

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perasaan dan emosi selalu dipakai bergantian dalam percakapan sehari-hari. Emosi memiliki pengalaman subjektif. Relatif sulit untuk membandingkan apa yang dirasakan seseorang tentang orang lain. Hanya diri sendiri yang bisa merasakan emosi yang muncul. Karena itu biasanya disebut pengalaman subjektif. Contohnya seperti, jika merasakan kedamaian, hanya bisa dialami sendiri. Ada berbagai tingkat kedamaian yang dirasakan oleh orang lain. Kebanyakan orang menganggap emosi sebagai semacam perasaan. Sesuatu yang dianggap sebagai emosi ketika seseorang merasakan emosi tertentu, terutama kemarahan. Selain marah, ada emosi lain yang sering dianggap sebagai emosi, seperti cinta, kesedihan, kebahagiaan, dan kecemburuan. Dan selain itu emosi adalah keadaan manusia dalam kesadaran yang mengarah pada penilaian positif atau negatif terhadap hal-hal yang sedang atau telah dilakukan, sehingga bentuk penilaian didasarkan pada nalar manusia daripada tindakan rasional. Dengan demikian, emosi sepenuhnya memenuhi kesadaran manusia di setiap momen kehidupan, termasuk tindakan mulai dari menguatkan hingga melemahkan.

Beberapa peneliti tentang emosi (Alexander & Wood 2000) percaya bahwa sosialisasi yang biasanya dilakukan orang untuk tampil sebagai pria atau perempuan dalam masyarakat membutuhkan pembiasaan untuk menunjukkan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi juga dipengaruhi oleh sosialisasi, yang antara lain menyebabkan perbedaan antara regulasi emosi perempuan dan regulasi emosi pria.

Perbedaan antara pria dan perempuan dalam kaitannya dengan emosi dan regulasi emosi. Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton (1992) mengakui bahwa perempuan menunjukkan lebih banyak kecemasan dan kesedihan daripada pria yang menunjukkan lebih banyak kemarahan. Dan lebih mudah bagi wanita

untuk mengidentifikasi perasaan mereka melalui pengungkapan yang jelas dan berulang. Perempuan mengharapkan dan beranggapan bahwa dirinya akan diperhatikan dan diperlakukan dengan baik, namun disisi lain mereka juga berpikir bahwa mereka harus bertanggung jawab atas kesejahteraan dan kebahagiaan (*well-being*) orang lain dan karena itu cenderung mengungkapkan siapa mereka. itu adalah ketika mereka berada dalam keadaan emosional yang tidak sesuai dengan harapan dan asumsi orang lain.

Terdapat perbedaan yang signifikan dimana pengalaman emosional terjadi (Brody & Hall 1993) yang dipengaruhi oleh sosialisasi yang merupakan salah satu faktor penyebab munculnya perbedaan emosional antara perempuan dan pria. Pengaruh sosialisasi, pendidikan dan budaya juga berlaku pada perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan pria. Sosialisasi yang biasanya dilakukan individu untuk bertindak sebagai pria atau perempuan dalam masyarakat, ditemukan melibatkan cara untuk menunjukkan emosi (Alexander & Wood 2000). Dalam budaya Asia, misalnya di Indonesia, pria dituntut untuk memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosinya, tetap tenang dalam situasi emosional dan lebih menekan ekspresi emosinya sehingga tidak menampilkan nya. Pada saat yang sama, perempuan dapat menunjukkan emosinya dengan lebih kuat dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional daripada pria.

Hubungan seorang anak dengan keluarganya merupakan bentuk sosialisasi pertama anak tersebut, karena lingkungan awal terbatas pada rumah, maka hubungan antar keluarga mempunyai peran yang penting dalam menentukan sikap dan perilaku seorang anak itu kelak dan hubungannya dengan orang lain. Meskipun pola ini akan berubah dengan semakin besarnya anak tersebut dan luasnya hubungan lingkungan yang akan dijalaninya, tetapi pola inti cenderung dimulai dari keluarga dan ini bersifat tetap. Inilah mengapa hubungan keluarga merupakan unsur yang sangat penting bagi perkembangan seseorang baik secara fisik maupun emosional (Hurlock 1980). Perkembangan emosional pada masa kanak-kanak sampai remaja sangatlah penting perannya bagi perjalanan emosinya. Bahaya awal emosional seorang anak adalah dominasi emosi yang kurang baik, terutama amarah. Seorang anak yang mengalami emosi negatif yang terlalu banyak dan hanya sedikit mengalami emosi-emosi yang menyenangkan maka hal ini akan mengganggu

pandangan hidup dan mendorong perkembangan watak yang tidak baik.

Perkembangan emosional dapat di dukung dari interaksi sosialnya. Lebih lanjut menurut (Hurlock 1980) masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan masa dewasa adalah puncak kematangan seseorang dalam hidupnya. Dalam menjalani masa transisi ini pasti akan ada konflik yang terjadi, konflik internal (konflik dalam dirinya) maupun konflik eksternal (konflik yang berasal dari luar). Konflik internal misalnya perasaan malu, perasaan yang mendalam atau putus asa, sedangkan konflik eksternal misalnya pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai, tidak diterima di lingkungan sosialnya, atau bahkan mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya. Konflik-konflik ini menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya (Walsh, 2006). Usia-usia remaja dan dewasa awal seorang akan menemukan banyak konflik yang terjadi kepadanya.

Cara penyelesaian konflik atau *coping* yang ia lakukan merupakan salah satu gambaran dari bentuk penerapan atau cara yang biasa ia lakukan sedari masa kecilnya. Ada mekanisme *coping* yang dilakukan dengan baik dan ada mekanisme *coping* yang dilakukan dengan baik dari seorang individu itu sendiri. Mekanisme *coping* yang baik di lakukan dengan cara-cara yang positif misalnya menyelesaikan masalah dengan baik kepada individu yang bersangkutan, mengolah perasaannya sehingga terbentuk regulasi emosi yang baik dan mengarah. Dapat membantu individu itu untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik namun, lain halnya bagi seseorang yang tidak dapat melakukan penyelesaian masalahnya dengan baik. Banyak hal yang dilakukannya menjadi tidak baik bagi dirinya maupun bagi orang-orang yang berada di luar lingkungannya. Seseorang yang seperti itu cenderung melakukan aksi penyelesaian masalahnya seperti dengan memendam rasa emosinya, dan tidak menyalurkannya. Hal ini juga terpengaruh dari pembentukan pribadi seseorang dan pola dari lingkungannya, (Hurlock, 1980).

Emosi-emosi yang tidak dapat tersalurkan dengan tepat akan menghasilkan konflik-konflik batin yang kronis. Apabila hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka secara fisiologis organ tubuh dalam keadaan hiperaktif dan lama-kelamaan dapat menyebabkan kerusakan struktur organ tubuh yang bersifat

irreversible (tidak dapat kembali seperti semula) yang pada akhirnya muncullah psikosomatis. Dijelaskan oleh Kartono dan Gulo (1987) bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Selanjutnya Hakim (2004) menjelaskan bahwa, keluhan-keluhan psikosomatis dapat berupa, jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala, sesak nafas dan lesu.

Banyak sekali dampak negatif dari memendam emosi terutama mengganggu kesehatan fisik dan mental. Ketika emosi tidak disalurkan, energi negatif yang ada akan terus tertahan di dalam tubuh, kondisi ini dapat mengganggu fungsi-fungsi organ tubuh seperti meningkatnya risiko penyakit kronis, depresi, meningkatnya kecemasan, menurunnya kekebalan tubuh, bahkan meningkatnya keinginan untuk bunuh diri. Orang yang terus memendam emosi akan sangat terganggu dengan kesehatan mentalnya, ia akan merasakan kesepian yang begitu mendalam menganggap bahwa tidak ada satupun orang yang peduli kepada dirinya. Ketika terus menerus terbawa suasana ia akan membiarkan diri ini berpikir berlebihan atau disebut *overthinking*.

Berdasarkan pengalaman pribadi penulis, ia benar merasakan bahwa pengaruh dari dampak buruk memendam emosi begitu besar sehingga kesehatan mental yang sangat terganggu. Berawal dari hal-hal buruk yang terjadi pada penulis dan ia lebih memilih untuk memendam emosi tersebut. Menurut penulis saat itu dengan memendam emosi merupakan pilihan yang tepat dikarenakan biasanya ketika penulis mendapatkan masalah dengan bercerita kepada orang lain akan membuat masalah itu semakin rumit. Sehingga ketika beraktivitas diluar bertemu orang-orang penulis akan menunjukkan bahwa dirinya terlihat baik-baik saja, berbeda ketika ia sendirian ia akan merasakan kesepian menganggap bahwa dirinya tidak memiliki siapa pun dan merasa tidak ada satu pun orang yang peduli pada dirinya. Ketika terbawa suasana penulis akan terus *overthinking* yang dimana itu akan memperburuk keadaan membuat dirinya merasakan kesedihan yang begitu mendalam. Penulis menganggap hal ini merupakan hal yang biasa dan ia membiarkan terus menerus melakukan hal ini terjadi. Sehingga dimana penulis berada di titik rendah atau dipuncaknya ia merasakan emosi-emosi yang sudah

dipendam sejak lama membludak begitu saja membuat ia begitu hancur bahkan ia ingin mengakhiri hidupnya. Sudah melewati fase yang sulit penulis mulai memberanikan diri untuk bercerita kepada orang yang dipercayainya dengan harapan mendapatkan solusi sehingga bisa memperbaiki keadaan yang sudah hancur, ternyata dengan menceritakan dan mencurahkan emosi yang sedang dirasakan tersebut itu salah satu solusi terbaik membuat diri ini akan lebih terasa lega dan membantu suasana menjadi positif.

Penulis dalam pembuatan karya film eksperimental dengan judul *Deep End* yang bermaknai 'ujung yang dalam'. Memiliki tujuan untuk memberi edukasi terhadap audiens terhadap pentingnya untuk tidak terus-menerus memendam emosi yang dirasakan. Selain itu ingin memberi pandangan terhadap audiens bahwa hal tersebut tidak bisa disepelekan begitu saja karena hal ini bisa menyebabkan dampak buruk yang begitu besar. Apapun cara dengan tujuan untuk mencurahkan emosi yang dirasakan itu akan lebih membuat diri ini mempunyai pikiran yang positif. Akhirnya terjauhi oleh hal-hal yang tidak diinginkan. Setiap manusia pasti akan diberi masalah selama hidupnya. Dalam karya akan menggambarkan bagaimana pentingnya untuk tidak memendam emosi yang dirasakan karena akan berpengaruh besar terhadap kesehatan mental. Film eksperimental dengan visualisasi sinematografi tanpa cerita yang beralur dan *colour grading black & white* akan memberi makna yang mendalam. *Deep End* akan ditampilkan oleh satu talent perempuan yang memperlihatkan penggambaran sosok yang tidak tahu arah dan kesepian.

Pesan yang ingin penulis sampaikan adalah manusia akan selalu diberikan masalah selama hidupnya. Pentingnya masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya. Dengan cara memendam emosi negatif terus menerus bukan merupakan cara yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Orang yang mengalami hal ini akan berpikir bahwa dirinya tidak ada yang peduli satu pun. Dan ia akan merasakan kesepian dan *overthinking* sehingga akan memperburuk keadaan. Maka dari itu dibutuhkan solusi agar hal ini tidak terus terjadi. Cara yang baik dengan menyalurkan emosi negatif menjadi emosi positif. Salah satunya seperti bercerita kepada orang yang dipercayai, sehingga beban yang dialami akan berkurang. Dan merubah pandangan bahwa sebenarnya akan selalu ada orang disekitar yang peduli

pada dirinya. Penulis berharap bahwa pesan yang akan disampaikan bisa tervisualisasikan dengan baik melalui film eksperimental *Deep End* ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan oleh penulis, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dibahas adalah:

1. Bagaimana karya seni dapat memvisualisasikan pengaruh dari dampak buruk memendam emosi?
2. Bagaimana proses pembuatan karya film eksperimental yang mengangkat isu dari pengaruh dampak buruk memendam emosi negatif terhadap perempuan?

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak menyimpang, berikut ini merupakan batasan masalah yang akan dijadikan acuan:

1. Pembahasan masalah pengaruh dampak buruk dari emosi negatif yang dipendam terhadap perempuan.
2. Penciptaan visualisasi dari dampak buruk memendam emosi negatif melalui film eksperimental.

D. Tujuan Berkarya

1. Mengetahui bagaimana karya seni dapat memvisualisasikan pengaruh dari dampak buruk memendam emosi negatif
2. Mengetahui bagaimana proses pembuatan karya film eksperimental yang mengangkat isu dari pengaruh dampak buruk memendam emosi negatif terhadap perempuan

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab I Pendahuluan ini berisikan Latar Belakang, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Berkarya, Sistematika Penulisan, dan Kerangka Berpikir.

BAB II LANDASAN TEORI

Dalam bab II Landasan Teori ini berisikan tentang teori-teori yang digunakan oleh penulis sebagai penguat ide maupun konsep pengkaryaan Tugas Akhir. Teori-teori tersebut ialah teori umum dan teori seni.

BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

Dalam bab III Konsep Karya dan Proses Berkarya ini menjelaskan tentang konsep yang telah dibuat oleh penulis sebagai pengkaryaan, dan proses awal hingga akhir dalam penciptaan karya. Didalam proses penciptaan karya ini berisikan 3 tahapan yaitu pra-produksi, produksi, dan pasca produksi. Pada masing-masing tahapan tersebut juga terdapat beberapa tahapan didalamnya.

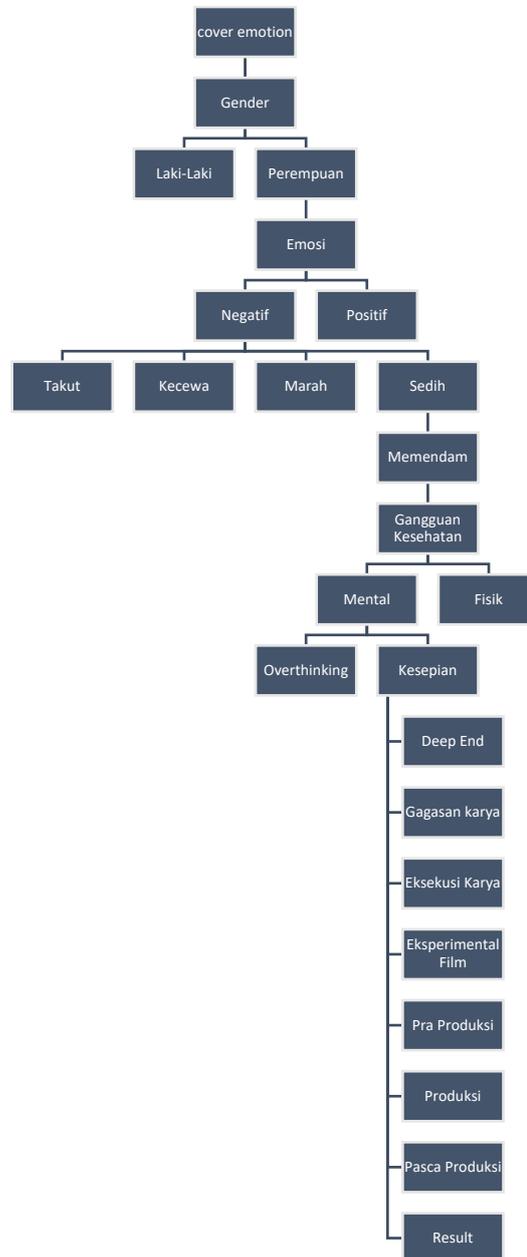
BAB IV PENUTUP

Dalam bab IV Penutup ini, berisikan kesimpulan dari hasil proposal yang telah dilakukan oleh penulis.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

F. Alur Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir
(Sumber : Pribadi 2023)