

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara konseptual, *emotional numbness* diartikan sebagai sebuah perasaan mati rasa atau ketidakmampuan merasakan emosi dan tidak dapat mengeskpresikan perasaannya, hal ini terjadi sebagai salah satu cara pertahanan diri dari stress, trauma, rasa cemas, rasa sakit dan rasa takut yang mungkin akan datang ke dalam kehidupan seseorang. *Emotional numbness* ditandai oleh beberapa gejala, diantaranya mengalami ketidakmampuan dalam berpartisipasi dalam kehidupan, gagal mengeskpresikan perasaan, merasa terpisah dan jauh dari orang lain, merasa hampa secara fisik maupun emosional, mengalami kesulitan dalam merasakan kebahagiaan dan energi positif, merasa asing dan kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai. *Emotional numbness* dapat membatasi kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri dan mengalami emosi yang dapat menyebabkan putus asa dari kehidupan (Flack, dkk. 2000). *Emotional numbness* dapat mengakibatkan hilangnya atau berkurangnya emosi positif seperti tidak dapat merasakan kebahagiaan dan kesenangan, tidak hanya itu, mati rasa emosional juga dapat mempengaruhi berbagai emosi lainnya, termasuk emosi negatif seperti ketakutan dan kesedihan (Eskelund, dkk. 2018). Pengidap *emotional numbness* juga tidak bisa merasakan kebahagiaan yang diciptakan sendiri ataupun kebahagiaan yang diberikan orang lain. Mati rasa emosional atau *emotional numbness* dapat menyebabkan perasaan hampa, perasaan mati pada hatinya, lebih tertutup, atau perasaan hampa karena tidak memiliki perasaan apa pun (Litz & Gray, 2002).

Mati rasa emosional atau *emotional numbness* dapat menjadi salah satu cara untuk melindungi diri dari kewaspadaan dan ketakutan yang datang terus-menerus (Malta dkk, 2009). Orang dengan mati rasa emosional mungkin menggunakan strategi untuk menolak menghadapi emosinya. Meskipun mereka melakukannya secara tidak sadar, mereka mungkin menggunakan perilaku menghindar dan menjauhi orang atau situasi tertentu. Mereka mungkin menyangkal, yang merupakan mekanisme pertahanan umum yang digunakan orang untuk menghindari pemicu emosional dan perasaan negatif (Sara Lindberg, M.Ed, 2022)

*Emotional numbness* dapat disembuhkan dengan berbagai cara. Misalnya dengan mengunjungi psikolog ataupun psikiater, namun penyembuhan juga dapat dilakukan

dengan cara yang sederhana. Cara sederhana yang bisa diterapkan adalah menggunakan konsep *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk mengalami momen yang terjadi tanpa menghakimi (Berceli & Napoli, 2006). Ketika tubuh dan pikiran di penuhi dengan perhatian, seseorang dapat menerima dan mengakui perasaan yang sesungguhnya, sekalipun emosi negatif. Melatih kewaspadaan dapat membantu pikiran menjadi lebih sadar akan emosi yang dirasakan dan mampu mengatur emosi. Selain itu, memperhatikan penuh perasaan dapat membantu untuk tetap menyadari akan masa kini daripada terjebak masa lalu atau khawatir akan masa depan. Pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan gejala *hyperarousal* dan *emotional numbness* (Stephenson dkk., 2017). Memperhatikan pernapasan, pikiran akan menjadi lebih terhubung dengan tubuh, dan akan menjadikan tubuh merasa lebih tenang dan kecil kemungkinan untuk menyerah pada pikiran-pikiran yang mengganggu. Selain itu, membuat suatu karya seni dapat membantu penyembuhan dari *emotional numbness*. Ketika seseorang kesulitan untuk mengungkapkan emosi dan kenangan buruk yang mendasari *emotional numbness* lewat kata-kata, maka bentuk ekspresi visual seperti seni dapat membantu memproses emosi yang sulit diungkapkan (Collie dkk., 2006). Cara sederhana lainnya yaitu dengan mencari dukungan dari orang terdekat dan membangun rasa percaya untuk mendapatkan perasaan aman ketika mengeskpresikan emosi kepada orang lain.

Pendapat yang telah dipaparkan diatas selaras dengan pengalaman pribadi penulis. Selama kurang lebih 3 tahun, penulis mendampingi seseorang yang mengidap *emotional numbness*. Dengan tidak adanya sebuah emosi bahkan ekspresi membuat penulis merasa bahwa hal ini menjadi salah satu pengalaman yang baru selama hidup. Ketika menghadapi seseorang yang sedang bersedih, marah, maupun sedang merasa bahagia, penulis paham bagaimana cara menyikapinya, namun ketika seseorang tidak dapat mengekspresikan perasaannya, penulis selalu merasa kebingungan dalam menyikapi hal tersebut. Pengalaman ini menjadi sangat menarik bagi pribadi penulis, sehingga penulis mempelajari dan mengamati bagaimana cara kerja *emotional numbness* pada seseorang dan ingin ikut serta dalam penyembuhannya. Penulis juga ingin mengabadikan bagaimana gejala *emotional numbness* terjadi melalui sudut pandang penulis sebagai pendamping seorang yang mengidap penyakit tersebut. Salah satu gejala yang terjadi adalah ketika Bandung sedang diguncang gempa, normalnya, orang-orang akan berhamburan keluar ruangan, tetapi tidak dengan seseorang yang memiliki *emotional numbness*, ia hanya duduk di dalam ruangan dan mengatakan “Kalaupun sudah waktunya tertimbun, saya pasti akan

tertimbun.” Hal ini menunjukkan adanya keputusasaan dalam hidup. *Emotional numbness* dapat membatasi kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri dan mengalami emosi yang dapat menyebabkan putus asa dari kehidupan (Flack, dkk. 2000).

Dari latar belakang diatas, maka penulis akan memvisualisasikan *emotional numbness* pada Tugas Akhir dengan medium film eksperimental. Film eksperimental memiliki kebebasan untuk menjelajahi seluruh aspek dan medium film guna mengungkapkan ide dan gagasan yang mereka miliki walaupun hal tersebut bersifat subjektif (Pamungkas, R. P., Sadono, S., & Wiguna, I. P. 2024). Film eksperimental adalah karya yang menggunakan solusi pertunjukan untuk mengekspresikan emosi. “Film eksperimental adalah suatu kesatuan bentuk film yang memuat nilai-nilai alternatif berdasarkan penentuan bentuk, isi dan format suatu jenis film” (Gatot Prakosa, 1997). Dengan pemberian makna melalui visual dan simbol-simbol yang bertujuan untuk menciptakan pemaknaan yang unik namun mendalam. Film eksperimental adalah film yang menggunakan bentuk dan patokan sinematik dengan cara menantang ekspektasi penikmat film dan memberikan pengalaman emosional juga intelektual yang tidak biasa (Bordwell, 2017). Dimana simbol dan visual dalam film ini diperankan mannequin sebagai pemeran pengganti dari laki-laki yang mengidap *emotional numbness* dengan *setting* hitam putih. Mannequin tersebut bermakna laki-laki yang tidak memiliki emosi, tidak memiliki ekspresi sebagaimana patung atau mannequin adalah benda mati yang tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak memiliki rasa simpati maupun empati. Penggunaan film eksperimental pada karya ini bertujuan untuk mewujudkan visi pribadi penulis, film eksperimental tidak banyak menggunakan plot tetapi tetap memiliki struktur. Struktur itu sendiri dipengaruhi oleh pengalaman subyektif dari penulis, seperti pengalaman batin, ide, gagasan, ataupun emosi. Sehingga pengalaman untuk menyaksikan film ini lebih personal karena adanya campur tangan perasaan pribadi penulis. Maka dari itu, pengalaman batin yang terjadi pada penulis akan direpresentasikan melalui film eksperimental. Unsur yang akan diambil pada film eksperimental ini yaitu *mise-en-scene*, dengan memperhatikan latar, kostum, *make up* dan *lighting*, bertujuan agar film eksperimental yang diciptakan dapat menjadi lebih dramatik dan memiliki nilai visual yang tinggi. *Mise-en-scene* mencakup aspek film yang tumpang tindih dengan seni teater, seperti latar, pencahayaan, kostum, dan perilaku karakter (David Bordwell, Kristin Thompson, 2008). Teknik yang akan digunakan yaitu sinematik dan juga *slowmotion*, teknik ini digunakan untuk menambah nilai dari film eksperimental agar penonton dapat menikmati karya film eksperimental ini (Hutabarat, T. R., Sadono, S., & Zen, A. P., 2024)

Dengan adanya penciptaan karya ini diharapkan dapat membantu banyak orang untuk mengenal apa itu *emotional numbness* dan dapat merubah pandangan seseorang untuk menjadi sosok yang peduli terhadap kesehatan mental dengan salah satu maksud untuk menghindari terjadinya *emotional numbness*.

Pemilihan karya ini sangat penting untuk diangkat karena kesehatan mental sangatlah berpengaruh bagi kelangsungan hidup, setiap orang tentunya menginginkan hidup yang bahagia, nyaman dan juga sejahtera. Dalam upaya mencapai keinginan-keinginan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan. Memiliki kesehatan mental yang baik dapat mencegah penyakit fisik, selain itu kehidupan dapat lebih bermakna dan dapat membantu seseorang dalam mempertahankan keseimbangan emosional yang stabil (Gross, J. J., & John, O. P. 2003). Sehingga sangat memungkinkan mendapatkan ketenangan dan keberhasilan untuk kehidupan dijangka panjang. Selain itu, dari adanya pengalaman pribadi, penulis ingin memvisualisasikan bagaimana gejala *emotional numbness* yang terjadi pada seseorang. Maka karya ini dapat menjadi perantara dalam bentuk visual untuk mengingatkan bagaimana pentingnya menjaga kesehatan mental. Ketika merasakan sedih, bahagia, atau memiliki rasa amarah, setiap individu perlu untuk meluapkan dan mengekspresikan perasaan tersebut dibandingkan harus memendamnya sendirian. Hal tersebut menjadi salah satu cara sederhana untuk menghindari *emotional numbness* dan mewujudkan mental yang sehat. Pemilihan medium film eksperimental dan unsur *mise-en-scene* dirasa tepat untuk memvisualisasikan *emotional numbness* karena dapat menghasilkan karya yang dramatik dan isi makna yang begitu dalam.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang terdapat pada penulisan ini yaitu, bagaimana visualisasi *emotional numbness* pada film eksperimental?

## **1.3 Batasan Masalah**

Pembatasan masalah sangat diperlukan untuk menghindari penyimpangan konsep dan tujuan pengkaryaan, maka batasan masalah dalam pengkaryaan ini sebagai berikut:

1. Pada pengkaryaan ini penulis batasi pada seseorang yang sudah berada pada tahap *emotional numbness* dan bagaimana usaha untuk penyembuhan dari penyakit tersebut.
2. Ungkapan *emotional numbness* akan divisualisasikan ke dalam bentuk karya film

eksperimental.

#### **1.4 Tujuan Berkarya**

Adapun beberapa tujuan dalam berkarya, diantaranya:

1. Penulis ingin mengekspresikan diri dan mengabadikan pengalaman hidup untuk menyampaikan perasaan dan emosi ke dalam bentuk visual.
2. Dengan diciptakannya karya ini bertujuan untuk membantu penulis dalam memahami jati diri penulis. Penulis dapat menyalurkan kreativitas dan juga berinovasi. Sehingga dalam penciptaan karya ini penulis mendapatkan kepuasan dan rasa pencapaian pribadi yang menjadi salah satu penghargaan diri.
3. Karya ini bertujuan pula sebagai informasi untuk masyarakat, mengenalkan bahwa dalam kehidupan ini terdapat gangguan mental yang disebut dengan *emotional numbness*, yang mana seseorang biasanya mengekspresikan diri dengan rasa marah, sedih, bahagia, namun ada seseorang yang tidak dapat mengekspresikan hal tersebut.

#### **1.5 Sistematika Penulisan**

##### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab pertama menyajikan gambaran umum dari pengkaryaan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan dan kerangka berpikir.

##### **BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR**

Pada bab kedua, menjelaskan tentang referensi yang digunakan untuk menunjang proses berkarya dan teori yang digunakan dalam berkarya. Terdapat 2 sub bab pada bab dua, yaitu referensi seniman dan kajian literatur.

##### **BAB III PROSES BERKARYA**

Pada bab tiga, menjelaskan mengenai tahapan dan proses pembuatan karya dan progres yang dilakukan hingga karya selsai. Terdapat medium karya, tahapan proses berkarya dan hasil karya.

##### **BAB IV PENUTUP**

Pada bab empat, terdapat simpulan yang menjelaskan pernyataan pernyataan dari hasil akhir penciptaan karya. Simpulan juga merupakan jawaban dari permasalahan yang dikemukakan pada pendahuluan. Saran dijelaskan untuk disampaikan kepada pembaca dan penonton tentang pembahasan masalah dari pengkaryaan.