

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sebagai wadah pembentukan kepribadian sekaligus sebagai media untuk mencetak kader bangsa yang berkarakter. Kegiatan tersebut dilaksanakan di luar jam belajar (kuliah) yang dilakukan di kampus ataupun di luar kampus. Dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan antara berbagai mata kuliah, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Sahertian, 2000).

Menurut Cohen, dalam bukunya *Theatre Brief Edition* (1983), teater dapat diartikan sebagai suatu kerja ketrampilan dan kerja menejerial. Keterampilan meliputi akting, penataan artistik, dan pelatihan. Sedangkan kerja menejerial terdiri dari produksi, penyutradaraan, stage managing, dan house managing.

Cohen (1983) kemudian melanjutkan, kemampuan yang paling dalam pertunjukan teater adalah kompetensi akting. Kemampuan ini membutuhkan pendalaman peran yang sesuai dengan naskah yang diperankan. Kompetensi akting membutuhkan regulasi emosi yang stabil untuk mencapai peran yang optimal.

Teater mahasiswa dalam ranah akademis mempunyai kendala yang komperensif. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan persoalan akademik dan juga harus mendalami karakter peran yang didapatkan di

organisasi teaternya. Masalah akademik dan beban peran sering kali akan mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Timbul kecemasan yang membuat seseorang setiap hari dalam kondisi tidak tenang (Rendra, 1993).

Menurut Martin (2003) ciri-ciri individu yang bermasalah dalam regulasi emosi ialah tidak bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya, tidak mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang, kurang peka terhadap perasaan orang lain, tidak melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering emosi negatif.

Dari uraian masalah di atas tentang pentingnya regulasi emosi pada teater mahasiswa, peneliti melakukan wawancara awal untuk mendalami masalah tentang regulasi emosi yang dialami.

Wawancara pada Subjek pertama dalam penelitian ini wawancara pada Subjek pertama dilakukan pada 24 Februari 2020. Subjek ketiga dari penelitian ini berinisial L. Subjek L sekarang ini sudah semester delapan di salah satu perguruan tinggi di Kudus. Subjek L mengatakan bahwa dirinya ingin mendalami teater, L berpendapat bahwa dalam teater membutuhkan olah rasa yang tinggi. Dari sini subyek L merasa kesulitan mengolah rasa karena berbenturan dengan aktivitas kuliah yang dijalaninya. Subjek L mengatakan, dirinya sulit untuk menjaga emosi, emosi yang dirasakan L seringkali berubah-ubah, ketika sedang berada di perkuliahan subjek L teringat oleh tanggung jawabnya di Teater, akan tetapi ketika berada di Teater, Subjek L teringat tugas-tugasnya di perkuliahan. Hal itu sering

kali emosi Y tidak bisa stabil, hal itu membuat perilaku L sering kali tidak terkontrol. Subjek L sering kali marah-marah dan mengeluarkan kata-kata kotor. Kondisi lain yang ditunjukkan L adalah malasnya datang ke perkuliahan, menurut L, hal itu dilakukan demi menjaga kesetabilan olah rasa yang sedang dialami.

Wawancara pada Subjek kedua dilakukan pada 23 Februari 2020. Subjek kedua ini berinisial P. Subjek P sekarang ini masuk perkuliahan semester delapan. Subjek P sangat menekuni dunia teater dari semester pertama masuk perkuliahan. Dari organisasi teater tersebut membuat nama Subjek P banyak dikenal oleh kalangan seniman di Kudus. Oleh sebab itu, P merasa punya beban yang berat karena sudah dikenal sebagai pelaku teater. Subjek merasa emosi dalam dirinya yang dirasakan sering naik turun, hal tersebut dikarekan P mempunyai tanggung jawab selain di teater, tanggung jawab itu ialah aktivitas perkuliahan dan aktivitas dengan teman-teman kuliah Subjek. Di organisasi teater P mendalami penulisan naskah dan peran. emosi yang sering berbenturan adalah ketika membuat naskah tetater. Menurut Subjek P, membuat naskah harus mempunyai mood yang stabil dan bagus. Akan tetapi mood tersebut sering hilang karena persoalan di kampus. Persoalan yang muncul datang dari berbagai arah, persoalan tugas kuliah, persoalan internal organisasi, dan persoalan jejaring sosial di kampus. Persoalan-persolan tersebut sulit dikelola oleh P.

Respon yang diberikan P ketika dihadapkan oleh persoalan tersebut lebih memilih mengurung diri dan tidak muncul di perkuliahan.

Subjek ketiga berinisial G. Selain kuliah, Subjek G hingga sekarang ini masih aktif dalam teater mahasiswa. Pengalaman G dalam mementaskan drama teater, G pernah memberikan pentas yang kurang baik yang itu menurut G diakibatkan oleh emosional dari perkuliahan seperti tugas yang terlalu menumpuk, kehadiran yang sering ditinggalkan. Dari pengalaman tersebut membuat G merasa dirinya tidak mampu memberikan pertunjukan yang baik. Subjek juga menganggap dirinya telah gagal dalam bertele. Masalah tersebut membuat subjek sering merespon dengan hal negatif dengan cara mengkonsumsi alkohol, sering cemas sendiri dan sering kali mudah marah. Subjek sering kali murung dan menganggap dirinya sebagai seorang yang gagal.

Dalam teater juga dikenal dengan latihan olah rasa. Latihan ini adalah latihan mengingat-ingat lagi berbagai emosi yang pernah kamu alami ataupun pernah melihat orang lain dengan emosinya. Seperti melihat orang sedih, gembira, marah, kecewa, ragu-ragu, putus asa, kegelian, lucu, tertawa terbahak-bahak dan berbagai emosi lainnya. Kemudian emosi-emosi itu ditampilkan satu persatu saat latihan sehingga akan tampak dalam ekspresi wajah dan tubuh (Brian, 2006).

Berbagai kondisi dan situasi di dunia teater yang penuh dengan tantangan tersebut menyebabkan individu membutuhkan regulasi emosi

agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki (Alfian,2014).

Regulasi emosi merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree, 2010). Istilah regulasi emosi pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree, 2010). Regulasi emosi merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010).

Regulasi emosi penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi emosi juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi emosinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi emosi, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna (Cervone & Pervin, 2010).

Studi tentang regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam mengelola emosi, misalnya secara internal meliputi kognisi, emosi, perhatian, serta pengelolaan terhadap respon fisiologis, maupun secara eksternal yang mempertimbangkan peran orang tua atau individu lain yang

membantu dalam mengelola emosi. Ketika seseorang masih berusia anak, maka regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh perilaku dan tritmen yang diberikan oleh orang lain. Ketika usia semakin bertambah, dan anak menjadi semakin berkembang maka peran orang tua dalam membantu mengelola emosimenjadi semakin berkurang karena mulai tergeser oleh peran teman sebaya (Eisenberg & Morris,2002).

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional yang memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif (Gross & Thompson, 2007; Phan & Sripada, 2013). Kegagalan regulasi emosi muncul pada beragam gangguan psikiatri seperti depresi mayor, bipolar, kecemasan, dan borderline (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

Penelitian Indah yang berjudul Regulasi Emosi Siswa SMKN 1 Semarang yang Mengikuti Teater Sekolah (2007) mengatakan SMK Negeri 1 Semarang, di kelas X dan TP3RTV yang mengikuti teater, peneliti menemukan banyak siswa yang kurang bisa mengendalikan emosinya misalnya siswa yang tidak bisa mengendalikan emosi senangnya ada 39%, siswa yang tidak bisa mengendalikan emosi sedihnya ada 86%, adanya permusuhan antar siswa 31%, adanya geng di dalam kelas 50%, belum bisa mengendalikan emosinya saat dimarahi temannya 36%, belum bisa mengendalikan emosi saat diejek teman 27%, banyak siswa yang mengejek teman diorganisasi, marah dengan sahabat dan sahabat menjadi

musuh 69%. Sehingga dalam penelitian tersebut mempunyai analisis regulasi emosi di SMK Negeri 1 Semarang karena rendahnya tingkat regulasi emosi tersebut.

Terkait dengan regulasi emosi yang mampu mengontrol perilaku seseorang, DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailliot (2007) mengadakan penelitian yang berjudul *Emotion regulation and personality* kepada beberapa mahasiswa di Amerika. Hasilnya menyatakan, regulasi emosi yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi emosi efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi emosi mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan uraian permasalahan penelitian di atas, peneliti tertarik meneliti tentang Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Aktif di Organisasi Teater.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Regulasi Emosi Mahasiswa yang Aktif di Teater.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah yang bermanfaat dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, terkait dengan regulasi emosi mahasiswa teater.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang mengikuti teater tentang pentingnya regulasi emosi.
- b. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang regulasi emosi pada mahasiswa yang mengikuti teater.

