

Formulir Permohonan Pencatatan Ciptaan

Data Permohonan	
Nomor Permohonan	: EC00202007598
Tanggal Pengajuan	: 24-02-2020
Jenis Ciptaan	: Buku
Judul Ciptaan	: JAWARA BACA PUISI
Uraian Ciptaan	: Buku ini berisi pengetahuan teoretis dan praktis tentang baca puisi. Pembaca tidak hanya disuguhkan dengan wawasan seputar baca puisi, tetapi juga dipandu agar bisa berlatih dan mempraktikkan baca puisi dengan baik. Dilengkapi dengan berbagai teknik latihan baca puisi. Pembaca juga dijelaskan dengan detail kriteria baca puisi yang bagus. Terbagi atas lima bab, dan memiliki ketebalan 94 halaman.
Tanggal dan tempat diumumkan pertama kali	: BATANG,31-01-2015

Pencipta		
Nama	Alamat	Kebangsaan
M. HARYANTO, S.Pd., M.Hum	Ujungnegoro Kec. Kandeman Kab. Batang	Indonesia

Pemegang		
Nama	Alamat	Kebangsaan
M. HARYANTO, S.Pd., M.Hum	Ujungnegoro Kec. Kandeman Kab. Batang	Indonesia

Lampiran
KTP NPWP Peringatan Detail

Jakarta, 24-02-2020
Pemohon/Kuasa

t.t.d.

Tanda Tangan

Nama Lengkap Luthfia Qothrun Nada

Catatan: Jika dalam jangka waktu 5(lima) hari kerja belum mendapatkan surat pencatatan ciptaan, agar menghubungi email: permohonan.ciptadesain@dgip.go.id



PROVINSI JAWA BARAT
KABUPATEN BATANG

NIK : 3325130301860001

Nama : MUHAMMAD HARYANTOS.Pd, M.Hum
Tempat/Tgl Lahir : BATANG
03-01-1986
Jenis kelamin : LAKI-LAKI Gol. Darah : -
Alamat : UJUNGNEGORO
RT/RW : 004/002
Kel/Desa : UJUNGNEGORO
Kecamatan : KANDEMAN
Agama : ISLAM
Status Perkawinan : KAWIN
Pekerjaan : DOSEN
Kewarganegaraan : WNI
E. Validasi Hingga : SEUMUR HIDUP



BATANG
20-11-2015



KEMENTERIAN KEUANGAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PAJAK

NPWP : 74.356.306.6-513.000

MUHAMAD HARYANTO

NIK : 3325130301860001

UJUNGNEGORO RT. 004 RW. 002

UJUNGNEGORO KANDEMAN

KAB. BATANG JAWA TENGAH

KPP PRATAMA BATANG

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, pemegang hak cipta:

N a m a : M. Haryanto, S.Pd., M.Hum.
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Ujungnegoro Kec. Kandeman Kab. Batang Kode Pos: 51261


Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Cipta yang saya mohonkan:
Berupa : BUKU
Berjudul : JAWARA BACA PUISI
 - Tidak meniru dan tidak sama secara esensial dengan Karya Cipta milik pihak lain atau obyek kekayaan intelektual lainnya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 68 ayat (2);
 - Bukan merupakan Ekspresi Budaya Tradisional sebagaimana dimaksud dalam Pasal 38;
 - Bukan merupakan Ciptaan yang tidak diketahui penciptanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 39;
 - Bukan merupakan hasil karya yang tidak dilindungi Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 41 dan 42;
 - Bukan merupakan Ciptaan seni lukis yang berupa logo atau tanda pembeda yang digunakan sebagai merek dalam perdagangan barang/jasa atau digunakan sebagai lambang organisasi, badan usaha, atau badan hukum sebagaimana dimaksud dalam Pasal 65 dan;
 - Bukan merupakan Ciptaan yang melanggar norma agama, norma susila, ketertiban umum, pertahanan dan keamanan negara atau melanggar peraturan perundang-undangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 74 ayat (1) huruf d Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.
2. Sebagai pemohon mempunyai kewajiban untuk menyimpan asli contoh ciptaan yang dimohonkan dan harus memberikan apabila dibutuhkan untuk kepentingan penyelesaian sengketa perdata maupun pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan.
3. Karya Cipta yang saya mohonkan pada Angka 1 tersebut di atas tidak pernah dan tidak sedang dalam sengketa pidana dan/atau perdata di Pengadilan.
4. Dalam hal ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Angka 1 dan Angka 3 tersebut di atas saya / kami langgar, maka saya / kami bersedia secara sukarela bahwa:
 - a. Permohonan karya cipta yang saya ajukan dianggap ditarik kembali; atau
Karya Cipta yang telah terdaftar dalam Daftar Umum Ciptaan Direktorat Hak Cipta, Direktorat Jenderal
 - b. Hak Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia R.I dihapuskan sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
 - c. Dalam hal kepemilikan Hak Cipta yang dimohonkan secara elektronik sedang dalam berperkara dan/atau sedang dalam gugatan di Pengadilan maka status kepemilikan surat pencatatan elektronik tersebut ditangguhkan menunggu putusan Pengadilan yang berkekuatan hukum tetap.

Demikian Surat pernyataan ini saya/kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 17 Februari 2020




(M. Haryanto, S.Pd., M.Hum.)

* Semua pemegang hak cipta agar menandatangani di atas materai.



M. Haryanto, S.Pd., M.Hum.
(Emha Jayabrata)

Mengawali diri di dunia panggung sastra sejak remaja. Diawali dengan *iseng-iseng* menulis cerpen, puisi, lakon, dan ikut berbagai kompetisi baca puisi. Beberapa naskah puisi dan lakon pernah menjadi juara pada perlombaan sastra baik lokal, daerah, maupun nasional. Tatkala remaja sangat aktif menjelajahi berbagai perlombaan baca puisi. Mantan Duta Bahasa Jawa Tengah tahun 2007 ini beberapa kali menjadi langganan juara baca puisi tingkat provinsi dan nasional. Dari sanalah berbagai jenis teknik latihan baca puisi diperoleh. Rupanya panggung kompetisi adalah guru terbaik yang mendewasakan kemampuannya. Kini ia menjelma sebagai laki-laki yang sibuk dengan diri sendiri. Salah satu kesibukan terbesarnya adalah jatuh cinta. Hal terbesar yang membuatnya jatuh cinta adalah dunia pengajaran sastra, khususnya drama dan puisi. Kini pria penyuka tari sufi ini lebih memilih dibelakang layar sebagai *cah angon* di Universitas Pekalongan. Saat ini sedang aktif menjalankan tugas sebagai Kepala Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (2013-2017). Pria yang kini juga bertugas sebagai sekretaris APROBSI (Asosiasi Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia) provinsi Jawa Tengah ini juga rutin setiap tahun mengadakan lomba baca puisi tingkat nasional. Selain kesibukan tersebut, sosoknya sering didaulat sebagai juri dalam berbagai perlombaan baca puisi dan sastra.



Jawara BACA PUISI: Menguk Tabir Rahasia menjadi Juara Bintang Panggung Baca Puisi

M. Haryanto, S.Pd., M.Hum.



JAWA BACA PUISI

*Menguk Tabir Rahasia
dan Bintang Panggung*

M. Haryanto

JAWARA BACA PUISI

dan Menguak Tabir Rahasia
menjadi Juara Bintang Panggung Baca Puisi

M. Haryanto, S.Pd., M.Hum
(Emha Jayabrata)

*Persembahan sederhana untuk:
Buku Kehidupanku, Ayah dan Ibu
Embun Surgaku, Anik Wijayanti
Segenap jiwa yang pantang menyerah*

Panggung dan tepuk tangan penonton bukanlah tujuan.

Akan tetapi, hanya alat menyampaikan tujuan.

Panggung sesungguhnya adalah keseharian.

Tepuk tangan sesungguhnya adalah kritikan.

Jangan jadikan seni sebagai tujuan hidup, tetapi menerapkan seni
untuk kebermanfaatannya itulah tujuan.

Banyak yang sukses diatas panggung, dilayar kaca, atau didunia maya,
Tetapi tidak sukses dikeseharian.

Jadilah indah dipanggung, tetapi indahlah juga dalam keseharian.

Hayya alai Falah!

Kemenengan itu dekat, sedekat kening dan sajadah!

(Emha Jayabrata)

Sebutir Makna Dari Kang Emha Jayabrata (Sebuah Pengantar)

Harus diakui, hingga hari ini, saya adalah laki-laki “kurang bermanfaat” yang sibuk dengan diri sendiri. Salah satu kesibukan saya adalah mengkhayal dapat membawa kebermanfaatan yang besar bagi orang lain. Saya ingin menjadi *hero*. Proses menjadi *hero* bukanlah ketika melampaui kehebatan orang lain. Dapat terbang, berjalan di air, atau membelah lautan, bukan. Menjadi *hero* dalam khayalan saya adalah ketika mampu melampaui keterbatasan diri sendiri bukan menjadi makhluk ambisius yang selalu ingin mengungguli orang lain. *Hero* untuk mewujudkan bumi yang tawaduk. Kesibukan saya yang lain adalah jatuh cinta. Salah satu hal yang membuat saya jatuh cinta adalah dunia baca puisi.

Suatu ketikadi ujung pengembaraan, dari panggung ke panggung, pentas ke pentas, perlombaan ke perlombaan, dari balik meja juri satu ke meja juri lain saya menemukan kekosongan dan titik jenuh. Di tengah titik jenuh bekerja sebagai dosen, sebuah suara menyentak dengan keras: “Ambil penamu dan menulislah!” Saya heran, siapakah gerangan yang berkata? Tapi suara itu semakin keras. “Menulislah! “Saya pun menulis

buku kecil ini sebagai penyempurnaan buku saya sebelumnya “Maestro Baca Puisi” yang terbit tahun 2009.

Belajar dari pengalaman naik-turun panggung pembacaan puisi. Bereksperimen dari kegagalan dan juga keberhasilan dalam menjuarai beberapa lomba baca puisi. Diwaktu muda, berguru pada perasaan haru saat turun dari panggung dengan membawa piala ataupun perasaan sedih ketika terpaksa turun dari panggung tanpa piala. “Ngangsuh Kawruh” pada rasa haru saat mahasiswa dan murid yang dilatih disambut gempita sebagai juara ataupun juga pada rasa sedih ketika murid atau mahasiswa yang dilatih kalah. Mengembangkan diri saat melatih drama dan pembacaan puisi di beberapa sekolah, komunitas, dan kampus. Oleh karena itu, tulisan ini menjadi sangat berarti.

Buku ini dapat terselesaikan tentunya bukan hasil kerja keras saya seorang diri. Begitu banyak pihak dan faktor yang mendukung saya untuk menyelesaikan buku ini. Sudah sepatutnya penulis harus mengucapkan terimakasih pada banyak pihak yang telah membantu penyusunan bahan ajar ini. Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada orang tua dan istri tercinta. Memang benar bahwa puisi yang paling bermakna adalah keluarga.

Rasa terima kasih yang luar biasa, terucapkan untuk jiwa-jiwa yang selalu bersujud kepada-Nya. Kepada kawan-kawan yang mungkin malu apabila disebut namanya. Kepada keluarga di berbagai komunitas yang sering saling *ejek-mengejek, debat-mendebat, puji-memuji, maki-memaki* dengan tawa bahkan ada kalanya dengan penuh ketegangan, penulis mengucapkan terimakasih. Terimakasih karena telah menjadi “sumur ilmu” pada pencarian yang belum menemukan titik temu.

Maka kalau ada lubang-lubang yang *bopeng-bopeng*, disitulah pintu dialog dan tegur sapa penulis harapkan. Kritik dan saran apapun akan kami terima dengan besar hati. Penulis sadar sepenuhnya masih banyak yang harus dilengkapi dan diperbaiki dari pribadi yang *bopeng-bopeng* ini. Penulis berharap ada komentar, kritik, dan saran. *Bukalah sebuah pintu dan Sobat akan menemukan pintu-pintu berikutnya*. Selamat membacadan mempraktikkan!

Batang, 31 Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Sebutir Makna Dari Kang Emha Jayabrata

(Sebuah Pengantar) • v

Daftar Isi • ix

1. BACA PUISI SEBAGAI SENI MENGHIDUPKAN TEKS • 1

A. Membahasakan Jiwa • 1

B. Variasi Pembacaan dan Apresiasi Puisi • 2

1. Deklamasi atau Baca Puisi • 3

2. Musikalisasi Puisi • 6

3. Dramatisasi Puisi • 10

4. Teatralisasi Puisi • 13

5. Sinematisasi Puisi • 14

2. TERJEBAK KEBOHONGAN DALAM BACA PUISI • 17

3. MENGUAK TABIR RAHASIA MENJADI JUARA DAN BINTANG BACA PUISI • 23

A. Latihan Menyiasati Diri • 26

1. Latihan Pernapasan • 26

2. Latihan Vokal • 33

3. Latihan Meditasi • 37

4.	Latihan Olah Tubuh	•	45
5.	Relaksasi	•	50
6.	Latihan Ekspresi	•	52
7.	Melatih Kepercayaan Diri dengan Uji Mentalitas	•	54
8.	<i>Special Treatment</i> Jadi Juara	•	55
B.	Menyiasati Puisi	•	65
1.	Menyusun Baris Pembacaan	•	66
2.	Menentukan Jeda	•	67
3.	Memasuki Suasana dalam Puisi	•	68
4.	Membacakan dengan Bunyi dan Suara yang Tepat	•	69
5.	Menghidupkan Pembacaan puisi	•	69
4.	JALAN LURUS MENJADI BINTANG PANGGUNG BACA PUISI	•	73
A.	Memilih Puisi	•	76
B.	Memahami Puisi	•	80
C.	Sikap yang Menumbangkan Sang Bintang	•	82
5.	MENJADI JURI BACA PUISI YANG PROFESIONAL	•	85
A.	Penghayatan	•	86
B.	Vokal	•	87
C.	Penampilan	•	88
	DAFTAR PUSTAKA	•	93

1. Baca Puisi Sebagai Seni Menghidupkan Teks

A. MEMBAHASAKAN JIWA

Sobat, pasti penasaran tentang bagaimana sih agar bisa jadi juara atau bintang panggung baca puisi? Hmm, jangan terburu-buru. Semua ada tahapannya. Sebelumnya bersama Emha Jayabrata kita *charge* pemahaman kita tentang konsep-konsep dasar dulu ya!

Puisi adalah ungkapan jiwa dan kehidupan maka membacakan puisi berarti proses membahasakan jiwa dan mengungkapkan kehidupan. Agar berhasil pada tujuan pengungkapan jiwa dan kehidupan, kita harus melalui *jalan setapak* yang berliku, sesekali menanjak, dan curam. Agar sampai pada tujuan dengan selamat kita harus menumpang tiga *kendaraan* penting.

Apa saja *sih* kendaraannya?

Kendaraannya adalah vokal, penjiwaan, dan penampilan. Hanya melalui *kendaraan-kendaraan* itulah kita dapat menjadi pembaca puisi yang baik.

Eits, tunggu dulu! *Kendaraan-kendaraan* itu hanya bisa digunakan dengan baik apabila kita berlatih dengan. Sebelum mengetahui banyak hal tentang latihan membacakan puisi, kita

harus tahu terlebih dahulu tentang ragam pembacaan/warna-warni pembacaan puisi.

B. VARIASI PEMBACAAN DAN APRESIASI PUISI

Membacakan puisi ada dua macam, yaitu membacakan untuk diri sendiri dan membacakan untuk orang lain. Membacakan puisi untuk orang lain pada dasarnya sama dengan mengonkretkan puisi tersebut, baik dalam bentuk *audio* maupun *visual*. Sebagai suatu proses, pembacaan puisi selalu melibatkan: puisi yang dibaca, pembaca, dan pendengar.

Tahukah Sobat kalau pembacaan puisi itu seperti bahan makanan yang bisa dikemas menjadi berbagai bentuk yang beraneka warna?

Betul sekali, dalam perkembangannya pembacaan puisi bisa dikemas dengan berbagai bentuk dan rupa. Pembacaan puisi adalah bagian dari seni pertunjukan. Pada seni pertunjukan berlaku konsep *mixing art*. Antara genre seni satu dengan yang lain yang lain sangat dimungkinkan terjadi benturan dan percampuran. Puisi atau pembacaan puisi bisa dikolaborasikan dengan musik, teater, senitari, dan berbagai dimensi seni yang lain.

Dalam bentuk yang minimalis, membacakan puisi dapat hanya berupa penyuaran teks puisi dengan pakaian yang apa adanya cukup dengan berdiri atau duduk saja. Akan tetapi, dalam perkembangan terkini, seni membacakan puisi dieksplorasi secara optimal dan diramu dengan dimensi seni pertunjukan yang lain.

Hal ini memiliki dampak positif karena seni membacakan puisi dapat terus teraktualisasikan serta tidak semata-mata menjangkau indera pendengaran/penglihatan. Oleh karena itu, peluang ketersampaian pesan pada puisi akan lebih besar ke hati penikmat puisi. Ada beberapa variasi yang menjadi warna-warni dalam membacakan puisi, di antaranya deklamasi, musikalisasi puisi, teatralisasi puisi, dramatisasi puisi, dan sinematisasi puisi.

Eits, tidak hanya itu!

Pada perkembangan terkini pembacaan puisi semakin agresif dan dinamis merangkul unsur-unsur seni yang lain sehingga munculah istilah-istilah seperti wayangisasi puisi, ludrukisasi puisi, ketoprakisasi puisi, dan istilah-istilah lain yang semakin marak terdengar. Akan tetapi, di antara istilah-istilah tersebut yang paling dikenal adalah istilah-istilah berikut.

1. Deklamasi atau Baca Puisi

Masyarakat Indonesia lebih dahulu mengenal istilah deklamasi dibandingkan dengan istilah membacakan puisi. WS Rendra memperkenalkan istilah membacakan puisi sebagai terjemahan dari kata *poetry reading*. Dari kata *reading* itulah kemudian banyak tafsiran bahwa seni membacakan puisi harus benar-benar membawa teks, padahal tidak selamanya begitu.

Istilah deklamasi puisi lebih dahulu mengakar di masyarakat dibandingkan istilah membaca puisi. Pada tradisi yang sudah berkembang mengakar ini, deklamasi dipahami sebagai penyampaian puisi yang menitikberatkan pada lepasnya teks. Seluruh aktivitas deklamator difokuskan pada vokal dan gerak.

Oleh karena itu, pada deklamasi puisi, pembaca puisi akan lebih atraktif. Bahkan beberapa pakar mengatakan bahwa deklamasi bisa dimasukkan dalam kategori keterampilan berbicara namun karena tujuan dan komponen-komponennya masih ada persamaan dengan membacakan puisi maka secara substansial keduanya tidak berbeda. Pada tulisan ini penulis lebih setuju untuk menyamakan persepsi bahwa pengertian membacakan puisi sama dengan deklamasi puisi. Apabila dua sebutan itu dibedakan dengan sekat yang kaku, yakni ada atau tidaknya teks maka varian/istilah seperti deklamasi puisi, sinematisasi puisi, wayangisasi, dramatisasi puisi, dan musikalisasi puisi tidak akan pernah lahir.

Mengapa demikian?

Apabila sobat menyaksikan sinematisasi puisi, dramatisasi atau varian pembacaan puisi yang lain, apakah para pemainnya memegang teks? Tidak bukan? Pada varian-varian tersebut pemeran/pembaca puisi lebih sering terlihat tidak memegang teks. Kalau dua sebutan tersebut dibedakan maka seharusnya kita harus menyebut *sinematisasi deklamasi puisi*, *dramatisasi deklamasi puisi*, *musikalisasi deklamasi puisi* bukan dengan sebutan *sinematisasi puisi*, *dramatisasi puisi*, atau *musikalisasi puisi*. Berdasarkan pemikiran tersebut dapat disimpulkan bahwa deklamasi puisi dan membacakan puisi adalah dua sebutan untuk satu hal yang secara substansial sama.

Secara garis besar dalam membacakan puisi/deklamasi puisi ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain:

a. Penguasaan Faktor Kebahasaan

Penguasaan faktor kebahasaan meliputi pelafalan dan intonasi. Pelafalan ialah usaha untuk mengucapkan bunyi

bahasa baik suku kata, kata, frasa, maupun kalimat. Intonasi dalam pembacaan puisi berkaitan dengan ketepatan penyajian irama puisi. Irama ini dapat diperoleh dengan memperhatikan tekanan, yaitu:

1) Tekanan Dinamik

Tekanan dinamik adalah tekanan (ucapan keras) pada kata yang terpenting, yaitu kata yang menjadi intisari kalimat atau intisari bait puisi.

2) Tekanan Nada

Tekanan nada adalah tekanan tinggi rendahnya suara. Perasaan girang, gembira, marah, sering diucapkan dengan menaikkan nada suara. Sebaliknya, perasaan sedih biasanya diucapkan dengan merendahkan suara.

3) Tekanan Tempo

Tekanan tempo adalah cepat dan lambatnya pengucapan kata atau kalimat. Kata atau kalimat yang diucapkan cepat berarti menggunakan tempo (waktu) sedikit. Sebaliknya, kata atau kalimat yang diucapkan lambat memerlukan waktu yang lebih lama.

b. Penguasaan Faktor Nonkebahasaan

1) Sikap dan Ketenangan

Agar dapat bersikap estetik dan tenang, pembaca puisi harus menguasai puisi dan menjiwai puisi yang dibaca. Selain itu, dibutuhkan latihan berulang-ulang untuk membangun kematangan diri, jiwa, dan psikologis. Dengan demikian, secara psikologis seorang yang membacakan puisi terbebas dari rasa khawatir dan cemas. Ketenangan dapat juga dilihat lewat fokus mata, gerak kaki yang tak banyak mondar-mandir dan

cara menggerakkan tangan dengan wibawa.

2) Gerak-gerak dan Mimik

Gerak-gerak yang tepat adalah gerak yang merupakan manifestasi penjiwaan yang dalam terhadap puisi dan muncul sebagai ekspresi atau perwujudan penghayatan terhadap puisi yang dibaca. Gerak tangan, badan, dan mimik harus muncul berdasarkan dorongan dari penjiwaan bukan rekayasa yang sering kali tak memunculkan jiwa.

3) Volume Suara

Volume suara harus disesuaikan dengan tepat, jumlah pendengar, serta ada tidaknya penguat suara, artinya harus diupayakan agar suara dapat didengar dengan jelas oleh setiap pendengar.

4) Kelancaran dan Kecepatan

Baca Puisi adalah seni membaca tingkat tinggi. Artinya, seorang pembaca puisi tidak lagi seperti anak kecil yang sedang belajar membaca dan mengeja dengan terbatah-batah. Kelancaran pembacaan dapat membantu pendengar untuk menangkap bacaan yang jelas. Demikian pula dengan kecepatan. Pembacaan yang terlalu cepat mengakibatkan pendengar tidak bisa menangkap pesan. Pembacaan yang terlalu lambat dan mendayu juga membuat pembacaan puisi kehilangan *gregetnya*.

2. Musikalisasi Puisi

Seringkali muncul perdebatan tentang definisi musikalisasi puisi. Ada beberapa orang yang mendefinisikan bahwa musikali-

sasi puisi adalah pembacaan puisi yang diiringi dengan musik. Disisi lain ada yang mendefinisikan musikalisasi puisi sebagai puisi yang dilagukan. Beberapa definisi musikalisasi puisi yang biasanya jadi perdebatan antara lain:

- a. Bahwa dalam musikalisasi puisi tidak boleh ada orang yang membaca puisi, jika ada pembacaan puisi, maka itu bukan musikalisasi puisi.
- b. Bahwa dalam musikalisasi puisi boleh saja ada orang yang membaca puisi, sebab tidak semua kata-kata dalam puisi bisa dimusikalisasikan.
- c. Bahwa orang membaca puisi diiringi alat musik tidak bisa disebut musikalisasi puisi.
- d. Bahwa orang membaca puisi diiringi alat musik juga merupakan kegiatan musikalisasi puisi.

Dari beberapa pemahaman tentang musikalisasi puisi di atas, menurut sobat manakah yang paling tepat? Tampaknya pendapat-pendapat tersebut harus dipulangkan pada pengertian yang benar. Apabila materi dasar membacakan puisi adalah teks puisi itu sendiri dan materi dasar lagu adalah musik atau instrumen maka secara mudah dapat disimpulkan bahwa musikalisasi puisi adalah bentuk memusikkan atau melagukan puisi.

Lantas, apa perbedaan musikalisasi puisi dengan lagu-lagu yang biasa kita dengar dan nyanyikan?

Musikalisasi puisi adalah puisi yang dilagukan dengan pertimbangan bahwa kadar musik atau lagu tidak boleh melebihi puisi dan tidak boleh meninggalkan substansi puisi. Syair tidak boleh terlalu dipaksa bahkan dihilangkan untuk mengikuti

nada. Apabila syair dipaksa untuk mengikuti nada maka akan menggeser substansi puisi. Sementara itu, pada lagu konsep penulisan syair sering dipaksakan untuk mengikuti ritme dan instrumen belaka.

Tujuan awal musikalisasi puisi itu sendiri pada awalnya untuk memudahkan penonton atau pendengar dalam memahami dan menikmati puisi yang disuguhkan. Akan tetapi, kecenderungan yang terjadi pada musikalisasi puisi bahwa pelantun puisi hanya akan mengejar lagu, bukan mengejar pemenggalan baris-baris puisi yang tepat. Banyak terjadi, demi lagu yang dipilih maka pelantun lebih memilih mengabaikan puisi. Bahkan kadang-kadang ada bagian-bagian yang diulang-ulang hanya karena tuntutan lagu yang hal itu jelas akan mengurangi substansi puisi.

Dalam musikalisasi puisi, musik merupakan bagian keseluruhan pertunjukan, merujuk pada satu kesatuan. Secara konkret musikalisasi dapat berupa pembacaan puisi dengan beberapa bagiannya dinyanyikan atau sebaliknya. Keberadaan musik tidak sekadar menjadi pelengkap tetapi benar-benar menyatu dengan puisi untuk menampilkan suasana puisi.

Apakah semua puisi bisa dibuat musikalisasi puisi?

Munculnya musikalisasi puisi merupakan bentuk kreatifitas sebagai media penyampaian pesan dengan cara yang lebih akrab ditelinga. Akan tetapi penyampaian pesan tersebut akan tidak tercapai jika dalam proses memusikalisasikan puisi banyak mengabaikan aturan yang ada. Aturan tersebut seperti menghilangkan beberapa kata yang ada pada tiap-tiap bait puisi yang bertujuan untuk memperoleh posisi jeda nada yang pas, kemudian memberikan jeda nada yang tidak sesuai dengan

setiap bait puisi yang bisa berdampak pada hilangnya arti puisi yang sebenarnya.

Semua puisi dapat dibuat musikalisasi puisi, tetapi tidak semua puisi mudah dibuat musikalisasi puisi. Perlu diketahui, ada beberapa bentuk puisi yang sukar diubah menjadi musikalisasi puisi. Apakah sobat tahu jenis puisi apa sajakah itu?

Yup, betul sekali Sobat! Puisi yang berbentuk dialog atau balada adalah puisi yang sukar dimusikalisasi. Puisi jenis itu sukar untuk dimusikalisasi karena bentuk kalimatnya yang berbentuk dialog atau balada. Jika puisi ini dimusikalisasi dikhawatirkan jika hanya untuk mendapatkan komposisi nada dengan tidak memperhatikan pemenggalan setiap kalimat, yang terjadi adalah perubahan pesan atau arti puisi itu. Selain itu, juga akan terdengar ada sesuatu yang janggal atau sumbang.

Mari kita perhatikan penggalan puisi yang berbentuk dialog atau baladais berikut ini:

DIALOG BUKIT KAMBOJA

Karya D. Zamawi Imron

Ini lah ziarah di tengah nisan-nisan tengadah
Di bukit serba kamboja matahari dan langit lelah

Seorang nenek, pandangnya tua memuat jarum cemburu
Menanyakan, mengapa aku berdoa di kubur itu

“Aku anak almarhum,” jawabku dengan suara gelas jatuh
Pipi keriput itu menyimpan bekas sayatan waktu

“Lewat berpuluh kemarau telah kuberikan kubur di depan mu
Karena kuanggap kubur anakku”

Dengan pola kalimat puisi di atas, maka akan terasa aneh jika kita paksakan untuk dimusikalisasikan. Untuk itulah banyak ahli yang sepakat bahwa puisi dialog dan pidato kurang tepat untuk dijadikan musikalisasi puisi.

3. Dramatisasi Puisi

Untuk mendapat definisi paling tepat tentang dramatisasi puisi, tampaknya kita harus berpulang pada pengertian dan karakteristik drama itu sendiri. Karakteristik drama adalah dialog. Tidak ada drama yang tidak menyertakan dialog di dalamnya. Maka dramatisasi dapat diartikan sebagai upaya mendialogkan puisi. Mendialogkan puisi berbeda dengan membacakan puisi secara bergantian.

Coba perhatikan puisi Emha Ainun Nadjib yang berjudul "Kubakar Cintaku" berikut ini!

KUBAKAR CINTAKU

(Emha Ainun Nadjib)

Kubakar cintaku
Dalam hening nafasMu
Perlahan lagu menyayat
Nasibku yang penat
Kubakar cintaku
Dalam sampai sunyiMu
Agar lindap, agar tatap
Dari hujung merapat
Rinduku terbang
Menembus penyap bayang
Rinduku burung malam
Menangkap cahaya: rahasia bintang-bintang
Kucabik mega, kucabik suara

Betapa berat Kau di sukma
Agar Hati, agar sauh di pantai
Sampai juga di getar ini.

Apabila puisi tersebut dibaca oleh tiga orang dengan cara berikut,

Pembaca 1-2-3 : Emha Ainun Najib
Kubakar Cintaku

Pembaca 1 : Kubakar cintaku
Dalam hening nafasMu
Perlahan lagu menyayat
Nasibku yang penat

Pembaca 2 : Kubakar cintaku
Dalam sampai sunyiMu
Agar lindap, agar tatap
Dari hujung merapat

Pembaca 3 : Rinduku terbang
Menembus penyap bayang
Rinduku burung malam
Menangkap cahaya: rahasia bintang-bintang

Pembaca 1-2-3 : Kucabik mega, kucabik suara
Betapa berat kau di sukma
Agar hati, agar sauh di pantai
Sampai juga di getar ini.

Apabila kita cermati, ketiga pembaca puisi tersebut tidak sedang berdialog, namun membacakan puisi secara bergantian dan ketiga tokoh tersebut bukanlah tiga tokoh yang berbeda dengan tiga karakter yang berbeda pula. Berbeda dengan puisi tersebut, coba perhatikan puisi Joko Pinurbo yang berjudul

"Dengan Kata lain". Puisi ini masih mungkin dijadikan dramatisasi puisi.

DENGAN KATA LAIN

(Joko Pinurbo)

Tiba di Stasiun kereta, aku langsung cari ojek.
Entah nasib baik, entah nasib buruk, akau mendapat
Tukang ojek yang, astaga, adalah guru sejarahku dulu.

"Wah, juragan dari Jakarta pulang dari kampung,"
Beliau menyapa. Aku jadi malu dan salah tingkah.
"Bapak tidak berkeberatan mengantar kami ke rumah?"
Nyaman sekali rasanya diantar pulang Pak Guru
Sampai tak terasa ojek sudah berhenti di depan rumah.
Dasar sial. Belum sempat kubuka dompet, beliau
sudah lebih dulu permisi lantas melesat begitu saja.
Di teras rumah Ayah sedang tekun membacakan koran.
Koran tampak capek dibaca ayah sampai huruf-hurufnya
Berguguran ke lantai, berhamburan ke halaman.
Tak ada angin tak ada hujan, Ayah tiba-tiba
Bangkit berdiri dan berseru padaku, "Dengan kata lain,
kamu tidak akan pernah bisa membayar gurumu!"

Apabila puisi tersebut ingin diubah dalam bentuk dramatisasi puisi, maka setidaknya puisi tersebut dapat dimainkan oleh empat tokoh atau pembaca.

DENGAN KATA LAIN

Narator : Tiba di stasiun kereta, aku langsung cari ojek.
Entah nasib baik, entah nasib buruk, aku mendapat
Tukang ojek yang, astaga, adalah guru sejarahku dulu.
Pak Guru : "Wah, juragan dari Jakarta pulang dari kampung,"
(menyapa)

- Aku : “Bapak tidak berkeberatan mengantar kami ke rumah?”
(salah tingkah)
- Narator : Nyaman sekali rasanya diantar pulang Pak Guru Sampai tak terasa ojek sudah berhenti di depan rumah. Dasar sial. Belum sempat buka dompet, beliau sudah lebih dulu permisi lantas melesat begitu saja. Di teras rumah Ayah sedang tekun membacakan koran.
Koran tampak capek dibaca ayah sampai huruf-hurufnya
Berguguran ke lantai, berhamburan ke halaman.
Tak ada angin tak ada hujan, Ayah tiba-tiba Bangkit berdiri dan berseru
- Ayah : “Dengan kata lain, kamu tidak akan pernah bisa membayar gurumu!”

Mungkin puisi tersebut terlalu sederhana dan singkat untuk diubah dalam bentuk dramatisasi puisi apabila dipentaskan, namun sedikit banyak sudah menunjukkan bentuk dramatisasi yang dimaksud.

4. Teatralisasi Puisi

Seni memiliki fungsi sebagai kebutuhan sosial apabila seni tidak hanya dapat dinikmati oleh pencipta karya seni namun juga bisa dinikmati oleh orang lain. Tingkat kebutuhannya pun bergantung pada maksud dan tujuannya. Teater sebagai sebuah seni pertunjukan yang kompleks, sangat memungkinkan merangkul unsur-unsur seni lain untuk menjadi satu ikatan

dalam sebuah *performance*. Perlu diingat bahwa unsur paling menonjol dalam drama adalah dialog dan unsur terpenting dalam teater adalah gerak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa teatralisasi puisi adalah upaya *peng-gerak-an* puisi. Pada praktiknya sangat memungkinkan terdapat berbagai unsur seni lainnya seperti tari, musik, tata busana, dan sebagainya. Musik, bunyi, suara, tari, dekorasi, busana, *make-up*, dan lighting sangat diperlukan dalam rangka menghidupkan dramatisasi puisi. Apabila *setting*, *make-up*, busana dan *lighting* memberi dukungan pencitraan melalui visual, maka musik, bunyi, dan suara akan memberikan dukungan pencitraan melalui dimensi *audio*.

5. Sinematisasi Puisi

Sinematisasi puisi adalah pengongkretan isi dari sebuah puisi kedalam bentuk film yang bisa dilihat berulang-ulang. Seni pertunjukan menurut bentuk penyajiannya, dibagi menjadi dua, yaitu: disajikan dan disaksikan secara langsung (permainan panggung) dan tidak langsung (film/rekaman). Bentuk seni pertunjukan yang bisa disaksikan secara langsung oleh penonton tanpa melalui alat bantu rekam, misalnya: pagelaran wayang, ketoprak, lenong, ludruk, baca puisi, deklamasi, monolog, dan sebagainya. Perkembangan teknologi yang semakin canggih, teknik maupun bentuk rekaman, memotivasi kreator film untuk membuat karya yang bisa dilihat berulang-ulang. Pada sinematisasi, hal-hal yang pada awalnya masih imajiner akan dapat divisualisasikan dalam bentuk gambar dan ilustrasi. Proses sinematisasi puisi akan semakin mendekati puisi pada kekonkretan. Kelebihan lain dari sinematisasi puisi

adalah adanya kemungkinan pembetulan pembacaan apabila terjadi kesalahan. Selain itu, dengan didukung proses editing dimungkinkan masuknya ilustrasi pada puisi tersebut sehingga puisi yang disajikan semakin indah untuk dinikmati.

Beberapa varian membacakan puisi tersebut sangat memungkinkan munculnya konsep *mixing art* pada seni pertunjukan. Dalam rangka menjangkau efek seni, baik sinematisasi puisi, dramatisasi puisi, tetrikalisasi puisi, atau musikalisasi puisi sangat menuntut adanya keterlibatan potensi-potensi atau media di luar sastra seperti seni suara, gerak, musik, *lighting*, busana, *setting* dan dekorasi. Keseluruhan media seni tersebut dapat melebur dan bercampur (*mixing*) melahirkan varian-varian membacakan puisi yang indah dan berwarna-warni.

2. Terjebak Kebohongan dalam Baca Puisi

Sobat, Kang emha ingin curhat nih! Ketika saya jadi juri atau ketika teman-teman saya jadi juri seringkali dalam berbagai lomba baca puisi juri mengeluh seperti ini: *"Baca puisi kok tidak ada yang ngeh, malah membuat ngantuk. Tatapan matanya tidak berbicara. Mondar-mandir, teriak-teriak petak-petok kayak ayam mau bertelur. Marah-marah dan teriak-teriak, tetapi tidak ada greget, tidak ada rasanya, tidak membuat merinding yang nyimak. Ditambah lagi, dsobatnan dan kostumnya berlebihan"*.

Mengapa terjadi demikian?

Tahukah Sobat? Hal itu terjadi karena pada saat berada di panggung, pembaca puisi tersebut tidak sedang membacakan puisi tetapi sedang *"berbohong"*. Sedang merekayasa, sedang memakai *"lipstik"*. Cuma memikirkan kemasam, tetapi tidak memikirkan ketersampaian pesan dan jiwa.

Mengapa berbohong? *Apanya* yang bohong?

Benar, pembaca puisi tersebut sedang berbohong. Pembaca puisi *tersebut* tidak membacakan puisi dengan hati, tapi dengan sesuatu yang dibuat-buat. Akibat unsur dibuat-buat tersebut maka gerakan yang muncul adalah gerakan yang dibuat-buat,

mimik yang muncul adalah mimik yang dibuat-buat, dan ekspresi yang muncul pun adalah ekspresi yang dibuat-buat. Semua terkesan tidak alami dan terlalu dipaksakan.

Perlu diketahui bahwa membacakan puisi lebih dari sekadar menyuarkan puisi namun juga menghidupkan cerita pada puisi. Membacakan puisi yang baik selalu dimulai dari dalam. Apabila *jiwa* atau esensi puisi tersebut sudah masuk ke dalam pembaca puisi maka segala yang keluar dari diri bukanlah hal *bohong* dan dibuat-buat. Vokal, mimik, gerak tubuh, semua selaras dengan apa yang di dalam.

Sebenarnya pembacaan puisi yang berhasil dimulai dari dalam diri pembaca. Dari penghayatan dan penafsiran terhadap puisi yang dibaca. Penghayatan dan penafsiran itu kemudian dituangkan lewat faktor-faktor luar (fisik, mimik, ekspresi, situasi, dan lain-lain). Penafsiran dan penghayatan yang salah akan membuat sebegus apapun performa vokal dan *gesture* yang disampaikan menjadi tidak ada artinya. Sebaliknya penafsiran dan penghayatan yang tepat akan mampu menjadi kekuatan dari dalam yang luar biasa. Juri dan penonton akan terkesima. Apalagi, jika sobat sekalian mampu menyelaraskan penghayatan, bahasa tubuh, bahasa mata, ekspresi, dan vokal yang optimal sudah bisa dibayangkan pasti akan dahsyat hasilnya. Hmm, pasti semua akan terkesima.

Fenomena yang banyak terlihat dalam dunia pembacaan puisi adalah pembaca puisi yang kehilangan *jiwa puisi* yang dibacakannya, hanya sekadar menghafal teks dan menghafal gerakan. Pembacaan puisi yang tidak muncul dari dalam sehingga menghasilkan *gerakan-gerakan palsu dan teriakan-teriakan palsu* yang hanya akan memperjelek puisi tersebut.

Bahasa dalam sastra dan puisi adalah simbol psikologis. Bahasa sastra adalah *bingkisan* makna psikis yang dalam. Apabila kita ingin memahami sebuah puisi maka jangan takut bermimpi. Mimpi dalam pengertian ini adalah penjangkauan alam bawah sadar. Mimpi dalam sastra adalah angan-angan halus. Dengan mimpi, kehidupan psikis akan terbebas dari beban-beban motorik. Ketaksadaran dalam merasuki puisi ini akan menyebabkan jiwa kita sebagai pembaca puisi akan masuk lebih jauh ke poros puisi tersebut. Biarkan puisi yang pegang kendali atas kesadaran pikiran dan batin kita.

“Aduh, apa sih maksudnya? Pakai bahasa yang sederhana dong Kang Emha Jayabrata!”

Hmm, oke, oke santai jangan ngamuk sobat! Sabar! Begini lo, agar bisa masuk dan merasuk ke dalam puisi kita harus meninggalkan beban-beban mental dan biarkan penghayatan yang bekerja, tanpa beban, tanpa ketegangan. Ketika semua sudah berjalan tanpa ketegangan maka *performance* dalam membacakan puisi pun akan lebih optimal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat masuk ke dalam puisi tidak bisa dengan ketegangan. Justru sebaliknya harus dengan rileks dan ceria. Pasrahkan kesadaran pada apa yang jadi tuntutan puisi.

Lantas, bagaimana jika situasi saat membacakan puisi tidak mendukung? “*Masak baru saja patah hati harus membacakan puisi yang ceria, aduh maaf...saya sedang tidak mood!*”

Yepp, Kang Emha Jayabrata jawab ya! Ketika membacakan puisi, pembaca puisi sangat terkait dengan situasi tertentu. Berada dalam ruang tertentu, tempat tertentu, dengan jumlah hadirin tertentu, dan dengan keadaan diri tertentu pula. Situasi itu bisa berdampak positif namun juga bisa berdampak negatif. Bisa

menguntungkan, namun juga bisa merugikan. Kenyataannya bahwa selama ini kebanyakan pembaca puisi masih sangat bergantung pada *mood* dan hanya mampu memaknai puisi sekadar *goresan kertas* dan tidak mencoba memaknainya lebih dalam lagi. Padahal, seorang pembaca puisi yang baik harus mampu melebur ke dalam dunia yang diceritakan dalam puisi tersebut. Sobat, pada hakikatnya gerak dan akar pikiran pembaca puisi harus segaris dengan “kehidupan” di dalam puisi itu. Agar mampu mengatasi kendala-kendala tersebut perlu latihan dan strategi *untuk menyiasati diri dan menyiasati puisi*. Latihan tersebut akan lebih baik apabila dilakukan di alam bebas. Latihan di alam terbuka sangat baik untuk pengendalian *mood*. Berikut ini adalah gambar latihan membacakan puisi di alam terbuka.



Gambar 2.1 Belatih di Alam Terbuka

Untuk dapat *menyiasati diri* sebagai pembaca puisi agar selalu siap dalam segala tuntutan terutama situasi diri dan hati yang tidak tetap. Melalui konsep latihan menyiasati diri ada beberapa latihan yang dapat dilakukan, antara lain olah vokal, pernapasan, meditasi, olah tubuh dan beberapa teknik seperti teknik kontrol wajah dan uji mentalitas. Sementara itu, untuk dapat menyiasati puisi kita dapat melakukan beberapa hal diantaranya dengan membuat baris pembacaan, membuat pemenggalan bacaan, mencari suasana puisi, pengaturan intonasi, dan pemberian jiwa pada pembacaan puisi. Hal itu akan secara rinci dibahas pada bab berikutnya.

3. Menguak Tabir Rahasia menjadi Juara dan Bintang Baca Puisi

”Suatu hari terlihat seorang pemecah batu. Ia memukuli batu wadas hingga seratus kali tanpa retak sedikitpun. Akhirnya pada pukulan kedua ratus batu tersebut pecah. Jawabanya bukan karena pukulan terakhir yang memecahkannya, tetapi semua pukulan tersebut”

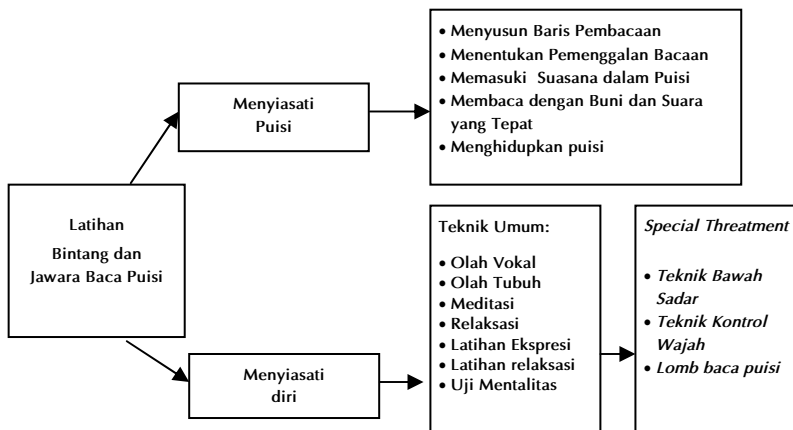
Samahalnya dengan cerita tersebut, berkali-kali kita tampil membacakan puisi namun mungkin hanya satu kali pembacaan puisi dikatakan “baik” oleh penonton. Bahkan mungkin dari sepuluh kali mengikuti lomba baca puisi, hanya pada perlombaan kesepuluh kita baru bisa menang. Penyebab kemenangan tersebut tidak hanya ditentukan pada perlombaan kesepuluh namun proses latihan dan kegagalan sebelumnya yang mendorong untuk menang. Apabila ingin mahir membacakan puisi, terlebih jadi bintang atau juara baca puisi, kita perlu latihan keras dan jiwa pantang menyerah.

Sama seperti penjelasan pada bab sebelumnya. Agar berhasil pada tujuan menjadi pembaca puisi yang baik, kita harus melalui *jalan setapak* yang berliku, sesekali menanjak, dan curam. Agar sampai pada tujuan dengan selamat kita harus menumpang tiga *kendaraan* penting.

Apa sajakah *kendaraan* itu?

Kendaraannya adalah vokal, penjiwaan, dan penampilan. Hanya melalui *kendaraan-kendaraan* itulah kita dapat menjadi bintang panggung baca puisi dan jawara. Selain itu, untuk membentuk insting jawara sobat harus memperbanyak ikut lomba baca puisi. Kekalahan atau kemenangan dalam perlombaan adalah guru terbaik. Sobat sanggupkan menjalani itu semua? Kang Emha yakin sobat semua bisa! Semangat ya!

Agar kita memperoleh vokal, penampilan, dan penjiwaan yang baik, pembaca puisi harus melalui beberapa latihan. Latihan membacakan puisi dikelompokkan menjadi dua yakni dengan cara *menyiasati diri* dan cara *menyiasati puisi*. Gambaran tentang latihan membacakan puisi tersebut dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut.



Gambar 3.1 Latihan para Jawara dan Bintang Panggung Baca Puisi

Sobat, sekarang pasti sudah paham kan tentang latihan-latihan agar jadi juara dan bintang panggung baca puisi? Wah,

sepertinya masih ada yang bingung nih! Ya sudah, Kang Emha jelaskan yah!

Berdasarkan bagan tersebut jelas terlihat bahwa apabila ingin menjadi pembaca puisi yang baik, kita harus menjalani beberapa latihan. Baik latihan dengan *menyiasati diri* maupun dengan *menyiasati puisi*. Latihan dengan *menyiasati puisi* dilakukan dengan beberapa cara yakni dengan membuat baris pembacaan, membuat pemenggalan bacaan, mencari suasana dalam puisi, membaca dengan suara dan bunyi yang tepat, dan menghidupkan puisi. Tujuan dari latihan *menyiasati puisi* adalah agar kita lebih mudah memahami puisi dan menemukan cara yang paling tepat ketika membacakan puisi tersebut.

Selain latihan dengan cara menyiasati puisi kita juga harus berlatih untuk *menyiasati diri*. Latihan membacakan puisi dengan cara *menyiasati diri* dapat ditempuh dengan berbagai cara latihan antara lain dengan latihan vokal, meditasi, olah tubuh, latihan ekspresi, dan relaksasi. Teknik-teknik ini adalah teknik yang sudah umum digunakan oleh para seniman panggung. Selain teknik umum tersebut, ada teknik khusus yang bisa digunakan untuk menyiasati *mood* dan kecemasan yakni teknik kontrol wajah.

Selain dengan cara-cara tersebut kegiatan *menyiasati diri* dapat dilakukan dengan cara membaca, menonton pembacaan puisi, mengikuti dialog, dan membiasakan diri mengikuti lomba baca puisi. Melalui aktivitas menonton orang membacakan puisi, kita akan mengenal bagaimana cara membacakan puisi. Semakin sering membacakan puisi, semakin kaya pula pemahaman kita tentang cara yang tepat untuk membacakan puisi. Selain itu, dengan berdialog dan bertukar pikiran dalam seminar

yang membedah teknik pembacaan puisi, kita bisa menggali informasi-informasi. Sedangkan dengan mengikuti lomba baca puisi kita dapat menempa mental dan kemampuan secara total. Kita juga dapat melihat beragam versi dan referensi baca puisi dari peserta lain. Lomba, adalah “kawah candradimuka” terbaik.

A. LATIHAN MENYIASATI DIRI

1. Latihan Pernapasan

Sobat, pernapasan merupakan unsur yang penting dalam membacakan puisi. Seorang pembaca puisi wajib menguasai dan memanfaatkan pernapasan sebaik-baiknya. Secara umum ada empat jenis pernapasan, yaitu: (1) pernapasan dada; (2) pernapasan tenggorokan; (3) pernapasan diafragma; dan (4) pernapasan perut. Tiap-tiap pernapasan tersebut ada kelebihan dan kekurangan. Ada sebagian orang yang berpendapat bahwa pernapasan perut inilah yang baik digunakan sebagai latihan dasar seni baca puisi. Akan tetapi, berdasarkan pengalaman lapangan dan kenyataan yang terlihat, pernapasan dan vokal perut ini bersifat tidak stabil. Pada beberapa puisi yang teatrical yang menuntut banyak gerak, pernapasan dan vokal perut akan kurang stabil dan terengah-engah. Berbeda dengan vokal diafragma yang relatif lebih stabil. Selain itu, *power* yang dihasilkan juga tidak kalah dengan vokal dan pernapasan perut. Indikasi yang bisa dilihat saat menggunakan pernapasan perut adalah dengan terjadinya kontraksi kuat pada pinggang atas saat menarik napas.

Oh, jadi begitu ya! Benar, tetapi ada lo catatan yang sobat perlu ketahui lagi. Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan

di alam terbuka. Hal ini bertujuan agar tidak mengganggu lingkungan sekitar, di samping itu udara lebih bersih, jauh dari polusi dan yang paling penting kita lebih leluasa untuk mengeluarkan suara secara lepas, tidak tertekan karena takut mengganggu lingkungan yang ada di sekitarnya.

Sebelum melakukan latihan pernapasan, akan lebih baik apabila melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan yang dilakukan bermanfaat untuk mengoptimalkan daya tangkap terhadap latihan dan penampilan siswa pada berbagai bentuk gerakan yang dilatihkan. Selain itu, pemanasan dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik pembaca puisi. Gerakan pemanasan yang umum dilakukan ditunjukkan gambar 3.2 berikut.



Gambar 3.2 Latihan Pemanasan sebelum Latihan Pernapasan

- Latihan Pernapasan dengan Berdiri

Sobat, latihan pernapasan dapat tahap kita lakukan dengan berbagai cara dan teknik. Teknik yang sering digunakan adalah dengan teknik berdiri, duduk, tengkurak, atau tidur terlentang dengan beban. Bahkan pada pembaca puisi yang ingin memperoleh hasil optimal pernapasan dan vokal juga dilakukan dengan berendam di air laut. Masing-masing teknik tersebut memiliki manfaat yang berbeda-beda.

Sobat, sebelum membahas teknik latihan pernapasan dan vokal yang lain terlebih dahulu kita akan bahas tentang teknik latihan pernapasan dengan berdiri. Langkah-langkah latihan penafasan yang dilakukan adalah sebagai berikut ini.

- (1) *Berdiri dengan tegak, kaki diregangkan sejajar bahu, punggung rata, pandangan ke depan, posisi tangan berada di samping lurus ke bawah, bahu kanan dan kiri tegak sejajar satu sama lain.*
- (2) *Hirup udara melalui hidung menggunakan pernapasan perut, tahan udara di perut selama delapan hitungan, pada saat itu perut dalam keadaan menggelembung. Usahakan sewaktu menghirup udara posisi dada bagian atas dan bahu tidak terangkat, keluarkan udara melalui hidung dengan menjaga posisi bahu tetap sejajar dan perut mengempis.*
- (3) *Bahu tetap sejajar, hirup udara melalui hidung menggunakan pernapasan perut, tahan udara di perut selama delapan hitungan, perut menggelembung. Usahakan sewaktu menghirup udara*

posisi dada bagian atas dan bahu tidak terangkat, keluarkan udara melalui mulut dengan menjaga posisi bahu tetap sejajar dan perut mengempis.

- (4) *Hirup udara melalui hidung menggunakan pernapasan perut, diikuti gerakan tangan lurus ke depan selama empat hitungan, tahan napas selama empat hitungan, perut menggelembung, sewaktu menghirup udara posisi dada bagian atas dan bahu tidak terangkat, keluarkan udara melalui hidung diikuti gerakan tangan yang menurun selama empat hitungan, dengan menjaga posisi bahu tetap sejajar dan perut mengempis.*
- (5) *agak ditarik ke dalam, dan ujung lidah tidak menyentuh gigi, ucapkanlah huruf vokal (A) dengan berteriak lepas tidak ditahan di tenggorokan, semakin lama semakin keras, dan rasakan sampai perut benar-benar bergetar.*
- (6) *Setelah berlatih menghirup udara sepenuhnya, kini kita berlatih menghirup udara secara tahap demi tahap atau sepenggal demi sepenggal melalui hidung, ditambah dengan sedikit ekspresi sampai terdengar suara, seperti sistem orang saat memompa sepeda. Begitu juga saat mengeluarkannya, secara bertahap pula melalui hidung, dengan mengengah-engahkannya, seperti napas orang sehabis lari jauh. Sebisa mungkin tunjukkanlah ekspresi saat orang sedang marah atau geram pada saat melakukan latihan penapasan pada tahap ini. Lakukan berulang-ulang sampai berkeringat.*
- (7) *Hirup udara sepenggal demi sepenggal melalui mulut, ditambah dengan sedikit ekspresi sampai terdengar suara, seperti saat orang memompa sepeda, begitu juga saat mengeluarkannya, secara bertahap pula melalui mulut, dengan mengengah-*

engahkannya seperti napas orang sehabis lari jauh. Posisi tubuh membungkuk, kedua tangan memegang lutut. Tunjukkan ekspresi saat orang sedang marah atau geram, saat melakukan latihan pernapasan tahap ini. Gunakanlah pernapasan diafragma bukan pernapasan dada. Lakukan berulang-ulang sampai tubuh berkeringat.

- (8) Carilah posisi duduk yang nyaman, teriaklah dengan keras dan sebebaskan-bebasnya, suara lepas tidak tertahan di tenggorokan, sambil berekspresi, baik marah, geram, senang, ceria, benci, dan seterusnya.*
- (9) Masih dalam posisi duduk, ucapkanlah “cengkeh, kencur, dan cengkir” secara bersamaan dengan tempo yang cepat, jika terjadi kesalahan dalam pengucapan, ulangilah sampai benar-benar tepat dalam mengucapkannya.*
- (10) Ucapkanlah kata-kata apa saja sebebaskan-bebasnya, dengan vokal yang jelas sesuai suasana hati kita.*

Teknik latihan pernapasan dengan berdiri adalah teknik pernapasan paling ringan dan dasar. Dikatakan paling ringan karena teknik ini tidak menerapkan beban.

- **Latihan Pernapasan dengan Duduk**

Gerakan pernapasan dengan duduk dapat dilakukan dengan menggerakkan kepala ke arah bawah, atas, samping kanan, kiri, dan tengadah saat sedang menyimpan napas. Gerakan tersebut dapat diimprovisasi bergantung kebutuhan dan kondisi.

- Latihan Pernapasan dengan Tengkurap

Gerakan standar pernapasan dengan posisi tengkurap dapat dilakukan ketika posisi tubuh tengkurap. Kita mengambil napas dengan kepala dan dada ikut terangkat. Berhenti dan menyimpan napas di dalam rongga perut atau diafragma beberapa saat. Kemudian diturunkan kembali ke posisi tengkurap seperti semula. Begitulah dengan diulangi beberapa kali sesuai kemampuan. Latihan pernapasan tersebut di ilustrasikan melalui gambar 3.3 berikut.



Gambar 3.3 Latihan Pernapasan dengan Posisi Tengkurap

- Latihan Pernapasan dengan Merebah

Gerakan standar yang biasa dilakukan seniman teater dan pertunjukan ketika melakukan pernapasan dengan posisi merebah, yaitu dengan merebahkan tubuh dengan rileks. Pada posisi merebah, angkat kedua kaki bersamaan

dengan proses menarik napas pelan. Tubuh tidak ikut terangkat saat mengangkat kaki. Pada posisi kaki 90° dengan tanah, tahan napas beberapa saat di dalam rongga perut atau sekat diafragma, kemudian turunkan kaki dan napas secara perlahan. Gerakan tersebut dapat diulang sesuai kebutuhan dan kemampuan.



Gambar 3.4 Teknik pernapasan berdiri, merebah, dan taichi

2. Latihan Vokal

Sobat, pada hakikatnya, ada persamaan latihan vokal dengan latihan pernapasan lo! Hanya saja pada latihan vokal saat menghembuskan napas *dibarengi* dengan keluarnya suara atau vokal tertentu. Posisinya pun tidak harus selalu dengan berdiri bisa dengan duduk, merebah, bahkan tengkurap seperti pada latihan pernapasan. Untuk mendapatkan hasil terbaik biasakanlah melakukan latihan vokal di alam terbuka. Bahkan apabila ingin mendapatkan hasil memuaskan, lakukanlah dengan berendam di sungai atau di pantai dengan batas air sampai leher. Niscaya akan diperoleh vokal yang kuat.

Langkah-langkah dari latihan vokal secara umum dapat digambarkan dengan langkah-langkah berikut ini.

- (1) Ucapkanlah huruf vokal di bawah ini secara berulang-ulang, mula-mula lambat, kemudian menjadi cepat.

U...I...U...I...U...I...U...I...U...

Mmoo Mmmooo Mmmooo

Mmaaa Mmaaa Mmmaaa

Mi mi mi mi mi mi mi mi

Mu mu mu mu mu mu mu mu.

Posisi lidah lemas, tidak melengkung dan jangan menjulur melampaui gigi.

- (2) Buka mulut selebar dua jari tangan, tahan dagu dengan jari agar tetap terbuka dan ucapkan ah.....ah.....iiiiiiiiiiiiiiiiiiii.

Perhatikan geraham kita bertendensi untuk menutup saat mengucapkan "iii".

- (3) Ulang latihan untuk pengucapan “ih” dan “uuu”
A....a....iiiiiiiiiih
- (4) Cobalah suara yang menyerupai sirene, “iii”.
iii....iii....ii.
- (5) Keluarkan ucapan dengan huruf –A-I-U-E-O, ulangi beberapa kali.
- (6) Setelah mencoba dengan vokal terputus-putus sekarang keluarkan masing-masing vokal dengan datar, dimulai dengan vokal A, kemudian I dan seterusnya.
- (7) Setelah mencoba dengan vokal datar sekarang lakukanlah dengan vokal yang terus meninggi, dimulai dengan vokal A, kemudian dengan vokal I dan seterusnya.
- (8) Untuk melenturkan lidah. Dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat berjumlah lima sampai dua puluh kata. Contoh: Silakan semua mengucapkan kalimat ini: “Kaki Kakeku Kaku-kaku kena paku kayu” (enam kalimat) dst.
- (9) Untuk melatih warna suara, latihan dapat dimulai dengan nada paling rendah menggunakan suara yang bulat, sampai nada tinggi dengan menggunakan suara yang melengking.
- (10) Untuk melatih kemampuan volume vokal, latihan dilakukan dengan berpasangan. Setiap pasangan akan berdialog dengan berjauhan, dengan jarak 10 sampai 25 meter. Semakin jauh jarak pasangan tersebut, semakin tampak kemampuan dan kekuatan vokalnya.

Teknik Meningkatkan Power Vokal dengan Cepat

Kang Emha Jayabrata, bagaimana sih biar vokal kita meningkat dengan cepat? Minggu depan mau ikut lomba nih, galau karena vokalnya jelek!

Sobat tidak perlu galau, kalau sobat mau sungguh-sungguh pasti ada jalan kok! Ingat “Faidza azamta fatawakal alallah” jarak kemenangan itu dekat sedekat kening dan sajadah orang yang mau usaha. Yuk, kita bahas!

Banyak cara untuk tingkatan power vokal dengan cepat tetapi yang jelas harus pahami dulu karakter suara kita. Setiap pembaca puisi punya batas suara sendiri, yang bisa kita lakukan hanya membentuk, mematangkan, dan mengoptimalkan. Kelak setelah mencapai titik tertentu suara kita juga akan berhenti dititik itu. Kang Emha Jayabrata, sampaikan ini agar sobat semua tidak “ngotot” berlebihan merubah suara jika tetap meaksanakan sampai diatas batas resikonya pita suara malah jadi rusak. Latihan terbaik sebenarnya adalah latihan rutin, sedikit demi sedikit dan bertahap. Hasilnya akan lebih optimal. Akan tetapi bagi sobat yang ingin mencapai hasil lebih cepat ada beberapa teknik latihan yang bisa dilakukan.

Apa saja tuh Kang?

Latihan Vokal di Air laut. Latihan vokal di laut dapat dilakukan dengan badan terendam air sampai perut, sampai dada, atau bahkan sampai leher. Latihan ini memiliki hasil yang lebih cepat dan lebih baik karena dengan latihan vokal berendam dilaut, otot perut, dada, diafragma dan otot leher akan mengalami tekanan dan beban. Tatkala otot-otot tersebut lebih kuat vokal juga akan lebih baik. Selain itu, suara ombak

dapat dijadikan lawan berlatih. Vokal yang kita keluarkan harus bisa mengalahkan gemuruh ombak. Maka sudah dapat dipastikan dengan tantangan-tantangan tersebut hasil yang diperoleh juga lebih optimal. Cara latihan seperti ini diilustrasikan pada gambar 3.5 berikut.



Gambar 3.5 Melatih Kekuatan Vokal dengan Tekanan Air Laut dan Mengalahkan Suara Ombak

Sobat, bagi kita yang sudah punya vokal yang bagus dan kuat. Latihan vokal juga tetap harus dilakukan dalam rangka menjaga kualitas lakukanlah latihan vokal setidaknya satu kali dalam satu minggu. Agar mendapatkan suara yang indah dalam membacakan puisi maka perlu pengolahan suara yang sempurna.

Tiup lilin setiap hari. *Loh kang, kok tiup lilin? Ah, ngaco nih?* Haha, ini jelas bukan ulang tahun, tapi tujuannya untuk memperkuat otot paru-paru. Kita bisa mencoba meniup lilin mulai jarak terdekat sampai jarak yang terjauh. Bisa kita

cobadengan jarak 2 jengkal. Apabila lilin berhasil mati kita tiup, maka kita tambah jarak menjadi 3 jengkal dan seterusnya. Beristirahatlah setiap 10 menit. Lakukan tiap hari dan rasakan bedanya setelah 1-2 minggu. Jangan latihan dalam keadaan lapar sebab resikonya bisa pingsan. Tujuannya untuk memperkuat hembusan nafas.

Tiup Balon setiap hari. Teknik latihan ini, jelas juga bukan ditujukan bagi yang sedang ulang tahun. Tujuannya sama dengan latihan meniup lilin, tetapi tekanan balon bisa melatih otot paru-paru. Untuk meniup balon, kita dapat beristirahat jika sudah terasa berkunang-kunang.

Gigit Stik Es Krim. *Wah, terdengarnya aneh kang? Sobat,* latihan ini memang terdengar aneh, tetapi secara nyatamampu melatih suara, kematangan warna suara untuk nada tinggi dan hentakan power. Caranya sangat mudah, gigit stik es krim di ujung gigi dan nyanyikan satu lagu secara utuh tanpa menjatuhkan stik es krim. Lakukanlah 10-15 menit setiap hari.

3. Latihan Meditasi

Meditasi. Sobat, tentu pernah mendengarnya atau bahkan sobat pernah melakukannya. Nah, yang ingin kita dalami pada bagian ini adalah meditasi yang diterapkan dalam ilmu panggung khususnya baca puisi. Yup, semoga masih tetap antusias untuk belajar ya!

Kecenderungan dalam dunia pertunjukan ada yang menyebut latihan ini dengan latihan konsentrasi namun ada juga yang menyebut latihan meditasi. Penggunaan kata meditasi dulu dikhawatirkan akan dikaitkan dengan *klenik* dan hal yang bersifat

magis. Akan tetapi, praktik meditasi saat ini telah demikian menyebar ke berbagai lapisan masyarakat baik awam maupun ilmiah. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa meditasi adalah hal yang ilmiah, sebuah pemahaman mendalam tentang alam pikir. Akan tetapi, masih saja banyak orang yang memiliki persepsi bahwa praktik meditasi itu berhubungan dengan ritual agama tertentu. Bahkan ada yang mengaitkan praktik meditasi dengan praktik perdukunan dan klenik. Istilah dan pengertian latihan konsentrasi atau meditasi sekarang sudah digunakan luas, tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan maupun dunia supranatural.

Praktik meditasi sebenarnya telah dikenal di setiap bangsa. Menurut Walsh (dalam Subandi 2005) praktik meditasi telah ada kira-kira sejak 3000 tahun silam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan *percaya diri, kontrol diri, penghargaan diri, empati dan aktualisasi diri*. Selain itu, meditasi juga efektif untuk orang-orang yang mengalami *stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia* dan sebagai terapi untuk menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol. Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa meditasi sangat baik untuk menyeimbangkan kerja otak kanan dan otak kiri, saat kerja dua belah otak seimbang maka kontrol diri pun akan meningkat.

Banyak cara yang bisa dilakukan dalam bermeditasi. Sebagian besar orang melakukan meditasi dengan duduk di lantai dengan kaki bersila. Pada pembelajaran di kelas dalam latihan membacakan puisi dapat dilaksanakan dengan duduk di atas kursi. Akan tetapi, akan lebih baik apabila meditasi dapat dilakukan di alam terbuka.

Latihan meditasi sebenarnya adalah latihan yang sering dilakukan oleh seniman-seniman panggung bahkan aktor sebelum performa atau sebelum membacakan puisi. Esensi dari latihan meditasi adalah pemusatan pikiran dan kontrol diri. Berikut ini adalah beberapa jenis meditasi yang sering dipraktikkan dalam latihan membacakan puisi.

1) Meditasi Menghitung Pernapasan (*Breath Counting Meditation*)

Pada meditasi ini seseorang menghitung keluar-masuknya pernapasan dari hidung. Tujuannya adalah memperhatikan hitungan bukan untuk menghitung hitungan itu sendiri.

2) Meditasi Pernapasan (*Breath Meditation*)

Pada meditasi ini pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernapasan bukan untuk menghitung pernapasan. Adapun tata caranya adalah dengan:

- a. *Duduklah dengan sikap sesantai mungkin. Punggung tegap, kaki jangan sampai tumpang tindih. Pandangan lurus ke depan. Lalu pelan-pelan pejamkan mata.*
- b. *Kosongkan pikiran. Tanpa berbuat apa-apa. Tanpa berpikir apa-apa.*
- c. *Sekarang pusatkan perhatian pada pernapasan. Sadarilah udara yang keluar masuk lewat hidung Sobat.*
- d. *Jangan sekali-kali memperhatikan kembang-kempisnya dada.*
- e. *Tetaplah perhatikan udara yang keluar masuk lewat hidung Sobat.*

- f. Janganlah berusaha mengatur napas Sobat sebab ini bukanlah latihan pernapasan, tetapi penyadaran keberadaan diri dan puisi.*
- g. Oleh karena itu tugas Sobat hanya mengamati keluar masuknya udara.*
- h. Jika perhatian Sobat pada pernapasan terganggu, kembalikanlah segera.*
- i. Bulatkanlah tekad Sobat hanya untuk memperhatikan keluar napas.*
- j. Lakukanlah terus latihan-latihan penyadaran pernapasan ini sampai kami memberi aba-aba selesai.*
- k. Tiga...dua...satu. Silakan buka mata Sobat kembali, latihan selesai sampai di sini.*

3). Meditasi Suara (*Sound Meditation*)

Objek yang dijadikan pusat perhatian adalah suara, baik suara yang berasal dari dalam diri maupun yang berasal dari lingkungan luar. Adapun aba-aba atau tata caranya sebagai berikut:

- a. Duduklah dengan sikap sesantai mungkin. Punggung tegap, kaki jangan sampai tumpang tindih. Lalu pelan-pelan pejamkan mata.*
- b. Tutuplah kedua telinga Sobat dengan telapak tangan atau jari telunjuk sampai tidak mendengar suara yang ada di sekitar, tetapi masih mengikuti instruksi ini.*

- c. *Pusatkanlah perhatian pada suara gemuruh aliran darah di sekitar telinga.*
- d. *Pelan-pelan bukalah tutup telinga Sobat. Letakan tangan pada posisi pangkuan dengan rileks.*
- e. *Setelah Sobat mendengarkan suara yang ada dalam diri Sobat maka sekarang perhatikanlah suara yang ada di sekitar diri Sobat.*
- f. *Suara yang paling lemah. Suara yang dekat. Suara yang paling jauh.*
- g. *Sekarang perhatikanlah suara tersebut sebagai suatu kesatuan dengan tidak mencari-cari sumber suara tersebut.*
- h. *Sekarang perhatikanlah suara hati Sobat. Sesekali Sobat marah pada diri Sobat. Sesekali suara hati Sobat memberontak, menjerit, berteriak, bahkan menangis.*
- i. *Kumpulkan suara hati Sobat. Kumpulkan emosi Sobat. Dalam hitungan tiga silakan suarakan apa pun suara hati Sobat. Entah dengan teriakan, jeritan, atau tangisan. Kami hitung, satu...dua.. .tiga...suarakan....*
- j. *Pelan namun pasti atur emosi Sobat. Rileks!*
- k. *Tiga... dua...satu. Silakan membuka mata kembali dan latihan ini selesai sampai di sini.*

4). Meditasi Visual (*Visual Meditation*)

Sobat, pada latihan ini seseorang harus memiliki satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian. Dalam

pembelajaran apresiasi puisi siswa dipersilakan memilih objek yang mewakili tema puisi. Misalnya ketika kita berhadapan dengan puisi tentang bunga maka kita bisa memilih objek mawar, anggrek, atau melati sebagai fokus.

- 5). Meditasi Gelembung Pikiran (*Meditation of The Bubble*)
Meditasi ini juga disebut sebagai kesadaran pikiran, karena dilaksanakan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran-pikiran itu bisa diibaratkan seperti gelembung-gelembung udara yang muncul dari air sabun. Di sini calon pembaca puisi harus memperhatikan gelembung yang muncul dan kemudian menghilang. Kadangkala, tidak hanya pikiran yang muncul, tetapi sensasi tubuh dan perasaan juga muncul. Seorang akan lebih mendapatkan hasil pada meditasi ini, apabila terlebih dahulu tahu maksud puisi yang nanti akan dibaca. Sehingga pada saat meditasi berlangsung puisi tersebut dapat dibelah dan diobservasi. Adapun tata cara standar atau aba-aba umum yang biasa dilakukan, antara lain sebagai berikut.

- a. *Duduklah dengan sikap sesantai mungkin. Punggung tegap, kaki jangan sampai tumpang tindih. Pandangan lurus ke depan. Lalu pelan-pelan pejamkan mata.*
- b. *Sekarang bayangkanlah diri Sobat berdiri di belakang jendela kaca. Tugas Sobat adalah mengamati orang-orang yang lewat di jalanan depan jendela Sobat.*

- c. *Sobat hanya bisa mengamati orang-orang yang lewat, tanpa bisa menyapa atau bertanya meskipun orang tersebut Sobat sangat kenal.*
- d. *Tiba-tiba entah dari mana ada percikan api. Orang-orang yang berlalu lalang itu terbakar. Mereka meronta menjerit kesakitan namun kita tidak bisa menolong karena kita pasif kita hanya penonton.*
- e. *Tetapi apa yang terjadi salah seorang yang terbakar tersebut, berlari ke arah Sobat, Sobat pun ikut terbakar.*
- f. *Akan tetapi, sekali lagi Sobat tidak bisa berbuat apa-apa. Sobat pasif, walaupun saat itu tubuh Sobat yang terbakar. Hanya ekspresi yang terlihat. Sobat menyaksikan perlahan tubuh Sobat dilalap api.*
- g. *Kemudian Sobat tersadar itu hanya imajinasi.*
- h. *Sekarang kami akan menghitung satu sampai tiga, masuki alam kesadaran Sobat dan tinggalkanlah alam bawah sadar Sobat.*
- i. *Tiga...dua...satu. Silakan buka mata Sobat, dan latihan selesai sampai disini.*

Nah, bagaimana sobat semua pasti sudah ada gambaran tentunya! Tata cara meditasi tersebut adalah tata cara meditasi standar yang umum dilakukan orang. Setiap orang bisa berimprovisasi sendiri sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan. Pada pemula, sebaiknya saat melakukan meditasi dengan

bersila, kedua kaki tidak saling tumpang-tindih agar tidak terjadi *kesemutan*. Posisi tubuh pun tidak boleh membungkuk agar hasil yang dicapai lebih baik. Gambaran posisi meditasi yang salah dan benar ditunjukkan oleh gambar 3.6 dan gambar 3.7 berikut.



Gambar 3.6 Posisi yang Salah pada Meditasi



Gambar 3.7 Posisi yang Benar pada Meditasi

Latihan meditasi pada praktiknya sering disatukan dengan latihan imajinasi. Imajinasi yaitu kemampuan seseorang melakukan kegiatan berandai-andai dengan menggunakan kekuatan pikirannya. Imajinasi merupakan kelanjutan dari meditasi. Setelah beberapa waktu (5-10 menit), kemudian berimajinasi. Meditasi akan mampu mengasah pengetahuan diri kita. Pengetahuan diri sendiri tersebut bukanlah pengetahuan tentang diri sendiri yang *muluk-muluk*, melainkan tentang diri sendiri yang *merasa apa-apa, menginginkan apa-apa, dan berpikir apa-apa*.

Nah Sobat, pasti sudah jelas ya! Kalau bisa diumpamakan dalam meditasi ada tiga hal yang minimal dilatihkan, yakni *perasaan, keinginan, dan pikiran atau gagasan*. Tiga hal tersebut yang nanti dikondisikan menjadi *generator* atau *bahan bakar* dalam membacakan puisi. Semacam *mesiu* yang akan *diledakkan* ketika seorang pembaca puisi harus berhadapan dengan puisi.

4. Latihan Olah Tubuh

Sobat, pernahkan melihat pembaca puisi atau aktor teater memiliki bahasa tubuh yang luar biasa. Setiap gerakan terkecilnya sudah mampu menyampaikan pesan dan keindahan tertentu. Bahkan mungkin pernah sobat temukan pembaca puisi yang tak perlu mengeluarkan kata-kata hanya diam, tetapi pembaca puisi sudah mampu membuat penonton terpana. Tahukah sobat rahasia alatuhnya? Yup betul sobat, rahasia dari hal itu adalah latihan olah tubuh.

Latihan olah tubuh adalah sebuah teknik latihan untuk melenturkan dan meluweskan tubuh. Pemain teater atau pembaca puisi sangat perlu melakukan olah tubuh. Olah tubuh yang dilakukan biasanya mengadopsi olah tubuh yang biasa dilakukan oleh para penari. Akan tetapi, tetap usahakan jangan terjebak dalam bentuk tarian. Olah tubuh dapat dipergunakan dengan tempo. Ada banyak varian gerakan olah tubuh, bergantung pada jam terbang dan pengalaman pelatih. Beberapa gerakan yang berhasil diinovasikan adalah gerakan *contrax-release* dan gerakan tumbuh dan lelayu. Gerakan *contrax-release* ada beberapa macamnya, yaitu lurus, melengkung, dan meruncing. Gerakan olah tubuh ini didesain untuk *memungkinkan penye-*

lerasan antara pikiran, pernapasan, emosi, ekspresi yang dipadu ke dalam gerakan-gerakan tertentu.

Kok bisa demikian Kang Emha Jayabrata?

Hal itu terjadi karena pada saat tubuh bergerak, ketika itulah ekspresi mengalir, emosi ikut mengalir, pikiran berangan-angan, napas teratur, dan selaras mengikuti gerakan. Dengan demikian, semua unsur-unsur yang dibutuhkan untuk menjadi seorang pembaca puisi yang baik ikut terbangun dan terselaraskan ketika melakukan latihan olah tubuh.

Nah, terus bagaimana sih kang cara latihannya. Wah sudah tidak sabar ya Sobat? Yuk mari kita cermati teknik latihannya satu persatu.

1) Gerakan *Contrax-Release*

Latihan ini biasanya dilakukan secara kolektif dengan dibimbing satu orang pelatih, untuk memudahkan memberikan aba-aba. Inti dari gerakan ini adalah menegangkan otot dan tubuh secara mendadak untuk berkontraksi dan menarik napas pada saat aba-aba "*contrax*", kemudian mengendurkan otot dan bagian tubuh pada saat aba-aba "*release*" sambil menghembuskan napas dan berkreasi dengan gerakan. Oleh karena itu, dibutuhkan konsentrasi dan *keluwesan*. Pada tahapan tertentu, apabila latihan ini dilaksanakan secara berkelompok maka dapat didesain berupa permainan. Misalnya: beberapa orang tersebut dibagi dalam beberapa kelompok. Setiap individu dalam kelompok diminta memadu-padan-kan gerakan dengan individu lainnya membentuk sebuah formasi. Kelompok yang gerakanya paling padu dan harmonis maka kelompok

tersebutlah yang menang. Ada beberapa variasi gerakan ini antara lain adalah:

a. Gerakan *Contrax-Release* Lurus

Inti dari gerakan ini sama seperti penjelasan sebelumnya, yakni menegangkan otot dan tubuh secara mendadak untuk berkontraksi dan menarik napas pada saat aba-aba "*contrax*", kemudian mengendurkan otot dan bagian tubuh pada saat aba-aba "*release*" sambil menghembuskan napas dan bergerak. Hanya *output* gerakannya adalah gerakan lurus (membentuk sebuah bangun yang lurus). Gerakan tersebut bisa saja didapatkan dengan tangan yang lurus, kaki yang lurus, tubuh yang lurus tanpa menekuk, dsb.

b. Gerakan *Contrax-Release* Melengkung

Inti dari gerakan ini sama seperti penjelasan umum sebelumnya, yakni menegangkan otot dan tubuh secara mendadak untuk berkontraksi dibarengi menarik napas pada saat aba-aba "*contrax*", kemudian mengendurkan otot dan bagian tubuh pada saat aba-aba "*release*" sambil menghembuskan napas dan bergerak. Hanya *output* gerakannya adalah gerakan melengkung atau setengah lingkaran. Gerakan tersebut bisa saja didapatkan dengan posisi tangan dan tubuh yang memeluk bola besar, kaki agak melengkung, dan tangan melengkung, dll.

c. Gerakan *Contrax-Release* Meruncing

Inti dari gerakan ini sama seperti penjelasan di atas, yakni menegangkan otot dan tubuh secara mendadak untuk berkontraksi dan menarik napas pada saat aba-

aba "*contrax*", kemudian mengendurkan otot dan bagian tubuh pada saat aba-aba "*release*" sambil menghembuskan napas dan bergerak. Hanya *output* gerakannya membentuk sudut atau menyerupai bangun yang runcing.

2) Gerakan Tumbuh dan Gerakan lelayu.

Sama halnya dengan gerakan *contrax-release*, olah tubuh ini didesain untuk memungkinkan penyelerasan antara pikiran, pernapasan, emosi, ekspresi yang dipadu ke dalam gerakan-gerakan tertentu. Pada saat tubuh bergerak, di situlah ekspresi mengalir, emosi ikut mengalir, pikiran berangan-angan, napas teratur dan selaras mengikuti gerakan. *Gerakan tumbuh* adalah *gerakan kehidupan*, mencoba bangkit dari posisi mati atau kosong. Kemudian *gerakan lelayu* adalah *gerakan kematian*, yakni dari posisi hidup kembali ke posisi mati atau kosong seperti posisi awal. Gerakan tumbuh selalu diawali dengan tangan, gerakan lelayu juga selalu diawali dengan Bergeraknya tangan baru anggota tubuh yang lain. Adapun tata cara atau aba-aba standar yang biasa dijumpai sebagai berikut:

Silakan ambil posisi dan atur jarak satu sama lain!

Silakan ambil posisi nol atau kosong. Posisi kosong bisa diambil dengan meringkuk seperti posisi janin dalam rahim, atau anak burung yang akan menetas dari cangkang. Atau sebutir biji yang nantinya akan tumbuh. Imajinasikan, visualisasikan, posisikan diri Sobat untuk hidup dan tumbuh bergerak menggeliat

dari kematian. Kita boleh menganggap diri kita apa pun. Janin yang akan keluar dari rahim. Biji kedelai yang akan tumbuh. Kelopak bunga yang akan mekar. Atau bahkan telur yang akan menetas. Kita adalah bibit-bibit kehidupan yang sudah jenuh dengan kematian. Maka bergeraklah! Maka bergeraklah! Maka tumbuhlah!

Aku menggeliat tumbuh, pelan, dan perlahan. Sebutir biji itu menggeliat merasai cahaya matahari. Seseekali aku gontai diterpa badai. Seseekali matahari terlalu terik menyengat tubuh mungilku, aku pun terus bereaksi dengan bergerak dan tumbuh. Segala kelopak mulai mekar. "Kami mulai terkepak. Oh... tidak! Badai datang, sekumpulan awan membawa hujan... tubuhku basah oleh hujan, aku menggigil... aku bereaksi...aku tak kuasa!"

"Aku tak kuasa! Aku tak kuasa! Rasanya aku akan segera mati. Kelopak-kelopakku mulai layu. Sayap-sayap kami mulai kaku. Maka aku pun jatuh perlahan, bergerak melayu! Bergerak layu! Bergerak layu! Bergerak layu! Aku kembali ke posisi kosong! Ke posisi mati! Ke posisi semula!"

Sobat, latihan olah tubuh dapat dilakukan secara berkelompok maupun individu. Lantas, seperti apa kang Emha Jayabrata gambarannya? Hmm, lagi-lagi tidak sabaran ya sobat ini. Nih, sampel atau gambar dari latihan olah tubuh yang dilakukan secara individu atau kelompok.



Gambar 3.8 Latihan Olah Tubuh

5. Relaksasi.

Latihan ini sering dipadukan dengan latihan olah tubuh, bisa sebelum atau sesudah olah tubuh masing-masing memiliki alasan, yakni disesuaikan dengan kebutuhan. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku dan psikologi. Teknik ini secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan kelelahan mental. Apabila ini dipadukan dengan latihan-latihan di atas tentunya pembaca puisi akan memperoleh hasil yang lebih optimal. Ada berbagai macam relaksasi, antara lain: relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi.

Relaksasi yang sering dilakukan seniman panggung adalah relaksasi kesadaran indera melalui yoga atau meditasi. Berikut adalah contoh instruksi relaksasi yang sering ditemui dan sering dilatihkan:

Tutup mata Sobat dan dengarkan apa yang akan kami katakan pada Sobat. Kami akan menuntun Sobat untuk menyadari sensasi-sensasi tertentu dalam pikiran dan tubuh Sobat. Pertama arahkan perhatian Sobat pada

kepalan tangan kanan Sobat. Buatlah kepalan sekeras mungkin pada tangan kanan Sobat. Sadari betul hal tersebut. Sambil mengepal tahanlah napas. Kumpulkan energi pada kepalan tangan Sobat. Sekarang lepaskan perlahan energi tersebut. Hembuskan napas pelan dan lemaskan kepalan tangan Sobat. Ulangi hal tersebut pada tangan kiri Sobat. Setelah selesai Sobat ulangi, dengarkan kembali instruksi dari kami....

Wah, ternyata mudah ya Sobat? Nah, pada praktiknya variasi latihan *relaksasi* dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tentunya beda-beda antara pelatih satu dengan yang lain bergantung pengalaman tiap-tiap pelatih. Gambaran dari Relaksasi dapat dilihat pada gambar 3.11 berikut.



Gambar 3.9 Latihan Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kesiapan Diri

6. Latihan Ekspresi

Kemampuan ekspresi di dalam pembacaan puisi menuntut teknik-teknik penguasaan tubuh seperti gerak-gerik anggota tubuh, mimik atau raut muka, bahasa mata, dan sikap. Gerak adalah gerakan anggota badan, pernyataan perasaan dan pikiran yang dilakukan dengan gerakan jari-jemari, genggam tangan, lambaian lengan, angkatan bahu, dan lain sebagainya. Untuk mendukung karakter atau perwatakan dalam puisi terlebih dahulu kita harus mengenal latihan dasar ekspresi.

Mimik atau raut muka adalah pernyataan perasaan yang dilakukan dengan perubahan-perubahan pada air muka. Sikap adalah keseluruhan badan yang digunakan untuk menonjolkan keadaan perasaan.

Langkah- langkah berikut bisa dijadikan rujukan dalam latihan ekspresi.

- (1) *Pilih satu posisi yang nyaman dengan keadaan sekitar tidak begitu mengganggu. Tidur terlentang dengan tangan di samping. Tempatkan diri kita pada posisi rileks dengan merentangkan otot-otot, lalu menguap.*
- (2) *Untuk dapat melihat rentangan dan uapan yang terbaik, perhatikan kucing yang baru saja bangun dari tidurnya. Dia melengkungkan punggungnya, merentangkan kaki, telapak bahkan jempolnya sejauh mungkin*
- (3) *Lakukan proses rileks seperti kucing di atas. Merentang, melengkungkan punggung, rentangkan seluruh anggota badan sejauh mungkin, menganga, goyangkan tangan, dan tarik napas dalam-dalam (lakukan beru-*

lang kali). Setiap saat ambillah napas sebanyak mungkin. Jika keinginan untuk menguap terasa, dorong keinginan itu sehingga benar-benar menguap dan biarkan bunyi ucapan yang alamiah keluar. Lalu kembali terlentang dengan lutut terangkat sehingga punggung terasa menempel di lantai. Letakkan jempol kaki, tumit, pinggul, dan bahu pada dua garis yang paralel. Sekarang ketika terbaring dalam keadaan siap siaga ini, tunjukkan perhatian kita pada area-area di tubuh yang gagal mengikuti proses menjadi kucing di atas. Mungkin tangan kanan kita, jempol kaki kiri, lengkungan punggung atau leher bagian belakang. Dimanapun tekanan itu berada, fokuskan konsentrasi kita ke bagian tersebut sampai tekanannya terlepas. Saat rileks, rasakan diri kita melebur ke dalam lantai.

- (4) Selanjutnya mainkanlah unsur-unsur yang ada pada wajah, mulai dari mulut, mata, hidung, dahi, alis, kelopak mata, dan sebagainya untuk membentuk ekspresi tertentu dan karakter yang diinginkan.

Latihan ekspresi dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Gambar 12 dan 13 berikut ini adalah contoh latihan ekspresi yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok.



Gambar 3.10 Berlatih Ekspresi

7. Melatih Kepercayaan Diri dengan Uji Mentalitas.

Secara nyata teknik ini sudah dibuktikan oleh kelompok-kelompok teater dalam menempa mental. Ketika seorang seniman membacakan puisi sudah secara rutin melakukan latihan meditasi dan relaksasi. Sesekali selingilah dan perbanyaklah uji mentalitas. Suatu contoh, tindakan nyata dari uji mentalitas misalnya dengan membacakan puisi di tengah jalan, mengamen puisi dari rumah ke rumah, dikeramaian, bahkan dipasar. Ketika ditertawakan, itu artinya Sobat telah diperhatikan. Semakin banyak yang menertawakan, semakin banyak yang bertepuk tangan, ketika itulah mental ditempa. Semakin

sering dikritik dan di ejek kekuarangan baca puisi kita disitulah sebenarnya kita sedang ditempa. Semakin sering kepercayaan diri diujisemakin kuat fokus dan imajinasi.

8. *Special Treatmen* Jadi Juara

Menjadi juara atau bintang panggung baca puisi bukanlah hal yang sulit, juga bukan merupakan hal yang mudah. Akan jadi sulit, jika tak berani berproses

Kalau kita hendak membuka wawasan, sebenarnya banyak sekali teori atau teknik pelatihan baca puisi, drama, dan berteater yang merupakan hasil adopsi. Sebagai contoh, olah tubuh dalam teater dan pembacaan puisi merupakan hasil adopsi dari seni tari, pernapasan, dan olah vokal adalah hasil adopsi dari seni musik dan suara, konsentrasi atau meditasi adalah hasil adopsi dari Yoga, latihan ekspresi juga mirip dengan salah satu teori dalam psikologi bahwa ketika wajah digerakkan maka kondisi perasaan akan ikut berubah. Berdasarkan pemikiran tersebut diadopsilah pendekatan bawah sadar serta teknik kontrol wajah yang sering menjadi perbincangan dalam psikoterapi.

1. Latihan dengan Pendekatan Pikiran Pikiran Bawah Sadar

Berkenaan dengan pikiran bawah sadar kita, seringkali penyelesaian masalah dan ide-ide kreatif muncul secara tiba-tiba saat hampir tidur, saat bangun tidur, mengendarai kendaraan, sedang mandi, atau bahkan ketika sedang buang hajat.

Oh iya Kang, itu benar! Mengapa demikian?

Hal tersebut sebenarnya bukan hal yang aneh, sebab pada kondisi-kondisi tersebut kita berada pada kondisi

rileks. Pada saat rileks alam bawah sadar dapat bekerja, dan kabarnya otak bawah sadar mempunyai kemampuan 7 kali lebih besar dibanding otak sadar. Otak manusia terdiri dari otak sadar dan bawah sadar. Pada orang dewasa, sekitar 12% adalah otak sadar, 88% adalah otak bawah sadar.

Wah..ternyata begitu ya! Lantas kenapa kita juga tidak menggunakan pikiran bawah sadar kita dalam membacakan puisi, selain menggunakan pikiran sadar kita? Pasti kalau kita pakai kemampuan bawah sadar pembacaan puisinya 7 kalilebih bagus ya Kang?

Sebenarnya tanpa disadari dan dikatakan pun hampir semua pembaca puisi yang mampu membacakan puisi dengan baik dan mampu menggetarkan penontonnya, pada saat itulah secara tak sadar dia telah menggunakan pikiran tak sadarnya. Hanya saja penerapan konsep ini belum dipahami secara luas. Tidak semua pembaca puisi mampu menerapkannya.

Sebagai sebuah bukti coba amatilah sebuah perlombaan puisi yang sudah memiliki taraf bergengsi. Coba wawancara beberapa yang menang dalam perlombaan puisi yang Sobat simak atau Sobat ikuti. Utarakanlah beberapa pertanyaan berikut pada pemenang lomba:

- 1. Apakah ketika tadi tangan Sobat akan bergerak dan menunjuk, Sobat sudah merencanakannya?*
- 2. Apakah saat tadi Sobat mengerdipkan mata juga sudah diskenariokan?*

3. *Apakah saat tadi keringat Sobat jatuh membasahi pipi, Sobat mengaturnya?*
4. *Apakah saat Sobat sedih dan menangis saat membacakan puisi, Sobat sempat berpikir dulu untuk menangis?*

Yakinlah semua akan menjawab "*tidak menyadarinya*". Hal ini terjadi karena saat seorang pembaca puisi, ketika ia sudah mulai masuk pada kata/ kalimat pertama bahkan judul puisi, kendali utama bukan pada diri, tapi pada puisi. Rileks, atur emosi dan pasrahkan kesadaran pada cerita dalam puisi. Ini menjadi kunci penggunaan pikiran bawah sadar atau otak kanan kita. Itulah fungsi latihan-latihan pada pembahasan sebelumnya. Agar melatih kedua belah otak kita sehingga menjadi *generator* sekaligus juga *rem* dalam membacakan puisi, tentunya semua itu melalui sebuah proses yang dinamakan "latihan".

Yup, jadi tidak ada juara yang instan ya Kang? Memang semua harus dibiasakan dan diasah lewat latihan?

Yup, benar sekali. Latihan adalah sebuah pembiasaan. Kalau sudah biasa semua akan berjalan tanpa rekayasa. Tanpa kesadaran, akan berjalan sesuai dengan pola yang terbentuk di otak dan memori kita.

Terus bagaimana Kang, teknik penggunaan alam bawah sadar pada puisi?

Saat sedang membacakan puisi, seorang pembaca puisi yang bagus walaupun seakan-akan sadar namun secara tidak sadar pembaca sedang berada pada kendali teks, kendali ketidaksadaran. Kalau boleh diistilahkan dengan bahasa gaul, sedang “Fly”. Hal tersebut perlu dipahami agar seseorang tidak hanya pandai membacakan puisi tapi juga tahu wawasan di balik itu semua. Agar muncul kemampuan *menyiasati diri* dan juga *menyiasi puisi*, selain melalui latihan seperti beberapa teknik di depan: meditasi, relaksasi, latihan vokal, olah gerak, olah tubuh, ada teknik yang cukup efektif untuk digunakan agar pembaca puisi secara tak sadar mampu dengan mudah menjiwai puisi. Syarat penggunaan teknik ini seorang pembaca puisi harus sudah setengah hafal bahkan hafal puisi yang akan dibawakan. Teknik latihan berdasarkan pendekatan ini dapat tergambarkan melalui ilustrasi berikut.

Silakan ambil posisi siaga seakan sedang membacakan puisi. Pegangi naskah puisit. Silakan baca dalam hati kata-kata dalam puisi tersebut. Temukan inti atau esensi dari puisi Sobat. Wakilkan inti atau isi puisi tersebut, dalam beberapa kata: indah... marah... galau... atau apa pun itu. Pelan namun pasti pejamkan mata. Ingat dan resapi kata-kata dan inti dari puisi yang telah Sobat temukan. Hilangkanlah ketegangan, ciptakan suasana santai dan rileks. Biarkan gelombang alfa menuntun. Lebih jauh... lebih jauh... lebih dalam!

Ingat lagi suasana dalam puisi tersebut. Kedamainkah, keterpurukan-kah atau amarah?

Mulailah membaca puisi Sobat dengan mata terpejam, dengan mencoba meresapi setiap inti dari kalimat pada puisi. Bergeraklah tanpa kekangan... tanpa ketegangan. Rasakan puisi itu, bacalah diikuti dengan hati. Jangan hiraukan suara-suara di sekitar Sobat, yang patut Sobat hiraukan adalah suara pada hati Sobat. Masuki kehidupan dalam puisi itu. Saya akan meletakkan batu kecil di kepala Sobat namun tugas Sobat bukanlah untuk merasakan kehadiran batu itu, walau demikian usahakan batu itu tidak jatuh, walau Sobat membacakan puisi dengan bergerak. Apabila batu itu terjatuh, tetap lanjutkan puisi Sobat. Apabila batu terjatuh dan Sobat berhenti membaca maka fokus Sobat sebagai pembaca puisi belum baik. Karena kehadiran batu kecil di kepala Sobat juga berfungsi sebagai penguji konsentrasi Sobat. Dalam kondisi mata terpejam rasakan pembacaan puisi Sobat. Sebelum Sobat nanti menggetarkan orang lain, getarkanlah hati Sobat terlebih dahulu... getarkanlah hati Sobat... lebih dalam lagi... lebih dalam lagi! Biarkan kendali pada saat membacakan puisi dikemudikan oleh puisi dan ketaksadaran Sobat, bukan pikiran sadar Sobat”.

Yakinlah pada sebagian besar orang yang telah mencoba teknik berdasarkan pendekatan tersebut merasakan manfaat yang besar. Mereka merasa benar-benar bisa masuk ke dalam dunia pada puisi tersebut sehingga pembaca puisi tidak lagi merasa hambar saat membacakan

puisi. Dengan demikian, secara tidak sadar intuisi dan daya kreatif pembaca puisi juga akan terlatih.

2. Teknik Kontrol Wajah untuk Mesntimulasi *Mood*

Sobat, sering muncul keluhan dari pembaca puisi baik dalam perlombaan atau dalam pentas baca puisi. Keluhan yang sering kita dengar adalah masalah *mood*. Pembaca puisi harus tampil total tanpa beban didepan penonton atau juri tetapi kondisi hati saat itu tidak mendukung. Lantas, adakah trik atau tips unuk mengatasi hal tersebut Kang Emha Jayabrata?

Yup, itu sih masalah kecil sobat! Simak baik-baik ya Sobat!

Beberapa penelitian menunjukkan bukti cukup meyakinkan bahwa seseorang akan merasakan emosinya karena ekspresi wajahnya. Banyak orang berpendapat bahwa, "*Orang akan tersenyum karena bahagia*", sebenarnya hal itu juga bisa dibalik, "*Orang akan bahagia karena tersenyum*". Dalam bahasa yang lebih sederhana seseorang dapat mengontrol *mood* (situasi hati) dengan kontrol wajah. Hal inilah yang patut dimanfaatkan oleh seorang pembaca puisi apabila bermasalah dengan *mood*.

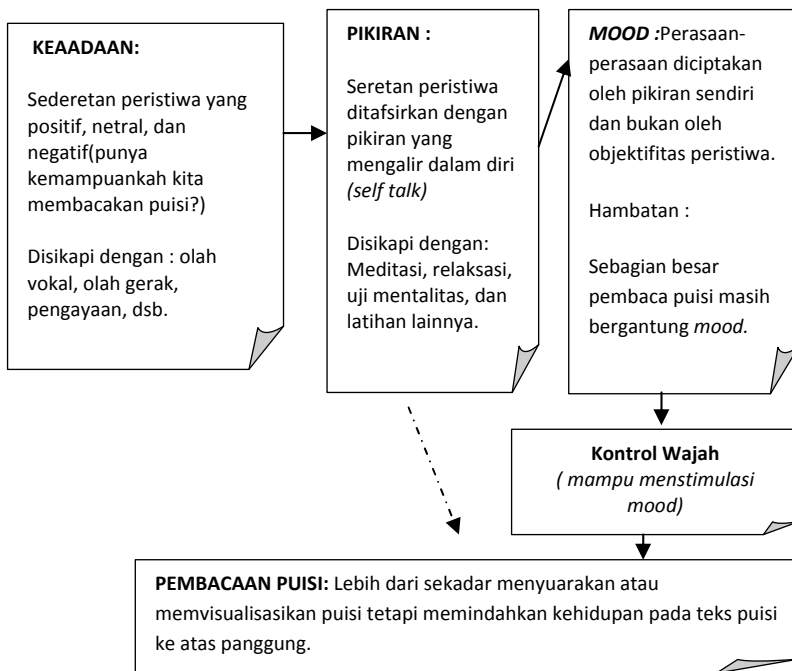
Dalam penelitian Strack (dalam Subandi: 245) manipulasi ekspresi wajah dilakukan dengan meminta subjek untuk menahan pena di mulutnya. Ketika pena ditahan oleh gigi, hasilnya adalah seperti suatu senyum yang membuat subjek merasa lebih bahagia daripada ketika subjek menahan pena di bibir. Berdasarkan hasil penelitian inidapat disimpulkan

bahwa tidak selamanya seseorang selalu tersenyum karena bahagia, tetapi seseorang bisa bahagia karena tersenyum. Dengan bahasa yang disederhanakan; seseorang dapat mengontrol perasaan dengan mengontrol wajahnya.

Ketika otot wajah bergerak maka akan terjadi mekanisme hormonal di otak. Selanjutnya dia mengatakan bahwa otot-otot wajah berperan sebagai pengikat pada pembuluh darah dan mengatur aliran darah ke otak. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur di otak dan perubahan temperatur di otak ini berhubungan dengan perasaan subyektif yang dialami seseorang.

Lantas, bagaimanakah aplikasi teori tersebut untuk dapat dimanfaatkan pembaca puisi dalam memanipulasi dan “mendongkrak” *mood*?

Penerapan kontrol wajah pada latihan membacakan puisi disetiap individu dapat berbeda satu dengan yang lainnya. Disesuaikan dengan keadaan sekitar dan kendala yang dihadapi. Hal tersebut dapat digambarkan dalam gambar 3.11 berikut.



Gambar 3.1 Hubungan Teknik Kontrol wajah

Sobat, maksud dari bagan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

Kenyataan yang terjadi adalah ketika membacakan puisi, pembaca puisi sangat terkait dengan situasi tertentu. Dia berada dalam ruang tertentu, tempat tertentu dengan jumlah hadirin tertentu dan dengan keadaan diri tertentu pula. Situasi tersebut bisa menunjang dalam membacakan puisi, tetapi juga bisa mengganggu keberhasilan pembacaan puisi. Kenyataannya bahwa selama ini kebanyakan seorang pembaca puisi masih sangat bergantung pada *mood*. Suasana hati sangat mempengaruhi pembacaan puisi.

Suatu ketika ada seorang pembaca puisi yang sedang patah hati, ia sedang berduka, tetapi teks puisi di tangannya menuntut pembacaan puisi menjadi seseorang yang sedang jatuh cinta. Bisa saja kondisi tersebut diatasi dengan meditasi atau relaksasi namun efisien waktukah? Memungkinkankah, apabila saat itu pembaca puisi sedang berada di ruang perlombaan atau forum besar? "Tidak mau kan dianggap orang gila?"

Tentu tidak. Ada jalan instan untuk memanipulasi *mood* yakni dengan kontrol wajah. Ingat tidak selamanya orang "*tersenyum karena bahagia namun orang bisa juga bahagia karena tersenyum*". Berikut adalah gambaran tahapan latihan dalam melakukan teknik kontrol wajah.

- (1) *Ambil posisi sesantai mungkin, hilangkan semua ketegangan.*
- (2) *Segera ciutkan otot-otot wajah Sobat.*
- (3) *Saat menciutkan wajah, bayangkan perasaan tidak nyaman Sobat berkumpul pada kerutan wajah.*
- (4) *Setelah semua perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan kegelisaan terkumpul, segera regangkan otot-otot di seluruh wajah dengan cara melebarkannya sebesar mungkin. Bayangkan titik-titik saraf di wajah kita memancar seperti matahari.*
- (5) *Tarik bibir ke atas menyerupai sebuah senyum yang lebar dan ceria.*
- (6) *Kembalikan wajah keposisi normal dan rasakan perasaan tidak nyaman dan tidak bersemangat*

pada diri Sobat mulai terkikis seiring otot-otot wajah yang mengendur.

- (7) *Pada keadaan wajah yang normal, pijatlah pipi, dahi, dan rahang dengan jari-jari untuk membuatnya rileks.*
- (8) *Ulangilah apabila diperlukan.*

Ketika menggerakkan wajah maka titik-titik saraf akan terpijat sehingga aliran darah akan mengalir. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur di otak dan perubahan temperatur di otak ini berhubungan dengan perasaan subyektif yang menuntun pada suasana bahagia atau suasana tertentu menyesuaikan kontrol wajah pembaca puisi. Suatu cara yang sebenarnya mudah namun masih sedikit yang mengetahui.

3. Lomba Baca Puisi sebagai Guru Terbaik

Pemahaman terhadap teori baca puisi dapat kita peroleh dengan membaca buku, diskusi, atau mengikuti seminar. Referensi tentang teknik baca puisi dapat kita per kaya dengan melihat orang baca puisi atau menonton video pemacaan puisi. Tetapi kematangan mental dan kedewasaan karakter pada pembacaan puisi hanya akan diperoleh lewat peforma panggung dan lomba baca puisi. Semakin sering kita ikut lomba baca puisi, maka akan semakin besar peluang untuk menang. Melalui lomba baca puisi kita dapat belajar dari kegagalan juga keberhasilan. Kita juga dapat melihat berbagai cara dan bentuk penyajian

baca puisi. Bahkan kita juga bisa tahu ilmu penjurian baca puisi. Segala yang pernah kita latih juga langsung dapat kita praktikan melalui lomba baca puisi. Jangan takut kalah. Sebab, kekalahan hanya sebuah kemenangan yang tertunda. Saat kita kalah sesungguhnya kita sedang dibentuk, dipahat, dicetak, dan ditempa untuk menang. Jadi kenapa harus takut ikut lomba karena malu jika kalah?

B. MENYIASATI PUISI

Sobat, latihan-latihan yang telah dipaparkan di depan merupakan bentuk teknik menyiapkan diri agar dapat dengan baik membacakan puisi. Ibaratnya, kalau sobat adalah pendekar pedang sebelum menyiapkan pedangnya, badan seorang pendekar juga harus disipkan dulu. Nah, sebagai seorang jawara, melalui latihan-latihan didepan Sobat akan tangguh dan mumpuni. Sekarang, mari kita siapkan “pedang puisi” yang akan kita mainkan! Simak baik-baik ya!

Selain latihan-latihan untuk *menyiasati diri* kita juga harus berlatih untuk *menyiasati puisi*. Latihan dengan *menyiasati puisi* dilakukan dengan beberapa cara yakni dengan menyusun baris pembacaan, menentukan pemenggalan bacaan, mencari suasana dalam puisi, membaca dengan suara dan bunyi yang tepat, dan menghidupkan puisi. Tujuan dari latihan *menyiasati puisi* adalah agar kita lebih mudah memahami puisi dan menemukan cara yang paling tepat untuk membacakan puisi tersebut.

1. Menyusun Baris Pembacaan

Langkah awal dalam berhadapan dengan puisi adalah mengubah baris-baris puisi tersebut dalam baris-baris pembacaan. Berdasarkan baris-baris itulah puisi akan dibaca. Coba kita perhatikan penggalan puisi berikut ini!

MEMBACA TANDA-TANDA

Taufik Ismail

Ada sesuatu yang rasanya mulai lepas
 dari tangan
 dan meluncur lewat sela-sela jari kita
Ada sesuatu yang yang mulanya
 tak begitu jelas
 tapi kini kita mulai merasakannya

Kita saksikan udara
 abu-abu warnanya
Kita saksikan air danau
 yang semakin surut jadinya
Burung-burung kecil
 tak lagi berkicau dipagi hari.

Maka dengan model puisi “Membaca Tanda-Tanda” seperti di atas, jika kita ubah menjadi baris-baris pembacaan akan menjadi lebih kurang sebagai berikut:

MEMBACA TANDA-TANDA

Taufik Ismail

Ada sesuatu yang rasanya mulai lepas dari tangan,
dan meluncur lewat sela-sela jari kita.
Ada sesuatu yang mulanya tak begitu jelas.
tapi kini kita mulai merasakannya

Kita saksikan udara, abu-abu warnanya.
Kita saksikan air danau yang semakin surut jadinya.
Burung-burung kecil tak lagi berkicau di pagi hari.

2. Menentukan Jeda

Jeda merupakan Tanda penghayatan. Menentukan jeda berarti menentukan pula tempat-tempat yang tepat untuk berhenti dan mengambil napas. Berikut adalah contoh pemenggalan puisi “Catetan Thn 1946” karya Chairil Anwar.

CATETAN THN 1946

Chairil Anwar

Ada tanganku / sekali akan jemu terkulai //
Mainan Cahya di air hilang / bentuk dalam kabut /
Dan suara yang kucintai / akan berhenti membelai //
Kupahat batu nisan sendiri / dan kupagut / /
Kita-anjing diburu / hanya melihat sebagian dari
 sandiwara sekarang /
tidak tahu Romeo & Juliet berpeluk di kubur / atau
 diranjang //
Dan kitananti tiada suara lagi diburu /
Jika bedil sudah disimpan / cuma kenangan berdebu /
Kita memburu arti / atau diserahkan pada anak
 lahir sempat. //
Karena itu jangan mengerdip / tatap dan penamu
 asah /
Tulis karena kertas gersang / tengorokan kering /
sedikit mau basah / /

3. Memasuki Suasana dalam Puisi

Sobat, kita perlu ingat bahwa sasaran utama setiap bentuk karya seni adalah rasa. Puisi juga merupakan karya seni maka rasa atau perasaan memegang peranan yang penting. Hal yang akan disampaikan karya seni termasuk puisi bukanlah dalil-dalil, pernyataan-pernyataan atau rumus-rumus kebenaran faktual atau kebenaran indrawi. Seni lebih mengarah ke perasaan karena rasa tidak pernah bohong.

Se-atraktif apapun atau bahkan seaneh apapun pembacaan puisi kita, jika masalah rasa dikesampingkan maka akan sia-sia. Maka jangan bermimpi jadi jawara atau bintang panggung baca puisi.

Rasa pada puisi selain sangat didukung oleh cara pembawaan si pembaca juga sangat ditentukan bagaimana cara kita memahami puisi. Lantas bagaimana cara memahami puisinya kang?

Dari sampel puisi "Catetan Thn 1946" karya Chairil Anwar, paling tidak dengan melihat *setting* dan pemilihan katanya, kita dapat mengetahuinya.

*Ada tanganku, sekali akan jemu terkulai,
Mainan Cahya di air hilang bentuk dalam kabut,
Dan suara yang kucintai akan berhenti membelai .
Kupahat batu nisan sendiri dan kupagut.*

Perhatikan baris-baris puisi tersebut juga pemilihan kata yang disusun! Kita akan menemukan suasana dalam puisi tersebut. Suasana seperti apakah yang dapat kita rasakan ketika dalam suasana "jemu" dan sesuatu yang dicintai sudah tidak ada di sisi, akhirnya hanya bisa memahat batu nisan sendiri dalam pelukan dan suasana sepi.

4. Membacakan dengan Bunyi dan Suara yang Tepat

Suara bunyi dan dampaknya terhadap perasaan dan pencitraan. Rentetan bunyi apabila kita cermati akan memberikan efek perasaan gembira, sedih, marah, indah, dsb. Sunaryo (2005: 45) mengidentifikasi persoalan suara dalam pengaruhnya pada efek perasaan yang ditimbulkan, dengan rumusan sebagai berikut:

- 1) Keadaan sunyi (tanpa suara) menimbulkan perasaan seakan-akan diasingkan.
- 2) Suara rendah akan menimbulkan perasaan sedih, suasana gelap dan menekan. Suara yang tinggi mencitrakan suasana melayang-melayang gembira.
- 3) Suara yang keras lagi besar seakan-akan mencitrakan suasana mempengaruhi orang lain. Sebaliknya suara lemah lembut mengesankan hati yang lemah.

5. Menghidupkan Pembacaan puisi

Kang Emha Jayabrata ini seperti mengada-ada, masak puisi dihidupkan?

Sobat, menghidupkan pembacaan puisi berarti menghidupkan suasana, memberikan kewibawaan, memolesnya dengan ketenangan, dan roh dalam pembacaan puisi. Seorang pembaca puisi yang baik harus mampu melebur ke dalam dunia yang diceritakan dalam puisi tersebut. Pada hakikatnya gerak dan akal pikiran pembaca puisi harus segaris dengan kehidupan di dalam puisi itu. Perlu diketahui bahwa membacakan puisi lebih dari sekadar menyuarakan puisi namun juga menghidupkan puisi. Membacakan puisi yang baik selalu dimulai dari dalam. Apabila jiwa puisi tersebut sudah masuk ke dalam pembaca

puisi maka segala yang yang keluar dari dirinya bukanlah hal *bohong*. Vokal, mimik, dan gerak tubuh semua selaras dengan apa yang di dalam karena sebenarnya pembacaan sajak yang berhasil dimulai dari dalam diri si pembaca. Dari penghayatan dan penafsiran terhadap sajak yang dibaca. Penghayatan dan penafsiran itu dituangkan keluar lewat dan kemudian faktor-faktor luar (fisik, mimik, ekspresi, situasi, dan lain-lain).

Dengan bahasa yang mudah, dapat dianalogikan bahwa membacakan puisi yang baik itu seperti "*orang kesurupan*". "*Kesurupan*" oleh apa? Oleh roh pada puisi tersebut. Kendali utama pada saat Sobat membacakan puisi bukan kita, bukan otak sadar. Akan tetapi, puisi yang Sobat pegang mempengaruhi alam bawah sadar sehingga semua yang muncul, baik itu nada, intonasi, ekspresi, kelancaran, tatapan mata, dan gerak tubuh mengalir apa adanya. Sesuatu yang muncul dari hati jauh lebih indah, jauh lebih bisa menggetarkan daripada sesuatu yang hanya sampul. Kalaupun ada sesuatu yang direka-reka itu hanya berupa pembiasaan pada tahap latihan, bukan saat membacakan puisi yang sebenarnya.

Sobat, baca puisi itu adalah *transfer rasa*. Jika masalah rasa sampaikanlah dengan hati. *Jika kita sampaikan dengan hati akan sampai juga ke hati. Jika kita sampaikan dengan akan akan sampai juga ke akal.*

Wah, benar itu kang! Berarti untuk menghidupkan puisi kita membacakannya tak harus dengan meledak-ledak dan berteriak atau bahkan menghentakan kaki dengan berlebihan ya?

Yup, kesimpulan yang cerdas! Rasa tak selamanya dibentuk dan disampaikan dengan teriakan. Bisa juga dengan lirih,

diam menunduk, tetapi nilai rasanya tinggi bisa saja akan lebih banyak mendapat tepuk tangan. Intinya *baca puisi adalah ajaran untuk kembali ke hati. Seni menghidupkan rasa.*

Proses menghidupkan pembacaan puisi dapat terlihat dari pemenggalan, nada, ekspresi, cara mengayunkan tangan, gerak badan, focus mata, dan kelancaran. Ketika seseorang pembaca puisi sudah menjiwai sebuah puisi maka intonasi, ekspresi, dan gerak tubuh akan mengikutinya sehingga gerakan-gerakan yang muncul serta ekspresi yang muncul bukanlah gerak dan penjiwaan palsu, tetapi sebuah pemunculan jiwa dalam pembacaan puisi.

4. Jalan Lurus Menjadi Bintang Panggung Baca Puisi

Harus diakui bahwa tidak semua orang menyukai puisi, terlebih dunia panggung baca puisi. Sebagian menganggap bahwa baca puisi adalah aktivitas sia-sia tanpa guna. Tentu, pendapat tersebut tidak sepenuhnya benar. Baca puisi, mengajarkan soporitifitas, keberanian, dan aktualisasi diri melalui manajemen rasa. Tidak semua orang bisa dan berani baca puisi di depan umum atau penonton. Bahkan secara faktual terbukti bahwa tidak semua sastrawan dan penyair juga punya kemampuan baca puisi yang baik. Kemampuan baca puisi tidak turun begitu saja dari langit tetapi hasil kegigihan dalam proses latihan. Ia tidak bisa dimiliki dalam waktu satu hari. Butuh beberapa tahapan penempaan dan kesungguhan hati.

Apakah baca puisi itu bakat Kang Emha Jayabrata?

Tidak! Dengan tegas saya jawab, bakat bukan penentu utama. Penentu utama adalah kegigihan dan kesungguhan dalam berproses dan latihan. Bukankah dunia ini bukan milik orang yang berbakat, tetapi justru milik yang bersungguh-sungguh. Baca puisi pun demikian. Saya sering melatih mahasiswa dan anak-anak SMA yang akan ikut lomba. Mereka yang keluar sebagai juara biasanya adalah yang latihan dan

prosesnya diatas rata-rata. Jadi bukan masalah bakat. Anak-anak yang vokalnya bulat, berbadan tegap, punya wibawa lahir yang bagus bukanlah jaminan akan jadi pembaca puisi yang hebat.

Ingat, sudah saya sampaikan pada Sobat semua bahwa seni itu masalah rasa. Baca puisi juga masalah rasa. Rasa itu rumahnya di hati. Jika boleh saya membuat rumus maka rumus baca puisi adalah *"Semakin bersih hati, semakin jernih hati, semakin bersungguh-sungguh hati, semakin gigih hati seseorang akan semakin mudah untuk belajar baca puisi. Tetapi semakin kaku hati orang, semakin keras kepala, semakin sombong, semakin pemalas akan lebih sulit belajar baca puisi"*

Mungkin Sobat akan berpendapat jika rumus yang saya buat tadi tidak ilmiah, tetapi kebenarannya silahkan bisa diamati sendiri di lapangan. Sobat tidak percaya, yuk silahkan buktikan ya!

Iya deh, Kang Emha Jayabrata saya percaya! Terus bagaimana caranya biar jadi bintang baca puisi atau jadi juara Kang? Ah, mau baca saja sudah gemetar dan takut kang.

Membacakan puisi tidak semestinya menjadi hal yang harus ditakuti. Justru sebaliknya, membacakan puisi merupakan hal yang mengasikkan dan menyenangkan. Benar kata pepatah, "tak kenal maka tak sayang", sebagian besar orang tidak suka baca puisi karena kurang bisa merasakan keindahan puisi. Agar kita mencintai pembacaan puisi kita harus tahu dulu tentang seluk beluk puisi dan pembacaannya.

Kata-kata dalam puisi bukan sekadar kata-kata dalam artian yang biasa. Ia memiliki arti yang lebih luas dari kata-kata dalam

bahasa keseharian. Di dalam sajak terdapat simbol-simbol, imaji, dan suasana. Burung, laut mawar, angin, darah, tanah, luka, sungai, pohon, jendela, dan sebagainya lebih dari sekadar yang menunjuk pada arti tertentu dalam percakapan sehari-hari. Kata-kata itu mungkin sebuah simbol yang memiliki rujukan pada suasana yang ingin diciptakan penulis. Selanjutnya ketika puisi tersebut dibaca, maka ekspresi wajah, gerak dan penampilan pembaca puisi harus mampu ditunjukkan kepada pendengar (Bachri 2007: 235).

Membacakan puisi bukanlah sekadar melisankan puisi atau menyuarakan puisi, melainkan juga mengekspresikan perasaan dan jiwa. Bahkan dapat dikatakan bahwa pembaca puisi yang baik akan mampu memindahkan kehidupan dan cerita yang tertera pada teks puisi ke atas panggung. Pembacaan puisi harus indah di mata dan indah dirasa. Membacakan puisi di depan orang banyak bukanlah sekadar untuk didengar. Hadirin tidak sekadar mendengar suara si pembaca puisi atau melihat berdasarkan yang terlihat. Namun, lebih dari itu, yaitu rasa.

Berbeda seperti saat mendengar pembacaan puisi di radio. Seorang pembaca puisi di radio tidak mengacuhkan bagaimana dirinya, kostumnya, gerak, mimik, mimbar, dan hal-hal visual lainnya. Bagian yang penting hanya suara (vokal) saja, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan vokal seperti intonasi, diksi, irama, dan timbre suara. Berbeda halnya dengan seorang pembaca puisi yang dituntut membacakan puisi di depan khalayak atau di depan kelas. Pembaca puisi dituntut tidak hanya menampilkan suaranya saja, tetapi juga segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya (tubuh) seperti mimik, gerak, bahkan penampilan.

Sobat, selain hal penting tersebut, kesuksesan pembaca puisi juga ditentukan oleh proses pemilihan dan pemahaman terhadap puisi. Hal penting ini dibahas secara lebih rinci pada sub bab berikut.

A. MEMILIH PUISI

Langkah pertama yang harus menjadi pertimbangan dalam memilih puisi adalah pendengar dan situasi. Pendengar akan ikut menentukan model puisi yang akan kita baca karena pendengar memiliki kemampuan mencerna puisi dan selera yang yang tentu berbeda-beda. Semakin besar pengetahuan mengenai pendengar, akan semakin teliti pembaca puisi memilih puisi. Apabila dikelompokkan, pendengar dapat dikategorikan kedalam dua golongan, yaitu pendengar awam dan pendengar khusus. Pendengar khusus adalah pendengar yang mengerti puisi, sedangkan pendengar awam yakni pendengar yang kurang mengetahui puisi.

Bagi pendengar khusus, saat melihat pembacaan puisi tidak sekadar pembacaan puisi sebagai hiburan semata. Coba kita bandingkan puisi berjudul “Catetan Thn 1946” karya Chairil Anwar dan puisi “Tragedi Winka dan Sihka” karya Sutardji Calzoum Bachri berikut ini!

CATETAN THN 1946

Ada tanganku, sekali akan jemu terkulai,
Mainan Cahya di air hilang bentuk dalam kabut,
Dan suara yang kucintai akan berhenti membelai.
Kupahat batu nisan sendiri dan ku pagut.
Kita-anjing diburu-hanya melihat sebagian dari

sandiwara sekarang
tidak tahu Romeo & Juliet berpeluk di kubur atau
diranjang
Dan kita nanti tiada sawan lagi diburu
Jika bedil sudah disimpan, cuma kenangan berdebu;
Kita memburu arti atau diserahkan pada anak
lahir sempat.
Karena itu jangan mengerdip, tatap dan penamu
asah
Tulis karena kertas gersang, tengorokan kering
sedikit mau basah.

TRAGEDI WINKA DAN SIHKA

Kawin
Kawin
Kawin
Kawin
Kawin
Ka
Win
Ka
Win
Ka
Win
Ka
Win
Ka
Winka
Winka
Sihka
Sihka
Sihka
.....

Puisi Tragedi Winka dan Sihka lebih menekankan tipografik. Kadang bentuk tipografik itu dipentingkan sehingga menggeserkan arti kata dan kalimat. Puisi ini akan kesulitan ketersampaian pesannya ketika dibacakan, karena seringkali kunci ketersampaian pesannya terletak pada bentuk penulisannya.

Kita dapat merasakan bahwa puisi Tragedi Winka dan Sihka sebagai puisi prismatis kurang cocok dibacakan di depan pendengar umum. Selain itu suasana juga akan menentukan puisi apa yang akan kita pilih. Situasi dan pendengar, hal itu yang harus menjadi bahan pertimbangan memilih puisi.

Di dalam sajak terdapat simbol-simbol, imaji, dan suasana. Oleh karena itu butuh pengetahuan dalam memilih puisi. Doyin (2008: 26) mengemukakan syarat-syarat pemilihan puisi untuk pendengar umum, antara lain sebagai berikut ini.

1. Tidak terlalu pendek, tidak terlalu panjang.
2. Bersifat melodius.
3. Bahasanya sederhana dan punya daya kontemplasi.
4. Memiliki volume teatral.
5. Memiliki daya klimaks yang besar.
6. Isinya sesuai pendengar dan situasi.

Panjang atau pendeknya sebuah puisi patut dipertimbangkan dalam memilih puisi. Dengan puisi yang terlalu pendek, ketika pendengar akan mulai merasakannya, ternyata pembacaan sudah berakhir. Sebaliknya, puisi yang terlalu panjang terasa sangat menjenuhkan. Sebuah puisi diciptakan dengan seleksi kata yang ketat, suatu ketika penyair mencoba memunculkan nada dan irama yang enak didengar. Unsur ke-melodius-an ini patut menjadi bahan pertimbangan pembaca puisi.

Lantas, Kang adakah perbedaan antara mendengarkan pembacaan puisi dengan mendengarkan lagu?

Ada perbedaan mendasar antara mendengarkan lagu dengan mendengarkan pembacaan puisi. Ketika mendengarkan lagu banyak diantara kita yang hanya mendengarkan lagunya, dengan mengacuhkan syair. Namun, dalam pembacaan puisi lebih menekankan pada ketersampaian pesan. Dengan demikian, harus memperhatikan syairnya. Dalam bernyanyi, nada dan iramanya telah bersifat tetap meskipun terkadang diselingi improvisasi, sedangkan dalam pembacaan puisi dengan berganti pembaca puisi berbeda pula cara bacanya. Bergantung kepada penafsiran terhadap puisi dan gaya bacanya.

Eits, ada yang lupa! Saya lupa menyampaikan kalau aspek jenis puisi juga perlu jadi bahan pertimbangan. Jenis puisi yang harus jadi pertimbangan pembaca puisi yakni tentang jenis puisi kamar dan puisi auditorium. Puisi kamar adalah puisi yang cocok didengar satu atau dua orang saja. Kategori puisi ini dibaca dengan lirih dan lebih menekankan ketersampaian rasa. Tidak dibacakan dengan menghentak-hentak dan gerak atraktif atau teatrikal. Puisi kamar banyak dibacakan diradio pada momentum acara curhat remaja atau juga sering di pakai untuk pengisi suara dalam film. Jenis vocal lembut sangat cocok untuk membaca puisi kamar. Sementara itu, puisi auditorium adalah puisi yang mementingkan suara atau serangkainan suara. Puisi auditorium juga disebut sebagai puisi *hukla/oral* karena cocok untuk dioralkan atau di suarkan diatas mimbar. Puisi jenis ini sering dijadikan bahan untuk lomba karena memiliki kesulitan yang tinggi. Membawakan puisi ini juga harus total dengan bahasa tubuh, ekspresi dan suara yang mumpuni.

B. MEMAHAMI PUISI

Nah, aspek yang satu ini dapat dikatakan menjadi **kunci** menjadi juara lo! Terlihat *sepele*, tetapi jika salah memahami puisi maka akan sebegus apapun gaya kita, vokal kita akan jadi sia-sia. Maka kita perlu cermat memahami puisi.

Salah satu ciri puisi yang menonjol adalah penggunaan bahasa yang konsentris. Kata-kata yang digunakan sering bersifat perlambangan tidak secara transparan menyampaikan suatu pesan. Karena itu sebelum membacakan puisi terlebih dahulu kita harus membedah isi puisi untuk memahaminya. Pemahaman terhadap puisi dan bagaimana pembacaannya dapat dilakukan dengan membuat parafrase terlebih dahulu. Membacakan puisi bukanlah sekadar melisankan puisi atau menyuarkan puisi, melainkan juga mengekspresikan perasaan dan jiwa.

Sekarang mari kita perhatikan puisi “Sketsa Rumah Tua” karya Dimas Arika Mihardja berikut.

SKETSA RUMAH TUA

Dimas Arika Mihardja

:Hasim Amir
sebuah rumah tua
tak lelah meriwayatkan diri
angin senja hinggap di daun jendela
dan segala rahasia mengendap di dada
duduk di ruang tamu
akau berguru pada topeng-topeng kayu berdebu:
inilah akau, masa lalu yang membiru
segala lagu bernyanyi di situ
segala haru mengendap di liang waktu

pada keramik tanah
 sejarah tak lelah mendesah:
 seperti air, aku ngalir menuju laut lepas
 mengibaskan batu-batu cadas
 melecutkan segala kemelut hidup
 sebelum akhirnya larut di telan kabut

Sobat, melalui beberapa kata simbolik yang ada dalam puisi tersebut kita akan memparafrasekan puisi tersebut.

Tabel 4.1 Pemparafrasean Puisi

Kata-kata simbolik	Tafsiran
Sebuah rumah tua	Makam
Angin senja	Usia yang renta
Daun jendela	Batu nisan
Ruang tamu	Masa-masa masih hidup
Topeng-topeng kayu	Orang-orang sudah meninggal
Liang waktu	Kesempatan yang usai/tutup usia
Keramik tanah	Tanah kuburan/liang lahat
Laut lepas	Alam kematian
Larut ditelan kabut	Meninggal dunia

Berbekal penafsiran terhadap kata-kata tersebut, puisi tersebut dapat diparafrasekan kurang lebih sebagai berikut.

“Sebuah makam menyiratkan berjuta kisah dan rahasia. Menyimpan banyak cerita kehidupan sang pemiliknya. Kita harus berguru pada kehidupan dan orang-orang sudah meninggal serta belajar dari kesalahan dimasa lalu. Semuanya akan

terlambat ketika kematian sudah datang, ketika itu hilanglah kesempatan. “

Membuat parafrase bukanlah tujuan akhir dari pemahaman terhadap puisi. Parafrase hanyalah sekadar sarana memahami puisi. Jika ada sebagian orang yang sudah bisa menangkap makna atau maksud yang terkandung dalam sebuah puisi, maka pembuatan parafrase tidak begitu banyak berperan.

Nah, setelah memahami penjelasan diatas dan pemaparan pada bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa membacakan puisi bukan hal yang sulit bukan?

Menjadi juara atau bintang baca puisi hanyalah masalah kesungguhan. Melalui latihan dan pengetahuan memilih dan memahami puisi kita akan mampu membacakan puisi dengan baik. Membacakan puisi adalah hal yang menyenangkan dan memiliki tantangan tersendiri. Sesekali adrenalin kita terpacu, berdebar-debar apabila *dipelototi* penonton, merasa tertantang untuk menampilkan yang terbaik dan akan selalu ada sensasi lega setelah membacakan puisi. Hal itu dimungkinkan terjadi karena memang salah satu kegunaan sastra dalam hal ini puisi adalah untuk menghibur. Jadi, mengapa harus takut jadi jawara baca puisi?

Menjadi jawara baca puisi “siapa takut!”

C. SIKAP YANG MENUMBANGKAN SANG BINTANG

Sobat, mungkin di sesi ini adalah sesi yang paling menggurui dari saya. Pada pembahasan sebelumnya telah saya sampaikan bahwa seni itu masalah rasa. Rasa itu sumbernya di hati. *“Semakin bersih hati, semakin jernih hati, semakin*

bersungguh-sungguh hati, semakin gigih hati seseorang akan semakin mudah untuk belajar baca puisi. Tetapi semakin kaku hati orang, semakin keras kepala, semakin sombong, semakin pemalas akan lebih sulit belajar baca puisi”

Bagi yang sudah berhasil merebut berbagai juara baca puisi atau sudah layak dianggap bintang baca puisi ada beberapa penyakit yang sering menjangkit. Kalau penyakit ini sudah menjangkit sesungguhnya kita bukan lagi jawara, bukan lagi bintang. Sebab, baca puisi itu mengajarkan aktulalisasi, kerendahan hati, dan olah rasa. Beberapa penyakit yang sering jadi momok adalah munculnya perasaan lebih hebat, sudah merasa cukup, sombong, dan suka pamer. Jika sudah demikian, kita akan tidak disiplin lagi dalam latihan.

Semakin haus akan pengakuan. Selalu minta dipuji tetapi tidak mau mendengar kekurangan diri. Padahal sikap ingin di puji, ingin diakui itu sudah menurunkan kemampuan olah rasa dan olah hati sehingga pembacaan puisi juga pasti akan menurun.

Bukankah sikap ingin dipuji itu seperti minum air laut? Semakin diminum maka semakin haus. Semakin ingin dipuji maka semakin tidak pernah puas. Demikianlah sobat, sikap dan sifat harus dijauhi seorang jawara dan bintang sejati.

Jadilah bintang sejati yang membumi!

5. Menjadi Juri Baca Puisi yang Profesional

Ada tiga komponen umum yang banyak dijadikan aspek penilaian dalam menilai pembacaan puisi, yakni vokal, penampilan, dan penghayatan. Ketiga komponen tersebut sekaligus dapat digunakan sebagai criteria penjurian dalam lomba baca puisi. Pembacaan puisi yang baik adalah pembacaan puisi dengan penghayatan, vokal, dan penampilan yang baik. Oleh itu, mayoritas juri dalam perlombaan/guru yang menilai pembacaan puisi siswanya menilai berdasarkan ketiga komponen itu.

Dalam membacakan puisi dibutuhkan keselarasan estetik, kekuatan vokal yang bulat dan matang, serta gerak yang ekspresif. Disadari benar bahwa suara dan penyuaran, gerak dan penggerakan harus berada pada takaran kewajaran dalam kapasitas membacakan puisi. Tidak boleh *over acting*, tetapi tetap komunikatif dan tidak boleh keluar dari kerangka aturan baca puisi. Kepaduan dan kesinergisan antara permainan nada, irama, tempo, gerak, dan penjiwaan akan mendukung terciptanya visualisasi dan pencitraan pesan (greget). Penjiwaan atau penghayatan sangat diperlukan dalam rangka ketersampaian rasa. Permainan bunyi dan warna suara dalam membacakan

puisi sangat diperlukan dalam rangka memberi dukungan dalam pencitraan melalui dimensi audio. Sementara itu, gerak tubuh, teknik muncul, ekspresi, cara berpakaian, pada aspek penampilan sangat diperlukan dalam rangka memberi dukungan dalam pencitraan melalui dimensi visual. Maka dapat dikatakan dengan bahasa sederhana bahwa rumus penjurian tentang baca puisi yakni “baca puisi harus indah dirasa (hati), didengar (telinga), dan dilihat (mata)”.

Sobat tentu tidak mau ka nada demo atau perang mulut saat pengumuman pemenang? Oleh karena itu, pada perlombaan baca puisi sebelum lomba dimulai biasanya juri dianjurkan untuk memaparkan kriteria penilaian pada perlombaan. Hal ini sangat penting agar tidak terjadi perang konsep dan salah pengertian antara peserta dengan juri.

A. PENGHAYATAN

Baca puisi merupakan keterampilan berbahasa tingkat lanjut. Artinya, untuk dapat melakukan kegiatan membacakan puisi, pembaca puisi harus lebih dahulu menguasai aspek-aspek dasar bahasa. Orang tersebut tidak lagi dalam rangka mengeja dan belajar menguasai bahasa, tetapi telah masuk dalam kegiatan berapresiasi bahkan berkreasi untuk dapat mengekspresikan teks. Melalui penghayatan yang tinggi akan tersampaikan pesan rasa yang menggetarkan dan membuat juri *merinding*. Penjiwaan selain akan menghidupkan suasana dalam pembacaan juga akan memberikan kewibawaan bagi pembaca puisi.

Ciri dari penghayatan adalah pemahaman puisi, ketepatan penjiwaan, ekspresi, *greget*, daya sugesti pada penonton. Akan

tetapi, perlu diketahui bahwa membacakan puisi lebih dari sekedar menyuarakan puisi tetapi juga menghidupkan puisi. Membacakan puisi yang baik selalu dimulai dari dalam. Apabila jiwa puisi tersebut sudah masuk ke dalam pembaca puisi, maka segala yang keluar dari dirinya bukanlah *bohong*. Vokal, mimik, dan gerak tubuh semua selaras dengan apa yang di dalam. Perlu diingat bahwa sebenarnya pembacaan puisi yang berhasil dimulai dari dalam diri pembaca, dari penghayatan dan penafsiran terhadap puisi yang dibaca. Penghayatan dan penafsiran itu dituangkan keluar melalui faktor-faktor di luar (fisik, mimik, ekspresi, situasi, dan lain-lain).

Semua yang muncul, baik itu nada, intonasi, ekspresi, kelancaran dan gerak tubuh mengalir apa adanya. Sesuatu yang muncul dari hati jauh lebih indah, jauh lebih punya rasa, jauh lebih bisa menggetarkan hati daripada sesuatu yang hanya *lipstik*. Kalaupun ada sesuatu yang direka-reka itu hanya berupa pembiasaan pada tahap latihan, bukan saat membacakan puisi yang sebenarnya. Maka dapat disimpulkan bahwa membacakan puisi adalah memindahkan kehidupan yang ada dalam teks puisi ke atas panggung/ ke hati penonton. Ingat, “yang disampaikan dengan hati akan sampai ke hati, yang disampaikan dari akal akan sampai kepada akal”.

B. VOKAL

Kriteria penilain vokal secara umum yakni terdiri atas pelafalan, nada, intonasi, modulasi suara, *power* vokal. Aspek-aspek pada vokal tersebut akan menuju keselarasan dan kebaraturan. Bunyi dan suara yang indah selalu memiliki harmonisasi. Apabila harmonisasi dalam seni lukis akan menimbulkan

keindahan pemandangan, maka suara dan irama akan menimbulkan keindahan pendengaran. Suara yang terus-menerus keras, atau suara yang terus menerus lemah, tanpa berganti, dan monoton kurang mendukung terciptanya keindahan.

Menentukan pemenggalan atau jeda berarti menentukan pula tempat-tempat yang tepat untuk berhenti dan mengambil napas dan juga berirama. Selain itu, *power* dan ketahanan vokal menjadi salah satu kriteria yang sangat diperhitungkan. Terutama untuk puisi panjang, aspek ketahanan menjadi sangat penting. Suara yang “serak” atau “kehabisan suara” pada pembaca puisi akan sangat mengganggu dan merugikan karena akan mengganggu upaya pencitraan dan merusak bangunan rasa yang ingin dibangun.

C. PENAMPILAN

Kriteria penilaian dalam penampilan dalam membacakan puisi biasanya menyangkut bahasa tubuh, bahasa mata, citraan yang tersampaikan, dan cara berpakaian. Apabila pembaca puisi teknik munculnya sudah memikat hati dan mampu “membius” penonton, maka kemungkinan perform abaca puisinya akan berjalan dengan baik. Sebagaimana slogan sebuah iklan mengatakan “*Kesan pertama begitu menggoda, selanjutnya terserah Anda*”. Slogan iklan tersebut secara logika ada benarnya.

Sobat, ada beberapa catatan penting terkait dengan tata cara berpakaian dan tata rias. Satu hal yang penting diperhatikan mengenai tata cara berpakaian dalam membacakan puisi adalah batasan bahwa “membacakan puisi dalam konsep membaca puisi secara minimalis” bukanlah sedang *men-drama-kan* atau

men-teater-kan puisi. Dengan demikian, ukuran tata busana dalam membacakan puisi berbeda dengan yang diterapkan dalam pentas drama atau teater. Seorang pembaca puisi, dapat hanya berbusana “apa adanya” sebagaimana dalam penampilan keseharian karena keberadaan pembaca puisi bukanlah sebagai wujud visual tokoh dalam puisi. Apabila dalam sebuah puisi ditokohkan seorang prajurit, seorang pembaca puisi tidak harus berpenampilan sebagai prajurit. Busana yang dikenakan lebih diarahkan kepada fungsi penciptaan suasana yang mendukung pembacaan, penikmatan, terciptanya interaksi, emosi, psikologis, dan gejolak batin bukan untuk menjadi identik dengan tokoh.

Lantas, bagaimana dengan tata riasnya Kang Emha?

Yup, baik saya jelaskan ya! Seorang pembaca puisi tidak perlu merias dirinya sebagaimana tokoh yang digambarkan dalam puisi. Pembaca puisi bisa saja dalam kondisi riasan keseharian. Kalaupun diperlukan riasan hanya difungsikan untuk mendukung pencitraan.

Kalau masalah penguasaan panggung, bagaimana kang?

Pembaca puisi sebelum membacakan puisi harus menguasai panggung terlebih dahulu. Langkah ini didasari bahwa sebenarnya membacakan puisi adalah dialog rasa antara pembaca puisi dengan pendengar. Sebagai proses dialog, ukuran keterjalinan antara pemberi pesan dan penerima pesan harus diperhatikan. Kesiapan antara pembaca dan penonton harus dimunculkan secara bersama-sama. Sebuah pertanda kesiapan penonton sudah siap menerima performa kita, dapat kita lihat dari sorot mata penonton dan kekhidmatan yang tertuju kepada pembaca. Ketika masih banyak penonton yang bergumam

dan kurang fokus maka pembacaan puisi sebaiknya jangan dilakukan. Kehadiran pembaca puisi harus mampu memaksa penonton untuk meninggalkan aktifitas lain. Berilah tatapan bermakna kepada penonton sebelum memulai membaca.

Mengenai ekspresi dan bahasa tubuh bagaimana Kang?

Membacakan puisi adalah media ekspresi. Ekspresi akan sangat berkaitan dengan penghayatan dan rasa. Maka gerakan tubuh dan mimik adalah penghantar dalam penyampaian rasa. Upaya membangun suasana pembacaan dapat kita bina dengan gerakan tubuh, teknik muncul, tatapan mata, dan cara berpakaian. Dengan kata lain, pembacaan puisi merupakan "seni tontonan".

Titik pencapaian tertinggi dalam baca puisi adalah memindahkan kehidupan yang ada dalam teks puisi ke atas panggung (hati pendengar. Namun, tetap perlu diingat bahwa pembaca puisi tidak boleh *over acting*. Pembacaan puisi dikatakan *over acting* apabila melakukan gerakan berlebihan dan tidak perlu dan gerakan tersebut tidak memperindah justru merusak pencitraan terhadap isi puisi.

Sementara itu, berkaitan dengan penilaian pada pembacaan puisi, pada kebanyakan perlombaan membacakan puisi tidak ada ketentuan khusus dalam pemberian nilai. Adapun yang banyak dijumpai di dalam penilaian, baik dalam lomba maupun lingkungan akademik adalah semacam konvensi. Kriteria umum dalam penilaian membacakan puisi meliputi penghayatan, vokal, dan penampilan. Agar memudahkan dalam proses penghitungan nilai, aspek-aspek penilaian tersebut dapat disusun menjadi sebuah tabel. Berikut ini adalah format umum tabel penilaian pembacaan puisi.

Tabel 5.1 Format Penilaian Pembacaan Puisi

No	Aspek			Jumlah	Ket
	Penghayatan	Vokal	Penampilan		
	Pemahaman puisi, ketepatan penjedaan, ekspresi, <i>greget</i> , daya sugesti pada penonton.	pelafalan, nada, intonasi, modulasi suara, <i>power</i> vokal.	Bahasa tubuh, bahasa mata, citraan yang sampai, cara berpakaian.		
1.					
dst.					

Kriteria penilaian pembacaan puisi tersebut dapat berbeda antara perlombaan satu dengan perlombaan lainnya, antara juri satu dengan juri yang lain. Bergantung pada pengalaman, kebiasaan, dan “jam terbang” juri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachri, Sutardji Calzoum. 2007. *Isyarat: Kumpulan Esai*. Jogjakarta: Indonesiatera.
- Doyin, Mukh. 2008. *Seni Baca Puisi: Persiapan, Pelatihan, Pementasan, dan Pelatihan*. Semarang: Bandungan Institute.
- Endraswara, Suwardi. 2003. *Membaca, Menulis, Mengajarkan Sastra: Sastra Berbasis Kompetensi*. Jogjakarta: Kota Kembang.
- . 2008. *Metode Penelitian Psikologi Sastra: Teori, Langkah, dan Penerapannya*. Jogjakarta: MedPress.
- . 2008. *Metodologi Penelitian Sastra: Teori, Langkah, dan Penerapannya*. Yogyakarta: MedPress.
- Haryanto, Muhammad. 2009. *Menjadi Maestro Baca Puisi: "Teori, Teknik, dan Penerapannya"*. Semarang: Cipta Prima Nusantara Semarang.
- Herfanda, Yosi Ahmadun, dkk. 2008. *Komunitas Sastra Indonesia: Catatan Perjalanan*. Tangerang: KSI.
- Leksono, Widyono. 2007. *Pembelajaran Teater untuk Remaja*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Subandi, MA (ed.) 2005. *Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Suharianto, S. 1981. *Pengantar Apresiasi Puisi*. Semarang: Widya Duta.
- 1992. *Dasar-dasar Teori Sastra*. Semarang: Widya Duta.
- Sunaryo, Hari. 2005. *Membaca Ekspresif: Keterampilan Menghidupkan Teks Sastra*. Malang: UMM Press.
- Teeuw, A. 1988. *Sastra dan Ilmu Sastra: Pengantar Teori Sastra*. Bandung: Girisakti Pasaka.
- Waluyo, Herman J. 1995. *Teori dan Apresiasi Puisi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Wellek, Rene dan Austin Werren. 1990. *Teori Kesusasteraan*. Terjemahan Melani Budianta. Jakarta: Gramedia.