

KEPELATIHAN MONOMIME: PERKEMBANGAN NEUROPLASTISITAS DALAM MASA REMAJA PADA HIMPUNAN TEATER DI SRAGEN

Achmad Dipoyono¹, YB. Rahno Triyogo²

¹⁾ Program Studi Teater, Jurusan Seni Pedalangan, Institut Seni Indonesia Surakarta, Indonesia
e-mail: achmaddipoyono@gmail.com^{1*}, rahnotriyogo@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepelatihan monomime terhadap perkembangan neuroplastisitas pada remaja yang tergabung dalam himpunan teater di Sragen. Neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi melalui latihan fisik dan mental, memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan gerak dan kognisi. Dengan menggunakan metode penelitian eksperimen pada 20 remaja yang aktif dalam kepelatihan monomime selama 3 bulan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik, kognisi, serta koordinasi gerak. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan monomime tidak hanya berfungsi sebagai seni pertunjukan, tetapi juga memiliki potensi besar untuk mempengaruhi perkembangan otak pada masa remaja. Implikasi penelitian ini bermanfaat bagi pendidikan dan pengembangan remaja dalam bidang seni serta kesehatan fisik dan mental.

Kata kunci: Kepelatihan Monomime, Motorik, Neuroplastisitas, Remaja, Sragen, Teater

Abstract

This study aims to analyze the influence of monomime coaching on the development of neuroplasticity in adolescents who are members of the theater association in Sragen. Neuroplasticity, which is the brain's ability to change and adapt through physical and mental exercise, plays an important role in the development of motor and cognitive skills. Using an experimental research method on 20 adolescents who were active in monomime coaching for 3 months, the results showed a significant improvement in motor skills, cognition, and movement coordination. These results show that monomime training not only functions as a performing art, but also has great potential to affect brain development during the break period. The implications of this research are beneficial for the education and development of adolescents in the field of art as well as physical and mental health.

Keywords: Monomime Coaching, Motor, Neuroplasticity, Adolescents, Sragen, Theater

PENDAHULUAN

Seni pertunjukan adalah ekspresi seorang individu maupun kelompok diatas panggung untuk menarik apresiasi penonton. Maka dari itu, pentingnya seorang pemeran (aktor) dalam mengolah kemampuan secara individu, baik dari hasil sebuah pengalaman ataupun pengetahuan yang di dapat. Karena keaktoran merupakan hal yang esensial bagi seorang aktor dalam mengkomunikasikan maupun memvisualkan hasil interpretasi naskah yang disajikan. Kemampuan aktor bersumber dari penguasaan elemen dasar yang melekat pada tubuh aktor yaitu elemen internal dan elemen eksternal. Elemen internal adalah elemen-elemen yang ada dalam diri aktor tersebut, seperti tubuh, suara dan sukma; sedang elemen eksternal adalah elemen-elemen yang ada di luar diri aktor, seperti naskah drama, panggung, kawan bermain, sutradara dan sebagainya (Supartono, 2017). Namun demikian, pemahaman tentang elemen internal perlu ditekankan kepada seorang aktor karena hal tersebut merupakan faktor utama tampilan aktor diatas panggung.

Tubuh dalam elemen dasar keaktoran merupakan salah satu unsur dalam mengkomunikasikan isian dalam pertunjukan. Kemampuan aktor dapat terlihat ketika tubuh aktor tersebut diatas panggung. Tubuh aktor adalah inti dari teater itu sendiri. Penonton hanya melihat serangkaian denyut dari tubuh (ini yang disebut oleh konsep tubuh Grotowski dengan via negative), tubuh bukan tumpukan keterampilan (skill) tetapi usaha menghilangkan semua penghalang (Maemunah, n.d.). Bahwa seorang aktor diperlukan untuk mengenali tubuhnya sendiri. Didalam tubuh terdapat berbagai variable yang kemudian dirangkai menjadi sebuah bentuk gerak, dan disetiap gerak memiliki arti tersendiri. Aktor harus pandai dalam mengolah tubuhnya sendiri untuk dapat menciptakan motif gerak yang diharapkan.

Himpunan Teater Sragen (HIPOTESA) merupakan suatu organisasi yang lahir pada 5 November 2023 di Kabupaten Sragen. Hipotesa merupakan komunitas teater yang terhimpun dari para siswa SMA se-Kabupaten Sragen yang bergerak pada bidang seni peran. Pada masa ini, siswa dapat dikategorikan sebagai masa remaja, dimana pada masa remaja memungkinkan berbagai perubahan baik secara sosial, karakter, dan pola pikir. Masa remaja dapat diartikan sebagai tahap perkembangan dan juga masa transisi menjadi dewasa. Hal ini rentan akan perubahan secara fisiologis. Oleh karena itu, remaja mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku dan emosional. Perubahan fisiologis ini melibatkan transformasi dan pematangan otak secara berkala (Faqieh, 2022). Hal ini akan berdampak pada plastisitas otak yang secara langsung mempengaruhi kemampuan dalam menghafal atau rekam memori dalam otak. Melalui pelatihan teater, diharapkan mampu meningkatkan plastisitas otak dalam segi memori, kemampuan fisik, panca indera, dan lain lain yang bisa disebut neuroplastisitas fungsional. Tentunya dalam tahap awal diperlukan metode dalam membentuk gerak salah satunya adalah imitasi gerak benda ataupun aktivitas keseharian. Dalam seni teater, monomime merupakan sebuah pertunjukan yang menitik beratkan tubuh sebagai media komunikasinya.

Monomime (perpaduan monolog dan pantomime), sebagai salah satu bentuk seni pertunjukan, memiliki peran unik dalam mengekspresikan emosi dan cerita dengan dialog minikata. Melalui gerakan yang terstruktur, monomime melibatkan aspek fisiologis dan neurologis yang mendalam, terutama terkait dengan saraf motorik. Sistem saraf motorik, baik yang halus maupun kasar, terlibat secara intensif dalam pengendalian gerak-gerik tubuh. Penguasaan gerak yang baik dalam monomime memerlukan latihan terus-menerus yang dapat mempengaruhi neuroplastisitas, yakni kemampuan otak untuk beradaptasi dan memperbaiki dirinya. Namun, hingga saat ini, kajian mengenai dampak spesifik kepelatihan teater terhadap perkembangan saraf motorik masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana kepelatihan teater dengan bentuk monomime dapat berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik dan fungsi neurologis.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami dan menganalisis secara mendalam perkembangan neuroplastisitas pada siswa Sekolah Menengah Akhir (SMA) melalui kegiatan kepelatihan monomime atas kerjasama Institut Seni Indonesia Surakarta dengan himpunan teater di Sragen (HIPOTESA) merupakan salah satu bentuk program kerjasama upaya pengembangan minat dan bakat siswa terhadap seni teater. Data penelitian diperoleh dari pengamatan secara langsung melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi disaat kepelatihan serta pertunjukan dari hasil akhir kepelatihan. Metode ini dipilih karena dapat secara aktif bersinggungan dengan objek sehingga data yang didapatkan berupa pengalaman subjektif para peserta kepelatihan monomime serta dapat mengetahui secara langsung dampak terhadap perkembangan otak dan keterampilan motorik hasil dari kepelatihan monomime yang dilaksanakan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 14–18 tahun dari berbagai SMA di Sragen yang tergabung dalam HIPOTESA. Pemilihan partisipan dilakukan secara penunjukan dari pihak sekolah dan keaktifan siswa dalam ekstrakurikuler seni teater, dengan melihat keaktifan siswa sebagai kriteria utama mampu meningkatkan angka keberhasilan dalam proses penelitian. Sebanyak 18 remaja dipilih sebagai partisipan, yang terdiri dari 15 perempuan dan 3 laki-laki.

Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara Mendalam

Peneliti melakukan wawancara objektif secara tatap muka dengan partisipan untuk mengetahui pandangan partisipan terhadap dampak dari pelatihan monomime terhadap kemampuan daya tangkap motorik, konsentrasi, daya imajinasi, serta kreativitas. Wawancara dilakukan dengan panduan semi terstruktur.

b. Observasi Partisipatif

Peneliti berpartisipasi aktif dalam beberapa sesi pelatihan monomime untuk mengamati secara langsung proses kepelatihan, interaksi antar peserta, mengamati respon partisipan dan dinamika latihan. Beberapa hal yang diamati peneliti meliputi koordinasi gerak, ekspresi gerak, eksplorasi bentuk, dan tingkat fokus selama latihan.

c. Studi Dokumentasi Dokumentasi

Pendokumentasian sesi kepelatihan dan hasil akhir berupa pertunjukan digunakan untuk pengamatan kembali serta meneliti secara detail dari beberapa partisipan. Hal lain juga dilakukan peneliti yaitu pengumpulan catatan evaluasi hasil kepelatihan dan materi kepelatihan sebagai data penunjang dalam mendukung temuan hasil dari wawancara dan observasi partisipan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik, yaitu metode memahami objek dengan menguraikan, mengklasifikasikan, memisah-misahkan, lalu menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian untuk menghasilkan simpulan (Ratna, 2010: 336). Data yang diperoleh akan dianalisis dan dikelompokkan dengan tahapan beberapa tahapan yaitu, transkip data, pengelompokan siswa dari tiap SMA di kota Sragen, penyusunan tema pembahasan, dan interpretasi data hasil dari penelitian.

Data dari hasil kepelatihan monomime yang dilaksanakan oleh HIPOTESA akan di analisis menggunakan teori Kecerdasan Majemuk (The Theory of Multiple Intelligences) guna untuk melihat perkembangan dari partisipan dari hasil kepelatihan monomime tersebut dengan pertimbangan bahwa kecerdasan majemuk dapat beririsan dengan aktivitas seni. teori Kecerdasan Majemuk memandang bahwa manusia itu pada dasarnya memiliki banyak kecerdasan dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kecerdasan-kecerdasan tersebut sampai batas maksimal bila berada pada lingkungan yang mendukung (Syarifah, 2019). Kemudian dilanjutkan menggunakan teori Neuroplastisitas Fungsional. Hal ini mengacu pada kemampuan otak untuk mengubah jalur komunikasi dan aktivasi neuron. Ini berarti otak dapat menggeser fungsi dari satu area ke area lain sebagai respons terhadap perubahan tugas atau tuntutan lingkungan. Neuroplastisitas fungsional terutama terlibat dalam pembelajaran, adaptasi terhadap perubahan kondisi, dan perbaikan kinerja (Andayani, 2023). kemudian dilanjutkan dengan Hasil analisis tersebut dijelaskan secara deksriptif dan disimpulkan sebagai hasil dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perkembangan Neuroplastisitas Melalui Kepelatihan Monomime Pada Siswa SMA.

Siswa Sekolah Menengah Akhir (SMA) dengan range usia 14-18 tahun dapat dikategorikan sebagai remaja. Pada masa ini merupakan tahap golden age dengan kata lain terjadinya peningkatan dan perkembangan secara fisiologi maupun hormonal. Perubahan fisiologis remaja juga melibatkan transformasi dan pematangan dari otak. Hal ini berdampak pada plastisitas dari otak yang secara langsung mempengaruhi kemampuan kognitif seperti memori. Neuroplastisitas adalah kemampuan otak untuk membentuk koneksi saraf baru sepanjang hidup dan dipengaruhi oleh rangsangan intrinsik atau ekstrinsik, atau kapasitas neuron dan jaringan saraf di otak untuk mengubah koneksi dan perilaku mereka sebagai respons terhadap informasi baru, rangsangan sensorik, perkembangan, kerusakan atau disfungsi (Kania, 2017). Secara signifikan, kepelatihan secara fisiologi maupun hormonal merupakan faktor penting yang diperlukan sebagai penunjang dalam perkembangan Neuroplastisitas otak.

Monomime merupakan salah satu genre pertunjukan teater dengan tubuh sebagai media komunikasi dialog, terlebih monomime merupakan perwujudan ekspresi diri dengan minim kata. Kepelatihan Monomime yang dilaksanakan beberapa Siswa SMA di Sragen yang tergabung dalam Himpunan Teater Sragen (Hipotesa) merupakan salah satu bentuk program kerjasama antara Institut Seni Indonesia Surakarta dalam upaya pengembangan minat dan bakat siswa terhadap seni teater. Kepelatihan Monomime memberikan pengalaman dalam memahami tubuh, melalui gerak imitatif keseharian maupun benda lain dengan metode stilisasi gerak mampu memberikan rangsangan terhadap otak untuk menjelajahi memori tubuh. secara signifikan, monomime membantu dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik badan. Menurut Gardner, bahwa orang yang memiliki kecerdasan kinestetik-badan mampu memahami sesuatu yang berkaitan dengan gerakan badan sebelum dia memperoleh latihan secara formal, atau bisa memahami dan melakukan gerakan dengan tepat hanya dengan latihan yang relatif singkat (Syarifah, 2019). Sekaligus juga mempengaruhi neuroplastisitas fungsional pada partisipan.

Selama proses pelatihan monomime, para partisipan secara aktif mampu mengikuti berbagai gerakan dan ekspresi tubuh yang membutuhkan konsentrasi dan koordinasi segmen-semen tubuh secara cepat. Kepelatihan monomime dilalui dalam berbagai tahap yang dimulai dari menghafal dan meniru gerakan benda maupun aktivitas keseharian. Hal tersebut memicu otak untuk memperkuat

ketajaman daya imajinasi otak dan visualisasi imajinasi melalui bentuk tubuh. Penggunaan teknik imitasi gerak dalam pelatihan ini ternyata efektif dalam mengasah kemampuan fisik peserta, termasuk gerak motorik halus dan kasar. Selanjunya dari proses kepelatihan monomime, memberikan paradigma kepada partisipan bahwa tubuh manusia mampu berdialog dan berekspresi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para partisipan, mereka menyatakan bahwa dalam proses transfer gerak pertamakali terjadi kebingungan, namun pada saat pelatih mendemonstrasikan urutan tahapan gerak mapu menerima meskipun membutuhkan penyesuaian otak dalam mengkoordinasi segmen tubuh yang digerakkan. Hal tersebut sesuai dengan teori neuroplastisitas bahwa latihan yang berulang dan terarah dapat memengaruhi perkembangan otak dengan menciptakan jalur komunikasi yang lebih efisien. Di lain hal, kepelatihan monomime memberikan berbagai gerakan dengan fokus tumpuhan beban tubuh, dan kecepatan yang berbeda sekaligus dinamis. Menurut beberapa partisipan, tubuh mereka mengalami perkembangan kemampuan terutama dalam hal keseimbangan, kelenturan dan ketepatan gerak yang diberikan pelatih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan monomime berperan penting dalam pengembangan neuroplastisitas fungsional pada remaja. Kepelatihan gerak monomime yang berfokus pada pemaksimalan gerakan tubuh dengan beragam bentuk gerak diperlukan koordinasi segmen tubuh dengan emosional diri yang kompleks, selain itu juga berdampak pada kecerdasan adaptasi tubuh manusia. Pengulangan berbagai gerakan yang telah dirangkai berdampak pada pemvisualan gerak secara bertahap menuju gerakan selanjutnya dengan memahami adanya hubungan saraf sensorik dan kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan seni peran, terutama monomime, dapat menjadi alat efektif dalam meningkatkan fungsi neurologis dan kemampuan motorik remaja. Selain itu, proses adaptasi otak terhadap pelatihan ini mendukung teori bahwa otak remaja masih sangat plastis dan dapat dibentuk melalui pengalaman sensorimotor yang intensif.



Gambar 1. Proses pengenalan ragam gerak dalam kepelatihan monomime
(Sumber: dokumentasi peneliti).

2. Pengaruh Pelatihan Monomime terhadap Kecerdasan Adaptasi Gerak Tubuh, Konsentrasi, dan Fokus.

Kepelatihan monomime secara terstruktur dengan materi beragam bentuk gerak menuntut peserta bekonstrasi dan fokus pada setiap tahapan yang dilakukan dengan durasi yang panjang. Secara sistematika tubuh, otak diposisikan untuk menangkap gerakan yang kemudian mentransfer gerakan tersebut melalui saraf motorik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan fokus dan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi. Monomime merupakan aktivitas seni yang berfokus pada penghafalan gerak, menyatukan berbagai gerak, dan membangkitkan emosional membutuhkan ketelatenan, konsentrasi, dan fokus yang tinggi. Disisi lain, kepelatihan monomime membantu merespon dan menranskip dialog menggunakan bahasa tubuh sehingga meningkatkan aktivitas otak yang berperan dalam perhatian dan pengendalian kognitif.

Proses pemvisualisasian imajinasi terhadap tubuh, diperlukan kecerdasan adaptasi tubuh yang secara subtansi dapat diperoleh dari pemasukan pikiran sehingga tubuh partisipan dapat menyerupai gerakan yang diberikan pelatih. Metode Demonstrasi dilakukan pelatih dalam pemberian materi. Demonstrasi gerak yang dipilih merupakan Game Play Imitatif yaitu para partisipan diberikan kesempatan untuk berimajinasi dan bereksplorasi dengan aktivitas gerak keseharian maupun benda yang pernah dijumpai maupun ditonton melalui media audiovisual. Hal ini bertujuan menstimulus

daya perkembangan otak dari pengalaman tubuh yang mereka miliki. Selanjutnya, orang yang memiliki kecerdasan ini menurut Paul Suparno (2008: 35), akan dengan mudah dapat mengungkapkan diri dengan gerak tubuh mereka. Apa yang mereka pikirkan dan rasakan, akan dengan mudah diekspresikan dengan gerak tubuh atau ekspresi tubuh.



Gambar 2. Proses eksplorasi gerak imitatif dalam kepelatihan monomime
(Sumber: dokumentasi peneliti).

3. Kreativitas dan Ekspresi Diri

Melatih tubuh merupakan tahapan dalam mebebaskan diri dari hambatan yang bersifat alami, dan terutama yang bersifat kultural. Maka, melatih tubuh dapat diartikan sebagai sarana pembebasan dalam mengekspresikan diri. Monomime, sebagai seni yang menekankan pada komunikasi non-verbal, memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan cerita melalui gerakan tubuh. Kreativitas dimiliki semua individu walaupun dengan derajat yang berbeda-beda, dapat dipelajari, dimanipulasi dengan sengaja dan perlu dikembangkan. Kreativitas adalah alat utama untuk mengembangkan inovasi yang sering diasosiasikan dengan aktivitas artistik. Kreativitas berarti menciptakan atau membuat sesuatu yang berbeda (bentuk, susunan, dan gayanya) dengan yang lazim dikenal orang banyak (Heldanita, 2019). Tahapan kepelatihan monomime memancing partisipan untuk menciptakan (create) tubuh imajinatif. Tahapan tersebut yaitu observasi objek, imajinasi, penggodokan (inkubasi), eksplorasi, verifikasi bentuk tubuh. Dari hal tersebut berkolerasi dengan hasil wawancara partisipan bahwa mereka merasa lebih mampu mengekspresikan perasaan dan ide mereka setelah mengikuti pelatihan monomime. Keterlibatan aktif dan dorongan niat dalam kepelatihan monomime memberikan perspektif lain bahwa tubuh yang diolah dengan maksimal mampu menciptakan beragam bentuk dari hasil imajinasi pikiran, sehingga hal ini berhubungan dengan perkembangan kreativitas partisipan juga sekaligus dalam mengekspresikan diri.

Seni peran lekat akan upaya aktor dalam mengekspresikan baik secara verbal maupun non-verbal pada saat pertunjukan berlangsung. Namun sering kali salah diartikan ekspresi hanya sekedar permainan mimic wajah dengan berbagai emosional. Sebaliknya, tubuh juga mampu mengekspresikan berbagai emosional atau dapat dikatakan sebagai mimic tubuh. Monomime tidak hanya berfokus pada ekspresi wajah, tubuh juga diberikan keterlibatan dalam memvisualkan emosional pemain. Kepelatihan monomime ini juga menitikberatkan terhadap segmen yang ada pada tubuh bahwa tubuh juga merespon emosional yang muncul dari dalam (Inner Act). Tahapannya dimulai dengan menggali pengalaman empiris partisipan untuk merangsang emosional tertentu sehingga partisipan dapat merasakan empati imajinatif otak. Kemudian hal tersebut disalurkan kepada seluruh segmen tubuh. Hasil dari respon tubuh atas emosional yang kemudian diolah kembali dengan metode stilirisasi dalam monomime. Hasil tersebut tervalidasi oleh wawancara partisipan, bahwa emosional mampu menggerakkan ekspresi tubuh.



Gambar 3. Proses penggalian pengalaman empiris dan pengolahan emosional imajinatif oleh pelatih.
(Sumber: dokumentasi peneliti).

4. Pemahaman Musicalitas Tubuh sebagai pemeran

Musicalitas memiliki beberapa aspek yaitu irama, tempo, melodi dan warna nada. Pemahaman musicalitas tubuh dalam seni pertunjukan khususnya dalam seni peran adalah hal penting karena dalam pertunjukan terdapat pola permainan, irama emosional, dan dinamika. Seorang pemeran yang mampu memanfaatkan musicalitas tubuh dapat menyesuaikan dan menyampaikan narasi pertunjukan melalui gerakan yang terpolasi dengan rapi dan berirama. Kesadaran tubuh pemeran adalah tubuh memiliki kepekaan dalam irama dan tempo. Tubuh yang bergerak membawa motif beragam yang berkorelasi dengan kehadiran emosional di dalam pertunjukan. Kepelatihan monomime memberikan pengalaman penggabungan musicalitas tubuh dan emosional, bahwa gerakan merupakan media utama dalam penyampaian dialog yang divisualkan melalui gerakan tubuh dan minim dalam penggunaan kata.

Tubuh sebagai instrument musical pertunjukan juga diterapkan dalam kepelatihan. Melalui proses eksplorasi ragam gerak interaksi segmen tubuh yang dilakukan oleh partisipan, kemudian hasil bunyi dikelola sehingga menciptakan pola bunyi-bunyian. Bunyi inilah kemudian menjadi irungan musik dalam pertunjukan Monomime. Pada awal pengenalan musicalitas tubuh, beberapa partisipan mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan antara gerak dengan pola bunyi partisipan lain. Setelah mengalami tahapan kepelatihan dengan metode drill (pengulangan), beberapa partisipan tersebut mampu merasakan dan berkomunikasi melalui bunyi tubuh satu sama lain. Hasil tersebut membuktikan bagaimana tubuh mengalami perkembangan kepekaan irama, tempo, dan dinamika. Data tersebut juga diperkuat dengan statement Gardner dalam kecerdasan majemuk dalam aspek musical, menurut Gardner sebagaimana dikutip oleh Paul Suparno (2008: 36), adalah kemampuan untuk mengembangkan, mengekspresikan, dan menikmati bentuk-bentuk musik dan suara. Dalam hal lain, kemampuan otak dapat beradaptasi dengan keterampilan baru hasil dari kepelatihan monomime.



Gambar 4. Proses pemaparan materi pengolahan bunyi hasilinteraksi antar segmen tubuh oleh pelatih.
(Sumber: dokumentasi peneliti).

5. Peran penting tubuh dalam seni peran

Pentingnya penguasaan tubuh sebagai elemen dasar dalam seni peran. Seperti yang dijelaskan oleh teori Grotowski mengenai konsep tubuh via negative, tubuh aktor bukan hanya alat untuk menampilkan keterampilan teknis, tetapi merupakan medium utama untuk menyampaikan makna dan emosi. Dalam konteks monomime, tubuh merupakan perwujudan dari kata itu sendiri, bagaimana tubuh menjadi media komunikasi primer kepada penonton di dalam pertunjukan. Oleh karena itu, kesadaran dalam yang harus diciptakan bahwa seorang aktor mampu untuk mengenali dan mengolah tubuhnya sendiri. Hal tersebut juga dijelaskan oleh marshal Mc. Luhan bahwa tubuh tidak lagi dilihat oleh publik sebagai alat atau media tapi tubuh itu sendiri oleh publik dilihat sebagai gagasan atau ide. Tubuh langsung menjadi pesan itu sendiri. (Supartono, 2017)

Metode latihan tubuh salah satunya melalui kepelatihan monomime membantu aktor dalam mengenali batasan dan potensi tubuh mereka, serta melatih kesadaran diri yang lebih baik. Proses pengenalan dan pengolahan tubuh ini, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian, bahwa kepelatihan monomime memberikan pengalaman dan pengenalan kembali tentang intrepetasi tubuh setiap manusia. Serta memperkuat jalur saraf yang berhubungan dengan pengaturan gerak dan kontrol emosi, yang secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan neuroplastisitas remaja.



Gambar 5. Proses eksplorasi tubuh dalam rangkaian persiapan pertunjukan.
(Sumber: dokumentasi peneliti).

SIMPULAN

Pelatihan monomime berperan penting dalam pengembangan neuroplastisitas fungsional dan kemampuan motorik remaja. Melalui latihan yang berfokus pada penggunaan tubuh sebagai alat komunikasi, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik, daya konsentrasi, fokus, serta kreativitas para peserta. Peningkatan dalam aspek motorik, baik halus maupun kasar, terlihat dari kemampuan peserta dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh yang kompleks. Proses pengulangan gerak yang diterapkan dalam pelatihan memberikan rangsangan yang intens pada otak, yang mendorong peningkatan kemampuan kognitif dan motorik. Ini mendukung teori bahwa neuroplastisitas otak, terutama pada masa remaja, dapat berkembang melalui stimulasi eksternal yang terarah.

Pelatihan monomime juga berdampak positif terhadap kecerdasan kinestetik-badani, yakni kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan fisik dalam menggerakkan tubuh secara efektif. Partisipan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan gerak setelah mengikuti pelatihan. Mereka juga mampu menguasai gerakan dengan lebih cepat dan efektif melalui latihan yang intensif. Ini memperlihatkan bahwa seni monomime tidak hanya berfungsi sebagai seni pertunjukan, tetapi juga sebagai media efektif untuk mengembangkan kecerdasan tubuh.

Dari segi konsentrasi dan fokus, pelatihan monomime menuntut partisipan untuk memusatkan perhatian pada setiap tahap gerakan yang dilakukan, sehingga melatih kemampuan kognitif yang berhubungan dengan fokus dan konsentrasi. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan partisipan

untuk mengeksekusi gerakan yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan tubuh yang baik dalam durasi yang panjang. Pelatihan ini juga mendorong mereka untuk lebih responsif dan mampu mengekspresikan ide melalui gerakan tubuh yang terstruktur.

Selain itu, aspek kreativitas dan ekspresi diri juga berkembang melalui pelatihan ini. Monomime sebagai seni non-verbal memungkinkan partisipan untuk mengekspresikan emosi dan ide mereka tanpa harus menggunakan kata-kata, memberikan ruang bagi perkembangan kreativitas. Partisipan menunjukkan kemampuan untuk menciptakan gerakan yang unik dan inovatif melalui eksplorasi tubuh. Kemampuan untuk mengekspresikan diri ini berhubungan langsung dengan perkembangan neuroplastisitas, karena otak dilatih untuk merespons rangsangan baru yang dihasilkan dari interpretasi tubuh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan monomime memiliki manfaat yang luas, tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan motorik dan neurologis, tetapi juga dalam mengasah kreativitas, kecerdasan kinestetik, dan kemampuan partisipan untuk mengekspresikan diri. Pelatihan ini berperan sebagai sarana yang efektif untuk mendukung perkembangan otak pada masa remaja, terutama dalam hal penguatan jalur saraf yang berhubungan dengan kontrol gerak dan emosi.

Oleh karena itu, seni monomime dapat dijadikan metode pendidikan yang potensial dalam mengembangkan aspek fisik dan mental remaja, sekaligus mendukung perkembangan otak yang plastis dan adaptif terhadap perubahan lingkungan. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan metode pendidikan yang berfokus pada penggabungan antara seni peran dan kesehatan mental serta fisik remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada Institut Seni Indonesia Surakarta yang telah memberikan dukungan serta memotivasi kami sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Seterusnya, hal senada juga penulis sampaikan kepada himpunan Teater di Sragen yang telah menyiapkan fasilitas dalam rangka menyokong kelancaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, P. N. (2023). Neuroplastisitas: Kekuatan Otak untuk Berubah dan Beradaptasi Pristina Nur Andayani. *Literasi Note*, 1(1), 1–9.
- Faqieh, M. (2022). Pengaruh Musik Gamelan terhadap Working Memory pada Mahasiswa FK UNS (Kajian Neuroplastisitas). Universitas Sebelas Maret.
- Hartanto, E. B. (2020). Efektifitas Media Pembelajaran Pantomim Untuk Meningkatkan Kemahiran Berbicara (Maharah Kalam). *Lahjah Arabiyah: Jurnal Bahasa Arab Dan Pendidikan Bahasa Arab*, 1(2), 132–138. <https://doi.org/10.35316/lahjah.v1i2.821>
- Heldanita, H. (2019). Pengembangan Kreativitas Melalui Eksplorasi. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(1), 53–64. <https://doi.org/10.14421/jga.2018.31-05>
- Indriyanti, P., & Sari, D. I. P. (2017). Eksplorasi Minat Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Seni Tari Di Sd Taman Muda Ibu Pawiyatan Yogyakarta. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 47–61. <https://doi.org/10.30738/sosio.v3i1.1524>
- Maemunah, O. Y. (n.d.). AKTOR: MEMBEBAKAN TUBUH YANG.
- Sari, N. P., Novitawati, N., Setiawan, M. A., & Mutiani, M. (2022). Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4681–4689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451>
- Supartono, T. (2017). Penciptaan Teater Tubuh. *Panggung*, 26(2), 208–221. <https://doi.org/10.26742/panggung.v26i2.177>
- Syarifah, S. (2019). Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Gardner. *SUSTAINABLE: Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 2(2), 176–197. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v2i2.987>
- TEATER KEDUA ANTOLOGI UBUH DAN KATA.pdf. (n.d.).