

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SENIMAN TEATER DI SURAKARTA DENGAN PENDEKATAN PERMA

Julian Bayu Eka Prayudha, afriza animawan arifin

Program studi psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Fenomena mengenai kebermaknaan hidup adalah suatu fenomena yang dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup seseorang, hal utama yang sangat mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang adalah kebahagiaan (*Subjective Well-being*). *Subjective Well-being* merupakan sebuah evaluasi individu terhadap kehidupan yang selama ini ia jalani, hal tersebut dapat mempengaruhi psikologis seseorang dalam menjalani kehidupannya. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis seniman teater yang berada di kota Surakarta. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif diskriptif untuk memahami dan juga mengeksplorasi kebermaknaan hidup hidup seorang seniman teater pada saat ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara. Wawancara dilakukan terhadap tiga orang narasumber. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis tematik untuk meninjau dan memahami data yang didapatkan. Hasil dari penelitian ini berupa *subjective well-being* seniman teater di Surakarta, yang ditinjau dari perspektif PERMA.

Kata kunci: PERMA, Seniman Teater, Subjective Well-being

Abstract

The phenomenon of meaningfulness of life is a phenomenon that can affect a person's survival, the main thing that greatly affects a person's meaningfulness of life is happiness (*Subjective Well-being*). *Subjective Well-being* is an individual's evaluation of the life they have lived so far, this can affect a person's psychology in living their life. This study also aims to determine the description of the psychological well-being of theater artists in the city of Surakarta. The approach in this study uses a descriptive qualitative approach to understand and also explore the meaningfulness of a theater artist's life at this time. The data collection technique used interview. Interviews were conducted with three informants. In this study, the researcher used thematic analysis techniques to review and understand the data obtained. The results of this study are subjective well-being of theater artists in Surakarta, which are reviewed from the PERMA perspective.

Keyword: PERMA, Subjective Well-being, Theater's Artists

1. PENDAHULUAN

Seniman merupakan individu atau seseorang yang memiliki kemampuan dan bakat dalam menciptakan sebuah karya seni. Mereka menggunakan imajinasi, kreativitas dan juga sebuah teknik untuk menciptakan karya seni yang unik dan orisinal. Seorang seniman dapat bergerak di berbagai bidang seni, meliputi seni lukis, seni *music*, seni teater, seni sastra dan masih banyak lainnya (Aji & Abidin, 2019). Secara etimologis, teater diambil dari bahasa Yunani yang berbunyi "*Theatron*" yang memiliki arti tempat atau gedung pertunjukan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Teater merupakan sebuah gedung atau ruangan sebuah pertunjukan film,

sandiwara dan sebagainya. Ruangan tersebut terdiri dari deretan kursi yang memanjang ke samping dan kebelakang untuk mengikuti kuliah atau peragaan ilmiah. Sedangkan menurut Padmodarmaya seniman teater merupakan seseorang yang menggunakan tubuhnya untuk dijadikan media utama menyatakan karsa dan rasanya yang didukung dengan unsur gerak, suara dan ataupun unsur bunyi.

Teater sendiri dibagi menjadi teater modern yang memiliki kiblat dari barat dan teater tradisi yang merupakan kegiatan-kegiatan berhubungan dengan upacara agama serta ritual-ritual lain di tanah air. Seiring dengan berkembangnya zaman, seni teater seringkali dikaitkan dengan drama yang berasal dari bahasa Yunani kuno "*draomai*" yang berarti bertindak atau berbuat. Sedangkan di Prancis disebut juga sebagai "*drame*" yang diambil oleh Diderot dan Beaumarchais untuk menjelaskan lakon-lakon mereka tentang kehidupan kelas menengah. Menurut Moulton drama adalah *action* atau *athing done*, suatu segi dari kehidupan yang disajikan dalam gerak / *action* (Santosa, Subagiyo, Mardianto, Arizona, & Sulistiyo, 2008).

Dalam sebuah seni teater, terdapat 3 aspek penting yang ada di dalamnya. Yaitu Penyutradaraan, Pemeranan, dan Tata Artistik. Untuk mewujudkan naskah diatas panggung sebuah pementasan dibutuhkan pemain atau aktor yang mampu menghidupkan tokoh dalam naskah lakon menjadi sosok yang nyata. aktor merupakan sebuah alat untuk memperagakan sesosok tokoh. Namun, bukan hanya sebuah alat yang tunduk pada naskah ataupun sutradara. Tetapi seorang aktor memiliki wewenang untuk membuat refleksi naskah dari dirinya. Untuk mewujudkan hal itu, seorang aktor memerlukan pelatihan khusus berupa pelatihan jasmani (fisik/tubuh), rohani (jiwa/emosi), dan intelektual. Memindahkan naskah dan lakon keatas panggung tidaklah sesederhana mengucapkan kata-kata yang ada dalam naskah ataupun sekadar memperagakan keinginan dari sang sutradara, melainkan proses pemindahkannya memiliki karakterisasi sendiri.

Tuntutan pekerjaan dan stigma dari masyarakat akan mempengaruhi perilakunya didalam menjalani hidup. Setiap individu yang mempunyai tuntutan, pasti akan mengalami pengalaman hidup yang menyenangkan hingga yang kurang menyenangkan. Terdapat individu yang dapat melewati pengalaman kurang menyenangkan dalam hidupnya, namun ada juga yang tidak dapat melewati hal tersebut. Seorang seniman teater yang dapat melewati pengalaman kurang menyenangkan dalam kehidupannya akan menimbulkan rasa bahagia. Seorang dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, bisa berinteraksi sosial dengan lebih baik dan akan menunjukkan performa kerja yang lebih baik pula. Menurut

Diener *subjective well-being* merupakan sebuah pernyataan subjektif yang berupa sebuah keinginan berkualitas yang ingin dimiliki oleh setiap orang. Selain itu Diener menyampaikan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* ialah kognitif dan afektif (Atmadja & Kiswanto, 2020).

Psikologi mengulik bahwasannya seseorang mencapai kesejahteraan apabila mempunyai kehidupan yang baik, menyenangkan dan bermakna. Hal tersebut menjadikan manusia untuk menjalani kehidupannya secara positif sehingga dapat mengembangkan dirinya, keluarganya dan masyarakat secara luas. Menurut Seligman, aspek yang terkandung dalam kebahagiaan seseorang meliputi, *Positif Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment*. Aspek-aspek diatas sering disebut dengan PERMA, dalam hal ini merupakan dimensi yang menunjukkan tingkat kesejahteraan atau yang sering disebut dengan kerangka kesejahteraan multidimensi. Menurut Seligman kesejahteraan seseorang tumbuh dan berkembang seiring dengan pencapaian yang telah ia raih. Apabila seseorang dapat mencakup kelima aspek diatas maka, orang tersebut dapat dikatakan mencapai kesejahteraan (Vivekananda & Polii, 2021).

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang dapat dirasakan baik secara akademis ataupun praktis. Secara akademis, penelitian ini mampu menambah pengetahuan literatur dalam ranah psikologi. Mengenai kebermaknaan hidup seniman teater, penelitian ini diharapkan juga mampu untuk memberikan wawasan kepada seniman tentang pentingnya untuk memaknai kehidupannya, terutama seniman teater di kota Surakarta. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan referensi atau literasi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian di masa yang mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran fenomena mengenai kebermaknaan hidup seniman teater di kota Surakarta melalui sudut pandang psikologi. Selain itu dari pembahasan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwasannya pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana *subjective well-being* pada seniman teater di Surakarta, ditinjau menggunakan perspektif PERMA.

2. METODE

Melalui wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap pelaku kesenian teater di kota Surakarta, terdapat beberapa hal yang peneliti temukan bahwa banyak dari seniman-seniman teater yang menggugurkan niatnya untuk terus berkarya di dunia teater. Akan tetapi, tidak sedikit pula

seniman teater yang memilih untuk tetap bertahan dan berkembang dengan menyesuaikan keadaan saat ini.

“ banyak dari temen-temen ku yang memang awalnya niat berteater dan akhirnya juga tumbang..tumbang karena kondisi yaa..tumbang karena kondisii dan yang paling anu mereka bisanya melihat aku sebagai turah disini ya mereka melihatku jadi.. “kamu ini gila ya rah, bisa awet di teater..aku saja sudah tidak bisa” banyak yang seperti itu..”

“ ya akhirnya mereka dengan berbagai macam pekerjaan di luar kesenian, ya karena memang kondisional..kondisional, realitas kehidupan itu lebih berat..apa lagi ya namanya sudah berumah tangga macam-macam..itukan berat..mereka akhirnya menyerah dengan keadaan.

Yasudah akhirnya harus perbindah profesi yang memang memastikan untuk kehidupan berjalاندengan aman.”

Banyak pula dari seniman teater yang tidak dapat bertahan memilih untuk menggeluti pekerjaan-pekerjaan yang menurut mereka dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka karena kondisi yang dimiliki masing-masing.

Dari temuan diatas, dapat di simpulkan bahwasannya banyak dari seniman teater memutuskan untuk berhenti berkarya dikarenakan tuntutan keidupan yang dimiliki masing-masing dari mereka.

Salah satunya merupakan tuntutan ekonomi yang sering kali seorang seniman teater alami, seperti halnya yang kita ketahui tidak sedikit orang yang terlibat dalam proses pembuatan sebuah pementasan ataupun sebuah event dan tidak selalu juga sebuah pementasan ataupun event itu berlangsung tiap harinya. Pada kenyataannya hasil dari sebuah proses yang mereka lewati seringkali tidak mencukupi untuk kebutuhan mereka sendiri.

Selain itu juga faktor tuntutan keluarga yang harus mereka hidupi dan juga jaga. Sepertihalnya di atas, seorang seniman teater yang telah berkeluarga memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang mereka miliki. Seringkali menjadi seorang seniman teater mereka rasa tidaklah bisa untuk mencukupi kebutuhan – kebutuhan yang keluarga mereka perlukan.

Dengan tuntutan pekerjaan yang harus memiliki keahlian-keahlian tertentu, seniman teater merupakan salah satu profesi yang memiliki tuntutan pekerjaan yang beranekaragam, akan tetapi sangat minim akan pendapatan. Sehingga tak sedikit pula dari mereka pesimis dengan profesi tersebut dan memilih untuk menggeluti profesi lainnya.

Seorang seniman teater yang berkarya lewat kesenian tentunya menginginkan adanya kebahagiaan dalam kehidupannya. Selain dapat memberikan kepuasan batin juga memberikan kepuasan yang bersifat materi dan sepenuhnya menghidupi keluarganya dari hasil karyanya. Namun hal tersebut tidak selalu bisa terwujud karena mungkin saja hasrat untuk hidup secara bermakna tidak terpenuhi, hal ini dikarenakan kurang disadari akan penghayatan dalam diri dan teknik-teknik menemukan makna hidup, serta faktor eksternal dari dirinya yaitu kurang apresiasi akan kreasi seni atau karya yang dihasilkannya. Maka dari itu menjalani profesi sebagai seniman bukanlah hal yang mudah, selain persoalan sebagai sumber nafkah, menghasilkan karya yang laku dipasaran juga dianggap tidak mudah.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami dan mengeksplorasi kebermaknaan hidup pada seniman teater di kota Surakarta. Penelitian kualitatif sendiri merupakan pendekatan yang sering digunakan untuk meneliti tentang kehidupan, masyarakat, sejarah, tingkah laku dan lain sebagainya. Hasil dari penelitian kualitatif biasanya berbentuk uraian mengenai ucapan, tulisan, uraian dan atau perilaku yang bisa diamati dari individu, kelompok, dll (Mertha Jaya, 2020). Selain itu metode kualitatif secara umum jawab fenomena berdasarkan apa “*What*”, mengapa “*Why*” dan bagaimana “*How*”. Sifat pendekatan kualitatif yang eksploratif dapat menjawab fenomena apa yang terjadi, mengapa fenomena terjadi, dan bagaimana pemahaman terkait fenomena yang terjadi (Utarini, 2021).

Pada penelitian ini menggunakan analisis tematik untuk menganalisis data yang telah didapatkan oleh peneliti. Menurut Braun & Clarke, analisis tematik merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk menemukan pola ataupun tujuan yang terkandung dalam data penelitian (Yuli Asmi Rozali, 2022). Hal tersebut juga berkaitan juga dengan melakukan pemilihan, pemeriksaan, dan pembuatan suatu pola dari berbagai tema. Analisis tematik ini dianggap memiliki metode yang fleksibel dalam menganalisis penelitian kualitatif, akan tetapi analisis tematik juga dapat berguna untuk menyusun secara sistematis tanpa memerlukan analisis yang terlalu dalam (Nafisah & Winoto, 2022).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara, yang melibatkan 3 narasumber yang sudah menggeluti profesi sebagai seniman teater di Surakarta. Wawancara dilakukan sebanyak 1 kali kepada masing-masing narasumber, yang memerlukan durasi rata-rata selama 30 menit.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan

menggunakan *handphone* sebagai alat bantu untuk merekam proses wawancara. Dengan instrument berupa *guide interview*, peneliti mengungkap beberapa hal terkait *positive emotion* (Emosi Positif), *engagement* (Keterikatan), *relationship* (Hubungan), *meaning* (Pemaknaan), *accomplishment* (Pencapaian) dari masing-masing narasumber. Metode untuk menganalisis data yang didapatkan dari hasil wawancara ini, peneliti akan menggunakan metode analisis tematik. Analisis tematik adalah suatu metode analisis untuk menemukan pola atau tema yang terdapat dalam data yang peneliti peroleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui data yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melakukan proses analisis yang mendalam guna mencari persamaan tema yang diperoleh dari data wawancaranarasumber. Pada analisis kualitatif yang dilakukan, peneliti meneukan temuan yang akan diuraikan pada paragraf-paragraf berikut :

Riset ini berfokus kepada Ekspresi Diri, Kenyamanan, Kesenangan, Pekerjaan, Tanggung Jawab, Hubungan Keluarga, Hubunga Sosial, Bermanfaat Bagi Orang Lain, Edukasi, Pengembangan Diri, dan Prestasi. Setelah dilakukan wawancara kepada narasumber didapati poin sebagai berikut :

3.1 Positive Emotion atau Emosi Positif

Keadaan fisik seringkali dapa dipengaruhi dengan adanya emosi positif dalam diri seseorang. Emosi merupakan gambaran adanya kecenderungan untuk manusia bertindak serta terkait juga dengan sistem fisiologis manusia. Emosi juga dapat mempengaruhi sistem imunitas yang ada dalam tubuh manusia, baik itu emosi negatif (sedih, tertekan, dll) ataupun emosi positif (senang, nyaman, rileks,dll). Seseorang yang memiliki sistem imunitas yang baik dapat menjadi lebih produktif dibandingkan dengan seseorang yang memiliki sistem imunitas yang tidak baik (Nurlaila Effendy, 2016)

Ekspresi diri, salah satu narasumber menuturkan bahwasannya alasannya untuk menamapki jejak sebagai seniman teater semata-mata bukan hanya untuk mengais pundi rupiah saja, akan tetapi untuk mengekspresikan perasaan dan juga gagasannya dalam berkarya.

Kenyamanan, seniman teater juga mencari sebuah kenyamanan berupa fleksibilitas dari profesi yang ia jalani serta rasa kekeluargaan yang terdapat antara seniman satu dengan yang lain, hal ini juga sesuai dengan yang dikatakan dua dari ketiga narasumber.

Kesenangan, dua dari tiga narasumber sepakat dalam menjalani profesinya dengan senang dikarenakan hobi yang dijadikannya sebuah profesi.

3.2 Engagement atau Keterlibatan

Melakukan hobi yang menarik dan menyenangkan, menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan secara optimal sehingga dapat berdampak pada karir seseorang. Karir seseorang adak sangat berpengaruh dengan jabatan serta pendapatannya. Ketika seseorang merasakan *engaged*, orang tersebut akan merasakan dorongan untuk mencapai sebuah tujuan yang dimiliki ataupun sebuah kesuksesan (Huda & Ardiyan, 2022).

Pekerjaan, seperti halnya pekerjaan diluar sana, seniman teater merupakan sebuah profesi yang menuntut seorang seniman untuk terlibat langsung dan memerlukan konsistensi dalam menciptakan sebuah karya seni yang akan ia pertunjukkan. Sama halnya yang dilakukan oleh ketiga narasumber yang selain menciptaan sebuah karya seni, mereka terkadang juga menjadi trainer atau pelatih, misalnya pelatih teater di sekolah ataupun pelatih kelas kecantikan dan juga yang lainnya.

Tanggung jawab, sering kali seniman teater juga dituntut akan sebuah tanggung jawab. Tanggung jawab untk mengenal atau mempelajari hal-hal baru untuk menunjang sebuah pementasan, sama halnya yang dilakukan dua raasumber untuk menjaga eksistensinya di dunia perteateran. Mereka harus berlatih hal baru untuk memenangkan sebuah perlombaan ataupun untuk memenuhi jobdesk yang asing bagi mereka.

3.3 Relationship atau Hubungan

Hubungan keluarga, dalam hal ini keluarga memegang peranan penting untuk menjadi support system bagi seorang seniman teater, dari ketiga narasumber didapatkan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari keluarganya, baik istri maupun suami untuk tetap menjalani profesinya dan terus menciptakan sebuah karya seni untuk dinikmati masyarakat luas. Biasanya ada pasangan yang memaklumi kegiatan yang dilakukan oleh mereka dan bahkan juga ikut dalam berproses.

Hubungn sosial, seniman teater juga memiliki realitasnya sendiri di luar dunia teater. Ketiga narasumber sepakat bahwa mereka juga harus tetap menjaga hubungannya dengan sesama untk menjaga eksistensinya dalam dunia perteateran, dengan menjaga relasi sosialnya seorang seniman teater akan semakin memperkaya ilmu dan juga jaringannya untuk membuka peluang bisnis bagi mereka. Selain relasi dengan teman sesama seniman teater, juga relasi dengan lingkungan sekitar.

3.4 Meaning atau Memaknai

Kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan merasa terhubung pada sesuatu yang lebih tinggi. Kehidupan menjadi terbaik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna (Sekarini, Hidayah, & Hayati, 2020).

Bermanfaat untuk orang lain, dari semua narasumber didapati bahwa dengan relasi yang ia jaga dan miliki, seorang seniman teater dapat membantu untuk membuka atau memberikan peluang pekerjaan baik kepada seniman teater lain ataupun kepada seorang non-seniman teater. Dengan cara mendirikan sebuah sanggar ataupun kelompok kerjad, seorang teater dapat memberi wadah untuk membuka lapangan kerja untuk orang lain, dan banyak cara lainnya.

3.5 Accomplishment atau Pencapaian

Untuk meraih sebuah pencapaian, seseorang akan berusaha untuk mengembangkan dirinya sendiri. Sehingga dapat memiliki kontribusi yang baik serta pengembangan diri yang baik pula. Dalam hal ini akan sangat berdampak besar terhadap karirnya, termasuk juga terhadap finansialnya (Nurlaila Effendy, 2016).

Pengembangan diri, keseluruhan narasumber menerangkan bahwa untuk tetap menjaga eksistensinya mereka harus dapat mengembangkan diri dan juga memiliki pandangan kedepan. Baik dengan mempelajari hal-hal baru ataupun dengan semakin mengembangkan relasinya.

Prestasi, satu dari tiga narasumber menjelaskan bahwa prestasi yang ia raih di masalalnya merupakan salah satu hal yang berkesan dalam perjalanannya menapaki dunia pertelevisian serta menjadikan salah satu alasannya untuk tetap bertahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari martin Seligman yang menyatakan bahwasannya seseorang akan tumbuh berdasarkan dengan pencapaian yang mereka raih.

4. PENUTUP

Sejauh ini seniman teater di kota Surakarta memiliki tingkat kepuasan hidup yang dapat dikatakan baik, walaupun tidak sedikit pula rekan sejawat mereka berhenti ditengah-tengah jalan. Akan tetapi seniman teater saat ini dapat mempertahankan eksistensinya dengan dorongan baik dari dalam diri mereka sendiri ataupun dari luar.

Walaupun penelitian ini didukung secara empiris, penelitian ini tetap memiliki banyak keterbatasan. Keterbatasan yang pertama merupakan waktu penelitian, penelitian dilakukan dalam

satu waktu dikarenakan keterbatasan sumberdaya yang dimiliki oleh peneliti. Selain itu, keterbatasan kedua adalah berhubungan dengan narasumber penelitian. Terkait hal ini, peneliti merasa bahwa jumlah narasumber yang peneliti ajak untuk berpartisipasi masih kurang. Kemudian penelitian ini belum menerapkan metode triangulasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. W., & Abidin, Z. (2019). Kebermaknaan Hidup Pada Seniman Lukis. *Jurnal Empati*.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas*.
- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). Tingkat Flourishing Individu Dalam Organisasi Pt X Dan PT Y. *Jurnal Experientia*, 5.
- Huda, R. M., & Ardiyan, L. (2022). Rancangan Implementasi Perma+ Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Dan Peningkatan Wellbeing Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 882.
- Nafisah, E., & Winoto, Y. (2022). Perpustakaan Digital Dalam Publikasi Jurnal Internasional: Sebuah Analisis Tematik di Google Scholar. *Nusantara Journal of Information and Library Studies*.
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*.
- Nurlaila Effendy. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau. *S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (p. 329). Surabaya: Psychology Forum UMM.
- Santosa, E., Subagiyo, H., Mardianto, H., Arizona, N., & Sulistiyo, N. H. (2008). *SENI TEATER JILID 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *PSYCHO IDEA*, 128.
- Vivekananda, N., & Polii, E. E. (2021). PERMA: A Multidimensional Framework of Well-being in Indonesian Adults. *International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences*.
- Yuli Asmi Rozali. (2022). Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik. *Forum Ilmiah*.