

Integrasi Pendekatan Teater dalam Pembelajaran Seni Pemeranan untuk Mahasiswa Film: Studi Kasus Pada Metode Stanislavsky dan Games and Exercise

Dedi Warsana ¹

Program Studi Film dan Televisi
Universitas Pendidikan Indonesia

Erik Muhammad Pauhrizi ²

Program Studi Film dan Televisi
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract

Integration of Theater Approaches in Acting Education for Film Students: A Case Study on the Stanislavsky Method and Games and Exercises.

This study examines the application of theater approaches in acting education for film students, specifically by adopting the methods of Stanislavsky and Augusto Boal. The research focuses on the effectiveness of Stanislavsky's emotional memory technique combined with the *games and exercises* approach in helping students understand their characters, as well as how the integration of theater and film training can enhance performance quality in film production. This study also explores the impact of intensive training on actors' preparedness and the final outcomes of both theater and film productions. The aim is to contribute to the development of film education curricula and a more comprehensive and applicable model for acting education, emphasizing the importance of acting as an integral part of the filmmaking process.

Keywords: Acting, Stanislavsky, Emotional Memory, Games and Exercises, Theater and Film Integration

Pendahuluan

Dalam produksi film, aktor memegang peranan yang sangat penting sebagai elemen kunci dalam penghidupan karakter tokoh. Aktor tidak hanya berfungsi untuk memerankan peran dalam narasi film, tetapi juga menghidupkan karakter tersebut melalui tahapan-tahapan naratif yang meliputi eksposisi, komplikasi, konflik, klimaks, resolusi, dan akhirnya mencapai konklusi cerita. Konklusi ini bisa berupa akhir bahagia (*happy ending*) atau sedih (*sad ending*), sesuai dengan tujuan artistik dan tematik yang ditetapkan oleh sutradara.

Kehadiran aktor dalam film sangatlah

krusial, karena mereka bertanggung jawab untuk merepresentasikan dan mewujudkan karakter tokoh sesuai dengan visi sutradara (Abbas, 2019). Peran aktor dalam menyampaikan karakter tidak hanya terbatas pada aspek fisik atau teknis, melainkan juga mencakup kemampuan untuk menghidupkan dunia karakter dengan kedalaman emosional dan psikologis yang meyakinkan. Aktor diharapkan dapat menghadirkan pengalaman karakter secara otentik, sehingga dapat menciptakan hubungan emosional yang mendalam antara penonton dan film.

Salah satu tujuan utama dari akting yang efektif adalah membangun relasi dan interaksi yang kuat antara penonton dan cerita

¹ Alamat korespondensi: Jalan Parangtritis, Km. 6,5 Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
E-mail: nikadekrai@gmail.com

yang disajikan (S. Nalan, 2017). Untuk mencapai ini, aktor harus mengadopsi pendekatan ilmu pemeranan yang komprehensif. Kemampuan seorang aktor tidak hanya mengolah aspek fisik pemeranannya tetapi juga menafsirkan kedalaman dan latar belakang biografis tokoh yang diperankannya. Hal ini merupakan landasan penting dalam menciptakan karakter yang sesuai dengan kebutuhan naskah (Bandelj, 2003). Ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana karakter berfungsi dalam narasi dan bagaimana perilaku serta emosi mereka harus diekspresikan di depan kamera.

Dengan demikian, kesempurnaan peranan aktor sangat bergantung pada integrasi teknik-teknik pemeranan yang efektif dan pemahaman yang mendalam mengenai karakter yang diperankannya. Penguasaan teknik ini tidak hanya membantu dalam pengolahan karakter secara fisik (tubuh luar) tetapi juga memungkinkan aktor untuk menyampaikan pengalaman dan emosi karakter (tubuh dalam) dengan cara yang dapat membangkitkan empati dan keterlibatan emosional dari penonton. Melalui pendekatan yang terstruktur dan terlatih, aktor dapat memastikan bahwa karakter yang diperankan tidak hanya tampil dengan keautentikan yang tinggi, tetapi juga berfungsi secara efektif dalam narasi film, mencapai tujuan artistik yang diinginkan.

Dalam produksi film, peran aktor sangat menentukan kualitas akhir dari karya tersebut. Oleh karena itu, proses seleksi aktor atau casting pada fase pra-produksi menjadi langkah yang sangat krusial. Seleksi aktor tidak hanya sekadar pemilihan individu untuk mengisi peran, melainkan merupakan proses kompleks yang melibatkan penilaian menyeluruh terhadap kecocokan aktor dengan karakter yang diinginkan dalam naskah (Wojcik, 2003).

Kata "menyeleksi" dalam konteks ini mengacu pada proses pemilihan yang cermat dan hati-hati untuk memastikan bahwa aktor yang terpilih dapat secara efektif menghidupkan karakter yang telah dirancang oleh sutradara. Proses ini tidak hanya

mempertimbangkan kemampuan teknis dan pengalaman aktor, tetapi juga menilai sejauh mana aktor dapat berintegrasi dengan karakter dan cerita yang akan dihadirkan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak setiap individu, meskipun memiliki pelatihan dan pengalaman sebagai aktor, dapat secara otomatis memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam casting.

Faktanya, seorang aktor yang terlatih sekalipun mungkin tidak memenuhi syarat untuk memerankan suatu karakter jika terdapat ketidaksesuaian antara karakter pribadi aktor dengan karakter yang diminta oleh naskah. Ketidaksesuaian ini bisa terjadi jika aktor tidak dapat secara efektif mengidentifikasi dan mengekspresikan dimensi emosional, psikologis, atau bahkan fisiologis dari karakter tersebut, yang dirancang untuk merefleksikan visi artistik sutradara. Proses casting bertujuan untuk mengatasi potensi ketidaksesuaian ini dengan menilai kesesuaian aktor melalui audisi, percakapan mendalam, dan evaluasi karakterisasi yang dilakukan selama fase seleksi.

Ilmu pemeranan memiliki fungsi esensial dalam menjembatani jarak antara karakter seorang aktor dan karakter tokoh yang dimainkannya. Salah satu aspek kunci dari ilmu pemeranan adalah kemampuan untuk menyelaraskan dimensi psikologis dan emosional aktor dengan karakter yang dihadirkan dalam karya. Jarak yang signifikan antara keduanya dapat menghambat proses internalisasi dan ekspresi karakter, mengakibatkan ketidakmampuan aktor untuk sepenuhnya merasakan dan menghidupkan pengalaman serta emosi tokoh yang diperankannya.

Ketidaksesuaian antara laku dalam (*internal actions*) —yang meliputi penghayatan, perasaan, dan respons indrawi— dan laku luar (*external actions*) —yang mencakup perilaku, sikap, dan gestur— dapat mengindikasikan ketidaksempurnaan dalam wujud karakter. Ketidakmampuan untuk menyatukan aspek-aspek internal dan eksternal ini menunjukkan bahwa karakter yang ditampilkan tidak sepenuhnya

terintegrasi, yang dapat memengaruhi kualitas keseluruhan penampilan dan keotentikan karakter tersebut di layar (Chambers, 2024).

Konstantin Stanislavsky, dengan metode memori emosional (*emotional memory*), menawarkan pendekatan yang mendalam untuk membantu aktor mencapai pemahaman ini. Metode memori emosional memanfaatkan pengalaman pribadi aktor sebagai sumber stimulasi emosional untuk mendalami peran yang dimainkan. Dengan mengakses memori emosional, seorang aktor dapat menciptakan koneksi yang lebih dalam dan autentik dengan karakter mereka, sehingga meningkatkan keaslian dan kekuatan performa mereka dalam pembangunan dramatik di layar (Stanislavski, 2002).

Dalam sebuah karya presentasional yang berbasis cerita seperti halnya film, pembangunan dramatik merupakan aspek fundamental yang terwujud dalam konsep tokoh dan penokohan (Aji, 2013). Ilmu pemeranan membantu dalam merumuskan dan mengimplementasikan konsep tersebut, dengan cara memastikan bahwa setiap tokoh yang diperankan dapat membentuk citra yang autentik dan sesuai dengan visi naratif. Tokoh-tokoh dalam naskah (sastra drama) harus dapat diwujudkan secara visual dengan cara yang mendalam dan bermakna, mencerminkan kedalaman karakter dan dinamika cerita (Hope, 2011).

Bagi aktor, seni pemeranan merupakan alat yang esensial untuk memahami dan menghidupkan karakter tokoh. Melalui seni pemeranan, aktor dapat mengartikulasikan karakter tersebut dengan menggunakan perangkat tubuh—baik laku luar (fisik) maupun laku dalamnya (psikologis)—sebagai medium ekspresi yang kompleks. Perangkat ini meliputi teknik-teknik penghayatan emosional, pengaturan tubuh, dan pengembangan sikap serta gesture yang diperlukan untuk menciptakan representasi yang autentik dan meyakinkan di depan kamera.

Bagi sutradara, pemahaman yang mendalam tentang seni pemeranan adalah krusial untuk memastikan bahwa visi artistik—baik dari aspek visual maupun audionya—

terwujud secara konsisten dan efektif. Sutradara perlu mengelola aktor dengan cermat untuk memastikan bahwa peran yang dimainkan sesuai dengan gagasan naratif dan artistik yang diinginkan (Anirun, 2002). Selain itu, tim produksi lainnya, termasuk tim visual (seperti artistik, kostum, dan desain set) serta tim audio (seperti musik, scoring, dan foley), juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan nuansa dan atmosfer yang mendukung cerita. Keseluruhan elemen ini harus harmonis dan secara langsung berhubungan dengan karakter-karakter yang diperankan, sehingga membangun pengalaman yang menyeluruh dan berdampak pada audiens.

Kesadaran tentang relevansi dan penerapan seni pemeranan dalam film dapat secara signifikan mempengaruhi kualitas karya yang dihasilkan oleh para sineas (kreator film). Pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip pemeranan memungkinkan para sineas untuk menciptakan karakter-karakter yang tidak hanya sesuai dengan teks tetapi juga berkontribusi pada kekayaan dan kedalaman pengalaman estetis yang ditawarkan oleh film. Dengan kata lain, penerapan ilmu pemeranan yang efektif dapat memfasilitasi pencapaian kualitas artistik yang lebih tinggi dalam karya film, serta mendukung mahasiswa dalam menghasilkan karya yang lebih resonan dan berdampak bagi audiens.

Tak terkecuali dalam ruang pendidikan, pentingnya pemahaman tentang ilmu pemeranan perlu ditekankan kepada mahasiswa film, terutama dalam konteks pencapaian estetika dalam penciptaan, khususnya dalam film drama (fiksi). Ilmu pemeranan tidak hanya berfungsi sebagai teknik eksekusi peran, tetapi juga sebagai alat krusial dalam analisis dan pemahaman naskah (cerita). Proses pembelajaran pemeranan memungkinkan mahasiswa untuk mendalami dan membedah struktur dramatik yang mendasari naskah, serta memahami bagaimana elemen-elemen dramatik berintegrasi dalam membangun narasi yang kompleks.

Dalam rangka meningkatkan

pemahaman mahasiswa film dan televisi terhadap praktik seni pemeranan, penelitian ini mengusulkan penerapan metode yang dikembangkan oleh Konstantin Stanislavsky, khususnya konsep memori emosional (*emotional memory*). Metode ini berfokus pada pemanfaatan pengalaman pribadi masa lalu aktor sebagai sumber stimulasi emosional untuk mendalami peran yang dimainkan. Dengan menerapkan pendekatan ini, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan yang lebih mendalam dalam memahami dan menggambarkan karakter, serta meningkatkan kualitas performa mereka.

Di samping pendekatan Stanislavsky, penggunaan metode *Games and Exercises* yang diperkenalkan Augusto Boal menambahkan dimensi dinamika dan kreativitas dalam latihan pemeranan. Metode ini mengajak aktor untuk berpartisipasi dalam permainan dan latihan yang dirancang untuk mengeksplorasi dan mengembangkan kemampuan mereka dalam berakting (Boal, 1992). Integrasi antara metode *Emotional Memory* dan *Games and Exercises* diharapkan dapat memperkaya pengalaman mahasiswa film dengan memberikan mereka alat dan teknik yang beragam untuk mengembangkan keterampilan pemeranan mereka secara menyeluruh. Pendekatan ini memfasilitasi eksplorasi yang lebih dalam terhadap berbagai dimensi karakter dan meningkatkan fleksibilitas aktor dalam menanggapi berbagai situasi dramatis.

Selain itu, latihan teater intensif, seperti yang diterapkan oleh Suyatna Anirun, memberikan manfaat signifikan dalam mempersiapkan aktor untuk peran mereka. Latihan ini berfokus pada pengembangan kemampuan teknis dan emosional aktor melalui latihan berulang dan mendalam. Dalam produksi film, pendekatan ini dapat meningkatkan kesiapan aktor dan kualitas performa mereka dengan memastikan bahwa mereka benar-benar memahami dan menginternalisasi karakter yang mereka perankan. Pendekatan latihan (*rehearsal*) yang intensif memungkinkan aktor untuk mengeksplorasi berbagai dimensi dari karakter mereka dan mengatasi tantangan

yang mungkin muncul selama proses produksi. Metode ini mendukung aktor dalam mempersiapkan diri secara menyeluruh untuk mengatasi berbagai nuansa emosional dan situasi dramatis yang mereka hadapi di depan kamera (Anirun, 1998).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan praktik seni pemeranan di kalangan mahasiswa film, sehingga mereka dapat memahami seni pemeranan sebagai bagian integral dari perencanaan dan produksi film. Konsekuensi logis dari penerapan seni pemeranan dalam produksi film adalah bahwa film tersebut akan lebih menggambarkan realitas manusia secara mendalam. Dengan menerapkan model pembelajaran yang terintegrasi dan berbasis praktik ini, diharapkan proses pembinaan kualitas sumber daya manusia dalam kelas akan lebih fokus dan efektif dalam menghasilkan karya film yang berkualitas tinggi.

Selain itu penelitian ini juga untuk mengevaluasi efektivitas metode memori emosional dalam konteks pendidikan film, serta untuk mengembangkan model pembelajaran seni pemeranan yang mengintegrasikan latihan teater dan film. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini fokus pada tiga hal utama. Pertama, penelitian ini mengeksplorasi sejauh mana metode emosional memori dapat membantu mahasiswa film dalam menghayati karakter peran mereka secara mendalam dan autentik. Kedua, penelitian ini menyelidiki bagaimana penerapan metode emosional memori di dalam pembelajaran seni pemeranan, serta tantangan dan keuntungan yang mungkin timbul dari penerapan metode ini dalam konteks praktis. Ketiga, penelitian ini juga mengkaji cara-cara evaluasi dilakukan selama proses pembelajaran yang menggunakan metode memori emosional, untuk menilai efektivitas metode tersebut serta mengidentifikasi area perbaikan yang diperlukan. Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang signifikan mengenai implementasi dan dampak metode memori emosional dalam pengajaran seni

pemeranan serta kontribusinya terhadap peningkatan kualitas pemeranan di dunia film.

Metodologi

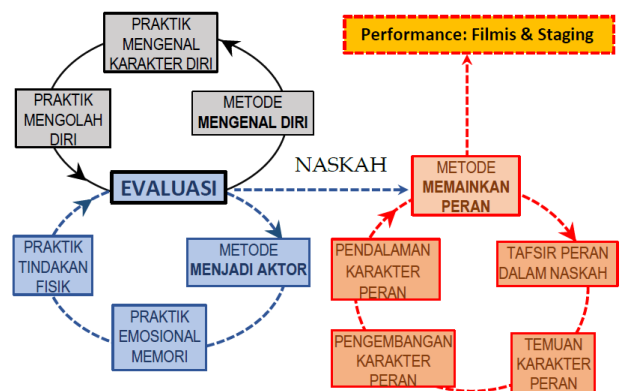
Penelitian ini mengadopsi pendekatan *Design Base Research* (DBR), yang melibatkan proses desain berulang untuk mengembangkan pengetahuan dalam sistem yang berbasis praktik, dengan tujuan mempersempit kesenjangan antara teori dan praktik. DBR adalah pendekatan yang mengintegrasikan desain dan penelitian untuk mengembangkan serta menguji solusi praktis dalam konteks dunia nyata. Pendekatan ini juga memberikan ruang bagi kombinasi desain berbasis teori dengan penelitian empiris melalui siklus berkelanjutan, yang mengarah pada hasil yang lebih baik dan mendorong implementasi inovasi berdasarkan bukti. Hal ini terjadi dalam kolaborasi yang erat antara peneliti, perancang, dan peserta (Tinoca et al., 2022). Dalam konteks penelitian ini, DBR memungkinkan peneliti untuk terlibat secara langsung dalam setiap tahapan proses penelitian, sehingga memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang praktik dan dinamika pembelajaran seni pemeranan di program studi Film dan Televisi.

Proses penelitian dimulai dengan observasi dan analisis lapangan untuk mengidentifikasi dan memahami konteks dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam praktik seni pemeranan. Langkah-langkah selanjutnya melibatkan penerapan siklus-siklus pembelajaran yang dirancang khusus untuk mengembangkan dan mengevaluasi kompetensi pemeranan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengevaluasi metode pembelajaran seni pemeranan yang efektif untuk mahasiswa film, dengan fokus pada penerapan metode memori emosional dalam konteks yang mengintegrasikan teater dan film.

Desain awal dikembangkan untuk mengatasi masalah yang diidentifikasi. Prototipe ini melibatkan penerapan metode *emotional memory* melalui siklus pembelajaran yang dirancang khusus. Siklus

pembelajaran ini mencakup tiga tahap utama:
 1. Siklus Pertama – sebut saja konsep Mengenal Diri: Fokus pada eksplorasi dan pemahaman aspek karakter pribadi dan psikologis mahasiswa. Mahasiswa diarahkan untuk menjawab pertanyaan introspektif, "Siapa aku?" sebagai dasar untuk pengembangan kemampuan pemeranan. Pada siklus ini pendekatan *games and exercise* digunakan terutama untuk mengeksplorasi dasar ketubuhan mahasiswa.
 2. Siklus Kedua – sebut saja konsep Menjadi Aktor: Berfokus pada persiapan profesional aktor melalui latihan intensif dalam seni pemeranan. Pendekatan memori emosional digunakan secara holistic dan terus menerus. Mahasiswa dilatih untuk menerima dan memerankan karakter yang didekatkan pada kisah masa lalu dirinya sebagai bahan eksplorasi pemeranan, terutama konsep *inner act*.
 3. Siklus Ketiga – konsep Memainkan Peran: Mengintegrasikan pemahaman diri dan praktik pemeranan untuk menggambarkan karakter dengan autentik. Mahasiswa diharapkan dapat menerjemahkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam peran yang digarap secara menyeluruh berdasarkan naskah melalui simulasi performa yang mengintegrasikan filmdan teater, sekaligus mengevaluasi keseluruhan fase pembelajaran.

Proses ini akan diilustrasikan secara lebih rinci melalui diagram langkah-langkah penelitian yang akan disajikan berikut ini:



Gambar 1. Alur Siklus Penelitian

Metode *emotional memory* diterapkan dalam kurikulum dengan melibatkan mahasiswa dalam siklus-siklus pembelajaran

yang telah dirancang. Setiap siklus melibatkan pelatihan praktis dan eksplorasi karakter melalui aktivitas teater dan film. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, umpan balik dari mahasiswa, dan dokumentasi proses pembelajaran untuk mengevaluasi bagaimana desain berfungsi dalam konteks nyata.

Setiap siklus diakhiri dengan evaluasi komprehensif. Peneliti memberikan bimbingan dan umpan balik berkelanjutan untuk menilai kemajuan mahasiswa, serta efektivitas metode yang diterapkan. Data dan umpan balik dari evaluasi digunakan untuk merefleksikan hasil dan memahami kekuatan serta kelemahan dari metode yang diterapkan. Proses ini memungkinkan peneliti untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk siklus berikutnya.

Hasil akhir dari penelitian ini berupa presentasi pertunjukkan teater dan film untuk yang menilai sejauhmana penerapan metode pelatihan pemeranan dapat diterapkan dalam produk karya berbasis cerita. Evaluasi hasil pertunjukkan akan memberikan formulasi dasar untuk perancangan pembelajaran seni pemeranan yang efektif bagi mahasiswa film dan televisi.

Hasil dan Pembahasan

Keberhasilan dalam menerapkan pemeranan sangat dipengaruhi oleh seberapa baik seorang aktor memahami dan mengenal karakter dirinya sendiri. Kesadaran diri ini memungkinkan aktor untuk menggali lebih dalam aspek-aspek psikologis dan emosional yang relevan dengan peran yang dimainkannya. Bagaimana mungkin dia mampu menyelami suatu karakter tokoh jika masih meraba-raba kedalaman dirinya. Sebab, kemampuan mengenali orang lain (karakter tokoh) akan sangat terkait dengan kemampuan mengenali diri secara dalam. Bagaimana mungkin dia mampu mengenali orang lain, sementara dirinya tak dikenali. Lebih jauh, seni pemeranan berfungsi untuk membangun kesadaran intelektual aktor tentang teori-teori penciptaan seni berbasis narasi, sehingga aktor tidak hanya mampu menghidupkan karakter secara teknis, tetapi

juga dapat mengembangkan dimensi-dimensi karakter yang lebih bernuansa, etis, estetis, dan bermakna.

Pemahaman yang mendalam tentang teori pemeranan dan penerapannya memungkinkan aktor untuk menciptakan performa yang tidak hanya selaras dengan kebutuhan naskah, tetapi juga berkontribusi pada penciptaan karya film yang lebih kaya dan kompleks. Dengan demikian, seni pemeranan tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menampilkan karakter dengan akurat, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkaya pengalaman penonton melalui interpretasi yang mendalam dan berlapis dari karakter tokoh yang hadir dalam sebuah film.

Untuk itu, langkah awal yang dipergunakan pada pembelajaran seni peran pada mahasiswa film FTV-UPI adalah mencoba menerapkan kemampuan pembacaan mahasiswa peserta kelas terhadap dirinya sendiri, baik pengenalan fisiologis, psikologis, maupun sosiologis-nya. Dalam konteks pengenalan diri ini, metode pelatihannya masih menggunakan konvensi dasar pemeranan, yang dikenal dengan istilah “*back to zero*”; yakni kembali pada praktik dasar persiapan menjadi aktor, yang mewajibkan tubuh seorang aktor menjadi bahan yang siap guna, lentur, adaptif, menjadi lempung yang siap diolah menjadi gerabah, yang di dalamnya terdapat latihan-latihan dasar bermain peran antara lain olah tubuh, olah vokal, dan olah sukma (Stanislavski, 1988). Konvensi latihan dasar pemeranan ini masih efektif menjadi rujukan untuk diterapkan sebagai cara pengelolaan tubuh secara teknis, dalam konteks performatif, gestikulatif, artikulatif, fleksibilitas, dan sebagainya. Seorang aktor wajib mengorganisasi ketubuhannya melalui latihan-latihan *back to zero* ini untuk ketahanan dan kesadaran fisikalnya sebagai modal berharga keaktoranannya.

Metode *Games and Exercise* dalam buku *Games For Actors and Non-Actors* yang ditulis Augusto Boal dipergunakan sebagai rujukan untuk diterapkan dalam praktik *back to zero* ketubuhan peserta kelas agar latihan lebih dinamis dengan beberapa tujuan yang

diharapkan, seperti berlatih sambil bermain untuk menghindari kekakuan, atau memunculkan suasana nyaman dan *fun* saat latihan. Latihan-latihan berbasis permainan setidaknya mendekatkan aktor dengan metoda latihannya, aktor dengan suasana dan lingkungan latihannya (seluruh peserta kelas), karena ada suasana yang lebih cair, lebih menyenangkan, yang seringkali dalam proses latihan membutuhkan suasana yang menumbuhkan tingkat kenyamanan di ruang eksplorasi (Boal, 1992). Dalam konteks pemeranan, kenyamanan dan kebahagiaan saat berlatih harus diutamakan terkhusus bagi aktor pemula.

Pola-pola latihan yang digagas Augusto Boal menjadi referensi cukup efektif dipergunakan dalam berlatih. Sehingga konsep latihan olah tubuh, olah vokal, dan olah sukma bisa sekaligus diterapkan dalam satu seri permainan (*games*). Beberapa permainan di pilih berdasarkan jenis latihan yang cocok bagi mahasiswa film, bisa dikembangkan, atau diadaptasi untuk disesuaikan dengan kondisi juga kultur dan latar belakang peserta kelas. Latihan-latihan eksplorasi ketubuhan yang dielaborasi dengan suara, latihan konsentrasi dan imajinasi, menjadi menu utama untuk memahami dan mengenali ketubuhan peserta kelas. “Mengenali diri” merupakan konsep dasar untuk menjadi aktor, seperti dalam konsep Jean Benedetti berdasarkan pemikiran Stanislavsky, dimana seorang aktor akan melakukan pemahaman terhadap karakter diri sendiri baik secara fisiologis, biologis, sosiologis maupun psikologis, menekankan pada pemahaman akan diri adalah modal yang patut dipelihara oleh seorang aktor, karena dia akan menafsir dan menghidupkan karakter di luar dirinya (Benedetti, 2000).

Suyatna Anirun lebih lanjut menekankan langkah seseorang untuk siap memainkan karakter peran di atas panggung atau layar film dengan konsep “Menjadi Aktor,” merupakan pemahaman akan tanggungjawab dan profesionalitas diri terhadap sikap kerja aktor. Seseorang menjadi aktor, setelah melewati pengenalan diri, disaat diri dan perangkat keaktorannya telah ditempa

untuk bersikap menjadi pribadi terlatih, maka dia akan siap memerankan apapun karakter tokoh (peran) yang dititipkan kepadanya (Anirun, 1998). Predikat menjadi aktor tidak bisa dicapai tanpa melewati proses yang panjang. Tidak juga hanya melalui tempaan terhadap praktik-praktik dasar (*basic*), seperti olah tubuh, olah vokal, dan olah sukma (jiwa), melainkan praktik lanjutan (*advance*) sehingga dia memiliki kesiapan guna menghidupkan karakter tokoh dalam pentas/film.

Praktik “Mengenali Diri” dan “Menjadi Aktor” dalam proses pembelajaran seni pemeranan bagi mahasiswa film FTV-UPI diterapkan pada waktu yang beriringan.

Penerapan metode ini dalam rangkaian pengenalan tubuh diri peserta kelas sebagai calon aktor, yang ditempa dengan latihan-latihan pengelolaan ‘tubuh luar’ dan ‘tubuh dalam.’ Hal ini atas dasar pemahaman bahwa aktor yang baik menempa dirinya dengan latihan-latihan keaktoran untuk memahami siapa dirinya sekaligus tahu bagaimana mengelola tubuh fisiknya yang akan dipergunakan sebagai kendaraan estetik penciptaan karakter tokoh.

Dalam latihan pemeranan, pengelolaan ‘tubuh luar’ sering kali menjadi konsentrasi utama sebelum aktor mengeksplorasi ‘tubuh dalam’-nya. Tubuh luar diyakini menjadi kendaraan ekspresi yang muncul dari dalam, sehingga jika ‘ekspresi dalam’ sudah diolah sedemikian rupa maka akan menghadirkan rasa estetik melalui penggambaran visualnya (Anirun, 1998). Hal ini bisa dipahami, secara harfiah bahwa tubuh luar-lah yang akan lebih awal jadi sasaran apresiasi dalam konsep penciptaan seni peran. Namun begitu, adalah sebuah keniscayaan bahwa inti dari seni pemeranan adalah tubuh yang didukung oleh rasa dan jiwa (*soul*). Maka latihan ‘tubuh dalam’ sudah semestinya menjadi perhatian yang lebih dalam proses latihan pemeranan.

Penerapan Metode Memori Emosional

Dalam pendahuluan, sudah sedikit dijelaskan tentang metode memori emosional (*emotional memory*) dari Stanislavsky sebagai

pendekatan yang digunakan dalam melatih pengelolaan ‘tubuh dalam’ yang diterapkan pada kelas seni pemeranan. Secara sederhana, metode memori emosional adalah teknik di mana aktor menggunakan pengalaman pribadi mereka sendiri untuk memicu dan mengakses emosi yang diperlukan untuk peran mereka. Dengan mengingat kembali pengalaman hidup yang relevan dan emosi yang dirasakan dalam situasi tersebut, aktor dapat menambahkan kedalaman dan otentisitas pada penampilan mereka. Stanislavsky percaya bahwa dengan mengakses emosi pribadi, aktor bisa lebih autentik dan menyelami karakter dengan lebih mendalam. Ini merupakan bagian dari usaha untuk menciptakan performa yang lebih nyata dan terasa hidup di atas panggung.

Meskipun demikian, Michael Chekhov memiliki pandangan yang berbeda tentang pendekatan memori emosional ini. Dia menyarankan pendekatan yang lebih fokus pada imajinasi dan simbolisme ketimbang menyelami pengalaman emosional pribadi secara langsung. Chekhov mengkhawatirkan potensi risiko emosional dari menggunakan teknik memori emosional. Menyentuh dan menggali pengalaman emosional yang menyakitkan atau trauma dari masa lalu bisa berbahaya bagi kesehatan mental aktor. Ini bisa menyebabkan gangguan emosional atau bahkan psikologis jika tidak dikelola dengan hati-hati. Chekhov lebih menekankan penggunaan imajinasi dan kreativitas untuk membangun karakter dan emosi. Dia percaya bahwa imajinasi bisa menjadi alat yang lebih aman dan produktif dalam menciptakan pengalaman emosional di panggung atau layar tanpa risiko emosional pribadi yang mendalam. Menurutnya, aktor sebaiknya mengembangkan teknik yang memungkinkan mereka untuk mengakses emosi tanpa harus menyelami pengalaman pribadi yang dapat membahayakan. Dengan cara ini, aktor bisa menjaga keseimbangan antara teknik dan emosi tanpa risiko kesehatan mental (Petit, 2019).

Berdasarkan pertimbangan Chekov, penerapan metode memori emosional pada mahasiswa film akan disederhanakan,

mengingat sebagian besar mahasiswa peserta kelas tidak memiliki pengalaman performa yang memadai. Beberapa aspek harus diperhatikan dalam proses ini. Pertama, mahasiswa harus memahami risiko serta potensi dampak emosional yang terkait dengan penggunaan metode ini. Selain itu, mereka perlu memiliki dukungan yang memadai, seperti akses ke bimbingan atau konseling jika diperlukan.

Kedua, penting untuk mengkombinasikan metode memori emosional dengan teknik lain, seperti teknik imajinasi yang diusulkan oleh Chekhov. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengeksplorasi berbagai cara dan pendekatan dalam memerankan karakter. Selanjutnya, perlu adanya pengawasan yang tepat terhadap mahasiswa, serta memberikan ruang bagi mereka untuk berdiskusi dengan profesional jika mengalami kesulitan dalam proses tersebut. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat menjalani pembelajaran dengan lebih aman dan efektif.

Dalam konteks ini, kelas sebagai ruang pembelajaran harus menciptakan kesadaran bahwa setiap individu dapat merespons teknik yang berbeda dengan carayang unik. Oleh karena itu, pendekatan yang fleksibel dan adaptif sangat penting untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi mahasiswa, yang diimplementasikan melalui langkah-langkah instruksional yang terstruktur. Langkah-langkah instruksional yang diterapkan kepada mahasiswa saat memasuki latihan memori emosional terdiri dari tiga tahapan, yaitu Tahap Persiapan, Tahap Latihan, dan Tahap Pasca latihan. Ketiga tahapan tersebut dapat dilihat secara lengkap pada table di bawah ini.

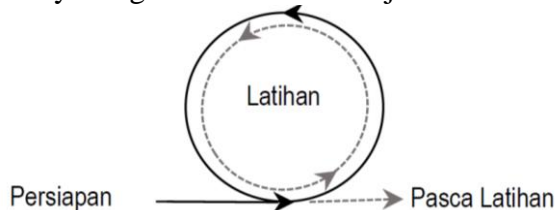
Intruksi Umum	Intruksi khusus
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> Pahami Teknik emosional memori; Membaca banyak literasi untuk dipahami tujuannya. Persiapkan diri; Lakukan teknik relaksasi, pernafasan, pikiran, & fokus. Tetapkan batasan; Memilih pengalaman pribadi yang nyaman dieksplorasi.
Latihan	<ul style="list-style-type: none"> Mulai dengan lembut; mengingat pengalaman dan emosi secara bertahap. Gunakan imajinasi untuk mengakses emosi tanpa menggali memori traumatis. Hubungkan dengan karakter; implementasikan pada performa karakter. Praktikan dan ambil umpan balik dari pengajar dan rekan latihan.
Pasca Latihan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan refleksi pasca-latihan untuk mengetahui bagaimana emosi tersebut mempengaruhi performa dirinya. Jaga Kesejahteraan mental; jika hanya merasa tertekan atau terganggu. Kombinasikan dengan teknik lain untuk mendapatkan pendekatan yang lebih seimbang.

Tabel 1. Langkah-langkah Instruksional

Tabel di atas mengilustrasikan rangkaian kegiatan atau tahapan kerja yang dilalui oleh mahasiswa. Penerapan 3 tahapan ini berdasarkan pola dasar penciptaan film,

yakni pra-produksi, produk, dan pasca-produksi, juga konvensi didaktik penciptaan peran: Persiapan, Latihan, dan Pasca-Latihan yang di dalamnya ada proses evaluasi secara bertahap untuk mengukur dan melihat sejauhmana ketercapaian proses pembelajaran.

Pada tahapan persiapan, mahasiswa diminta untuk tetap berada pada posisi preventif dan terjaga dalam kesadaran mereka bahwa proses ini adalah sebuah pembelajaran untuk mencari pemahaman ilmu, dalam konteks ilmu pemeranan atau seni berperan. Maka langkah preventif tersebut merupakan modal utama dan berfungsi sebagai pagar supaya mereka tidak melompatinya, dengan cara mencari literasi terkait “emotional memory” lalu pastikan memahami tujuannya. Ini penting untuk mempersiapkan diri peserta dengan baik. Termasuk teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran dan memfokuskan diri. Sembari menentukan batasan tenang jenis emosi atau pengalaman pribadi yang nyaman untuk dieksplorasi. Jangan memaksa diri untuk menggali area emosional yang terlalu sensitif. Pada fase ini metode *games and exercise* akan lebih leluasa dipergunakan untuk pengkondisian awal yang menyenangkan sebelum menuju latihan inti.



Gambar 2. Satu Seri Proses Latihan

Tahap Latihan merupakan inti dari proses pembelajaran seni pemeranan. Seperti yang diungkapkan Peter Brook, “proses latihan adalah sembilan ratus sembilan puluh sembilan kesalahan, dan satu kebenaran,” yang menekankan pentingnya proses yang panjang untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam tahap ini, mahasiswa berlatih dengan memainkan permainan memori (ingatan) secara bertahap, bahkan dapat dilakukan secara berulang.

Penting untuk memperhatikan setiap langkah, dimulai dengan latihan yang melibatkan ingatan-ingatan yang ringan dan

sederhana, serta pengalaman atau emosi yang tidak terlalu intens, sebelum beralih ke pengalaman yang lebih mendalam. Jika diperlukan, penggunaan asosiasi dan imajinasi dapat membantu mahasiswa mengakses emosi yang dibutuhkan tanpa harus menggali memori traumatis secara langsung.

Pada tahap awal ini, mahasiswa fokus pada melatih kerja memori yang dihadirkan melalui tubuh fisik mereka, sehingga emosi pribadi dapat diterjemahkan ke dalam performa karakter yang diciptakan secara temporal, merujuk pada emosi yang sedang berlangsung. Tahap ini belum melibatkan penghubungan emosi yang diakses dengan karakter yang akan diperankan. Setelah menyelesaikan setiap tahapan, diskusi dilakukan untuk menerima umpan balik dari pengajar maupun rekan latihan. Proses ini sangat berguna untuk memperbaiki dan memperdalam performa individu.

Untuk mengevaluasi seluruh proses pada Tahap Latihan dalam konteks penerapan memori emosional, perlu dirumuskan dalam langkah-langkah praktis yang sistematis. Mekanisme latihan ini mengacu pada ingatan memori yang dipadukan dengan kekuatan imajinasi, dimana prinsip eksplorasinya melibatkan *recall* terhadap ingatan tertentu yang berkaitan dengan tubuh, objek, atau peristiwa. Beberapa praktik latihan yang diberikan pada mahasiswa, yang sekaligus berfungsi sebagai indikator evaluasi, bisa dilihat pada langkah-langkah praktik berikut:

Mengenal Diri.

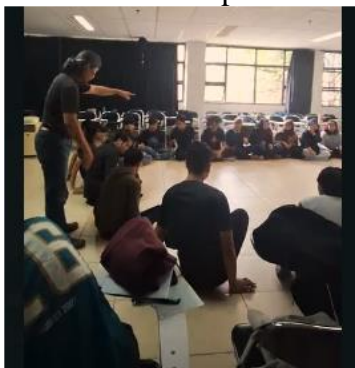
Penerapan memori emosional dimulai dengan konsep ‘Mengenal Diri’, dimana mahasiswa diajak untuk meng-eksplorasi ingatan tentang tubuh mereka. Konsep ini sederhana: mempertanyakan hal paling mendasar, yaitu ‘Siapa Aku?’ Ini adalah proses menggali pemahaman tentang ketubuhan dengan berlatih mengelola memori terkait sejarah dan pengalaman tubuh masing-masing. Tujuannya adalah untuk merangsang ingatan melalui imajinasi yang dihasilkan dari penggunaan panca indera, sehingga mereka bisa lebih menghayati fungsi tubuh.

Contohnya, mahasiswa diajarkan

untuk merasakan fungsi mata sebagai indra penglihatan, telinga sebagai indra pendengaran, hidung indra penciuman, lidah indra pengecap, telapak tangan dan kulit sebagai indra peraba. Langkah awal dalam “mengetahui diri” ini adalah membantu mahasiswa mengelola ingatan tubuh mereka dan mempresentasikannya dalam realitas fisik. Mereka belajar bagaimana hidung mengingat berbagai aroma, telinga mengingat suara dan jaraknya, lidah mengenali beragam rasa, serta kulit merasakan suhu. Semua pengalaman inderawi ini kemudian ditafsirkan ke dalam ekspresi tubuh, baik melalui ekspresi wajah maupun dicitrakan melalui gestikulasi tubuh. Akhirnya, ingatan memori panca indera ini menjadi modal untuk meningkatkan kepekaan inderawi dalam melakukan kerja pemeranan.

Metode *self healing* dan meditasi.

Metode *Self healing* dan meditasi dimulai dengan membiarkan mahasiswa duduk melingkar dan menutup mata. Mereka diajak untuk membayangkan bola cahaya berputar di dalam porosnya. Selanjutnya, mereka membayangkan bola cahaya itu masuk ke dalam tubuh melalui ubun-ubun kepala, mengalir melewati rongga kepala, leher, bahu, tangan, dada, perut, kemaluan, paha, lengan, hingga bola cahaya menjalar ke seluruh tubuh. Metode *self healing* ini biasa dilakukan oleh praktisi *Rei-Ki* saat melakukan meditasi. Selain memberikan kenyamanan dan suasana rileks, tujuan utama metode ini adalah untuk memusatkan pikiran. Dengan demikian, actor dapat tetap fokus karena pikiran mereka terfokus pada satu hal.



Gambar. Metode memori emosional

Melatih ingatan peristiwa.

Metode memori emosional bertujuan untuk melatih ingatan tentang peristiwa masa lalu. Kegiatan ini bisa dimulai dengan mengingat pengalaman yang masih segar dalam ingatan, seperti kejadian yang baru saja terjadi. Misalnya, meminta mahasiswa untuk mengingat kembali pengalaman hari ini dari saat bangun tidur hingga saat ini, saat duduk melingkar dan mendengarkan instruksi.

Berikut adalah contoh instruksi yang bisa digunakan: “Pejamkan mata anda. Bayangkan anda sedang duduk di kelas hari ini. Pindahkan fokus anda secara perlahan pada peristiwa yang baru saja anda alami. Bayangkan! Ingat kembali saat anda bangun tidur pagi ini. Jam berapa anda bangun? Apa yang anda lakukan setelahnya? Mungkin anda pergi ke kamar mandi, mengganti pakaian, sarapan, dan kemudian pergi ke kampus, baik dengan kendaraan atau berjalan kaki. Ingat pengalaman anda alami sepanjang perjalanan hingga tiba di kampus dan mengikuti latihan ini.”

Instruksi ini dapat disesuaikan dengan situasi dan suasana peserta. Kegiatan ini bisa diulang beberapa kali, mencoba melatih ingatan untuk peristiwa-peristiwa yang semakin lama semakin jauh dari kenyataan saat ini, secara bertahap.

Mempresentasikan praktik pengadegan.

Latihan pengadegan bertujuan untuk menggali peristiwa-peristiwa yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa yang berusia muda, beserta segala problematikanya. Peristiwa yang akan diperagakan diformulasikan dalam bentuk soal cerita yang harus dipresentasikan secara bergiliran oleh mahasiswa, sesuai dengan penafsiran masing-masing.

Contoh soal cerita yang dapat digunakan adalah: “Anda berada di kamar kos, sedang membunuh waktu sambil menunggu jadwal kuliah selanjutnya. Karena terlalu asyik terlibat dalam aktivitas tertentu, tidak disadari bahwa waktu kuliah tinggal beberapa menit lagi. Dosen yang mengajar dikenal sebagai sosok yang tegas. Tiba-tiba, Anda tersadarkan bahwa akan terlambat jika tidak segera bersiap pergi ke kampus. Namun,

saat hendak menutup pintu kamar, ingatan akan barang penting yang terlupakan membuat anda kembali ke dalam kamar. Sayangnya, anda juga lupa dimana menyimpan barang tersebut. Dalam keadaan panic, Anda terpaksa mencari berbagai tempat di dalam kamar. Setelah membuka lemari, laci-laci, tas dan sebagainya, akhirnya barang itu ditemukan. Segera setelah itu, anda bergegas meninggalkan kamar menuju kampus.”

Setelah menyampaikan soal cerita ini, mahasiswa diminta untuk mempresentasikannya di depan kelas berdasarkan interpretasi masing-masing. Cerita dapat dikembangkan dan dieksplorasi lebih lanjut, asalkan tetap relevan dengan konteks kehidupan mereka.

Merekam peristiwa.

Peserta kelas diminta untuk menemukan sebuah peristiwa yang menarik perhatian mereka. Peristiwa tersebut harus dialami secara empirik atau berdasarkan pengamatan langsung di suatu lokasi. Rekam peristiwa tersebut dalam memori ingatan, dan jika perlu dicatat secara detail untuk memudahkan ingatan kembali.

Sebagai contoh, peserta dapat mengamati situasi dimana seorang anak merengek di pasar, meminta ibunya untuk membelikannya sesuatu. Ketika ibunya tidak mengabulkan permintaan tersebut, anak itu menangis histeris, menarik perhatian orang-orang di sekitarnya. Setelah itu, peserta diminta untuk mempresentasikan peristiwa tersebut secara bertahap; 1) melalui cerita secara lisan, 2) melalui gerak dan eksplorasi tubuh, dan 3) dengan memadukan antara lisan dan gerak tubuh. Langkah ini dapat diulang di hari atau minggu berikutnya dengan mencari peristiwa lain di lokasi yang berbeda.

Memori emosional.

Peserta kelas diminta untuk membayangkan kisah emosional dari pengalaman hidup mereka. Pertimbangkan perasaan yang dialami saat peristiwa atau kenangan itu terjadi. Proses ini dapat dimulai dengan mengingat kisah-kisah empirik yang

konyol, memalukan, menyedihkan, menggugah marah, atau menakutkan, kemudian diakhiri dengan kisah membahagiakan. Biarkan tubuh mereka ikut merasakan emosi yang tengah dibayangkan.

Peserta diajak untuk mengizinkan ekspresi emosional muncul secara organik. Misalnya, jika membayangkan sebuah cerita yang menyedihkan hingga mendorong untuk menangis, maka menangislah. Jika rasa sedih itu memuncak dan ingin berteriak, maka berteriaklah. Hal yang sama berlaku saat membayangkan memori emosional lainnya.

Lakukan proses ini dengan intensitas tinggi hingga menghasilkan peristiwa dramatik. Penting untuk dicatat bahwa emosi yang dijadikan fokus pada akhir latihan sebaiknya menstimulus memori yang membahagiakan, agar peserta dapat mengakhiri sesi latihan dengan merasakan suasana kebahagiaan.

Memori emosional dari Objek.

Dalam kegiatan ini, peserta kelas diminta untuk mengumpulkan objek benda yang menyimpan cerita atau pengalaman terkait peristiwa yang berkesan. Objek ini akan digunakan untuk merangsang memori yang berhubungan dengan peristiwa tersebut, sehingga peserta dapat mengingat dan menceritakan kembali pengalaman itu dengan penuh penghayatan di dalam kelas.

Penceritaan harus dilakukan secara organik, memperhatikan tahapan-tahapan adegan. Peserta diharapkan untuk membiarkan narasi mengalir dengan mempertimbangan elemen-elemen yang memiliki tensi dramatic. Struktur cerita dibagi menjadi 3 babak konvensional: pertama, pengenalan latar belakang kisah dan konteks benda sebagai subjek; kedua, penggambaran kondisi pencerita terkait benda tersebut dan konflik yang melingkupi cerita; ketiga, kesimpulan yang merangkum makna dari kisah tersebut.

Setelah penceritaan, salah satu peserta kelas akan dipilih secara acak untuk menceritakan kembali kisah yang baru saja didengarnya dengan interpretasi baru, seolah-olah benda tersebut adalah miliknya. Metode

ini merupakan bagian dari konsep ‘Memainkan Peran,’ dimana peserta yang menyampaikan kisah orang lain berfungsi sebagai presenter, mempersembahkan cerita tersebut dengan keyakinan seolah itu adalah pengalaman pribadinya.

Presentasi berbasis memori emosional.

Kegiatan ini melibatkan penciptaan 3 ruang emosi yang bersifat imajiner, yang ditandai dengan penempatan tiga kursi atau bangku di berbagai sudut ruangan kelas. Setiap ruangan emosi akan memiliki beban emosional tertentu, yang disepakati oleh seluruh peserta kelas. Tiga ruang emosi tersebut adalah ruang kemarahan, ruang kesedihan, dan ruang tawa.

Setiap peserta kelas diberi kebebasan untuk berinteraksi dengan ruang-ruang emosi ini sesuai dengan keinginan emosional mereka, dengan syarat tetap berada dalam batas yang telah disepakati untuk setiap ruang imajiner. Peserta diperbolehkan untuk mengungkapkan kata-kata jika diperlukan, guna merangsang emosi secara organik. Setiap peserta akan bergiliran memasuki ketiga ruang emosi tersebut. Peserta tidak boleh menyusul satu sama lain; mereka harus menunggu hingga pendahulu mereka menyelesaikan aksi di ruang emosi yang sedang dijalani, sebelum berpindah ke ruang emosi berikutnya. Proses ini akan menggunakan ingatan emosional yang telah dilatihkan sebelumnya, dimana peserta diminta untuk memilih ingatan emosi yang sesuai dengan aksi yang dilakukan di setiap ruang emosi.

Metode ini dapat diulang, dan ruang emosi dapat ditambahkan menjadi lebih dari tiga, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.



Gambar. Latihan presentasi berbasis

emosional memori

Tahap Latihan inti ini dapat diterapkan secara berulang kepada mahasiswa, baik setelah materi disampaikan maupun pada pembelajaran di iminggu-minggu berikutnya. Pendekatan ini disesuaikan dengan perkembangan dan kualitas latihan yang dicapai, serta untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran dapat terpenuhi.

Tahap terakhir dalam rangkaian Langkah Instruksional adalah tahapan Pasca-Latihan. Tahapan ini sangat penting dilakukan setelah setiap seri latihan. Peserta diberikan waktu untuk merefleksikan perasaan mereka dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi performa mereka. Diskusikan antara peserta dan pengajar mengenai perasaan serta pengalaman yang dialami sangat dianjurkan. Jika peserta merasa tertekan atau terganggu, penting untuk segera mengkomunikasikan hal ini kepada pengajar agar dapat mencari dukungan psikologis, mengingat kesehatan mental peserta adalah prioritas utama.

Selain itu, peserta juga didorong untuk untuk menerapkan teknik lain yang dapat mendukung metode memori emosional ini, seperti olah tubuh, vokal, dan teknik akting lainnya, guna mencapai pendekatan yang lebih seimbang dan menyeluruh dalam pengembangan keterampilan akting mereka.

Langkah-langkah Instruksional, bersama praktik yang terkait, merupakan pendekatan untuk memahami konsep ‘Menjadi Aktor’ melalui penerapan ‘Mengenali Diri.’ Rangkaian ini dirancang untuk membantu mahasiswa menjalani latihan memori emosional secara efektif dan aman, serta menjaga keseimbangan antara eksplorasi emosional dan teknik akting lainnya. Selama kegiatan pelatihan, terbukti bahwa metode memori emosional dapat berfungsi secara efektif dalam membantu mahasiswa menghayati karakter diri, yang akan menjadi modal penting dalam menghayati karakter peran.

Sebagai penutup dari rangkaian kegiatan ini, dilakukan evaluasi dalam bentuk simulasi praktik adegan. Gagasan untuk adegan pendek ini dibuat dalam bentuk naskah secara berkelompok, dengan syarat

bahwa cuplikan adegan yang dibuat harus memiliki muatan dramatik yang menggunakan pendekatan memori emosional. Penciptaan adegan ini dilakukan melalui latihan secara berkala dan dieksekusi dalam bentuk video film berdurasi pendek.

Integrasi Teater dan Film

Penggabungan produksi teater dengan film dalam suatu presentasi karya bukanlah konsep



Gambar. Cuplikan Implementasi pemeranan metode emosional memori dalam adegan

Integrasi Teater dan Film

Penggabungan produksi teater dengan film dalam suatu presentasi karya bukanlah konsep yang baru. Terdapat banyak contoh yang menunjukkan integrasi antara kedua medium ini, baik dari film yang mengadopsi pendekatan teater maupun sebaliknya. Istilah *theatrical film* atau *film theater* muncul sebagai referensi untuk produksi yang menggabungkan teknik-teknik dari kedua bentuk seni tersebut. Menurut Sontag, istilah ini merujuk pada pertunjukan teater yang direkam dan diputar, mirip dengan cara kita mengapresiasi film (Sontag, 2011). Salah satu yang menonjol adalah film *Dogville* (2003) karya sutradara Lars Von Trier, yang dikenal karena pendekatan estetika dan tekniknya yang terinspirasi oleh teater. Dengan penggunaan set minimalis dan dekorasi panggung yang sederhana, serta garis-garis yang menggambarkan lokasi-lokasi dalam kota fiksi, film ini menciptakan efek yang teatral yang menekankan aspek performatif dari narasi cerita (Wibowo, 2012). Pendekatan ini tidak hanya menyoroti keartifisialan dunia film, tetapi juga memberikan penonton kesempatan untuk lebih fokus pada dialog dan

karakter, mirip dengan pengalaman menonton teater.

Pendekatan *film theater* ini dipilih sebagai bentuk evaluasi hasil pembelajaran dalam matakuliah seni pemeranan. Mengingat bahwa mahasiswa film tidak memiliki latar belakang teater, produk yang mereka hasilkan tetap berfokus pada aspek-aspek sinematografi. Namun, pemahaman terhadap teknik teater tetap relevan dan dapat makna sebagai metode penciptaan karya yang berbasis pada narasi cerita (*storytelling*). Dalam konteks ini, “pertunjukan teater dan film” tidak merujuk pada kasus *Dogville*, melainkan pada dua bentuk presentasi yang berdiri sendiri, namun disajikan dalam satu kemasan pertunjukan. Proses penciptaan karya tersebut sangat terkait dengan pola kreatif dari kedua medium. Di satu sisi, mahasiswa akan mempersiapkan produksi film, sementara di sisi lain, mereka juga akan mempersiapkan produksi teater. Pola penciptaan ini dipilih untuk menciptakan karya yang tidak hanya menonjolkan keterampilan akting, tetapi juga mengeksplorasi hubungan antara kedua medium tersebut. Oleh karena itu, terdapat dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. **Produksi Teater dan Film:** Mahasiswa akan terlibat secara simultan dalam dua aspek produksi, yaitu produksi teater dan produksi film. Aspek teater meliputi penggunaan teknik-teknik teatral, seperti koreografi, nyanyian, dan pementasan langsung di atas panggung. Sementara itu, produksi film akan mencakup pembuatan adegan yang ditampilkan di layar. Integrasi kedua bentuk ini dalam satu pertunjukan memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengaplikasikan keterampilan dari kedua medium, serta memahami bagaimana teknik-teknik tersebut dapat saling melengkapi.

2. **Pembagian Cerita dalam Babak:** Cerita dalam pertunjukan dibagi menjadi beberapa babak, di mana setiap babak diolah dengan metode yang sesuai dengan bentuk presentasi yang dipilih. Sebagai contoh, pada satu adegan diolah secara teatral, dengan elemen-elemen seperti koreografi gerak dan

nyanyian, menyerupai teater musikal. Namun pada adegan lain disajikan dalam bentuk filmis.

Bentuk pertunjukkan yang mengintegrasikan teater dan film ini tidak hanya menghadirkan tantangan teknis, tetapi juga membuka peluang pembelajaran yang mendalam dalam pengembangan keterampilan pemeranan. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi dan memahami kedalaman teknik-teknik dari kedua medium dalam konteks yang terintegrasi dan saling melengkapi.

Secara konseptual, penggabungan teater dan film mendorong mahasiswa untuk menerapkan teknik-teknik pemeranan dari kedua medium dalam satu kesatuan karya yang terintegrasi. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai cara dalam menceritakan karakter dan cerita, baik melalui pendekatan teaterikal yang langsung dan intim, maupun teknik film yang lebih luas dan teredit. Melalui proses ini, mahasiswa tidak hanya mempelajari teknik dasar, tetapi juga cara mengadaptasi dan menggabungkan teknik-teknik tersebut untuk meningkatkan narasi. Pendekatan ini tidak hanya memperluas pemahaman mahasiswa tentang teknik dan metode penciptaan, tetapi juga memberikan evaluasi yang komprehensif terhadap hasil pembelajaran mereka.

Berikut ini adalah table yang merinci langkah-langkah integrasi penciptaan teater dan film (pertunjukkan teater dan film) yang harus dilalui dan dikerjakan oleh mahasiswa.

No	Langkah-langkah	Keterangan
1	Gagasan cerita	Mahasiswa menggabungkan gagasan masing-masing anggota kelas, setelah diseleksi kemudian digabungkan menjadi satu gagasan tunggal secara kolektif.
2	Naskah (teater dan film)	Gagasan diturunkan menjadi naskah yang disesuaikan dengan karakter teater maupun film. Proses pembagian bentuk naskah harus cermat, disesuaikan dengan kepantasan adegan untuk menjaga karakterisasi 2 bentuk presentasi tersebut.
3	Menafsir naskah menjadi karakter	Mahasiswa menafsir karakter tokoh dalam naskah dengan pendekatan emosional memori, hingga tercipta karakter yang diinginkan.
4	Pengadegan 2 bentuk presentasi	Proses pembentukan adegan demi adegan berdasarkan tafsir mahasiswa terhadap karakter tokoh.
5	Kolaborasi 2 bentuk presentasi	Kolaborasi ini menekankan bagaimana adegan pada dua bentuk presentasi berbeda bisa digabungkan menjadi satu. Secara teknis akan sangat terkait dengan transisi adegan, dimana metode editing (film) dan benang merah adegan (teater) berkontribusi menjadi penentu.
6	Evaluasi dan Pertunjukkan	Evaluasi akhir terletak pada presentasi "pertunjukkan teater dan film" ini kepada publik.

Enam Langkah penciptaan "pertunjukkan teater dan film" di atas dapat dijadikan sebagai indikator evaluasi untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengimplementasikan pemahaman mereka terhadap ilmu pemeranan, khususnya metode

memori emosional yang diajarkan pada tahap awal pembelajaran. Langkah-langkah ini dilakukan secara kolaboratif melalui diskusi dan praktik. Hasil dari diskusi akan diterapkan dalam praktik penciptaan peran.

Setelah mengeksplorasi konsep 'Mengetahui Diri' dan 'Menjadi Aktor' dalam latihan sebelumnya yang terfokus pada tubuh dan ketubuhan, saat ini mahasiswa beralih ke konsep 'Memainkan Peran.' Pada tahap ini, mereka mengintegrasikan pemahaman diri dan praktik pemeranan untuk menggambarkan karakter tokoh berdasarkan naskah atau skenario. Evaluasi yang menggunakan dua dimensi karya teater dan film ini mendorong mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan multidimensional dalam pemeranan. Mereka diharuskan untuk mempertimbangkan adaptasi antara performa teaterikal, yang menuntut kehadiran fisik dan interaksi langsung dengan penonton, serta performa filmik, yang memerlukan kontrol atas ekspresi dan emosi dalam konteks pengambilan gambar dan penyuntingan (editing). Pendekatan ini meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi dan konteks pertunjukan.

Penjelasan mengenai proses penciptaan pola filmis dan staging dapat diuraikan dalam langkah-langkah kongkrit penciptaan berikut ini.

Gagasan Cerita.

Proses pembuatan sebuah bentuk presentasi teater dan film dimulai dengan pencarian gagasan. Gagasan ini dapat diambil dari pengalaman peserta kelas yang merenungkan ingatan memori selama tahap latihan memori emosional berlangsung. Dari 43 orang mahasiswa yang terlibat dalam latihan tersebut, banyak gagasan cerita atau cuplikan cerita yang muncul dan dapat dijadikan sebagai titik awal. Gagasan-gagasan ini dicatat dan dikumpulkan dalam berbagai format yang merujuk pada konsep pertunjukkan yang menjadi fokus bersama, seperti sinopsis, cerita pendek, adegan, dialog, narasi, pidato, puisi, nyanyian, gambar, video, potongan cerita atau berita, atau apa-pun yang

dianggap memiliki potensi menarik untuk ditawarkan.



Gambar. Mahasiswa peserta kelas mengumpulkan gagasan

Naskah atau Skenario.

Gagasan-gagasan yang terkumpul diolah secara berkelompok dengan cara mengelola kembali ingatan dari masing-masing gagasan cerita yang terpilih. Seluruh gagasan yang dipilih kemudian diartikulasikan menjadi beberapa draf naskah cerita dalam upaya mencari alternatif yang sesuai dengan konsep karya. Dari beberapa alternatif tersebut, kelompok dapat memilih salah satu atau kembali mengeksplorasi dengan menggabungkan beberapa draft naskah menjadi satu, bahkan mengintegrasikan seluruhnya. Proses penulisan naskah dilakukan secara kolaboratif hingga ditemukan naskah yang disepakati untuk digunakan dalam implementasi pemahaman seni pemeranan mahasiswa dalam bentuk karya tontonan.

Dari eksplorasi gagasan, dihasilkan ringkasan cerita sebagai berikut: enam mahasiswa berencana membuat film dokumenter di sebuah desa terpencil yang memiliki tujuh aturan yang harus di patuhi baik oleh warga maupun tamu. Pada awalnya, kegiatan pembuatan dokumenter berjalan lancar; namun, seiring berjalannya waktu, satu per satu dari aturan tersebut dilanggar

oleh mahasiswa sebagai tamu desa. Respons dari penghuni desa terasa aneh, dan kejadian demi kejadian aneh terus bermunculan hingga salah satu dari mahasiswa hilang. Masalah semakin memuncak ketika salah satu dari mereka secara tidak sengaja memecahkan sebuah pusaka yang ada di desa tersebut. Akibatnya, warga desa marah dan membakar mereka sebagai tumbal dalam ritual panen raya.

Menafsir jadi karakter.

Kegiatan menafsir naskah terdiri dari dua tahapan. Pertama, mahasiswa menafsir karakter tokoh dalam naskah menggunakan pendekatan memori emosional, yang bertujuan menciptakan karakter yang diinginkan. Mekanisme ingatan memori berfungsi pada fase ini, karena cerita yang dikembangkan berasal dari gagasan mahasiswa yang didasarkan pada pengalaman empiris mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa berperan sebagai pencari dan penafsir gagasan. Dengan demikian, produk karakter yang dihasilkan merupakan manifestasi dari ingatan tubuh mereka. Hal ini dimaksudkan untuk memperkecil jarak antara karakter tokoh dan aktor. Dalam ilmu pemeranan, jika jarak tersebut berhasil dipangkas, kehadiran karakter dalam adegan akan menjadi lebih meyakinkan.

Pengadegan.

Kegiatan menafsir tahap kedua adalah proses pembentukan adegan. Menafsirkan naskah menjadi adegan-adegan berfungsi untuk menggulirkan peristiwa cerita, sehingga pemaknaan cerita bisa disampaikan kepada audiens. Konsep dua dimensi yang dipilih tentunya berimplikasi pada konsep presentasinya. Pada tahap penassiran ini, dilakukan pemilahan adegan untuk menentukan mana yang akan dieksekusi ke dalam bentuk teater dan mana yang akan diadaptasi menjadi film. Pemilihan adegan harus dilakukan dengan cermat, karena berkaitan erat dengan penyampaian alur dramatik cerita.

Bentuk teater diprioritaskan untuk adegan yang melibatkan banyak tokoh,

memungkinkan kehadiran peristiwa secara komunal (*grouping*). Dalam konteks ini, konsep musikal dapat diintegrasikan dengan penggunaan nyanyain dan gerak bersama dari para tokoh untuk memperkuat adegan. Sementara itu, bentuk film lebih cocok untuk adegan yang mengeksplorasi sisi psikologis karakter, yang mengandalkan pengelolaan ‘tubuh dalam’ dari karakter tokoh yang dihadirkan.



Kolaborasi.

Kolaborasi yang dimaksud adalah pengintegrasian antara teater dan film, dengan penekanan pada bagaimana adegan-adegan dari kedua bentuk presentasi yang berbeda dapat digabungkan menjadi satu kesatuan. Secara teknis, hal ini sangat terkait dengan transisi antaradegan, dimana metode editing dalam film dan benang merah adegan dalam teater berkontribusi menjadi penentuan suguhan karya. Transisi antara film dan teater bukan hanya merupakan aspek teknis, tetapi juga bagian dari eksplorasi kreatif yang mempengaruhi keseluruhan pengalaman penonton.



Gambar. Adegan pertunjukkan teater dan film Desa Timira

Kunci dari konsep transisi ini sangat bergantung pada akhir peristiwa dalam sebuah

adegan dan pertimbangan kontinuitas. Sebagai contoh, dalam suatu adegan teater, beberapa mahasiswa berlari untuk melarikan diri dari kejaran warga desa menuju kanan panggung. Pada saat yang bersamaan, lampu panggung dimatikan, dan kemudian dilanjutkan adegan adegan film yang memperlihatkan mahasiswa yang sama masih dalam pelarian, muncul dari kiri layar dan bergerak ke arah kanan. Transisi peralihan adegan ini akan tercipta dengan cepat. Hal yang sama juga berlaku untuk transisi dari bentuk film ke panggung. Namun, pola transisi seperti ini tidak dapat diterapkan jika adegan benar-benar berhenti pada titik akhir atau jika tidak membutuhkan berkesinambungan antara adegan.

Evaluasi dan Pertunjukkan.

Setiap tahapan penciptaan diakhiri dengan evaluasi. Evaluasi akhir dalam konteks “pertunjukkan teater dan film” ini dilakukan saat karya dipresentasikan kepada publik. Proses evaluasi mencakup tidak hanya keberhasilan teknis dalam pemeranan dan pengadegan, tetapi juga cara mahasiswa menerapkan konsep transisi dalam presentasi mereka. Mahasiswa belajar untuk menyelaraskan gerakan dan emosi dengan kebutuhan dari kedua medium yang berbeda, sambil tetap menjaga kontinuitas cerita. Latihan ini mengembangkan ketajaman mereka dalam menyeimbangkan teknik dan ekspresi, yang merupakan keterampilan penting dalam seni pemeranan.

Kompleksitas seni pemeranan yang mengintegrasikan teater dan film dalam pengelolaan area permainan actor, baik di layar (*screening*) maupun di panggung (*staging*), memberikan manfaat pembelajaran yang signifikan bagi mahasiswa film. Pendekatan ini membantu mereka memahami proses penciptaan karya berbasis cerita yang memerlukan waktu, tantangan kreatif, dan pertimbangan terkait kualitas, kebaruan, serta efektivitas produksi. Selain itu, sistem produksi seni peran mendukung mahasiswa tentang pentingnya memaknai kedalaman karakter peran, baik melalui pendekatan emosional maupun intelektual.

Melakukan peran secara efektif memerlukan latihan intensif untuk meresapi dan mengasah detail-detail penting karakter, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas performa actor. Latihan intensif ini juga esensial untuk memastikan koordinasi yang tepat antara actor dan panggung. Actor harus dilatih untuk memahami transisi antara aksi film dan teater, termasuk penempatan dan gerakan yang presisi, sehingga kontinuitas naratif dan visual dapat dipertahankan dalam transisi adegan.

Hal ini tidak hanya memastikan bahwa transisi visual dan aksi berlangsung dengan lancar, tetapi juga mengurangi kemungkinan kekacauan selama proses pengambilan gambar. Lebih jauh lagi, pendekatan ini memperkuat kerjasama antara actor dan sutradara, serta antara seluruh tim produksi. Dengan demikian, komunikasi yang lebih baik dan pemahakan yang lebih mendalam mengenai visi kreatif dapat terwujud, menciptakan lingkungan kolaboratif yang mendukung kesuksesan karya yang dihasilkan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa penerapan metode memori emosional dan latihan teater intensif dalam pembelajaran seni pemeranan secara signifikan meningkatkan kualitas performa mahasiswa film. Integrasi kedua pendekatan ini terbukti efektif dalam mempersiapkan actor menghadapi berbagai tantangan dalam produksi film. Selain itu, penggabungan teater dan film dalam satu pertunjukan sebagai hasil dari mata kuliah seni pemeranan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk melakukan eksplorasi mendalam dalam terhadap teknik pemeranan. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi tantangan teknis yang terkait dengan transisi antara kedua medium, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar mahasiswa dengan mendorong mereka untuk menerapkan dan menggabungkan teknik dari teater dan film.

Dengan fokus pada penerapan kreatif dan refleksi, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan

multidimensional yang mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan seni pemeranan dalam berbagai konteks. Evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih siap dan percaya diri dalam memerankan karakter setelah menjalani latihan intensif. Meskipun latihan yang intensif memerlukan waktu dan sumber daya yang lebih besar, perencanaan produksi harus mencakup alokasi waktu yang memadai untuk latihan dan anggaran yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan ini.

Beberapa mahasiswa mungkin awalnya merasa tidak nyaman dengan jumlah latihan yang diperlukan. Oleh karena itu, penting untuk mengkomunikasikan manfaat jangka panjang dari pendekatan ini secara jelas, serta memberikan contoh nyata bagaimana latihan yang mendalam dapat meningkatkan kualitas film. Adaptasi teknik teater untuk produksi film mungkin memerlukan penyesuaian tertentu. Mahasiswa perlu memahami perbedaan antara latihan untuk panggung dan latihan untuk layar, serta cara mengimplementasikan teknik yang relevan dalam konteks film.

Metode ini juga berkontribusi pada pemahaman dan mengelola karakter dengan lebih baik. Disarankan untuk mengintegrasikan latihan teater dalam kurikulum film secara lebih luas. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi teknik lain yang dapat meningkatkan pemahaman karakter dalam konteks film, serta memberikan kesempatan praktis bagi mahasiswa untuk menerapkannya. Dengan demikian, mahasiswa dapat berkembang menjadi sineas yang memiliki wawasan, keterampilan, dan profesionalisme yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Abbas, S. S. (2019). Cinematic performance in theatrical show. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology*, 10(1), 1660–1671.
- Aji, F. (2013). Estetika film. *Dewa Ruci: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Seni*, 8(3), 427–443.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.33153/dewaruci.v8i3.1137>
- Anirun, S. (1998). *Menjadi Aktor: Pengantar Kepada Seni Peran Untuk Pentas dan Sinema* (1st ed.). Rekamedia Multiprakarsa.
- Anirun, S. (2002). *Menjadi Sutradara* (1st ed.). STSI Press.
- Bandelj, N. (2003). How Method Actors Create Character Roles. *Sociological Forum*, 18(3), 387–416.
<https://doi.org/10.1023/A:1025765502226>
- Benedetti, J. (2000). *Stanislavski An Introduction* (3rd ed.). A Theatre Arts BookRoutledge New York.
- Boal, A. (1992). *Games For Actors and Non-Actors*. Routledge, 11 New Fetter Lane, London ECP 4EE. 29 West 35.
- Chambers, D. (2024). *Analysis through Action for Actors and Directors: From Stanislavsky to Contemporary Performance* (first). Routledge 605 Third Avenue, New York, NY 1015.
<https://doi.org/10.4324/9781003475576>
- Hope, N. (2011). Embodied Landscape: the place of geography in the actor's creation of character. *Body, Space & Technology*, 10(2), 1–16. <https://doi.org/10.16995/bst.78>
- Petit, L. (2019). The Michael Chekhov Handbook: For the Actor. In *The Michael Chekhov Handbook: For the Actor*. Routledge 270 Madison Ave, New York, NY 10016.
<https://doi.org/10.4324/9780429054716>
- S. Nalan, A. (2017). Pertunjukan Musik Teatrikal “IBU” Produksi Teater Koma. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 18(1), 13–26.
<https://doi.org/10.24821/resital.v18i1.2443>
- Sontag, S. (2011). Film and Theater. *JSTOR*, 11(1), 24–37.
- Stanislavski, C. (1988). *An Actor Prepares* (4th ed.). Roudedge/Theatre Arts Books 25 West 35 Th Street, N.Y. 10001.
- Stanislavski, C. (2002). *Creating A Role* (1st Editio). Routledge.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203056561>
- Tinoca, L., Piedade, J., Santos, S., Pedro, A., & Gomes, S. (2022). Design-Based Research in the Educational Field: A Systematic Literature Review. *Education Sciences*, 12(6).
<https://doi.org/10.3390/educsci12060410>
- wibowo, P. N. H. (2012). Konsep Teater Epik Brecht dalam Film Dogville. *Jurnal of Urban Society's Arts*, 12(2), 56–64.
- Wojcik, P. R. (2003). Typecasting. *Project Muse*, 45(2), 223–249.
- Boal, A. (2000). *Theatre of the Oppressed*. Theatre Communications Group.
- "The Art of Theatre: A Concise Introduction" oleh William Missouri Downs dan Lou Anne Wright,
- "Film Directing: Shot by Shot" oleh Steven D. Katz,
- "Theatre as a Medium for Film" oleh Michael T. Martin,