

Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Pengalaman Flow pada Aktor Teater

Akhmad Abdul Rozaq, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

Akhmadabdul44@gmail.com

Abstract—Art is a part of human life, because art is not only a process of awareness for the audience, but of course for the performer. The actors can create a sense of empathy in him, understand life more than anyone. In the pre-survey conducted by researchers, it was found that there were theater groups that had remained active since 1973 and gained valuable experiences compared to other theater groups. It was found that there are 15 actors who are still active and playing a role each year. They agreed that their role allowed them to gain valuable experience and to better understand themselves and their surroundings. This study used a population study technique with 15 research subjects. The method used in this research is descriptive study research method. Collecting data in this study using a questionnaire about flow experience (FSS-2) (Jackson & Marsh, 1996) with a reliability coefficient value of 0.978. The data obtained are ordinal data. The results showed that 11 actors experienced intense flow, 3 actors experienced flow but not intense and 1 actor did not experience flow. The dimension found to be high in all subjects is a sense of control. Suggestions from researchers for actors in the Bel Bandung Theater group to be able to experience flow, the need to determine goals in becoming an actor, improve skills, ask for a portion of training from the director and know his ability when playing.

Keywords—Flow, Actor, Theatre.

Abstrak— Seni merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena seni tidak hanya proses penyadaran bagi penikmatnya namun tentunya bagi pelakunya. Para pelaku seni peran dapat menciptakan rasa empati dalam dirinya, memahami kehidupan lebih dari siapapun. Dalam pra-survei yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa terdapat kelompok teater yang tetap berkegiatan sejak tahun 1973 dan mendapatkan pengalaman-pengalaman berharga dibanding kelompok teater lain. Didapatkan bahwa terdapat 15 aktor yang masih aktif dan berperan tiap tahunnya. Mereka sepakat bahwa berperan membuat mereka mendapatkan pengalaman berharga dan dapat lebih memahami diri dan sekitarnya. Penelitian ini menggunakan teknik studi populasi dengan subjek penelitian sebanyak 15 orang. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner mengenai pengalaman flow (FSS-2) (Jackson & Marsh, 1996) dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.978. Data yang diperoleh merupakan data ordinal. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa 11 aktor mengalami flow yang intens, 3 aktor mengalami flow namun tidak intens dan 1 aktor tidak mengalami flow. Dimensi yang ditemukan tinggi pada seluruh subjek adalah sense of control. Saran dari peneliti agar aktor dalam kelompok Teater Bel Bandung untuk dapat mengalami

flow, perlunya menentukan tujuan dalam menjadi aktor, meningkatkan keterampilan, meminta porsi latihan pada sutradara dan mengetahui kemampuan dirinya saat berperan.

Kata Kunci— Flow, Aktor, Teater.

I. PENDAHULUAN

Seni merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena seni secara umum merupakan sebuah hal yang diciptakan oleh manusia terutama para pecinta seni yang di dalamnya terdapat sebuah hasil dengan unsur keindahan (Subagya, 2016). Dalam mengekspresikan sebuah karya terdapat berbagai media, dan Seni itu sendiri terbagi menjadi beberapa cabang ilmu kesenian yang dapat dikelompokkan dalam media pengekspresiannya, sebagai berikut; (1) Sastra (2) Seni Rupa (3) Seni Musik (4) Seni Pertunjukan (Setiawan, 1994). Seni pertunjukan salah satunya ialah teater, dimana teater ini masuk dalam jenis pertunjukan yang dipertontonkan melalui media panggung. Kata teater diambil dari Bahasa Yunani, theatron, yang artinya tempat atau Gedung pertunjukan (Ristargi, 2009). Pengertian seni teater adalah seluruh adegan akting dan peran yang dipertunjukkan diatas panggung di depan banyak penonton. Cuplikan peristiwa kehidupan yang diangkat diatas panggung menjadi suatu momen untuk membangkitkan hasrat jiwa dan pikiran manusia untuk kembali pada proses penyadaran atau dakwah. Seni ini tidak hanya proses penyadaran bagi penonton namun tentunya pelaku seni itu sendiri paham lebih jauh tentang dakwah atau pertunjukan yang akan disajikan (Setiawan, 1994; Subagya, 2016).

Menurut alwisol (2009) persona itu adalah sebuah topeng/ wajah yang dipakai ketika menghadapi public. Hal tersebut pada akhirnya mencerminkan persepsi masyarakat mengenai peran yang harus dimainkan dalam hidupnya. Dalam teater hal ini dilakukan oleh para aktor dan diperdalam oleh aktor. Seni peran yang sesungguhnya adalah menciptakan sebuah jiwa yang lentuk, dapat berempati, saling memahami dan saling memberi sesama manusia. Jiwa yang lentuk memiliki arti yang tidak terdefiniskan secara ilmu pengetahuan. secara umum Rendra membahas kalimat ini dalam bukunya yang berjudul “Teknik-teknik bermain sandiwara”, dimana jiwa yang lentuk adalah jiwa yang dapat berdikari tanpa adanya pretensi dari luar. Jiwa yang dapat berubah-ubah sesuai

keinginan dan disadari oleh aktor. Kejujuran adalah kunci bagi jiwa yang lentuk, tentunya didukung pula oleh kerja keras dan kreatifitas yang terus menerus diasah. Pengaruh bakat agar memiliki jiwa yang lentuk hanya satu persen dan sisanya adalah latihan. Begitu pun hidup kejujuran adalah salah satu kunci menuju hidup yang sukses (Chilton, 2013; Supartono, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya, disimpulkan bahwa orang yang bertahan didalam kegiatan berlatih peran, dikarenakan adanya faktor internal yang membuat individu bertahan dalam suatu kegiatan dan itu menimbulkan munculnya flow dimana individu harus memiliki tujuan yang jelas, tantangan dari setiap kegiatan didalamnya dan mengetahui level kemampuannya. hal ini berdampak pada pengalaman positif yang dirasakan para aktor ketika berlatih peran (Martin & Cutler, 2002).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran pengalaman flow pada aktor teater di kelompok Teater Bel Bandung.

II. LANDASAN TEORI

(Csikszentmihalyi, 1998) Csikszentmihalyi menemukan bahwa setiap flow activity, baik itu yang melibatkan kompetisi, kesempatan, maupun dimensi pengalaman lainnya, mempunyai hal ini secara umum: kegiatan tersebut menyediakan perasaan akan penemuan hal baru, perasaan kreatif dalam membawa seseorang kepada kenyataan baru. Flow activity mendorong seseorang ke level yang lebih tinggi dalam performa, dan mengarahkan seseorang kepada kesadaran yang tidak diimpi-impikan sebelumnya. Jadi flow activity mengubah diri dengan membuat kegiatan tersebut menjadi lebih complex.

Flow akan terjadi ketika tantangan sebanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Ketika tantangan lebih rendah daripada kemampuan seseorang, tantangan tersebut akan dirasa membosankan. Jika tantangan lebih tinggi daripada kemampuan seseorang, tantangan tersebut akan menimbulkan kecemasan. Kebosanan atau kecemasan akan membuat seseorang berhenti melakukan aktivitasnya, namun ketika terjadi flow orang tersebut akan mempertahankan aktivitasnya yang membuatnya mengalami flow experience.

Sebuah flow activity tidak hanya menyediakan suatu set tantangan atau kesempatan untuk bertindak atau mengambil tindakan, tetapi hal ini secara khas juga menyediakan sebuah sistem dari tantangan yang bertingkat, sanggup untuk mengakomodasi seseorang untuk terus dan memperdalam kenikmatan aktivitas seiring dengan pertumbuhan kemampuannya. Menurut Csikszentmihalyi, pengalaman flow dapat digambarkan dan dijelaskan melalui kesembilan dimensi, keseluruhan dimensi tersebut dipetakan oleh Jackson (Jackson & Cox, 2002)

1. Challenge – skill balance

Adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi.

2. Action – awareness merging

Karakteristik ini berfokus pada melakukan tugas secara otomatis. Otomatis ini mengarah atau menyebabkan individu untuk menampilkan aktivitas yang lebih mulus dan menghindari munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu. Keterlibatan yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas. Individu yang mengalami flow terikat dengan aktivitasnya dan pada saat yang sama mereka berada di “dalam” aktivitas mereka tersebut. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal tersebut.

3. Clear goals

Perasaan pasti dan tujuan yang jelas tentang hal yang akan dicapai.

4. Unambiguous feedback

Feedback atau umpan balik yang diterima segera dan jelas, memastikan perasaan bahwa semua berjalan berdasarkan dengan rencana dan umpan balik segera agar seseorang tidak bertanya-tanya seberapa baik performa mereka selama flow.

5. Concentration on the task at hand

Perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas, kesatuan aksi dan kesadaran dibuat mungkin dengan adanya konsentrasi seutuhnya dan memfokuskan perhatian dengan aktivitas yang dilakukan saat tersebut. Konsentrasi ini terjadi tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran.

6. Sense of control

Dimensi yang merujuk pada perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi. Karakteristik dari pengalaman yang dirasakan ini pula terjadi tanpa usaha yang disengaja.

7. Loss of self-consciousness

Berhubungan dengan hilangnya diri individu yang menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu. Selama flow, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Seseorang tidak harus berpikir dengan keras sebelum bertindak.

8. Transformation of time

Adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat.

9. Autotelic experience

Adanya perasaan melakukan suatu aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan di masa depan.

Kesembilan karakteristik atau dimensi (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990) tersebut berlaku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal-usul maupun budaya (Mihaly Csikszentmihalyi, 1998) Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik (dimensi) tersebut adalah bagian dari definisi flow (Csikszentmihalyi, 2014; Jackson & Eklund, 2002). Csikszentmihalyi mengemukakan bahwa kesembilan

dimensi tersebut di atas yang dapat merangkum pengalaman flow. Secara umum, meyakini bahwa flow adalah pengalaman yang membuat seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks berbeda (Csikszentmihalyi, 1990).

Memahami dimensi-dimensi ini adalah keperluan mendasar dalam memahami flow dalam berbagai konteks.

Nakamura dan Csikszentmihalyi mengklasifikasikan kesembilan dimensi tersebut ke dalam proximal condition dan characteristics of subjective state while being in flow. Yang termasuk proximal condition adalah challenge-skill balance, clear goals, dan unambiguous feedback. Yang termasuk ke dalam characteristics of subjective state while being in flow adalah concentration on the task at hand, action-awareness merging, loss of self-consciousness, sense of control, transformation of time, dan autotelic experience. Masuknya individu ke dalam keadaan flow tergantung kepada terpenuhinya proximal conditions (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2012). Terpenuhinya proximal condition ini kemudian akan membuat individu berada di dalam channel flow di dalam model of flow. Terpenuhinya proximal conditions tersebut akan memicu munculnya dimensi-dimensi yang termasuk ke dalam characteristics of subjective state while being in flow.

Dalam pengalaman flow yang dialami oleh seseorang, dimensi-dimensi tersebut tidak perlu seluruhnya muncul sehingga ada dimensi-dimensi yang mungkin tidak dirasakan atau dialami individu, namun pada pengalaman flow yang sangat intens, seluruh dimensi tersebut akan dialami dan dirasakan oleh individu.

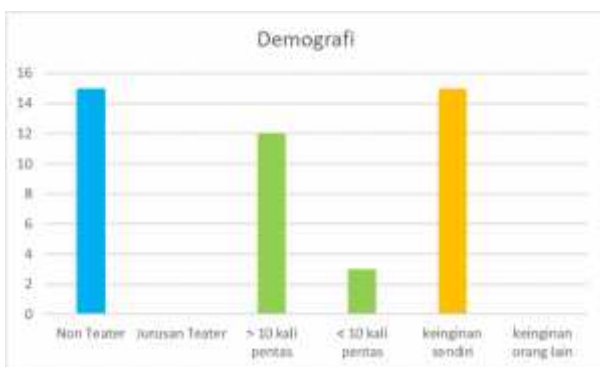
III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan, didapatkan nilai koefisien reabilitas sebesar 0.978. Berdasarkan tabel Guilford, nilai koefisien reabilitas sebesar 0,978 termasuk kedalam kriteria reabilitas sangat tinggi, oleh karena itu alat ukur pengalaman flow FSS-2 (Flow State Scale-2) dikatakan reliabel.

Pada bab ini akan dipaparkan hasil penelitian serta pembahasan lima belas aktor teater di kelompok Teater Bel Bandung. Perhitungan dilakukan untuk mengukur pengalaman flow yang dialami oleh para aktor

A. DATA DEMOGRAFI

Diagram 4.1 Pendidikan Para aktor teater



Berdasarkan data diatas dilihat bahwa :

1. sebanyak 15 aktor bukan dari jurusan teater dan masuk dalam dunia peran atas dasar keinginannya sendiri. Artinya seluruh responden bukan dari jurusan teater dan masuk dalam dunia peran atas dasar keinginannya sendiri
2. 12 aktor telah mengikuti pentas lebih dari sepuluh kali dan 3 orang telah mengikuti pentas kurang dari sepuluh kali.

B. PENGUKURAN PENGALAMAN FLOW

TABEL 4.1 DAFTAR TABEL PENGUKURAN PENGALAMAN FLOW

	CSB	AAM	CG	UF	COT	SOC	LOS	TOT	AE	HASIL
A	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
B	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
C	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
D	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
E	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
F	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
G	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
H	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
I	RENDAH	TINGGI	RENDAH	RENDAH	RENDAH	TINGGI	RENDAH	TINGGI	TINGGI	I.I
J	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
K	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
L	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	RENDAH	TINGGI	TINGGI	F
M	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	F.I
N	TINGGI	RENDAH	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	RENDAH	TINGGI	RENDAH	F
O	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	TINGGI	RENDAH	RENDAH	RENDAH	F

Dari hasil pengukuran pengalaman flow yang dialami setiap aktor didapatkan:

1. 11 aktor mengalami flow intens
2. 3 aktor mengalami flow namun tidak intens
3. 1 aktor tidak mengalami flow

C. PEMBAHASAN

Dimensi yang dirasakan oleh lima belas aktor ini yaitu sense of control.

Berikut ini adalah penjabaran mengenai pengalaman yang dialami oleh para subjek yang merupakan aktor di kelompok Teater Bel Bandung :

- a. Sebelas aktor yang mengalami flow yang intens

Sebelas aktor ini dapat dikatakan akan mengalami pengalaman flow yang intens karena mereka mengalami kesembilan dimensi flow yang berada pada kategori tinggi pada saat berperan. kesebelas subjek ini sepakat bahwa mereka merasa tertantang saat berperan, mereka menyukai seni peran karena memiliki keterampilan dan tingkat tantangan yang berada pada level tinggi. Mereka yakin bahwa hasil latihannya akan membuat mereka dapat mengatasi tantangan dari peran yang akan dimainkan.

Tantangan pada setiap naskah bisa berbeda-beda pada setiap perannya. Tantangan bisa berupa suara yang berbeda, gerak tubuh yang berbeda, dan motif dasar yang berbeda. Tantangan tersebut merupakan hal yang harus

diatasi guna untuk meningkatkan kemampuan, sehingga apabila peran tersebut sudah diatasi maka mereka akan mencari cara lain untuk dapat mencari kesulitan yang baru yang sesuai dengan keterampilannya. Hal itu membuat keterampilan para aktor terus meningkat.

peneliti melakukan wawancara tambahan kepada para aktor ini, hal apa yang membuat mereka yakin bahwa mereka bisa menguasai tantangan. Menurut mereka hal tersebut dapat terjadi karena mereka rutin melatih tubuh, sukma dan suaranya agar lentuk ketika masuk ke dalam naskah. Dari sebelas aktor yang dilakukan wawancara mereka sepakat bahwa yang terpenting adalah mengobservasi ketika tidak dalam suasana latihan, karena itu membantu mereka untuk mendapatkan keterampilan baru yang didapatkan saat observasi diluar jam latihan. Terkait tingkat kesulitan sebuah peran mereka semua yakin dapat melakukannya dengan keterampilan yang dimiliki, tidak hanya itu tujuan dari para aktor untuk dapat menjadi peran sangatlah membantu mereka untuk melakukan proses pencarian jati diri peran lebih dalam.

Dengan latihan observasi dan rutin diluar latihan naskah mereka merasa gerakan mereka terjadi begitu saja dengan spontan ketika sudah masuk dalam kondisi yang dirasa cukup. Menurut teori Pengalaman tersebut terjadi karena individu sudah bersatu dengan kegiatan yang mereka lakukan, sehingga pada saat diatas panggung mereka dapat memainkan peran yang mereka inginkan.

Kesebelas aktor ini memiliki tujuan yang jelas, bukan hanya untuk berhasil menjadi peran yang diinginkan tetapi mereka paham dengan apa yang ingin mereka lakukan. Pada saat mereka memiliki tujuan yang jelas dan ingin melakukannya, hal tersebut terjadi secara otomatis. Kemudian ketika tujuannya tercapai mereka akan memilih tantangan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi.

Kesebelas aktor ini juga mengetahui seberapa baik performanya. Ketika mereka merasa performanya kurang baik maka mereka segera menanyakan pada sutradara dan kembali mengasah adegan mana yang mereka kurang kuasai, dengan adanya bimbingan dan arahan dari sutradara pada saat pertunjukan mereka akan melakukannya lebih baik, namun apabila mereka merasa optimal sebelum pentas maka mereka akan menetapkan tujuan yang baru yaitu memilih tantangan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi, menurut teori hal ini salah satu untuk meningkatkan keterampilan dan memasuki kondisi flow seorang aktor.

Selama berperan, kesebelas aktor ini dapat berkonsentrasi penuh pada apa yang dilakukannya. Mereka tidak membutuhkan usaha keras untuk menjaga pikirannya agar tetap focus pada apa yang sedang dilakukannya. Terpusatnya konsentrasi individu pada aktivitas yang sedang dilakukannya memungkinkan para aktor untuk berperan dengan optimal. Subjek merasa menyatu dengan apa yang dilakukannya sehingga gerakan yang dilakukan muncul secara spontan, membuat subjek kehilangan rasa cemas mengenai dirinya, mereka tidak peduli apa yang dipikirkan orang pada performanya pada saat di atas

panggung.

Para subjek yang mengalami flow dengan intens, mereka merasa bahwa jalannya waktu seolah-olah berubah ketika sedang mengalami pengalaman flow. Saat pentas, mereka menjadi sangat focus pada setiap hal yang dilakukannya di atas panggung sehingga mereka tidak memiliki ruang untuk menempatkan perhatiannya pada hal-hal yang terjadi di sekitarnya, termasuk salah satunya adalah jalannya waktu. Hal tersebut menyebabkan mereka merasa bahwa seolah-olah mereka baru saja berperan, terbukti dari karya yang berdurasi dua jam ketika mereka berperan durasi bisa menjadi dua jam setengah.

Kesebelas aktor ini juga merasa bahwa pengalaman selama berperan sangat berharga, menyenangkan dan memuaskan. Para aktor tidak mempertimbangkan keuntungan dari luar yang mungkin di dapatnya sehingga walaupun tanpa imbalan para aktor yang mengalami dimensi ini akan terus merasa rindu pada saat berperan diatas panggung. Perasaan puas tersebut muncul karena tujuan yang ditetapkan telah berhasil tercapai, sehingga para aktor ingin mengulangi kembali perasaan tersebut, dan membuat keterampilan para aktor meningkat. Hal ini menyebabkan para aktor menjadi aktor yang produktif, efisien lebih empati dan pengalaman berharga di bidangnya.

b. Tiga aktor mengalami flow tidak intens

Hal ini dikarenakan ketiga subjek masih mengkhawatirkan mengenai performanya saat memainkan peran. Berdasarkan data hasil wawancara mereka mengakui bahwa terkadang masih kesulitan dalam hal teknis untuk melakukan gerakan yang di inginkan tubuhnya, untuk sampai pada peran yang sesuai. Suara yang diinginkan terkadang berbeda dengan keinginan para aktornya, sehingga menimbulkan perasaan khawatir terhadap performanya ketika memainkan peran, terutama mereka mengatakan pada peran-peran yang non realis atau peran yang tidak nyata.

Dua diantara mereka tidak mendapatkan pengalaman yang berharga. Dalam wawancara satu aktor mengatakan bahwa mereka berperan sesuai dengan porsinya masing-masing sehingga keinginan untuk meningkatkan kemampuan dari situasi yang sulit tidak dilakukan sehingga kepuasan yang dirasakan tidak menjadi suatu hal yang menarik bagi aktor ini. Aktor lainnya lebih menekankan kepada bayaran yang didapatkan, ketika bayaran setimpal maka ia akan berusaha lebih keras sehingga, dalam aktor ini masih ada unsur dari luar yang membuat dirinya ingin melakukan aktivitas berperan.

Satu diantara tiga aktor lainnya tidak merasakan perubahan waktu. Menurut data wawancara aktor mengatakan bahwa waktu tidak terasa lebih cepat atau lambat, dikarenakan jam waktu latihan aktor sudah seperti jam kerja sehingga aktor selalu menghitung waktu kapan latihan dimulai dan kapan waktu latihan selesai.

Satu diantara tiga aktor lainnya ketika memainkan peran tidak terjadi secara spontan dan otomatis. Berdasarkan hasil wawancara pada aktor ini, ia

mengatakan bahwa berperan sangat perlu dipikirkan dan tidak terjadi begitu saja, selalu ada teknis yang mengganggu. Mau tidak mau dituntut untuk mengakali kejadian yang sangat teknis seperti misalnya perpindahan pola lantai yang dilakukan aktor. Sehingga cara berperan spontan dan otomatis tidak dilakukannya.

Namun dalam kegiatan berperan mereka telah memenuhi proximal condition yang memungkinkan para aktor masuk dalam channel flow. Hal ini dirasakan oleh para aktor dimana mereka sepakat bahwa para aktor memiliki tujuan yang jelas ketika berperan yaitu menjadi peran yang diinginkan naskah. Pengembangan terjadi karena mereka menganggap keterampilan mereka berada pada tingkatan yang tinggi dan tingkat kesulitan yang dihadapkan sangat sulit, sehingga mereka merasa tertantang untuk melakukan kegiatan berperan. Mereka juga mampu menilai seberapa baik performanya ketika berperan, apakah mereka sudah sampai pada tahap menjadi peran atau belum.

c. Satu aktor yang tidak mengalami flow

Dikarenakan tidak terpenuhinya proximal condition, dimana didalamnya terdapat challenge skill balance, clear goals dan unambiguous feedback.

Menurut data wawancara aktor ini berpendapat bahwa keterampilan dalam pemerannya kurang baik karena tidak mendapatkan peran-peran yang penting dalam pementasan yang dilakukan. Hal ini mengakibatkan aktor merasa bahwa keterampilannya tidak sebaik teman-temannya yang lain, karena dari banyaknya pertunjukan yang dilakukan aktor merasa dirinya mendapatkan posisi yang lebih kecil. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri dan mengetahui seberapa kurang baik dalam berperan pun focus subjek saat berlatih peran terkadang terganggu oleh kekaguman dirinya saat melihat teman-temannya berperan saat latihan, bahkan saat pertunjukan aktor mengatakan bahwa sempat terpana melihat pemain lain berperan sehingga fokus pada gerakan yang dilakukan saat pertunjukan agak kabur dan blank. Kekhawatiran tentang permainannya saat berperan membuatnya merasa terganggu dan tidak yakin dengan apa yang dilakukan aktor ini.

Meskipun begitu, aktor ini berperan terjadi secara spontan dan otomatis. Hal ini didukung oleh data wawancara dimana aktor mengatakan bahwa dirinya memang jarang melatih keterampilannya namun ketika berperan ada respon-respon yang terjadi begitu saja tanpa disadari dan secara otomatis. Kendali suara gerak dan tubuhnya ketika berlatih pun dirasakan oleh aktor, hal ini membuat aktor mampu mengendalikan apa yang diinginkan perannya dan dirinya meskipun kurang sesuai tapi aktor merasa mampu mengendalikan dalam beberapa situasi.

Waktu terasa berubah secara cepat dan melambat saat berada di atas panggung, terutama cepat ketika melihat permainan aktor lain ketika membacakan dialognya ketika pentas dan menjadi lambat ketika dirinya yang membacakan dialognya sendiri. Hal itu yang membuat

dirinya merasa bahwa memang ada kebahagiaan lain ketika melihat aktor lain berada di atas panggung dan dapat bermain bersamanya, meskipun ada tuntutan organisasi ia merasa bahwa pengalaman di atas panggung membuatnya lebih bahagia meskipun proses yang dirasakan kurang ia nikmati.

d. Demografi

Dari data di atas, faktor demografi tidak berpengaruh langsung, dimana seluruh aktor yang berlatih di kelompok Teater Bel Bandung tidak berasal dari Pendidikan jurusan teater namun sebelas dari lima belas aktor mengalami flow intens dan tiga diantara lima belas aktor mengalami flow.

Pada hasil penelitian ini, sebelas dari sepuluh aktor yang sudah pentas lebih dari sepuluh kali seluruhnya mengalami flow intens, aktor yang mengalami flow tidak intens terdapat dua orang yang kurang dari sepuluh kali pementasan dan sisanya di atas sepuluh kali mengikuti pementasan, dan aktor yang tidak mengalami flow mengikuti pentas di bawah sepuluh kali.

Jika dilihat dari data di atas, keterlibatan dalam pementasan dapat membantu memudahkan individu untuk mengalami flow dalam performanya. Menurut menuturan subjek yang mengalami flow intens maupun tidak intens, ketika sudah terbiasa di atas panggung, aktor sudah pasti terbiasa untuk dapat focus dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan dan tidak terpengaruh oleh penonton atau komentar orang lain. Disini dapat dipaparkan bahwa hal itu membuat mereka dapat memikirkan capaian yang akan dituju, mengetahui seberapa baik performanya dan mampu menghadapi tantangan dengan keterampilan yang dimilikinya.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan hasil kuesioner pengalaman flow pada 15 aktor di kelompok Teater Bel Bandung. Sebelas aktor diketahui mengalami pengalaman flow yang intens, tiga aktor diketahui mengalami pengalaman flow yang tidak intens sedangkan satu aktor tidak mengalami flow.
2. Dimensi yang ditemukan tinggi pada seluruh subjek adalah sense of control.

V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut ini adalah saran yang dapat dipertimbangkan oleh aktor kelompok Teater Bel Bandung, agar para aktor dapat mengalami pengalaman flow yang intens, aktor perlu mengalami seluruh dimensi yang ada di dalam flow experience.

1. Bagi subjek yang mengalami flow intens bisa mempertahankan flow-nya dengan memberikan tips atau saran untuk menjadi perannya, atau Langkah-Langkah yang digunakan saat berperan

pada subjek yang belum mengalami flow intens atau yang belum mengalami flow sehingga dapat mengingat kembali metoda-metoda apa saja yang dilakukan saat berperan, mengulang tiap adegan, mengingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan tiap harinya dan meminta masukan pada sutradara atau aktor lain agar lebih mengetahui letak kekurangan saat berlatih peran.

2. Saran untuk ketiga aktor yang telah mengalami flow namun tidak intens terutama dari rasa khawatir yang muncul saat diatas panggung, mulai mengembangkan kembali memahami naskah yang akan dipentaskan, dan menambah waktu latihan agar dapat mengurangi rasa khawatir saat diatas panggung.
3. Saran untuk aktor yang tidak flow terdapat beberapa faktor yang menyebabkan diantaranya yaitu faktor eksternal atau lingkungan, alasan untuk masuk ke dalam dunia bidang kesenian lebih ditetapkan Kembali, meningkatkan keterampilan dengan observasi setiap hari ketika mendapatkan peran. Meminta sutradara untuk diberikan porsi latihan yang lebih dibandingkan aktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy, 30*(2), 64–70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
- [2] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- [3] Csikszentmihalyi, M. (1998). Finding flow: the psychology of engagement with everyday life. *Choice Reviews Online, 35*(03), 35-1828-35-1828. <https://doi.org/10.5860/choice.35-1828>
- [4] Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the Foundations of Positive Psychology. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- [5] Jackson, & Cox. (2002). Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale-2. *Computers in Human Behavior, 40*, 133–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.048>
- [6] Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 24*, pp. 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- [7] Martin, J. J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(4), 344–352. <https://doi.org/10.1080/10413200290103608>
- [8] Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2012). Flow Theory and Research. *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)*, 195–206. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- [9] Ristargi, L. (2009). Dinamika Psikologis Sutradara Teater Peserta Festival Teater Jakarta. *Psikobuana, 1*(2), 86–92.
- [10] Setiawan, H. (1994). *Teori Seni*. 11–34.
- [11] Subagya, Y. T. (2016). Seni, penciptaan dan apresiasinya. *Jurnal Ilmu Humaniora, 4*(2), 2–5.
- [12] Supartono, T. (2017). Penciptaan Teater Tubuh. *Panggung, 26*(2), 208–221. <https://doi.org/10.26742/panggung.v26i2.177>