

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Aktor adalah seorang yang mengorbankan diri, mencoba menghilangkan karakter dirinya untuk menjadi orang lain (Boleslavsky, 1999). Berbeda dengan Anirun (1985) yang mengartikan bahwa aktor adalah seniman yang mewujudkan peran drama kedalam kenyataan teater.

Menurut Stanislavsky (1980), masalah umum yang sering dihadapi oleh aktor dalam memerankan perannya antara lain adalah: 1) Tubuh dan suara yang tidak fleksibel sehingga menghambat setiap gerakan dalam pertunjukan. 2) Konsentrasi yang sering terganggu ketika sebelum dan selama pertunjukan dan gagal mengobservasi keadaan karakter dalam lakon yang dibutuhkan dalam pertunjukan. 3) Gagal dalam penguasaan terhadap perilaku-perilaku khusus, aktor diharapkan tidak melakukan hal-hal yang umum saja dalam lakonnya karena perilaku manusia dalam kenyataan keseharian selalu bersifat khusus maka aktor dalam lakonnya juga harus menekankan pada hal-hal konkrit dan khusus. 4) Aktor gagal dalam mendalami dunia pikiran dan perasaan tokoh. Pendekatan yang disarankan Stanislavsky adalah "*magic if*" (pengandaian yang ajaib), dengan terus menerus mengandai-andaikan diri kita adalah orang lain atau objek lain. Filmer (2008) menambahkan masalah aktor di belakang dan di depan panggung rentan akan efek psikologis langsung, karena ketidakmampuan untuk menghindari sumber kecemasan performa.

Ketika seseorang mengalami kecemasan saat akan tampil dalam sebuah pertunjukan, kecemasan tersebut dapat mengganggu kelancaran sebuah penampilan, dimana seharusnya dibutuhkan ketenangan pikiran dan suara serta gerakan tangan yang stabil (Parncutt & McPherson, 2002). Menurut Wolman dan Sticker (1994), kecemasan dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan, dan memengaruhi kemampuan intelektual seseorang, terutama dalam hal memori dan kemampuan mengekspresikan diri. Hal ini merupakan emosi alami yang dirasakan oleh pemain terlepas dari apakah mereka adalah aktor, musisi, penyanyi, presenter, master upacara atau siapa saja yang terlibat dengan *performance* di depan publik atau penonton (Cox dalam Zakaria, dkk, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Plaut (dalam Parncutt dan McPherson, 2002), 80% orang mengalami kecemasan saat mereka menjadi pusat perhatian. Hasil penelitian tahun 1999 di AS oleh Marchant-Haycox dan Wilson (dalam Parncutt dan McPherson, 2002), menemukan bahwa penyanyi mengalami *performance anxiety* sebanyak (38%), dilanjutkan dengan penari (35%), dan aktor (33%). Dalam hasil survei dilakukan terhadap 178 siswa drama senior dalam satu waktu di enam perguruan tinggi London: 9,6% melaporkan *performance anxiety* menjadi masalah berat, sementara 36,7% menganggapnya sebagai masalah sedang, (Steptoe, dkk, 1995).

Berdasarkan hasil data yang diajukan di atas bahwa setiap performan mengalami kecemasan ketika berada di depan orang banyak. Hal tersebut terjadi merata pada seniman pertunjukan terutama pada seorang aktor dalam teater,.

Aktor memiliki kerentanan dalam mengalami *performance anxiety* begitu juga pada seniman yang berlatar belakang kesenian yang lain.

Kecemasan performa (*performance anxiety*) atau demam panggung (*stage fright*) didefinisikan sebagai rasa takut yang terus-menerus dan irasional terhadap paparan dan pengawasan dalam situasi tertentu, terutama berbicara di muka umum, musikal, drama, atau jenis pertunjukan lainnya (Arlin, dalam Zakaria, dkk, 2013). Hal ini juga didukung oleh Cox dan Kenardy (1993) *performance anxiety*, adalah manifestasi situasional dari kecemasan, dan terkait dengan ketakutan membuat kesalahan atau tidak mampu mengendalikan tindakan seseorang di depan orang lain.

Osborne dan Kenny (2005) membagi tiga aspek guna melihat *performance anxiety* pada pertunjukan, diantaranya : 1) aspek somatik dan kognitif. Gejala ini biasanya dapat dilihat seperti, tangan gemetar, denyut jantung meninggi, berkeringat dan hadirnya pikiran-pikiran negatif terkait penampilan. 2) Aspek berikutnya *performance context* yaitu hal-hal yang dipengaruhi dengan bagaimana situasi *audience* seperti kekhawatiran akan hadirnya penonton, latar belakang penonton, kemudian konteks performansi pertunjukan seperti pertunjukan tunggal /kelompok dan kepentingan pertunjukan diadakan, 3) Aspek terakhir *performance evaluation* yaitu bagaimana persepsi penampil terhadap *audience*-nya. Ketakutan seorang aktor ketika akan dievaluasi oleh penonton dan juri terhadap performansi yang telah disajikan.

Steptoe, dkk (1995) menambahkan *performance anxiety* pada aktor memiliki efek dari gangguan memori dan pikiran yang mengganggu sampai gejala fisik seperti mual, pusing, tenggorokan kering dan sulit tidur.

Terdapat tiga penyebab terjadinya *performance anxiety* yang diteliti oleh Livia (2016) yaitu; 1) Standar kualitas pencapaian. Hal ini meliputi sifat perfeksionisme secara internal yang menyebabkan performan dituntut untuk tampil sempurna sesuai standar personal dan sosialnya. Keadaan eksternal meliputi tuntutan lingkungan, orang tua, pelatih, teman, atau kompetitornya. 2) Persepsi terhadap penampilan meliputi penilaian dan pikiran performan terhadap situasi pertunjukannya. Hal tersebut dapat menjadi sumber stressor pada performan. 3) Situasi lingkungan tampil yaitu situasi eksternal yang mencakup komponen-komponen yang selalu ada ketika tampil. Komponen yang biasa ikut dalam kegiatan pertunjukan yaitu juri dan juga penonton. Hal tersebut yang akan menjadi sumber evaluasi terhadap hasil pertunjukan.

Ketika seseorang mengalami *performnce anxiety* saat akan tampil dalam sebuah pertunjukan, kecemasan tersebut dapat mengganggu kelancaran sebuah penampilan, dimana seharusnya dibutuhkan ketenangan pikiran dan suara serta gerakan tangan yang stabil (Parncutt & McPherson, 2002). Maxwell, dkk (2015) menyatakan adanya kebiasaan yang *maladaptif* untuk mengatasi *performance anxiety* dengan ketergantungan pada obat-obatan dan alkohol sebagai bantuan yang lebih cepat untuk menangani masalah yang terkait dengan pekerjaan mereka sebagai pelaku aktor. Jumlah persentasinya sebanyak 36,7% dilaporkan mengonsumsi minum alkohol, 12,3% menggunakan obat anti depresan yang

diresepkan seperti Prozac atau Paxil, 8,3% mengonsumsi obat anti kecemasan seperti Xanax, dan hampir 7% dilaporkan menggunakan kokain, ekstasi, atau LSD. Hal ini tentu akan merusak diri seorang aktor dan berpengaruh secara individu maupun sosial aktor tersebut, seperti yang dikemukakan oleh Rosalinda dan Neivi (2016), *performance anxiety* jelas merupakan masalah besar dan harus mendapatkan tindakan karena dapat menyerang pekerjaan seorang seniman. Rappoport, (1989) menambahkan bahwa *Performance anxiety* yang tinggi dapat melumpuhkan performa aktor dalam pertunjukan, hal ini tentu akan merugikan diri aktor dan rekan-rekan satu pertunjukannya, adapun akibat terburuknya dapat mengakhiri karir yang paling berbakat dan menjanjikan dalam hidup aktor.

Pemaparan urgensi di atas dilengkapi dengan data wawancara peneliti tanggal 10 Juli 2018 terhadap 4 responden di salah satu Organisasi Teater Kampus A yang menyatakan bahwa keempat responden adalah seorang mahasiswa yang mengikuti teater kampus dan sedang menjalani peran aktor dalam sebuah pementasan yang akan telah di selenggarakan tanggal 7 Juli 2018. Keempat mahasiswa tersebut adalah mahasiswa semester 1 dan 3 serta baru saja mengikuti teater. Keempat aktor tersebut sering mendapatkan tekanan oleh seorang sutradara dan juga elemen lain untuk tampil secara maksimal ketika latihan dan begitu juga ketika tampil didepan penonton. Hal tersebut yang menjadikan patokan agar penampilan mereka harus memukau didepan penonton.

Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap aktor terdapat beberapa tanggapan. Ramdani selaku aktor menyampaikan pernyataan yaitu "*Saya merasa jantung saya berdebar-debar ketika mendengar suara penonton yang begitu ramai*". Setelah itu disambut oleh pernyataan aktor berikutnya yaitu Lufita "*Saya merasakan ingin buang air besar tetapi ketika sudah dikamar mandi tidak kunjung keluar, padahal pementasan tinggal beberapa menit lagi*". Yuda sebagai aktor selanjutnya mengatakan "*Saya merasa telapak kaki dan tangan saya begitu dingin, kemudian saya seperti merasa ada yang tidak beres pada tenggorokan saya*". Kemudian Mago Aktor terakhir menyampaikan "*Saya selalu ingin mengendus-ngenduskan napas saya, sambil saya mondar mandir di belakang panggung*".

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap teater kampus A pada tanggal 3 oktober 2018, menunjukkan para aktor ketika akan menampilkan perannya di depan penonton, ketika berada di *back stage* aktor menunjukkan perilaku mondar mandir, tangan yang tidak bisa diam, melamun dan bahkan ada yang selalu ingin menghisap rokok untuk menurunkan kecemasan di atas panggung.

Kesimpulan dari data wawancara dan observasi didapati hasil bahwa sebelum dan selama melakukan performansi atau penampilan aktor mengalami kecemasan performansi (*performance anxiety*). Para aktor mengatakan bahwa adanya kecemasan performa dapat mempengaruhi kualitas penformansi yang disajikan kepada penonton. Aktor merasa tidak nyaman dengan gejala-gejala yang dialami karena dapat mengganggu jalannya pertunjukan.

Menurut penelitian Harini (2013) ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah; 1) Pelatihan *Mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Hofmann dkk (2010) *The Effect of Mindfulness Based Therapy on Anxiety and Depression*. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi berbasis kesadaran (*Mindfulness*) merupakan intervensi yang menjanjikan untuk mengobati kecemasan dan masalah suasana hati pada populasi klinis. *Mindfulness* merupakan suatu bentuk meditasi pikiran yang melibatkan pemusatan perhatian pada setiap peristiwa dari seluruh pengalaman hidup, tanpa memperdulikan apakah pengalaman tersebut hebat atau hanya biasa biasa saja (Davis, 2007). Pelatihan *mindfulness* mengajarkan seseorang dapat hadir, dalam setiap pengalaman hidupnya secara utuh, perhatian tidak terperangkap pada pengalaman masa lalu atau masa depan serta tidak menilai atau menolak apa yang terjadi sekarang (Germer, 2005). 2) *Cognitif Behavior Therapy (CBT)*. *Cognitif Behavior Therapy* adalah suatu pendekatan belajar teradap terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan behavioral. Terapi ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapiutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya pada perilaku yang nyata, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya (Nevid & Neal, 2005). 3) Relaksasi otot menurut Goldfried dan Davidson. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan(dalam Ramadhani dan Aulia, 2011). Sebelumnya telah ditemukan bahwa relaksasi, meditasi, penggunaan alkohol, obat penenang, dan latihan aerobik adalah salah satu metode yang biasa dilakukan oleh

performan untuk membantu mereka mengatasi *performance anxiety* (Steptoe & Fidler, 1987).

Pemilihan intervensi pelatihan *mindfulness* ini mengacu pada Germer dan Kabat-Zinn dalam Davis dkk, (2007) yang menyebutkan bahwa ada 3 komponen utama dalam pelatihan *mindfulness* yaitu kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*) dan penerimaan (*acceptance*). Aktor diharapkan dapat melakukan kesadaran diri terhadap potensi diri, menerapkan cara berpikir positif dan fokus terhadap situasi saat ini yaitu pada saat berjalannya pertunjukan, serta aktor mampu menerima diri sendiri dan kehadiran orang lain dalam proses sebelum dan selama pertunjukan. Dengan demikian aktor mampu menurunkan *performance anxiety* ketika berada pada kegiatan pertunjukan. Teknik pelatihan *mindfulness* merupakan intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran tertinggi individu (*consciousness*) sehingga tercapai kebahagiaan dan menurunkan “penderitaan” seperti stress, kecemasan, depresi dan masalah perilaku (Brown & Ryan, 2003; Germer, 2005).

Mindfulness adalah suatu kecakapan yang diambil dari praktik pelatihan agama Budha. Para psikolog transpersonal adalah pelopor yang menjelaskan bagaimana pelatihan dan *mindfulness* memberi kontribusi terhadap proses dan hasil psikoterapi (Segall, 2005). Kabat-Zimm (2013) menambahkan *mindfulness* adalah usaha untuk menyadari kondisi saat ini dengan cara memfokuskan perhatian dan menerima tanpa menilai keadaan (Kabat-Zimm, 2013).

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu bentuk strategi pengaturan diri yang melibatkan pemusatan perhatian, merespon pikiran, sensasi dan emosi

dengan sikap penerimaan, tanpa penilaian serta kesadaran akan situasi dan peristiwa saat ini (Segal dkk dalam Rohan, 2003; Davis, dkk, 2007).

Efektivitas pelatihan *mindfulness* telah diteliti oleh Hofmann dkk (2010) yang menunjukkan bahwa terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*) merupakan intervensi yang menjanjikan untuk mengobati kecemasan dan masalah suasana hati pada populasi klinis. Kelebihan pelatihan *mindfulness* disampaikan Kabat-Zinn dalam Holroyd, (2003) bahwa individu dalam latihan *mindfulness* dilatih untuk mampu mengamati perubahan yang terjadi melalui sensasi tubuh, pikiran, emosi, dan menjelaskan aktivitas-aktivitas atau keadaan-keadaan mental secara lebih detail. Teknik yang diajarkan pada pelatihan *mindfulness* ini berupa 1) menyadari pernapasan, 2) menyadari sensasi tubuh dan deteksi tubuh, 3) membuka kesadaran serta menerima pikiran dan perasaan, 4) melepaskan hasrat, 5) *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Kabat-Zinn dalam Stahl & Goldstein, 2010).

Toneatto (2007) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa latihan *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan seseorang karena dalam latihan *mindfulness* seseorang diminta untuk selalu menyadari pernafasannya. Pengembalian kesadaran ke pernafasan dilakukan ketika perhatian telah diarahkan ke sensasi tubuh, pikiran, dan perasaan terhadap isi mental. Demikian pula kesadaran terhadap pernafasan mencegah terjadinya proses kesalahan berfikir dan mengurangngi kekuatan mental untuk bereaksi secara impulsif dan otomatis terhadap semua sensasi, perasaan, dan pikiran tentang peristiwa atau pengalaman.

Mindfulness telah mendapatkan keunggulan sebagai intervensi klinis untuk kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengatasi kesulitan dan mengurangi kecemasan, sehingga tidak mengherankan bahwa penampil seni telah menunjukkan minat dalam teknik *mindfulness* (Chang dalam anne 2012). Pada akhirnya, pendekatan *mindful* terhadap manajemen *performance anxiety* dapat menguntungkan penampil dengan menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan perhatian, kesadaran, emosi positif dan akhir kualitas penampilan yang baik (Anne, 2012).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik benang merah bahwa *performance anxiety* membutuhkan sebuah kesadaran akan pernafasan, perhatian terhadap diri, dan membutuhkan emosi positif. Teknik *mindfulness* diantaranya melatih kesadaran pernafasan, perhatian diri serta mengubah emosi negatif menjadi emosi positif sehingga dapat menerima keadaan diri tanpa menghakimi.

Oleh karena itu, berawal dari uraian yang dijelaskan di atas, peneliti merumuskan permasalahan yaitu apakah pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat *performance anxiety* para aktor yang menjalani peran pada pementasan teater kampus?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat *performance anxiety* para aktor yang menjalani peran pada pementasan teater kampus. Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini mampu bermanfaat bagi ilmu seni pertunjukan (teater) dan terkhusus juga pada ilmu psikologi dalam mengkaji *performance anxiety* seorang aktor. Modul yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dijadikan buku pegangan bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi teater untuk menurunkan *performance anxiety* seorang aktor.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi bahan praktik dalam proses latihan teater, khususnya pada seorang aktor untuk mengatasi rasa cemas di atas panggung. Teknik *mindfulness* ini dapat diterapkan pelaku kesenian pada saat sedang latihan teater.