

# KECEMASAN PEMENTASAN TEATER MENJELANG SATU JAM PERTUNJUKAN PADA REMAJA SMAN 2 SURAKARTA

Wibisono Suryo Kusumo<sup>1</sup>, Susatyo Yuwono<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Kecemasan sebelum pementasan akan dialami seorang individu yang ikut andil dalam menampilkan suatu pertunjukan, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan sehingga pemain teater dapat memahami dan mengelola kecemasan sebelum pementasan, sehingga pemain teater dapat mencapai performa terbaik mereka dengan menjaga kesejahteraan psikologis dan memberikan pengalaman atau penampilan terbaik mereka ke penonton. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif naratif sehingga pada penelitian ini menggunakan sudut pandang dari fenomena yang dialami dan diceritakan oleh satu atau lebih individu yang berisi teks tertulis, ungkapan percakapan atau wawancara yang berisi tentang kejadian, tindakan, ataupun pengalaman yang saling terkait dan jelas. Fokus metode naratif ini adalah tentang bagaimana seorang individu dalam menceritakan dan memberikan makna terhadap pengalamannya. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah remaja SMA yang mengikuti ekstrakurikuler teater dan pernah membawakan naskah pementasan sebagai tokoh di dalam naskah. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah remaja yang mengikuti pementasan teater menjelang satu jam pementasan akan mengalami berbagai kondisi secara psikologis dan fisiologis. Namun hal tersebut dapat teratasi seiring dengan berjalannya pementasan oleh dirinya sendiri.

**Kata kunci:** kecemasan, remaja, pementasan teater.

## Abstract

Pre-performance anxiety will be experienced by an individual who takes part in performing a show, therefore this study aims to understand the factors that influence anxiety levels so that theater players can understand and manage pre-performance anxiety, so that theater players can achieve their best performance by maintaining psychological well-being and providing their best experience or performance to the audience. This study uses a qualitative narrative method so that this research uses the point of view of the phenomena that are experienced and told by one or more individuals containing written text, conversational expressions or interviews that contain events, actions, data and experiences that are interrelated and clear. The focus of this narrative method is on how an individual tells and gives meaning to his experience. The criteria for informants in this study were high school teenagers who participated in theater extracurricular activities and had performed a play as a character in the script. The results obtained from this study are adolescents who take part in theater performances before one hour of performance will experience various psychological and physiological conditions. However, this can be overcome as the performance progresses by itself.

**Keywords:** anxiety, youth, theater performance

## 1. PENDAHULUAN

Bola.com, Jakarta - Seni teater adalah jenis kesenian pertunjukan drama yang dipentaskan di atas panggung. Secara spesifik, seni teater merupakan sebuah seni drama yang menampilkan perilaku

manusia dengan gerak, tari, dan nyanyian yang disajikan lengkap dengan dialog dan akting. Fungsi dari teater yang pertama teater sebagai sarana upacara, yang kedua teater sebagai media ekspresi, yang ketiga teater sebagai media hiburan, yang keempat teater sebagai media Pendidikan (Nugroho, 2021). Teater memiliki beberapa arti. Dalam arti luas teater ialah segala tontonan yang dipertunjukkan didepan orang banyak, sedangkan dalam arti sempit teater adalah drama, yaitu kisah kehidupan manusia yang diceritakan diatas pentas dengan media percakapan, gerak, dan laku, didasarkan pada naskah yang tertulis dilengkapi dekor, kostum, make up, nyanyian, tarian dan sebagainya (Turahmat, 2010). Dalam pengertian lain Seni teater merupakan kesenian yang menggabungkan beberapa cabang kesenian di dalam pementasan. Sehingga pementasan teater menggabungkan pemain drama, pemain music, pemain tari dan tata artistic panggung, sehingga didalam pementasan seni teater cenderung akan lebih mudah mengalami kecemasan. Pementasan teater tidak jarang menyebabkan para pemain teater usia remaja mengalami kecemasan. Keinginan diri serta tuntutan dari lingkungan yang membuat para pemain mengharuskan diri agar dapat menampilkan karya secara maksimal di atas panggung dengan demikian pada waktu menunggu akan pentas, para penari mengalami gejala- gejala kecemasan seperti keringat dingin, rasa sakit perut (mulas), badan gemetar, mual, selalu ingin buang air kecil, berjalan mondar-mandir tanpa alasan, mencoba menghibur diri dan masih banyak yang lainnya. Kecemasan yang dialami oleh pemain teater saat menunggu giliran untuk pentas biasanya menimbulkan berbagai macam efek samping saat penari berada di atas panggung, seperti rasa kurang percaya diri, kurang konsentrasi saat tampil, melakukan ketidaksesuaian antara gerak dengan irama, hingga lupa dengan gerakan atau naskah yang selanjutnya. Pengalaman-pengalaman seperti ini yang biasanya membuat para pemain teater semakin merasa tertekan dengan bayangan-bayangan atau pikiran-pikirannya sendiri mengenai kesalahan-kesalahan yang mungkin saja terjadi dan membuat dirinya semakin merasa cemas. (Darmayanti & Meita Santi Budiani, 2017). Pada dasarnya kecemasan sebelum tampil didepan muka umum dapat terjadi pada sehari atau beberapa hari atau bahkan beberapa jam sebelum pemain menampilkan kemampuannya, sehingga kecemasan sendiri dapat timbul karena kurangnya persiapan atau kurangnya latihan, dan adapula kecemasan yang timbul akibat pemikiran- pemikiran yang timbul beberapa saat sebelum pementasan (N.A & Farhan, 2023)

Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh KPM yang merupakan pagelaran seni teater mencakup beberapa cabang seni, salah satunya yaitu music, music dalam teater berguna untuk membangun suasana, pemain music atau musisi dalam pagelaran seni teater dihadapkan dengan tantangan yang kompleks dalam berkarya, KPM (Majalengka Komunitas Pecinta *Musik*) sendiri adalah penanganan kecemasan performa musical, itu merupakan masalah psikologis yang paling signifikan bagi musisi pertunjukan dari segala usia, KPM dapat meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, KPM puncaknya terjadi pada remaja usia 15 tahun, yang di picu dari kognisi (pikiran negatif) dan manifestasi fisiologis kecemasan (Saputro, 2021). Penelitian lain menekankan

bahwa emosi, yang merupakan gerak batin, haruslah bersifat spontan. Dikatakannya bahwa ‘pekerjaan aktor bukanlah untuk menciptakan perasaan tetapi hanya untuk menghasilkan keadaan tertentu di mana perasaan sejati akan muncul secara spontan (Timmerman, 2021).

Kecemasan adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, bingung atau merasa takut akan kesalahan (Priest, 1994). Kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Aspek kecemasan (Anxitas) dan berhubungan dengan teori kepribadian psikoanalisis Sigmund Freud. Freud membedakan tiga struktur atau agen dalam kehidupan psikis manusia terdiri dari, “yang sadar”, “prasadar”, dan “tak sadar.” yang terdiri dari kecemasan (Anxitas) objektif, kecemasan (Anxitas) neurotik, dan kecemasan (Anxitas) moral (Sigmund Freud, 1936). Kecemasan yang ditimbulkan sebelum berlangsungnya pementasan yang dirasakan oleh pelaku seni menimbulkan berbagai macam perilaku, perilaku tersebut dikelompokkan menurut aspek kecemasan yang dibagi menjadi 2, aspek fisiologis dan aspek psikologis. Aspek fisiologis bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas. Sedangkan aspek psikologis dibagi lagi menjadi dua, aspek kognitif bahwasanya pelaku seni mengalami tidak mampu memusatkan perhatian dan aspek afektif merupakan perasaan takut, meras dirinya akan ditimpa bahaya atau masalah (Daradjat, 1990). Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial, faktor biologis meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive, Faktor perilaku, meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti, Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan self efficacy yang rendah (Nevid, Rathus, dan Greene, 2005).

Perilaku perilaku kecemasan tersebut terjadi pada plaku senit eater yang akan tampil dihadapan banyak pasang mata sehingga menimbulkan perilaku perilaku kecemasan. Seperti informan berinisial A yang mengatakan:

*“Yang pertama kali itu ya pastinya ini merasa grogi tapi kalau udah pentas ya biasa aja”. “Kayak keringat dingin terus kayak Pengen eek pengen pipis kayak gitu”*

Kecemasan dalam pementasan yang berupa pemikiran yang takut akan terjadi hal yang buruk terhadap dirinya hal tersebut disampaikan oleh informan berinisial H, yang mengatakan:

*“Pertama itu mas mesti grogi grogi takutnya enggak maksimal karena ditonton banyak orang ditonton orang-orang terdekat juga gitu takutnya nanti ada kesalahan terus yang paling parah itu nanti kalau sampai pentasnya itu gagal gara-gara saya”*

Kecemasan yang dialami oleh pelaku senit eater sebelum peentasan menimbulkan perilaku secara fisik, seperti yang diucapkan oleh informan FBP, yang mengatakan:

*“deg degan sih Mas rasanya Kayak sabar tidak sabar itu loh mas jadi terus keringatan terus nanti tangannya basah terus tahu-tahu celananya basah saking gugupnya Biasanya tuh di daerah pinggang Mas”.*

Kecemasan dalam pementasan terjadi karena adanya pengaruh eksternal, seperti yang di ucapkan oleh informan yang berinisial SBA, yang mengatakan:

*“Rasanya ya pasti deg-degan juga ya Mas ya karena nerves juga karena sering ada pikiran takut dan lain sebagainya seperti itu, dan Sebenarnya kalau soal mengganggu fokus itu Tergantung situasi di Backstage Yang itu kalau terlalu ramai itu bisa mengganggu konsentrasi tapi kalau sepi gitu nggak banyak orang berlalu-lalang itu bisa untuk berkonsentrasi”.*

Kecemasan yang dirasakan sebelum pementasan dimulai banyak pemikiran negative yang muncul, seperti lupa. Hal tersebut disampaikan oleh infroman berinisial FZ yang mengatakan:

*“Yang saya rasain itu biasanya gimana ya Mas itu kalau penontonnya banyak itu saya bisa gugup Seperti apa rasa gimana ya Mas deg-degan sama khawatir nanti ke apa kemungkinan naskah yang sudah saya lakukan ketika latihan itu kan bisa saja lupa toh Mas saya takut Mas itu mas”.*

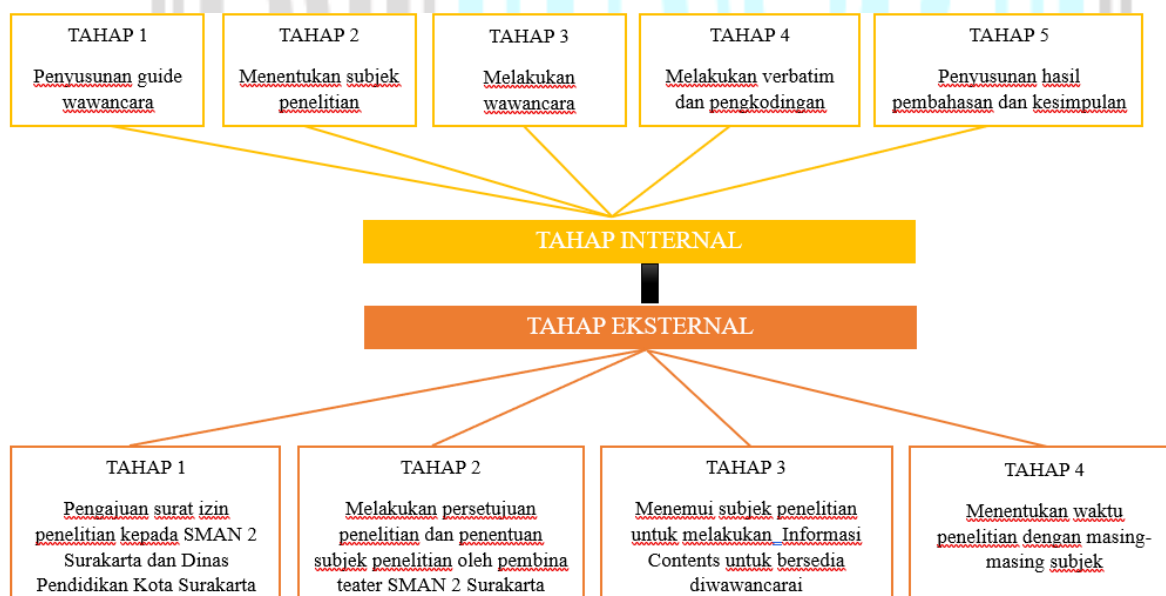
Kecemasan tidak semata- mata hanya pengaruh buruk terhadap suatu kegiatan, akan tetapi kecemasan yang timbul pada seseorang juga bermanfaat untuk mengantisipasi suatu perilaku yang muncul tanpa sadar berupa ego, dengan adanya kecemasan seorang individu sadar akan adanya ketidak sempurnanya suatu kegiatan yang akan dilakukan sehingga didalam dirinya dapat mengantisipasi hal-hal buruk yang akan terjadi didalam kegiatannya (Pranita, 2020)

Masa remaja adalah masa peralihan dimana proses perkembangan individu meliputi aspek kognitif, fisik, dan psikosial secara umum. Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mencapai tingkat kematangan pada tingkat pematangan organ, sehingga pada proses pematangan organ tersebut dipengaruhi oleh kehidupan keseharian remaja dan lingkungan sekitar remaja (Papalia, Olds, & Feldman, 2010). Remaja akhir ditandai juga dengan menurunnya aktivitas fisik, sejak usia 10 sampai 19 tahun penurunan aktivitas fisik sebesar 7% setiap tahunnya. Padahal, aktivitas fisik berkontribusi mengurangi beberapa efek emosional negatif dari hal-hal yang dapat membuat stress yang sering disebut dengan overthingking, overthingking terstimulus dari berbagai halm dapat dari dalam diri sendiri ataupun dari lingkungan sekitarnya (Andini & Pudjiat, 2021)

Sehingga dalam pementasan sangat umum jika pemain dalam pementasan teater merasakan kecemasan, ada berbagai perilaku yang ditimbulkan setiap individu dalam menjelang waktu pementasan, seperti yang sudah di kutip dari berbagai sumber maka terbentuklah rumusan masalah tentang bagaimana gambaran pelaku seni teater saat mengalami kecemasan 1 jam sebelum pementasan dan cara untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Dan bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kecemasan remaja pelaku seni teater sebelum pementasan dimulai dan bagaimana remaja tersebut mengontrol kecemasan tersebut.

## 2. METODE

Penelitian dengan judul “*kecemasan pementasan teater menjelang satu jam pertunjukan pada remaja SMAN 2 Surakarta*”. Penelitian kualitatif dengan metode naratif merupakan penelitian dengan menggunakan sudut pandang dari fenomena yang dialami dan diceritakan oleh satu atau lebih individu yang berisi teks tertulis, ungkapan percakapan atau wawancara yang berisi tentang kejadian, tindakan, ataupun pengalaman yang saling terkait dan jelas. Fokus metode naratif ini adalah tentang bagaimana seorang individu dalam menceritakan dan memberikan makna terhadap pengalamannya. Penelitian yang digunakan ini dilakukan dengan mengumpulkan data wawancara subjek secara langsung (Creswell, 2013).



Gambar 1. Prosedur Pengambilan Data

Penelitian naratif memiliki hubungan yang dekat antara peneliti dan partisipan. Hal ini dikarenakan partisipan memberikan informasi secara mendetail, dan peneliti mendengarkan serta melaporkan kembali cerita atau informasi tersebut. Sehingga partisipan merasa bahwa cerita atau informasi yang ia sampaikan penting dan bisa memiliki manfaat bagi orang lain. Peneliti dalam menuliskan cerita atau informasi dari partisipan menggunakan pendekatan kualitatif dimana peneliti

dapat menulis dalam bentuk sastra dan persuasif. Karakteristik penelitian naratif dengan memberikan kode, kategori, atau tema tertentu dari cerita yang didapatkan.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data dengan purposive sampling dimana purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Wigati, Rahayu, & Junaidy, 2023). Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Surakarta yang mengikuti ekstrakurikuler teater.

Table 1 menjelaskan mengenai karakteristik responden, yaitu 6 siswa yang mengikuti Teater di SMAN 2 Surakarta. Rentan usia reponden yaitu 17- 18 tahun, dan sudah memiliki pengalaman tampil membawakan pementasan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No	Inisial	Usia (Tahun)	Mengikuti pementasan	Jenis kelamin
1.	A	±17	1 kali	Perempuan
2.	NAP	±18	Lebih dari 3 kali	Perempuan
3.	DF	±18	1 kali	Perempuan
4.	MRB	±17	Lebih dari 10 kali	Laki- laki
5.	S	±17	4 kali	Laki- laki

Metode pengambilan data yang digunakan dalam riset ini meliputi data-data yang didapatkan dari hasil wawancara semi terstruktur, wawancara semi terstruktur ini mengacu pada satu rangkaian pertanyaan terbuka. Metode ini memungkinkan pertanyaan baru muncul karena jawaban yang diberikan oleh narasumber sehingga selama sesi berlangsung penggalian informasi dapat dilakukan lebih mendalam (Dr. Antonius Alijoyo, Bobby Wijaya, & Intan Jacob, 2021). Pengambilan dengan menggunakan wawancara ini berpedoman dengan aspek kecemasan, aspek kecemasan sendiri dibagi menjadi dua, aspek psikologis dan fisiologis.

Tabel 2. Guide Wawancara

Aspek	Guide
Aspek psikologis: tidak dapat memusatkan perhatian dan perasaan takut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nama?</li> <li>b. Sekolah?</li> <li>c. Usia?</li> <li>d. Mengikuti teater apa?</li> </ol> </li> <li>2. Pertanyaan informasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sejak kapan anda menyukai kesenian?</li> <li>b. Kesenian apa yang anda tekuni atau yang anda mampu?</li> <li>c. Hal apa yang membuat anda tertarik dengan kesenian?</li> <li>d. Seberapa pentingnya kesenian menurut kebutuhan anda?</li> </ol> </li> <li>3. Pertanyaan inti               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Selama anda menekuni kesenian sudah berapa kali anda tampil atau pentas?                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapan pentas tersebut diadakan?</li> <li>- Dalam pementasan apa yang anda tampilkan?</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>

	<p>b. Bagaimana peran orang tua dalam kesenangan anda pada kesenian?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa yang menjadi alasan orang tua anda berperan demikian?</li> </ul> <p>c. Apa yang anda rasakan ketika pementasan akan segera di mulai?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceritakan secara singkat bagaimana perasaan tersebut dapat timbul?</li> </ul>
Aspek fisiologis : berupa perilaku secara fisik seperti detak jantung berdebar, keluar keringat dingin, kedinginan. Mual dll	<p>a. Perilaku apa yang terjadi ketika menjelang pementasan</p> <p>b. Apakah perilaku tersebut dapat mempegaruhi pementasan anda?</p> <p>c. Bagaimana respon teman satu proses pementasan saat mengetahui perilaku anda tersebut</p> <p>d. Bagaimana cara anda dalam mengendalikan kegejolakan sebelum pementasan tersebut?</p> <p>e. Apa yang anda rasakan setelah anda memasuki panggung pementasan setelah mengalami kegejolakan dibelakng layar?</p>

Penelitian kualitatif dinyatakan valid apabila terdapat kesesuaian antara data yang didapat dari penelitan dengan kondisi nyata yang sedang berlangsung, di mana dibuktikan dengan peneliti yang dengan yakin memberikan hasil interpretasi berlandaskan informasi dari lapangan. Pada penelitian ini akan digunakan triangulasi sumber, yaitu pengecekan data dari berbagai informan untuk selanjutnya dideskripsikan, dikelompokkan sesuai dengan perspektif, dan dianalisis oleh peneliti (Sugiyono, 2017)

Transferability adalah sebuah tes keabsahan data yang digunakan untuk mengetahui seberapa jauh hasil penelitian dapat diterapkan dalam situasi dan tempat yang lain, dengan tujuan pembaca dapat memahami hasil penelitian kualitatif peneliti, maka dalam membuat laporannya, peneliti harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Dengan demikian, maka pembaca menjadi jelas atas hasil penelitian tersebut, sehingga dapat memutuskan untuk dapat atau tidaknya diaplikasikan hasil penelitian tersebut di lokasi yang lain (Sugiyono, 2017)

Teknik analisis tematik merupakan teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini, teknik analisis tematik sendiri merupakan teknik analisis yang mengidentifikasi data melalui tahapan pelaporan berbagai pola atau tema pada data yang dihasilkan dengan tujuan supaya analisis dapat fokus dirincikan dari aspek aspek tertentu yang sesuai dengan pertanyaan penelitian. Sehingga data yang diperoleh dapat mendiskripsikan secara keseluruhan untuk data yang mendalam (Braun & Clarke, 2006). Analisis tematik dalam penelitian ini dilakukan secara *theory driven*, yaitu teori yang digunakan akan diterapkan untuk membentuk dan mengembangkan jalannya penelitian, serta memberikan dasar untuk memeriksa hasil dan pembahasan penelitian secara teliti berdasarkan pola atau tema teori yang digunakan (Cash, 2018).

Terdapat tahapan dalam penyusunan analisis tematik, yaitu langkah pertama yang harus dilakukan adalah peneliti harus membaca dan memahami secara seksama keseluruhan isi dari hasil wawancara dengan tujuan peneliti dapat secara detail mengetahui adanya ide atau pola yang disampaikan oleh partisipan. Langkah kedua yang harus dilakukan oleh peneliti adalah dengan pengkodean. Proses pengkodean merupakan proses pengujian dan penelaah data yang sudah didapatkan dengan memberikan label dalam bentuk frasa, kata, atau kalimat agar peneliti dapat memahami makna dari ide atau pola yang disampaikan oleh partisipan dalam wawancara (adminlp2m, 2022).

Penelitian ini menggunakan 2 tahapan pengkodean. Tahap pertama dalam pengkodean penelitian yaitu penyandian terbuka (open coding), penyandian terbuka dilakukan diawal dengan tujuan untuk memeriksa data dan meringkasnya menjadi kode atau label awal. Lalu yang tahap kedua dalam pengkodean dilakukan dengan penyandian aksial (axial coding) tahap penyandian dengan peneliti menyusun dan menautkan berbagai kode atau lebel yang sudah ada, sehingga menjadi ketegori atau tema utama.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hasil**

Kendala yang dialami remaja di SMAN 2 Surakarta dalam 1 jam menjelang pementasan sangat beraneka ragam, baik dari aspek psikologis dan fisiologis. Sepeti yang ditunjukkan oleh ke 6 subjek dalam penelitian yang mengalami kegelisahan dan cemas yang berlebihan. Kecemasan suatu bentuk perasaan yang muncul dikarenakan adanya rasa khawatir akan suatu hal yang tidak berjalan semestinnnya, rasa takut dan panik hal yang sangat manusiawi jika terjadi pada seseorang yang sedang atau akan menampilkan dirinya didepan umum untuk melakukan pertunjukan (Unicef, 2022). Kecemasan yang muncul ketika akan melakukan pertunjukan didepan banyak orang yaitu muncul keringat dingin dibagian- bagian tertentu di tubuh seperti telapak tangan dan telapak kaki, penyebab timbulnya keringat dingin adalah adanya serangan panik, keringat dingin yang muncul akibat serangan panik merupakan sebuah respon tubuh terhadap ancaman yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami cemas dan panik (Siloam.Hospital, 2023), hal tersebut sesuai dengan subjek berinisial A yang mengatakan "*bahkan sampai berkeringat tangan nya tu*" (W/A/68), selain subjek berinisial A subjek lain yang berinisial DF mengatakan "*di paginya itu sudah dingin semua badanku*" (W/DF/64), dan subjek berinisial MRB mengtakan "*terus keringat dingin*" (W/MRB/98) . Selain keluarnya keringat dingin saat mengalami serangan panik ketika pementasan terdapat pula perilaku lain seperti demam panggung yang ditandai dengan ritme jantung yang berdebar lebih cepat, kaki dan tangan terasa lemas. Demam panggung sendiri merupakan kecemasan sosial atau bisa disebut juga fobia sosial, apabila kecemasan sosial tidak segera ditanggulangi dengan baik oleh seorang individu



akan mempengaruhi Kesehatan fisik atau dikenal dengan istilah Psikosomatik, kecemasan sosial sendiri timbul karenapemikiran dari individu itu sendiri seperti tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, kurang beristirahat sebelum melakukan aktifitas bertemu banyak orang, terlalu memikirkan hal buruk (Pranita, 2020), dan dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan dengan wawancara, seperti subjek berinisial A yang mengatakan bahwa *“aku sih lebih takut kalau aku salah saat pentasnya itu sih ketakutanku itu salah waktu di atas panggung”* (W/A/81-82), subjek berinisial MRB mengatakan *“Gelisah terus jantungku itu deg-degan berdebar gitu”* (W/MRB/97), dan subjek berinisial S juga mengatakan *“apalagi degdegan nya itu sampai bikin lemes di kaki saat di panggung”* (W/S/81-82). Dan dari hasil penelitian ini tremor merupakan suatu bentuk perilaku kecemasan yang dirasakan oleh seorang yang akan melakukan pementasan di panggung, tremor adalah gerakan gemetar tidak terkendali yang terjadi secara berulang, tanpa disadari, dan terjadi di satu atau beberapa bagian tubuh. Tremor paling sering terjadi di tangan. Namun, gerakan gemetar ini juga bisa terjadi di bagian tubuh lain, seperti kaki atau kepala, tremor sendiri terjadi dikarenakan adanya gangguan di otak yang bertugas mengatur pergerakan otot, hal tersebut dapat terjadi jika ada pemicunya, salah satu pemicu terjadinya tremor adalah gangguan kecemasan atau panik (Dr.Pittra, 2022), hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dikatakan oleh subjek berinisial A yang mengatakan *“tangannya dingin gitu gemetar”* (W/A/61), selain itu juga mengatakan *“suara getar-getarnya itu masih kelihatan gitu loh”* (W/A/65), dalam hal ini subjek berinisial S juga merasakan adanya tremor saat akan memasuki panggung pementasan subjek mengatakan *“badan saya itu gemetar badan gemetar”* (W/S/79-79).

Penguasaan naskah yang memang harus dimiliki oleh seluruh pemain dalam pementasan teater, kemampuan dalam memahami setiap naskah yang dibawakan dapat dilatih jika pemain saat proses latihan dapat fokus dalam peran dan naskahnya, pemahaman naskah tidak hanya sebatas menghafalkan tulisan akan tetapi pemain teater dapat dikatakan menguasai naskah apabila dapat mengeksplor olah tubuh, olah suara dan olah rasa, kemampuan dalam mengolah ketiga hal tersebut didasari oleh adanya pengalaman atau jam terbang pementasan yang tinggi (Pengelola.Web.Direktorat.SMP, 2021), hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh subjek berinisial NAP, MRB, dan S, NAP mengatakan *“Tapi karena udah mulai terbiasa dan dilatih juga jadi juga sekarang sudah biasa aja”* (W/NAP/63-64), dan subjek berinisial MRB memiliki rasa percaya diri yang tinggi ia mengatakan *“meyakinkan diri saya sendiri sih bahwa salah Nggak masalah gitu loh Yang penting itu all out aja lah kita menampilkan apa yang sudah ditugaskan untuk saya sampaikan ke penonton itu pokoknya sekarang ini panggung ini milikmu salah benar ataupun apa mutlak itu yang mengendalikan saya dan orang akan melupakan apa ya Saya sudah saya kerjakan juga”* (W/MRB/153-158) dan subjek berinisial S juga memiliki rasa percaya diri dengan memberikan sugesti kepada dirinya, hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara yang mengatakan

*“sugesti diri lalu memikirkan hal-hal yang positif saja bisa-bisa pokoknya Bisalah Kalau kita main di atas panggung Oh kita sudah latihan juga lama”* (W/S/107-109). Dengan pengalaman pentas dan jam terbang pementasan yang sudah lebih dari lima kali menjadikan seorang pemain teater akan lebih mudah menyesuaikan kondisi panggung, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh subjek berinisial NAP yang mengatakan *“Jujur aku biasa aja sih Mas soalnya dari dulu kan sering naik panggung kan jadi sudah terbiasa sama kondisi panggung itu”* (W/NAP/67-68) dan subjek berinisial MRB yang mengatakan *“kita mencoba kesenian lain kayak yang kemarin itu waktu kelas 2 itu kan saya ikut main jadi peran utama itu kan emang Saya baru coba saat itu yaitu saya merasa kayak gimana”*(W/MRB/92-94). Sehingga adanya pengalaman pementasan akan membentuk pribadi yang lebih percaya diri pada saat diatas panggung pementasan.

Gangguan fisik yang timbul akibat rasa cemas atau panik saat akan memasuki panggung pementasan akan tetapi akan hilang dengan sendirinya dalam jangka waktu tertentu. Angguan secara fisik yang dirasakan oleh pemain teater yang belum memiliki pengalaman pementasan yang tinggi atau bahkan rasa kurang percaya diri dalam membawakan naskah akan mengalami insomnia yang dikarenakan terlalu banyak memikirkan hal yang negative, bahkan mengalami mual, blank dan artikulasi saat diajak berinteraksi menjadi tidak jelas (Unicef, 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan secara wawancara oleh subjek berinisial DF, MRB, dan S yang mengalami artikulasi pengucapan naskah tidak jelas, subjek DF mengatakan *“Dan saat pementasan itu pengucapan ku blepotan jadi penonton ga paham”* (W/DF/95-96) dan S mengatakan *“bicaranya itu kadang tersendat-sendat terbata-bata”* (W/S/80-81), intonasi pengucapan naskah yang terlalu cepat yang menyebabkan pengucapan perkata kurang dapat dimengerti seperti subjek berinisial MRB yang mengatakan *“intonasiku itu terlalu cepat terus artikulasi ya Saya ucapkan itu juga kurang jelas”* (W/MRB/117-118).

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi sesuatu, seperti halnya dalam penelitian ini seluruh subjek memiliki cara masing masing dalam mengatasi kecemasannya, salah satunya subjek berinisial MRB yang mengatasi kecemasannya dengan menggunakan media rokok, rokok sendiri mengandung banyak zat, salah satunya adanya nikotin, nikotin sendiri menciptakan rasa relaksasi secara langsung sehingga perokok berkeyakinan jika nikotin dapat mengurangi stress akan tetapi hanya berefek sementara saja tidak menghilangkan rasa kecemasan tersebut (Makarim, 2021), hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara subjek berinisial MRB yang mengatakan *“saya minum air putih kalau nggak merokok gitu Tergantung lingkupnya juga sih sebentar sebetulnya”* (W/MRB/143-144). Dan ada juga cara lain yang dilakukan oleh subjek berinisial A dan DF mengatasi kecemasan dengan cara mencari teman untuk mengobrol, hal tersebut sesuai subjek A yang mengatakan *“saya lebih dibuat ngobrol sama orang-orang di sekitar saya untuk mengurangi Groggi mungkin sedikit mengingat-mengingat dialog-dialog agar bisa lancar saat*

*melakukan pentasnya*” (W/A/75-77) dan subjek DF mengatakan *“ngobrol lah atau apa untuk mengurangi overthinkingnya”* (W/DF/84).

Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial, dengan adanya dukungan orang lain dalam pementasan akan membuat kondisi atau suasana hati akan lebih tenang untuk mengatasi kecemasan dalam pementasan, adanya dukungan sosial pada saat pementasan dirasakan oleh subjek berinisial A yang mengatakan, *“Kalau selama ini orang tua saya sangat amat mendukung tidak ada halangan apapun”* W/A/49-50, *“persoalan izin untuk latihan atau izin yang lainnya yang berhubungan dengan aku berkesenian itu selalu diijinkan oleh orang tua”* W/A/54-56, *“saling menenangkan biar nggak terlalu kelihatan groginya”* W/A/71-72, *“saling ngasih support gitu Terus kalau nggak mungkin juga bisa latihan lagi membaca dialog yang di part yang sama gitu”* W/A/89-87. Selain subjek berinisial A yang mendapatkan dukungan dari orang lain subjek lain berinisial AAP mendapatkan dukungan dari pelatih dan kedua orang tuannya sehingga membentuk karakter yang percaya diri saat berada diatas panggung, hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara yang subjek mengatakan, *“Mamah sih Soalnya Mamah itu juga suka kesenian mungkin Kayaknya juga nular kali ya”* W/AAP/21-22, *“Besar sih soalnya orang tua juga sedikit punya harapan buat aku untuk terjun di dunia kesenian”* W/AAP/52-53, *“grogisnya diminimalisir sama pelatihku gitu loh jadi dikasih masukan-masukan yang hal-hal yang enggak seburuk yang tak kira itu”* W/AAP/94-96. Selain subjek berinisial A dan AAP subjek lain berinisial DF juga mendapatkan dukungan dari orang lain seperti yang dikatakan subjek dari wawancara yang sudah dilakukan, subjek mengatakan, *“Alhamdulillah orang tua juga mendukung soalnya juga orang tua saya itu tipenya itu kalau anaknya sukanya itu ya sudah di apa dilanjutkan aja dilakuin aja bukan yang mengekang gitu loh jadi orang tua mengikuti aja”* W/DF/49-52, *“jadi orang tua saya itu sering saya ajak cerita Jadi mereka itu menghargai hobi saya dan secara tidak langsung juga mendukung lewat curcol curcolan antara orang tua dan anak gitu”* W/DF/ 56-58, *“Jadi kita saling mendukung satu sama lain udah nggak papa nggak papa ini wajar lah wong baru sekali pementasan baru nyoba pertama kali jadi sama-sama menangkan gitu loh saling support gitu”* W/DF/75-78. Dan dukungan dari orang lain terutama orang tua kepada anaknya untuk enekuni suatu hal juga dilalukan oleh orang tua subjek MRB yang memebrikan support berupa mengikutsertakan subjek pada les music dan memberikan kebebasan dalam berkarya seni, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh subjek, subjek mengatakan, *“disarankan sama orang tua tapi setelah masuk ke dunia seni segitu sendiri menemukan apa ya menemukan kalau saya bilangi kayak kesenangan tersendiri”* W/MRB/21-26, *“Saya dulu pernah ikut les tanggung suporter orang tua saya untuk saya mempelajari kesenian musik ini orang tua memasukkan saya ke les musik”* W/MRB/72-74. Selain adanya support yang dibeikan orang sua subjek berinisial S juga mendapatkan

support dari teman sesama pemain dan kru belakang layer yang saling menyemangati, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang sudah dilakukan, subjek mengatakan, *“orang tua itu support ketika mungkin saat pentas atau kegiatan-kegiatan kesenian itu Saya mengundang orang tua saya itu malah orang tua saya itu merasa apa ya Ada kesenangan kesendiri dan kebanggaan tersendiri punya anak yang bisa ada pentas terus anaknya tampil di pentas teater gitu orang tua itu mempunyai kebanggaan tersendiri”* W/S/46-51, *“memang membebaskan untuk anaknya itu berekspresi sehingga belajar kesenian atau belajar yang lainnya itu orang tua membebas”* W/S/58-60, *“ketika sama-sama pemain atau aktor atau satu kru di dalam panggung itu saling support sih Mas ketika apa ya grogi kita saling saling apa bercanda kemudian melepas apa pemikiran-pemikiran berat pokoknya melepaskan pemikiran-pemikiran itu jadi lebih ke relaksasi aja sih Mas”* W/S/94-98. Faktor biologis meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive yang dapat menimbulkan perilaku yang terjadi hanya pada saat terjadi kecemasan, seperti berkeringat, bergetar, intonasi tidak jelas. Hal tersebut sesuai dengan subjek pada penelitian yang berinisial A yang mengatakan *“Pastinya sih grogi nervous tangannya dingin gitu gemetar”* W/A/61, *“yang paling sulit dihindari ya melakukan suatu dialog nah suara getar-getarnya itu masih kelihatan gitu loh”* W/A/64-65. Selain subjek A, adapula subjek berinisial AAP yang mengalami tangan menjadi gemetar dan mengeluarkan keringat dingin, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang mengatakan, *“melakukan gerakan-gerakan sing tidak apa ya tidak terkontrol oleh diriku kayak misalkan tanganku jadi gemetar terus tau nggak sih mas kayak tangannya terus jadi dingin gitu nah kayak gitu”* W/AAP/77-79. Subjek berinisial DF mengalami perilaku kecemasan berupa kesulitan tidur dan seluruh tubuh menjadi dingin hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang mengatakan, *“Jujur waktu pementasan itu saya hampir nggak bisa tidur Soalnya memang baru benar-benar pertama kali saya pentas dan di paginya itu sudah dingin semua badanku soalnya saya itu tipikal orang yang kalau grogi itu semua badanku dingin terus mules mual-mual juga gitu kadang-kadang itu gitu”* W/DF/62-66. Subjek berinisial MRB juga merasakan adanya perubahan yang terjadi di fisiknya seperti pengucapan kata dalam naskah pementasan menjadi cepat dan terdengar tidak jelas hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang mengatakan, *“intonasiku itu terlalu cepat terus artikulasi ya Saya ucapkan itu juga kurang jelas ya hal-hal Yang yang Memang harusnya sepele yang harusnya tidak terjadi malah terjadi”* W/MRB/117-119. Dan subjek yang merasakan perubahan fisik pada saat terjadinya kecemasan adalah subjek S yang mengalami seluruh badan menjadi gemetar hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan, subjek mengatakan *“badan saya itu gemetar badan gemetar Terus mungkin kalau dilihat itu nggak kelihatan cuman itu kerasanya itu badan gemetar apa ya bicaranya itu kadang tersendat-sendat terbata-bata, apalagi degdegan nya itu sampai bikin lemes di kaki saat di panggung”* W/S/78-82. Faktor perilaku, meliputi pemasangan

stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti dan dapat dikatakan sebagai control diri dalam mencapai ketenangan saat merasakan kecemasan, hal tersebut dilakukan oleh subjek berinisial A yang melakukan kegiatan pengalihan dengan ngobrol dengan teman yang lain dan mengecek kondisi panggung, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara, subjek mengatakan “*saya lebih dibuat ngobrol sama orang-orang di sekitar saya untuk mengurangi Groggi mungkin sedikit mengingat dialog-dialog agar bisa lancar saat melakukan pentasnya*” W/A/78-80, “*melihat keadaan sekitar biar juga Apa rasa excited atau rasa-rasa apa kondisi-kondisi di daerah situ misalkan kayak melihat kondisi Penonton yang sudah mulai penuh kayak banyak banget gitu kan itu kan bakalan membuat aku semakin semangat juga sih jadi mungkin groginya jadi lebih apa namanya lebih dapat teratasi dan dapat juga Aku biasanya ketemu sama orang tua dulu minta dukungan minta doa biar lancar di atas panggung*” W/A/96-102. Subjek lain memilih melakukan aktifitas lain seperti berjalan jalan untuk menenangkan pikirannya supaya tidak merasakan cemas, hal tersebut disampaikan subjek berinisial DF yang mengatakan “*melakukan kegiatan yang ringan untuk mengalihkan pemikiran saya tentang kecemasan itu kaya jalan-jalan kecil atau ngobrol lah atau apa untuk mengurangi overthinkingnya*” W/DF/82-86. Selain perilaku perilaku tersebut ada pula yang menenangkan dirinya dengan merokok dan meminum air putih, hal tersebut sesuai dengan subjek berinisial MRB yang mengatakan “*saya sendiri itu bisa tinggal saya minum air putih kalau nggak merokok gitu Tergantung lingkupnya juga sih sebentar sebetulnya*” W/MRB/142-144. Selain dengan melakukan berbagai kegiatan yang sudah dilakukan oleh subjek lain, subjek berinisial S memilih untuk menenangkan dirinya dengan mensugesti dirinya sendiri dengan menganggap semua akan berjalan dengan semestinya, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang mengatakan “*lebih ke relaksasi diri aja sih Mas Jadi mungkin apa ya sugesti masuk sugesti diri lalu memikirkan hal-hal yang positif saja bisa-bisa pokoknya Bisalah Kalau kita main di atas panggung Oh kita sudah latihan juga lama*” W/S/106-109. Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan self efficacy yang rendah (Nevid, Ratus, dan Greene, 2005), secara singkat dapat dikatakan sebagai kondisi pemikiran yang muncul yang mengaah pada pemikiran negatif terhadap suatu kegiatan, sehingga hal tersebut dirasakan oleh subjek berinisial A yang mengatakan “*aku sih lebih takut kalau aku salah saat pentasnya itu sih ketakutanku itu salah waktu di atas panggung*” W/A/81-82. Selain subjek A subjek lain yang berinisial AAP dan S merasakan takut melkukan kesalahan saat pementasan hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang mengatakan “*Takut kalau salah terus kan karawitan itu kan salah satu*

kan salah semua gitu loh jadi takut jadi aku salah terus teman-teman yang lain juga ikut salah jadi takutnya itu malah itu gitu loh” W/AAP/70-73 dan “kekhawatirannya akan kesalahan di atas panggung karena kan memang teater itu kan full satu kali cerita itu berjalan dengan utuh” W/S/66-67. Selain itu kesenian juga menjadi sebuah kebutuhan bagi Sebagian individu, hel tersebut sesuai dengan subjek berinisial MRB yang mengatakan “kebutuhan seni di dalam hidupku itu sangat penting Mas mungkin hampir setiap hari atau setiap saat saya melakukan atau mendemonstrasikan kesenian itu dan aku tuh juga selalu enjoy untuk melakukannya dengan cara menikmati musik dan karya-karya seni lainnya itu hampir setiap hari setidaknya itu harus mendengarkan musik” W/MRB/30-35.

Tabel 3. Kecemasan

Tema	Kategorisasi
1. Subjek A - “bahkan sampai berkeringat tangan nya tu” (W/A/68) 2. Subjek DF - “di paginya itu sudah dingin semua badanku” (W/DF/64) 3. Subjek MRB - “terus keringat dingin” (W/MRB/98)	Berkeringat dingin
1. Subjek A - “aku sih lebih takut kalau aku salah saat pentasnya itu sih ketakutanku itu salah waktu di atas panggung” (W/A/81-82) 2. Subjek MRB - “Gelisah terus jantungku itu deg-degan berdebar gitu” (W/MRB/97) 3. Subjek S - “apalagi degdegan nya itu sampai bikin lemes di kaki saat di panggung” (W/S/81-82)	Demam panggung
1. Subjek A - “tangannya dingin gitu gemetar” (W/A/61) - “suara getar-getarnya itu masih kelihatan gitu loh” (W/A/65) 2. Subjek S - “badan saya itu gemetar badan gemetar” (W/S/79-79)	Tremor

Tabel 4. Penyebab Kecemasan

Tema	Kategorisasi
1. Subjek NAP - “Tapi karena udah mulai terbiasa dan dilatih juga jadi juga sekarang sudah biasa aja” (W/NAP/63-64) 2. Subjek MRB - “meyakinkan diri saya sendiri sih bahwa salah Nggak masalah gitu loh Yang penting itu all out aja lah kita menampilkan apa yang sudah ditugaskan untuk saya sampaikan ke penonton itu pokoknya sekarang ini panggung ini milikmu salah benar ataupun apa mutlak itu yang mengendalikan saya dan orang akan melupakan apa ya Saya sudah saya kerjakan juga” (W/MRB/153-158) 3. Subjek S	Penguasaan naskah

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“sugesti diri lalu memikirkan hal-hal yang positif saja bisa-bisa pokoknya Bisalah Kalau kita main di atas panggung Oh kita sudah latihan juga lama”</i> (W/S/107-109)</li> </ul>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek NAP <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“Jujur aku biasa aja sih Mas soalnya dari dulu kan sering naik panggung kan jadi sudah terbiasa sama kondisi panggung itu”</i> (W/NAP/67-68)</li> </ul> </li> <li>2. Subjek MRB <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“kita mencoba kesenian lain kayak yang kemarin itu waktu kelas 2 itu kan saya ikut main jadi peran utama itu kan emang Saya baru coba saat itu yaitu saya merasa kayak gimana”</i>(W/MRB/92-94)</li> </ul> </li> </ol>	Pengalaman pentas

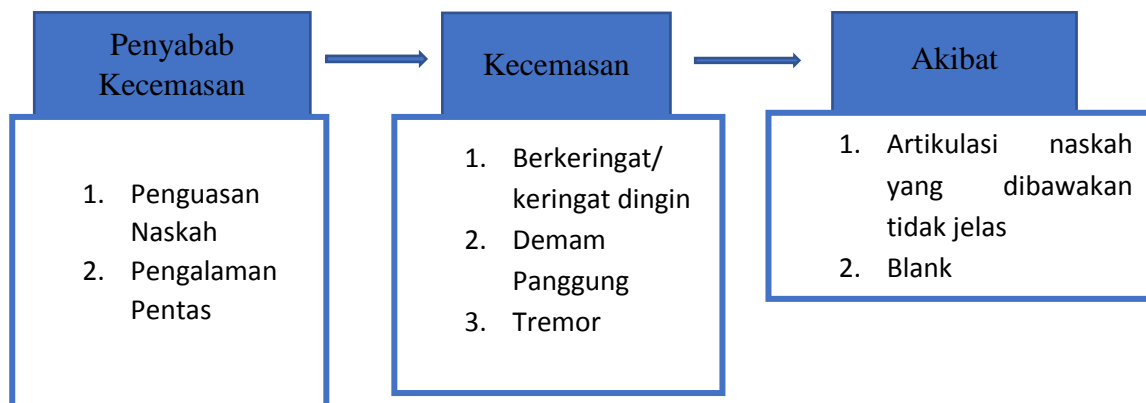
Tabel 5. Akibat Kecemasan

Tema	Kategorisasi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek DF <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“Dan saat pementasan itu pengucapan ku blepotan jadi penonton ga paham”</i> (W/DF/95-96)</li> </ul> </li> <li>2. Subjek MRB <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“intonasiku itu terlalu cepat terus artikulasi ya Saya ucapkan itu juga kurang jelas”</i> (W/MRB/117-118)</li> </ul> </li> <li>3. Subjek S <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“bicaranya itu kadang tersendat-sendat terbata-bata”</i> (W/S/80-81)</li> </ul> </li> </ol>	Artikulasi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek DF <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“jadi malah jadi nge-blank semua yang mau dipentasi itu ngeblank aja jadinya”</i>(W/DF/71-72)</li> </ul> </li> </ol>	Blank
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek DF <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“mules mual-mual juga”</i> (W/DF/65)</li> </ul> </li> </ol>	Mual
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek DF <ul style="list-style-type: none"> <li><i>“saya hampir nggak bisa tidur Soalnya memang baru benar-benar pertama kali saya pentas”</i> (W/DF/62-63)</li> </ul> </li> </ol>	Insomnia

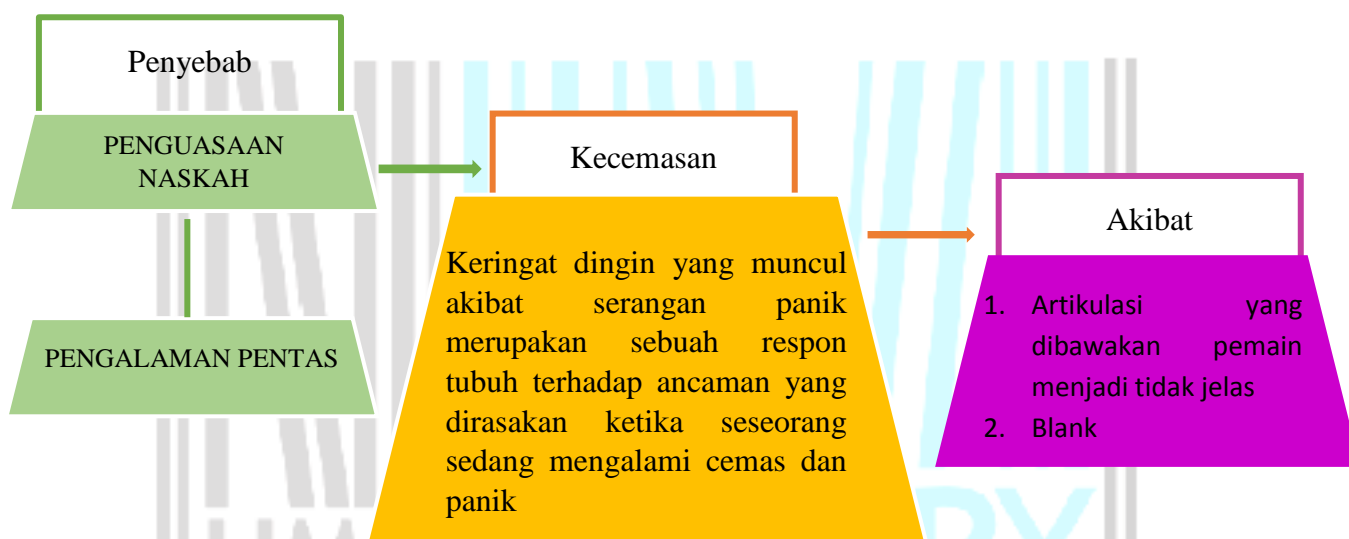
Tabel 6. Cara Mengatasi Kegelisahan

Tema	Kategosisasi
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek MRB <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“saya minum air putih kalau nggak merokok gitu Tergantung lingkupnya juga sih sebentar sebetulnya”</i> (W/MRB/143-144)</li> </ul> </li> </ol>	Mengatasi kegelisahan dengan merokok
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek DF <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“ngobrol lah atau apa untuk mengurangi overthinkingnya”</i> (W/DF/84)</li> </ul> </li> <li>2. Subjek A <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>“saya lebih dibuat ngobrol sama orang-orang di sekitar saya untuk mengurangi Grogi mungkin sedikit mengingat-mengingat dialog-dialog agar bisa lancar saat melakukan pentasnya”</i> (W/A/75-77)</li> </ul> </li> </ol>	Mengatasi kegelisahan dengan ngobrol

### 3.2 Pembahasan



Gambar 2. Pembahasan Hasil Penelitian

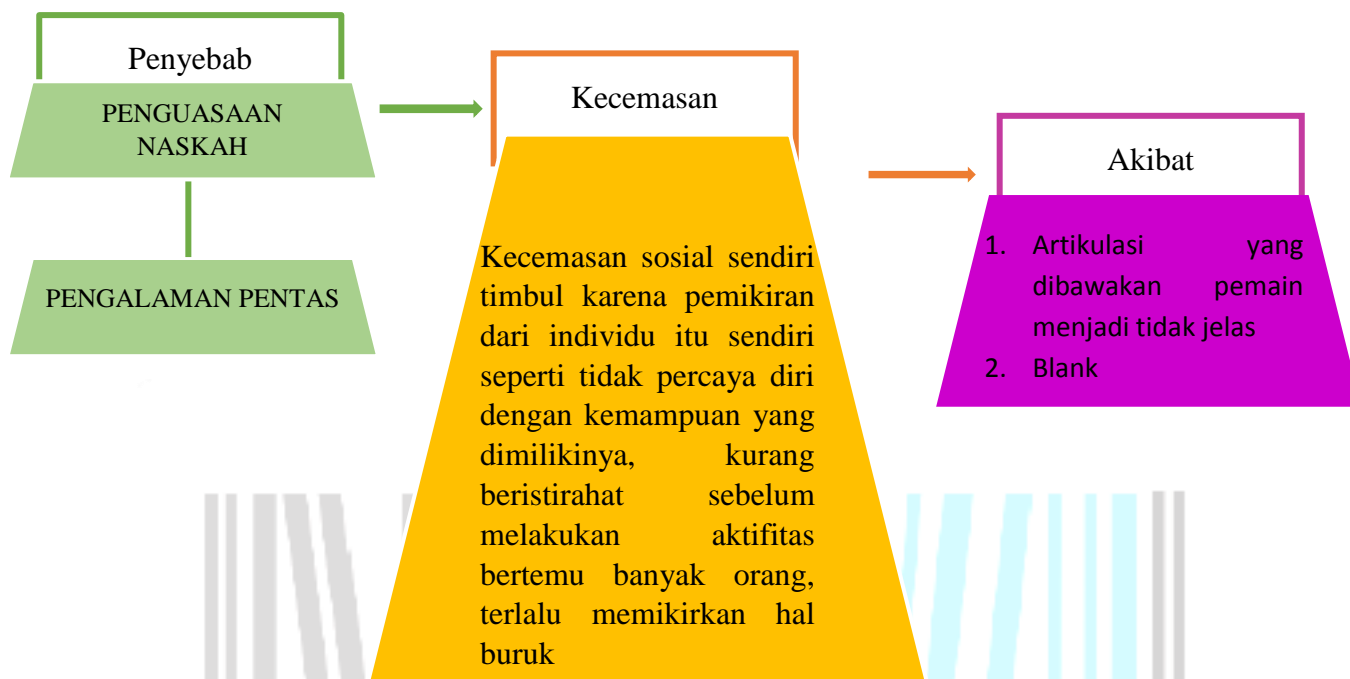


Gambar 3. Pembahasan Kecemasan (Berkeringat Dingin)

Pada bagan ini menunjukkan bahwa penguasaan terhadap naskah yang dibawakan merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang pemain teater, penguasaan naskah sendiri dapat dilatih dengan proses latihan yang fokus. Kecemasan yang ditimbulkan akibat ketidakmampuan dalam penguasaan naskah adalah munculnya keringat dingin, keringat dingin dapat muncul saat seseorang mengalami cemas atau panik dan hal tersebut sangat berpengaruh dalam jalannya pementasan. Begitu pula dengan pengalaman pementasan, seseorang akan merasa percaya diri apabila sudah pernah melakukan kegiatan tersebut, seperti halnya pementasan seorang pemain teater yang sudah memiliki jam terbang yang tinggi akan lebih dapat mengontrol kecemasannya jika dibandingkan dengan pemain teater yang kali pertama ikut pementasan. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara subjek berinisial A mengatakan “*bahkan sampai berkeringat tangannya tu*” (W/A/68), dan subjek lain berinisial DF mengatakan “*di paginya itu sudah dingin semua badanku*” (W/DF/64), dan subjek MRB mengatakan “*terus keringat dingin*” (W/MRB/98). Dengan demikian hal tersebut akan mempengaruhi jalannya pementasan, kurangnya kemampuan dalam penguasaan naskah akan secara signifikan fokus pemain

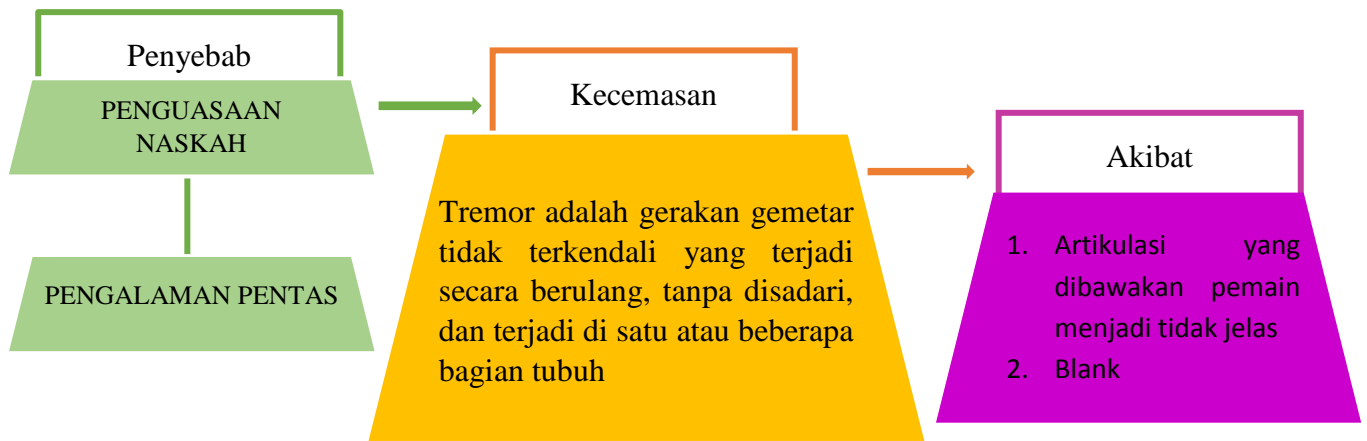


dalam pementasan akan kacau dan kurangnya pengalaman dalam pementasan (kali pertama tampil) akan menimbulkan perilaku seperti artikulasi naskah yang dibawakan tidak dapat diucapkan oleh pemain dengan jelas bahkan blank.



Gambar 4. Pembahasan Kecemasan (Demam Panggung)

Demam panggung sendiri merupakan kecemasan sosial atau bisa disebut juga fobia sosial, apabila kecemasan sosial tidak segera ditanggulangi dengan baik oleh seorang individu akan mempengaruhi Kesehatan fisik atau dikenal dengan istilah Psikosomatik, kecemasan sosial sendiri timbul karena pemikiran dari individu itu sendiri seperti tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, kurang beristirahat sebelum melakukan aktifitas bertemu banyak orang, terlalu memikirkan hal buruk. Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan secara wawancara, subjek A mengatakan “*aku sih lebih takut kalau aku salah saat pentasnya itu sih ketakutanku itu salah waktu di atas panggung*” (W/A/81-82), Subjek berinisial MRB merasakan adanya ritme jantung yang lebih cepat dari biasanya hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara subjek mengatakan “*Gelisah terus jantungku itu deg-degan berdebar gitu*” (W/MRB/97) dan subjek S juga mengalami ritme jantung yang berdebar lebih cepat yang mengakibatkan kaki terasa lemas, hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara subjek mengatakan “*apalagi degdegan nya itu sampai bikin lemes di kaki saat di panggung*” (W/S/81-82). Dengan demikian demam panggung dalam pementasan jika tidak segera teratasi akan mengakibatkan ketidak selarasan dalam pementasan, seperti blank dan pengucapan naskah menjadi tidak jelas.



Gambar 5. Pembahasan Kecemasan (Tremor)

Tremor merupakan suatu bentuk perilaku kecemasan yang dirasakan oleh seorang yang akan melakukan pementasan di panggung, tremor adalah gerakan gemetar tidak terkendali yang terjadi secara berulang, tanpa disadari, dan terjadi di satu atau beberapa bagian tubuh. Tremor paling sering terjadi di tangan. Namun, gerakan gemetar ini juga bisa terjadi di bagian tubuh lain, seperti kaki atau kepala, tremor sendiri terjadi dikarenakan adanya gangguan di otak yang bertugas mengatur pergerakan otot, hal tersebut dapat terjadi jika ada pemicunya, salah satu pemicu terjadinya tremor adalah gangguan kecemasan atau panik. Hal tersebut dibuktikan dari kutipan wawancara subjek berinisial A yang mengatakan “*tangannya dingin gitu gemetar*” (W/A/61) dan “*suara getar-getarnya itu masih kelihatan gitu loh*” (W/A/65), dan subjek lain yang berinisial S menjelaskan bahwa adanya tremor yang dirasakannya hal tersebut dibuktikan dari kutipan wawancara “*badan saya itu gemetar badan gemetar*” (W/S/79-79). Sehingga seorang pemain teater yang tidak dapat mengontrol kecemasannya dapat mengalami tremor yang berpengaruh pada pergerakan mimik wajah dan pengucapan naskah yang tidak jelas.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dilihat dua hal yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yang pertama adalah kemampuan dalam penguasaan panggung, dengan kata lain apabila seorang remaja yang sudah melalui berbagai Latihan untuk perisapan ementasan dengan sungguh sungguh akan merasa percaya diri dengan kemampuannya untuk dipentaskan, hal kedua yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja dalam pementasan teater adalah jam terbang yang sudah lebih dari 5 kali, sehingga remaja sudah terbiasa dengan kondisi panggung pementasan.

Kecemasan yang dirasakan oleh remaja yang sudah berlatih dengan baik tapi tanpa adanya pengalaman pementasan akan merasakan keringat dingin, jantung berdebar lebih cepat, kaki terasa lemas dan suara menjadi bergetar, dan hal- hal tersebut dipengaruhi adanya ketakutan dalam melakukan kesalahan saat berada di panggung pementasan.

Kecemasan- kecemasan yang dirasakan remaja dan pemikiran- pemikiran yang muncul sebelum pementasan dimulai sangat berakibat terhadap berlangsungnya pementasan, dengan rasa

tremor yang dirasakan oleh remaja akan berakibat munculnya atau terucapnya kalimat pada naskah yang tidak jelas atau bahkan lupa terhadap naskah pementasan yang dibawakan.

#### **4. PENUTUP**

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan yang dirasakan oleh remaja dengan kondisi secara psikologi usia remaja 15 tahun hingga 21 tahun merupakan puncak yang di picu dari kognisi (pikiran negatif) dan manifestasi fisiologis kecemasan (Saputro, 2021). Sehingga remaja yang mengikuti pementasan teater menjelang satu jam pementasan akan mengalami berbagai kondisi secara psikologis dan fisiologis. Secara psikologi remaja yang mengalami kecemasan menjelang satu jam pementasan akan merasakan grogi yang menimbulkan efek seperti hilangnya hafalan atau nyawa dalam naskah yang dibawakan, pengucapan naskah atau artikulasi yang tidak jelas, dan hal tersebut berdampak ke pemain lain jika tidak segera teratasi. Secara fisiologis kecemasan remaja menimbulkan perilaku tangan atau kaki bergetar hingga merasakan lemas, badan mengeluarkan keringat dingin dan mual- mual. Namun hal tersebut dapat teratasi seiring dengan berjalannya pementasan, saat pemain teater sudah mulai memasuki panggung akan menghilang dengan sendirinya rasa kecemasan tersebut, karena pada dasarnya kecemasan yang dirasakan oleh pemain teater tersebut timbul karena takut melakukan kesalahan, fikiran fikiran buruk yang akan terjadi didalam pementasan. Faktor- factor yang dapat mempengaruhi kecemasan terbukti dalam penelitian ini bahwa factor dukungan sosial, factor biologis, factor perilaku dan factor kognitif secara signifikan terbukti dalam penelitian bahwa sebelum satu jam pementasan remaja akan merasakan kecemasan. Hal- hal yang dapat dilakukan oleh seorang remaja yang mengikuti ekstrakurikuler teater yang mengalami kecemasan adalah dengan melakukan kegiatan yang dapat menenangkan dirinya seperti merokok, bercerita dengan kedua orang tua, minum air putih, mengambil nafas dalam dan menghembuskan perlahan, dan berlatih dengan lawan main.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan referensi lebih banyak lagi dan dapat melakukan penelitian dengan kuantitas yang lebih luas. Peneliti juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode lain seperti metode kuantitatif, dengan tujuan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai kecemasan dalam pementasan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Adminlp2m. (2022, Agustus 03). *Lembaga Penelitian dan Pengembangan*. Retrieved from Mengenal Analisis Tematik: Apa itu dan Bagaimana Melakukannya: <https://lp2m.uma.ac.id/2022/08/03/mengenal-analisis-tematik-apa-itu-dan-bagaimana-melakukannya/>

- Andini, M., & Pudjiat, S. R. (2021). Gambaran Psikologis Siswa-Siswi SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 218.
- Braun, V., & Clarke, & V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1 (1), 77-101.
- Cash, P. (2018). *Developing theory-driven design research* (Vol. 56). Design Studies. doi:[https://doi: 10.1016/j.destud.2018.03.002](https://doi.org/10.1016/j.destud.2018.03.002)
- Creswell, J. W. (2013). *Research design kualitatif, quantitative, and mixed method approaches*. London: SAGE: Publications.
- Darmayanti, N. M., & Meita Santi Budiani, S. M. (2017). HUBUNGAN ANTARA EXTERNAL LOCUS OF CONTROL DENGAN KECEMASAN PADA PENARI TRADISIONAL REMAJA. : *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4, 2.
- Dr. Antonius Alijoyo, C. Q., Bobby Wijaya, M. E., & Intan Jacob, M. Q. (2021). *Structured or Semi-structured Interviews*. Jl. Batununggal Indah IV No. 97 Bandung, Indonesia: CRMS.
- Dr.Pittra. (2022, April 23). *Alodokter*. Retrieved from Tremor: <https://www.alodokter.com/tremor>
- Hudaeri, N. (2018). *Metode penelitian*. Jakarta: perpustakaan.upi.edu.
- Makarim, D. F. (2021, September 17). *Merokok Bisa Meredakan Stres, Mitos atau Fakta?* Retrieved from halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/merokok-bisa-meredakan-stres-mitos-atau-fakta>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. Pearson Education Limited: Harlow, 2.
- Nugroho, F. T. (2021). *Pengertian Seni Teater, Ciri-Ciri, Fungsi, Unsur, dan Jenis-jenisnya yang Perlu Diketahui*. Jakarta: BOLA.COM.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, & R. (2010). *Psychologie du développement humain*. Paris: Cheneliere McGraw-Hill.
- Pengelola.Web.Direktorat.SMP. (2021, 09 21). *3 Cara Mengasah Kemampuan Akting dalam Seni Teater*. Retrieved from Kemdikbud: <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/3-cara-mengasah-kemampuan-akting-dalam-seni-teater/>
- Pranita, E. (2020, November 20). *Mengenal Demam Panggung: Gejala, Penyebab, dan Cara Mencegahnya*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/11/20/120500923/mengenal-demam-panggung--gejala-penyebab-dan-cara-mencegahnya?page=all>
- Saputro, E. A. (2021). PENANGANAN KECEMASAN PERFORMA MUSIKAL PADA SOLIS GITAR AHLI KETIKA SEBELUM DAN SAAT TAMPIL DALAM PERLOMBAAN. *Jurnal Seni dan Desain*, 33.
- Siloam.Hospital. (2023, Maret 29). *Apa itu Keringat Dingin? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Timmerman, B. Y. (2021). TEATER POSE, ADAPTASI SENI PERAN TEATER UNTUK APLIKASI PERTUNJUKAN FESYEN NARATIF. *Jurnal Kajian Seni*, 144.
- Turahmat. (2010). *Teater (Teori dan Penerapannya)*. Semarang: Pustaka Najwa.
- Unicef. (2022). *Apa itu kecemasan?* Retrieved from Untuk Setiap Anak: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>

Wigati, R., Rahayu, I., & Junaidy. (2023). EFEKTIVITAS PELAYANAN MOBILE BANKING PASCA PEMULIHAN PANDEMI COVID-19 PADA BANK KALSEL KANTOR CABANG PEMBANTU SYARIAH BANJARBARU. *Jurnal Pendiidikan*, 1.

