

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan stres dan depresi sering di rasakan oleh setiap individu. Stres muncul ketika datangnya permasalahan yang disadari maupun tidak disadari oleh orang-orang. Peningkatan stres ini akan berdampak buruk bagi pribadi individu apabila tidak ada upaya dalam meminimalisirnya. Tingkat stres di Indonesia dapat juga dialami oleh kalangan usia muda, yang mana rentan dalam proses pengembangan jati dirinya. Usia muda merupakan periode yang kritis karena banyak hal terjadi dalam kehidupan sehingga diperlukan banyak adaptasi pada usia ini (Bhargava & Trivedi, 2018). Beberapa faktor yang sering mempengaruhi dapat melalui tekanan ekonomi, kesenjangan sosial, permasalahan keluarga, pekerjaan, dan lainnya. Mereka yang padat akan aktivitas, hanya memiliki sedikit waktu untuk beristirahat dalam kesibukannya, sehingga berpotensi timbulnya stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al, 2017). Stres juga merupakan suatu kecemasan yang mana cenderung munculnya *epineprin* dan *noreprinerpin* yang menyebabkan denyut jantung, frekuensi napas, oksigen jantung, dan tekanan darah meningkat. Hal tersebut akan berpengaruh timbulnya kematian. Maka, cara yang dapat dilakukan penulis ialah memotivasi setiap individu anak dengan suatu hal yang bersifat mampu menenangkan hati dan pikiran mereka. Gagasan tersebut tercetus berdasarkan pengalaman yang penulis rasakan dalam kehidupannya, yang selalu mempengaruhi dalam proses pengembangan diri.

Salah satu upaya menghilangkan stres tersebut ialah dengan menjaga hubungan harmoni dan gelombang kehidupan manusia dengan alam, sehingga mampu mempertahankan keberlangsungan hidup. Manusia dan alam saling bergantung satu sama lain. Karena bumilah yang senantiasa mengasuh dan menopang seluruh kebutuhan manusia (Putra dan Hidayat, 2017). Alam merupakan sarana spiritualitas bagi manusia, yang mana alam menyediakan segala aspeknya yang bersifat indah dan menyejukkan. Apa yang terdapat di langit dan bumi merupakan suatu nikmat

yang harus disyukuri oleh manusia, tanpa adanya alam dunia ini, maka akan menjadi ranah hampa yang tiada isi di dalamnya. Keberadaan alam ialah menjadi bagian dari manusia, bukan untuk dieksploitasi melainkan sebagai kebutuhan manusia, sehingga derajat antara manusia dan alam sama rata dan saling menguntungkan dari segi mana pun. Biarkan alam memasuki batin manusia dan mampu mengajarkan kita arti rasa ketenteraman dalam diri, rasakan suara burung, gemericik air, gesekan dedaunan yang tertiuip angin, serta keheningan di dalamnya. Rasakan kedamaian dan ketenangan yang menjalar di hati, biarkan pikiran rehat sesaat (Kartikasari, 2011).

Alam juga mampu menjadi terapi relaksasi bagi manusia melalui suara-suara yang dihasilkannya. Terapi relaksasi telah dipostulat sebagai terapi yang mampu menurunkan status emosional dan menginduksi ke dalam dominasi parasimpatis melalui penenang korteks serebral (Setyawan et al, 2013). Rata-rata penerapan terapi ini menggunakan alunan musik yang dapat menjadi salah satu bagian dalam relaksasi. Musik yang lembut seperti musik klasik, jazz dan pop mampu mengendurkan beban kerja sistem saraf dan organ tubuh (Faradisi, 2009). Dengan memadukan unsur musik dan suara alam dalam sebuah terapi, daya sensorik manusia mampu merespons hal tersebut sehingga menyampaikan kepada otak sebagai bentuk hal sejuk di hati. Suara alam sangat dekat dengan setiap orang dalam kehidupan sehari-harinya dan manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik terhadap manusia itu sendiri (Letchtzin et al, 2005).

Berlandaskan permasalahan isu yang diangkat, maka penulis akan menerapkan metode penyembuhan dengan menciptakan karya *video art* dengan menampilkan visual alam beserta aspeknya. Mengapa menggunakan media *video art*? Sebab, *video art* menjadi pilihan penulis dalam mengekspresikan sebuah karya dengan sudut pandang yang seniman. Seni video adalah jika pelukis menggambar dengan cat, seniman video melukis dengan media video (Murti, 1999). Kemunculan *video art* ini ada pada tahun 1960-an yang pada masanya sangat menentang terhadap budaya TV. Media ini tidak terpacu pada aturan-aturan layaknya menciptakan sebuah film yang terdapat dialog dan narasi. Maka, bertambahnya era perkembangan *video art* memiliki istilah seni media baru yang berbasis seni media

digital, yang mana banyak digunakan oleh seniman saat ini dalam mencurahkan karya ke berbagai versinya masing-masing.

Dalam memproduksi karya *video art*, visual yang dihasilkan tidak memiliki rasa estetik di setiap gambarnya. Pengambilan gambar yang biasa-biasa saja, tampak kurang estetik dan *cinematic*, oleh sebab itu harus dikombinasikan dengan teknik sinematografi untuk menciptakan kesan dramatis dan sekaligus sebagai *mood cues* (Sintowoko, 2021). *Mood cues* salah satunya dapat diciptakan melalui *camera movement* (Sintowoko, 2021). Sinematografi adalah proses dalam menempatkan ide, kata-kata, tindakan, sub teks emosi, nada, dan semua bentuk nonverbal lainnya dan menjadikannya dalam istilah visual (Brown, 2012). Pada prinsip sinematografi, terdapat kaidah-kaidah dalam memproduksi sebuah video. Dalam buku *Cinematography: Theory and Practice* karya Blain Brown, ia mengklasifikasikan beberapa teknik konseptual dalam menuturkan visual ke dalam sebuah cerita, yang di antaranya: *Frame, Light and Color, Lens, Movement, Texture, Establishing*, dan *POV*. Maka, segala unsur tersebut diterapkan bagi penonton agar saat menikmati karya *Membaik* ini merasakan makna yang disampaikan melalui visual yang memadai.

Alasan penulis memilih tema karya ini adalah bentuk curahan perasaan yang penulis rasakan ketika permasalahan kehidupan terasa membebani pada dirinya. Maka penulis menciptakan karya *video art* sebagai media yang menggambarkan rasa stresnya tersebut yang tersampaikan menggunakan visual alam sebagai terapinya, dan masyarakat dapat merasakan apa yang penulis rasakan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penciptaan karya *Membaik* ini adalah sebagai berikut:

- A. Bagaimana Penciptaan *Video Art* Melalui Teknik Sinematografi pada karya *Membaik*?
- B. Bagaimana makna visual yang disampaikan pada karya *Membaik* dalam *video art* dengan menggunakan pendekatan teknik sinematografi?

C. Batasan Masalah

Batasan yang difokuskan dalam penciptaan karya ini adalah:

1. Topik yang diangkat ialah mengenai tingkat stres pada manusia
2. Visual yang ditampilkan yakni interaksi manusia dengan alam sekitarnya serta menciptakan makna di dalamnya
3. Penciptaan *video art* yang diproses melalui teknik sinematografi.
4. Pada karya *Membaik* ini batasan durasi video akan diproduksi kurang lebih selama kurang lebih 2-3 menit

D. Tujuan Berkarya

Tujuan dalam penciptaan karya "*Membaik*" ini adalah menunjukkan kecemasan yang dialami penulis saat tertekan dalam permasalahan pada sebuah karya *video art*. Dengan memasukkan visual alam beserta Teknik sinematografi, sebagai bentuk terapi terhadap stres manusia.

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan inti-inti latar permasalahan yang di dalamnya terdapat latar belakang, rumusan masalah, Batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan, dan kerangka berpikir.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini terdapat teori-teori yang mendukung dan berkaitan dengan proses penciptaan karya.

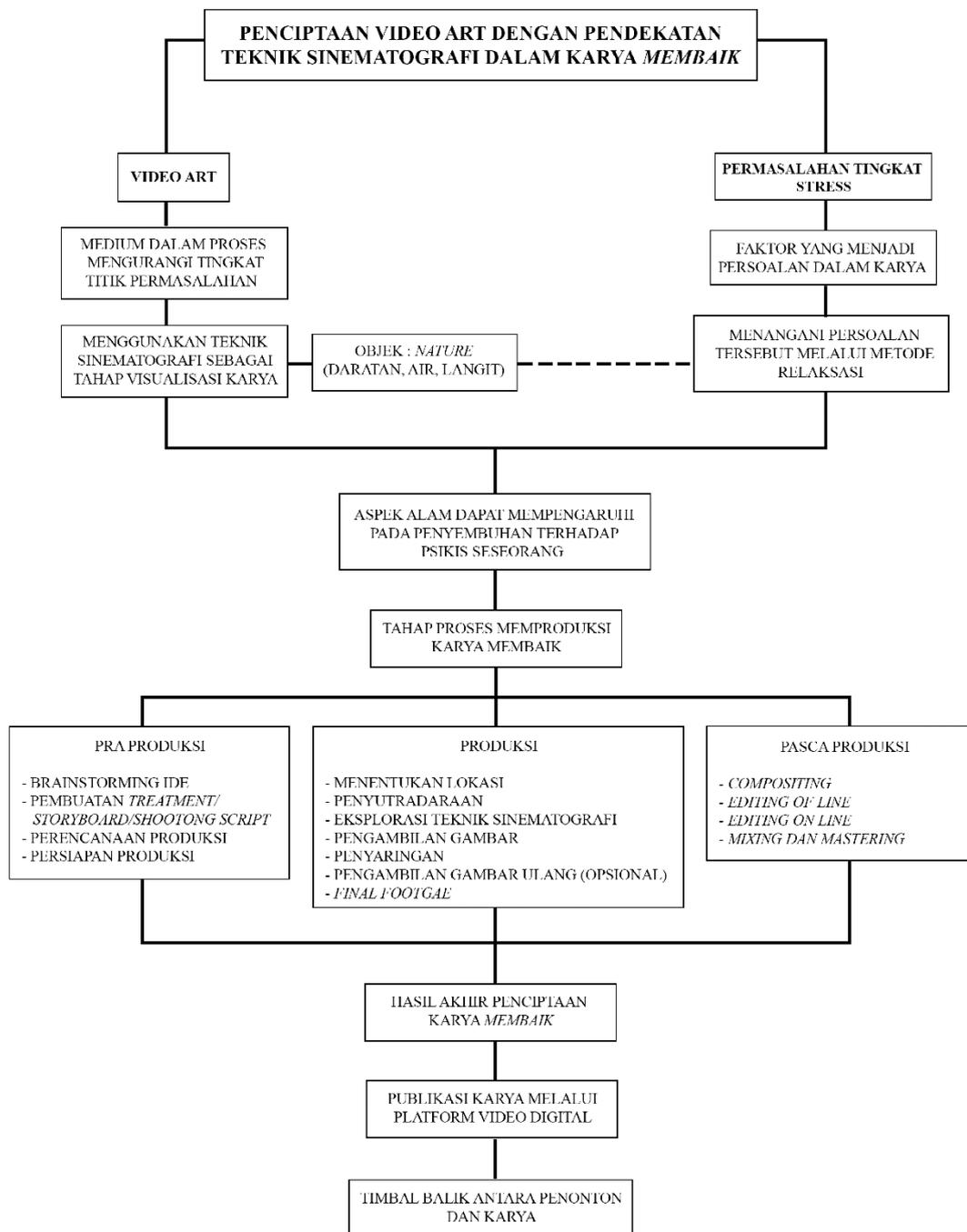
BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

Bab ini memaparkan konsep karya serta proses dalam pembuatannya dari pra produksi, produksi, dan pasca produksi.

BAB IV KESIMPULAN

Bab ini menjelaskan kesimpulan yang didapat melalui pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya dan berisikan mengenai makna, nilai, dan maksud yang penulis ingin simpulkan.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1 Skema Berpikir
(Sumber: Dokumen Pribadi)