

## 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. Pendidikan seni di sekolah dapat memberikan ruang ekspresi untuk peserta didik. Secara umum pembelajaran yang berlangsung di Indonesia dapat dibagi menjadi dua jenis kegiatan pendidikan, yaitu formal dan non formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi, sedangkan pendidikan non formal adalah pendidikan yang berfungsi sebagai pengganti, penambah dan pelengkap pendidikan formal, misalnya ekstrakurikuler di sekolah (Hasan, 2019). Seni teater merupakan suatu karya seni yang rumit dan kompleks, sehingga sering disebut dengan collective art atau syntethic art artinya teater merupakan sintesa dari berbagai disiplin seni yang melibatkan berbagai macam keahlian dan keterampilan. Seni teater merupakan seni audio visual yaitu seni yang dapat didengarkan serta dapat dilihat. Teater adalah istilah lain dari drama, tetapi dalam arti yang lebih luas yaitu meliputi proses pemilihan naskah, penafsiran, penggarapan, penyajian atau pementasan, dan proses pemahaman atau bagaimana apresiasi dari khalayak (Satoto, 2012)

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, merasa 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). Kecemasan timbul karena adanya keyakinan yang ada didalam diri seorang individu pada ketakutannya dan kecemasan akan berkurang apabila eksistensinya diakui oleh lingkungan sekitarnya, adanya pengakuan dari lingkungan sekitar akan membentuk kepercayaan diri seseorang dalam melakukan sesuatu (Kusuma, Apriyani, Supriyanti, & Martiara, 2023). Gangguan kecemasan yang berkaitan dengan penampilan di depan publik disebut dengan gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder - SAD). Kecemasan atau perasaan tidak nyaman yang dialami sehingga seseorang merasa takut atau cemas pada suatu situasi sosial atau menghindari interaksi yang kemungkinan membuat dirinya diteliti atau diperhatikan. Situasi tersebut termasuk interaksi sosial seperti bertemu orang yang tidak dikenal, situasi di mana individu dapat diamati sedang makan atau minum, dan situasi di mana individu tampil di depan orang lain. Proses kognitifnya adalah ketika seseorang merasa seperti sedang dievaluasi secara negative oleh orang lain,

dengan dipermalukan, dihina, atau ditolak, atau kemungkinan dirinya menyinggung orang lain, pada saat seseorang tersebut tampil di depan public (Association, 2013)

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 Pengeen 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 pementasan 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 diucapkan 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 informan 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 overthinking, overthinking terstimulus dari berbagai halm dapat dari dalam diri sendiri ataupun dari lingkungan sekitarnya (Andini & Pudjiat, 2021)

Sehingga pementasan yang sudah dituliskan dalam fenomena diatas mengenai kecemasan menjelang pementasan pada pemain teater sekolah atau ekstrakurikuler teater di SMAN 2 Surakarta, tidak luput dari permasalahan yang diinterpretasikan oleh dirinya sendiri yang menyebabkan timbulnya kecemasan. 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.