
PELATIHAN KOMUNITAS TEATER PURWOREJO KETIKA PERAN MENJADI NYATA YANG MENIMBULKAN EFEK *OVER IDENTIFICATION* DALAM DIRI

TRAINING THE PURWOREJO THEATRE COMMUNITY WHEN THE ROLE BECOMES REAL CAUSES AN OVER-IDENTIFICATION EFFECT

Nurul Fatimah¹, Nu'maa qurrotu'aini², Lu'luk Isnaini F³, Marisna Aprilia R.P.⁴, Witama Rahmadani⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo

E-mail correspondence: nurulmaee24@gmail.com

Article History:

Received: 14.01.2024

Revised: 06.04.2024

Accepted: 20.04.2024

Abstrak: Kegiatan ini terkait dengan pendalaman atau pengembangan pekerjaan di bidang akting dimana orang-orang dari daerah Purworejo menampilkan sebuah lakon hingga menjadi kenyataan. Identifikasi berlebihan, yaitu perasaan yang terbenam dalam emosi peran akting, menjadi masalah bagi anggota komunitas ini. Tujuan dari kegiatan pelatihan ini adalah untuk mendidik individu-individu Kelompok Komunitas Teater Purworejo (KTP) dalam bersikap hati-hati dan kontemplatif dalam berusaha mengembangkan pekerjaan yang dilakoninya agar tidak kehilangan karakternya dalam dunia nyata. Metode dalam kegiatan ini adalah metode kualitatif karena dilakukan melalui wawancara, observasi dan persepsi dari ilmuwan hingga individu di daerah setempat sehingga terlacak unsur kejiwaan pada salah satu individunya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ditemukan variabel mental, yaitu rendahnya karakter anggota kelompok Komunitas Teater Purworejo (KTP) yang terkena dampak dari bukti yang berlebihan. Kesimpulannya adalah kita harus mewaspadaikan dan lebih berhati-hati dalam kesejahteraan emosional yang dimana salah satunya adalah over-ID (Identifikasi) yang sangat penting karena dampak dari masalah ini adalah menyebabkan menurunnya karakter batin seseorang atau kehilangan identitas dari dirinya.

Kata Kunci: Teater, Akting, Pelatihan

Abstract: This activity is related to the deepening or developing work in acting where people from the Purworejo area perform a play until it becomes a reality. Over identification, that is, feelings immersed in the emotions of acting roles, became a problem for members of this community. The purpose of this training activity is to educate individuals of the Purworejo Theatre Community Group (KTP) to be careful and contemplative in developing their work and not to lose their character in the real world. The method in this activity is qualitative because it is carried out through meetings and perceptions from scientists to individuals in the local area so that psychiatric elements are traced to one of the individuals. The results showed that mental variables were found, namely the low character of Purworejo Theatre Community (KTP) group members affected by excessive evidence. The conclusion is that we must be aware and more careful in emotional well-being, one of which is over-ID (Identification) which is very important because the impact of this problem is to cause a decline in one's inner character or loss of identity from within oneself.

Keywords: Theater, Acting, Training

PENDAHULUAN

Dari berbagai kegiatan dalam Komunitas Teater Purworejo (KTP) dilaksanakan, tentunya terdapat beberapa masalah yang muncul salah satunya pada proses latihan seperti masalah sosial yang terkait dengan adanya perbedaan gagasan atau ide dalam proses produksi naskah sehingga dapat mengalami perpecahan internal dan waktu produksi yang cukup lama. Selain itu juga terdapat masalah psikologis yang dialami anggota komunitas, salah satunya terdapat anggota yang harus mendalami perannya dan mengalami kesulitan dalam prosesnya, karena dalam komunitas ini menganjurkan untuk anggota bisa mendalami sepenuhnya dalam tokoh peran tersebut. Berdasarkan hasil fenomena tersebut, secara ilmiah dapat disebut dengan istilah *Over Identification*. *Over Identification* adalah melebih-lebihkan permasalahan yang sedang ia hadapi, terlalu terpaku pada pikiran dan emosi negatif, sehingga individu kesulitan melihat permasalahan melalui sudut pandang yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan konsekuensi yang tidak baik, seperti reaksi negatif yang berlebihan, merenungkan kegagalan, keterbatasan, dan ketidaksempurnaan, dan melebih-lebihkan pentingnya kegagalan. Perhatian penuh, yang memungkinkan seseorang untuk melihat dan menerima emosi dan pikiran negatif mereka tanpa terlalu mengidentifikasinya atau menekan dan menyangkalnya, dapat membantu mengatasi identifikasi yang berlebihan. *Over Identification* juga dapat didefinisikan ketika seseorang terlalu melekat pada identitas atau karakteristik tertentu, yang seringkali membahayakan kesehatan mereka atau kemampuan mereka untuk berhubungan dengan orang lain secara keseluruhan. Ini dapat terjadi ketika seseorang terlalu fokus pada bagian tertentu dari identitasnya, seperti pekerjaan, hubungan, atau keyakinan tertentu, sehingga mulai menghilangkan bagian penting lainnya dari hidupnya. Kekakuan dalam berpikir, kesulitan mempertimbangkan perspektif alternatif, dan kesulitan beradaptasi terhadap perubahan adalah semua gejala *Over Identification*. Maka *Self Compassion* merupakan cara yang bagus untuk melihat diri sendiri dan berperilaku untuk mengendalikan emosi.

Komunitas Teater Purworejo

Mcmillan dan Chavis (1986) mengatakan bahwa komunitas merupakan kumpulan dari para anggotanya yang memiliki rasa saling memiliki, terikat diantara satu dan lainnya dan percaya bahwa kebutuhan para anggota akan terpenuhi selama para anggota berkomitmen untuk terus bersama-sama. Pendapat lain mengatakan bahwa komunitas berasal dari bahasa latin *communities* yang berarti “kesamaan”, kemudian dapat diturunkan dari *communis* yang

berarti “sama, publik, dibagi oleh semua atau banyak”. Komunitas sebagai sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, risiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa (Wenger, 2002:4). Berdasarkan pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa komunitas merupakan sebuah sekumpulan individu yang saling berinteraksi dan memiliki ketertarikan yang sama, komunitas dapat beragam dan setiap komunitas memiliki karakteristik dan dinamika uniknya sendiri, dan mereka berperan penting dalam membentuk identitas individu dan Masyarakat secara keseluruhan. Adapun dalam pembahasan kali ini komunitas yang diangkat merupakan komunitas yang berkecimpung dalam dunia seni, baik seni dalam bertrater, musik, lukis, dan tari. Komunitas ini terbentuk atas kesadaran dari tokoh publik Purworejo dimana seharusnya kota Purworejo tersebut memiliki sebuah wadah untuk saling bertukar pikiran mengenai seni, mayoritas anggota dalam komunitas ini berisikan orang-orang yang memiliki jiwa seni yang tinggi, seniman, guru seni budaya, pemilik sanggar tari, pelukis bahkan ahli pantomim turut ikut di dalamnya. Karena hal tersebut berdirilah komunitas ini yang kemudian diberi nama komunitas teater Purworejo. Komunitas ini berdiri sejak 15 Juli 2007. Tidak hanya warga Purworejo saja, tetapi juga kota lain seperti Kebumen, Magelang, Yogyakarta, Solo, Kalimantan Tengah, Pangkal Pinang, Lampung, Jakarta, dan beberapa kota lain di Indonesia. Komunitas ini juga menerima siapapun yang memang memiliki ketertarikan terhadap seni, tidak pandang suku agama ras bahkan umur tidak di jadikan patokan untuk bisa ikut serta dalam komunitas ini.



Gambar 1. Kegiatan Pementasan Bulan Penuh oleh Komunitas Teater Purworejo (KTP)

Desain Pelatihan

Pelatihan atau *training* menurut Rothwell dalam Miarso, dapat diistilahkan dengan education, development, dan training development (Miarso, 2011). Dalam konteks teknologi pendidikan,

pelatihan memiliki kesamaan makna dengan pendidikan, di mana keduanya melibatkan proses pembelajaran. Namun, berdasarkan UU no. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 26 Ayat 3, pelatihan dianggap sebagai satuan pendidikan nonformal. Lebih detail lagi, dijelaskan bahwa pelatihan merupakan bentuk pendidikan berkelanjutan yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik, fokus pada penguasaan keterampilan, standar kompetensi, pengembangan sikap kewirausahaan, dan pembentukan kepribadian profesional (Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Program pelatihan dapat dilihat sebagai program pembelajaran kilat atau jangka pendek yang diorganisir untuk membantu peserta pelatihan atau yang biasa disebut *trainee* mencapai kompetensi spesifik yang dapat digunakan segera. Efektivitas program pelatihan terletak pada kemampuannya membimbing peserta mencapai kompetensi yang ditentukan, tingginya motivasi peserta untuk mencapai kompetensi tersebut, dan kemampuan peserta dalam menerapkan kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya (Pribadi, 2012). Oleh karena itu, perencanaan desain pelatihan yang tidak tepat dapat mengakibatkan transfer pembelajaran yang kurang efektif. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa desain dan fasilitas pelatihan memiliki dampak signifikan pada transfer pembelajaran (Blume, Ford, Baldwin, & Huang, 2010; Nur, Ruhizan, & Bekri, 2015). Desain pelatihan itu terkait dengan penyusunan program pelatihan yang memperhitungkan aspek organisasi, pekerjaan, dan individu. Desain pelatihan yang efektif menciptakan program yang mampu menghasilkan *cognitive outcomes* / kemampuan kognitif, *skillbased outcomes* / ketrampilan dasar, *affective outcomes* / aspek emosional, serta *reaction outcomes* / respons peserta yang memuaskan (Eko Hariyanto & Bawono, 2011; Noe, Hollenbeck, Gerhart, & Wright, 2013).

Pada hakikatnya, pelatihan didefinisikan sebagai upaya terencana oleh sebuah organisasi untuk memfasilitasi pembelajaran perilaku yang berhubungan dengan pekerjaan/usaha terkait, yang memiliki orientasi usaha menguasai suatu keterampilan dan kemampuan tertentu untuk membantu memaksimalkan hasil. Maka pada pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata “Metamorfosa Aktor: How to Immerse Yourself in a Role Without Losing Yourself” pada Komunitas Teater Purworejo ini ditujukan untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialami anggota komunitas, terutama dalam hal keahlian mendalami peran namun agar tidak terlarut ke dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Pamflet yang digunakan dalam Pelatihan

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan menyelidiki suatu fenomena masalah sosial dan psikologis berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara bersama ketua Komunitas Teater Purworejo (KTP) yaitu Achmad Fajar Chalik. Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini adalah Pelatihan yang berjudul “Ketika Peran Menjadi Nyata” yang dilaksanakan secara luring atau tatap muka di Ruang Sidang FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo pada hari Rabu, 27 Desember 2023 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB. Subjek pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP) dan rekan-rekan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purworejo yang berkecimpung dalam bidang seni teater sejumlah 22 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas tiga tahap. Pertama adalah tahap perencanaan, pada tahap ini tim dan pihak narasumber melakukan diskusi mengenai masalah yang muncul pada komunitas yaitu *Over Identification* dan menyiapkan materi yang akan disampaikan dalam pelatihan. Tim juga menyiapkan sebuah pretest dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana partisipan dalam mengenal istilah *Over Identification*.

Tahap kedua dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelaksanaan kegiatan yang berupa penyampaian materi oleh pihak Narasumber yaitu Ibu Faiz Alfi Rachmawati, M.Psi., Psikolog selama 35 menit untuk penyampaian materi dan 15 menit untuk *ice breaking*. Sebelum memaparkan materi, Narasumber melakukan ice breaking terlebih dahulu agar partisipan tidak merasa jenuh dan adapun materi-materi yang disampaikan meliputi pengertian *Over Identification*, dampak yang terjadi pada seseorang yang mengalami *Over*

Identification, dan cara mengatasi *Over Identification*.

Tahap terakhir adalah tindak lanjut dari pelaksanaan kegiatan yaitu sesi tanya jawab yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh partisipan setelah pemaparan materi selesai dalam bentuk diskusi selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk Pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata dengan tema “Metamorfosa Aktor: *How to Immerse Yourself in a Role Without Losing Yourself*” yang bertujuan sebagai tindakan pencegahan *Over Identification* terhadap anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP). Yang dimana pelatihan ini dilakukan pada hari Rabu, 27 Desember 2023 dikarenakan tim pelaksana pelatihan membutuhkan waktu untuk mempersiapkan brosur pelatihan, materi atau bahan pelatihan dan narasumber yang mengisi materi pada pelatihan tersebut. Pada saat tim pelatihan melakukan diskusi dan wawancara ke Komunitas Teater Purworejo (KTP) ditemukan beberapa identifikasi bahwa anggota komunitas tersebut mengalami gejala kehilangan identitas diri yang diakibatkan dari pendalaman karakter pada saat melakukan lakon peran. Dari hal tersebut, menurut dari berbagai sumber yang tim pelaksana peroleh ditemukan bahwa gejala tersebut bernama *Over Identification*.



Gambar 3. Observasi dan wawancara pada Komunitas Teater Purworejo (KTP)

Over identification sendiri menurut *Oxford living dictionaries* mendefinisikan sebagai tindakan mengidentifikasi diri sendiri secara berlebihan dengan seseorang atau sesuatu yang lain. *Over identification* yang terjadi pada para anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP) dapat terjadi karena larut dalam emosi peran yang dimainkan sehingga menjadi kehilangan sudut pandang dalam diri anggota komunitas tersebut. Kondisi ini membuat seseorang mengaburkan adanya batasan, sehingga menjadikan tidak ada batas antara diri

kita dan peran yang dimainkan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap. Tahap-tahap Kegiatan Pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata pada Komunitas Teater Purworejo (KTP), antara lain:

1. Tahap Persiapan

Tahap pertama dalam kegiatan Pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata adalah tahap perencanaan. Setelah mengetahui permasalahan psikologis berupa *Over identification* pada komunitas tersebut, tim pelaksana menghubungi narasumber sebagai pemateri. Sebelum melakukan kegiatan pelatihan, pihak narasumber dan tim pelaksana melakukan diskusi ringan melalui videocall mengenai materi yang akan disampaikan. Selain itu tim pelaksana juga melakukan survey tempat dan media yang akan digunakan untuk pelatihan serta melakukan perizinan tempat kepada pihak kampus agar kegiatan dapat berjalan dengan baik di Ruang Sidang FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah power point yang dipresentasikan pada proyektor atau LCD dan juga beberapa perlengkapan pendukung lainnya.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini merupakan kegiatan inti berupa pelaksanaan pelatihan yang dilakukan pada hari Rabu, 27 Desember 2023 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB di Ruang Sidang FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo. Kegiatan ini dihadiri oleh pihak-pihak terkait seperti ketua komunitas, anggota komunitas dan rekan mahasiswa sejumlah 22 orang. Hal ini menjadi dukungan penuh bagi tim pelaksana dalam kegiatan pelatihan ini. Sebelum kegiatan dimulai, narasumber melakukan *bounding report* kepada para partisipan kegiatan pelatihan agar suasana tidak terasa canggung. Dilanjutkan dengan narasumber memberikan beberapa *ice breaking*, agar tidak terasa tegang dan melatih kefokuskan pada partisipan. Setelah dilakukannya *ice breaking* tim pelaksana membagikan *pre-test* melalui *link google form* untuk mengetahui pengetahuan dari partisipan mengenai topik yang akan disampaikan selama 10 menit. Setelah itu, pihak narasumber menyampaikan materi yang berisi pengertian *Over Identification*, dampak yang terjadi, dan cara mengatasinya dengan sebuah refleksi seperti memahami diri sendiri, upgrade diri, berkomunikasi yang sehat, serta meluangkan waktu untuk *me time*. Kegiatan ini berjalan dengan optimal, dibuktikan dengan antusias para partisipan yang seksama mendengarkan materi dan aktif bertanya.



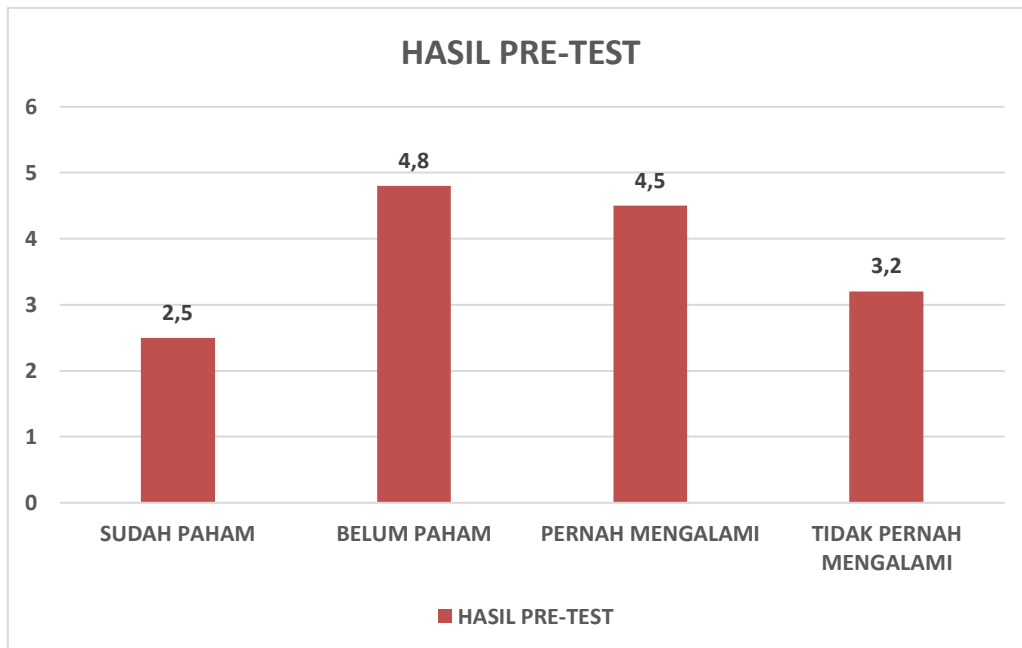
Gambar 4. Para anggota komunitas mengerjakan pre-test sebelum kegiatan.



Gambar 5. Narasumber Melakukan ice breaking bersama para anggota.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi terhadap kegiatan ini dilaksanakan dengan metode tanya jawab yang diajukan oleh beberapa partisipan dan hasil *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP) terhadap topik yang akan disampaikan khususnya berkaitan dengan kesehatan mental. Hasil *pre-test* sebelum kegiatan menunjukkan bahwa partisipan masih belum mengetahui secara penuh mengenai hal tersebut sehingga tim pelaksana memberikan sebuah pelatihan untuk para anggota komunitas teater untuk dapat mengetahui lebih dalam tentang *Over Identification*. Selain itu kegiatan ini juga mendapat atensi dari partisipan yang ditandai dengan beberapa pertanyaan yang diajukan lebih banyak terkait bagaimana upaya mengatasi gejala *Over Identification*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya perbedaan antara *pre-test* sebelum kegiatan dan sesi tanya jawab setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap evaluasi ini, kegiatan pelatihan memberikan pengaruh positif dan menambah pengetahuan mengenai kesehatan mental bagi para anggota komunitas dan juga rekan-rekan yang berkecimpung dalam dunia teater.



Gambar 6. Tingkat pemahaman dan pengalaman mengenai *Over Identification*

Berdasarkan hasil pretest pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata "Metamorfosa Aktor: How to Immerse Yourself in a Role Without Losing Yourself" yang diselenggarakan pada Rabu, 27 Desember 2023 pada Komunitas Teater Purworejo (KTP), menunjukkan bahwa sebagian anggota KTP sebenarnya telah mengalami pengalaman yang cenderung menuju over-identification. Namun, mereka tampaknya tidak menyadari dan belum sepenuhnya memahami potensi gangguan tersebut. Sementara itu, sebagian anggota lainnya telah memiliki pemahaman secara umum, tetapi belum sepenuhnya menyadari secara mendalam terkait adanya over-identification yang mungkin terjadi di dalam komunitas mereka.

SIMPULAN

Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat adalah dengan diadakannya kegiatan pelatihan Ketika Peran Menjadi Nyata yang difokuskan untuk memberikan edukasi untuk mencegah Over Identification kepada Komunitas Teater Purworejo (KTP). Sebelum diadakannya pelatihan ini, tim pelaksana sudah berdiskusi dan wawancara kepada ketua komunitas dari Komunitas Teater Purworejo mengenai masalah psikologis antar anggota komunitas langsung dan menemukan permasalahan dalam pendalaman sebuah peran yang akan dilakoni. Dan dengan adanya pelatihan ini telah memberikan edukasi mengenai pemahaman pencegahan yang baik kepada para anggota komunitas tentang bahaya Over Identification. Para anggota komunitas kini dapat mengenali tanda-tanda Over Identification

dan cara mencegahnya. Berdasarkan hasil evaluasi, pelatihan ini telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap para anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP). Dan juga disarankan untuk anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP) pada saat melakukan pendalaman saat akan melakonkan sebuah peran untuk memahami karakter yang diperankan secara mendalam baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial dan dapat menjaga jarak antara diri dan karakter yang diperankannya.

SIMPULAN

Tim pelaksana kegiatan pelatihan guna melaksanakan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Ketua Komunitas Teater Purworejo (KTP), mas Achmad Fajar Chalik, S. Pd dan beberapa anggota Komunitas Teater Purworejo (KTP) yang sudah bersedia membantu melancarkan kegiatan pelatihan ini. Ucapan terima kasih juga kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Psikologi Komunitas dan Desain Pelatihan Universitas Muhammadiyah Purworejo ibu Merriam Esterina, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan kesempatan tim pelaksana guna mengabdikan kepada masyarakat dan memberikan edukasi terhadap Komunitas Teater Purworejo (KTP) dan juga yang terakhir kami ucapkan terima kasih terhadap semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayatila, S., dan Savira, S. I. (2021). *Self-compassion* pada perempuan yang pernah menjadi korban *bullying*: Studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (8), 212–226.
- Choiriyah S, & Riyanto S. (2022). Desain Pelatihan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Penerapan Metode *Constructive Learning* Pada Penyampaian Pembelajaran Virtual Learning). *Jurnal Syntax Idea*, 2(8), 488–502.
- Fadillah N, Pratama A, dan Febriantina S. (2021). Pengembangan Desain Pelatihan Penggunaan *Digital Learning Platform* bagi Mahasiswa Bidang Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7 (02).
- Kusumadewi, F. N. (2021). Pengembangan Desain Pelatihan Penguatan Usaha Mikro Kecil Menengah (Umkh) di Desa Wisata. *Jurnal Instruksional*, 2(2) <https://www.bps.go.id/indicator/13/1962>