

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seni pertunjukan adalah karya seni yang melibatkan individu atau aksi individu dalam waktu dan di tempat tertentu bagi khalayak. Komponen utama dalam proses dan pelaksanaan seni pertunjukan adalah tubuh, dimana sang seniman yang menampilkan gerakan tubuhnya dapat menciptakan pengalaman seni bagi khalayak. Komponen lainnya adalah waktu, ruang dan hubungan. Dalam praktiknya seni pertunjukan dapat menggunakan materi atau media apapun, termasuk musik, tari, sastra, puisi, arsitektur, tata busana, desain, dan film. Bentuk seni pertunjukan ada beraneka ragam salah satunya seni teater. Seni teater adalah bentuk seni yang berkaitan dengan penulisan, produksi, pengarahannya, pelaksanaan dan penyajian teks-teks dramatis seperti drama. (Amanda Coogan, 2011).

Seseorang yang ingin mengembangkan kemampuan seni dalam bidang teater biasanya mengikuti sanggar seni teater. Sanggar seni teater adalah sarana yang digunakan oleh sekumpulan orang untuk berkegiatan seni di bidang teater. Seni pertunjukan teater selain berdiri sendiri dalam sebuah sanggar seni juga terdapat di lembaga pendidikan seperti di Universitas "X" Bandung. Berdirinya seni pertunjukan teater di Universitas melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan wadah kegiatan mahasiswa untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minatnya masing-masing, dan keanggotaannya bersifat sukarela sesuai dengan kesamaan minat/bakat mahasiswa. (Kepmendikbud RI. No. 155/U/1998).

Menurut Arie Wijaya yang merupakan salah satu pendiri UKM Teater Topeng, Teater Topeng berawal dari inisiatif Dr. Hendy Ginting seorang dosen psikologi yang berusaha meningkatkan prestasi para mahasiswa yang kesulitan meraih prestasi dalam

studinya. Dengan melalui seni teater diharapkan mahasiswa ini dapat lebih percaya diri serta mampu meningkatkan prestasi akademiknya. Hingga saat ini, UKM Teater Topeng aktif mengadakan berbagai kegiatan seperti *Open House*, diklat anggota baru, *Workshop* dan berbagai pementasan yang dilaksanakan dalam waktu yang berbeda-beda. Kegiatan pementasan tersebut seperti *Performing Art* anggota baru, *Performing Art* gabungan, Pentas Besar dan lain sebagainya. UKM Teater Topeng menjadi bagian dari Forum Teater Kampus Bandung dan Sekitarnya atau biasa disingkat sebagai FTKBS, sehingga banyak kegiatan yang sudah dilakukan bersama dengan teater kampus lain dalam berbagai kesempatan, seperti perayaan Hari Teater Sedunia di ISBI, pengisi acara di Pekan Literasi Kebangsaan Festival Indonesia Menggugat, pementasan teater FTKBS di Universitas “X”, dan UKM Teater Topeng juga sering diundang untuk menampilkan sebuah pementasan dalam rangkaian acara pementasan teater di berbagai kampus. Selain itu, UKM Teater Topeng juga bekerja sama dengan berbagai komunitas untuk memberikan pelatihan teater kepada anak-anak dalam rangka menteaterkan masyarakat luas.

Mihalyi Csikszentmihalyi dan koleganya memunculkan konsep teori *flow* dari penelitian tentang motivasi intrinsik (Csikszentmihalyi, 1975). Mihalyi mengamati para seniman dan menyadari bahwa mereka secara intrinsik termotivasi untuk melibatkan diri dalam menciptakan sebuah lukisan (Csikszentmihalyi, 1988). Mihalyi penasaran dengan kualitas pengalaman itu sendiri dan mengapa aktivitas, seperti melukis bisa menjadi sangat bermanfaat. Dalam sebuah wawancara, Mihalyi menyatakan bahwa “Aku terpana melihat bagaimana para seniman ini akan benar-benar tersesat dalam keberadaan mereka saat melakukan untuk jangka waktu yang lama, namun begitu mereka menyelesaikan kanvasnya, mereka tidak pernah melihat lagi. Kebanyakan dari mereka tidak mencoba untuk menjual karya seninya. Lukisan adalah alasan bagi mereka untuk melukis. Proses

melukis adalah *reward* yang memotivasi mereka. Jadi Mihalyi mulai bertanya-tanya, apakah ini terjadi di lain aspek kehidupan? (Scherer, 2002, hal 15). Selain kegiatan melukis yang secara intrinsik memotivasi, Csikszentmihalyi berbagi sinopsis penelitiannya dalam sebuah wawancara berikut ini: ternyata orang memainkan musik dengan alasan yang sama. Mereka memainkan musik untuk dimainkan dalam perjalanan, bukan untuk sampai ke tempat tujuan (Scherer, 2002, hal 15).

Anggota Teater Topeng yang memiliki minat dalam seni peran dan aktif terlibat dalam pertunjukan teater disebut pemain teater. Pemain teater mengikuti kegiatan *casting* untuk terlibat dalam sebuah naskah pertunjukan teater. Saat kegiatan *casting*, sutradara menentukan pemain teater yang akan memainkan peran dalam sebuah naskah. Naskah adalah catatan yang berisi kisah dengan nama tokoh dialog yang diucapkan tokoh. Bagi pemain teater, naskah merupakan panduan untuk memahami karakter dari peran. Pemain teater harus bersedia menerima petunjuk dan arahan sutradara. Pemain teater juga harus disiplin dalam latihan dan siap menerima kritikan. Pemain teater yang sudah mendapatkan peran dalam naskah, mengikuti kegiatan latihan sesuai jadwal yang sudah ditetapkan.

Salah satu pementasan yang banyak diminati oleh anggota Teater Topeng adalah *Performing Art* gabungan. *Performing Art* gabungan merupakan pementasan teater yang dipersembahkan oleh seluruh anggota Teater Topeng kepada khalayak. Pemain teater yang terlibat dalam kegiatan *Performing Art* gabungan biasa melakukan persiapan selama tiga bulan. Anggota Teater Topeng dapat terlibat sebagai pemain teater, sutradara, maupun tim produksi pementasan di *Performing Art* gabungan.

Kegiatan persiapan *Performing Art* gabungan yang biasa dilakukan oleh pemain teater yaitu menghafalkan dialog dalam naskah, menguji pemahaman pemain teater mengenai naskah yang dimainkan secara keseluruhan, membaca dialog secara bersama-

sama sesuai dengan tokoh yang dimainkan, melakukan olah tubuh (kekuatan tubuh, peregangan, dan keseimbangan tubuh), melakukan olah suara (artikulasi, intonasi, dinamika suara, kekuatan suara), olah rasa/sukma (teknik konsentrasi, penginderaan, kepekaan rasa, imajinasi), melakukan latihan *blocking* (tata cara posisi atau kedudukan tubuh seseorang yang sedang membawakan sebuah peran di atas pentas), melakukan latihan *movement* (pergerakan atau pindah tempat yang dilakukan oleh pemain teater di atas pentas), melakukan latihan menggunakan *hand property*, memahami teknik *levelling* (pengaturan tinggi-rendah pemain dalam ruang pentas), membuat *setting* dan *hand property* yang dibutuhkan dalam pentas, dan melakukan gladi resik yang dilaksanakan dalam dua hari sebelum pementasan.

Selama kegiatan latihan teater, seorang sutradara akan mengarahkan pemain teater agar pemain teater dapat bermain peran dengan baik. Jessica Priscilla Nangoi merupakan alumni jurusan Sastra Jepang yang menjadi sutradara di *Performing Art* gabungan. Sebelum ia memutuskan untuk menjadi sutradara, ia melakukan berbagai persiapan seperti memahami cerita, membuat naskah yang menarik, menentukan gaya penyutradaraan yang sesuai, dan memiliki kemampuan bermain peran yang cukup baik. Pada saat pertemuan awal kegiatan latihan teater, ia melakukan diskusi kepada pemain teater mengenai aturan selama kegiatan latihan berlangsung, seperti menetapkan denda kepada pemain teater yang datang terlambat, dan pemain teater harus memperhatikan arahan sutradara dengan baik. Sebagai seorang sutradara, ia ingin pemain teater memiliki komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan latihan teater dan aturan yang telah ditetapkan. Ia ingin pemain teater dapat mencapai setiap target yang telah ditetapkan dalam waktu 3 bulan latihan teater, seperti memahami naskah, menghafalkan dialog, memahami karakter dari peran yang dimainkan, memahami hubungan dengan peran yang dimainkan oleh lawan main, memahami teknik vokal, menampilkan warna suara dan

menampilkan tingkah laku serta *gesture* yang sesuai dengan karakter dari peran yang dimainkan. Sutradara ingin pemain teater dapat bermain peran dengan jujur dan penuh penghayatan, sehingga oranglain yang menonton dapat menikmati apa yang ditampilkan oleh pemain teater. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan terjadi *flow* yaitu *clear goals*.

Peneliti melakukan survei terhadap lima orang pemain teater yang bermain peran di *Performing Art* gabungan. Sebanyak 2 orang pemain teater (40%) mengungkapkan bahwa pada pertemuan pertama latihan teater, pemain teater sudah berkomitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan latihan dan ia merasa tidak keberatan dengan jadwal latihan yang ditetapkan. Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater mengetahui harapan dari sutradara mengenai kualitas bermain peran yang harus ia tampilkan, sehingga pemain teater ingin menampilkan penampilan yang terbaik pada saat bermain peran. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater ingin mengaplikasikan ilmu tentang bermain peran yang didapatkan saat kegiatan diklat teater pada saat latihan teater. Hal ini membuat pemain teater memiliki keinginan untuk mencapai target yang telah ditentukan oleh sutradara dengan mengembangkan kemampuannya dalam bermain peran. Pemain teater ingin menyampaikan pesan kepada penonton melalui dialog dan gerakan yang ditampilkan. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan untuk masuk keadaan *flow* yaitu *clear goals*.

Selama kegiatan latihan berlangsung, sutradara menuntut pemain teater untuk melakukan eksplorasi mengenai peran yang dimainkan, ia ingin pemain teater dapat menemukan sendiri bagaimana tingkah laku, *gesture*, warna suara, dan penghayatan emosi dari peran yang dimainkan sesuai arahan dan penjelasan sutradara mengenai karakter dari peran. Seringkali, pemain teater diminta untuk mencari referensi dalam film dan pertunjukan teater. Sutradara dapat menambah porsi latihan jika ia merasa bahwa

latihan yang sudah dijalani tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan, seperti menambah waktu latihan, dan menambah porsi latihan fisik atau vokal. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan terjadi *flow* yaitu *challenge and skill balance*.

Sebanyak 3 orang (60%) pemain teater merasa tertantang untuk menjiwai peran yang belum pernah dimainkan sebelumnya, ia melakukan eksplorasi mengenai karakter dari peran yang dimainkan dengan cara mencari berbagai sumber referensi. Sedangkan sebanyak 2 orang (40%) pemain teater merasa bahwa ia membutuhkan latihan diluar jadwal latihan, sehingga pemain teater sering meminta sutradara untuk melakukan latihan *privat*. Hal ini karena pemain teater sering merasa kesulitan dalam menjiwai peran, dan pemain teater tidak terbiasa menggunakan *hand property* saat bermain peran. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan untuk masuk ke dalam keadaan *flow* yaitu *challenge and skill balance*.

Sutradara memberikan komentar jika selama kegiatan latihan terdapat pemain teater yang melakukan kesalahan. Ia memberikan komentar kepada pemain teater melalui dua cara. Cara pertama, sutradara memberikan komentar kepada pemain teater secara langsung, ia memberhentikan adegan lalu memberikan pertanyaan mengenai apa yang ditampilkan oleh pemain teater secara spesifik, setelah pemain teater dapat menyadari letak kesalahannya, lalu ia akan memberikan komentar dari sudut pandang sutradara agar pemain teater dapat memahami apa yang perlu diperbaiki. Cara yang kedua, sutradara memberikan komentar yang secara detail dan jelas kepada pemain teater pada saat evaluasi kegiatan latihan teater, ia memberikan komentar di akhir kegiatan latihan dan selama kegiatan latihan berlangsung ia membuat catatan sebagai bahan evaluasi, evaluasi ini berisi tentang penilaian kepada pemain teater mengenai perkembangan yang sudah dicapai, dan kesalahan yang perlu diperbaiki. Sutradara ingin pemain teater dapat memahami komentar yang diberikan, jika pemain teater mendapatkan pujian maka ia

dapat memertahankan kemampuannya, sedangkan jika pemain teater mendapatkan kritikan maka ia dapat memperbaiki letak kesalahannya sehingga kemampuannya dalam bermain peran dapat meningkat. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan terjadi *flow* yaitu *immediate and clear feedback*.

Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater merasa mudah memahami komentar yang diberikan secara langsung dari sutradara, dan orang lain yang menonton kegiatan latihan teater. Hal ini karena pemain teater dapat menyadari dimana letak kesalahan dan mendapatkan kesempatan untuk segera memerbaikinya. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater yang mendapatkan pujian dari orang lain dapat memberi pertanda bahwa ia bermain peran dengan baik, selain itu terkadang pemain teater merasa sakit hati dengan kritikan yang didapatkan dari orang lain. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater mengungkapkan bahwa komentar yang ia dapatkan selama latihan teater memberi pengaruh kepada pemain teater, ia terkadang merasa termotivasi untuk dapat membuktikan bahwa ia dapat memperbaiki kesalahannya, selain itu pemain teater juga terkadang merasa pesimis mengenai kemampuannya dalam bermain peran. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa bingung dengan komentar yang di dapatkan jika komentar tersebut sulit dipahami dan ia sudah lupa dengan kesalahannya pada saat bermain peran. Hal ini berkaitan dengan kondisi yang memungkinkan untuk masuk ke dalam keadaan *flow* yaitu *immediate and clear feedback*.

Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater menampilkan *gesture* dan tingkah laku dengan begitu saja seperti sudah terbiasa melakukannya. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa bahwa ia menampilkan *posture* yang sesuai dengan karakter dari peran tanpa perlu memikirkannya dahulu. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater mengucapkan dialog dengan lancar dan tidak perlu mengingat-ingat isi dialognya. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater menampilkan emosi sesuai dengan apa yang dirasakan oleh peran

yang dimainkan. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *action and awareness merging*.

Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater memperhatikan dengan baik dialog lawan main agar ia dapat memberi respon yang tepat berupa ekspresi wajah dan juga *gesture*. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater berusaha fokus selama pementasan agar ia dapat mengucapkan dialog dengan intonasi yang bervariasi, artikulasi yang jelas dan warna suara yang sesuai dengan peran yang dimainkan. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater tidak terganggu dengan suara bising dari bangku penonton ataupun suara bising dari area panggung. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater tidak mau terlihat menampilkan tatapan yang kosong tanpa terlihat emosi saat bermain peran. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater sering terganggu dengan suara tepuk tangan dari penonton saat bermain peran karena ia malah berpikir untuk mencari jawaban mengapa penonton tepuk tangan. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *concentration on task at hand*.

Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater melakukan improvisasi karena hampir terjatuh saat menggunakan sepatu hak tinggi, ia menghentikan langkahnya dan mengibaskan sebuah kipas yang dipegangnya. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater bermain peran dengan tenang meskipun sedang melakukan kesalahan. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa khawatir saat menghadapi adegan yang sering melakukan kesalahan ketika kegiatan latihan. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater memiliki keinginan yang kuat untuk segera menyelesaikan adegan tersebut. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa tidak nyaman melakukan gerakan yang berbeda dari biasanya pada saat bermain peran. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *sense of control*.

Sebanyak 3 orang (60%) pemain teater merasa tubuh dan pikirannya begitu terserap dengan peran yang sedang dimainkan, karena ekspresi wajah dan *gesture* yang

ditampilkan sesuai dengan karakter dari peran, ia juga dapat merasakan sikap elegan dan beribawa. Selain itu, sebanyak 2 orang (40%) pemain teater merasa bahwa penonton akan memberi penilaian yang buruk karena ia melakukan kesalahan pada saat bermain peran. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *loss of self consciousness*.

Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater merasa bahwa waktu pementasan begitu singkat, padahal ia bermain peran dengan tidak terburu-buru. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa setiap adegan dalam tiap babak begitu cepat berlalu. Sebelum pementasan pemain teater memiliki pemikiran bahwa pementasan ini akan berlangsung lama namun ternyata saat pementasan malah berbanding terbalik. Sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa waktu sangat cepat berlalu dan tidak menyadari bahwa ia sudah melewati beberapa adegan begitu saja. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater berpikir bahwa waktu saat pementasan lebih cepat dibandingkan dengan saat kegiatan latihan pada kegiatan yang sama. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *transformation of time*.

Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater menikmati selama pertunjukan berlangsung tanpa memikirkan bahwa penonton akan menyukai atau tidak apa yang ditampilkan, karena ia hanya ingin dapat menyampaikan pesan kepada penonton. Sebanyak 2 orang (40%) pemain teater ingin mengulangi kegiatan pertunjukan teater karena ia merasa bangga bahwa kerja kerasnya selama latihan membuahkan hasil yang memuaskan, ia merasa lebih percaya diri dengan kemampuannya dan merindukan suasana selama pertunjukan teater seperti situasi panggung, respon penonton, respon lawan main, sorotan lampu panggung dan lain-lain. Selain itu, sebanyak 1 orang (20%) pemain teater merasa ingin mengulangi aktivitas bermain peran. Hal ini berkaitan dengan karakteristik *flow* yaitu *autotelic experience*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sutradara dan survei pada pemain teater, terlihat bahwa pemain teater yang memiliki kondisi *clear goals, challenge and skill balance*, dan *immediate and clear feedback* dapat mendorong untuk mengalami *flow*. Pemain teater mungkin mengalami karakteristik *flow* seperti *action and awareness merging, concentration on task at hand, sense of control, loss of self consciousness, transformation of time*, dan *autotelic experience* pada saat melakukan aktivitas bermain peran. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Csikszentmihalyi (1975) dengan mengumpulkan data survei dan wawancara kepada 173 peserta yang terdiri dari pemanjat tebing, pemain catur, composer, penari, dan pemain bola basket. Seorang pemanjat tebing biasa menggunakan istilah *flow* untuk menggambarkan pengalamannya, ia mengungkapkan bahwa “Ia merasa senang saat mencapai puncak tebing, namun ia berharap tetap dapat merasakan itu selamanya”, tujuan *flow* adalah untuk tetap mengalir, bukan mencapai puncak tetapi terus mengalir, kita bergerak hanya untuk menjaga agar *flow* tetap mengalir. *Flow* menjadi penting karena dapat mendukung pemain teater untuk larut dalam peran yang dimainkan pada saat bermain peran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pengalaman *flow* pada pemain teater yang mengikuti *Performing Art* gabungan di Universitas “X” Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *flow* pada pemain teater yang mengikuti *Performing Art* gabungan di Universitas “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *flow* pada pemain teater yang mengikuti *Performing Art* gabungan di Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *flow* pada pemain teater yang mengikuti *Performing Art* gabungan di Universitas “X” Bandung, dilihat melalui enam karakteristik *flow* dan dikaitkan dengan tiga buah kondisi yang memungkinkan terjadinya *flow*.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Positif mengenai *flow* pada pemain teater.
2. Memberikan masukan dan wawasan bagi para peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *flow* pada pemain teater.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada Unit Kegiatan Mahasiswa Teater Topeng mengenai gambaran pengalaman *flow* yang dimiliki oleh pemain teater di Universitas “X” Bandung agar dapat menentukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kondisi yang memungkinkan terjadinya *flow* pada pemain teater sehingga pemain teater dapat menampilkan karakteristik *flow* pada saat bermain peran.

- Memberikan informasi kepada pemain teater mengenai gambaran *flow* yang dimiliki, informasi ini diharapkan dapat membantu pemain teater agar kelak dapat semakin berkembang dan lebih banyak mengikuti berbagai pementasan teater dengan memperhatikan *flow* dalam diri mereka masing-masing sehingga pemain teater dapat bermain peran dengan baik.

1.5. Kerangka Pemikiran

Csikszentmihalyi mengungkapkan *flow* adalah sebuah keadaan dimana individu begitu terlibat dalam aktivitas yang tidak ada hal lain yang tampaknya menjadi masalah; pengalamannya begitu menyenangkan sehingga individu akan terus melakukannya bahkan dengan biaya yang besar, demi kesuksesannya. *Flow* dapat memfasilitasi pemain teater agar dapat menampilkan *performance* yang terbaik. Pemain teater dapat mengalami *flow* pada saat pementasan teater jika pada saat kegiatan latihan menampilkan kondisi yang memungkinkan untuk masuk ke dalam keadaan *flow*.

Kondisi yang memungkinkan untuk masuk ke dalam keadaan *flow* adalah *clear goals, challenge and skill balance*, dan *immediate and clear feedback*. *Clear goals* adalah kondisi ketika individu memiliki tujuan melakukan aktivitas yang dapat didefinisikan dengan jelas. Pemain teater yang merasa mengetahui dengan jelas tujuan menampilkan pertunjukan teater dapat meningkatkan konsentrasi dan atensinya. Pemain teater dapat mengatakan dengan jelas tujuan yang ingin diraih saat menampilkan pertunjukan teater. Banyak Pemain teater yang menetapkan tujuannya karena pemain teater ingin menampilkan *performance* terbaik dalam bermain peran. Pemain teater memahami bagaimana cara yang harus dilakukan untuk mencapai

tujuan yang telah ditetapkan. Ketika pemain teater memiliki tujuan yang jelas dalam menampilkan pertunjukan teater maka ia memungkinkan untuk mengalami *flow*. Pada saat pemain teater memiliki tujuan untuk dikenal oleh banyak orang, mendapatkan penghargaan dari orang lain dan lain sebagainya saat menampilkan pertunjukan teater maka ia memungkinkan untuk tidak mengalami *flow*.

Challenge and skill balance adalah kondisi ketika individu merasa tantangan yang berasal dari aktivitas yang sedang dilakukan seimbang dengan suatu keterampilan yang dimiliki dan keduanya berada pada tingkat yang tinggi. Pada saat pemain teater merasa tertantang untuk menampilkan *performance* yang terbaik, ia mengikuti kegiatan latihan dengan sungguh-sungguh. Pemain teater memiliki berbagai kegiatan latihan rutin seperti olah fisik, olah *vocal*, olah sukma, olah pernapasan dan lain-lain. Kegiatan olah fisik yang biasa dilakukan adalah peregangan tubuh, lari atau *jogging*, dan angkat beban jika diperlukan. Kegiatan olah *vocal* yang biasa dilakukan adalah pengucapan (huruf, kata, kalimat atau dialog dalam naskah) dengan menggunakan teknik nafas melalui kontraksi perut atau biasa disebut dengan suara perut. Kegiatan olah sukma yang biasa dilakukan adalah membangun emosi (seperti marah, sedih, senang) dengan cara membayangkan situasi tertentu. Kegiatan olah pernapasan yang biasa dilakukan adalah menahan nafas, mengeluarkan nafas dengan cara mendesis dan lain-lain. Kegiatan tersebut biasa dilakukan oleh para pemain teater yang akan melakukan pertunjukan teater. Pemain teater yang secara rutin melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan *skill* dalam bermain peran. Ketika pemain teater merasa tantangan yang dihadapi dapat diimbangi dengan *skill* yang dimiliki maka ia memungkinkan untuk mengalami *flow*. Pada saat pemain teater merasa tantangan yang dihadapi terlalu sulit ataupun *skill* yang dimiliki terlalu tinggi

untuk menghadapi tantangan yang dihadapi saat pertunjukkan teater maka ia memungkinkan untuk tidak mengalami *flow*.

Immediate and clear feedback adalah komentar yang diberikan secara langsung dan segera kepada individu mengenai aktivitas yang dilakukan. Pada saat pemain teater mendapatkan pujian dan kritikan yang didapatkan dari sutradara, lawan pemain teater dan juga anggota teater yang ikut menyaksikan kegiatan latihan, dengan begitu dia dapat memahami mengenai keberhasilan ataupun kegagalan dalam bermain peran. Pemain teater mungkin akan meningkatkan *skill* dalam bermain peran setelah mendapatkan umpan balik secara verbal yang positif dari orang lain. Dia juga dapat menjadikan umpan balik secara verbal yang negatif seperti kritikan untuk segera memperbaiki *skill* dalam bermain peran. Ketika pemain teater mendapatkan umpan balik yang segera maka ia memungkinkan untuk mengalami *flow*. Pada saat pemain teater merasa kebingungan mengenai pujian dan kritikan yang disampaikan oleh orang lain setelah kegiatan latihan berlalu karena ia tidak bisa menyadari perilakunya secara langsung saat bermain peran maka ia memungkinkan untuk tidak mengalami *flow*.

Karakteristik dari *flow* adalah *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*. *Action and awareness merging* adalah keadaan ketika individu begitu terlibat dalam aktivitas sehingga gerakannya menjadi spontan atau otomatis. Pada saat pertunjukan teater, pemain teater dengan mengalir begitu saja tubuhnya bergerak tanpa menutupi atau tertutupi oleh lawan pemain teater, mengucapkan dialog dengan tenang disertai ekspresi wajah yang mendukung. Pemain teater menyadari bahwa dirinya sedang terlibat dalam pertunjukan teater sehingga ia dapat bermain peran dengan fokus. Ketika pemain teater sudah mengetahui bagaimana cara bermain

peran dengan benar dan hal tersebut tidak menjadi suatu masalah ataupun menimbulkan kecemasan maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pada saat pemain teater merasa perlu mengingat-ingat apa yang harus dilakukan selama pertunjukan teater maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.

Concentration on task at hand adalah keadaan ketika individu merasa berkonsentrasi penuh pada tugas yang sedang dilakukan sehingga tidak ada lagi ruang bagi informasi yang tidak relevan untuk masuk. Pada saat pertunjukan teater, pemain teater mendengarkan dengan baik setiap dialog yang dilontarkan oleh lawan pemain teater sehingga ia dapat mengikuti alur cerita dengan baik. Pemain teater mengetahui dengan jelas kapan dirinya harus mengucapkan dialog, memberikan respon berupa ekspresi dan *gesture* pada lawan pemain teater dan kapan dirinya harus menggunakan *hand property* atau *setting property* yang merupakan bagian dari pertunjukan teater. Pemain teater tidak khawatir melakukan kesalahan karena pemain teater berkonsentrasi selama bermain peran dan melupakan hal lain di luar itu. Ketika pemain teater berkonsentrasi secara penuh selama pertunjukan teater maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pemain teater yang merasa mudah terdistraksi oleh gangguan dari luar saat pertunjukan teater seperti suara bising dari bangku penonton atau suara bising lainnya disekitar panggung pertunjukan yang mempengaruhi konsentrasi pemain teater dalam bermain peran maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.

Sense of control adalah keadaan ketika individu merasa memiliki kontrol diri atas situasi yang ada. Pemain teater merasa bahwa dirinya dapat bermain peran dengan *performance* yang terbaik dalam situasi apapun selama pertunjukan teater. Pemain teater harus berkonsentrasi selama pertunjukan teater agar ia merasa siap menghadapi situasi yang tidak terduga, seperti ada dialog dalam naskah yang terlewat

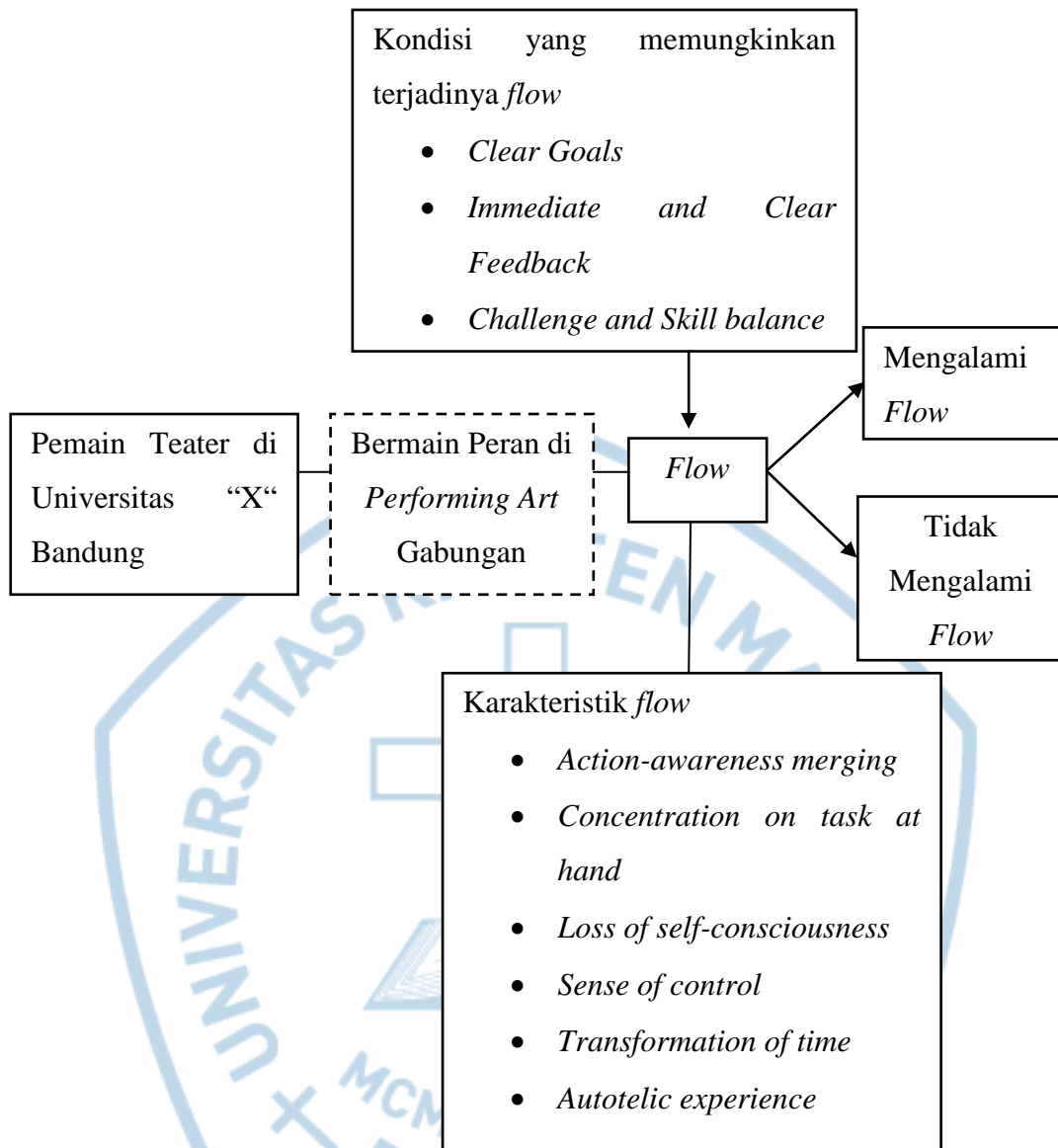
atau ada adegan yang dilakukan dengan keliru. Pemain teater dapat melakukan improvisasi sesuai dengan tokoh yang dimainkan selama pertunjukan teater. Ketika pemain teater dapat bermain peran dengan *performance* yang terbaik dalam situasi apapun maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pemain teater yang merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengendalikan situasi yang sedang berlangsung maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.

Loss of self consciousness adalah keadaan ketika individu kehilangan perhatian terhadap diri dan individu menjadi satu dengan aktivitas. Pada saat pemain teater merasa tidak khawatir mengenai bagaimana orang lain menilai penampilannya di panggung pertunjukan teater. Pemain teater menyadari bahwa ia merupakan bagian dari pertunjukan teater. Pemain teater begitu menikmati setiap waktu saat pemain teater menjadi tokoh yang dimainkan. Ketika pemain teater merasa dirinya menjadi satu dan ia tidak khawatir dengan penilaian orang lain terhadap penampilannya maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pada saat pemain teater merasa takut mendapatkan ancaman mengenai bagaimana perasaan orang lain menilai penampilannya dan ia merasa bahwa ia tidak menjadi bagian dari pertunjukan teater maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.

Transformation of time adalah keadaan ketika individu merasa waktu bergerak tidak seperti biasanya. Pemain teater begitu menikmati setiap waktu dirinya dapat bermain peran sebagai suatu tokoh. Pemain teater tidak menyadari bahwa dirinya sudah menghabiskan waktu berapa lama selama pertunjukan teater. Setelah pemain teater selesai menampilkan pertunjukan teater, ia baru menyadari bahwa waktu bergerak sangat cepat. Ketika pemain teater merasa waktu bergerak tidak seperti biasanya (lebih cepat) maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pada saat pemain teater merasa waktu bergerak seperti biasanya (normal) dan ia merasa menunggu-

nunggu waktu selesainya pertunjukan teater maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.

Autotelic experience adalah keadaan ketika individu merasa pengalaman melakukan aktivitas itu sendiri memiliki *reward* secara intrinsik. Pada saat pemain teater menikmati proses pertunjukan sebagai sebuah keadaan yang menyenangkan dan ia dapat menampilkan *performance* terbaiknya tanpa memikirkan bahwa pertunjukan teater akan berjalan sukses ataupun tidak. Pemain teater merasa bahwa saat bermain peran menjadi tokoh yang dimainkan selama pertunjukan teater merupakan *peak experience* yang mungkin tidak didapatkan pada kegiatan lain. Ketika pemain teater merasa bahwa selama pertunjukan teater merupakan *peak experience* maka ia memungkinkan mengalami *flow*. Pemain teater yang merasa bahwa hasil pertunjukan teater yang sukses sebagai keadaan yang menyenangkan dan ia merasa kegiatan bermain peran selama pertunjukan teater bukan menjadi *peak experience* maka ia memungkinkan tidak mengalami *flow*.



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pikir, asumsi yang dapat diajukan adalah:

1. Bermain peran merupakan kegiatan seni yang membutuhkan banyak keterampilan fisik maupun psikis, dan adanya *flow* dapat mendukung pemain teater larut dalam peran yang dimainkan pada saat bermain peran di *Performing Art* gabungan.
2. Pemain teater ada yang mengalami *flow* dan ada juga yang tidak mengalami *flow*, dapat dilihat dari karakteristik *flow* yaitu *action-awareness merging*, *concentration on task at hand*, *loss of self-consciousness*, *sense of control*, *transformation of time*, dan *autotelic experience* pada saat bermain peran di *Performing Art* gabungan.
3. Pemain teater yang mengalami kondisi *clear goals*, *immediate and clear feedback*, dan *challenge and skill balance* selama proses latihan teater dapat mendorong terjadinya *flow* pada saat bermain peran di *Performing Art* gabungan.

