

## IMPLEMENTASI TEKNIK IMPROVISASI BERBASIS KEARIFAN LOKAL UNTUK MENINGKATKAN EKSPRESI DIRI SISWA TEATER DI SMPK SWASTA JAKARTA

Petrisia Sabattani, Jaeni, Yahfenel Evi Fuhsalam

Institut Seni Budaya Indonesia

[petrisia.sabattani@gmail.com](mailto:petrisia.sabattani@gmail.com), [jaenibwastap@gmail.com](mailto:jaenibwastap@gmail.com), [yahfenel88@gmail.com](mailto:yahfenel88@gmail.com)

### ABSTRACT

*Contemporary formal theatre arts education tends to focus on conventional techniques and rigid scripts, which significantly limit students' exploration, creativity, and spontaneity at the secondary school level. Consequently, students' self-confidence and self-expression are often sub-optimally developed. This study aims to develop and validate structured improvisation techniques within the theatre arts curriculum to enhance students' self-expression, employing a Research and Development (R&D) approach with a case study location at a private Christian Junior High School (SMPK Swasta) in Jakarta. Qualitative methods, including participatory observation and in-depth interviews, were utilized, with data analysis conducted through the Miles & Huberman model. The intervention focused on the "Practice – Express – Reflect – Revise" Cycle Model, integrating Spolin's Theater Games with local Ketoprak wisdom adaptations: the "Kata Berkait" (Chain Word) and "Udar Rasa" (Airing of Emotion) techniques. Findings indicate that the structured implementation of improvisation techniques successfully enhanced students' verbal and non-verbal expression, spontaneity, and self-confidence significantly. This reflective learning model proved effective in overcoming performative anxiety and curricular rigidity, serving as a vital "expression laboratory" for 21st-century soft skill development. It is recommended that improvisation be integrated as a core component of the theatre arts curriculum to foster a more authentic and empowering learning experience.*

**Keywords:** *improvisation, self-expression, arts education, theatre curriculum, ketoprak.*

### ABSTRAK

Pembelajaran seni teater formal saat ini cenderung berfokus pada teknik konvensional dan naskah yang kaku, yang secara signifikan membatasi eksplorasi, kreativitas, dan spontanitas siswa di tingkat sekolah menengah. Akibatnya, kepercayaan diri dan ekspresi diri siswa kurang berkembang secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi teknik improvisasi yang terstruktur dalam kurikulum seni teater guna meningkatkan ekspresi diri siswa, menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan lokasi studi kasus di SMPK Swasta Jakarta. Metode kualitatif, termasuk observasi partisipatif dan wawancara mendalam, digunakan, dengan analisis data melalui model Miles & Huberman. Intervensi difokuskan pada Model Siklus "Latih – Ekspresikan – Refleksi – Revisi," mengintegrasikan *Theater Games* Spolin dengan adaptasi kearifan lokal Ketoprak, yaitu teknik "Kata Berkait" dan "Udar Rasa". Hasil temuan menunjukkan bahwa implementasi terstruktur teknik improvisasi berhasil meningkatkan ekspresi verbal dan non-verbal, spontanitas, dan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Model pembelajaran reflektif ini terbukti efektif mengatasi kecemasan performatif dan kekakuan kurikulum, berfungsi sebagai "laboratorium ekspresi" yang vital bagi pengembangan *soft skill* abad ke-21. Direkomendasikan agar improvisasi diintegrasikan sebagai komponen inti kurikulum seni teater untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih otentik dan memberdayakan.

**Kata kunci:** improvisasi, ekspresi diri, pendidikan seni, kurikulum teater, ketoprak

## PENDAHULUAN

Seni teater, sebagai sebuah bentuk seni pertunjukan yang komprehensif, memegang peranan fundamental dalam ekosistem pendidikan. Teater bukan hanya sekadar ajang unjuk bakat atau pementasan estetika; ia adalah medium yang sangat kuat dan transformatif yang ditujukan untuk pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan ekspresi diri siswa secara holistik. Melalui keterlibatan aktif dalam seni teater, siswa dilatih untuk memahami dan mengolah spektrum emosi mereka, membangun empati terhadap pengalaman orang lain, serta berkomunikasi secara efektif, baik melalui dimensi verbal (dialog yang diucapkan) maupun non-verbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan dinamika suara).

Sejalan dengan pandangan para tokoh, Rendra (1993, hlm. 12) menjelaskan bahwa esensi teater melampaui batas panggung; ia adalah cerminan kehidupan itu sendiri. Teater merefleksikan realitas sosial dan personal, menuntut para pelakunya untuk mampu berinteraksi, beradaptasi, dan berkreasi ditengah situasi yang dinamis. Dalam konteks pendidikan, nilai tambah seni teater terletak pada kemampuannya untuk berfokus pada pengembangan ranah afektif dan psikomotorik, melengkapi penekanan ranah kognitif yang mendominasi mata pelajaran akademik lainnya.

Pengembangan ini sangat krusial bagi siswa di tingkat sekolah menengah pertama, yang berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, berada dalam tahap penting identitas versus kebingungan peran. Pada periode ini, remaja berjuang untuk menemukan jati diri dan mengidentifikasi tempat mereka dalam masyarakat. Teater, khususnya metode improvisasi, menyediakan "laboratorium" sosial yang aman bagi mereka untuk bereksperimen dengan berbagai peran dan identitas tanpa rasa takut dihakimi. Dengan demikian, kegagalan dalam menyediakan pendidikan teater yang memadai dan berfokus pada proses, secara tidak langsung merupakan kegagalan dalam menyediakan sarana vital bagi siswa untuk mengasah keterampilan sosial-emosional mereka.

Meskipun peran teater sangat esensial, implementasi kurikulum seni teater di sekolah menengah di Indonesia masih menghadapi tantangan mendasar. Kondisi kurikulum yang berlaku saat ini cenderung menghasilkan pembelajaran yang kaku, sebab berfokus hampir secara eksklusif pada hasil akhir pementasan yang terstruktur dan terikat erat pada naskah yang sudah baku. Pendekatan ini menempatkan penekanan utama pada hafalan dialog, gerak yang terpatron, dan interpretasi yang preskriptif terhadap karakter.

Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang fleksibel dan secara signifikan membatasi ruang bagi siswa untuk bereksplorasi secara bebas dan otentik. Pembelajaran teater, alih-alih menjadi wahana ekspresi yang membebaskan, justru dapat dirasakan sebagai beban akademis yang menekankan kesempurnaan teknis daripada esensi ekspresif yang diterapkan. Kekakuan ini diperkuat oleh beberapa kendala sistemik. Laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) menyoroti bahwa alokasi waktu untuk mata pelajaran seni masih minim, hanya sekitar dua jam pelajaran per pertemuan. Keterbatasan waktu ini mendorong guru untuk memilih metode yang cepat menghasilkan

produk pementasan, mengorbankan waktu yang seharusnya digunakan untuk proses eksplorasi dan pembelajaran mendalam.

Pendekatan berbasis naskah, meskipun melatih disiplin dan tanggung jawab, memiliki keterbatasan besar. Ia cenderung pasif dan memposisikan siswa hanya sebagai "penyampai" pesan dari naskah, bukan sebagai "pencipta" yang berinteraksi secara personal dengan materi cerita.

Ketergantungan pada hafalan dan gerak yang kaku ini secara langsung menghambat perkembangan spontanitas, kreativitas, dan yang terpenting, kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan perubahan tak terduga. Ketika lingkungan pendidikan secara tidak sengaja mengkultivasi kecemasan performatif dan membatasi pengambilan risiko kreatif, hal ini secara langsung bertentangan dengan tujuan pendidikan seni yang seharusnya membebaskan. Kurikulum yang cenderung seragam juga gagal mempertimbangkan keberagaman latar belakang dan tingkat kemampuan ekspresif siswa, menyebabkan siswa yang pemalu atau kurang percaya diri merasa tertekan dan enggan berpartisipasi aktif.

Untuk menghadapi keterbatasan kurikulum kaku dan memfasilitasi ekspresi diri siswa yang otentik, penelitian ini mengajukan improvisasi sebagai solusi metodologis yang strategis. Improvisasi jauh melampaui sekadar teknik tambahan; ia adalah sebuah metode yang melatih daya cipta, daya kreasi, dan secara fundamental, kepercayaan diri seorang aktor (Rendra, 1993, hlm. 25). Melalui improvisasi, siswa dipaksa untuk berpikir cepat, merespons situasi secara instan, dan membangun alur cerita secara kolaboratif.

Relevansi improvisasi semakin meningkat sejalan dengan tuntutan dunia modern yang serba cepat dan dinamis. Di era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0, pengembangan *soft skill* menjadi kebutuhan mendesak. Kemampuan beradaptasi, berpikir kritis, memecahkan masalah secara kreatif, dan berkomunikasi secara efektif jauh lebih berharga daripada sekadar penguasaan pengetahuan faktual. Keterampilan yang dilatih di atas panggung, seperti kemampuan merespons dinamika yang tak terduga, bekerja sama dibawah tekanan spontan, dan mengatasi rasa takut tampil di depan umum, adalah modal sosial yang vital.

Studi komparatif menunjukkan bahwa di negara-negara maju, seperti Amerika Serikat, improvisasi telah menjadi elemen inti. Laporan dari *Educational Theatre Association* (2022) menunjukkan bahwa 85% program teater sekolah menengah mengintegrasikan improvisasi dengan tujuan utama meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi siswa.

Praktik ini menunjukkan bahwa kemampuan improvisasi di atas panggung memiliki nilai transferensi langsung ke keterampilan non-panggung, mempersiapkan siswa menghadapi situasi tak terduga dalam kehidupan sehari-hari dan profesional. Pelatihan spontanitas ini berfungsi sebagai inokulasi terhadap "ketakutan akan hal yang tidak diketahui," sehingga membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka secara signifikan.

Meskipun pentingnya improvisasi telah dikaji secara luas (Santosa, 2017; Sabri, Abdillah, Hidajad, & Suryandoko, 2021), masih terdapat celah penelitian yang perlu diisi. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada improvisasi sebagai materi kesiapan aktor umum, namun kurang mengeksplorasi penerapannya sebagai strategi pembelajaran utama

yang terstruktur dalam kurikulum formal untuk meningkatkan ekspresi diri di tingkat sekolah menengah.

Keunikan dan kontribusi orisinal penelitian ini terletak pada pendekatannya yang kontekstual. Penelitian ini tidak hanya mengadopsi teori improvisasi dari Barat (seperti Spolin), melainkan juga secara spesifik menggali dan mengadaptasi kearifan lokal dari teater rakyat Indonesia, yaitu Ketoprak. Adaptasi teknik Ketoprak, seperti *Udar Rasa* (monolog curahan hati) dan *Kata Berkait* (chain word), menyediakan metode pedagogis yang relevan secara budaya, efektif, dan lebih bermakna bagi siswa Indonesia.

Penelitian ini juga secara eksklusif menempatkan improvisasi sebagai pusat dari strategi pembelajaran melalui model siklus *Research and Development* (R&D) yang terintegrasi: Latih – Ekspresikan – Refleksi – Revisi. Model ini terstruktur, adaptif, dan didukung oleh latihan reflektif, yang memungkinkan eksplorasi dampak improvisasi terhadap ekspresi diri siswa secara holistik, baik secara verbal, non-verbal, maupun psikologis. Pendekatan diferensiasi diterapkan untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan siswa, memastikan baik siswa pemalu maupun ekstrovert dapat mengembangkan ekspresi dirinya.

Berdasarkan latar belakang dan celah penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki tujuan spesifik: (1) Mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam implementasi teknik improvisasi dalam pembelajaran seni teater di SMPK Swasta Jakarta. (2) Menganalisis sejauh mana teknik improvisasi dapat meningkatkan ekspresi diri siswa, mencakup aspek verbal, non-verbal, dan emosional. (3) Mengidentifikasi tantangan dan peluang yang dihadapi oleh guru dan siswa dalam penerapan teknik improvisasi pada pembelajaran seni teater.

### **Penelitian Sebelumnya**

Kajian mengenai peran improvisasi dalam seni pertunjukan telah diakui sebagai aspek fundamental dalam pendidikan dan pelatihan aktor. Sabri, Abdillah, Hidajad dan Suryandoko (2021) menyatakan bahwa improvisasi merupakan elemen esensial dalam proses pembelajaran keaktoran karena membantu aktor mengembangkan kemampuan merespons dinamika pertunjukan secara spontan, adaptif dan kreatif. Pandangan tersebut sejalan dengan perpektif yang menempatkan seni teater berperan dalam menumbuhkan empati serta memperdalam pemahaman terhadap orang lain melalui pengalaman kolektif dalam proses latihan.

Meskipun sebagian besar penelitian cenderung menempatkan improvisasi dalam lingkup pelatihan non formal atau sebagai komponen pendukung dalam kesiapan pementasan. Fokus utamanya adalah pengembangan keterampilan teknis pemeran. Pada penelitian Nisak dan Anggaraini (2021) yang menunjukkan efektivitas penggunaan teknik improvisasi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa saat tampil di depan umum memberikan penguatan terhadap dimensi psikologis dari praktik improvisasi dalam konteks pembelajaran seni peran.

Penelitian ini memiliki karakteristik pembeda melalui pemanfaatan kearifan lokal sebagai sumber pedagogis dalam proses pembelajaran. Kajian yang dilakukan oleh Arizona dan Sumpeno (2018) mengenai *Improvisasi Ketoprak: Metode Pelatihan Aktor Teater Modern* menjadi salah satu rujukan utama dalam penelitian ini. Keduanya menjelaskan

bahwa keberhasilan pertunjukan ketoprak sangat bergantung pada kemampuan aktor dalam mengolah dialog dan gerak secara spontan dengan berlandaskan pada alur cerita yang sederhana. Berbagai teknik yang diidentifikasi dalam praktik ketoprak, antara lain *ngudarasa* (monolog curahan hati) dan *kata berkait* (chain word), menunjukkan bahwa improvisasi dapat diformulasikan sebagai metode pelatihan yang memiliki sistematika serta ukuran keberhasilan yang jelas.

Dari sisi metodologis, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait penerapan improvisasi ketoprak sebagai strategi pembelajaran utama yang terstruktur dalam kurikulum formal tingkat SMP. Pendekatan ini belum banyak diuji melalui siklus reflektif penelitian dan pengembangan (R&D) yang meliputi tahapan Latih – Ekspresikan – Refleksi – Revisi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menguji efektivitas model pembelajaran yang mengintegrasikan unsur kearifan lokal secara metodologis dan terukur, tidak hanya pada tataran konseptual atau teoritis.

### **Landasan Teori: Paradigma Ekspresi dan Spontanitas**

Ekspresi diri sebagai kompetensi personal holistik. Ekspresi diri merupakan kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pelaman batin keluar melalui berbagai bentuk komunikasi, baik bersidat verbal maupun non verbal. Dalam seni teater kemampuan ini menjadi tolak ukur penting untuk menilai keberhasilan akting dan keterlibatan emosional siswa. Penelitian ini menekankan empat aspek utama dalam ekspresi diri.

Aspek pertama adalah keberanian dan kepercayaan diri yang merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan ekspresi diri. Tanpa keberanian yang cukup, siswa cenderung merasa canggung dan kaku sehingga menghambat kelancaran ekspresi mereka. Kedua, gestur dan bahasa tubuh dalam teater memiliki fungsi memaknai gerakan untuk menyampaikan emosi atau pesan, seperti ketegangan atau kegembiraan. Penguasaan gestur yang tepat dapat membuat karakter yang diperankan menjadi lebih hidup dan meyakinkan. Improvisasi berperan penting dalam membantu siswa mengatasi kekakuan dan mengembangkan gerakan tubuh yang luwes.

Aspek ketiga adalah suara dan artikulasi yang ekspresif yang melibatkan tidak hanya kejelasan pengucapan tetapi juga variasi dalam intonasi, tempo, volem dan dinamika suara. Perubahan nada suara secara spontan sangat penting untuk mengubah makna kalimat dalam interaksi yang tidak terduga. Aspek keempat spontanitas merupakan kemampuan untuk merespons situasi secara cepat dan alami tanpa terikat pada perencanaan yang kaku sehingga memungkinkan aktor beraksi otentik terhadap interaksi dengan sesama pemeran.

Konstantin Stanislavsky merupakan spontanitas yang terdisiplin. Meskipun dikenal sebagai "Sistem" akting yang menekankan pada pendalaman emosi melalui analisis karakter mendalam, Konstantin Stanislavsky tetap menjunjung tinggi nilai spontanitas. Menurutnya, penampilan akting yang autentik dan persuasif bergantung pada kebenaran internal yang diperoleh melalui konsep *magic if* ("bagaimana jika saya berada dalam situasi tersebut?"). Konsep ini memotivasi aktor untuk bereaksi secara tulus dan spontan seakan-akan peristiwa itu benar-benar terjadi. Stanislavsky menegaskan bahwa spontanitas bukanlah perilaku sembarangan, melainkan buah dari latihan intensif dan penguasaan diri yang



matang. Spontanitas semacam itu bersifat terlatih, lepas dari kekakuan serta membebaskan aktor untuk merespons secara alami dan organik. Pendekatan ini memperkuat validitas metode terstruktur dalam penelitian ini yang menantang persepsi konvensional bahwa improvisasi harus bersifat sepenuhnya tak terduga.

Viola Spolin sebagai pionir teater improvisasi memperkenalkan pendekatan inovatif melalui konsep Permainan teater (*Theater Games*). Spolin (2011) menegaskan bahwa kecemasan, khususnya ketakutan akan kegagalan merupakan hambatan utama terhadap kreativitas dan spontanitas. Pendekatan ini menekankan fokus atau titik perhatian yang ditentukan oleh pendidik, dimana perhatian siswa dialihkan dari upaya “berakting” menuju penyelesaian tugas spesifik, seperti mencari potongan puzzle yang sesuai sehingga memunculkan perilaku spontan dan autentik tanpa tekanan untuk menghasilkan penampilan yang sempurna.

Pendidikan Spolin memiliki relevansi yang tinggi karena mengintegrasikan lima elemen utama dalam pembimbingan improvisasi yang efektif. Pertama, fokus mengarahkan energi siswa pada tugas konkret, bukan pada evaluasi penampilan. Kedua, deskripsi dan contoh memastikan pemahaman tugas yang jelas. Ketiga, side coaching berupa instruksi singkat dari pendidik selama permainan untuk memulihkan fokus siswa yang sangat esensial pada fase “latih” guna mengurangi ekspektasi performatif secara langsung. Keempat, evaluasi dilakukan melalui diskusi pasca permainan yang menyoroti proses kejadian bukan penilaian baik buruk. Kelima, poin observasi mendorong siswa untuk mencatat elemen spesifik yang muncul selama aktivitas.

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini berangkat dari pemanfaatan improvisasi lokal, khususnya tradisi Ketoprak sebagai sumber pedagogis dalam pertunjukan teater. Tradisi ini menunjukkan bahwa improvisasi telah berakar kuat dalam praktik seni pertunjukan Indonesia, dimana para pemain Ketoprak tidak hanya menghafal naskah secara literal namun mereka mengembangkan naskah, gerak dan nyanyian secara spontan berdasarkan garis besar alur cerita. Prinsip – prinsip dasar ketoprak, seperti penguasaan aspek psikologis, ketenangan dan kelincahan dalam merespons perubahan situasi, memiliki sifat universal dan relevan untuk membina kepercayaan diri siswa ketika menghadapi situasi yang tidak terduga dalam konteks pembelajaran (Arizona & Suono, 2018, hlm. 72).

Penelitian ini mengadaptasi beberapa teknik spesifik dari tradisi ketoprak untuk tujuan pedagogis. Teknik Udar Rasa (monolog curahan hati) yang berasal dari tradisi Jawa digunakan untuk memfasilitasi eksplorasi emosi dan pikiran melalui monolog spontan sehingga mendorong kejujuran emosional, keberanian personal dan penguatan kemampuan bercerita secara mandiri. Sementara itu, teknik Kata Berkait (*Chain Word*) juga dari tradisi Jawa diarahkan pada pengembangan respons cepat, kemampuan mendengarkan dan penyusunan narasi kolektif secara kolaboratif yang berdampak pada peningkatan spontanitas verbal, kerjasama tim dan daya tanggap instan dalam ekspresi diri siswa. Adaptasi ini membuktikan bahwa mengatasi permasalahan kurikulum kaku, solusi yang efektif dapat ditemukan dan dikembangkan dari dalam tradisi kultural internal bukan semata-mata mengimpor teori Barat. Kontekstualisasi ini menjadikan pembelajaran lebih inklusif dan relevan dengan identitas sebagai warga negara Indonesia.

## **Metode Penelitian dan Pengembangan Model**

Pendekatan penelitian ini dirancang menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus, karena objek kajian berupa implementasi teknik improvisasi dan pengaruhnya terhadap ekspresi diri siswa bersifat kompleks, kontekstual, dan berlandaskan pengalaman sosial peserta didik. Desain studi kasus memberikan peluang bagi peneliti untuk menelaah secara mendalam satu konteks spesifik, yaitu sebuah SMPK swasta di Jakarta, sehingga temuan yang dihasilkan kaya akan nuansa konteks dan detail situasional.

Tujuan dari pengembangan model pembelajaran yaitu merancang penelitian yang diperkaya dengan elemen pendekatan Research and Development (R&D). Pendekatan ini dipilih karena penelitian memiliki luaran yang terdefinisi jelas, yakni model pembelajaran improvisasi yang terstruktur dan berakar pada kearifan lokal. Melalui siklus evaluasi dan revisi yang berulang, model Latih–Ekspresikan–Refleksi–Revisi disusun dan disempurnakan agar benar-benar relevan dan operasional dalam menjawab permasalahan pembelajaran di lapangan. Subjek penelitian meliputi siswa kelas 7, 8, dan 9 yang mengikuti kegiatan seni teater, serta guru seni teater di SMPK swasta di Jakarta, yang ditetapkan melalui teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan adanya program pengembangan seni yang aktif.

Pengembangan model Latih–Ekspresikan–Refleksi–Revisi didasarkan pada hasil observasi awal dan kajian teoritis, dengan mengintegrasikan gagasan improvisasi Spolin dan teknik Ketoprak. Siklus ini dirancang untuk mengubah spontanitas di atas panggung menjadi pengalaman belajar yang disadari melalui proses refleksi terstruktur. Tahap Latih mencakup latihan pemanasan, seperti permainan cermin dan patung, diikuti latihan teknik inti seperti Kata Berkait dan Udar Rasa, dengan dukungan side-coaching dari guru untuk menjaga fokus tanpa memberikan penilaian yang menghakimi. Tahap Ekspresikan berisi pementasan improvisasi berdasarkan tugas yang dirancang, sedangkan tahap Refleksi memfasilitasi diskusi antara guru dan siswa mengenai jalannya adegan sebagai sarana umpan balik konstruktif yang menghubungkan kebebasan spontanitas ala Spolin dengan kedisiplinan Stanislavsky. Tahap Revisi memberi kesempatan bagi siswa untuk mengulang adegan dengan perbaikan teknik dan penghayatan yang lebih matang.

Pengumpulan data kualitatif dilaksanakan secara paralel dengan penerapan model pembelajaran. Teknik yang digunakan meliputi observasi partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran untuk merekam respons spontan, interaksi, dan dinamika kelas, yang diperkuat melalui penggunaan rekaman video guna menganalisis ekspresi wajah, gestur, dan komunikasi non-verbal secara lebih rinci. Selain itu, wawancara mendalam dengan guru dan siswa dilakukan untuk menggali persepsi, pengalaman, serta refleksi mereka terkait proses improvisasi dan perkembangan ekspresi diri, sementara dokumentasi berupa jurnal refleksi siswa dan arsip video dijadikan sumber data pelengkap. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan kerangka analisis kualitatif Miles dan Huberman, melalui tahapan reduksi data, penyajian dalam bentuk matriks tematik, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

Keabsahan temuan dijaga melalui penerapan triangulasi tiga dimensi. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi sumber diwujudkan dengan menghimpun informasi dari beragam pihak, seperti siswa, guru, dan bila memungkinkan rekan sejawat. Sementara itu, triangulasi waktu ditempuh dengan melaksanakan observasi dan wawancara pada beberapa momen yang berbeda untuk memeriksa konsistensi data sekaligus memantau perkembangan ekspresi diri siswa yang berlangsung secara bertahap.

### **Hasil dan Pembahasan**

Bagian hasil dan pembahasan memaparkan temuan penelitian yang diperoleh melalui triangulasi berbagai sumber data, kemudian menguraikan secara rinci bagaimana teknik improvisasi diimplementasikan serta bagaimana dampaknya terhadap ekspresi diri siswa di sebuah SMPK swasta di Jakarta. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang kaya konteks terhadap perubahan perilaku ekspresif dan psikologis siswa dalam proses pembelajaran seni teater.

Pada aspek implementasi model, teknik improvisasi diterapkan secara bertahap dalam suasana kelas yang sengaja dibangun agar suportif dan bebas dari penilaian yang menghakimi. Latihan diawali dengan pemanasan sederhana untuk menumbuhkan fokus dan rasa percaya diri, misalnya permainan cermin, sebelum beralih ke teknik inti. Teknik Kata Berkait dirancang untuk melatih kemampuan siswa menyusun alur cerita secara spontan dan kolektif, sekaligus mengasah keterampilan mendengarkan dan merespons. Pada tahap awal tampak kekakuan, jeda panjang, dan kecenderungan saling menunggu, yang mencerminkan internalisasi budaya takut salah. Seiring berjalannya latihan, siswa mulai berani mengambil risiko, yang menunjukkan pergeseran dari orientasi pada penilaian menuju orientasi pada eksplorasi.

Teknik Udar Rasa, yang diadaptasi dari monolog dalam tradisi Ketoprak, difokuskan pada penggalian emosi dan ekspresi verbal maupun nonverbal secara individual. Observasi awal menampilkan ekspresi yang kaku dan ragu; namun, melalui peran guru sebagai fasilitator yang memberikan side-coaching berupa arahan singkat dan spesifik, siswa didorong untuk menyalurkan emosi melalui suara, mimik, dan gestur tanpa takut dinilai “salah”. Pendekatan ini secara pedagogis mengubah kecemasan menjadi energi kreatif.

Implementasi keseluruhan teknik kemudian diikat dalam siklus Latih–Ekspresikan–Refleksi–Revisi, di mana fase refleksi menjadi titik kunci untuk mengubah spontanitas di atas panggung menjadi pembelajaran sadar, sekaligus mengintegrasikan kebebasan improvisasi ala Spolin dengan kedalaman kerja peran ala Stanislavsky.

Dari sisi hasil, triangulasi data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam ekspresi diri siswa pada aspek verbal, nonverbal, dan psikologis. Ekspresi verbal berkembang dari tuturan yang kaku dan singkat menjadi kemampuan merangkai kalimat secara spontan, dengan artikulasi yang lebih jelas dan variasi dialog yang lebih kaya. Peningkatan ini berkelindan dengan kemampuan berpikir cepat dalam situasi tidak terduga, yang sejalan dengan temuan sebelumnya terkait peran improvisasi terhadap kelenturan kognitif. Ekspresi nonverbal pun mengalami transformasi; siswa yang semula cenderung minim gestur dan bermimik datar, mulai menunjukkan keluwesan gerak dan keragaman



ekspresi wajah, menandakan penguasaan psikomotorik yang lebih terinternalisasi dalam mempresentasikan emosi.

Pada ranah psikologis, kepercayaan diri muncul sebagai dampak paling menonjol. Rasa takut salah dan kecemasan tampil di depan umum secara bertahap berkurang, digantikan oleh keberanian untuk bereksperimen dan mengambil inisiatif dalam adegan. Perubahan ini menguatkan temuan studi terdahulu yang menghubungkan teknik improvisasi dengan peningkatan rasa percaya diri siswa saat tampil di ruang publik. Secara konseptual, perbedaan karakteristik ekspresi diri sebelum dan sesudah implementasi improvisasi dapat digambarkan melalui tabel perbandingan, yang memperlihatkan peningkatan pada dimensi spontanitas, keluwesan ekspresi verbal, kekayaan ekspresi nonverbal, serta keberanian tampil.

Meskipun menunjukkan hasil positif, proses implementasi juga menghadapi sejumlah tantangan, terutama resistensi awal dari siswa yang terbiasa dengan pendekatan pembelajaran konvensional berbasis naskah dan jawaban benar-salah. Tantangan ini direspons melalui strategi diferensiasi, yaitu penyesuaian tingkat kesulitan dan bentuk latihan agar sesuai dengan keragaman kemampuan dan karakter siswa, baik yang cenderung pemalu maupun yang lebih ekstrovert. Tema improvisasi diselaraskan dengan pengalaman keseharian dan konteks lokal, termasuk budaya sekolah dan nilai-nilai kekristenan yang hidup di lingkungan SMPK tersebut, sehingga materi dirasakan relevan dan bermakna. Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa adaptasi teknik teater tradisional dan pendekatan improvisasi modern dapat menjadi landasan yang produktif bagi pengembangan metode pembelajaran kontemporer yang menjembatani teori dan praktik dalam konteks lokal.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik improvisasi yang dirancang secara terstruktur dan berakar pada kearifan lokal ke dalam kurikulum seni teater di sebuah SMPK swasta di Jakarta merepresentasikan perubahan paradigma metodologis dalam pembelajaran seni teater.

Improvisasi berfungsi sebagai “laboratorium ekspresi” yang memberikan ruang bagi siswa untuk melepaskan ketergantungan pada naskah dan menemukan suara serta ekspresi otentik mereka sendiri. Peningkatan ekspresi diri yang teridentifikasi tidak hanya tampak pada aspek teknis, seperti keluwesan gestur dan kejelasan artikulasi, tetapi juga pada ranah psikologis melalui penguatan keberanian, spontanitas, dan rasa percaya diri. Efektivitas tersebut berkaitan erat dengan penerapan siklus reflektif Latih

Ekspresikan–Refleksi–Revisi, yang mampu mengatasi kekakuan pola pembelajaran berbasis naskah dan membuka ruang bagi eksplorasi kreatif siswa. Secara konseptual, temuan ini berpotensi digeneralisasi ke bidang lain yang menuntut kreativitas, kerja kolaboratif, dan kemampuan berpikir cepat, tidak hanya terbatas pada seni teater.

Kontribusi orisinal penelitian ini terletak pada pembuktian relevansi pedagogis adaptasi teknik improvisasi teater rakyat, khususnya Kata Berkait dan Udar Rasa dari tradisi Ketoprak, yang terbukti efektif karena menawarkan struktur yang akrab di tengah ketidakpastian improvisasi. Hal ini menegaskan bahwa kearifan lokal dapat dimanfaatkan

sebagai sumber daya pedagogis yang kaya, kontekstual, dan selaras dengan kebutuhan pendidikan di Indonesia. Dalam perspektif yang lebih luas, manfaat penelitian ini signifikan bagi masyarakat pada era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0, ketika dunia kerja menuntut keterampilan abad ke-21 seperti kreativitas, pemecahan masalah, kolaborasi, dan komunikasi efektif. Keterampilan yang dikembangkan melalui improvisasi—misalnya kemampuan merespons situasi tak terduga, bekerja dalam tim, dan mengatasi kecemasan tampil di depan publik—membangun modal sosial yang penting bagi adaptabilitas individu dalam berbagai konteks profesional dan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini mendukung pergeseran orientasi pendidikan seni dari sekadar mengajarkan siswa memainkan peran yang telah ditentukan menuju penguatan kapasitas mereka untuk menjadi individu yang kreatif, inovatif, dan bebas berekspresi dalam menghadapi tantangan kehidupan nyata. Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi strategis diajukan. Pertama, pada tataran kebijakan kurikulum nasional, disarankan agar pendidikan seni teater mengintegrasikan teknik improvisasi berbasis kearifan lokal, seperti Udar Rasa dan Kata Berkait, sebagai komponen inti, dengan menjadikan model siklus Latih–Ekspresikan–Refleksi

Revisi sebagai rujukan operasional bagi pendidik. Kedua, perlu dikembangkan program pelatihan guru yang komprehensif mengenai teknik side-coaching dan fasilitasi improvisasi yang non-judgemental, sehingga guru mampu membangun lingkungan belajar yang aman dan suportif bagi eksplorasi siswa. Ketiga, pengembangan media pembelajaran digital yang mendukung latihan improvisasi reflektif di luar jam tatap muka direkomendasikan untuk memaksimalkan pemanfaatan teknologi dalam pendidikan seni. Keempat, riset kuantitatif lanjutan disarankan untuk menguji validitas dan reliabilitas model siklus berbasis R&D ini pada berbagai jenjang pendidikan dan konteks budaya berbeda, guna memperluas jangkauan generalisasi temuan.

## REFERENSI

- Arizona, N. (2017). "Pengembangan Metode Improvisasi Ketoprak untuk Pelatihan Teater Modern," *Tonil: Jurnal Kajian Sastra, Teater dan Sinema*, vol. 14, no. 2, pp. 65–74.
- Arizona, N., & Sumpeno, T. A. (2018). *Improvisasi Ketoprak: Metode Pelatihan Aktor Teater Modern*. ISI Press.
- Educational Theatre Association. (2022). "The state of theatre education in U.S. schools," *EdTA Research Report*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). "Laporan Kinerja Program Pendidikan Seni dan Budaya Tahun 2020".
- Nisak, I. C., & Anggraini, D. (2021). "Penerapan Teknik SISIMIKA dalam Latihan Improvisasi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Jurnal Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik*, vol. 8, no. 2, pp. 112-124.
- Rendra, W. S. (1993). *Seni Drama untuk Remaja*. Pustaka Jaya.
- Sabri, M., Abdillah, M., Hidajad, A., & Suryandoko. (2021). "Improvisasi: Materi Esensial dalam Pelatihan Aktor," *Jurnal Seni dan Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 45-58.
- Santosa, T. (2017). "Peran Seni Teater dalam Mengembangkan Kepekaan Sosial Siswa," *Jurnal Seni Budaya*, vol. 21, no. 3, pp. 150-165.
- Spolin, V. (2011). *Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Northwestern University Press.