

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang selama bertahun-tahun, dan dengan kemajuan ilmu pengetahuan lahirlah sesuatu yang kita kenal sekarang sebagai internet, lahir pada tanggal 1 Januari 1983 dan dapat dibilang muda untuk usianya, internet adalah sesuatu yang tidak banyak orang bisa hidup tanpa hari-hari ini, kebanyakan masyarakat membutuhkan internet untuk bekerja, mencari hiburan, mendalami pendidikan, dan banyak lagi, fakta bahwa internet dapat diakses oleh sangat banyak orang juga dapat berkontribusi pada pertumbuhannya yang pesat, banyak orang dari latar belakang yang berbeda sekarang dapat berkomunikasi dan belajar dari satu sama lain, informasi yang dulu sulit didapat kini banyak tersedia di internet berkat berbagai komunitas masyarakat yang mendedikasikan sebagian hidupnya untuk membagikan ilmunya kepada dunia melalui internet.

Menurut Boyle, alasan mengapa sekarang banyak bisnis termasuk klinik, sekolah rumah sakit, universitas memiliki situs web dan media sosial adalah untuk mempromosikan bisnis mereka serta mendidik masyarakat yang tertarik dan ingin tahu tentang institusi mereka, ia berkata “orang benar-benar bisa mendapatkan banyak informasi dalam *reels* Instagram yang hanya berdurasi tiga puluh detik yang ringkas” (Boyle, 2022). Hal ini mungkin menjadi penyebab akan mengapa akhir-akhir ini kita melihat kenaikan angka popularitas orang-orang yang bekerja di sebuah lembaga yang disebutkan di atas memposting di platform media sosial seperti *Youtube*, *Instagram*, *Tiktok* dan banyak lagi, hal ini dapat dibuktikan dengan algoritma *Tiktok* dan *youtube* yang nampaknya mendorong tipe video edukasional seperti ini ke halaman depan mereka, beberapa contohnya adalah Dokter Mike di *Youtube* yang merupakan dokter asli yang juga memposting di *youtube* untuk berbagi ilmunya tentang kesehatan dan bagaimana rasanya menjadi

seorang dokter, Hiram seorang dokter kulit yang berbagi ilmunya tentang perawatan kulit, "The.poc.therapist" atau Sarah yang merupakan seorang terapis yang berbasis di Kanada yang berbagi ilmunya tentang kesehatan, masalah dan perjuangan mental di Instagram untuk membantu orang yang kebanyakan merupakan orang kulit berwarna seperti: Orang Afrika, Asia, Arab dan orang-orang lainnya yang kebanyakan tumbuh besar di lingkungan yang ketat dan kondisi yang tidak membolehkan atau menyulitkan mereka untuk meminta bantuan mental karena penyakit mental masih dianggap tabu oleh sebagian besar orang tua. Situasi yang disebutkan di atas dapat menyebabkan seseorang melakukan sesuatu yang jarang disadari yang menekan emosinya untuk menyesuaikan diri.

Penekanan emosi atau *suppressing emotions* memiliki beberapa efek samping negatif seperti meningkatnya stres karena ketika seorang individu menekan emosinya, ia mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena tubuh manusia akan menjadi tegang dan waspada, siap merespons ancaman yang dirasakan yang biasanya adalah reaksi orang lain yang tidak bisa dikontrol oleh individu tersebut. Tidak hanya itu namun penekanan emosi juga memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seperti yang telah di singgung, menekan emosi dapat menyebabkan kecemasan atau *anxiety*, dan bahkan depresi serta masalah kesehatan mental lainnya. Kelakian ini juga dapat meningkatkan risiko mengembangkan gangguan mood, seperti gangguan bipolar serta harga diri yang rendah karena individu memiliki citra diri yang negatif.

Tidak hanya masalah mental, hal ini juga dapat mengganggu fisik, menekan emosi dapat menyebabkan sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan serta komunikasi yang buruk karena individu mungkin mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan hubungan yang tegang hal ini akan menuju kepada kesulitan dengan pengaturan emosi dan dapat menyebabkan ledakan emosi atau mekanisme koping yang tidak sehat (Elsig, 2022).

Penekanan emosi sendiri adalah suatu mekanisme koping yang biasanya dilakukan dengan menghambat perasaan yang ada di tubuh kita atau sengaja tidak menunjukkan perasaan kita dengan tujuan untuk tidak terlihat lemah atau karena takut serta tidak terbiasa menunjukkannya karena telah dididik untuk menghambat emosi. Pada artikel yang ditulis oleh Doulougeri, ada beberapa profesi dengan stres tinggi seperti dokter, polisi, dan militer yang sering diajari bahwa penekanan emosi adalah strategi yang efektif untuk mengatur emosi, meskipun banyak penelitian menunjukkan sebaliknya.

Penelitian telah menunjukkan bahwa menekan emosi sebenarnya membahayakan kesehatan dan kesejahteraan individu, baik secara fisik maupun psikologis seperti yang telah dijelaskan. Penekanan emosional dapat menurunkan ekspresi emosi di luar tetapi tidak pada pengalaman emosional di dalam atau batin (Doulougeri et al., 2016). Dengan kata lain, penekanan tidak membuat emosi pergi, itu hanya tinggal di dalam diri Anda menyebabkan lebih banyak rasa sakit. Terdapat beberapa penyebab akan mengapa seorang individu menekan emosinya seperti norma budaya atau masyarakat, pengalaman masa kecil, takut dianggap lemah atau takut terlihat lemah, individu mempunyai kekurangan kesadaran atau keterampilan emosional, trauma, serta keyakinan atau nilai individu pribadi.

Alasan mengapa penulis ingin mengambil topik ini adalah karena topik ini adalah sesuatu yang personal bagi penulis, pada september 2022 penulis mendapatkan kesempatan untuk belajar ke negara asing melalui program beasiswa kemendikbud, selama penulis berada di negara asing tersebut penulis sering tiba-tiba merasa ingin menangis, dan pada akhirnya penulis sering mengalami *mental breakdown* yang datang tanpa di provokasi, sesuatu yang mengejutkan penulis karena penulis jarang merasa kewalahan oleh emosi, penulis kira pada awalnya hal ini disebabkan oleh rasa rindu kepada rumah, namun setelah berbincang dengan teman penulis di rekomendasikan untuk datang ke sesi terapi yang disediakan oleh kampus. Pada sesi itu penulis menjadi lebih mengerti akan alasan mengapa penulis sering merasa emosional.

Setelah refleksi bersama *counselor* nya, penulis sadar bahwa hal ini disebabkan karena pada saat di rumah penulis terbiasa untuk tidak menunjukkan emosi, untuk terlihat kuat agar penulis tidak terlihat bahwa stress yang penulis hadapi memiliki impak terhadap emosi dan psikis penulis, sesuatu yang penulis sering jadikan sebagai mekanisme koping, sesuatu yang dapat disebabkan karena adanya *generational trauma* maka dari itu ketika penulis sedang jauh dari rumah, dikelilingi orang orang baru yang tidak memiliki ekspektasi atau persepsi apapun terhadap penulis penulis merasa aman untuk menuangkan emosi penulis, namun karena penulis tidak terbiasa mengeluarkan emosi, badan penulis mengambil alih dan akhirnya emosi yang tidak bisa diregulasi dikeluarkan melalui tangisan. Penulis juga diyakinkan oleh *counselor*-nya bahwa hal ini juga sering dirasakan oleh orang orang lain, dan penulis tidak sendirian dalam melawan hal ini.

Penulis rasa topik ini sangat penting untuk diangkat karena penulis merasa di Indonesia terdapat banyak individu seperti penulis, namun dikarenakan kekurangannya sumberdaya dan adanya stigma negatif terhadap pertolongan mental, banyak orang yang tidak mendapatkan informasi dan asesi yang mereka butuhkan. Seperti yang sudah di singgung, penekanan emosi dapat disebabkan oleh trauma serta kultur dan norma budaya yang menyebabkan kesulitan terjadinya komunikasi.

Medium dari pengkaryaan yang bertemakan *suppressed emotions* ini adalah film eksperimental pendek, alasannya adalah penulis ingin menambahkan beberapa sentuhan karakter terhadap film ini dengan cara menggabungkan dua medium yaitu animasi dan film karena penulis ingin bereksperimen dengan visual dan suara, maka dari itu penulis memilih metode ini karena bagi penulis medium ini sempurna untuk memvisualisasikan *suppressed emotions* dengan performans yang dapat mengkomplemen gambaran visual yang menarik. Pada video ini penulis bertujuan untuk memberi latar belakang akan mengapa individu memiliki *suppressed emotions* serta memvisualisasikan perasaan yang dirasakan ketika emosi yang ingin keluar ditahan dan efek samping dari mekanisme koping ini.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan oleh penulis diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam proposal pengkaryaan ini adalah:

1. Bagaimana *suppressed emotions* divisualisasikan dalam karya film eksperimental pendek?
2. Bagaimanakah proses pembuatan karya film pendek eksperimental berjudul "*I'm (Not) Okay*"?

C. BATASAN MASALAH

Agar pengkaryaan ini lebih terfokuskan dan tidak meluas, maka penulis melakukan pembatasan masalah yaitu pengkaryaan ini dilakukan dengan memperlihatkan visualisasi emosi yang ditekan dengan tujuan untuk memberi kesadaran akan mekanisme koping memendam emosi, dengan cara menunjukkan salah satu cara bagaimana mekanisme ini lahir, dan efeknya terhadap individu, karena pesan utama yang ingin penulis sampaikan adalah, "Tidak apa-apa untuk merasa tidak baik-baik saja. Emosi adalah apa yang menjadikan kita manusia, kalian bukanlah satu satunya orang yang pernah merasa putus asa, jika kalian merasa tidak bisa menahan emosi atau perasaan kalian, tidak apa-apa untuk meminta bantuan tidak ada yang perlu dipermalukan" dengan cara menaruh beberapa benang merah yang dijadikan sebagai visualisasi dari berbagai emosi seperti sedih, senang, serta marah, penggambaran makna dan pesan dalam benang merah yang akan penulis tarik akan di hadirkan dengan mengambil medium karya berbentuk film pendek eksperimental.

D. TUJUAN BERKARYA

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan oleh penulis diatas, maka tujuan berkarya yang dapat diambil dalam proposal pengkaryaan ini adalah:

1. Memvisualisasikan *suppressed emotions* dalam karya film eksperimental
2. Memberikan *awareness* akan keberadaan *emotion suppression*.

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 adalah teori psikologi dan teori seni. Pada teori psikologi ini, penulis membahas tentang teori mekanisme koping, *intergenerational trauma* dan teori *emotion suppression*. Sedangkan untuk teori seninya, penulis membahas tentang teori psikologi, teori film yang membahas tentang *eksperimental film*, dan teori *mixed media animation*.

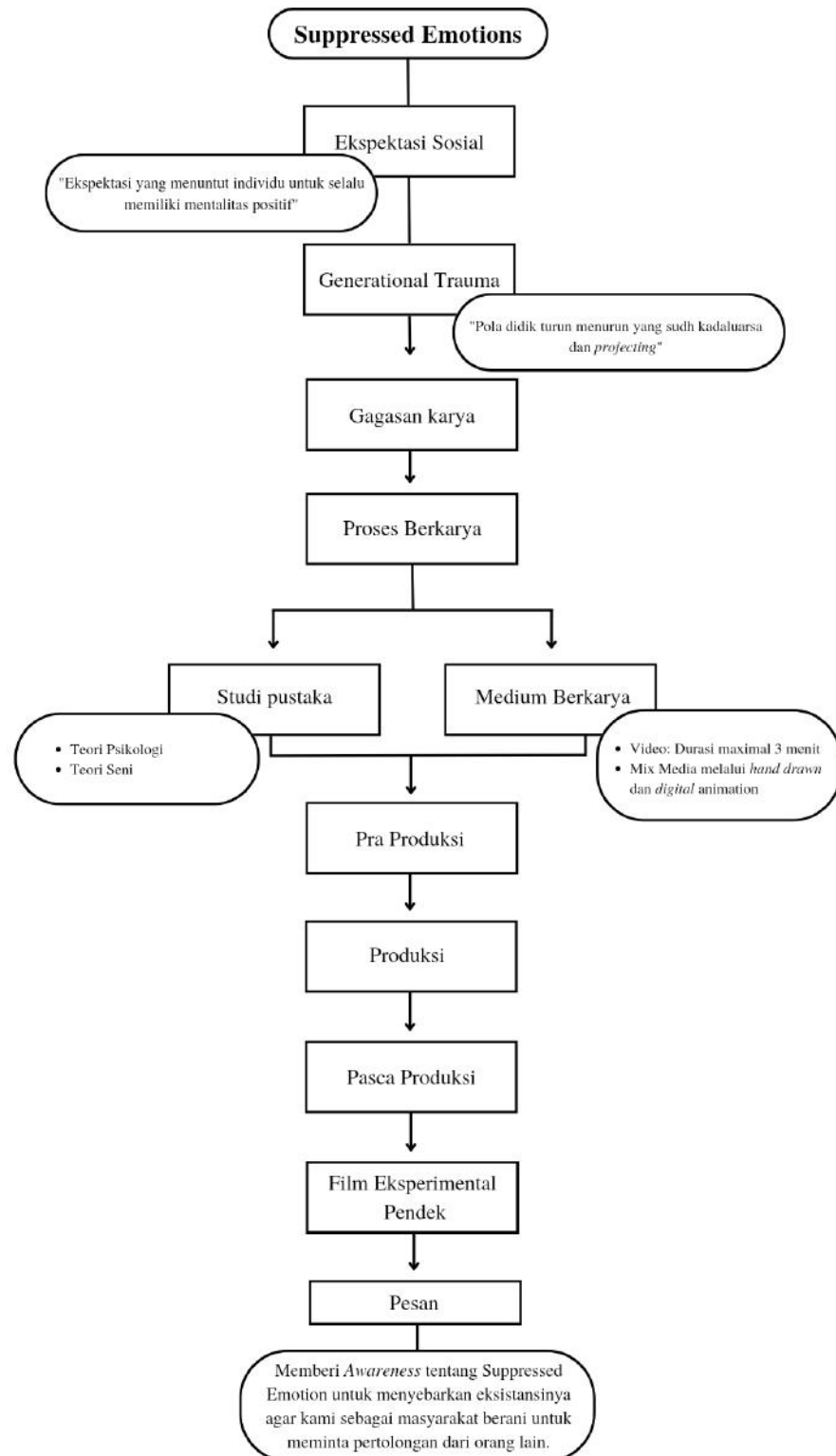
BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

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 dan saran dari hasil proposal yang telah dilakukan oleh penulis.

F. KERANGKA BERPIKIR



Tabel 1.1 (Kerangka Berpikir)

Sumber: Pribadi