bermanfaat untuk mengaktifkan dua belahan otak agar dapat bekerjasama dengan baik. Apabila otak kanan dan otak kiri dapat bekerjasama dengan baik maka diharapkan anak dapat lebih mudah menyerap informasi yang baru sehingga memudahkan dalam proses belajar beradaptasi dengan situasi baru.



Gambar 20 : Pose Gerak Angka 8  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak angka 8 pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 9. Gerak angka 8 pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan tangan mengepal dan jari telunjuk ke depan membuat gerakan angka delapan tidur. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan berupa tangan kiri di belakang badan, tangan kanan mengepal dengan jari telunjuk berdiri dengan digerakkan ke kanan ke kiri.

g. Gerak Sakelar Otak

Gerak sakelar otak bermanfaat untuk meningkatkan penerimaan zat asam di otak, meningkatkan pengiriman informasi dari otak kanan ke sisi tubuh kiri dan sebaliknya. Gerakan ini dapat melancarkan aliran darah yang kaya zat asam ke otak agar otak dapat berfungsi dengan baik sehingga anak dapat lebih beradaptasi dengan situasi baru.



Gambar 21 : Pose Gerak Sakelar Otak  
(doc. Bimo, 2013)



Gerak sakelar otak pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 11. Gerak sakelar otak pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan satu tangan di depan pusar, tangan yang lain dibagian dada. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini telah divariasi atau diubah dengan gerakan berupa kedua tangan menepuk tulang selangka.

h. Gerak Coretan Ganda

Gerak coretan ganda bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran tentang tubuh dan koordinasinya terutama koordinasi antara kanan dan kiri, dan lain-lain. Dalam kondisi bencana banyak orang yang mengalami kelelahan secara fisik akibat dari bencana yang dialami. Hal ini terkadang membuat koordinasi tubuh menjadi kurang baik.



Gambar 22 : Pose Gerak Coretan Ganda  
(doc. Bimo, 2013)

Gerak coretan ganda pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 12. Gerak coretan ganda pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan membuat dua buah lingkaran dengan kedua tangan sehingga masing-masing tangan membuat sebuah lingkaran. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini divariasi atau diubah dengan gerakan berupa kedua tangan membuat sebuah lingkaran besar dimulai dari atas kepala hingga depan perut.

i. Gerak Pasang Kuda-Kuda

Gerak pasang kuda-kuda bermanfaat untuk memperlancar dan merelaksan otot paha serta berguna untuk menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh. Diharapkan dengan melakukan gerakan ini, seluruh tubuh dapat menjadi rileks.



Gambar 23 : Pose Gerak Pasang Kuda-kuda  
(doc. Bimo, 2013)



Gerak pasang kuda-kuda pada *Sirah Gundul* terdapat di gerak 13. Gerak pasang kuda-kuda pada gerakan *brain gym* ditunjukkan dengan kedua tangan di pinggang lalu kaki depan ditekuk sambil didorong ke depan. Pada *Sirah Gundul* gerakan ini divariasi atau diubah dengan gerakan berupa kedua tangan di pinggang dengan berjalan ke arah kanan dengan sedikit mendak dan membungkuk.

## 2. Emosi Positif yang Dihasilkan

Pada saat wawancara bersama DR. Indria L. Gamayanti, MSi. Psi diungkapkan bahwa :

“... Tapi ketika gerakan-gerakan itu menjadi sesuatu yang mengalir dan mengalir kemudian tari itu kan sebetulnya juga meditasi jadi ada yg mengatakan itu *move on meditation* atau meditasi gerak itu membuat orang jadi lebih relaks, nyaman ...”.

Hal ini menunjukkan bahwa gerak pada lagu *Sirah Gundul* juga dapat mempengaruhi emosi positif seperti terlihat ketika penulis melakukan pengamatan pada saat melakukan pendampingan bencana alam. Anak-anak yang pada saat itu mengikuti gerak pada lagu *Sirah Gundul* ini menunjukkan perasaan yang lebih ceria, begitu pula dengan orang tua yang asyik menonton.

Selain itu emosi positif timbul karena adanya hormon *endorphine* yang dihasilkan oleh tubuh ketika bergerak dan melakukan aktifitas seperti yang dikatakan oleh DR. Indria L. Gamayanti, MSi. Psi.

“ ... dengan gerakan-gerakannya itu ada hormon-hormon tertentu hormon *endorphine* yang kemudian juga keluar dan itu membuat orang merasa jadi senang daripada hanya diam saja, dengan gerak ternyata bisa mendorong hormon-hormon yang dapat membuat orang jadi lebih ke emosi positif”.

Hal yang senada juga disampaikan oleh Intan Kusumawardani, M.Psi :

“emosi positif yang ditimbulkan oleh *Sirah Gundul* itu karena munculnya dan adanya hormon *endorphine* yang keluar ketika kita bergerak dan melakukan aktifitas baik aktifitas sehari-hari, olahraga, maupun ketika menari”.

Hormon *endorphine* yang dimaksudkan oleh narasumber merupakan hormon yang diproduksi oleh kelenjar *pituitary* yang terletak di bagian bawah otak. Hormon *endorphine* mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi.

Kondisi yang demikian memberikan efek relaksasi dengan meredakan atau bahkan menghilangkan ketegangan otot-otot pada tubuh yang dapat menimbulkan stres. Melalui relaksasi ini akan tercipta ketenangan dalam pikiran sehingga memicu timbulnya emosi positif yang lain berupa perasaan senang, percaya diri, berani, tegar, segar (*fresh*), motivasi yang kuat, tenang, dan mudah berkonsentrasi. Hasil emosi positif tersebut didukung oleh salah satu relawan yang ikut bernyanyi dan bergerak *Sirah Gundul*, Muh. Arif Wijayanto, S.Sn :

“mereka jadi *happy* karena intinya mereka menyanyi dan menggerakkan tubuh, untuk manfaat dari *brain gym* itu sendiri saya kurang tahu tapi yang jelas mereka lebih santai dan lebih senang dari sebelumnya dan itu terlihat tidak hanya pada anak-anak namun juga pada orangtua yang ada disitu”

Ketenangan pikiran sangat penting bagi para korban terutama pada anak-anak yang masih dalam usia rentan untuk berfikir akan sesuatu yang baru pertama kali dialami sesuai yang diungkapkan oleh Ely Puspitasari, S.Psi.

“Ketika terjadinya bencana, anak-anak menjadi paling rentan karena memiliki proses kognitif yang belum sama dengan orang dewasa. Maksudnya orang dewasa sudah memiliki kondisi berfikir yang lebih baik karena telah mampu berfikir lebih kompleks melalui pengalaman-pengalamannya dalam pemecahan masalah sedangkan

anak-anak dapat dikatakan masih lugu yang belum mampu mengelola pikiran dengan baik apalagi baru pertama kali merasakan bencana alam tersebut”.

Ketenangan pikiran juga akan mempengaruhi kesehatan para korban. Perasaan yang tidak tenang, cemas, sedih, kehilangan, mempengaruhi selera makan para korban menjadi turun bahkan ada yang kehilangan nafsu makan. Perasaan tidak tenang dan kehilangan juga akan mempengaruhi pola istirahat yang menjadi kurang dan tidak efektif. Kondisi demikian bila tidak segera ditangani akan mempengaruhi daya tahan tubuh yang semakin menurun sehingga badan lemah dan mudah terserang penyakit.

### **3. Dampak yang Ditimbulkan**

Perubahan emosi yang semula stress, ketakutan, dan mudah marah karena terjadinya bencana alam, mengalami perubahan setelah mendapat penanganan yang salah satunya melalui gerak dan lagu *Sirah Gundul* dimana gerakan dalam lagu tersebut didasarkan pada gerakan *brain gym*. Penanganan tersebut memberikan dampak relaksasi atau penenangan bagi para korban sehingga secara perlahan membantu melupakan bencana yang dialami dan dapat berpikir positif. Perubahan tersebut secara sederhana berupa timbulnya perasaan senang, bersemangat dan lain sebagainya.

Perubahan yang terjadi pada korban bencana alam bila diperinci dapat dibagi dalam beberapa aspek. Aspek tersebut terdiri dari aspek individu, sosial, dan kesehatan. Ketiga aspek tersebut sangat berpengaruh bagi kelanjutan kehidupan para korban bencana alam pada khususnya.

Berdasarkan data lapangan yang diperoleh dapat disimpulkan dampak nyata yang ditimbulkan melalui gerak dalam lagu *Sirah Gundul* bagi korban bencana alam khususnya pada anak-anak yang terjadi di Yogyakarta sebagai berikut.

a. Aspek Individu

Aspek diri sendiri sangat terkait dengan kondisi pribadi masing-masing dalam mengelola emosi, perasaan, dan cara berfikir. Kondisi tersebut antara lain:

- 1) Menjadi percaya diri.
- 2) Menjadi lebih mampu untuk memusatkan perhatian sehingga dapat berkonsentrasi dalam berfikir dan belajar.
- 3) Membantu melupakan kejadian bencana alam.
- 4) Membantu kesadaran diri untuk merelakan dari suatu perasaan kehilangan (penerimaan diri).
- 5) Mudah dalam menerima informasi baru dan cepat dalam merespon.
- 6) Tidak mudah panik.

b. Aspek Sosial

Aspek sosial terkait dengan hubungan relasi antar individu. Kondisi tersebut antara lain:

- 1) Dapat bergaul dengan lingkungan sekitar.
- 2) Dapat beradaptasi dengan kondisi kehidupan yang baru.
- 3) Lebih luwes dalam berinteraksi.

c. Aspek Kesehatan

Aspek kesehatan terkait dengan daya tahan tubuh dan pola pribadi dalam mengelola kondisi tubuh.

- 1) Kembali memiliki nafsu makan
- 2) Tidur menjadi lebih nyenyak dan optimal.
- 3) Melalui *Sirah Gundul*, anak-anak maupun korban diajak untuk bersukaria dan menggerakkan anggota badan (berolah raga) sehingga membuat badan lebih segar dan ceria.
- 4) Kesehatan lebih stabil atau tidak ada keluhan fisik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa gerakan yang terdapat pada *Sirah gundul* merupakan pengembangan dari gerakan *brain gym* dan bersifat lirikal. Kurang lebih terdapat sembilan gerakan dasar *brain gym* yang diolah kembali dengan tujuan memberikan efek relaksasi yang membantu menyegarkan kembali pikiran dan perasaan para korban bencana alam khususnya anak-anak. Gerakan *Sirah Gundul* bersifat lirikal yang memiliki daya tarik sehingga menghibur dan mudah untuk diingat.

Gerak dalam lagu *Sirah Gundul* mengajak para korban untuk ikut bergerak melakukan kegiatan yang secara otomatis akan menghasilkan hormon *endorphine*. Hormon *endhorphine* memberikan efek relaksasi dengan meredakan atau bahkan menghilangkan ketegangan otot-otot pada tubuh yang dapat menimbulkan stres. Melalui relaksasi ini akan tercipta ketenangan dalam pikiran sehingga memicu timbulnya emosi positif berupa perasaan senang, percaya diri, berani, tegar, segar (*fresh*), motivasi yang kuat, tenang, dan mudah berkonsentrasi.

Emosi positif tersebut juga berdampak positif bagi kehidupan baik untuk kesehatan, individu, maupun bagi kehidupan sosial dimasyarakat pada umumnya. Dampak tersebut diketahui dari hasil pengamatan serta wawancara yang dilakukan baik kepada para psikolog, relawan, dan para korban bencana alam tersebut serta

pada mereka yang masih aktif memberikan gerak dan lagu tersebut dalam tiap acara yang diadakan.

## **B. Saran**

Gerak dan lagu *Sirah Gundul* dapat menimbulkan emosi positif dan memberi dampak yang positif pula bagi para pelakunya, maka oleh karena itu saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi seniman tari, hendaknya lebih kreatif dan fungsional dalam menciptakan karya tari sehingga tidak sebatas pada fungsi pertunjukkan saja. Hal ini karena tari juga memiliki fungsi sebagai media terapi dan relaksasi.
2. Bagi mahasiswa seni tari, hendaknya lebih banyak mengembangkan penelitian dan mendokumentasikan secara tertulis tentang suatu tarian dari segi fungsi sebagai media terapi.
3. Bagi psikolog, hendaknya ada penelitian kelanjutan untuk meneliti lebih mendalam tentang indikator emosi positif yang dihasilkan dari gerak dan lagu *Sirah Gundul*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Franc. Yanuarita. 2012. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranova Books.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. rev.ed. Jakarta: Rineka Cipta
- Djunaidi, M. Ghony dan Fauzan Almanshur. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Demuth, Elisabeth. 2005. *Brain Gym, Pedoman Senam Otak bagi Guru dan Peminat*. Tomohon: Yayasan Kinesiologi Indonesia.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Brain Gym 101 : Untuk Kehidupan yang Seimbang*. Tomohon : Yayasan Kinesiologi Indonesia.
- Heru Satoto, Budiono. 2008. *Simbolisme Jawa*. Yogyakarta: Ombak.
- Kusnadi. 2009. *Penunjang Pembelajaran Seni Tari untuk SMP dan MTs*. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Marie, Anne Albano. 2006. *Mendampingi Anak Pasca Trauma*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Moleong, Lexy. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edis Revisi)*. Bandung: Rosdakarya
- Muhammad, As'adi. 2011. *Cara kerja Emosi dan Pikiran Manusia*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Nasution, S. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Nuryanti, Lusi. 2008. *Psikologi Anak*. PT. Indeks.
- Puspitasari, Ely. 2007. *Romantisme dalam Wanita yang Pernah Mengalami CSA (Children Sexual Abuse)*. Skripsi S1. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Rowh, Mark. 2013. *Dance and Art Therapy*. <http://www.collegexpress.com/dance-and-art-therapy/>
- Safaria, Triantoro. 2009. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif ddalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saimin. 1993. *Pengantar Pendidikan Seni Tari untuk SMA (Umum)*.



- Savata, Devi. 2011. Senam Otak! Otak Seimbang.  
<http://www.neosavata.com/senam-otak/>. Diunduh 1 maret 2013 17:24.
- Suryojati, Bimo. 2008. Hubungan antara Trauma Paska Bencana Alam dengan Self Esteem pada Anak-Anak Korban Bencana Gempa Yogyakarta. Skripsi S1. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, UGM.
- Yusuf, Syamsu L.N. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

**Lampiran 1****GLOSARIUM**

<i>Basecamp</i>	: Tempat berkumpul
<i>Brain gym</i>	: Senam otak
<i>Interviewer</i>	: Pewawancara
<i>Malangkerik</i>	: Posisi kedua tangan dipinggang
<i>Megol</i>	: Menggoyangkan pinggul ke kiri dan ke kanan
<i>Recovery</i>	: Pemulihan
<i>Setting</i>	: Letak
<i>Shock</i>	: Syok, kaget
<i>Trauma healing</i>	: Penyembuhan, pemulihan trauma
<i>Wig</i>	: Rambut palsu

## Lampiran 2

### Sirah Gundul

4/4 do=C

cipt. Murhadi

1 1 1 1 5 | 1 2 3 . | 5 5 6 5 4 | 3 2 1 .

Si rah gun dul jen dhal jen dhul Yen di de mok men dat men tul

1 1 1 1 5 | 1 2 3 . | 5 5 6 5 4 | 3 2 1 .

Ge dhe ci lik a yo kum pul Pa da jo ged go yang ping gul

1 1 1 1 5 | 1 2 3 . | 5 5 6 5 4 | 3 2 1 .

Si rah gun dul mumbul mum bul The lis the lis ka ya thu yul

1 1 1 1 5 | 1 2 3 . | 5 5 6 5 4 | 3 2 1 .

A ja min der a yo ga ul A ti se neng pa da kum pul

5 5 5 5 5 5 | 5 5 6 5 5 . | 1 1 3 4 5 5 | 6 6 5 .

Di gan deng ra na ee Di ga wa re ne Di a jak ba reng ra me ra me

5 5 5 5 5 5 | 5 5 6 5 5 . | 1 1 3 4 5 4 | 3 2 1 . ||

Di gan deng ra na ee Di ga wa re ne Di a jak ba reng ra me ra me

Voice

# SIRAH GUNDUL

Cipt. MURHADI

**Moderate**

Si rahgun dul jen dhal jen dhul yen dide mok men ndat men tul ge de ci lik a

6  
yo kum pul po do jo ged go yang ping gul si rah gun dul mum bul mum bul

11  
the lis the lis ko yo thu yul o jo min der a yo ga ul a ti se neng po do kum pul

17  
di gan deng ro no e di go wo re ne di a jak ba reng ra me ra me

21  
di gan deng ro no e di go wo re ne di a jak ba reng ra me ra me

### Lampiran 3

#### PEDOMAN OBSERVASI

##### A. Tujuan

Peneliti melakukan observasi untuk untuk mengetahui atau memperoleh data yang relevan tentang emosi positif dan dampak yang ditimbulkan dari gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

##### B. Pembatasan

Dalam melakukan observasi dibatasi pada:

1. Gerak dan lagu *Sirah Gundul*?
2. Emosi positif yang dihasilkan gerak *Sirah Gundul*?
3. Dampak yang ditimbulkan dalam gerak *Sirah Gundul*?

##### C. Kisi-kisi Observasi

**Tabel 2. Pedoman Observasi**

No.	Aspek yang diamati	Hasil
1.	Gerak dalam lagu <i>Sirah Gundul</i>	
2.	Emosi positif yang dihasilkan oleh gerak dalam lagu <i>Sirah Gundul</i>	
3.	Dampak yang ditimbulkan emosi positif yang dihasilkan oleh gerak dalam lagu <i>Sirah Gundul</i>	

## Lampiran 4

### PEDOMAN WAWANCARA

#### 1. Tujuan

Wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data baik dalam bentuk tulisan maupun rekaman tentang “Gerak dalam lagu *Sirah Gundul* sebagai media pembentuk emosi positif”.

#### 2. Pembatasan

Dalam melakukan wawancara peneliti membatasi materi pada:

1. Gerak dan lagu *Sirah Gundul*?
2. Emosi positif yang dihasilkan gerak *Sirah Gundul*?
3. Dampak yang ditimbulkan dalam gerak *Sirah Gundul*?

#### 3. Responden

1. Pakar Psikolog Anak
2. Psikolog Anak
3. Relawan
4. Pencipta Gerak
5. Anak-anak Korban Gempa
6. Anak-anak Korban Erupsi Merapi

#### 4. Kisi-kisi Wawancara

Tabel 3. Pedoman Wawancara

No.	Aspek Wawancara	Butir wawancara	keterangan
1.	Gerak dan lagu <i>Sirah Gundul?</i>	a. Latar belakang penciptaan b. Tujuan penciptaan c. Fungsi <i>Sirah Gundul</i> d. Efek <i>Sirah Gundul</i>	
2.	Emosi positif yang dihasilkan gerak <i>Sirah Gundul?</i>	a. Emosi Positif b. Efek Musik c. Efek Gerak d. Penyebab timbulnya emosi positif	
3.	Dampak yang ditimbulkan dalam gerak <i>Sirah Gundul?</i>	a. Dampak emosi positif bagi seseorang b. Aspek yang terlihat dalam dampak emosi positif	

## 5. DaftarPertanyaan

Untuk Pakar Psikolog dan Psikolog Anak ;

1. Apa efek bencana alam ?
2. Apa itu emosi positif ?
3. Bagaimana mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi positif ?
4. Bagaimana gerak dapat mempengaruhi emosi positif ?
5. Apa saja dampak dari emosi positif ?
6. Apakah gerak dan lagu *Sirah Gundul* dapat membentuk emosi positif ?
7. Emosi positif apa ja yang timbul ?
8. Mengapa *Sirah Gundul* dapat membentuk emosi positif ?

Untuk Relawan dan Pencipta Gerak:

1. Bagaimana kondisi psikologis anak saat pertama kali didatangi ?
2. Bagaimana respon anak terhadap gerak dan lagu *Sirah Gundul* ?
3. Bagaimana efek lagu tersebut pada kondisi psikologis anak ?
4. Apa saja dampak yang terlihat setelah menarikan gerak *Sirah Gundul* ?
5. Bagaimana awal proses penciptaan gerak ?
6. Apakah yang mendasari penciptaan gerak itu ?
7. Apa tujuan awal terciptanya gerak ?
8. Apa fungsi gerak tersebut ?
9. Bagaimana pendapat tentang gerak tersebut ?

Untuk Anak Korban Gempa dan Erupsi Merapi :

1. Apa yang dirasakan saat terjadi bencana alam ?
2. Bagaimana tingkah laku setelah kejadian bencana alam ?
3. Dimana pertamakali mendengar dan tahu *Sirah Gundul* ?
4. Apa yang dirasakan setelah tahu dan menggerakkan *Sirah Gundul* ?
5. Bagaimana tingkah laku setelah tahu *Sirah Gundul* ?



## Lampiran 5

### PANDUAN DOKUMENTASI

#### A. Tujuan

Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk menambah kelengkapan data yang berkaitan dengan gerak dalam lagu *Sirah Gundul*.

#### B. Pembatasan

Dokumentasi pada penelitian ini dibatasi pada:

1. Foto-foto
2. Buku catatan
3. Rekaman hasil wawancara dengan responden
4. Rekaman video Gerak *Sirah Gundul*

#### C. Kisi-kisi Dokumentasi

**Table 7. Pedoman Dokumentasi**

No.	Indikator	Aspek-aspek	Hasil
1.	Foto-foto	a. Gerak dalam <i>Sirah Gundul</i> b. <i>Brain gym</i> dalam <i>Sirah Gundul</i>	
2.	Buku catatan	a. Buku-buku yang berkaitan dengan penelitian	
3.	Video rekaman	a. Video rekaman gerak dan lagu <i>Sirah Gundul</i>	

## Lampiran 6

### HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan Intan Kusuma Wardhani, M. Psi sebagai relawan Pojok Dolanan yang berprofesi sebagai Psikolog Anak di RS Sardjito yang dilakukan pada 27 April 2013 pukul 16:54

+ Apa emosi itu ?

- “Manusia terdiri dari beberapa aspek yaitu aspek fisik, kognitif (pikiran), afeksi (perasaan), dan konasi (tindakan). Afeksi atau emosi atau perasaan orang biasanya orang awam salah kaprah dengan emosi yang dikonotasikan sebagai marah padahal emosi banyak macamnya, ada yang positif dan negatif. Negatif bentuknya bermacam-macam misalnya marah, kecewa, sedih, takut cemas, jijik, khawatir, gelisah, dan lain-lain. Sedangkan yang positif itu senang, bangga, tenang, berani, semangat. Semua aspek tersebut saling berpengaruh misalnya kita punya pikiran jelek misalnya kita sedang berburuk sangka dengan orang lain biasanya emosi jadi ikut jelek atau negatif. Sehingga emosi itu juga berpengaruh pada perilaku. ”

+ Bagaimana kondisi dan perilaku anak-anak korban gempa ketika pertamakali didatangi ?

- “Awalnya malu-malu, takut, belum da inisiatif melakukan sesuatu. Setiap mendengar dan menarikan Sirah Gundul mereka merasa senang dan orang-orang sekitarnya pertama kali lihat pasti tersenyum, tersenyum juga salah satu tanda orang mengalami emosi positif. Setelah diperkenalkan gerakannya jadi lebih berani berekspresi, lebih semangat, ceria dan percaya diri”.

+ Bagaimana pandangan tentang Sirah Gundul dan bagaimana Sirah Gundul dapat membentuk emosi positif ?

- “Sirah Gundul merupakan music yang juga ada gerakanya, yang menggunakan lagu itu tidak hanya untuk didengarkan tapi juga sebagai sarana menggerakkan/ melakukan tarian dua-duanya ada manfaatnya. Dari segi musik sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa music dapat membantu dalam pembentukan emosi positif, yang banyak ditemukan adalah menjadi lebih rileks dari rileks iulah muncul atau timbul emosi-emosi positif. Dari segi gerak ketika kita melakukan gerak kita mengeluarkan hormone endorphin yang bisa membuat kita merasakan emosi positif misalnya orang yang suka olahraga atau menari pasti lebih ceria daripada orang yang sehari-

hari Cuma duduk atau tiduran, biasanya orang seperti itu lebih mudah stress tapi ketika mau aktif menjad lebih rileks dan fresh.gerakan Sirah Gundul juga dapat menimbulkan emosi positif selain karena ada unsure brain gym juga karena adanya hormone endhorpin yang dihasilkan terlebih ketika melakukannya dengan senang hati.”

+ Apa dampak yang dihasilkan dari emosi positif ?

“semua kognitif saling berhubungan ketika kita berkonsentrasi maka kita lebih mudah menangkap sesuatu. Sirah gundul membuat kita tersenyum dan ceria jadi ketika orang itu ceria maka orang itu dapat dengan senang hati melakukan aktivitas dan lebih mudah menangkap. Emosi positif membuat lebih berkonsentrasi. Dampaknya itu yang utama dapat dilihat dan berdampak untuk kesehatan, diri sendiri, dan interaksi sosial. Untuk kesehatan itu buat anak ya khususnya membuat anak jadi lebih nyenyak tidurnya, jadi banyak makannya, jadi lebih sehat dan tidak ada keluhan fisik seperti “aduh kepalaku pusing aduh perutku sakit” terus kalau interaksi sosial itu membuat lebih berani, lebih percaya diri, lebih supel, lebih nyambung kalau diajak ngomong. Nah kalau untuk diri sendiri itu lebih seperti yang untuk kesehatan yak arena semua berkoordinasi dengan baik jadi untuk diri sendiri lebih nyaman dan tenang. ”

## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan Ely Puspitasari, S. Psi sebagai yang mendalami tentang Brain Gym yang dilakukan pada 30 April 2013 pukul 17:03

+ Apa efek bencana ?

- “Bencana yang disengaja atau yang disebabkan oleh alam menyebabkan trauma baik itu pada anak maupun pada orang dewasa misalnya mengalami kehilangan seseorang yang dia sayangi, rumah, maupun benda-benda yang disayangi dan disukai, menjadi tidak nyaman dan tidak memiliki apa yang biasanya dia miliki, harus bersosialisasi pada orang baru ditempat pengungsian, yang harusnya setiap hari bisa sekolah menjadi tidak bisa sekolah. Dalam hal ini paling rentan terjadi pada anak karena memiliki proses kognitif yang belum berkembang seperti pada orang dewasa karena jika orang dewasa sudah bisa dan tahu bagaimana mereka harus bertindak serta bisa memecahkan suatu masalah karena kalau anak-anak masih belum berpengalaman dalam mengendalikan emosi”

+ Apa itu emosi positif ?

- “Emosi positif itu secara sederhana adalah emosi yang menyenangkan yang mengarahkan seseorang untuk berbuat hal yang positif yaitu senang, rileks, tenang, bahagia, gembira, bisa berpikir jernih. Hal itu terlihat ketika orang tersebut bersosialisasi dan penampakan mimik atau ekspresi muka serta performancenya dalam kehidupan sehari-hari. Dari mimik muka misalnya senyum, tertawa dan matanya berbinar-binar bukan yang malah cemberut. Dalam ekspresi badan dan gerak tubuh itu bisa bergerak dengan bebas tanpa terlihat malu, takut, luwes. Dari respon dengan lingkungan sekitar orang yang beremosi positif lebih luwes, lebih supel, lebih terbuka, lebih banyak teman, lebih mudah berinteraksi dan mudah menerima informasi. Dari segi kognitif jadi lebih mudah menerima informasi baru, responnya lebih cepat, cepat tanggap”

+ Apakah gerak dapat membentuk emosi positif ?

- “Gerak memang bisa membentuk emosi setahu saya gerak yang bertujuan dalam hal ini brain gym karena saya mengikuti pelatihannya memang brain gym mengarah langsung pada pembentukan emosi yang positif tetapi lebih pada perasaan rileks, nyaman, perasaan tenang. Setelah ada penelitian braingym lebih membantu dalam konsentrasi tetapi tidak menutup kemungkinan pada pembentukan emosi positif dalam hal ini menimbulkan rasa rileks misal pada beberapa gerakan titik positif dan gerakan-gerakan yang berdasar pada brain gym menimbulkan efek rileks artinya ada titik-titik pada tubuh kita yang digunakan oleh praktisi dari akupunktur yang diketahui dapat

menimbulkan efek rileks karena berhubungan dengan titik syaraf pusat dan hormone endorphin. Jika ditanya apakah gerak itu berpengaruh pada emosi saya pikir iya tapi tidak secara langsung karena dia menimbulkan efek rileks dan menyenangkan bagi orang yang menggerakkannya”.

- + Se jauh mana gerak dapat mempengaruhi emosi positif ?
- “Tergantung pada orang yang melakukan. Mungkin begini beberapa gerak itu fungsinya kadang seperti obat atau terapi misalnya obat ini harus dikonsumsi atau gerak ini harus dilakukan misalnya tiga kali sehari tapi hanya dikonsumsi atau dilakukan sekali dalam sehari tentu efeknya akan tidak baik atau tidak nampak. Tapi jika dilakukan sesuai fungsi dan aturannya nanti hasilnya atau efeknya akan Nampak dan optimal dan juga ketepatan dalam bergerak juga akan membuat hasil lebih optimal”
- + Dampak apa saja yang ditimbulkan dari emosi positif tersebut ?
- “Dampaknya dari emosi positif itu banyak ya tapi bisa dikelompokkan menjadi dampak bagi diri sendiri, kesehatan, dan bagi kehidupan sosial. Dampak bagi diri sendiri dan bagi kesehatan itu hampir sama ya seperti tidur jadi lebih nyenyak, nafsu makan meningkat, lebih santai, lebih sehat, tidak mudah mengeluh sakit, nah kalau dampak bagi lingkungan sekitar atau bagi kehidupan sosial itu jadi lebih luwes dalam berteman, mudah berinteraksi, lebih supel, murah senyum, jadi banyak teman dan cepat tanggap dalam suatu permasalahan”

## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan Aris Nurhayati, Anisa Ndaru Saputri, dan Damas Indri

Noviyanti yang dilakukan pada 5 Mei 2013 pukul 17.53

- + Bagaimana perasaan adek-adek sesaat setelah terjadi gempa bumi ?
  - Aris Nurhayati (Aik) : “setelah terjadi gempa, Aik merasa takut, cemas, gelisah, sedih, dan trauma sama takut kalau terjadi gempa susulan”
  - Anisa Ndaru Saputri (Nisa) : “kalau Nisa perasaannya sama kayak mbak Aik tapi nisa takutnya kalau saudara yang diluar kota ada yang tidak selamat atau meninggal dunia. Terus Nisa juga nempel terus sama bapak ibu soale kalau jauh-jauh takut kalau ada gempa lagi”
  - Damas Indri Noviyanti (Nopi) : “setelah gempanya berhenti Nopi bingung mau kemana soale takut kalau ada gempa susulan lagi jadinya Cuma mondar-mandir di sekitar rumah, bingung juga karena banyak rumah yang roboh terus kepikiran Nopi harus ngapain jadinya cuma ikut kesana kemari”
- + Kapan dan Dimana adik-adik pertama kali dengar dan tau gerakan Sirah Gundul ?
  - Aik : “Aku pertama kali denger sama nari itu di tenda Pojok Dolanan terus sampai sekarang aku masih sering nari itu dan ngajarin adik-adik nari itu”
  - Nisa : “Nisa denger lagu itu pas ada mbak-mbak sama mas-mas di Pojok Dolanan tapi pas itu Nisa nggak ikut bergabung soale masih tkut sama gempa susulan jadinya masih nempel terus sama ibu”
  - Nopi : “ aku denger lagu itu pas ada Pojok Dolanan di sini, terus diajari tanrinya jadi Nopi terus ikut aja dan narinya nggak pas saat itu tok tapi juga setelah itu sering pentas di acara-acara dan diajak sama mbak dan mas relawan jadine seneng bisa pentas-pentas”
- + Siapa yang mengenalkan dan yang mengajarkan gerak dan lagu Sirah Gundul?
  - Aik, Nisa, Nopi : “ mbak-mbak dan mas-mas dari Pojok Dolanan”
- + Bagaimana perasaan adik-adik setelah mendengar dan menarikan Sirah Gundul?
  - Aik : “ Senang banget mbak, jadi ceria, sama jadi lebih berani terus trauma pada gempa susulan dan suara gemuruh udah nggak ada soale dulu sebelum tau lagu itu masih suka takut kalo ada suara gemuruh terus bisa jadi lebih dekat sama teman-teman yang lain”
  - Nisa : “ Nisa setelah denger lagu itu jadi seneng soale lagu sama gerakane lucu terus Nisa jadi lebih berani bergabung sama teman-teman jadine nggak nglendot bapak ibu terus dan lebih semangat ikut kegiatan. Nisa juga lebih ceria”

- Nopi : “ Jadi lebih berani mbak, jadi nggak takut lagi, seneng dan rasa kebersamaannya ada dan membuat lupa kalau lagi kena bencana alam ”
- + Apa yang membuat kalian senang mengerakkan lagu Sirah Gundul dan yang membuat kalian semangat mengerakkannya ?
  - Aik : “musik, kata-kata sama gerakannya mb, enerjik banget hehehe”
  - Nisa : “semuanya mbak dari gerak dan lagu Sirah Gundul”
  - Nopi : “kalo Nopi lebih ke musiknya soale musiknya meriah tapi geraknya juga menyenangkan soale ada megal-megol sama ada yang kayak bebek.”

## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan relawan Pojok Dolanan dan Jogja Bangkit yang berprofesi sebagai Seniman Teater Muh. Arif Wijayanto, S. Sn (Broto Wijayanto) yang dilakukan pada 6 Mei 2013 pukul 11.31

+ Bagaimana kondisi psikologis anak ketika pertama kali didatangi oleh para tim relawan ?

- “kondisi anak saat pertama kali didatangi masih ada yang malu-malu, kalau interest jelas tapi yang jelas masih malu-malu dengan instruksi yang diberikan pada mereka walaupun tidak mendominasi dan itu masih ada. Prinsip kami datang kesan menghibur bahkan ada yang masih nemppek dengan ibunya tapi kami tetap berusaha dekat dengan mereka”

+ Seperti apa kondisi anak-anak saat pertama kali diajak untuk berkegiatan ?

- “sama seperti yang telah saya sebutkan tadi, beberapa masih malu-malu dan masih ditemani sama ibunya tapi ketika kami sering datang lama-lama orangtuanya mulai sibuk dengan kegiatan lain dan si anak cenderung mulai berani untuk bergabung”

+ Bagaimana pendapat tentang Sirah Gundul ?

- “lagu Sirah Gundul pertamakali pada waktu itu bentuk pelatihan yang kita berikan pada mereka. Gerak dalam lagu tersebut sebenarnya berdasarkan pada gerak-gerak brain gym yang kemudian diolah oleh teman-teman dari ISI hingga menjadi satu tarian. Kalau melihat dari sisi gerak dan lagu itu relative membuat mereka tanpa jarak dengan hal tersebut disamping kultur music dan lagu tersebut jawa juga karena geraknya sederhana tapi mudah diingat dan menyenangkan serta lagu tersebut menyenangkan bagi mereka”

+ Bagaimana respond dan kondisi anak setelah tahu dan menggerakkan Sirah Gundul ?

- “mereka jadi happy karena intinya mereka menyanyi dan menggerakkan tubuh, untuk manfaat dari brain gym itu sendiri saya kurang tau tapi yang jelas mereka lebih santai dan lebih senang dari sebelumnya dan itu terlihat tidak hanya pada anak-anak namun juga pada orangtua yang ada disitu”



## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan ibu DR. Indria L. Gamayanti, M.Si. Psi pakar psikolog anak dan berprofesi sebagai dosen FK UGM. Wawancara dilakukan pada 9 Mei 2013 pukul 16:54

+ Apa efek bencana alam bagi kondisi psikologis khususnya anak-anak ?

- “Bencana adalah satu kejadian yang membuat anak menjadi takut, peristiwa itu sendiri adalah peristiwa yg membekas dan menyeramkan jadi dampaknya cukup besar apalagi kalo dia lsg mengalami melihat pasti lsg terekam atas apa yang terjadi kalo dlm jangka pendek bisa menyebabkan panik/stress kalo dlm jangka panjang menjadi disstres atau stress yang berkepanjangan, tapi kalau reaksi-reaksi stress itu ternyata masih numpuk terus sampai 4 bulan setelah peristiwa itu anak pasti sll terbayang-bayang peristiwa akan ada peubahan-perubahan perilaku, ada kemunduran dan stress yg berkepanjangan disebut PTSD (post traumatic stress disorder) kalo ptsd jangkanya lebih panjang dan penanganannya lebih berat. Tapi kadang pada anak-anak bila peristiwa itu terjadi ada panic ada stress ato stress janka pendek itu namanya akut stress disorder jadi gangguan stress yang akut ketika pd saat itu segera dapat penanganan bisa dicegah agar tidak berlanjut menjadi PTSD”

+ Bagaimana pemulihan stress tersebut ?

- “Pemulihan stress caranya banyak yg jelas sumber stress di jauhan, diberi tergantung dari stressnya karena penanganannya stress itu caranya juga macam-macam. Ada yang hanya dengan kgiatan-kegiatan biasa itu juga bisa misalnya diajak nyanyi diajak nari diajak seneng-senang ada juga kegiatan dan gerakan-gerakan yang memang bisa mengurangi stress misal brain gym atau menari atau dengan suatu program terapi yang terstruktur. Jadi ketika orang sudah mengatakan ini terapi itu pasti harus ada program yang terstruktur , jadi diukur sebelumnya stresnya seberapa nanti setelah intervensi diukur lagi, tapi pengatasan stress kemarin banyak dilakukan oleh berbagai pihak itu sebenarnya tidak terstruktur dan juga tidak dapat dikatakan sebagai bentuk terapi tapi kenyataannya bisa menolong juga paling tidak bisa menghambat biar tidak jadi stress banget tidak jd distress dan tidak sampai ke PTSD”

+ Apakah emosi positif itu ?

- “Emosi positif itu ya emosi itu kan nada emosi negatif dan positif , negatif itu misalnya sedih, takut, marah kalau positif itu senang, semangat, punya motivasi yang tumbuh. Engan gerakan-gerakan itu membuat anak jadi senang, jadi semangat”.

+ Apakah gerak dapat membentuk emosi positif ?

- “Sakjane yo tergantung gerakke ada gerak-gerak yang mungkin buat orang tambah stress kenapa?? Karena mungkin pemahaman dari stress itu sendiri dulu, karena kelelahan yang amat sangat juga bisa menyebabkan stress. Tapi ketika gerakan-gerakan itu menjadi sesuatu yang apa nggih, kalau seni sesuatu yang mengalir dan mengalir kemudian tari itu kan sebetulnya juga meditasi jadi ada yg mengatakan itu move on meditation atau meditasi gerak itu membuat orang jadi lebih relaks , nyaman dengan gerakan-gerakannya itu ada hormone-hormon tertentu hormone endorphen yang kemudian juga keluar dan itu membuat orang merasa jadi senang daripada hanya diam saja, dengan gerak ternyata bisa mendorong hormone-hormon yang dapat membuat orang jadi lebih ke emosi positif”.

+ Bagaimana pendapat tentang Sirih Gundul ?

- “Kalau sirih gundul itu yang pertama lagunya meriah, lagunya kan membuat orang jadi senang anak-anak jadi ceria dan irama juga bagus . yang kedua gerakan-gerakannya waktu itu memang dibuat dan disesuaikan dengan teori brain gym walaupun tidak plek banget tetapi mengambil unsure-unsur dari brain gym .kalu braingym itu sendiri sebetulnya dia menggunakan beberapa gerakan yang memang dianggap bisa menstimulasi jadi brain gym itu adalah senam otak jadi ada titik-titik tertentu didalam tubuh ini yang kemudian ada tappingnya juga terus ada keseimbangan gerak kanan kiri kemudian da gerakan yang seperti memompa”.

+ Apakah Sirih Gundul dapat membentuk emosi positif ?

- “Bisa, secara pengamatan umum bisa karena terlihat dari tingkah laku anak-anak setelah melakukannya dan jika untuk hiburan dan pendampingan memang bisa, an juga karena tari merupakan salah satu jenis atau bentuk dari art therapy atau seni yang biasa digunakan untuk terapi”.

## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan Agung Tri Yulianto, S. Sn sebagai relawan Pojok Dolanan dan pencipta gerak yang berprofesi sebagai Seniman Tari. Wawancara dilakukan pada 9 Mei 2013 pukul 19:21

+ Bagaimana proses terciptanya gerak Sirah Gundul ?

- “Awal dibuat tu dulu pasca gempa, dulu saya masih bergabung di HMJ dan diminta bantuan oleh Bu Lis untuk ikut pendampingan di Kemuning Kembar yang setelah itu diterjunkan ke Pojok Dolanan tempat untuk hiburan gempa yang berlokasi di bantul sama klaten. Itu tu dulu dari media terapi brain gym. Mulanya sebelum membuat gerakan sirah gundul kami dapat workshop tentang sirah gundul. Kami dapat banyak materi gerak sebagai media terapi dan salah satunya adalah brain gym. Dulu tu pola-pola geraknya dari media terapi brain gym tapi nggak semuanya brain gym, itukan ada gerakan spontan. Waktu itu yang buat gerakan memang saya karena waktu itu sbenarnya saya iseng trs dikuatkan sama teman-teman maksute iseng aja. Cumin gk semuanya brain gym itu kok kurang lucu sedangkan anak-anak tu lebih mudah menerima kalau gerakannya komunikatif dan lucu sehingga pas sama materi lagunya. Dan geraknya dibentuk sedemikian rupa dari brain gym dan gerak-gerak tambahan yang dibuat agar anak-anak gampang menerima materinya”.

+ Apa saja nama ragam dalam gerak Sirah Gundul ?

- “Dulu itu Cuma iseng jadi nggak dikasih nama jadi nyebutnya juga gerak 1 gerak 2 karena tujuannya untuk hiburan dan media terapi brain gym yang diolah dan dikasih lucu-lucu biar anak-anak tertarik dan senang. Nggak ada ragam A B ato C karena tujuannya buat senang-senang dan belum bertujuan untuk garap tari”.

+ Apa fungsi dan tujuan gerak Sirah Gundul ?

- “ tujuannya untuk media terapi seni tapi lihat sekarang banyak dan sering digunakan saya sudah senang karena Sirah Gundul itu juga sudah sampai di Rusia yang dipakai buat mulai pembelajaran. Sya juga sempat kurang lebih tiga kali memberikan seminar tentang media terapi seni khususnya gerak dan saya juga menggunakan Sirah Gundul ini sebagai materinya. Dan responnya

baik sekali para peserta senang banget yang ternyata gerakan sederhana itu dapat menimbulkan keceriaan, ternyata dunia anak itu senang sama media seni yang simple, mudah diingat dan lucu karena kalau dibuat rumit dia ndak mau kan hanya bermain jadi ya senang-senang”.

+ Apa inspirasi pembuatan gerak Sirah Gundul ?

- “Pembuatannya terinspirasi sama lagunya,,karena dulu musiknya sudah ada yang dibuat oleh pak murhadi yang kemudia diperdengarkan di pojok dolanan yang semula belum ada gerakannya terus saya buat iseng yang dibuat dari brain gym itu”.

+ Masuk dalam kategori apakah jenis gerak dalam Sirah Gundul ini ?

- “Itu bisa kreasi kalo kontemporer bukan, bisa kreasi, hiburan atau tari konteks media terapi bisa juga karena itu ada unsure brain gymnya tapi juga kalo diberikan ke anak-anak membentuk tari kreasi karena gerakannya childist. Dan bisa juga sebagai media terapi”.

+ Bagaimana pendapat tentang Sirah Gundul?

- “Sangat baik sekali karena memang musiknya komunikatif dan mudah diterima dan gerakannya sendiripun hampir sama dengan lagunya, lagu yg sudah ada trs dibuat geraknya untuk menyeimbangkan agar lebih mudah diterima dan diingat”.

## HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara dengan Ayumi dan Hilda sebagai anak-anak korban Erupsi

Merapi yang dilakukan pada 18 Mei 2013 pukul 11:31

- + Bagaimana perasaan adek-adek sesaat setelah terjadi erupsi merapi ?
  - Ayumi : “aku takut mbak terus nagis triak-triak nggak mau pisah sama ibu, nggak mau maem nggak bisa tidur.”
  - Hilda : “bingung soale diajak lari-lari sambil digendong sama nangis-nangis”
- + Kapan dan Dimana adik-adik pertama kali dengar dan tau gerakan Sirah Gundul ?
  - Ayumi : “di pengungsian mbak pas ada kunjungan dari relawan yang pada pake wig sama ada yang dandan badut. Dpas ngungsi di ssekolahan sama pas di stadion maguwo”
  - Hilda : “aku pas ngungsi disekolahan aja soale habis itu terus diajak ngungsi bapak ibu ke tempat saudara”
- + Siapa yang mengenalkan dan yang mengajarkan gerak dan lagu Sirah Gundul?
  - Ayumi : “diajarn sama yang datang ngasih hiburan pas aku ngungsi”
  - Hilda : “aku diajarin temen soale dulu takut mau ikut nari bareng-bareng pas ada yang datang ke pengungsian”
- + Bagaimana perasaan adik-adik setelah mendengar dan menarikan Sirah Gundul?
  - Ayumi : “seneng banget, lupa kalau lagi ngungsi terus bisa deket sama temen-temen yang ngungsi sama jadi nggak takut lagi denger suara sirine terus maemnya jadi banyak”
  - Hilda : “seneng banget jadi mau maem terus jadi bisa ditinggal ibu ngapa-ngapain sama udah nggak takut suara sirine”
- + Apa yang membuat kalian senang mengerakkan lagu Sirah Gundul dan yang membuat kalian semangat mengerakkannya ?
  - Ayumi : “geraknya tu lho mbak megal megol sama loncat-loncat jadi olahraga, hehehe jadi seneng pokoknya”
  - Hilda : “lagunya lucu mbak geraknya aku kurang apal tapi suka soale musiknya ceria”

### Surat Pernyataan

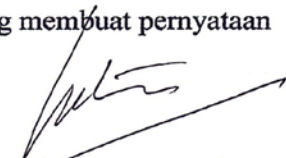
Nama : INTAN KUSUMA WARDHANI, M.PSI, PSI  
Usia : 29 th  
Pekerjaan : PSIKOLOG ANAK  
Alamat : SURYODININGRATAN VII 1809, YOGYAKARTA

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 24 APRIL 2013

Yang membuat pernyataan

  
INTAN KUSUMA W., M.PSI, PSI

### Surat Pernyataan

Nama : Ely Puspitasari, S.Psi  
Usia : 28 tahun  
Pekerjaan : Asisten Psikolog / Mahasiswa Magister Profesi Psikologi  
Alamat : Pogung Lor Rt. 04 Rw 46 no B 105, Sleman, Yogyakarta.

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 30 April 2013

Yang membuat pernyataan

  
Ely Puspitasari, S.Psi

### Surat Pernyataan


Nama : Aris Nuryanti  
Usia : 17 th  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Bakulan, Tirirenggo Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 5 Mei 2013

Yang membuat pernyataan

  
(ARIS NURYANTI)



### Surat Pernyataan

Nama : ANISA NDARU SAPUTRI  
Usia : 13 tahun  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Bakulan, Tirirenggo, Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 5 Mei 2013

Yang membuat pernyataan



(ANISA NDARU SAPUTRI)

### Surat Pernyataan

Nama : Domas Indri Uoviyanti  
Usia : 18 tahun  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Bakulan Tripenggo Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 05 Mei 2013

Yang membuat pernyataan



Domas Indri Uoviyanti

### Surat Pernyataan

Nama : MUH. ARIF WIJAYANEO, S.Sn  
Usia : 37 TH  
Pekerjaan : GURU TEACHER  
Alamat : JL. LANGENARJAN LOR 3 PANEMBAHAN  
FRATON BOGOR

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 6 Mei 2013

Yang membuat pernyataan



(MUH. ARIF WIJAYANEO, S.Sn)

### Surat Pernyataan

Nama : Dr. Inona L. Gamayanti, MSi. Psi.  
Usia : 51 tahun.  
Pekerjaan : Psikolog Klinis / Dosen. FK- UGM.  
Alamat : Mangrove PA II 1470.  
Yogyakarta.

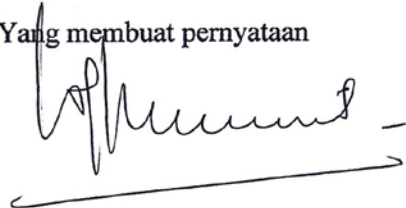
Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta,

2013

Yang membuat pernyataan



### Surat Pernyataan

Nama : Agung Tri Yulianto S.Sn  
Usia : 30 Tahun  
Pekerjaan : Seniman / karyawan Swasta  
Alamat : Jl Kadipatan Kidul No 41 RT 09 RW 03  
yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 09 - 05 2013

Yang membuat pernyataan



(Agung Tri Yulianto S.Sn)

### Surat Pernyataan

Nama : Ayurni  
Usia : 9  
Pekerjaan : Siswa SD  
Alamat : Sawungan

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 18 Mei 2013

Yang membuat pernyataan



### Surat Pernyataan

Nama : Hilda  
Usia : 10  
Pekerjaan : siswa SD  
Alamat : sawungan

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar telah diwawancarai secara mendalam oleh saudari Murniati untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Gerak Dalam Lagu *Sirah Gundul* Sebagai Media Pembentuk Emosi Positif".

Demikian surat pernyataan ini saya buat, harap menjadi periksa.

Yogyakarta, 18 Mei 2013

Yang membuat pernyataan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS BAHASA DAN SENI**

Alamat: Karangmalang, Yogyakarta 55281 ☎ (0274) 550843, 548207 Fax. (0274) 548207  
<http://www.fbs.uny.ac.id/>

FRM/FBS/03-01  
10 Jan 2011

Nomor : 0383/UN.34.12/DT/IV/2013  
Lampiran : 1 Berkas Proposal  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

17 April 2013

Kepada Yth.

Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta  
c.q. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Sekretariat Daerah Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan-Danurejan, Yogyakarta 55213

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta bermaksud mengadakan **Penelitian** untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS)/Tugas Akhir Karya Seni (TAKS)/Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS), dengan judul :

*Gerak dalam Lagu Sirah Gundul sebagai Media Pembentuk Emosi Positif*

Mahasiswa dimaksud adalah :

Nama : MURNIATI  
NIM : 09209241038  
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Seni Tari  
Waktu Pelaksanaan : April – Mei 2013  
Lokasi Penelitian : Jogja bangkit (Jl. Mawar Tengah No. 72 Baciro Yogyakarta)

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan  
Kasubbag Pendidikan FBS,  
  
Indun Probo Utami, S.E.  
NIP 19670704 199312 2 001





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3322/V/4/2013

Membaca Surat : Kasubbag Pendidikan FBS UNY  
Tanggal : 17 April 2013  
Nomor : 0383/UN.34.12/DT/IV/2013  
Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : MURNIATI  
Alamat : KARANGMALANG, YOGYAKARTA  
Judul : GERAK DALAM LAGU SIRAH GUNDUL SEBAGAI MEDIA PEMBENTUK EMOSI POSITIF  
Lokasi : YOGYAKARTA Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA  
Waktu : 17 April 2013 s/d 17 Juli 2013  
NIP/NIM : 09209241038

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 17 April 2013  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Walikota Yogyakarta cq. Dinas Perizinan
3. Ka. Dinas Kebudayaan DIY
4. Dekan Fak. Bahasa dan Seni UNY
5. Yang Bersangkutan

Hendar Susilowati, SH  
NIP. 19580720 198503 2 003



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682  
EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id EMAIL INTRANET : perizinan@intra.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1169  
2736/34

- Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/3322/V/4/2013 Tanggal : 17/04/2013
- Mengingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah  
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : MURNIATI NO MHS / NIM : 09209241038  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Bahasa dan Seni - UNY  
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta  
Penanggungjawab : Endang Sutiyati, M.Hum.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : GERAK DALAM LAGU SIRAH GUNDUL SEBAGAI MEDIA PEMBENTUK EMOSI POSITIF

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 17/04/2013 Sampai 17/07/2013  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas  
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan  
Pemegang Izin  
  
MURNIATI

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
pada Tanggal : 18-4-2013

An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris  
  
ENY RETNOWATI, SH  
NIP. 196103031988032004

Tembusan Kepada :

- Yth. 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Prop. DIY  
3. Ketua Komunitas Jogja Bangkit Yogyakarta  
4. Ybs.