

Tubuh yang Bertahan: Strategi Sinden Mahasiswa Mengelola Kram di Atas Panggung

Anantha Angriany Sitio

Institut Seni Indonesia
Surakarta

ananthasitio@isi-ska.ac.id

*Penulis Korespondensi

Indah Cahyasari

Institut Seni Indonesia
Surakarta

indah13cahyasari@isi-ska.ac.id

Rudi Punto Prabowo

Institut Seni Indonesia
Surakarta

ruidipeprabowo@gmail.com

Bagas Surya Muhammad

Institut Seni Indonesia
Surakarta

bagas.surya20@isi-ska.ac.id

dikirim 25-10-2025; diterima 30-01-2026; diterbitkan 12-03-2026

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk adaptasi panggung yang dilakukan oleh sinden mahasiswa ketika mengalami kram kaki selama pertunjukan berlangsung. Dalam durasi pertunjukan yang berkisar antara 40 hingga 50 menit, para sinden duduk dalam posisi bersimpuh secara statis, sehingga berpotensi menimbulkan ketegangan otot dan kram pada bagian kaki. Kondisi tersebut menuntut setiap sinden untuk mengembangkan strategi adaptif masing-masing agar tetap dapat mempertahankan kualitas performa vokal dan ekspresif di tengah keterbatasan fisik yang dialami selama pertunjukan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada fenomena kram yang dialami sinden mahasiswa selama ujian resital di ISI Surakarta. Dari sepuluh sinden yang tampil, empat orang dipilih sebagai subjek penelitian melalui pertimbangan tingkat intensitas kram yang berbeda-beda. Pendalaman dilakukan untuk mengungkap pengalaman dan bentuk adaptasi panggung yang mereka terapkan guna mempertahankan performa vokal dan kehadiran artistik di tengah keterbatasan tubuh selama pertunjukan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya empat bentuk adaptasi panggung yang dilakukan sinden mahasiswa selama pertunjukan berlangsung, yaitu (1) stimulasi motorik pada kaki kanan, (2) stimulasi otot betis, (3) pijatan pada area betis dan tulang kering, serta (4) reposisi tangan yang bertumpu di atas kaki. Keempat bentuk adaptasi ini tidak dilakukan secara bersamaan, melainkan disesuaikan dengan kondisi fisik dan peran vokal masing-masing sinden. Aktivitas adaptif tersebut umumnya dilakukan pada saat bagian musikal tanpa vokal, sementara pada bagian vokal, perhatian sinden difokuskan pada kontrol suara dan ekspresi musikal.

Kata kunci: Adaptasi tubuh, karawitan, kaki kram, Sinden mahasiswa



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0

Abstract

The purpose of this study is to identify the forms of stage adaptation performed by student sinden (female vocalists in Javanese gamelan) when experiencing leg cramps during a live performance. During performances lasting approximately 40 to 50 minutes, the sinden sit in a static kneeling position, which can lead to muscle tension and cramps in the legs. This condition requires each sinden to develop adaptive strategies to maintain the quality of their vocal and expressive performance despite the physical constraints experienced during the performance.

This study employs a qualitative method with a case study approach. The approach was chosen because the research focuses on the phenomenon of cramps experienced by student sinden during recital examinations at the Indonesian Institute of the Arts (ISI) Surakarta. Of the ten sinden who performed, four were selected as research subjects based on varying levels of cramp intensity. In-depth exploration was conducted to reveal their experiences and stage adaptation strategies used to maintain vocal performance and artistic presence amid physical limitations during the performance.

The results show four forms of stage adaptation performed by student sinden during the performance: (1) motor stimulation of the right leg, (2) calf muscle stimulation, (3) massage of the calf and shin area, and (4) repositioning of the hands resting on the legs. These adaptations were not performed simultaneously but were adjusted according to each sinden's physical condition and vocal role. These adaptive activities were generally performed during musical sections without vocals, while during vocal sections, the sinden focused their attention on voice control and musical expression.

Keywords: *body adaptation, karawitan, leg cramps, student sinden*

Pendahuluan

Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta merupakan salah satu perguruan tinggi seni di Kota Surakarta yang memiliki berbagai jurusan kesenian, salah satunya adalah program studi Karawitan. Mengutip pada laman website ISI Surakarta, program studi karawitan menyelenggarakan pendidikan dengan jenjang S-1 (Sarjana) berdasarkan pada tradisi nusantara, baik dalam bentuk konsep ataupun praktik. Adapun salah satu capaian pembelajarannya ialah diharapkan mahasiswa mampu mengorganisasikan dan mengadakan resital gending-gending karawitan Jawa klasik secara profesional, menyusun deskripsi dan analisis bentuk dan garapnya dalam bentuk "Skripsi Karya Seni" (https://isi-ska.ac.id/dt_team/s1-seni-karawitan/). Sebagai bentuk dalam mewujudkan capaian pembelajaran tersebut pada kegiatan akademiknya, jurusan ini menyelenggarakan ujian resital untuk evaluasi pada mata kuliah praktik. Ujian resital dilaksanakan di Gedung Teater Besar ISI Surakarta dengan menggunakan seperangkat gamelan *agêng* gaya Surakarta. Gamelan *agêng* merupakan seperangkat gamelan yang mempunyai dua sistem laras yaitu laras slendro dan laras pelog (Teguh & Widiandari, 2020).

Ujian resital ditampilkan oleh 20an mahasiswa yang terdiri dari pengrawit dan pesinden. Biasanya resital diujikan pada mahasiswa yang sudah atau sedang menempuh semester lima dan tujuh. Dalam pertunjukannya, resital tidak hanya disaksikan oleh dosen penguji, ataupun mahasiswa, namun sajian ini dibuka untuk siapa saja yang ingin menyaksikan, khususnya bagi orang tua yang ingin hadir untuk mendukung. Kegiatan ini berlangsung selama dua hari dengan pembagian sesi berdasarkan jumlah mahasiswa yang akan tampil. Pelaksanaan ujian resital tidak hanya menguji mahasiswa dalam kemampuan musikal dan vokal, tetapi juga dalam aspek kesiapan mental, estetika, serta kemampuan menjaga performa selama pertunjukan berlangsung.

Satu sajian resital memiliki durasi selama 40an menit. Busana yang kerap digunakan ialah beskapan *jawa jangkep* untuk pria dan kebaya untuk wanita. Bagi pesinden mengenakan kebaya dengan bawahan jarik selama 40an menit bukanlah hal yang mudah. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi pesinden, tidak sedikit dari mereka yang akhirnya mengalami kram kaki

saat pertunjukan. Menurut (Nekada & Judha, 2019), kram kaki atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan pesinden karena mereka harus menahan tubuh dengan posisi yang sama dari awal hingga akhir pementasan. Melalui dokumentasi yang diunggah pada kanal YouTube ISI Surakarta, terlihat jelas ketika sinden berjuang menahan kaki kram. Gejala ini dapat diamati pada akhir pertunjukan, ketika mereka harus berpindah dari posisi duduk ke berdiri untuk melakukan penghormatan. Pada sesi ini para sinden melangkahakan kakinya satu persatu dengan perlahan. Selain itu, sesekali tampak pula ekspresi menahan nyeri yang secara natural keluar dari wajah mereka. Ketika sinden mengalami kram yang cukup parah di akhir pertunjukan, mereka membutuhkan bantuan rekan lain untuk turun dari panggung. Gerak tubuh yang seharusnya mengalir lembut menjadi terganggu oleh keterbatasan fisik, namun para sinden tetap berusaha menutup penampilannya dengan senyum dan sikap profesional di hadapan penonton (www.YouTube.com).

Kejadian kram yang dialami oleh sinden menunjukkan adanya pertentangan antara tuntutan estetika pertunjukan dan keterbatasan tubuh manusia. Estetika panggung adalah keseluruhan unsur keindahan yang tercipta dalam sebuah pertunjukan di atas panggung, baik dari segi visual, gerak, suara, maupun suasana, yang dirancang untuk memberikan pengalaman artistik dan emosional kepada penonton (Irawan et al., 2014) Mengacu definisi tersebut, secara konseptual dapat dikatakan bahwa kram kaki yang menyebabkan pesinden kesulitan berjalan dapat memengaruhi estetika Pertunjukan.

Duduk bersila dengan mengenakan busana ketat, ditambah menghadapi tekanan mental akibat situasi ujian, menjadi faktor pemicu kontraksi otot yang muncul tiba-tiba. Namun menariknya, di balik kondisi tersebut, para sinden justru memperlihatkan bentuk-bentuk adaptasi tubuh yang unik. Adaptasi tubuh merupakan proses penyesuaian fisik dan fisiologis yang dilakukan oleh tubuh terhadap perubahan lingkungan, aktivitas, atau kondisi tertentu agar tetap dapat berfungsi dengan baik (Graha, 2010). Dalam adaptasi tubuh ini Sinden mengembangkan berbagai cara untuk tetap menjaga performa tanpa mengganggu jalannya pertunjukan. Beberapa dari mereka mengatur napas dalam untuk mengurangi rasa tegang, sebagian lain mengubah sedikit posisi duduk secara halus agar tidak menarik perhatian penonton, sementara ada pula yang menyalurkan fokusnya pada alur gending agar rasa sakit tidak terlalu terasa. Strategi-strategi ini memperlihatkan bahwa tubuh sinden tidak hanya menjadi objek yang mengalami, tetapi juga sebagai subjek yang mampu menegosiasikan rasa sakit dengan keindahan pertunjukan.

Peristiwa tersebut menarik untuk dikaji lebih dalam karena memperlihatkan bagaimana sinden, sebagai pelaku utama dalam karawitan, tidak hanya dituntut memiliki kemampuan vokal dan musikal yang baik, tetapi juga ketahanan fisik dan mental yang kuat. Kondisi tubuh yang terbatas, seperti kram atau pegal saat bersimpuh, sering kali diabaikan sebagai bagian dari risiko profesi, padahal situasi ini berpengaruh langsung terhadap kualitas performa di panggung. Dalam konteks pendidikan seni, khususnya di lingkungan ISI Surakarta, fenomena ini menjadi penting karena berkaitan dengan pembentukan kesiapan tubuh mahasiswa dalam menghadapi tuntutan pertunjukan profesional. Meski demikian, sejauh ini belum banyak penelitian yang secara khusus membahas bagaimana para sinden mahasiswa mengelola keterbatasan tubuh tersebut agar tetap dapat tampil dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengungkap berbagai strategi yang digunakan sinden dalam mempertahankan performa di tengah keterbatasan tubuh, sebagai bentuk pengetahuan praktis yang lahir dari pengalaman langsung di ruang pertunjukan.

Kejadian kram atau ketegangan otot pada pelaku seni pertunjukan sebenarnya bukan hanya dialami oleh sinden. Dalam praktik seni lainnya, seperti pemain biola, pianis, maupun penari balet, masalah serupa juga kerap muncul akibat aktivitas tubuh yang repetitif dan posisi tubuh yang tidak seimbang dalam waktu lama. Para pemain biola, misalnya, sering mengalami ketegangan pada bahu dan leher akibat tekanan berlebih saat menopang alat musik (Nevita Astuti, 2024). Begitu pula penari balet yang dituntut menjaga keseimbangan ekstrem di atas ujung jari kaki, sehingga kram menjadi bagian dari risiko performatif yang tidak terhindarkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa tubuh seniman adalah instrumen utama yang memiliki batas fisiologis, namun sering kali harus “menyembunyikan” rasa sakit demi menjaga kesempurnaan estetika di atas panggung.

Pengalaman sinden mahasiswa ISI Surakarta yang menghadapi kram saat pertunjukan dapat dipandang sebagai representasi dari dinamika tubuh seniman secara lebih luas. Tubuh tidak hanya menjadi medium ekspresi artistik, tetapi juga arena negosiasi antara rasa sakit, estetika, dan profesionalitas. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana tubuh seniman khususnya sinden mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi keterbatasannya. Pemahaman ini penting, tidak hanya bagi pengembangan studi karawitan dan seni pertunjukan, tetapi juga bagi pendidikan seni yang lebih sadar tubuh (*body awareness*) dan berorientasi pada kesehatan serta keberlanjutan praktik artistik.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang seni pertunjukan, khususnya dalam konteks studi tubuh (*body studies*) dan performativitas dalam karawitan. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan pemikiran baru bagi bidang ilmu karawitan dan pendidikan seni, terutama dalam memahami hubungan antara keterbatasan fisik, ekspresi musikal, dan strategi adaptasi tubuh seniman di panggung. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperluas perspektif bahwa tubuh sinden bukan sekadar instrumen pasif, tetapi entitas aktif yang berperan dalam membentuk kualitas estetika pertunjukan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami secara mendalam pengalaman, makna, serta strategi yang dilakukan sinden mahasiswa ISI Surakarta dalam menghadapi keterbatasan tubuh saat pertunjukan berlangsung. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali realitas sosial dan performatif yang bersifat kontekstual, subjektif, serta tidak dapat dijelaskan hanya melalui data numerik.

Sementara itu, jenis pendekatan studi kasus digunakan karena fokus penelitian diarahkan pada satu kasus khusus, yakni peristiwa kram yang dialami oleh sinden mahasiswa dalam konteks ujian resital di Jurusan Karawitan ISI Surakarta. Melalui studi kasus, peneliti dapat menelusuri secara mendalam bagaimana fenomena tersebut terjadi, bagaimana cara sinden mengantisipasi rasa kram saat pertunjukan berlangsung, serta strategi apa yang mereka kembangkan untuk mempertahankan performa di atas panggung. Menurut (Stake, 2008), studi kasus merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami secara mendalam suatu fenomena dalam konteks kehidupannya yang nyata. Pendekatan ini menekankan pada *particularity* (kekhususan) dan *complexity* (kerumitan) dari suatu kasus yang unik, dengan mengutamakan pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman subjek dalam situasi tertentu.

1) Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengamatan tidak terlibat (*non-participant observation*) saat pertunjukan ujian resital berlangsung. Pengamatan ini bertujuan untuk

memahami situasi performatif secara langsung, terutama terkait reaksi tubuh sinden ketika mengalami kram serta upaya yang dilakukan untuk mempertahankan penampilan di panggung. Melalui pengamatan alami, peneliti dapat menangkap dinamika perilaku subjek secara utuh sebagaimana terjadi di lapangan, yang dalam hal ini mencakup respon tubuh sinden terhadap kram selama pertunjukan (Cooper, 2000). Setelah itu, peneliti melakukan pengamatan lanjutan secara lebih fokus dan mendalam melalui dokumentasi video yang diunggah pada akun YouTube resmi ISI Surakarta. Langkah ini dilakukan untuk memperkaya hasil observasi lapangan, memungkinkan peneliti meninjau kembali detail gerak tubuh dan ekspresi sinden yang mungkin terlewat dalam pengamatan langsung. Selain itu, hasil dari kedua tahap pengamatan tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun panduan pertanyaan untuk proses wawancara semi-terstruktur dengan para sinden mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Melalui strategi ini, peneliti dapat mengonfirmasi, memperjelas, serta menggali makna di balik tindakan dan strategi tubuh yang dilakukan sinden saat menghadapi keterbatasan fisik di atas panggung.

Wawancara dilakukan terhadap empat orang sinden mahasiswa ISI Surakarta yang pernah mengalami kram dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda saat tampil di panggung. Pemilihan subjek ini dilakukan secara purposif untuk memperoleh variasi pengalaman dan strategi yang digunakan masing-masing sinden dalam menghadapi keterbatasan tubuh tersebut. Melalui keberagaman kasus, peneliti dapat menggali secara lebih komprehensif bentuk-bentuk adaptasi tubuh dan cara sinden mempertahankan performanya di situasi nyata pertunjukan. Menurut (Houghton et al., 2017), dalam penelitian studi kasus, pemilihan narasumber dilakukan secara *purposif* dengan tujuan agar subjek yang dipilih mampu memberikan informasi yang mendalam, relevan, dan beragam terhadap fenomena yang diteliti.

Setiap sesi wawancara berlangsung selama kurang lebih 50 hingga 60 menit untuk setiap informan. Proses wawancara dilakukan secara mendalam dan bersifat semi-terstruktur, agar peneliti dapat menggali pengalaman personal sinden dengan tetap menjaga fokus pada tema penelitian. Selama wawancara berlangsung, peneliti menggunakan alat perekam audio guna memastikan seluruh percakapan terdokumentasi dengan baik. Rekaman tersebut kemudian ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis data, sehingga setiap narasi dan ungkapan informan dapat diinterpretasikan secara cermat dan kontekstual.

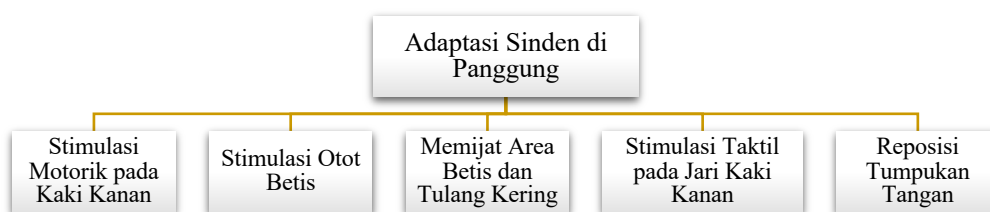
2) Analisis

Setelah proses wawancara selesai dilakukan, tahap selanjutnya adalah analisis data. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Pada tahap pertama, peneliti melakukan proses pengodean awal (coding tahap satu) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil transkrip wawancara. Kode awal ini diperoleh dari kata, frasa, atau kalimat yang mencerminkan pengalaman dan strategi sinden dalam menghadapi kram di panggung.

Selanjutnya, dilakukan pengodean tahap dua dengan cara mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna atau relevansi tematik menjadi kategori yang lebih luas. Tahap ini membantu peneliti memahami pola hubungan antar-tema dan membangun struktur makna yang lebih sistematis. Pada tahap ketiga, peneliti menelusuri munculnya kosakata atau konsep baru yang berkembang dari data empiris. Konsep-konsep tersebut kemudian dikembangkan lebih lanjut dalam bagian temuan dan pembahasan untuk menjelaskan strategi tubuh sinden secara lebih mendalam dan kontekstual. Proses pengkodean bukan sekadar langkah teknis dalam analisis data kualitatif, melainkan merupakan proses berpikir, menafsirkan, dan membangun makna dari data yang dikumpulkan (Elliot, 2018).

Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai strategi sinden mahasiswa ISI Surakarta dalam mempertahankan performa di tengah keterbatasan tubuh akibat kram saat pertunjukan berlangsung. Data diperoleh melalui observasi langsung, telaah dokumentasi video, dan wawancara mendalam dengan empat sinden mahasiswa yang memiliki tingkat kram berbeda-beda. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya variasi respons tubuh dan strategi adaptasi yang dilakukan masing-masing sinden untuk menjaga kelancaran pertunjukan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kram tidak hanya menjadi kendala fisik semata, tetapi juga memunculkan bentuk-bentuk kecerdasan tubuh dan pengetahuan praktis yang berkembang dari pengalaman performatif di panggung.



Sumber: reduksi data

Salah satu strategi yang umum digunakan oleh seluruh sinden mahasiswa adalah menggoyangkan kaki kanan secara perlahan-lahan. Kaki kanan berperan sebagai pusat visual dalam pertunjukan, karena posisinya yang diselonjorkan ke depan membuatnya paling terlihat oleh penonton. Dalam posisi duduk bersimpuh, kaki kanan berada di atas kaki kiri, sehingga memikul beban visual yang signifikan. Kondisi ini membuat sinden cenderung enggan menggerakkan kaki secara bebas. Namun, saat momen tertentu di mana sinden tidak sedang mengeluarkan vokal misalnya hanya mengikuti iringan instrumen mereka memanfaatkan kesempatan tersebut untuk menggerakkan kaki kanan dengan tujuan mengurangi rasa kram yang muncul akibat kurangnya pergerakan selama 20 menit awal pertunjukan. Pergerakan ini biasanya mulai terlihat pada menit ke-20 hingga mendekati akhir pertunjukan, sebagai bentuk adaptasi tubuh yang menyeimbangkan kebutuhan estetika pertunjukan dengan kondisi fisik yang terbatas.

Penelitian (Jørgensen et al., 1988), menyoroti bagaimana kontraksi statis berlevel rendah namun dalam durasi panjang dapat menyebabkan kelelahan otot (*fatigue*) yang bersifat kumulatif. Studi tersebut menunjukkan bahwa meskipun intensitas kontraksi tidak tinggi, aktivasi otot yang terus-menerus tanpa jeda menyebabkan gangguan sirkulasi darah lokal, akumulasi metabolit, serta penurunan kemampuan otot untuk mempertahankan fungsi optimal. Dalam konteks ini, kelelahan tidak selalu tampak dalam bentuk tremor atau nyeri akut, tetapi bisa berupa penurunan kemampuan kontrol halus dan munculnya rasa kram sebagai sinyal perlunya reposisi tubuh. Posisi bersimpuh menempatkan beban statis tidak hanya pada kaki dan betis, tetapi juga pada otot punggung bagian bawah dan paraspinal (Granata et al., 2005).

“Aku berusaha menggoyangkan sedikit-demi sedikit karena takut kramnya semakin parah. Menggerakkan telak kaki sebelah kiri sesekali sebelah kanan ketuwal-ketuwil”

Selain menggoyangkan kaki kanan secara perlahan, sinden mahasiswa juga mengombinasikan strategi ini dengan pergerakan mikro lainnya untuk mengurangi ketegangan otot tanpa mengganggu penampilan visual. Misalnya, mereka melakukan rotasi ringan pada pergelangan kaki, gerakan jari kaki, atau pemijatan lembut pada otot betis dan tulang kering selama momen istirahat vokal. Strategi-strategi ini merupakan bentuk adaptasi fisiologis yang halus, di mana tubuh secara refleks menyesuaikan diri untuk mempertahankan performa sambil meminimalkan rasa sakit. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pengalaman performatif sinden tidak hanya soal kemampuan vokal atau musikal, tetapi juga kecerdasan tubuh dalam menegosiasikan batas fisik agar pertunjukan tetap estetik dan stabil.

Sinden mahasiswa menggunakan stimulasi otot betis sebagai strategi adaptif untuk mengatasi kram selama pertunjukan. Teknik ini, berupa pemijatan ringan, gesekan, atau gerakan mikro, berfungsi meningkatkan sirkulasi dan mengurangi ketegangan otot akibat posisi duduk bersimpuh yang berkepanjangan. Pendekatan ini mencerminkan negosiasi tubuh yang sadar antara kebutuhan fisiologis dan tuntutan estetika pertunjukan, sehingga performa tetap stabil tanpa mengorbankan kualitas visual maupun vokal.

“Geser-geser kaki dikit, tapi tetap harus hati-hati biar tidak kelihatan dari penonton, agak waswas juga. Biasanya hanya miset-miset sedikit demi sedikit, tapi tetap pura-pura tidak miset-miset”

Selain stimulasi otot betis, sinden mahasiswa juga melakukan pemijatan pada betis dan tulang kering sebagai bagian dari strategi adaptasi tubuh untuk mengurangi kram. Pemijatan ini membantu melancarkan aliran darah dan melepaskan otot-otot yang tegang, terutama setelah posisi duduk bersimpuh yang lama dan beban visual kaki kanan yang tinggi. Tindakan ini dilakukan secara halus agar tidak mengganggu ritme vokal maupun gerakan estetik di panggung. Strategi ini menunjukkan bagaimana sinden secara sadar menggunakan mekanisme fisiologis tubuh untuk menjaga stabilitas performatif dan kualitas pertunjukan, sekaligus menegaskan pentingnya kesadaran tubuh (*body awareness*) dalam praktik seni karawitan. Pijat diidentifikasi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi terapeutik pascacedera, tetapi juga sebagai bentuk self-regulation untuk mencegah ketegangan otot akibat aktivitas statis atau beban biomekanis yang terus menerus (Rowan & Dixon, 2016; Schmidt & Körber, 2014).

Strategi yang juga dilakukan sinden mahasiswa untuk mempertahankan kenyamanan tubuh di tengah durasi pertunjukan yang panjang adalah reposisi tangan dari tumpuan di atas kaki. Dalam posisi duduk bersimpuh, kedua tangan biasanya bertumpu di atas paha atau kaki sebagai bagian dari etika visual dan kesopanan tubuh dalam karawitan. Namun, tumpuan yang terlalu lama menyebabkan peningkatan tekanan pada otot paha dan betis, yang berpotensi memperburuk sensasi kram. Oleh karena itu, sinden secara halus melakukan pergeseran letak tangan, baik dengan mengubah sudut pergelangan atau memindahkan posisi tumpuan ke bagian lain. Dari paha sebagai bentuk penyesuaian postur mikro untuk mendistribusikan beban tubuh secara lebih seimbang.

Tindakan reposisi tangan ini tidak semata bersifat spontan, tetapi menunjukkan adanya kesadaran kinestetik yang berkembang dari pengalaman performatif. Melalui penyesuaian kecil tersebut, sinden berupaya mempertahankan stabilitas tubuh tanpa menyalahi norma visual pertunjukan. Reposisi ini dapat dibaca sebagai strategi fisiologis sekaligus estetik, di mana tubuh merespons tekanan fisik dengan cara yang tetap sejalan dengan tuntutan penampilan di panggung. Dengan demikian, praktik ini menggambarkan bagaimana tubuh sinden berperan aktif sebagai subjek yang mampu mengelola keseimbangan antara rasa, bentuk, dan fungsi selama proses pertunjukan berlangsung.

Refleksi

Adaptasi melalui pergerakan mikro pada kaki kanan, temuan pertama memperlihatkan bahwa sinden mahasiswa menggunakan pergerakan mikro pada kaki kanan sebagai strategi utama untuk mengurangi kram. Gerakan kecil seperti menggoyangkan atau merotasi pergelangan kaki kanan dilakukan secara tersembunyi saat tidak sedang bernyanyi. Dari sudut pandang fisiologi, tindakan ini berfungsi untuk menjaga aliran darah dan menghindari kontraksi otot statis yang terlalu lama. Namun, dari perspektif performatif, strategi ini juga menunjukkan adanya negosiasi antara tubuh dan norma estetika pertunjukan, di mana sinden harus tetap tampak anggun sekaligus mempertahankan kenyamanan fisiknya.

Stimulasi otot betis melalui pemijatan ringan dan penggesekan terbukti menjadi cara efektif untuk menurunkan ketegangan akibat posisi duduk bersimpuh. Aktivitas ini bukan hanya tindakan refleks, tetapi juga bentuk strategi fisiologis sadar, di mana sinden memahami mekanisme tubuhnya sendiri dalam mengatur keseimbangan. Dalam konteks seni pertunjukan, hal ini memperlihatkan keterampilan tubuh dalam menyesuaikan diri dengan kondisi ekstrem panggung tanpa menurunkan kualitas ekspresi musikal. Artinya, tubuh sinden bekerja ganda: sebagai alat ekspresi dan sekaligus sistem yang mengatur *homeostasis* selama performa berlangsung (Balconi et al., 2017; Brosschot et al., 2010; Neumann et al., 2003).

Tindakan memijat betis dan tulang kering menegaskan bahwa tubuh sinden tidak pasif terhadap rasa sakit, tetapi justru aktif melakukan tindakan restoratif spontan. Melalui pijatan ringan, sinden menjaga elastisitas jaringan otot gastrocnemius dan tibialis anterior yang berperan besar dalam menopang posisi duduk. Secara teoretis, tindakan ini memperlihatkan bagaimana pengalaman performatif sinden bersandar pada pengetahuan tubuh yang intuitif (*embodied knowledge*), yang diperoleh dari kebiasaan dan pengalaman berulang. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dalam praktik karawitan, performa tidak hanya dimediasi oleh kemampuan vokal, tetapi juga oleh kemampuan tubuh membaca dan merespons dirinya sendiri (Li et al., 2022; Park et al., 2017; Ramalingam et al., 2019).

Reposisi tangan dari tumpuan di atas kaki merupakan bentuk penyesuaian postural yang menunjukkan adanya kesadaran kinestetik tinggi pada sinden. Dengan mengubah letak tangan, sinden mendistribusikan ulang tekanan tubuh untuk mengurangi beban pada ekstremitas bawah. Strategi ini mencerminkan integrasi antara fungsi fisiologis dan kesantunan estetis tubuh perempuan Jawa yang tetap dijaga dalam pertunjukan. Secara konseptual, tindakan ini dapat dibaca sebagai bentuk *body negotiation*, di mana tubuh sinden menegosiasikan batas antara kenyamanan fisik dan representasi simbolik di hadapan penonton. Perspektif (Zappavigna & Martin, 2017) membantu kita memahami bahwa negosiasi tubuh sinden tidak terjadi di luar kesadaran, tetapi merupakan bentuk *embodied discourse* di mana tubuh berbicara, menyesuaikan, dan menegosiasikan maknanya dalam konteks sosial pertunjukan karawitan. Dengan demikian, tubuh menjadi arena simbolik, tempat terjadinya dialog antara individualitas dan konstruksi sosial (Mahanani & Putri, 2019).

Pemijatan dan gerakan kecil pada jari kaki kanan menunjukkan tingkat kesadaran tubuh yang lebih halus. Melalui stimulasi perifer ini, sinden mengaktifkan kembali sirkulasi darah di area kaki untuk mencegah kram tanpa mengubah posisi tubuh secara mencolok. Praktik ini memperlihatkan bahwa sinden memahami tubuhnya sebagai sistem yang menyeluruh di mana bagian terkecil pun berperan penting dalam menjaga kestabilan performa. Secara teoretis, strategi ini dapat dikaitkan dengan konsep *somatic intelligence*, yaitu kemampuan tubuh untuk secara intuitif mengatur, memulihkan, dan menyesuaikan diri dalam konteks performatif. Konsep yang dikemukakan oleh (Blake & Coach, 2010) tentang *somatic intelligence* menjelaskan bahwa tubuh manusia memiliki kapasitas kognitif tersendiri untuk mengenali dan mengelola sensasi internal (*interoception*) serta mengambil keputusan reflektif melalui gerakan atau posisi tubuh.

Fenomena adaptasi tubuh sinden mahasiswa terhadap kram memperlihatkan bahwa praktik karawitan tidak hanya menuntut kemampuan vokal dan musikal, tetapi juga inteligensi tubuh yang kompleks. Tubuh sinden bukan sekadar medium suara, melainkan medan negosiasi antara tuntutan

estetika, norma gender, dan kondisi fisiologis. Setiap gerakan kecil menggoyang kaki, memijat betis, mengubah tumpuan tangan, hingga menstimulasi jari kaki menunjukkan adanya kesadaran tubuh yang aktif membaca dan menafsirkan dirinya sendiri selama pertunjukan berlangsung. Dalam konteks ini, tubuh tidak lagi menjadi entitas pasif yang dikontrol oleh pakem, melainkan agen aktif yang mengatur strategi untuk mempertahankan performa musikal yang ideal. Mengacu pada kerangka (Reischer & Koo, 2004) negosiasi tubuh sinden dapat dipahami sebagai proses kultural dan performatif, di mana tubuh memainkan peran ganda: sebagai objek yang dikontrol oleh norma budaya karawitan dan sebagai subjek yang memiliki agensi untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan performatif. Tubuh sinden dengan demikian bukan sekadar “tubuh yang tampil”, tetapi tubuh yang berpikir, berstrategi, dan berkomunikasi melalui gerak, diam, dan ekspresi.

Lebih jauh, temuan-temuan ini mengungkap bahwa tubuh sinden mahasiswa bekerja dalam dua ranah sekaligus: ranah performatif yang menjaga harmoni visual dan simbolik di hadapan penonton, serta ranah fisiologis yang mengelola rasa sakit, ketegangan, dan kestabilan motorik. Kesadaran tubuh semacam ini memperluas pemahaman tentang karawitan sebagai praktik yang melibatkan keterampilan multidimensi vokal, estetis, dan biologis. Dengan demikian, pembacaan terhadap tubuh sinden tidak hanya berbicara tentang teknik bernyanyi, tetapi juga tentang cara tubuh beradaptasi, bernegosiasi, dan bertahan di tengah beban performatif yang panjang.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi tubuh yang dilakukan sinden mahasiswa selama ujian resital bukan sekadar reaksi spontan terhadap rasa kram, melainkan bentuk inteligensi tubuh (*embodied intelligence*) yang terbangun melalui pengalaman, latihan, dan adaptasi performatif. Berbagai tindakan seperti menggoyangkan kaki, memijat betis, menstimulasi jari kaki, dan memindahkan posisi tangan menunjukkan adanya mekanisme pertahanan tubuh terhadap tekanan fisiologis tanpa mengganggu aspek estetis pertunjukan. Dengan demikian, tubuh sinden bekerja secara otonom namun tetap terikat oleh kesadaran estetika yang diatur oleh konteks karawitan.

Secara teoretis, temuan ini memperlihatkan bahwa tubuh dalam seni pertunjukan tradisi tidak hanya berfungsi sebagai wadah ekspresi, melainkan juga sebagai sistem yang dinamis dan reflektif. Sinden mahasiswa membaca sinyal-sinyal tubuhnya, lalu menafsirkan dan menyesuaikan gerak berdasarkan toleransi fisik dan tuntutan panggung. Proses ini memperlihatkan keterhubungan antara fisiologi, estetika, dan performativitas, di mana aspek biologis tubuh tidak dapat dipisahkan dari makna simbolik dan struktur sosial yang melekat pada praktik karawitan.

Dari segi praksis, penelitian ini memberikan pemahaman baru bahwa pembinaan sinden di lingkungan akademik seni perlu memperhatikan dimensi fisiologis dan ergonomis tubuh. Pendekatan latihan yang mempertimbangkan posisi duduk, sirkulasi otot, dan manajemen ketegangan dapat membantu menekan risiko kram serta meningkatkan daya tahan performatif. Dengan memahami tubuh sebagai bagian integral dari praktik musikal, proses pendidikan karawitan dapat diarahkan tidak hanya pada penguasaan teknik vokal dan musikal, tetapi juga pada kesadaran tubuh sebagai ruang pengetahuan dan strategi artistik.

Daftar Pustaka

- Bisig, Daniel, and Philippe Kocher. 2017. “Musical Approaches for Working with Time-Delayed Feedback Networks.” In *Proceedings of the 14th Sound and Music Computing Conference*, edited by Tapio Lokki, Jukka Pätynen, and Vesa Välimäki. Espoo: Aalto University. <http://smc2017.aalto.fi/>.
- Brosschot, J. F., Verkuil, B., & Thayer, J. F. (2010). Conscious and unconscious perseverative cognition: is a large part of prolonged physiological activity due to unconscious stress?. *Journal of psychosomatic research*, 69(4), 407-416.
- Cooper, J., Lewis, R., & Urquhart, C. (2004). Using participant or non-participant observation to explain information behaviour. *Information Research*, 9(4), 9-4.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*.

- Elliott, V. (2018). Thinking about the coding process in qualitative data analysis. *Qualitative report*, 23(11).
- Graha, A. S. (2010). Adaptasi suhu tubuh terhadap latihan dan efek cedera di cuaca panas dan dingin. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), 123-134.
- Granata, K. P., Rogers, E., & Moorhouse, K. (2005). Effects of static flexion-relaxation on paraspinal reflex behavior. *Clinical Biomechanics*, 20(1), 16-24.
- Houghton, C., Casey, D., & Smyth, S. (2017). Selection, collection and analysis as sources of evidence in case study research. *Nurse Researcher*, 24(4).
- ISI Surakarta Official. (2025, June 25). *LIVE RESITAL KARAWITAN "Nunggal Rasa" 2025 ISI Surakarta (Teater Besar ISI Surakarta)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/live/dC283yQFJz4?si=xY3mkNSmP10EL-XU>
- Institut Seni Indonesia Surakarta. (n.d.). *Program Studi Seni Karawitan* [Web page]. https://isi-ska.ac.id/dt_team/s1-seni-karawitan/
- Jørgensen, K., Fallentin, N., Krogh-Lund, C., & Jensen, B. (1988). Electromyography and fatigue during prolonged, low-level static contractions. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 57(3), 316-321.
- Mahanani, P. A. R., & Putri, R. C. (2019). Representation and Negotiation of Women Syar'i Hijab Shaff Hijrah Community Through Instagram. *KnE Social Sciences*, 297-309.
- Nekada, C. D., & Judha, M. (2019). Dampak frekuensi pernapasan predialisis terhadap kram otot intradialisis di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *jurnal keperawatan Indonesia*, 22(1), 11-22.
- Neumann, N., Kübler, A., Kaiser, J., Hinterberger, T., & Birbaumer, N. (2003). Conscious perception of brain states: mental strategies for brain-computer communication. *Neuropsychologia*, 41(8), 1028-1036.
- Nevita Astuti, D. (2024). *Pengaruh Peregangannya Terhadap Endurance Guna Mengantisipasi Cedera Pada Mahasiswa Mayor Biola ISI Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., ... & Roh, H. (2017). Application of massage for ankle joint flexibility and balance. *Journal of physical therapy science*, 29(5), 789-792.
- Ramalingam, K. S., Karuppiyah, K., Ramaiya, S. D., How, V., Perimal, E. K., Sadeghi Naeini, H., ... & KC Mani, K. (2019). Calf massager: Intervention for body muscle discomfort during prolonged standing. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, 29(5), 426-434.
- Reischer, E., & Koo, K. S. (2004). The body beautiful: Symbolism and agency in the social world. *Annu. Rev. Anthropol.*, 33(1), 297-317.
- Rowan, B. M., & Dixon, J. B. (2016). Complementary Medicine Practices for Muscular Injuries of the Posterior Leg. In *Muscular Injuries in the Posterior Leg: Assessment and Treatment* (pp. 153-168).
- Schmidt, F. P., & Körber, K. (2014). Efficacy of a massage roller combined with cooling lotion in the prevention of calf muscle cramps. *Phlebologie*, 43(02), 78-83.
- Stake, R. E. (2008). Qualitative case studies.
- Sudarsono. (2002). *Seni pertunjukan Indonesia di era globalisasi*. Gadjah Mada University Press.
- Teguh, T., & Widiandari, W. (2020). Pengaruh Bonang Sekaten Pada Bonang Barung: Kajian Garap Karawitan.
- Zappavigna, M., & Martin, J. R. (2017). Negotiating feeling: the role of body language. In *Discourse and Diversionary Justice: An Analysis of Youth Justice Conferencing* (pp. 199-243). Cham: Springer International Publishing.