

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktor, sebuah kata yang jika didengar seketika yang terlintas di pikiran kita adalah akting, teater, film, lakon. Dimana aktor erat kaitannya dengan akting yang kegiatan akting tersebut selanjutnya di wujudkan di atas panggung pertunjukan teater atau sebuah film. Seperti pengertian aktor berikut, aktor atau seniman pemeranan adalah seniman yang mewujudkan sebuah peran (sosok-sosok pelaku di dalam sebuah cerita atau lakon) yang berangkat dari naskah lakon yang di garap oleh sutradara ke dalam realita seni pertunjukan seperti aksi panggung teater, acara televisi, atau film (Suyatna, 1998).

Kegiatan yang dilakukan oleh aktor tentunya berakting, di dalam akting, terdapat dua macam pendekatan akting yang digunakan oleh para aktor teater. Pertama, sebagian aktor menggunakan pendekatan Stanislavsky yakni menampilkan kehidupan emosi pribadi tanpa melenceng dari naskah yang diajukan untuk menampilkan karakter di atas panggung. Kedua, sebagian aktor lainnya justru memberi jarak antara dirinya dan penonton dengan mengeksplorasi perangkat-perangkat diri sebagai seorang aktor (daya pikir untuk memahami dialog dan cerita, keluwesan tubuh, dan pengaturan vokal) tanpa melibatkan emosinya dalam tokoh (Sitorus, 2003).

Berdasarkan penelitian Grandey (2003) saat seorang aktor benar-benar melibatkan dirinya dalam tokoh yang diperankan, penonton pun dapat merasakan ketulusan sang aktor, sehingga pelakonan peran cenderung dipersepsi secara positif oleh penonton. Manfaat peran tersebut tidak hanya dirasakan oleh aktor saja, namun juga oleh para penontonya. Maka, untuk memperoleh manfaat yang optimal dari teater baik bagi para aktor maupun penontonya, diperlukan keterlibatan diri aktor yang cukup besar dalam melakoni setiap perannya. Jadi, keterlibatan diri aktor terhadap peran, pada dasarnya dicapai melalui dua macam pendekatan akting yaitu

melibatkan emosi pribadi dan mengeksplorasi perangkat-perangkat diri sebagai aktor.

Selain itu, Grandey (2003) mengajukan dua pendekatan dalam dramaturgi melalui studinya. Pertama adalah pendekatan akting yang menyertakan aspek dalam diri untuk kemudian diungkapkan atau diekspresikan dalam tingkah lakunya di atas panggung yang disebut dengan *deep acting* (Grandey, 2003). Pendekatan ini dilakukan dengan cara memodifikasi perasaan atau emosi sesuai dengan norma yang berlaku. Misalnya, seorang aktor harus menunjukkan kesedihan seorang anak yang hidup dengan kenyataan bahwa orangtuanya sudah berpisah. Maka ia akan membayangkan kejadian tersebut sungguh terjadi dalam hidupnya dan merasa sedih terlebih dahulu, baru menunjukkan perilaku menangis, mengeluh, dan lain-lain. Kedua adalah pendekatan *surface acting*. Pendekatan ini dilakukan dengan cara memodifikasi tampilan luar (ekspresi wajah) sesuai dengan peraturan yang berlaku. Misalnya, seorang aktor harus menampilkan kesedihan walaupun ia tidak merasa sedih sama sekali, tapi berpura-pura menangis atau menampilkan raut muka sedih. Kemungkinan besar, penonton tidak akan berempati karena tidak dapat merasakan kesedihan aktor. Keberpura-puraan aktor akan terlihat oleh para penonton.

Bagi aktor, berperan dengan pendekatan *surface acting* dapat menimbulkan kelelahan emosional akibat adanya kesenjangan antara keadaan emosi sebenarnya yang dirasakan dan ekspresi yang harus ditunjukkan berdasarkan skenario atau naskah (Grandey, 2003). Pendekatan ini tentunya dapat mengurangi konsistensi dalam berperan. Oleh karena itu, untuk dapat memberikan manfaat bagi penonton maka pendekatan *deep acting* menawarkan lebih banyak kemungkinan keterlibatan diri bagi aktor.

Walaupun untuk mencapai manfaat yang optimal pendekatan *deep acting* lebih baik. Kedua pendekatan akting tetap dapat digunakan sesuai dengan kebutuhannya. Contohnya dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar peran dilakukan dengan keterlibatan diri yang minimal (Sarbin, 1954). Bila semua peran dalam kehidupan dijalani dengan keterlibatan tinggi, energi yang dikeluarkan akan terlalu besar pula hingga memicu kelelahan fisik dan emosional. Dalam konteks memberikan

manfaat bagi individu, berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa akting yang melibatkan diri individu (aktor) memberikan manfaat lebih baik. Manfaat yang dirasakan oleh aktor sendiri salah satunya adalah rasa bahagia. Rasa bahagia tersebut didapatkan dari bagaimana aktor selama proses latihan hingga pementasan bisa merasa lebih mengenal dirinya sendiri dan lebih memahami lingkungan sekitarnya melalui keterlibatannya secara langsung selama proses pengkaryaan keaktoran.

Keterampilan bermain seni peran dapat dipelajari oleh siapa saja dan dapat terus berkembang selama kehidupan (Sarbin, 1954). Keterampilan ini merupakan suatu bentuk persiapan untuk dapat mencapai tujuan yakni melakoni peran dengan regulasi diri yang baik sesuai dengan tokoh dalam naskah. Perlu diperhatikan bahwa untuk dapat mencapai keterampilan tersebut dibutuhkan suatu usaha. Konsep usaha ini merupakan suatu proses tersendiri yang dapat diuraikan dalam tiga bagian. Pertama adalah memilih tujuan seperti menentukan tokoh yang akan diperankan. Berikutnya merencanakan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk dapat mendalami tokoh tersebut. Terakhir adalah menjalankan rencana hingga tercapai tujuan. Ketiga tahap tersebut dalam ilmu psikologi merupakan komponen dari regulasi diri (Brown, 1998).

Namun, apabila proses dari ketiga tahapan tersebut ada yang kurang, maka seorang aktor pun bisa mengalami penurunan performanya sebagai aktor. Maka dari itu diperlukan melakukan proses keaktoran dengan menggunakan aspek-aspek dari regulasi diri sehingga bisa mencapai tujuan yang diinginkan dalam menjadi aktor melalui penentuan tujuan, perencanaan yang matang, dan eksekusi sampai kepada pelaksanaan di atas panggung atau di depan kamera. Seperti fenomena yang terjadi pada beberapa aktor baik aktor film ataupun aktor teater yang bisa mendapatkan tujuan yang diinginkan dengan menerapkan aspek-aspek regulasi diri dalam proses keaktoran. Berhubung peneliti mempunyai latar belakang sebagai *performer* di bidang *sing, dance, act*, maka lingkungan peneliti terdapat banyak aktor-aktor baik aktor di teater, aktor musikal, ataupun aktor film. Peneliti menemukan beberapa aktor di bidang teater yang berprestasi dengan menerapkan aspek-aspek regulasi diri di

dalam proses keaktoran sehingga peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai bagaimana gambaran regulasi diri sebagai aktor dalam menjalani proses keaktoran. Fenomena serupa yang terjadi pada aktor ternama Indonesia juga menjadi salah satu alasan peneliti melakukan penelitian terkait regulasi diri sebagai aktor ini yaitu aktor Reza Rahadian yang sudah banyak mendapatkan prestasi dari proses keaktoran yang Reza jalani dengan aspek-aspek regulasi diri (dalam <http://kinibisa.com/inspirasi/detail/aktor-aktris/reza-rahadian-aktor-muda-penuh-prestasi-kebanggaan-indonesia>) hal ini juga terjadi pada aktor di dunia teater.

Pada aktor film atau teater mungkin terdapat perbedaan, namun pada dasarnya apa yang dilakukan dalam proses seorang aktor sama yaitu bagaimana menjalani proses keaktoran seperti latihan dan persiapan terkait aktor menuju hari penampilan baik di atas panggung ataupun di depan kamera, sehingga dapat mencapai karakter yang ideal dan dapat memerankan peran tersebut dengan baik. Dengan pelakonan peran yang baik tersebut, maka pesan yang ingin disampaikan bisa tersampaikan dengan utuh kepada penonton dan dengan segala proses yang dilakukan menggunakan aspek-aspek regulasi diri, maka sang aktor juga bisa mendapatkan prestasi seperti yang terjadi pada Reza Rahadian dan aktor teater di lingkungan kesenian peneliti. Peneliti berharap bisa mendapatkan gambaran regulasi diri sebagai aktor yang berfokus di teater sehingga bisa menjadi acuan untuk para aktor lainnya dalam menjalani proses keaktoran khususnya pada aktor teater.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan, mengimplementasikan, dan secara fleksibel mengatur perilaku terencana untuk mencapai tujuan (Carey, Neal, dan Collins, 2003). Heider (dalam Brown, 1998) juga mengungkapkan usaha dalam empat hal yang mendukung kesuksesan seseorang dalam meraih tujuan. Faktor pendukung tersebut adalah kemampuan (*ability*), usaha (*effort*), strategi (*strategy*) baik secara kognitif maupun perilaku, dan keberuntungan (*luck*). Faktor-faktor ini juga mempengaruhi keberhasilan regulasi diri seseorang, termasuk seorang aktor teater. Di atas semuanya, strategi dan dedikasi diperlukan untuk menghadapi situasi-situasi yang berbeda.

Aktor yang berdedikasi dituntut untuk melakukan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Hal ini dalam psikologi serupa dengan konsep regulasi diri. Maka dapat dikatakan, seorang aktor dengan kreativitasnya harus memiliki regulasi diri untuk mencapai tujuannya yaitu pelakonan peran yang baik. Sesuai penjabaran di atas, manfaat yang optimal dari berteater dalam dunia psikologi dengan teori regulasi diri dapat diperoleh bila pelakonan peran berhasil dilakukan dengan baik sehingga aktor tersebut bisa mencapai tujuannya. Pelakonan peran yang baik dapat dicapai menggunakan pendekatan *deep acting* yang dilakukan dengan regulasi diri yang baik.

Melihat contoh kasus seorang aktor yang berprestasi dengan menggunakan aspek regulasi diri dalam proses keaktoran, maka peneliti ingin meneliti bagaimana gambaran regulasi diri seorang aktor agar dia bisa menjalani proses keaktoran dengan bahagia dan bermakna sehingga bisa merasa bahagia menjalaninya dan tetap berprestasi dibidang keaktoran. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hal ini karena diperlukannya keterangan-keterangan berdasarkan kasus tertentu. Kasus tertentu yang dimaksud adalah keberhasilan seorang aktor dalam menunjukkan pelakonan peran yang baik dengan menggunakan komponen regulasi diri. Pelakonan peran yang baik diukur dengan mengetahui pola hidup aktor tersebut, pendekatan akting apa yang digunakan sang aktor, bagaimana proses aktor dalam berteater seperti bagaimana aktor tersebut melakukan penentuan tujuan, perencanaan, pelaksanaan, dan dapat juga diukur dengan adanya prestasi di bidang keaktoran atau akting dengan menggunakan komponen regulasi diri. Dari penelitian ini diharapkan akan diperoleh hasil yang sesuai yaitu aktor teater yang menjalani proses keaktoran dengan komponen regulasi diri dan penelitian ini bisa bermanfaat untuk para pelaku seni khususnya aktor dari gambaran mengenai regulasi diri sebagai aktor teater.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran regulasi diri sebagai aktor teater ?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah : gambaran regulasi diri sebagai aktor teater.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran regulasi diri sebagai aktor teater?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam mengenai gambaran regulasi diri sebagai aktor teater dalam menjalani proses keaktoran.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi dan bagi aktor di bidang akting.
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi yang dapat di terapkan dalam dunia keaktoran.
3. Menjadi referensi dan data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada aktor terkait bagaimana menerapkan tahapan regulasi diri sebagai aktor teater.

1.6.2.2 Bagi Pembaca

Memberikan gambaran regulasi diri sebagai aktor teater