

**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
SISWA SMAN 11 MUARO JAMBI MELALUI PELATIHAN  
AKTING TEATER MODERN**

Hal | 51

**Indra Gunawan  
Riswani  
Ikhsan Satria Irianto\*  
Lusi Handayani  
Tofan Gustyawan**

Program Studi Seni Drama, Tari dan Musik,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi  
Kabupaten Muaro Jambi, Jambi, Indonesia

indragunawan@unja.ac.id, riswani@unja.ac.id, ikhsan.irianto@unja.ac.id,  
handayani19@unja.ac.id, tofan.gustyawan@unja.ac.id

\*Corresponden Author

**ABSTRAK**

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMAN 11 Muaro Jambi melalui pelatihan akting teater modern. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui dua tahapan, yaitu pelatihan akting dan presentasi akting. Akting teater modern yang dipilih dalam kegiatan pelatihan ini adalah akting teater realis yang berlandaskan kepada metode akting Stanislavski. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah metode praktik dan kolaborasi. Peserta kegiatan adalah anggota dari ekstrakurikuler teater di SMAN 11 Muaro Jambi. Kegiatan pelatihan dilaksanakan sebanyak dua kali seminggu dalam tiga bulan. Hasil dari pengabdian ini adalah siswa SMAN 11 Muaro Jambi menjadi lebih percaya diri ketika berhadapan dengan publik

**Kata Kunci :** Pelatihan, eco-print, Kreativitas Lingkungan.

Submit : 27/11/23	Review : 08/04/24	Terbit : 26/06/24
-------------------	-------------------	-------------------

## PENDAHULUAN

Kepercayaan diri ternyata memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan bakat. Seseorang yang memiliki potensi bakat yang besar terkadang tidak mampu mengaktualisasikan bakatnya karena terhambat persoalan kepercayaan diri. Kepercayaan diri berpengaruh kepada komunikasi dan cara beradaptasi di tengah kehidupan sosial. Tingkat kepercayaan diri siswa berpengaruh pada perolehan prestasi belajar. Siswa yang percaya diri cenderung lebih berprestasi. Hal ini dikarenakan ia percaya diri untuk menyampaikan apa yang dipikirkannya (Amri, 2018: 157).

Persoalan ini tentunya perlu penanganan yang serius sebagai upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia di Indonesia. Maka dari itu, sebelum berfokus kepada bakat yang terpendam, manusia seharusnya menyelesaikan persoalan kepercayaan dirinya. Asiyah (dalam Safii, 2022: 89) menjelaskan bahwa anak Indonesia di usia remaja mengalami krisis percaya diri, padahal bakat yang mereka miliki sangat luar biasa. Namun, karena tekanan dan harapan orang tua dan tanggung jawab akademiknya membuat remaja cenderung mengalami stres dan minder.

Kepercayaan diri mampu menggerakkan diri seseorang untuk dapat berkembang dan menemukan jati diri yang ada di dalam dirinya. Perasaan tidak percaya diri sering terjadi pada remaja di masa peralihan kanak-kanak menuju dewasa. Periode peralihan ini adalah proses pencarian jati diri yang menyebabkan remaja mengalami perasaan

ambivalen, yaitu kebimbangan menentukan pilihan yang akhirnya berpengaruh kepada menurunnya rasa percaya diri. Pada tahap inilah remaja mulai meragukan kemampuannya sendiri (Chika, 2020: 112-114). Oleh sebab itu, untuk mengatasi kepercayaan diri remaja dapat dilakukan dengan latihan tampil di hadapan publik. Salah satu solusi terbaik untuk mengatasi rasa tidak percaya diri, sekaligus mampu mengembangkan bakat adalah melalui seni peran (teater). Hal ini dikarenakan seni teater merupakan seni yang menawarkan pengalaman berperan yang mampu mengasah kemampuan untuk lebih percaya diri.

Mengingat rasa tidak percaya diri cenderung menyerang remaja, maka seharusnya setiap sekolah menyediakan ruang-ruang di luar kelas formal untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Salah satunya dengan cara mengadakan kegiatan ekstrakurikuler (ekskul) drama. Ekskul drama dinilai mampu menjadi wadah siswa untuk mengatasi rasa tidak percaya dirinya. Sayangnya, tidak semua sekolah yang memiliki ekskul drama. Banyak faktor yang melatarbelakanginya, salah satunya adalah kurangnya sumber daya pengajar yang kompeten dan menguasai ilmu tentang drama. Salah satu sekolah yang belum memiliki ekskul drama adalah SMAN 11 Muaro Jambi.

SMAN 11 Muaro Jambi memiliki berbagai ekskul yang mampu mewedahi minat dan bakat siswa. Namun, Kepala Sekolah SMAN 11 Muaro Jambi (Wawancara, Jompi Sariadi, 24 Juli 2023) menjelaskan bahwa siswa yang cenderung pemalu dan tertutup lebih memilih tidak mengikuti kegiatan ekskul. Hal ini

tentunya berpengaruh kepada tingkat kecerdasan sosialnya. Berdasarkan wawancara di atas, tergambar bahwa SMAN 11 Muaro Jambi membutuhkan kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai untuk siswa yang cenderung pemalu tetapi ingin mengekspresikan dirinya.

Kegiatan ini sejalan dengan visi dan misi Universitas Jambi, yaitu mengembangkan dan menyebarkan ilmu melalui pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan ini, ilmu yang diberikan kepada masyarakat adalah ilmu tentang seni teater, khususnya seni peran. Selain itu juga, kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan mitra yang ingin mengembangkan bakat dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didiknya.

#### **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua metode, yaitu metode kolaborasi dan metode praktik. Metode kolaborasi digunakan untuk memberi ruang kepada siswa untuk dapat berperan aktif dalam produksi pertunjukan drama. Siswa diharapkan mampu berkontribusi sesuai kapasitasnya untuk menyumbangkan ide dan pikirannya. Metode kolaborasi ini digunakan pada proses penulisan naskah, dimana naskah ditulis berdasarkan ide cerita dari para siswa. Tawaran-tawaran ide seperti ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Metode praktik digunakan untuk mewujudkan ide yang telah didiskusikan melalui kerja praktik. Metode ini dilakukan selama proses latihan berlangsung, karena pencapaian dari seni peran adalah kerja praktik (pertunjukan).

Ruang lingkup kerja praktik dibatasi pada pendalaman tokoh dan perwujudan peran. Siswa difokuskan kepada kerja pemeranan agar target pengabdian dapat tepat sasaran dan sesuai dengan tujuan.

#### **PEMBAHASAN**

##### **Akting Teater Modern**

Definisi dari teater modern memiliki perbedaan yang signifikan antara teater Barat dan teater Indonesia. Teater modern dalam terminologi Barat adalah produk dari gerakan modernisme yang lahir antara tahun 1900 sampai 1940. Kemunculan teater modern ditandai oleh revolusi industri besar-besaran yang menandai berakhirnya era feodalisme. Gagasan teater modern dipengaruhi oleh gagasan sosial, politik, filsafat dan teknologi yang semakin pesat berkembang (Aquilina, 2020: 4). Sedangkan di Indonesia, teater modern adalah teater yang berkembang di tengah masyarakat perkotaan dan mengadopsi cara berpikir Barat. Teater modern di Indonesia merupakan lawan dari teater tradisi (Saini, 1988: 1).

Terminologi teater modern yang digunakan dalam tulisan ini merujuk kepada teater modern Indonesia. Soemardjo (1988: 99) mengatakan bahwa salah satu ciri dari teater modern di Indonesia adalah kerja pemeranan berlandaskan pada naskah tertulis. Dahana (2001: 12) berpendapat bahwa teater modern di Indonesia adalah teater realis yang dimulai sejak berdirinya Akademi Teater Nasional Indonesia pada tahun 1955 di Jakarta. Berdasarkan pendapat yang telah dijabarkan sebelumnya, maka

pelatihan akting teater modern diarahkan kepada akting teater realis yang mangacu kepada naskah drama realis. Metode akting yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode akting Stanislavski. Sistem Stanislavski adalah serangkaian pelatihan teknis aktor secara psikologis dan mekanis (Irianto, 2023: 161).

Akting Stanislavski menekankan pada upaya mewujudkan kehidupan batin tokoh dalam akting yang natural untuk dapat menciptakan karakter yang dapat dipercaya (Pasaribu, 2022: 82). Untuk memproduksi realisme, Stanislavski menggunakan pendekatan organik yang berdasarkan pada pengalaman dan proses alami sehari-hari. Untuk menciptakan akting yang natural, Stanislavski mengintegrasikan pikiran, tubuh, imajinasi, keinginan, indra dan perasaan untuk menciptakan kembali pengalaman alami manusia (Gillett, 2014: 4). Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa akting Stanislavski adalah akting yang berangkat dari kehidupan sehari-hari.

Pilihan akting ini tentunya sesuai dengan kemampuan siswa Sekolah Menengah Atas. Para siswa dapat mengakses sumber inspirasi aktingnya dengan mudah karena hanya berdasarkan kepada kehidupan sehari-hari. Selain itu, metode akting ini juga dapat diaplikasikan di kehidupan nyata, agar para siswa dapat tampil di depan publik dengan percaya diri seperti ketika ia bermain peran. Kepercayaan diri siswa yang meningkat juga berpengaruh dengan peningkatan prestasi siswa. Hal ini selaras dengan

tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pengalaman akting di atas panggung.

### **Pelatihan Akting**

Pelatihan akting dilakukan selama 20 kali pertemuan dalam tiga bulan (September sampai November). Peserta pelatihan merupakan anggota dari ekstrakurikuler teater di SMAN 11 Muaro Jambi. Kegiatan pelatihan ini didampingi langsung oleh pembina dan pelatih dari ekstrakurikuler teater SMAN 11 Muaro Jambi. Pelatihan akting dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap *training* dan tahap *rehearsal*. Tahap *training* adalah tahap persiapan alat ekspresi aktor dan tahap *rehearsal* adalah tahap persiapan pertunjukan (Irianto, 2023: 160).

### **Traning**

Tahap *training* difokuskan kepada pelatihan dasar-dasar akting dan pengolahan alat ekspresi aktor. Tahap ini difokuskan kepada tiga latihan, yaitu olah vokal, olah tubuh dan olah rasa. Latihan olah vokal bertujuan untuk membentuk vokal peserta pelatihan agar lantang, jelas, fleksibel dan berkarakter. Latihan diawali dengan pemanasan vokal yang difokuskan kepada organ yang terlibat dalam produksi suara, yaitu perut, punggung, bahu, rahang, leher dan lidah. Latihan selanjutnya adalah pengucapan huruf vokal dan huruf konsonan dengan teknik diafragma. Latihan ini bertujuan untuk membuat volume suara menjadi lebih kuat dan bulat.

Latihan selanjutnya difokuskan kepada pembentukan artikulasi vokal

yang baik. Latihan dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat dengan tempo yang cepat dengan kejelasan suara yang tetap stabil. Latihan tahap terakhir adalah latihan perubahan warna vokal untuk menciptakan vokal yang fleksibel dan berkarakter. Latihan dilakukan dengan cara mengeluarkan suara cempreng, berat dan serak secara bergantian. Latihan olah vokal dilakukan selama dua kali pertemuan.

ini dilakukan dengan cara melakukan gerak-gerak kardio dan pose yoga. Beberapa gerak kardio yang latihan adalah *burpees*, *jumping jacks* dan *squat jumps*. Sedangkan untuk pose yoga yang dilatihkan adalah *rag doll*, *low lunge*, *child's pose* dan *downward dog*. Tahap latihan selanjutnya adalah pembentukan tubuh. Latihan ini dilakukan dengan cara meniru bentuk tubuh, mulai dari tubuh orang tua, anak bayi hingga tubuh hewan. Latihan olah tubuh dilakukan selama dua kali pertemuan



Gambar 1

Latihan Olah Rasa  
(Tofan Gustyawan, 2023)



Gambar 2

Latihan Olah Rasa  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Pengolahan alat ekspresi aktor selanjutnya difokuskan kepada olah tubuh. Tujuan dari latihan olah tubuh adalah mempersiapkan tubuh aktor agar lebih fleksibel, seimbang dan lentur, sehingga bisa disesuaikan dengan berbagai macam peran. Latihan olah tubuh diawali dengan pemanasan seluruh otot tubuh. Tahap latihan selanjutnya adalah latihan keseimbangan dengan menggerakkan setiap otot ke kiri dan ke kanan. Latihan ini bertujuan untuk membentuk tubuh agar dapat bergerak dengan seimbang.

Tahap *training* selanjutnya adalah olah rasa. Latihan olah rasa difokuskan kepada pengolahan kepekaan rasa aktor dalam menghayati berbagai kondisi batin tokoh yang diperankan. Latihan olah rasa juga dikembangkan pada latihan olah ekspresi dari penghayatan alami aktor. Latihan olah rasa pertama adalah konsentrasi. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kefokuskan aktor ketika berakting.

Latihan olah tubuh selanjutnya adalah latihan kelenturan tubuh. Latihan



**Gambar 3**  
Latihan Olah Rasa  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Latihan konsentrasi dilakukan dengan cara berkonsentrasi pada satu titik fokus. Latihan selanjutnya adalah ingatan emosi atau memanggil kembali emosi yang pernah dialami. Latihan ini dilakukan dengan cara meditasi dan membawa ingatan kembali ke masa lalu. Latihan selanjutnya adalah latihan imajinasi. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan daya imajinasi aktor dalam memerankan tokoh. Latihan ini dilakukan dengan cara membayangkan ketika berada di tengah bencana alam atau berada di tengah laut. Para peserta diminta untuk mengimajinasikan kondisi sekitar dan bagaimana meresponnya. Latihan ini bertujuan untuk memperkaya imajinasi dan bagaimana respon naturalnya atas imajinasi. Latihan olah rasa dilakukan selama dua kali pertemuan.

### **Rehearsal**

Tahap pertama dari *rehearsal* adalah *reading* dan *casting*. Proses *reading* bertujuan untuk mengetahui keseluruhan cerita dan karakter setiap tokoh. Setelah setiap aktor mengetahui alur cerita dan karakter tokoh, tahap selanjutnya adalah proses *casting*. Teknik *casting* yang

digunakan adalah *casting by ability* dan *casting to type*. *Casting by ability* adalah pemilihan tokoh berdasarkan kecakapan dan kemahiran aktor, sedangkan *casting to type* adalah pemilihan tokoh berdasarkan kecocokan fisik dan tipe karakter.

*Casting by ability* digunakan untuk menemukan calon aktor yang memiliki daya tangkap, kemampuan, pengalaman dan semangat yang tinggi untuk menjadi tokoh utama. Sedangkan *casting to type* digunakan untuk menemukan calon aktor yang memiliki bentuk tubuh, warna vokal dan karakter yang memiliki kedekatan dengan tokoh yang ada di dalam naskah. Proses *casting* dilakukan melalui unjuk kemampuan dengan cara menampilkan akting (satu dialog) untuk setiap tokoh.

Hal | 56



**Gambar 4.**  
Latihan Olah Rasa  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Tahap kedua dari *rehearsal* adalah *dramatic reading*. Proses *dramatic reading* adalah latihan pembacaan naskah dengan penghayatan. Tujuan dari proses latihan ini adalah menjaga alur dramatik melalui interaksi emosi yang tepat. Proses latihan *dramatic reading* dilakukan ke dalam dua tahap, yaitu *dramatic reading* fokus dan *dramatic reading* bebas. *Dramatic reading* fokus dilakukan dengan cara setiap aktor

membacakan dialog dalam posisi duduk. Aktor dituntut untuk fokus kepada emosi setiap tokoh dibandingkan dengan gerak tubuh. Tahap selanjutnya adalah *dramatic reading* bebas. Pada tahap ini, aktor dibebaskan untuk membaca dialog dengan bergerak. Proses latihan ini bertujuan untuk membuat tubuh menjadi leluasa untuk merespon secara natural setiap emosi dialog.



**Gambar 5.**

Proses *Dramatic Reading*  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Tahap ketiga dari *rehearsal* adalah *blocking*. *Blocking* adalah pengaturan posisi dan pergerakan aktor di atas panggung dengan mempertimbangkan komposisi, logika ruang dan kebutuhan dramatik. Proses penyusunan *blocking* terbagi menjadi dua tahap, yaitu *blocking* kasar dan *blocking* halus. Tahapan *blocking* kasar dilakukan untuk menemukan garis dan pola lantai aktor berdasarkan motivasi dan bisnis akting. Sedangkan tahapan *blocking* halus adalah pemantapan *blocking* dan penajaman setiap detail *blocking*.



**Gambar 6.**

Perancangan *Blocking*  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Tahap keempat dari *rehearsal* adalah *polishing rehearsals*. *Polishing rehearsals* adalah latihan untuk mematangkan detail motivasi pada setiap bisnis akting. Setiap motivasi dialog haruslah berdasarkan subteks yang benar. Proses latihan ini difokuskan kepada pengaturan detail emosi pada setiap dialog untuk kebutuhan alur dramatik pertunjukan. Agar setiap detail akting dapat diperbaiki, latihan difokuskan pada satu demi satu adegan atau *cut to cut*.



**Gambar 7.**

Pematangan detail Motivasi  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Tahap kelima dari *rehearsal* adalah *run-through* atau latihan secara menyeluruh dari awal hingga akhir tanpa

gangguan. Proses *run-through* dilakukan untuk melihat alur emosi dan dramatik keseluruhan drama. Latihan ini juga membantu aktor untuk dapat lebih mendalami kondisi batin tokoh yang diperankannya. Selain itu, *run-through* juga dilakukan untuk melihat berbagai kemungkinan kecelakaan panggung agar dapat ditemukan antisipasi terbaiknya.

Tahap kelima dari *rehearsal* adalah *technical rehearsals* atau penyesuaian akting aktor dengan elemen teknis. Elemen teknis adalah unsur pendukung pertunjukan, seperti tata cahaya, tata panggung dan tata suara. Penyesuaiannya ini memungkinkan terjadinya perubahan *blocking* dan pemotongan dialog. Proses *technical rehearsals* ini harus dilakukan jauh sebelum hari pertunjukan, agar kecelakaan panggung dapat diminimalisir. Selain itu, *technical rehearsals* juga mendukung aktor untuk semakin dalam menyelami kehidupan batin tokoh yang diperankannya.



**Gambar 8.**

Penyesuaian adegan dengan musik  
(Tofan Gustyawan, 2023)

Tahap keenam dari *rehearsal* adalah *dress rehearsals* atau gladi resik. Gladi resik adalah latihan terakhir sebelum pementasan. Tidak ada perubahan dalam

tahapan ini, hanya ada evaluasi di akhir proses latihan. Tahap gladi resik seharusnya telah menggambarkan bagaimana kondisi ketika pertunjukan yang sebenarnya. Pada tahap ini diusahakan untuk tidak ada kesalahan sedikitpun, namun jika terjadi kesalahan yang tidak terduga, para aktor dituntut untuk dapat menjadikan setiap kesalahan sebagai bagian dari pertunjukan.



**Gambar 9.**

Tahap Gladi Bersih  
(Tofan Gustyawan, 2023)

### Presentasi Akting

Presentasi akting dilakukan dalam sebuah pertunjukan yang digelar di sekolah. Tempat pertunjukan adalah dua ruang kelas yang memiliki pembatas yang bisa dibuka, sehingga dua ruang kelas tersebut dapat menjadi satu ruang yang panjang. Satu kelas dijadikan panggung pertunjukan dan satu kelas lagi dijadikan tempat penonton. Konsep panggung yang digunakan adalah *proscenium* dengan penonton hanya berada di depan panggung.

Pertunjukan diselenggarakan pada hari Senin (27/11/2023) di SMAN 11 Muaro Jambi. Pertunjukan yang berdurasi 45 menit ini dipentaskan pada pukul 09:00 WIB. Pertunjukan yang tampil di sesi hiburan dalam acara peringatan Hari Guru



Nasional ini disaksikan oleh seluruh siswa dan guru SMAN 11 Muaro Jambi. Pertunjukan ini terselenggara berkat dukungan OSIS SMAN 11 Muaro Jambi. Pertunjukan diakhir dengan sesi apresiasi dan diskusi.



**Gambar 10.**  
Presentasi Akting  
(Tofan Gustyawan, 2023)

## SIMPULAN

Berakting dalam sebuah pertunjukan teater memiliki pengaruh yang besar untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini dikarenakan para siswa memiliki pengalaman untuk tampil dan berbicara di depan banyak orang. Pengalaman ini tentunya dapat membuat siswa menjadi lebih aktif di kelas dan tidak malu untuk bertanya. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa, maka semakin meningkat pula prestasi akademiknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan akting memiliki pengaruh yang besar untuk peningkatan prestasi siswa.

Akting teater realis adalah pilihan akting yang ramah untuk siswa SMA. Bentuk akting yang mudah diikuti dan sumber akting yang dapat diambil dari kehidupan sehari-hari, membuat siswa lebih mudah memahami dan mempraktikkan aktingnya. Selain itu, menyelami dan memahami kehidupan batin tokoh yang diperankan dapat

melatih kepekaan rasa dan menumbuhkan empati bagi siswa. Cara ini merupakan upaya meningkatkan kecerdasan emosional siswa sebagai penyeimbang dengan kecerdasan intelektual yang siswa pelajari di dalam kelas..

Dengan demikian, pelatihan pembuatan eco-print tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan teknis, tetapi juga berhasil menciptakan dampak positif dalam mengembangkan kreativitas berbasis lingkungan dan meningkatkan kesadaran anak dan remaja terhadap isu keberlanjutan.

## KEPUSTAKAAN

Amri, Syaipul, Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confience) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia: Vol. 03 No. 02, 2018.

Aquilina, Stegfa. 2020. Modern Theatre in Russia: Tradition Building and Transmission Precesses. London: Methuen Drama.

Dahana, Radhar P. 2001. Ideologi Politik dan Teater Modern Indonesia. Magelang: Yayasan Adikarya IKAPI dan The Ford Foundation.

Irianto, Ikhsan Satria, Tofan Gustyawan, and Lusi Handayani. "Implementation of Vocal Training Methods from the Stanislavski System in the Kanti Becakap." Gondang: Jurnal Seni dan Budaya 7.1 (2023): 160-171.

Riyanti, Chika, Darwis, Rudi S.,

Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring, Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat, Vol. 1 No. 1, 2020.

Syafii, Maulana, Irfai, Fathurohman dan Musch Arsyad Fardani, Metode Pelatihan Teater untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Sekolah Dasar, Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan: Vol. 6 No. 1 2022.