

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM PROSES KREATIF
AKTOR TEATER SATU**

Gladhys Elliona Syahutari

Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
syahutari@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to observe psychological well-being of theater actors, specifically in the Teater Satu troupe, Lampung. Psychological well-being aspects was examined through participant observation in the creative process and interviews with actors from the Teater Satu troupe. Participatory observation was carried out in the production of Kursi-Kursi (The Chairs) play by Eugene Ionesco in July-August 2016 in two-week effective time range. The play was to be performed at the SCOT Summer Festival, Japan. The reference for observation in this study are psychological well-being theory according to clinical psychologists Carol D. Ryff and Corey L. M. Keyes. The observation shows that the development of positive relationships between group members, autonomy, environmental mastery and self-growth are the characteristics or symptoms of psychological well-being that are most observable in the dynamics of the actor's creative process, while self-acceptance and life purpose arise after four other aspects elicited.

Keywords: *psychological well-being, creative process, actor, theatre*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengobservasi keberadaan kesejahteraan psikologis aktor teater, secara khusus pada kelompok Teater Satu, Lampung. Aspek kesejahteraan psikologis diteliti melalui observasi partisipasi pada proses kreatif dan wawancara kepada aktor-aktor dari kelompok Teater Satu. Pengamatan partisipatif dilakukan pada saat kelompok Teater Satu sedang melakukan produksi pertunjukan *Kursi-Kursi* karya Eugene Ionesco selama dua minggu efektif pada Juli-Agustus 2016 untuk dipentaskan di SCOT Summer Festival, Jepang. Gejala kesejahteraan psikologis yang menjadi acuan pengamatan dalam penelitian ini merujuk pada gagasan ahli psikologi klinis Carol D. Ryff & Corey L. M. Keyes. Hasil pengamatan menunjukkan, karakteristik atau gejala kesejahteraan psikologis yang paling dapat teramati dalam dinamika proses kreatif aktor Teater Satu adalah pembangunan hubungan positif antar anggota kelompok, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan dan pertumbuhan diri, sedangkan penerimaan diri dan tujuan hidup timbul setelah empat aspek lainnya timbul dalam diri aktor.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, proses kreatif, aktor, teater

PENGANTAR

Teater Satu adalah institusi yang penulis pilih untuk magang secara mandiri. Berlokasi di Bandar Lampung, kelompok teater ini berdiri pada tahun 1996 diprakarsai oleh pasangan seniman teater Iswadi Pratama dan Imas Sobariah. Selama 20 tahun berdiri, teater ini memiliki banyak pengalaman di dalam maupun luar negeri. Untuk dalam negeri di antaranya, selama dua tahun berturut-turut mendapatkan predikat Teater Terbaik se-Indonesia versi Majalah TEMPO pada 2011-2012, juga pernah mengisi dalam festival-festival di seluruh Indonesia seperti Ubud Writers and Readers Festival dan Festival Salihara. Sementara, beberapa residensi di luar negeri serta pementasan pernah dijalani, misalnya di Malaysia, Jerman, Australia, dan Jepang. Sanggar Teater Satu merupakan Rumah Budaya Nusantara dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nasional, sehingga sanggar bisa dijadikan tempat berproses kreatif dan tempat pertunjukan bagi siapapun yang ingin bekerja sama.

Saat ini terdapat sekitar 20 orang yang aktif berteater di grup ini. Pemimpin Teater Satu, sebagai Direktur Artistik adalah Iswadi Pratama dan Manajer Teater adalah Imas Sobariah, keduanya menjadi penyelia dalam program magang ini. Para pelaku teater memiliki pengalaman dan latar belakang yang berbeda, ada yang memang berkuliah di jurusan Teater, ada pula yang berlatar belakang bidan. Beberapa anggota telah berteater lebih dari 20 tahun dan para aktornya loyal berada di grup ini

sejak teater berdiri. Sebagian besar aktor dan pelaku teater yang tergabung memiliki pengalaman atau sehari-hari bekerja sebagai guru sekolah dasar dan menengah, lalu menambah sambilan menjadi instruktur teater di sekolah-sekolah. Lainnya berprofesi sebagai mahasiswa, wiraswasta, dan pekerja sosial. Penulis dapat menyimpulkan bahwa, selain berkesenian, para pelaku teater di sini memiliki ketertarikan pada bidang pendidikan dan sosial.

Penulis melakukan metode observasi partisipasi sebanyak kurang lebih 16 hari efektif. Dalam observasi partisipasi ini, penulis ditempatkan sebagai pemagang dalam kelompok teater. Selama menjadi pemagang, penulis melakukan beberapa pekerjaan terkait riset literatur psikologi dalam kesenian dan psikologi seni pertunjukan, khususnya teater, pada siang hari. Sementara, penulis akan menghitung akumulasi jam kerja observasi partisipasi pada setiap latihan teater ini di malam hari, karena memang teater ini lebih aktif bekerja pada malam hari. Total jam kerja kira-kira 8-10 jam per hari, termasuk observasi pada latihan malam hari. Teater Satu sendiri sering dijadikan tempat magang oleh beberapa mahasiswa seni ataupun pegiat seni muda dari seluruh Indonesia. Bekerja sama dengan Yayasan Kelola, yaitu yayasan yang bergerak di bidang kebudayaan dan seni, Teater Satu menjadi tujuan beasiswa magang bagi yang ingin mendalami keaktoran atau penyutradaraan, seperti salah satu rekan magang saya dari Medan yang menjalankan program magang bersama saya.

Teater Satu merupakan grup teater kecil yang produktif dan memiliki reputasi baik secara nasional maupun internasional selama 20 tahun. Puluhan pegiat teater sudah pernah berproses di kelompok ini. Sebagian menetap dan loyal untuk tetap berkesenian, namun sebagian ada yang memilih untuk mencari nafkah ke luar Lampung dan meninggalkan keaktifan berkeseniannya. Bahkan beberapa pendatang baru, yang direkrut untuk regenerasi dan merupakan mahasiswa, banyak yang tidak bisa bertahan latihan lama karena satu dan lain hal, utamanya adalah tuntutan pendidikan dan/atau mencari nafkah. Banyak pula anggota bertahan di kelompok teater ini memilih untuk mendedikasikan dirinya di bidang seni teater, bahkan ada yang rela dipecah dari pekerjaan untuk tetap berteater.

Selama penulis magang, kelompok ini sedang bersiap untuk melakukan pementasan di SCOT Summer Festival, Jepang pada akhir Agustus 2016. Di tengah kesibukan sehari-hari, para pegiat teater tetap rajin datang ke sanggar setiap sore untuk latihan sampai larut malam. Walau pada siang hari hampir semua pegiat teater berkesibukan secara rutin, semuanya dapat bersenang-senang dan mengekspresikan dirinya setiap kali berlatih teater. Terlebih, waktu latihan sebelum ke Jepang, secara efektif hanya sekitar dua minggu.

Biasanya sebuah persiapan pertunjukan teater yang maksimal memakan waktu sekurang-kurangnya tiga bulan, namun pada produksi kali ini adalah hal yang berbeda. Persiapan

untuk produksi “Kursi-Kursi” yang akan dipentaskan di Jepang terpotong oleh produksi lain yaitu “Visa” yang ditampilkan pada bulan Juli akhir. Teater Satu menerapkan satu produksi untuk satu rangkaian latihan, maka teater lebih memfokuskan pertunjukan yang lebih dekat, lalu beralih ke pertunjukan selanjutnya. Hal ini berimbas pada persiapan festival yang jauh lebih sedikit. Sutradara menerapkan latihan setiap hari dengan metode dan pendekatan yang beragam dari hari-hari sebelumnya. Pada hari Minggu, latihan diliburkan untuk beristirahat, menimbang orang-orang yang terlibat di produksi ini juga memiliki kesibukan di luar teater.

Dalam artikel ini, penulis ingin melihat, proses psikologis seperti apa yang terjadi pada kerja kreatif sutradara, kru, dan aktor teater di waktu yang cukup sempit untuk sebuah persiapan teater. Penulis juga ingin melihat bagaimana organisasi ini dapat menjadi suatu organisasi yang kompak dan bertahan lama, dibandingkan dengan grup teater lain yang lambat laun kehilangan penerusnya.

Kemudian, penulis melakukan serangkaian observasi dan wawancara terhadap aktor dalam kelompok teater. Penulis menemukan bahwa terdapat beberapa irisan perkataan yang sering disebut oleh tiap aktor yang menjadi partisipan wawancara. Pertama, bahwa mereka ingin mendapatkan sesuatu ilmu yang lebih—atau ‘ketagihan’ dengan ilmu yang diberikan. Kedua, ada rasa kebersamaan yang kuat dan saling pengertian yang telah terbangun setelah

sekian lama – dengan melewati suka dan duka bersama. Hampir semua aktor yang menjadi partisipan wawancara mengakui bahwa proses beradaptasi dalam kelompok pada awalnya cukup sulit dan pemimpin teater dahulu merupakan pribadi yang cukup keras. Seiring waktu dan diikuti semakin mengenal satu sama lain dengan berproses bersama, maka semakin kompak mereka dan yang bertahan sampai belasan tahun dalam kelompok tersebut pun ada. Dalam observasi juga terlihat bahwa aktor dan pimpinan teater, serta anggota lain dalam teater sudah nyaman dengan kehadiran masing-masing anggotanya, sudah tidak ada lagi hal-hal yang secara emosional membatasi masing-masing aktor untuk membuka diri dan membuka pikiran. Terlihat dari bagaimana setiap materi yang disampaikan pimpinan teater antara pimpinan dan aktor bisa berdialog secara sehat. Serta, bagaimana antar aktor dan teater bisa menjaga hubungan profesional antara aktor dan sutradara tetapi juga bisa menjaga kedekatan secara personal di luar kerja kreatif.

PEMBAHASAN

Bagian ini akan terbagi menjadi dua bagian. Pertama adalah teori-teori psikologi yang menaungi pembahasan, selanjutnya analisis observasi dan wawancara.

Landasan Teori

Kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan adanya keberfungsian atau kebermanfaatan positif pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pencetus

aspek kesejahteraan psikologis Carol D. Ryff, untuk melihat keberfungsian tersebut kita bisa mengobservasi apakah seseorang menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), berhubungan baik dengan orang lain (*positive relations*), memiliki pertumbuhan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), mampu menguasai lingkungan (*environmental mastery*) dan serta adanya kemandirian (*autonomy*) (Keyes, 2002: 207-222). Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang dapat menerima diri dan tujuan hidupnya (Keyes & Robitschek, 2009: 321-329), hal ini penting untuk dijaga, karena mempengaruhi performa dan kepuasan seseorang dalam melakukan pekerjaannya (Wright et al. dalam Hite, 2015). Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan gejala kesehatan mental pada diri seseorang (Keyes, 2002:208). Dalam penelitian ini, penulis akan lebih menitikberatkan bagaimana aktor dapat menciptakan hubungan baik dengan orang lain pada konteks profesional dan di luar pekerjaan sebagai aktor, kemandirian, serta kemampuan menguasai lingkungan.

Pada aspek relasi positif dengan orang lain, terdiri dari karakteristik terjalannya hubungan yang hangat dan saling percaya, memikirkan kepentingan orang lain, empati yang kuat, afeksi, kedekatan, serta kemampuan memberi dan menerima. Aspek yang diharapkan paling kuat dimiliki aktor teater pada aspek ini adalah empati, serta hubungan saling percaya dengan kedekatan yang kuat.

Empati didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerti perasaan orang lain dengan memahami dengan baik perspektif orang lain dan mempunyai usaha untuk mencari solusi (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006). Goldstein (2009) menjelaskan bahwa aktor harus memiliki sifat empati karena harus menempatkan dirinya dalam posisi orang lain. Dalam pelatihan aktor, aktor memang dilatih untuk memahami perasaan karakter sedalam mungkin agar ia bisa merasakan apa yang dirasakan oleh karakter dan membuat penonton percaya pada rasa yang diekspresikan aktor tersebut (Goldstein & Winner, 2012: 19-37). Levy dalam Goldstein & Winner (2012: 19-37) menjelaskan pula bagaimana perasaan empati akan sangat baik apabila diajarkan dan dimasukkan dalam metode “pendidikan perasaan”. “Pendidikan perasaan” sendiri memang terselip dalam metode akting Stanislavski yang menjadi acuan banyak teater dan pendidikan aktor di seluruh dunia, misalnya dalam metode ingatan emosi dan pendalaman karakter (Pratama & Hutabarat, 2014).

Hubungan yang dekat antar anggota mengindikasikan adanya rasa kepemilikan satu sama lain. Sebuah kelompok memiliki *entitativity* yaitu bagaimana sebuah kelompok dilihat sebagai satu kumpulan manusia yang saling berhubungan atau koheren (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006). Sebuah kelompok dengan *entitativity* yang besar disebut dengan grup yang sebenarnya (*true groups*) yang memiliki ciri seperti: setiap anggotanya sering

berinteraksi, kelompok itu sendiri sangat penting bagi setiap anggotanya, adanya satu tujuan bersama yang kuat, dan setiap anggotanya memiliki kesamaan setidaknya dalam aspek penting grup tersebut (Baron, Byrne, & Branscombe, 2006). Rasa kepemilikan (*belongingness*) didefinisikan sebagai perasaan diterima dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya, dalam hal ini, anggota kelompoknya (Van Ryzin, Gravely, & Roseth, 2009: 1-12).

Pada aspek kemandirian, seseorang diharapkan memiliki ciri perilaku determinasi diri, regulasi diri, dapat mengatur pengaruh tekanan sosial yang terjadi pada dirinya, serta mampu mengevaluasi perilaku diri dengan tolak ukur kemampuan pribadinya. Regulasi diri didefinisikan sebagai mempertahankan hubungan diri dan lingkungan, apabila lingkungan tersebut dirasa penting oleh individu tersebut, dengan penjelasan bahwa emosi merupakan hal yang bersifat relasional dalam maupun luar individu (Campos et al., dalam Strongman, 2003). Campos et al. (dalam Strongman, 2003) juga menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk mempertahankan pengembangan diri yang berlanjut dengan baik. Thompson (dalam Strongman, 2003) menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh proses sosial. Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh berkembangnya kemampuan representasi dan penalaran, yang mempengaruhi fokus seseorang dalam menganalisis atau mengatur dirinya sendiri (Thompson dalam Strongman, 2003).

Perubahan keadaan emosional dalam katarsis merupakan penyelesaian sebagian atau semua perasaan, ekspresi diri, dan hal lain yang mengganggu dalam pikiran, dengan melepaskan ketegangan dalam diri (Hardy, 1994). Katarsis juga disebut sebagai pengekspresian emosi dan perasaan secara bebas. Konsep katarsis sendiri diperkenalkan oleh Aristoteles pada masa Yunani Kuno sebagai pelepasan emosi negatif untuk para penonton pada masa itu lewat teater tragedi (Bemak & Young, 1998: 166). Dikemukakan pula oleh filsuf Pythagoras, bahwa katarsis membawa keseimbangan keadaan masyarakat karena adanya penyaluran perasaan negatif menuju kelegaan dan perasaan yang lebih positif (Bemak & Young, 1998: 166).

Teori determinasi diri yang oleh Ryan & Deci (2000) mengemukakan tentang bagaimana orang-orang termotivasi dalam mengambil pilihan atas dasar dirinya sendiri dan tanpa dengan, atau minim, intervensi orang lain dalam pengambilan keputusan. *Self-determination theory* (SDT) membedakan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Ryan & Deci, 2000: 68-78) serta motivasi otomatis dan motivasi terkontrol (Gagne & Deci, 2008: 331-362). Motivasi intrinsik, yang merupakan motivasi otomatis, adalah motivasi yang tumbuh secara otomatis ada dalam diri seseorang karena adanya inherensi, terbentuk dalam karakter pribadi seseorang, motivasi ini menimbulkan kepuasan dan minat dalam penyelesaian suatu pekerjaan (Gagne & Deci, 2008:

331-362). Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi untuk melakukan sebuah kegiatan dengan tujuan di luar dirinya (Ryan & Deci, 2000: 68-78). Dalam motivasi eksternal, pembentukannya disebut dengan internalisasi (Gagne & Deci, 2008: 331-362). Terdapat tiga proses yang berbeda dalam internalisasi: introyeksi, dalam tahap ini, sebuah peraturan mengontrol seseorang, bersifat menekan dari luar ke dalam; identifikasi, adalah tahap di mana seseorang mulai bisa menyamakan tujuan pribadi dengan aturan atau stimulus motivasi luar yang ada; dan integrasi, adalah ketika seseorang sudah dapat menggabungkan apa yang ia dapat dari luar dirinya dan hal yang memang tumbuh dari dalam dirinya.

Dalam konteks psikologi seni pertunjukan, terdapat beberapa gangguan psikologis yang dapat mendisrupsi gejala kesejahteraan psikologis pada aktor atau seniman pertunjukan lain. Gangguan yang sering kali dijumpai oleh seniman pertunjukan adalah *stage fright* atau kegelisahan pertunjukan (*performance anxiety*), hal ini dapat mengganggu seniman yang sudah berpengalaman maupun yang belum banyak memiliki pengalaman (Nordin-Bates, 2012: 81-114). Tentunya terdapat faktor risiko dan protektif dalam menghadapi kegelisahan dan distress pada seniman pertunjukan. Faktor risiko kegelisahan dan/atau distress adalah timbulnya pikiran negatif pada seniman pertunjukan antara lain *over-generalization*, *all-or-nothing thinking*, *disqualifying the positive*, *self-reference*, *superstition*,

catastrophising, dan *self-handicapping* terlebih pada saat sebelum penampilan atau saat kepercayaan diri menurun (Wilson, 2002). Faktor risiko juga terjadi apabila keadaan fisik penampil tidak dalam keadaan prima, juga ditambah dengan tekanan sosial negatif terhadap penampil seperti adanya prasangka dan penghakiman. Sementara untuk faktor protektif, perlunya kohesivitas di dalam komunitas seniman pertunjukan sendiri untuk mengurangi kegelisahan dengan dukungan sosial yang positif. Wilson (2002) juga merekomendasikan untuk mengubah cara pandang negatif, seperti berfokus pada kepuasan pribadi dalam karya, mengubah *catastrophising self-talk* menjadi *positive goal-imaging*, serta menambah latihan-latihan yang bersifat meditatif.

Analisis

Sub-bagian ini terdiri dari dua jenis analisis yaitu catatan observasi partisipasi penulis dalam proses kreatif aktor Teater Satu, serta analisis hasil wawancara dengan para aktor subjek penelitian.

a. Analisis observasi

Observasi dilakukan pada saat latihan teater untuk produksi “Kursi-Kursi” selama 16 hari kerja selama rata-rata 5 (lima) jam per hari. Penulis mengikuti jalannya latihan dari pembedahan naskah, pengonsepan panggung dan artistik, sampai percobaan praktik eksekusi di atas panggung.

Pemimpin kelompok teater cenderung menjadi figur *authoritative*

yang cukup demokratis dalam memimpin kelompok tanpa menghilangkan rasa hormat antar anggota pada kelompoknya, sehingga tercipta kesetaraan dalam hormat tersebut. Semua elemen dalam kelompok saling membantu di bidang masing-masing. Dalam berproses kreatif, khususnya untuk menggali dan merombak naskah untuk pertunjukan, pemimpin dan anggota tidak bekerja terburu-buru. Mereka cenderung berfokus pada detail-detail di hampir semua hal. Para aktor dan kru dituntut untuk selalu siap secara fisik dan mental apalagi menjelang produksi, karena waktu latihan yang dimulai pada sore hari hingga larut malam, bahkan sampai dini hari.

Pada pengantar sebelum latihan, sutradara mengimbau tentang batas-batas dalam persiapan produksi ini. Bahwa hubungan sutradara dan aktor harus sebuah hubungan profesional, walaupun memang secara pribadi antara sutradara dengan para anggota teater sudah memiliki hubungan yang kuat secara emosional. Hal ini juga dilakukan agar para aktor dan kru dapat bekerja secara lebih efektif menuju pementasan yang persiapannya memakan waktu hanya 2 (dua) minggu. Aktor dan kru diajak untuk mencari bentuk kasar pemanggungan, maka para anggota tim ini melakukan observasi yang intens dan mendengarkan arahan sutradara dengan saksama. Para aktor diberikan kebebasan untuk menginterpretasi naskah yang telah dibahas bersama-sama dan bereksplorasi memberikan pemanggungan sesuai karakter yang

ditunjuk. Pengamat juga mendapatkan pandangan baru, adanya makanan dan minuman yang disediakan oleh pelatih sedikit banyak merupakan *reward* kedatangan latihan yang membuat para pemain termotivasi secara eksternal dalam menjalani latihan.

Pada praktiknya mencari bentuk pementasan, para aktor memiliki kemampuan beradaptasi yang cepat, terutama dalam menangkap arah sutradara. Ditambah dengan iklim kerja profesional yang dibangun, 'serius tapi santai' membuat aktor fokus dan suasana latihan kondusif. Menurut penulis, kebanyakan aktor memiliki jenis kepribadian lebih mudah melakukan praktik dibandingkan konsep-konsep abstrak. Para aktor lebih fokus dalam menjalani latihan yang bersifat praktikal dan terjun lapangan langsung seperti ini karena memang tugasnya adalah mengeksekusi, atau membuat nyata, konsep abstrak yang dimiliki oleh sutradara. Hal ini pengamat sadari, karena di hari pertama latihan efektif, pada saat *round table analysis* yang lebih banyak memberikan konsep-konsep abstrak kebanyakan aktor tidak fokus, dibandingkan dengan latihan yang bersifat praktik. Hal ini akan terkonfirmasi pada hasil wawancara yang dilakukan pada para aktor yang terlibat dalam produksi ini.

Hubungan emosional yang kuat antar anggota tim tentu akan membuat sebuah produksi, atau sebuah proyek yang membutuhkan kerja sama tim, lebih mudah prosesnya. Hal itu bisa terjadi ketika satu sama lain saling mengerti

dan menghormati, serta sudah mengerti arah yang diinginkan pemimpin apabila ada tanda tertentu yang ditunjukkan. Pengkomunikasian tentang hal yang dirasakan dan diinginkan, akan menjadi mudah tanpa menyakiti perasaan orang lain. Hal ini menurut saya ada karena penerimaan diri yang baik pada masing-masing kelompok dan tentunya adanya rasa memiliki antar anggota kelompok. Hal ini penulis sadari setelah seminggu mengamati kelompok teater dan kerja kreatif kumpulan aktor.

Fokus dan regulasi emosi penting dalam pemberian detail pada kerja kreatif aktor teater, sehingga suatu pertunjukan dapat memiliki 'jiwa' dan bisa dinikmati dengan energi yang sama oleh penontonnya. Penting untuk aktor memberikan jumlah energi yang tepat, agar sebuah pertunjukan menjadi wahana katarsis yang resiprokal: aktor berproses, begitu pula dengan penonton yang menyerap energi, akan ikut lega setelah menonton pertunjukan.

b. Analisis Wawancara

Total ada tiga aktor yang terlibat dalam produksi Kursi-Kursi dari sembilan aktor, diwawancara oleh penulis. Pemilihan aktor untuk diwawancara berdasarkan ketersediaan waktu dari aktor dan perbedaan jumlah tahun pengalaman aktor.

c. BD

Terlibat sebagai aktor di produksi Kursi-Kursi. BD adalah anggota Teater Satu sejak 2007, bergabung saat masih duduk di bangku SMA. Sekarang ia adalah

mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Bandar Lampung. Selama bergabung dengan Teater Satu, BD telah melakukan sejumlah pementasan mulai dari lokal sampai dengan internasional.

BD bercerita, selama berada di Teater Satu, idealnya sebuah latihan paling sebentar memakan waktu tiga bulan dan yang paling lama tujuh bulan, namun untuk Kursi-Kursi merupakan kasus lain karena efektif persiapan dari bedah naskah sampai pemanggungan hanya meminta waktu selama dua minggu karena padatnya jadwal pementasan lain sebelum Agustus. “Kami agak gegar,” akunya, karena memang persiapannya dituntut cepat dan mengerti naskah ini tidak begitu mudah.

Menarik untuk mengobservasi dinamika kelompok di Teater Satu yang begitu dekat secara personal namun tepat bisa menjalin kerja sama profesional. BD mengungkapkan bahwa hubungan sesama anggota teater sendiri serasa sebagai keluarga. Kedekatan dibangun dengan pertemuan yang intens selama 9 (sembilan) tahun terakhir, karena memang latihan dilakukan secara rutin selama 6 (enam) hari dalam seminggu. Tidak hanya kedekatan, namun semangat belajar secara pribadi juga semakin berkembang. Alasan BD bertahan di Teater Satu adalah bahwa ia merasa mendapatkan banyak ilmu dari pimpinan teater, Iswadi Pratama. Ilmu yang tidak bisa didapatkan di sekolah formal ia dapatkan selama berproses di Teater Satu. Di Teater Satu biasanya diberikan ilmu mengenai filsafat, psikologi, seni, dan banyak hal yang, menurut BD,

lebih bisa diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Ilmu tersebut juga menjadi bekal kepekaan BD untuk berhubungan dengan banyak orang, sehingga ia bisa mempertajam kemampuan observasinya, tidak hanya untuk proses kreatif tetapi juga untuk mengobservasi lingkungan sekitarnya. Ia merasa bahwa ilmu yang diberikan seperti candu, membuat ia dan teman-temannya terus datang kembali dan menggali lebih banyak lagi lewat observasi dan diskusi yang dilakukan. BD berkata bahwa Iswadi Pratama adalah *role model* yang baik, karena dapat menempatkan kepentingan pribadi dan kepentingan profesional/artistik di tempat yang tepat. Selain itu, Iswadi adalah pemimpin yang dermawan, bukan hanya dalam segi material tetapi juga senang memberi ilmu dan pelajaran hidup.

BD hampir selalu merasa senang berada di Teater Satu karena merasa ikut memiliki dan dimiliki oleh kelompok ini, ia merasa ada perasaan positif yang bersifat resiprokal antara pimpinan dengan masing-masing anggota kelompok. BD merasa bahwa konsep dirinya naik selama berproses di teater. Sebelumnya, BD yang berasal dari keluarga di kota kecil dan bersekolah di Bandar Lampung merasa dirinya adalah pribadi yang berasal dari latar belakang yang buruk, kemudian mendapatkan citra positif tentang dirinya. Konsep diri positif yang tumbuh membuat BD lebih siap berempati pada orang lain dan lebih bisa membantu orang lain. BD juga merasa lebih berpikiran terbuka pada orang-orang di sekitarnya, serta berempati

dan membangun relasi pada orang lain. Berproses di teater mengubah hidup BD ke arah yang lebih baik dan bahagia.

d. BL

BL merupakan anggota Teater Satu sejak tahun 1998, termasuk anggota angkatan kedua di Teater Satu, saat itu BL masih duduk di kelas 2 SMA. Selama 18 tahun, BL tidak pernah putus berproses di Teater Satu dan memiliki kontribusi di setiap produksi setiap tahunnya di dalam maupun di luar negeri.

Dalam proses kreatif, menurut BL, setiap aktor adalah unik, karena setiap aktor distimulus dengan cara berbeda oleh sutradara dan memiliki cara pendekatan yang berbeda-beda pula. Butuh setidaknya waktu selama 5 (lima) tahun untuk BL menjadi aktor yang matang serta siap secara fisik dan mental untuk dipercaya pada banyak pertunjukan. Dalam menghidupkan karakter, BL memperbanyak referensi serta observasi pada kehidupan sehari-hari. Hal tersebut penting, utamanya untuk meningkatkan kepekaan untuk dapat menjadi karakter yang dikonsepsikan. Ia juga mencampurkan observasinya pada pengetahuan yang ia dapat di lingkungan sekitar. Namun, hal itu bukan berarti menutup kemungkinan pada kejadian di luar ekspektasi yang telah dikonsepsikan, misalnya perubahan-perubahan kilat oleh sutradara atau fasilitas yang tidak memadai. Jadi, dalam prosesnya, tetap memberikan ruang bagi spontanitas setelah sebelumnya memiliki konsep tentang pertunjukan yang kuat.

Bagi BL, teater merupakan ajang melepas emosi negatif menjadi positif. Teater memiliki fungsi yang bersifat katarsis dan membuat BL memiliki perasaan gembira setiap kali berada di Teater Satu. Bagi BL, hal yang paling menyenangkan dalam berteater adalah proses belajarnya.

Tim yang kuat dalam kelompok Teater Satu juga ditopang oleh kuatnya hubungan emosional antar anggota tim. Pertemanan yang dibangun dalam kelompok teater berisi canda, tawa, serta diskusi-diskusi serius. Diskusi bisa bersifat dari hati ke hati, juga diskusi yang menambah wawasan mencakup filsafat, sastra, psikologi, dan lain-lain yang berhubungan dengan ilmu teater. Yang saya tangkap, bahwa hubungan antar anggota teater sangat kuat karena memisahkan kepentingan profesional dan kepentingan pribadi, tetapi hubungan pribadi yang kuat mempengaruhi kerja profesional di dalam teater itu sendiri. Pengalaman tersebut menumbuhkan respek antar anggota kelompok. BL juga mengungkapkan bahwa ia merasa memiliki dan dimiliki oleh kelompok teater dan hal itu membuat BL bertahan lama di dalam teater. Sebagai contoh, beberapa tahun yang lalu untuk sebuah produksi, BL jatuh sakit yang membuat keadaan psikologisnya pun ikut menurun. BL yang ingin rehat sejenak, merasa bahwa ia harus menghargai usaha kawan-kawan menyemangati dirinya, kemudian ia diajak datang untuk setidaknya menonton latihan di sanggar dan akhirnya semangatnya pun kembali. Ia tidak mengatakan bahwa berteater

membuatnya jenuh, keadaan tersebut terjadi karena menurunnya kondisi fisik yang berimbas pada keadaan psikologisnya. Kembalinya semangat yang ia miliki adalah karena ia merasa dibutuhkan dan ia juga merasa bahwa ada keinginan untuk berproses bersama lagi di dalam teater.

Dalam menjadi aktor, regulasi emosi sangat penting, ketika ditanya bagaimana untuk mengatur emosi diri pada saat bermain di panggung, ia memisahkan apa yang menjadi unsur karakternya dan unsur dirinya, jadi ketika ia berperan sebagai orang yang bukan dirinya, ia tidak boleh menjadi dirinya, walau ada beberapa bagian kepribadiannya yang ia selipkan dalam karakter. Ia mengaku bahwa memang suka merasa kesal ketika ada anggota lain yang latihannya tidak serius, karena berlatih teater itu memakan banyak energi dan waktu yang tidak sedikit, sehingga kadang-kadang ia lebih baik tidak berkomunikasi dulu dengan beberapa orang yang dirasa bisa memicu amarahnya sampai dirinya merasa lebih reda.

Konsep diri dan kualitas diri BL diasah secara utuh selama 18 tahun selama berproses di Teater Satu. Ia belajar banyak hal yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-harinya. Wawasan serta jaringan pertemanannya meluas. BL merasa ia berada di tempat yang tepat untuk membentuk kepribadiannya yang lebih baik. Ia jadi tahu bahwa manajemen seni itu penting, bahwa menjadi seniman itu tak harus berpenampilan 'serampangan', tetapi harus rapi. Bahwa seniman teater,

khususnya aktor, agar bisa dipercaya harus berpenampilan yang terpercayanya juga yaitu dengan penampilan yang nyaman dan bersih. Dalam sehari-hari, BL mengaplikasikan hal yang ia dapat di teater untuk pekerjaannya mengajar dan berhubungan sebagai anggota tim pada saat bekerja dengan orang lain. Berteater adalah untuk mengasah kualitas diri, bukan untuk menunjukkan diri.

e. LU

Saya melakukan wawancara dengan aktor LU. LU sehari-hari bekerja sebagai guru SMP. Ia berkecimpung di Teater Satu selama 8 tahun sejak kelas 2 SMA. Total sekitar 10 produksi dan beberapa pementasan di dalam dan luar kota yang ia lakukan bersama Teater Satu. LU merasa bahwa sekitar dua tahun terakhir ia merasa lebih nyaman dan lebih siap ketika menghadapi garapan-garapan baru, serta memiliki hubungan yang lebih kuat antar sesama anggota Teater Satu.

Emosi positif adalah perasaan yang paling sering dirasakan selama berlatih dan berproses di Teater Satu. Ada kebahagiaan dan kenyamanan dalam lingkungan Teater Satu. Walau pada awalnya, LU memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan di waktu awal ia baru bergabung di Teater Satu, yaitu pada produksi *Bara di Hamparan Salju*. LU merasa tertekan setiap kali selesai berlatih, tetapi ia tidak terlarut dalam ketertekanannya dan memilih untuk meneruskan perjuangannya dalam berteater. LU tidak bisa menjelaskan apa yang membuatnya terus bertahan

di teater meski secara fisik dan mental ia diuji dengan tidak mudah, yang ia sadari bahwa selama berteater ia menemukan semangat belajar dan kedamaian jiwa. Selain itu, ia merasa wawasannya menjadi luas dan terbuka. LU selalu meluangkan waktu untuk teater setiap hari, baginya, teater adalah waktu pribadinya (*me time*), sebuah ajang untuk mengembangkan dirinya sendiri dan menjadi kebutuhan dalam hidup. Ia mendapatkan bahwa teater mengubah dirinya, mulai dari pembawaan diri, pengaturan diri, meningkatkan hubungan dengan orang lain, serta bisa meregulasi emosinya. LU merasa bahwa ia memiliki kepercayaan pada pimpinan dan grup teater, terciptanya *trust* dan *faith* yang berjalan seimbang selama berproses bersama. Yang saya tangkap dari pembicaraan kami, bahwa ada beberapa indikasi meningkatnya kesejahteraan psikologis dalam hidup LU. Teater adalah wadah transformasi besar-besaran untuk LU.

KESIMPULAN

Berdasarkan perbandingan antara teori dan temuan lapangan, penulis berkesimpulan bahwa kerja kreatif aktor dapat menghasilkan emosi positif bagi diri aktor maupun orang lain yang ikut berproses bersama, sehingga terbangun kesejahteraan psikologis pada diri mereka. Adanya pembangunan keterbiasaan dengan proses dan hubungan antar aktor yang dijalin dengan baik mengurangi timbulnya faktor gangguan kesehatan mental pada para aktor. Pada akhirnya dengan metode pelatihan keaktoran

dapat menghasilkan kesejahteraan psikologis untuk para aktor dan anggota teater yang lain.

Timbulnya gejala kesejahteraan psikologis tersebut dianalisis melalui adanya beberapa aspek yang teramati pada dinamika latihan dan wawancara aktor, antara lain: adanya rasa kepemilikan yang kuat pada kelompok, kebebasan aktor untuk bereksplorasi secara mandiri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri yang bersifat gradual.

Rasa memiliki pada kelompok teater membuat aktor memiliki hubungan yang positif dengan sesama anggota kelompok, sehingga hubungan emosional saling pengertian terjalin dan dapat memperkuat kohesivitas kelompok teater. Dinamika kekompakan dalam kelompok teater juga dibangun dengan kesadaran atas rasa memberi dan menerima. Para aktor sadar bahwa mereka diberikan tempat yang bebas untuk mengekspresikan diri dan berbagai pengalaman teater dari sutradara, maka mereka juga memberikan dedikasi berupa tenaga dan waktu serta loyalitas mereka pada kelompok. Dalam kerja kreatif aktor, empati sangat dibutuhkan untuk mempertajam hubungan emosional antar anggota serta dalam pendalaman karakter yang membutuhkan pemahaman penuh tentang karakter yang akan diperankan. Membangun hubungan baik dengan orang lain, dalam konteks keaktoran, ternyata bukan hanya pada sesama aktor di kelompok teater, tetapi juga dengan karakter yang diperankan, walaupun keberadaan orang tersebut fiktif dan

hanya bersifat karakter pemeranan. Dengan segala hal yang dimiliki dan atmosfer positif yang terbangun, maka waktu pengerjaan sebuah produksi teater tidak lagi berpengaruh, karena telah mengetahui pola kerja bersama dan pribadi tiap anggota. Jika sebuah kelompok teater kompak, bahagia, dan dapat bekerja secara personal maupun profesional, maka tenggat waktu yang sedikit dan/atau tekanan lain dalam dunia seni dapat diatasi dengan baik.

Berdasarkan observasi dan wawancara, aktor Teater Satu terlihat dapat meleburkan aspek penguasaan lingkungan dengan kemandirian. Utamanya, para aktor terlatih untuk meregulasi emosi, mampu membaca situasi, serta membagi waktu antara pekerjaan harian dan menjadi aktor. Regulasi emosi sangat penting dalam kerja kreatif aktor, karena hal tersebut dapat berpengaruh pada fokus, produktivitas, dan pemahaman aktor dalam proses produksi dan proses pelatihannya. Proses kerja kreatif aktor sendiri berimbang pada perubahan positif secara mental dan fisik, bahwa kerja kreatif bersifat katarsis. Pengaturan emosi dan katarsis ini berhubungan dengan bagaimana para aktor juga berlaku dalam lingkungan kesenian, meletakkan segala hal yang tidak berhubungan dengan penciptaan seni serta menuangkan hal yang mereka dapatkan di luar teater dalam pemanggungan. Dua aspek yang terjadi dalam setiap diri aktor ini kemudian saling disatukan dalam proses kolektif. Misalnya pada penawaran yang aktor berikan pada sutradara di

eksplorasi kreativitas panggung, aktor dan sutradara memadukan ide mereka dalam sebuah karya pertunjukan yang utuh. Adanya timbal balik kreativitas antar anggota kelompok pun dapat meningkatkan motivasi eksternal dan semakin membuat aktor terpacu dalam berproses terus menerus.

Motivasi eksternal untuk berproses yang distimulus oleh kerja kreatif kelompok kemudian menimbulkan aspek pertumbuhan diri. Hal ini dikemukakan oleh seluruh aktor dalam wawancara, bahwa selama berproses kreatif di Teater Satu, ada perubahan dalam diri, tidak hanya dalam proses kesenian tetapi kehidupannya secara umum. Salah satu aktor bahkan menyatakan adanya transformasi besar dalam dirinya. Ciri-ciri aspek pertumbuhan diri sebagai gejala kesejahteraan psikologis bahkan diungkapkan oleh semua aktor subjek wawancara, bahwa mereka terus mendapatkan pengalaman dan ilmu baru, serta sebuah konsep diri yang lebih matang untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Aspek penerimaan diri dan tujuan dalam hidup sebagai gejala kesejahteraan psikologis memang secara spesifik tidak menjadi fokus dalam penelitian ini, tetapi dengan adanya aspek pertumbuhan diri dalam proses kreatif aktor ternyata membentuk penerimaan diri sebagai individu yang dapat melihat kualitas diri dan keberhargaan dirinya—hal yang kemudian memberikan tujuan hidup setiap harinya untuk berkembang lebih baik dari hari ke hari. Misal dalam wawancara dengan BD, ia menyatakan

bahwa ia dapat keluar dari lingkungan buruk dan menerima diri menjadi pribadi lebih baik, serta aktor BL dan LU yang sehari-hari mengajar menyatakan bahwa penerimaan diri terjadi ketika mereka bisa memberikan pembawaan diri dengan percaya diri dan penuh kenyamanan di depan banyak orang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa gejala kesejahteraan psikologis terjadi pada aktor-aktor Teater Satu melalui metode latihan yang memperkuat keberadaan gejala. Hal ini juga dimungkinkan dengan jangka waktu keanggotaan para aktor anggota Teater Satu, bahwa para subjek penelitian ini merupakan anggota tetap kelompok teater selama lebih dari delapan tahun sehingga para subjek bisa mengemukakan terjadinya perubahan diri secara positif selama berteater dan telah tercipta keterbiasaan dengan proses kreatif serta para anggota lain dengan masa keanggotaan yang sama. Hasil observasi dan wawancara mungkin akan berbeda jika dilakukan pada aktor pemula yang belum memiliki lebih banyak pengalaman. Teater Satu akan lebih baik melakukan regenerasi dan pembaharuan jumlah anggota kelompok untuk menguji kembali apakah metode latihan dan pembangunan kedekatan antar anggota masih relevan apabila diterapkan pada generasi yang lebih muda.

Untuk pengembangan penelitian ini, penulis menyarankan untuk lebih banyak melakukan inovasi dalam produksi pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis pada aktor di kelompok teater lain. Hal ini bisa dilakukan

dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih luas, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis psikometri, dan/atau menghasilkan riset teater menggunakan variabel psikologis lain. Diharapkan dengan lebih banyak penelitian tentang kesejahteraan psikologis aktor, baik aktor maupun seniman pertunjukan lain semakin dapat menghubungkan – serta memperluas skema – tentang apa yang diekspresikan pada seni pertunjukan serta implikasinya pada kesehatan mental manusia di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. *Social Psychology* (11th Edition ed.). Boston: Pearson Education, Inc, 2006.
- Bemak, F., & Young, M. E. "Role of Catharsis in Group Psychotherapy". *The International Journal of Action Methods* (1998): 166.
- Berscheid, E., & Ammazalorso, H. "Emotional Experience in Close Relationship." Edited by M. B. Brewer, & M. Hewstone, *Emotion and Motivation* (pp. 47-69). Carlton: Blackwell Publishing, 2004.
- Clark, M. S., Fitness, J., & Brisette, I. "Emotion and Motivation". *Emotion and Motivation*. Carlton: Blackwell Publishing (2004): 21-46.
- Gagne, M., & Deci, E. L. "Self-determination theory and work motivation". *Journal of Organizational Behavior* (2005): 331-362.
- Goldstein, T. R. "Psychological Perspectives on Acting". *Psychology*

- of *Aesthetics, Creativity, and the Arts* 3 (2009): 6-9.
- Hardy, L. "Personality type and the experience of catharsis". Ph.D. diss., University of Michigan, 1994.
- Hite, B. C. "Positive Psychological Capital, Need Satisfaction, Performance, and Well-Being in Actors and Stunt People". Ph.D. diss., Walden University, 2015.
- Keyes, C. L. M. "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life". *Journal of Health and Social Behavior* 43 (2002): 207-222.
- Keyes, C. L. M., & Robitschek, C. "Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor". *Journal of Counseling Psychology* 56 (2009): 321-329.
- Nordin-Bates, S. M. "Performance Psychology in the Performing Arts". Edited by S. M. Murphy, *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. London: Oxford, (2012): 81-114.
- Parrott, W. G. "The Nature of Emotion". Edited by M. B. Brewer, & M. Hewstone, *Emotion and Motivation*. Carlton, Victoria, Australia: Blackwell Publishing (2004): 5-20.
- Pratama, Iswadi, & Hutabarat, Ari P. *Akting Berdasarkan Sistem Stanislavski*. Bandar Lampung: Dewan Kesenian Lampung, 2012.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being". *American Psychologist* (2000): 68-78.
- Stewart, C. J., & Cash Jr, W. B. *Interviewing: Principles and Practices*. Boston: McGrawHill, 2006.
- Strongman, K. T. *The Psychology of Emotion*. West Sussex: Wiley, 2003.
- Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A., & Roseth, C. J. "Autonomy, Belongingness, and Engagement in School as Contributors to Adolescent Psychological Well-Being". *J Youth Adolescence* (2007): 1-12.
- Wilson, G. D. *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London: Whurr, 2002.