

Benturan Ritme Tidur dan Kejujuran Emosi Aktor dalam Proses Pemeranan Teater

Ichicho Sembiring¹, Afrah Nabila Auralia²

¹Institut Media Digital Emtek, ichisembiring@gmail.com

²Institut Media Digital Emtek, afrahnabila26@gmail.com

Abstract: Sleep is a biological necessity that restores the body's physiological functions. However, in modern society, it has also evolved into a social phenomenon shaped by the demands of productivity, discipline, and standardized daily rhythms. This condition creates a conflict between biological and social rhythms, particularly among theater artists whose patterns of activity differ from those of office workers. This study aims to analyze how this conflict influences actors' emotional authenticity in the acting process while examining sleep as a social construct. A qualitative method with an exploratory case study approach was employed involving four informants, comprising three theater actors and one office worker. The findings indicate that sleep rhythms are influenced not only by biological needs but also by professional demands and social norms related to productivity. Sleep deprivation and fatigue affect emotional responses, cognitive functioning, and performative quality differently across individuals. For some actors, fatigue generates more spontaneous and authentic emotional expression, whereas for others it reduces concentration, memory, and character intensity. This study concludes that the fatigued body in performing arts represents a paradox, functioning simultaneously as a biological challenge and an artistic potential for fostering emotional authenticity in acting. Furthermore, the study demonstrates that modern standards of sleep are socially constructed and shaped not only by biological needs but also by historical developments, professional demands, and the culture of productivity.

Keywords: Body, sleep, Emotional honesty, Sociobiology, History of performing arts.

Abstrak: Tidur merupakan kebutuhan biologis yang berfungsi memulihkan kondisi tubuh, namun dalam masyarakat modern juga berkembang sebagai fenomena sosial yang dibentuk oleh tuntutan produktivitas, disiplin, dan standarisasi ritme hidup. Kondisi ini menimbulkan benturan antara ritme biologis dan ritme sosial, terutama pada seniman teater yang memiliki pola aktivitas berbeda dengan pekerja kantoran. Jurnal ini bertujuan menganalisis pengaruh benturan ritme tersebut terhadap kejujuran emosi aktor dalam proses pemeranan serta mengkaji tidur sebagai konstruksi sosial. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus eksploratif terhadap empat informan, yaitu tiga aktor teater dan satu pekerja kantoran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ritme tidur dipengaruhi oleh kebutuhan biologis, tuntutan profesi, dan norma sosial mengenai produktivitas. Kurang tidur dan kelelahan mempengaruhi respons emosi, fungsi kognitif, dan kualitas performatif tubuh secara berbeda pada setiap individu. Pada sebagian aktor, kelelahan memunculkan emosi yang lebih spontan dan jujur, sedangkan pada aktor lain justru menurunkan fokus, daya ingat, dan intensitas karakter. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tubuh lelah dalam seni pertunjukan merupakan paradoks yang sekaligus menjadi tantangan biologis dan potensi artistik dalam membangun kejujuran emosi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa standar tidur modern merupakan konstruksi sosial yang tidak sepenuhnya ditentukan oleh kebutuhan biologis, melainkan juga oleh sejarah, tuntutan profesi, dan budaya produktivitas.

Kata Kunci: Tubuh, Tidur, Kejujuran emosi, Sosiobiologi, Sejarah seni pertunjukan.

1. Pendahuluan

Tidur merupakan pengalaman yang dialami setiap manusia. Sebelum dipahami sebagai kebutuhan biologis yang diukur melalui durasi dan kualitas istirahat, tidur terlebih dahulu hadir sebagai bagian dari ritme kehidupan manusia yang dibentuk oleh alam, kebiasaan, dan lingkungan sosial. Dalam masyarakat modern, ritme tersebut tidak lagi sepenuhnya ditentukan oleh tubuh,

melainkan semakin dipengaruhi oleh tuntutan produktivitas, disiplin waktu, serta standar kehidupan yang dianggap ideal. Akibatnya, tidur tidak hanya menjadi kebutuhan biologis, tetapi juga berkembang sebagai fenomena sosial yang membentuk cara masyarakat memandang tubuh, waktu, dan produktivitas.

Secara biologis, tidur berfungsi memulihkan kondisi tubuh, mengonsolidasikan memori, mengatur keseimbangan hormon, serta menjaga stabilitas emosi (Walker, 2017). Namun, dalam kehidupan modern, makna tidur melampaui fungsi biologis tersebut. Pola tidur sering dikaitkan dengan kedisiplinan, tanggung jawab, bahkan menjadi ukuran keberhasilan seseorang dalam memenuhi tuntutan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidur tidak lagi dipahami semata sebagai kebutuhan alami manusia, melainkan sebagai praktik sosial yang dipengaruhi oleh sistem kerja, budaya, dan relasi kekuasaan.

Permasalahan muncul ketika standar waktu kerja modern diberlakukan secara seragam kepada seluruh lapisan masyarakat tanpa mempertimbangkan perbedaan ritme biologis maupun kebutuhan profesi. Kondisi ini menimbulkan benturan ritme tubuh antara pekerja kantoran dan seniman teater. Pekerja kantoran umumnya dituntut mengikuti pola tidur malam yang teratur agar dapat bekerja secara optimal keesokan harinya. Sebaliknya, seniman teater sering memiliki ritme hidup yang berbeda. Mereka kerap tidur pada siang hari dan memanfaatkan malam sebagai ruang latihan, refleksi, pencarian inspirasi, serta eksplorasi emosi. Crary (2013) menyebut kondisi masyarakat kontemporer sebagai rezim yang nyaris tidak lagi mengenal jeda, yaitu tatanan ekonomi dan sosial yang terus beroperasi tanpa henti. Dalam kondisi tersebut, tidur menjadi salah satu wilayah tubuh manusia yang paling kuat menolak logika produktivitas tanpa batas

Perbedaan pola tidur tersebut menunjukkan bahwa tidur tidak sepenuhnya ditentukan oleh kebutuhan biologis, melainkan juga oleh konstruksi sosial. Tubuh manusia selalu berada dalam relasi dengan kekuasaan sosial tubuh diatur, di disiplinkan, dan dibentuk sesuai kebutuhan masyarakat (Turner, 2008). Dalam masyarakat modern, tubuh pekerja dikondisikan agar efisien dan produktif melalui pengaturan waktu yang ketat. Akibatnya, pola tidur malam yang teratur sering dianggap sebagai standar hidup ideal, sedangkan pola tidur yang menyimpang termasuk pola tidur cenderung dipandang sebagai bentuk ketidakteraturan atau bahkan kemalasan.

Standar tidur malam yang teratur sebenarnya tidak muncul secara alami, melainkan merupakan hasil konstruksi sejarah sejak masa revolusi industri. Ekirch (2005) menunjukkan bahwa sebelum era industrialisasi, masyarakat barat pra-modern mengenal pola tidur yang terbagi menjadi dua tahap dengan jeda terjaga di tengah malam. Pola ini perlahan menghilang seiring berkembangnya

penerangan buatan dan disiplin kerja pabrik. Industrialisasi mendorong pemilik modal untuk mengatur waktu kerja secara lebih sistematis demi menjaga produktivitas tenaga kerja. Dari konteks inilah muncul pembagian waktu kerja yang dikenal melalui slogan gerakan buruh delapan jam bekerja, delapan jam rekreasi, dan delapan jam istirahat. Pembagian ini kemudian diterima sebagai standar kehidupan modern. Hal tersebut memperlihatkan bahwa gagasan tentang “tidur yang sehat” pada awalnya tidak dirumuskan sebagai hak istirahat manusia, melainkan sebagai syarat minimum agar tubuh pekerja dapat digunakan kembali pada hari berikutnya.

Fenomena ini menjadi semakin menarik ketika dibawa ke dalam ruang seni pertunjukan, khususnya teater. Tubuh aktor pada dasarnya tidak pernah hadir sebagai tubuh yang sepenuhnya netral. Aktor membawa kelelahan, tekanan kerja, stres, serta sisa ketegangan fisik dari kehidupan sehari-hari ke dalam proses latihan maupun pertunjukan. Pengalaman stres dan trauma dapat tersimpan dalam tubuh sebagai ketegangan otot yang berlangsung secara tidak sadar (van der Kolk, 2014). Ketika tubuh berada dalam kondisi lelah, ketegangan tersebut berpotensi muncul sebagai respons emosional yang lebih spontan.

Temuan Walker (2017) memperkuat asumsi ini dari sudut pandang neurosains. Kurang tidur terbukti melemahkan kerja korteks prefrontal yang berfungsi sebagai pengendali regulasi emosi, sementara amigdala pusat respons emosional dasar manusia menjadi jauh lebih reaktif. Dengan kata lain, tubuh yang kurang tidur bukan hanya tubuh yang lemah secara fisik, melainkan tubuh yang kehilangan sebagian kendali rasional terhadap emosinya. Akibatnya, emosi yang muncul cenderung lebih mentah dan kurang tersaring oleh mekanisme pertahanan diri sehari-hari.

Dalam teori keaktoran, relaksasi otot dianggap penting agar emosi dapat mengalir secara organik (Stanislavski, 2008). Namun, fenomena tubuh lelah menunjukkan kemungkinan lain: ketegangan residual dan kelelahan justru dapat menjadi sumber energi emosional dalam akting. Gagasan ini memiliki kedekatan dengan konsep *total act*, yaitu aktor yang berani membuka kerentanan biologisnya untuk mencapai pelepasan emosi yang jujur di atas panggung (Grotowski, 1968). Titik temu antara pandangan Stanislavski yang menekankan relaksasi terkontrol dan pandangan Grotowski yang merangkul kerentanan biologis menjadi ruang penting untuk dikaji. Pertanyaannya adalah, apakah kelelahan dan kondisi liminal antara sadar dan mengantuk hanya merupakan gangguan bagi kualitas akting, atau justru dapat menjadi metode alternatif untuk mencapai kejujuran emosi yang sulit diperoleh melalui relaksasi konvensional?

Sejauh ini, kajian mengenai tidur sebagai konstruksi sosial (Crary; Ekirch) dan kajian mengenai tubuh sebagai medan trauma serta emosi (van der Kolk; Walker) masih jarang dipertemukan secara

langsung dengan kajian keaktoran dan penciptaan teater (Stanislavski; Grotowski). Padahal, ketiga bidang tersebut membahas objek yang serupa: tubuh yang diatur, tubuh yang lelah, dan tubuh yang mencari cara untuk mengekspresikan diri secara jujur. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menjadikan benturan ritme tidur antara pekerja kantoran dan seniman teater sebagai titik tolak untuk meninjau ulang hubungan antara kelelahan tubuh dan kejujuran emosi di atas panggung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana benturan ritme antara tubuh pekerja dan tubuh seniman mempengaruhi pelepasan emosi yang jujur dalam proses pemeranan. Penelitian ini juga berupaya melihat bagaimana masyarakat modern mengonstruksi normalitas tidur yang berkaitan erat dengan produktivitas. Melalui pendekatan sosiologi tubuh, sosiologi tidur, dan kajian seni pertunjukan, penelitian ini mencoba menunjukkan bahwa tubuh yang lelah dan berada dalam kondisi liminal antara sadar dan mengantuk tidak selalu menjadi hambatan. Sebaliknya, kondisi tersebut dapat membuka kemungkinan sensorik tertentu yang berpotensi memunculkan kejujuran emosi, kualitas akting yang lebih spontan, serta pengalaman katarsis dalam pertunjukan teater.

2. Kajian Teori

2.1 Tubuh sebagai Arena Biologis dan Sosial

Tubuh menjadi konsep utama dalam penelitian ini karena merupakan medium tempat pengalaman biologis, emosional, dan sosial saling bertemu. Secara biologis, tubuh bekerja melalui sistem yang kompleks, seperti sistem saraf, hormon, metabolisme, serta ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun. Sistem-sistem ini memungkinkan tubuh menjalankan fungsi dasarnya, termasuk beristirahat, memulihkan energi, dan merespons rangsangan dari lingkungan. Namun, tubuh manusia tidak dapat dipahami hanya sebagai entitas biologis yang bekerja secara alami. Tubuh juga merupakan ruang sosial yang terus dibentuk oleh lingkungan, budaya, serta relasi kuasa. Artinya, cara seseorang menggunakan, merawat, bahkan mengatur tubuhnya tidak sepenuhnya lahir dari kebutuhan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh aturan dan nilai yang hidup di masyarakat.

Bryan S. Turner memandang tubuh sebagai arena tempat kekuasaan bekerja secara nyata. Menurut Turner, tubuh tidak pernah benar-benar netral karena selalu berada dalam proses pengaturan, pendisiplinan, dan kontrol sosial yang menyesuaikan kebutuhan masyarakat (Turner, 2008). Dalam masyarakat modern, tubuh yang dianggap ideal adalah tubuh yang produktif, efisien, disiplin, serta mampu mengikuti ritme kerja yang telah distandarisasi. Pandangan ini menunjukkan bahwa cara manusia memperlakukan tubuhnya tidak hanya ditentukan oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh

tuntutan sosial. Pandangan Turner diperkuat oleh Michel Foucault yang menjelaskan bahwa kekuasaan modern bekerja melalui disiplin tubuh (Foucault, 1977). Foucault memperkenalkan konsep *docile bodies* atau tubuh yang patuh, yaitu tubuh yang dilatih, diperiksa, dan diatur sedemikian rupa melalui jadwal, tata ruang, serta rutinitas sehari-hari. Menariknya, kontrol ini sering kali tidak lagi terasa sebagai paksaan dari luar, melainkan telah menjadi kebiasaan yang dianggap normal oleh individu.

Sekolah, rumah sakit, barak militer, hingga tempat kerja modern sama-sama beroperasi dengan logika tersebut. Tubuh diatur melalui pembagian waktu, jadwal aktivitas, serta aturan perilaku yang ketat. Dalam konteks ini, pengaturan terhadap tubuh tidak selalu dilakukan melalui kekerasan secara langsung, tetapi melalui disiplin yang halus dan terus-menerus. Salah satu bentuknya adalah pengaturan tentang kapan tubuh harus bekerja, kapan harus beristirahat, dan kapan dianggap produktif. Melalui pandangan Turner dan Foucault, penelitian ini memposisikan tubuh sebagai ruang negosiasi antara kebutuhan biologis dan tuntutan sosial. Tubuh memiliki ritme alaminya sendiri, tetapi ritme tersebut sering kali harus berhadapan dengan ritme sosial yang dibentuk oleh sistem modern. Benturan antara ritme tubuh alami dan ritme sosial inilah yang menjadi titik awal pembahasan penelitian ini.

2.2 Tidur sebagai Fenomena Sosial dalam Masyarakat Modern

Pada umumnya, tidur dipahami sebagai kebutuhan biologis dasar yang berfungsi memulihkan energi tubuh setelah beraktivitas. Melalui tidur, tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat, memperbaiki fungsi fisiologis, serta menjaga keseimbangan fisik dan mental. Namun, dalam masyarakat modern, tidur tidak lagi dapat dipahami hanya sebagai proses biologis yang netral. Tidur telah berkembang menjadi fenomena sosial yang sarat dengan nilai, norma, dan penilaian moral.

Jonathan Crary menjelaskan bahwa kapitalisme modern membentuk budaya 24/7, yaitu kondisi ketika aktivitas ekonomi, komunikasi, dan produktivitas berlangsung tanpa henti (Crary, 2013). Dalam sistem ini, waktu seolah harus terus dimanfaatkan untuk bekerja, menghasilkan, atau tetap terhubung dengan dunia digital. Akibatnya, tidur sering dipandang sebagai hambatan karena dianggap mengurangi waktu produktif manusia. Crary juga menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur masyarakat modern terus mengalami penurunan. Jika pada awal abad ke-20 manusia dapat tidur sekitar sepuluh jam per hari, maka pada masyarakat kontemporer angka tersebut menurun menjadi sekitar enam hingga tujuh jam. Perubahan ini memperlihatkan bahwa kapitalisme modern secara perlahan menggeser batas antara waktu kerja, waktu istirahat, dan waktu privat. Pandangan Crary

kemudian diperluas oleh Simon J. Williams yang melihat tidur sebagai bagian dari struktur sosial dan identitas kelas (Williams, 2005). Menurut Williams, pola tidur seseorang sering kali menjadi dasar penilaian moral. Tidur terlalu lama, bangun siang, atau memiliki ritme tidur yang tidak teratur kerap dikaitkan dengan stereotip seperti malas, tidak disiplin, atau tidak produktif. Menariknya, penilaian terhadap kurang tidur tidak berlaku sama pada setiap kelompok sosial. Kelompok kelas atas yang kurang tidur karena bekerja keras sering dipandang positif sebagai simbol ambisi, dedikasi, atau kesuksesan. Sebaliknya, kelompok kelas bawah yang memiliki pola tidur tidak teratur justru lebih mudah mendapatkan stigma negatif. Williams menyebut ketimpangan ini sebagai *sleep inequality*, yaitu ketidaksetaraan tidur yang menunjukkan bahwa tidur bukan hanya persoalan biologis individu, tetapi juga cerminan relasi sosial yang lebih luas.

Pandangan Crary dan Williams saling melengkapi. Crary membantu menjelaskan bagaimana kapitalisme menciptakan budaya produktivitas tanpa henti, sedangkan Williams menunjukkan bagaimana budaya tersebut membentuk cara masyarakat menilai tidur. Tidur tidak lagi sekadar kebutuhan pribadi, tetapi telah berubah menjadi sesuatu yang dapat dinilai, diawasi, dan bahkan dihakimi oleh lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, kedua perspektif tersebut digunakan untuk memahami bagaimana tidur berubah dari kebutuhan biologis menjadi kewajiban sosial. Perubahan inilah yang kemudian menjadi dasar munculnya benturan antara ritme tidur alami manusia dan ritme sosial yang dibentuk oleh masyarakat modern.

2.3 Perspektif Sosio-biologi terhadap Ritme Tidur dan Sistem Saraf

Jika perspektif sosial menjelaskan bagaimana tidur dikonstruksi oleh masyarakat, maka perspektif sosio-biologi membantu memahami bagaimana tubuh secara biologis merespons konstruksi tersebut. Perspektif ini penting karena penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa tubuh biologis dan lingkungan sosial tidak pernah benar-benar terpisah. Keduanya saling mempengaruhi dan membentuk pengalaman manusia sehari-hari.

Matthew Walker menjelaskan bahwa tidur manusia diatur oleh ritme sirkadian, yaitu jam biologis internal yang mengatur siklus tidur dan bangun selama kurang lebih dua puluh empat jam (Walker, 2017). Ritme ini berfungsi mengatur berbagai proses tubuh, seperti produksi hormon, suhu tubuh, tingkat kewaspadaan, hingga rasa kantuk. Melalui ritme inilah tubuh menentukan kapan ia berada dalam kondisi optimal untuk beraktivitas dan kapan ia membutuhkan istirahat. Walker juga menekankan bahwa ritme biologis setiap individu tidak selalu sama. Ada individu yang secara alami lebih aktif pada pagi hari (*morning type*), sementara ada pula yang justru lebih optimal pada malam

hari (*evening type*). Perbedaan ini disebut sebagai kronotipe. Kronotipe tidak sepenuhnya dibentuk oleh kebiasaan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor genetis. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua tubuh cocok dengan standar tidur yang seragam. Temuan ini penting untuk memahami perbedaan ritme antara pekerja kantoran dan seniman teater. Perbedaan pola tidur di antara keduanya tidak selalu dapat dijelaskan hanya sebagai pilihan gaya hidup atau kebiasaan kerja, tetapi juga dapat berkaitan dengan kecenderungan biologis masing-masing individu yang kemudian diperkuat oleh tuntutan profesi.

Selain perbedaan kronotipe, sejarah menunjukkan bahwa pola tidur manusia juga tidak selalu sama seperti yang dikenal saat ini. A. Roger Ekirch menjelaskan bahwa masyarakat pra-industri mengenal pola *segmented sleep*, yaitu pola tidur yang terbagi menjadi dua sesi (Ekirch, 2005). Masyarakat pada masa itu biasanya menjalani “tidur pertama” setelah matahari terbenam, kemudian terbangun di tengah malam selama satu hingga dua jam untuk melakukan aktivitas ringan seperti berdoa, berbincang, atau merenungkan mimpi, sebelum kembali menjalani “tidur kedua” hingga menjelang pagi. Temuan Ekirch menunjukkan bahwa pola tidur delapan jam tanpa jeda yang kini dianggap normal sebenarnya merupakan konstruksi historis yang relatif baru. Dengan kata lain, standar tidur modern bukanlah kodrat biologis universal, melainkan hasil perubahan sosial dan sejarah. Perubahan besar terjadi setelah revolusi industri, ketika ritme hidup manusia mulai menyesuaikan diri dengan mesin dan waktu mekanis. Standarisasi kerja modern melahirkan pembagian waktu yang dikenal melalui slogan gerakan buruh: delapan jam kerja, delapan jam rekreasi, dan delapan jam istirahat. Sejak saat itu, ritme biologis tubuh semakin didorong untuk menyesuaikan diri dengan ritme sosial yang seragam, terlepas dari kebutuhan alami masing-masing individu. Kurang tidur atau gangguan ritme sirkadian tidak hanya memengaruhi rasa lelah, tetapi juga berdampak langsung pada sistem saraf. Walker menunjukkan melalui penelitian pencitraan otak bahwa satu malam tanpa tidur dapat meningkatkan reaktivitas amigdala bagian otak yang berperan dalam respons emosional seperti takut, marah, dan cemas hingga sekitar 60 persen. Pada saat yang sama, koneksi antara amigdala dan korteks prefrontal, yaitu bagian otak yang berfungsi mengendalikan emosi dan pengambilan keputusan, justru melemah.

Kondisi ini menyebabkan tubuh yang kurang tidur menjadi lebih sulit mengendalikan impuls emosional. Seseorang dapat menjadi lebih mudah marah, lebih sensitif, kehilangan fokus, atau justru mengalami kondisi emosional yang datar dan kosong. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut penting karena memperlihatkan bagaimana benturan antara ritme biologis dan ritme sosial dapat mempengaruhi pengalaman tubuh secara menyeluruh baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Perspektif sosio-biologi membantu menjelaskan bahwa tubuh bukan hanya objek yang diatur oleh masyarakat, tetapi juga organisme hidup yang memiliki batas biologis. Ketika ritme sosial memaksa tubuh bergerak melampaui ritme alaminya, dampaknya tidak hanya terlihat pada kelelahan fisik, tetapi juga pada perubahan emosi, respon sensorik, dan kualitas kesadaran seseorang.



Gambar 1. Pergeseran Pola Tidur dari Pra-Industri ke Modern (Ekirch, 2005)

2.4 Katarsis dan Pelepasan Emosi dalam Pemeranan

Konsep katarsis digunakan dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana emosi dilepaskan dalam proses pemeranan. Istilah katarsis pertama kali diperkenalkan oleh Aristotle dalam *Poetics*. Aristoteles menjelaskan katarsis sebagai proses pemurnian atau pelepasan emosi, terutama rasa takut (*phobos*) dan rasa iba (*eleos*), melalui pengalaman estetis saat menyaksikan tragedi. Dalam teater klasik, katarsis umumnya dipahami sebagai pengalaman emosional yang dialami penonton setelah pertunjukan berakhir. Namun, dalam perkembangan seni pertunjukan modern, katarsis tidak hanya dialami oleh penonton. Aktor juga dapat mengalami pelepasan emosi selama proses latihan maupun saat tampil di atas panggung. Dalam konteks ini, katarsis tidak lagi dipahami hanya sebagai efek pertunjukan, tetapi juga sebagai proses internal yang terjadi di dalam tubuh aktor.

Konstantin Stanislavski menekankan bahwa emosi yang jujur muncul ketika tubuh dan pikiran aktor bekerja secara organik melalui tindakan fisik yang bermakna (Stanislavski, 2008). Menurutnya, ketegangan otot yang berlebihan dapat menghambat aliran emosi. Karena itu, aktor perlu belajar mengenali ketegangan tubuh, melepaskannya, lalu membangun kondisi tubuh yang siap menerima

situasi dramatik dari karakter yang dimainkan. Pandangan Stanislavski menunjukkan bahwa relaksasi memiliki peran penting dalam proses pemeranan. Tubuh yang rileks dianggap lebih mampu merespons impuls emosional secara jujur dan alami. Dengan berkurangnya ketegangan fisik, aktor dapat lebih mudah membangun koneksi antara pengalaman pribadi, imajinasi, dan emosi karakter.

Namun, penelitian ini melihat kemungkinan lain yang belum banyak dibahas. Jika Stanislavski menekankan relaksasi sebagai syarat munculnya emosi organik, penelitian ini mempertimbangkan bahwa kelelahan tubuh juga dapat membuka akses menuju emosi yang sulit muncul dalam kondisi sadar penuh. Dengan kata lain, emosi yang jujur tidak selalu lahir dari tubuh yang sepenuhnya rileks, tetapi juga dapat muncul dari tubuh yang sedang rapuh, lelah, dan berada dalam kondisi liminal. Pandangan ini dapat diperkaya melalui pemikiran Bessel van der Kolk. Van der Kolk menjelaskan bahwa stres dan trauma tidak hanya tersimpan sebagai ingatan mental, tetapi juga sebagai memori somatik yang menetap di dalam tubuh (van der Kolk, 2014). Trauma dapat muncul dalam bentuk ketegangan otot, respon refleks, perubahan napas, atau ledakan emosi yang sulit dijelaskan secara sadar.

Dalam kondisi normal, tubuh memiliki mekanisme pertahanan yang membantu menahan atau menyaring respons emosional tersebut. Namun, ketika tubuh berada dalam kondisi lelah atau kurang tidur, sebagian mekanisme pertahanan ini dapat melemah. Akibatnya, respons emosional yang biasanya tertahan menjadi lebih mudah muncul secara spontan. Pada titik inilah penelitian ini melihat hubungan penting antara kelelahan tubuh dan katarsis. Tubuh yang lelah dapat menjadi ruang terbukanya emosi yang selama ini tersimpan. Kelelahan bukan semata-mata hambatan biologis, tetapi juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan munculnya pelepasan emosi yang lebih mentah, spontan, dan jujur. Penelitian ini juga memosisikan katarsis bukan hanya sebagai hasil akhir dari pertunjukan, tetapi juga sebagai proses yang berlangsung di dalam tubuh aktor. Katarsis dapat muncul ketika tubuh memasuki kondisi tertentu yang melemahkan kontrol rasional dan membuka akses menuju lapisan emosi yang lebih dalam.

2.5 Sejarah Seni Pertunjukan dan Tubuh Aktor sebagai Ruang Liminal

Dalam sejarah seni pertunjukan, tubuh aktor selalu menjadi medium utama dalam proses penciptaan makna. Tidak seperti medium seni lain yang dapat bergantung pada objek material, teater menempatkan tubuh manusia sebagai pusat utama ekspresi. Tubuh aktor menjadi ruang tempat emosi, pengalaman hidup, ingatan, serta respons spontan diwujudkan menjadi tindakan performatif yang dapat disaksikan secara langsung oleh penonton.

Pada teater klasik, tubuh aktor sering dipahami sebagai instrumen yang harus dilatih agar mampu merepresentasikan karakter secara meyakinkan. Namun, perkembangan teater modern menunjukkan pergeseran penting. Tubuh tidak lagi dipandang hanya sebagai alat representasi, tetapi juga sebagai sumber pengalaman yang hidup dan terus berubah. Aktor tidak sekadar “memainkan” emosi, melainkan menghadirkan tubuhnya sebagai ruang tempat emosi itu benar-benar bekerja. Pandangan ini berkembang kuat dalam pemikiran Jerzy Grotowski melalui konsep *Poor Theatre* (Grotowski, 1968). Grotowski menolak ketergantungan teater pada elemen spektakuler seperti dekorasi mewah, kostum berlebihan, atau teknologi panggung yang kompleks. Menurutnya, inti teater terletak pada pertemuan langsung antara aktor dan penonton. Dalam hubungan ini, tubuh aktor menjadi elemen paling penting.

Grotowski memperkenalkan gagasan *total act*, yaitu tindakan total ketika aktor membuka dirinya secara penuh, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Dalam kondisi ini, aktor tidak lagi menyembunyikan kerentanannya, melainkan justru menggunakan kerentanan tersebut sebagai sumber energi artistik. Tubuh yang rapuh, lelah, atau tidak stabil bukan selalu kelemahan, tetapi dapat menjadi jalan menuju kejujuran performatif. Pandangan Grotowski membuka ruang untuk melihat tubuh lelah dari sudut pandang yang berbeda. Dalam kehidupan sehari-hari, kelelahan umumnya dianggap sebagai kondisi negatif karena menurunkan produktivitas, konsentrasi, dan performa kerja. Namun, dalam konteks seni pertunjukan, kondisi tubuh yang tidak sepenuhnya stabil justru dapat menghasilkan kualitas ekspresi yang unik.

Penelitian ini secara khusus menyoroti kondisi liminal, yaitu keadaan ambang antara sadar penuh dan tidur. Kondisi liminal terjadi ketika tubuh belum sepenuhnya tertidur, tetapi juga tidak lagi berada dalam kesadaran penuh. Pada fase ini, kontrol rasional mulai melemah, sementara impuls bawah sadar menjadi lebih aktif. Secara neurologis, kondisi ini berkaitan dengan fase *hypnagogic state*, yaitu fase transisi dari sadar menuju tidur. Pada fase hypnagogic, seseorang dapat mengalami respons sensorik yang berbeda dari kondisi normal. Rangsangan visual, suara, atau sentuhan dapat diterima secara tidak biasa. Dalam beberapa kasus, tubuh bahkan dapat mengalami halusinasi ringan, asosiasi visual yang ganjil, atau persepsi yang terasa tidak logis.

Fenomena ini menarik untuk seni pertunjukan karena kondisi hypnagogic dapat membuka akses menuju respons tubuh yang lebih intuitif. Dalam keadaan sadar penuh, tubuh biasanya bekerja di bawah kontrol logika, memori, dan kesadaran rasional. Sebaliknya, pada kondisi liminal, impuls yang biasanya tertahan dapat muncul dalam bentuk gestur, ekspresi, ritme gerak, atau ledakan emosi yang lebih spontan. Di sinilah penelitian ini menemukan kemungkinan artistik yang penting. Tubuh aktor

yang berada di ambang mengantuk tidak selalu kehilangan kualitas performatifnya. Dalam kondisi tertentu, tubuh justru menjadi lebih sensitif terhadap ruang, suara, cahaya, dan stimulus emosional di sekitarnya. Sensitivitas ini dapat menghasilkan respons fisik yang lebih spontan, lebih intuitif, dan terkadang lebih jujur dibandingkan tubuh yang sepenuhnya sadar. Sejarah seni pertunjukan modern menunjukkan pergeseran penting dalam cara memahami tubuh aktor. Tubuh bukan lagi sekadar alat yang harus selalu dikontrol secara sempurna, melainkan ruang hidup yang menyimpan kerentanan, ingatan, dan potensi artistik. Penelitian ini memposisikan tubuh liminal sebagai bagian dari kemungkinan baru dalam penciptaan teater, yaitu tubuh yang berada di antara sadar dan tidur sebagai medium untuk mengeksplorasi kejujuran emosi dan spontanitas akting.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus eksploratif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman tubuh, respons emosi, serta perubahan sensorik yang muncul ketika tubuh berada dalam kondisi kurang tidur atau kelelahan selama proses pemeranan. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara terkontrol, melainkan memahami pengalaman tubuh secara kontekstual dan mendalam.

Menurut John W. Creswell, penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang muncul dari persoalan sosial maupun pengalaman manusia dalam konteks alamiahnya (Creswell, 2014). Dalam penelitian ini, persoalan yang dikaji adalah benturan antara ritme biologis tubuh dan ritme sosial modern, serta bagaimana benturan tersebut memengaruhi pelepasan emosi dalam proses pemeranan. Sifat eksploratif penelitian ini terlihat dari data yang digunakan, yaitu data pendahuluan yang masih terbatas pada beberapa informan. Data diperoleh dari kondisi kelelahan maupun pola tidur yang muncul secara alami dalam kehidupan sehari-hari dan proses latihan, bukan dari manipulasi durasi tidur yang dirancang secara khusus oleh peneliti. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diposisikan sebagai landasan awal yang dapat digunakan untuk memperkaya penelitian lanjutan dengan jumlah informan lebih banyak dan kontrol kondisi yang lebih ketat.

Objek penelitian ini adalah tubuh manusia sebagai medium biologis, emosional, dan performatif ketika berada dalam kondisi kelelahan, kurang tidur, maupun pola tidur yang teratur. Subjek penelitian terdiri dari empat informan yang dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kesesuaian karakteristik subjek dengan kebutuhan penelitian. Tiga informan berasal dari kalangan aktor teater, sedangkan satu informan berasal dari kalangan pekerja kantoran sebagai sampel pembanding. Kriteria

pemilihan informan meliputi pengalaman aktif dalam latihan atau pementasan seni pertunjukan bagi informan aktor, pengalaman mengalami kelelahan atau kurang tidur selama proses pemeranan, serta variasi pola tidur yang dapat menunjukkan perbedaan ritme biologis dan sosial.

Informan pertama merupakan aktor yang memerankan karakter flamboyant, yaitu sosok penagih utang dengan gaya bermain ekspresif dan gestur besar. Karakter ini menuntut energi tubuh yang eksplosif dan intensitas ekspresi yang tinggi. Informan kedua merupakan aktor yang memerankan karakter realis dalam sebuah keluarga yang menghadapi persoalan kemiskinan dan dilema hidup. Karakter ini menuntut pendekatan akting naturalistik yang bertumpu pada presisi teknis, pengendalian emosi, serta penghayatan psikologis yang lebih halus. Informan ketiga juga merupakan aktor, tetapi memiliki pola tidur yang relatif teratur, yaitu sekitar delapan jam per hari. Informan ini dipilih untuk melihat bagaimana tubuh aktor merespons proses pemeranan ketika kebutuhan tidur terpenuhi secara optimal. Sementara itu, informan keempat adalah seorang pekerja kantoran dengan pola tidur stabil, yaitu tidur sekitar pukul 21.00 dan bangun pada pukul 06.00. Informan ini digunakan sebagai sampel pembandingan untuk melihat perbedaan ritme tubuh antara dunia kerja formal dan dunia seni pertunjukan.

Keempat informan dipilih karena mewakili variasi kondisi tubuh, pola tidur, serta lingkungan kerja yang berbeda. Perbedaan ini digunakan untuk melihat apakah pola tidur, jenis profesi, dan pendekatan pemeranan turut mempengaruhi dampak kelelahan terhadap kejujuran emosi dan kualitas performatif tubuh. Namun demikian, karena jumlah informan masih terbatas, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi pada seluruh aktor atau pekerja, melainkan dibaca sebagai pola kualitatif awal yang kaya secara deskriptif. Data penelitian dikumpulkan melalui refleksi pengalaman pasca-pengalaman atau pasca-pemeranan. Masing-masing informan diminta menceritakan kembali pengalaman tubuh, kondisi emosi, serta respons sensoriknya ketika menjalani aktivitas dalam kondisi kurang tidur, lelah, maupun ketika berada dalam pola tidur yang teratur. Refleksi tersebut disampaikan secara lisan maupun tertulis dan digunakan sebagai data primer penelitian. Peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap durasi tidur informan serta tidak memiliki data eksperimen yang terkontrol. Dengan demikian, kondisi tubuh yang diamati muncul secara alami dari situasi latihan, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bersifat naturalistik-reflektif, bukan eksperimen laboratorium.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif-interpretatif. Data yang diperoleh dianalisis melalui empat tahap, yaitu reduksi data, klasifikasi temuan, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dijelaskan oleh Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman (Miles &

Huberman, 1994). Melalui proses ini, peneliti membandingkan pola respons tubuh dan emosi antar-informan untuk mengidentifikasi persamaan maupun perbedaan pengalaman. Perbandingan tersebut digunakan untuk melihat bagaimana tubuh dalam kondisi lelah, kurang tidur, maupun tidur teratur dapat mempengaruhi kualitas performatif dan ekspresi emosi secara berbeda. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu disampaikan secara terbuka. Pertama, penelitian ini tidak memiliki data baseline yang diukur secara objektif sebagai pembanding antar-kondisi tubuh. Kedua, durasi dan kualitas tidur informan tidak diukur secara kuantitatif maupun dicatat secara sistematis. Ketiga, penelitian ini tidak dilengkapi dokumentasi audio visual atau observasi langsung selama proses pemeranan; sebagian besar data bersumber dari laporan retrospektif informan. Keempat, jumlah informan yang terbatas membuat temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas. Keterbatasan tersebut menjadi dasar rekomendasi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan rancangan yang lebih terkontrol, melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, pengukuran durasi tidur yang lebih akurat, serta dokumentasi audio visual sebagai bentuk triangulasi data.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Deskripsi Umum Temuan Penelitian

Penelitian ini menganalisis pengalaman empat informan yang terdiri atas tiga aktor teater dan satu pekerja kantoran untuk memahami bagaimana benturan ritme biologis dan ritme sosial mempengaruhi kejujuran emosi dalam proses pemeranan. Data penelitian diperoleh melalui refleksi pengalaman informan mengenai kondisi kurang tidur, kelelahan, serta pola tidur yang teratur dalam aktivitas sehari-hari maupun selama proses latihan dan pemeranan. Pengalaman tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif-interpretatif untuk mengungkap pola hubungan antara kondisi tubuh, respon emosi, fungsi kognitif, dan kualitas performatif.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa benturan ritme tidur memberikan dampak yang berbeda pada setiap informan. Kurang tidur dan kelelahan tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi cara tubuh merespons emosi, mempertahankan konsentrasi, serta mengolah pengalaman selama proses pemeranan. Pada sebagian aktor, kondisi tubuh yang lelah justru memunculkan emosi yang lebih spontan, mentah, dan reaktif sehingga memperkuat ekspresi karakter. Sebaliknya, pada aktor lain, kelelahan menurunkan fokus, mengeluarkan daya ingat, serta mengganggu struktur permainan yang telah dibangun selama latihan. Sementara itu, informan pekerja

kantoran menunjukkan bahwa pola tidur yang lebih teratur berkaitan dengan ritme kerja formal yang menuntut pengendalian emosi dan keteraturan aktivitas sehari-hari.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara ritme tidur dan kejujuran emosi tidak bersifat linier. Dampak kelelahan dipengaruhi oleh karakteristik individu, pendekatan pemeranan, serta tuntutan profesi yang membentuk cara tubuh menggunakan dan mengekspresikan emosinya. Oleh karena itu, penelitian ini memandang tubuh bukan hanya sebagai entitas biologis, tetapi juga sebagai ruang yang dipengaruhi oleh konstruksi sosial, pengalaman hidup, dan praktik artistik. Untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik informan dan kecenderungan temuan penelitian, ringkasan hasil disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Karakteristik Informan dan Ringkasan Temuan

Informan	Latar Belakang	Kondisi Tidur	Pengalaman yang Diamati	Temuan
Informan 1	Aktor teater (karakter flamboyan)	Kurang tidur	Latihan setelah tidur sangat singkat	Emosi lebih spontan dan tersalurkan ke dalam karakter, tetapi energi fisik menurun
Informan 2	Aktor teater (karakter ayah keluarga miskin)	Kurang tidur	Latihan dalam kondisi lelah	Fokus, daya ingat, dan dialog menurun sehingga kurang maksimal.
Informan 3	Aktor teater	Tidur ± 8 jam	Latihan dalam kondisi tubuh fit	Emosi lebih stabil, fokus terjaga, dan pendalaman karakter tercapai.
Informan 4	Pekerja kantoran	Tidur ($\pm 21.00 - 05.00$)	Aktivitas kerja sehari-hari	Ritme tubuh mengikuti jam kerja formal sesuai tuntutan profesional.

Secara keseluruhan, deskripsi umum temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur dan kondisi tubuh mempengaruhi pengalaman emosional dan performatif setiap informan dengan cara yang berbeda. Temuan tersebut menjadi dasar untuk membahas secara lebih rinci.

4.2 Perubahan Respons Emosi pada Tubuh yang Kurang Tidur

Berdasarkan data yang diperoleh dari refleksi para informan, kondisi kurang tidur menunjukkan adanya perubahan yang cukup jelas pada respons emosi aktor selama proses pemeranan. Tubuh yang mengalami kelelahan tidak hanya mengalami penurunan energi fisik, tetapi juga memperlihatkan perubahan pada kestabilan emosi, fokus, dan kesiapan performatif. Salah satu informan yang berada

dalam kondisi tidur sangat singkat hanya terbangun beberapa menit sebelum latihan menunjukkan respons awal berupa protes, kemarahan, dan penolakan untuk segera bermain. Emosi yang muncul bukan berupa penghayatan karakter, melainkan respons spontan tubuh yang merasa dipaksa keluar dari kondisi istirahatnya. Namun, menariknya, ketika proses pemeranan dimulai, emosi mentah tersebut justru tersalurkan ke dalam karakter yang dimainkan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan respons emosional spontan. Dalam kondisi tertentu, emosi seperti marah, kesal, atau frustrasi lebih mudah muncul karena mekanisme kontrol diri menurun. Hal ini sejalan dengan pemikiran Matthew Walker yang menjelaskan bahwa kurang tidur menyebabkan menurunnya kemampuan otak dalam mengatur emosi, terutama karena melemahnya fungsi korteks prefrontal yang berperan sebagai pengendali respons afektif, sementara reaktivitas amigdala justru meningkat tajam (Walker, 2017). Namun, respons emosi akibat kurang tidur tidak selalu berupa ledakan emosi. Pada informan lain, kondisi kelelahan justru memunculkan keadaan emosional yang datar dan kosong. Ia tidak merasakan peningkatan emosi tertentu, melainkan kehilangan keterhubungan dengan peran yang dimainkan. Hal ini menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memunculkan dua kemungkinan respons emosional yang seolah bertolak belakang: emosi yang terlalu reaktif (marah, protes) atau justru emosi yang melemah (datar, kosong).

Kedua arah respons ini sesungguhnya dapat dijelaskan lewat satu kerangka yang sama, yaitu teori respons terhadap tekanan (*stress response*) yang dikembangkan Bessel van der Kolk. Menurutnya, tubuh yang kewalahan menghadapi tekanan tidak selalu melawan secara aktif (*fight*) ia dapat pula jatuh pada respons "beku" atau mati rasa (*freeze/numbing*) ketika melawan atau menghindar dianggap sistem saraf bukan pilihan yang tersedia (van der Kolk, 2014). Dengan demikian, ledakan emosi (marah, protes) dan kekosongan emosi (datar, tumpul) bukan dua fenomena yang tidak berkaitan, melainkan dua sisi dari satu mekanisme pertahanan diri yang sama, hanya saja termanifestasi secara berbeda tergantung bagaimana tubuh masing-masing individu menilai situasi yang dihadapinya pada momen tersebut. Dengan demikian, pertanyaan turunan mengenai bagaimana emosi manusia saat kurang tidur dapat dijawab secara lebih spesifik respons emosional tidak bersifat tunggal, melainkan dapat muncul dalam bentuk marah, datar, kosong, atau kombinasi keduanya secara berurutan (protes di awal, lalu kosong setelahnya) sangat bergantung pada kondisi tubuh dan konteks aktivitas yang sedang dijalani.

4.3 Kelelahan dan Penurunan Fungsi Kognitif dalam Pemeranan

Selain mempengaruhi emosi, data penelitian juga menunjukkan bahwa kelelahan berpengaruh besar terhadap fungsi kognitif aktor. Salah satu informan menjelaskan bahwa ketika tubuh kurang istirahat baik karena kurang tidur maupun kurang makan ia mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama latihan. Kesulitan tersebut muncul dalam beberapa bentuk, seperti hilangnya hafalan dialog, lupa *blocking*, kehilangan tempo permainan, hingga hilangnya improvisasi yang sebelumnya sudah dibangun dalam latihan. Informan menggambarkan kondisi tersebut sebagai keadaan ketika aktor menjadi sulit berpikir jernih dan tidak mampu mengakses kembali materi latihan yang sebenarnya sudah dikuasai.

Dalam pendekatan akting realis, kemampuan kognitif memiliki peran yang sangat penting. Aktor dituntut untuk mengingat struktur adegan, perpindahan posisi, ritme dialog, serta transisi emosi yang telah dibangun selama proses latihan. Ketika tubuh berada dalam kondisi lelah, fondasi teknis ini menjadi rapuh. Temuan ini mendukung teori Konstantin Stanislavski yang menekankan pentingnya kesiapan tubuh, konsentrasi, dan relaksasi agar aktor dapat mencapai emosi yang organik lewat tahapan *tension-relaxation-justification* (Stanislavski, 2008). Jika tubuh kehilangan fokus akibat kelelahan, tahapan ini tidak dapat dilalui dengan baik, sehingga kualitas akting pun ikut menurun.

Secara neurologis, temuan ini juga menegaskan bahwa kurang tidur tidak hanya bekerja lewat satu jalur (regulasi emosi), tetapi juga lewat jalur terpisah yang memengaruhi konsolidasi memori dan fungsi kognitif (Walker, 2017). Dengan kata lain, informan pada 4.1 dan informan pada 4.2 kemungkinan mengalami dominasi jalur saraf yang berbeda, satu lebih terpengaruh pada sisi emosi atau amigdala, yang lain lebih terpengaruh pada sisi memori atau kognisi meski keduanya sama-sama berakar dari kurang tidur. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga melemahkan fungsi memori, konsentrasi, dan kemampuan teknis aktor dalam mempertahankan struktur permainan.

4.4 Perbedaan Ritme Tubuh Seniman dan Pekerja Kantoran

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan ritme tubuh antara seniman dan pekerja kantor. Salah satu informan pembanding dalam penelitian ini merupakan seorang pekerja kantor yang memiliki pola tidur relatif stabil, yaitu tidur sekitar pukul 21.00 dan bangun pukul 06.00. Pola tidur tersebut menunjukkan ritme tubuh yang selaras dengan standar waktu kerja modern. Tidur

malam berfungsi sebagai persiapan tubuh agar mampu bekerja secara optimal pada pagi hingga sore hari.

Informan pekerja kantoran juga mengungkapkan bahwa rutinitas kerja membuatnya terbiasa menjaga keteraturan jadwal tidur sekaligus mengendalikan ekspresi emosinya selama bekerja. Ia cenderung menahan emosi agar tetap terlihat profesional di lingkungan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa disiplin kerja formal tidak hanya membentuk pola tidur, tetapi juga memengaruhi cara tubuh mengekspresikan emosi. Sebaliknya, ritme tubuh seniman teater cenderung lebih fleksibel. Proses latihan yang sering berlangsung pada malam hari membuat banyak aktor terbiasa tidur lebih larut. Bagi seniman, malam bukan sekadar waktu istirahat, tetapi juga ruang untuk latihan, refleksi, dan eksplorasi artistik.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa ritme tidur manusia pada dasarnya beragam. Namun, masyarakat modern cenderung mendorong satu standar ritme yang dianggap ideal. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Bryan S. Turner yang menjelaskan bahwa tubuh selalu berada dalam relasi dengan kekuasaan sosial. Tubuh diatur, di disiplinkan, dan diarahkan sesuai kebutuhan sistem sosial. Gagasan ini diperdalam oleh Michel Foucault melalui konsep *docile bodies*, yaitu tubuh yang patuh karena disiplin sosial telah terinternalisasi hingga terasa alami.

Menariknya, keteraturan tidur tidak selalu menghasilkan respons emosi yang sama. Informan ketiga, yaitu aktor dengan pola tidur teratur sekitar delapan jam per hari, justru menunjukkan emosi yang lebih mudah diakses dan lebih fleksibel dibandingkan pekerja kantoran. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan tidur saja tidak cukup menjelaskan keluwesan emosi seseorang. Dengan demikian, faktor yang lebih menentukan tampaknya bukan sekadar durasi tidur, melainkan norma profesional yang membentuk tubuh. Pada pekerja kantoran, disiplin profesional mendorong tubuh untuk menahan emosi. Sebaliknya, pada aktor, disiplin profesional justru melatih tubuh agar mampu mengakses dan menyalurkan emosi sebagai bagian dari keterampilan artistik.

4.5 Tidur sebagai Konstruksi Sosial Modern

Temuan penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari konteks sejarah yang lebih besar, yaitu perubahan cara masyarakat memandang tidur. Sebelum Revolusi Industri, pola tidur manusia tidak sepenuhnya mengikuti model tidur delapan jam tanpa jeda. A. Roger Ekirch menjelaskan bahwa masyarakat pra-industri mengenal pola *segmented sleep*, yaitu tidur dalam dua sesi dengan jeda terbangun di tengah malam. Pada masa itu, terbangun di malam hari bukan sesuatu yang dianggap aneh (Ekirch, 2005).

Perubahan besar terjadi ketika industrialisasi menuntut keteraturan waktu kerja. Munculnya jam mekanis, penerangan buatan, serta sistem kerja pabrik perlahan membentuk standar baru mengenai kapan manusia seharusnya tidur dan bangun. Slogan gerakan buruh "delapan jam bekerja, delapan jam rekreasi, dan delapan jam istirahat" kemudian memperkuat pembagian waktu tersebut. Seiring waktu, pola ini diterima sebagai standar normal kehidupan modern. Dalam konteks ini, tidur tidak lagi hanya menjadi kebutuhan biologis, tetapi berubah menjadi kewajiban sosial. Orang yang bangun siang sering dianggap malas, tidak disiplin, atau kurang produktif. Simon J. Williams menyebut ketimpangan penilaian moral atas pola tidur ini sebagai *sleep inequality* penilaian yang bahkan bisa berbeda antarkelas sosial atas pola tidur yang secara objektif serupa (Williams, 2005).

Pemikiran Jonathan Crary memperkuat analisis ini. Menurutnya, masyarakat modern bergerak menuju sistem 24/7 yang terus menuntut produktivitas tanpa henti, dengan waktu tidur rata-rata yang terus menyusut antargenerasi (Crary, 2013). Dalam sistem seperti ini, tidur sering dianggap sebagai hambatan terhadap produktivitas sebuah logika yang, sebagaimana ditunjukkan pada 4.3, ternyata ikut menyusup ke ruang kerja kreatif melalui tuntutan aktor realis untuk tetap "jeli" dan "kuat ingatan" meski tubuhnya kurang istirahat.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa tidur secara perlahan mengalami pergeseran makna. Jika pada masyarakat pra-industri waktu tidur lebih banyak mengikuti ritme alam dan kebutuhan tubuh, maka sejak berkembangnya sistem industri, jam mekanis, serta pencahayaan buatan, waktu tidur mulai diatur oleh kebutuhan produksi. Tidur kemudian tidak lagi dipahami semata-mata sebagai hak biologis manusia, tetapi juga sebagai kewajiban sosial agar tubuh siap kembali bekerja pada hari berikutnya. Perubahan tersebut ikut membentuk cara masyarakat memberikan penilaian terhadap pola tidur seseorang. Bangun pada siang hari sering diasosiasikan dengan kemalasan atau kurang disiplin, sedangkan bangun pagi dipersepsikan sebagai tanda produktivitas dan tanggung jawab. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa pola tidur telah berubah menjadi identitas sosial yang dinilai oleh lingkungan. Dengan demikian, rasa puas ketika bangun siang bukan semata-mata muncul dari kebutuhan biologis tubuh, melainkan juga merupakan hasil internalisasi norma sosial mengenai produktivitas dan kedisiplinan.

4.6 Tubuh Lelah sebagai Potensi Artistik

Temuan paling menarik dari penelitian ini adalah bahwa kelelahan tidak selalu menghasilkan dampak negatif terhadap akting. Dalam kondisi tertentu, tubuh yang lelah justru dapat membuka kemungkinan artistik yang unik. Pada informan dengan karakter flamboyan, kelelahan memang

menurunkan energi tubuh secara fisik. Gerak tubuh menjadi minim dan tubuh cenderung pasif. Namun, pada saat yang sama, saluran vokal dan ekspresi emosi justru tampak lebih kuat dan spontan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kelelahan dapat melemahkan sebagian sistem tubuh, tetapi sekaligus membuka saluran ekspresif lain yang lebih mentah dan jujur. Temuan ini memiliki kedekatan dengan konsep *total act* dari Jerzy Grotowski, yaitu kondisi ketika aktor membuka kerentanan terdalam tubuhnya sehingga ekspresi yang muncul tidak lagi sepenuhnya dikendalikan oleh mekanisme sosial sehari-hari.

Jika dibaca melalui konsep katarsis Aristotle, momen tersalurnya emosi mentah ke dalam karakter dapat dipahami sebagai bentuk pelepasan emosi melalui medium artistik. Emosi yang sebelumnya tertahan berubah menjadi energi ekspresif yang dapat digunakan dalam permainan aktor. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kondisi tersebut tidak berlaku universal. Pada aktor dengan pendekatan realis, kelelahan justru merusak pondasi teknis yang diperlukan untuk membangun emosi organik. Akibatnya, kelelahan tidak menghasilkan katarsis, melainkan frustrasi teknis.

Selain itu, penelitian ini belum menemukan bukti kuat mengenai munculnya gejala sensorik khas kondisi *hypnagogic*, seperti distorsi visual, halusinasi ringan, atau perubahan persepsi ruang dan suara. Dengan demikian, kondisi liminal dalam penelitian ini lebih terlihat melalui perubahan emosi, spontanitas tubuh, dan pelemahan kontrol rasional, bukan melalui perubahan sensorik ekstrem. Oleh karena itu, tubuh lelah dapat menjadi potensi artistik, tetapi hanya pada kondisi tertentu, terutama pada pendekatan akting yang tidak terlalu bergantung pada struktur teknis yang ketat. Kondisi ini tidak dapat dijadikan metode universal dalam proses pemeranan. Tidak ada informan yang melaporkan munculnya distorsi visual, suara, maupun persepsi ruang secara nyata selama proses pemeranan. Akan tetapi, beberapa informan menggambarkan munculnya respon tubuh yang lebih intuitif, spontan, dan kurang dikendalikan oleh pertimbangan rasional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fase liminal pada penelitian ini lebih tampak sebagai pelemahan kontrol kognitif dibandingkan munculnya pengalaman sensorik ekstrem. Temuan ini membuka peluang penelitian lanjutan untuk mengkaji hubungan antara fase hipnagogik dan proses aktor kreatif melalui metode observasi yang lebih terkontrol.

4.7 Sintesis Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa benturan antara ritme biologis tubuh dan ritme sosial modern memberikan dampak yang kompleks terhadap proses pemeranan. Kelelahan

tubuh tidak hanya mengarah kepada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi emosi, fungsi kognitif, dan kualitas ekspresi aktor. Kurang tidur dapat memunculkan respons yang berbeda pada setiap individu. Pada sebagian aktor, kelelahan memicu emosi yang lebih spontan dan reaktif. Pada aktor lain, kelelahan justru menurunkan fokus, melemahkan memori, serta menghambat struktur permainan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa efek kelelahan sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh, jenis pendekatan akting, dan kebutuhan performatif masing-masing aktor.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa persoalan ritme tubuh tidak dapat disederhanakan sebagai pertentangan antara pekerja dan seniman. Keteraturan tidur dapat dimiliki oleh keduanya, tetapi respons emosional yang muncul tetap berbeda karena masing-masing profesi memiliki tuntutan dan norma ekspresi yang berbeda. Dengan demikian, tubuh yang lelah tidak selalu menjadi tubuh yang gagal. Dalam kondisi tertentu, kelelahan justru dapat membuka kemungkinan ekspresi yang lebih jujur dan spontan. Namun pada kondisi lain, kelelahan dapat meruntuhkan kemampuan performatif aktor secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa relasi antara tidur, tubuh, dan proses pemeranan bersifat kompleks serta tidak dapat dijelaskan melalui satu pola tunggal.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh, hasil penelitian pada setiap sub bab dijelaskan kembali secara komparatif. Sintesis ini dilakukan dengan menghubungkan temuan empiris dari pengalaman para informan dengan perspektif teori yang digunakan dalam penelitian. Melalui proses tersebut terlihat bahwa pengaruh benturan ritme biologis dan ritme sosial terhadap proses pemeranan tidak bersifat tunggal, melainkan membentuk hubungan yang kompleks antara kondisi tubuh, regulasi emosi, fungsi kognitif, serta kualitas performa aktor. Ringkasan deskripsi temuan penelitian disajikan pada Tabel 2.

Table 2. Sintesis Temuan Penelitian

Aspek Temuan	Hasil Penelitian	Kaitan dengan Teori
Benturan ritme biologis dan ritme sosial	Aktor memiliki teater ritme tidur yang lebih fleksibel dibandingkan pekerja kantoran yang mengikuti jadwal kerja tetap.	Turner (2008); Foucault (1977): ritme tubuh dibentuk melalui disiplin dan tuntutan sistem sosial yang mengatur waktu kerja dan istirahat.
Kurang tidur terhadap emosi	Kurang tidur menimbulkan respon yang berbeda-beda pada setiap individu, mulai dari marah, frustrasi, hingga emosi yang datar atau hampa.	Walker (2017); van der Kolk (2014): kurang tidur melemahkan regulasi emosi sehingga tubuh menjadi lebih reaktif atau mengalami penumpukan respons emosional (<i>numbing</i>).

Kurang tidur terhadap fungsi kognitif	Kelelahan menurunkan fokus, daya ingat, kemampuan menghafal dialog, pemblokiran, serta struktur permainan.	Walker (2017); Stanislavski (2008): fungsi kognitif dan kesiapan tubuh menjadi dasar bagi konsentrasi dan pemeranan yang organik.
Ritme pekerja dan seniman	Perbedaan respons emosi lebih dipengaruhi oleh norma profesi daripada sekedar durasi tidur.	Williams (2005); Turner (2008): pola tidur dan penggunaan tubuh dipengaruhi oleh norma sosial serta tuntutan profesi.
Kelelahan sebagai potensi artistik	Pada sebagian aktor, tubuh lelah justru memunculkan ekspresi yang lebih spontan dan jujur, sedangkan pada aktor lain menjadi kendala teknis.	Grotowski (1968); Stanislavski (2008): kerentanan tubuh dapat melahirkan <i>total act</i> , tetapi pemeranan tetap memerlukan kesiapan tubuh dan pengendalian teknik.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa benturan antara ritme biologis tubuh dan ritme sosial modern memengaruhi proses pemeranan aktor, terutama dalam aspek kejujuran emosi, fungsi kognitif, dan kualitas performatif tubuh. Tidur tidak hanya berfungsi sebagai kebutuhan biologis untuk memulihkan kondisi fisik, tetapi juga merupakan praktik sosial yang dipengaruhi oleh tuntutan produktivitas, profesi, serta norma masyarakat mengenai ritme kehidupan yang dianggap ideal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dan kelelahan tidak menghasilkan dampak yang seragam. Pada sebagian aktor, kondisi tersebut memunculkan emosi yang lebih spontan, mentah, dan autentik sehingga mendukung proses penghayatan karakter. Sebaliknya, pada aktor lain, kelelahan menurunkan konsentrasi, daya ingat, kemampuan menghafal dialog, serta stabilitas permainan. Temuan ini menunjukkan bahwa respons terhadap kelelahan dipengaruhi oleh kondisi tubuh, pengalaman individu, dan kebutuhan artistik dalam proses pemeranan. Penelitian ini juga menemukan bahwa perbedaan ritme tidur antara seniman teater dan pekerja kantoran lebih berkaitan dengan tuntutan profesi daripada semata-mata perbedaan biologis. Dengan demikian, standar tidur modern tidak dapat dipahami sebagai ukuran universal, melainkan sebagai konstruksi sosial yang dibentuk oleh sejarah, budaya, dan sistem produktivitas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tubuh lelah menempati posisi yang paradoks dalam seni pertunjukan. Di satu sisi, kelelahan dapat menjadi hambatan biologis yang memengaruhi kualitas pemeranan, tetapi di sisi lain dapat menjadi potensi artistik yang membuka ruang bagi munculnya spontanitas dan kejujuran emosi. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara tidur, tubuh, dan proses kreatif bersifat dinamis sehingga tidak dapat dijelaskan

hanya dari perspektif biologis, melainkan perlu dipahami melalui keterkaitan antara aspek biologis, sosial, dan artistik.

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah informan dan konteks penelitian yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang seni pertunjukan serta menggunakan metode yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara ritme tidur, tubuh, dan proses kreatif. Penelitian ini diharapkan dapat membuka perspektif baru dalam melihat relasi antara tidur, tubuh, dan proses penciptaan artistik dalam seni pertunjukan, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan cakupan data yang lebih luas dan metode yang lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Crary, J. (2013). *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*. London: Verso.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ekirch, A. R. (2005). *At Day's Close: Night in Times Past*. New York: W. W. Norton & Company.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Pantheon Books.
- Grotowski, J. (1968). *Towards a Poor Theatre*. New York: Simon and Schuster.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Stanislavski, K. (2008). *An Actor Prepares*. New York: Routledge.
- Turner, B. S. (2008). *The Body and Society: Explorations in Social Theory* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.
- Williams, S. J. (2005). *Sleep and Society: Sociological Ventures into the (Un)known*. London: Routledge.