VISUALISASI FILM EKSPERIMENTAL BERTEMAKAN DAMPAK BURUK MEMENDAM EMOSI NEGATIF DENGAN JUDUL DEEP END

Sevilla Naufal Afti[1], Soni Sadono[2] dan Adrian Permana Zen[3]
[1,2,3] *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
sevillanaufal@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id, adrianzen@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Emosi bentuk 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. Jika emosi negatif terus dipendam akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik dan mental. Tugas akhir ini merupakan sebuah karya film eksperimental yang berjudul "Penciptaan Karya Film Eksperimental Bertemakan Memendam Emosi Negatif dengan Judul *Deep End*". Meskipun tidak memiliki cerita, film eksperimental tetap memiliki struktur. Maka dari itu video menjadi media yang tepat untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat. Karya ini merupakan sebuah karya film eksperimental yang mengangkat isu tentang dampak buruk dari memendam emosi negatif terhadap perempuan. Seperti rasa putus asa bahkan meningkat rasa ingin mengakhiri hidup nya karena orang yang mengalami hal ini cenderung menganggap bahwa dirinya tidak memiliki siapa-siapa sehingga merasakan kesepian terus menerus dan *overthinking* sehingga akan membuat keadaan menjadi lebih buruk. Karena orang-orang yang mengalami hal ini tidak akan pernah menunjukan kesedihan nya kepada orang lain. Tetapi orang yang mengalami hal ini memiliki rasa ingin di pedulikan oleh orang lain, meskipun hanyamendengarkan ceritanya saja. Oleh karena itu film eksperimental akan menjadi media penyampai pesan yang memiliki makna dengan kemasan visualisasi yang menarik.
Kata kunci: Film Eksperimental, Emosi,Memendam Emosi Negatif, Dampak Buruk, Kesehatan Mental

Abstract : *Emotions form a human state of consciousness that leads to a positive or negative assessment of things that are being or have been done, so that the form of judgment is based on human reason rather than rational action. If negative emotions continue to be suppressed, it will adversely affect physical and mental health. This final project is an experimental film work entitled "Creation of Experimental Film Works Themed on Holding Negative Emotions with the Title Deep End". Experimental films do not have a plot but still have a structure. Therefore, video is the most effective medium in conveying messages to the public. This work is an experimental film that raises the issue*

of the adverse effects of harboring negative emotions on women. Such as despair and even increasing the feeling of wanting to end their lives because people who experience this tend to think that they have no one so they feel lonely continuously and overthinking so that it will make things worse. Because people who experience this will never show their sadness to others. But people who experience this have a sense of wanting to be cared for by others, even if they only listen to their stories. Therefore, experimental films will be a medium for conveying messages that have meaning with interesting visualization packaging.
***Keywords**: : Experimental Film, Emotions, Holding Negative Emotions, AdverseEffects, Mental Health*

PENDAHULUAN

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 daripadatindakan rasional. Dengan demikian, emosi sepenuhnya memenuhi kesadaran manusia di setiap momen kehidupan, termasuk tindakan mulai dari menguatkan hingga melemahkan.

Menurut Sebagian peneliti (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 menyiratkan bahwa sosialisasi juga mempengaruhi regulasi emosi,

dan bahwa perbedaan antara regulasi emosi laki-laki dan perempuan diakibatkan oleh, antara lain sosialisasi. Pria dan wanita berperilaku berbeda dalam hal emosi dan regulasi emosi. Menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, dan Benton (1992), wanita lebih sering menunjukkan kesedihan dan kecemasan dibandingkan pria saat marah. Selain itu, perempuan merasa lebih mudah untuk menyebutkan emosi mereka ketika emosi tersebut diungkapkan secara berulang-ulang dan jelas. Perempuan cenderung menjadi diri mereka sendiri ketika berada dalam kondisi emosi yang tidak sesuai dengan harapan dan asumsi orang lain karena mereka berharap dan beranggapan bahwa mereka akan diperhatikan dan diperlakukan dengan baik, tetapi mereka juga percaya bahwa mereka harus bertanggung jawab atas kesejahteraan dan kebahagiaan *(well being)* orang lain.

Memendam emosi memiliki banyak dampak yang merugikan, terutama pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Energi negatif akan terus tersimpan di dalam tubuh jika emosi tidak dikendalikan. Situasi ini dapat memengaruhi kinerja organ tubuh dengan meningkatkan risiko penyakit kronis, depresi, kecemasan, kekebalan tubuh yang melemah, dan bahkan meningkatkan 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.*

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. Visualisasi dari dampak buruk dari memendam emosi negatif ini akan dikemas menjadi sebuah film eksperimental.

Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer

Ini adalah teori yang paling tradisional dan berfokus pada stimulus. Menurut teori ini, seseorang pertama-tama akan mengalami gangguan fisiologis yang netral dan samar-samar ketika mereka dihadapkan pada kejadian yang mengganggu secara emosional.

Teori Emosi James-Lange

Menurut gagasan ini, emosi berkembang sebagai hasil dari respons psikologis. Teori ini menyatakan bahwa "emosi adalah hasil atau persepsi dari keadaan tubuh *(felt emotion is the perception of bodily states),* orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar, dan gejala fisik adalah penyebab emosi, dan emosi adalah hasil dari gejala fisik" (Woodworth dan Marquis, 1957).

Teori Cannon-Bard,

Aktivitas otak bagian bawah mempengaruhi emosi. Menurut gagasan ini, "emosi bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas pusat, bukan pada kondisi tubuh, keadaan tubuh, atau reaksi tubuh sebagai dasar emosi" (Peterson, 1991).

Teori Proses – Kontra

Ridhard Solomon mencetuskan dengan menciptakan gagasan ini. Dia menegaskan bahwa fungsi otak manusia adalah untuk memunculkan emosi. Serangkaian kejadian selalu disertai dengan dua perasaan yang berlawanan, seperti kebahagiaan dan ketidakpuasan.

Film Eksperimental

Ini adalah genre film yang sangat khas. Penggemar film eksperimental biasanya bekerja untuk studio kecil atau individu di luar bisnis film arus utama. Biasanya, mereka secara aktif terlibat dalam setiap tahap produksi film. Meskipun film eksperimental tidak memiliki cerita, mereka tetap memiliki kerangka kerja. KBBI mendefinisikan eksperimental sebagai hasil percobaan atau pengalaman. Eksperimen pada suatu subjek adalah percobaan yang dilakukan untuk

menemukan hasilnya sendiri. Mayoritas film eksperimental terkadang menggunakan pendekatan surealis yang sangat berlawanan dengan norma dalam bisnis film. Penggunaan simbol-simbol oleh para pembuat film dalam genre sinema ini yang diciptakan sendiri atau bertentangan dengan realitas pada umumnya membuatnya menantang untuk menafsirkan maknanya.

Sinematografi

Istilah "sinematografi" atau "sinematografi" dalam bahasa Indonesia berakar dari bahasa Yunani, yang berarti "menulis dengan gerak" atau "menulis dengan gerakan", menurut penjelasan Blain Brown dalam Cinematography: Teori dan Praktik, Edisi Kedua: Pembuatan Gambar untuk Sinematografer dan Sutradara. Blain Brown berpendapat dalam buku ini bahwa sinematografi mencakup lebih dari sekadar fotografi. Menemukan atau membuat ide, kata-kata, tindakan, penceritaan emosional yang lebih dalam, warna, dan berbagai isyarat nonverbal lainnya yang digabungkan menjadi satu visual adalah proses sinematografi.

METODE PENCIPTAAN

Pada pengkaryaan ini dalam proses membuat karya tugas akhir *"DEEP END",* penulis akan melakukan 3 tahapan. Langkah yang pertama adalah pra produksi, di dalam pra produksi ini mencakup dalam menentukan dan membuat konsep karya tugas akhir, mencari referensi seniman, membuat sinopsis, membuat storyboard, membuat shotlist, dan memilih lokasi untuk pengkaryaan. Untuk tahapan selanjutnya ialah produksi atau proses syuting pengkaryaan. Setelah itu tahap terakhir ialah pasca produksi yaitu proses *editing* yang akan menghasilkan hasil akhir dari pengkaryaan tugas akhir.

Pra Produksi

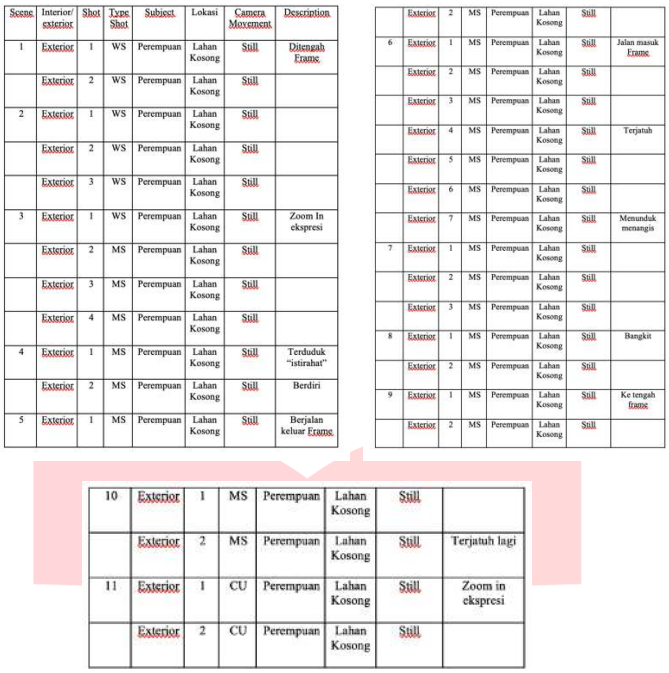
Sinopsis

Sebuah karya film eksperimental yang mengangkat isu tentangdampak buruk dari memendam emosional seorang manusia yang terlalu lama. Seperti seseorang ini lebih memilih untuk memendam emosi yang dialami hanya karena ingin terlihat baik-baik saja dihadapan orang banyak, tetapi ternyata tidak sesuai dengan apa yang dialami. Dimana hal ini sangat berpengaruh atau berdampak padakesehatan psikis manusia. Padahal ketika seseorang bisa lebih jujur terhadap dirinya, lalu mencoba hal dengan bercerita kepada orang lain atau orang yang dipercayai itu bisa meringankan beban dan memberi rasa hal-hal positif bagi diri ini.

Storyboard

Gambar 1. Storyboard
Sumber : Penulis 2023

Shotlist



Scene	Interior/ exterior	Shot	Typs Shot	Subject	Lokasi	Camera Movement	Description
1	Exterior	1	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Ditengah Frame
	Exterior	2	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
2	Exterior	1	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	2	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	3	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
3	Exterior	1	WS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Zoom In ekspresi
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	3	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	4	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
4	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Terduduk "istirahat"
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Berdiri
5	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Berjalan keluar Frame
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
6	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Jalan masuk Frame
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	3	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	4	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Terjatuh
	Exterior	5	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	6	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	7	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Menunduk menangis
7	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	3	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
8	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Bangkit
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
9	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Ke tengah frame
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
10	Exterior	1	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	
	Exterior	2	MS	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Terjatuh lagi
11	Exterior	1	CU	Perempuan	Lahan Kosong	Still	Zoom in ekspresi
	Exterior	2	CU	Perempuan	Lahan Kosong	Still	

Gambar 2. Shotlist
Sumber : Penulis 2023

Pemilihan Lokasi Syuting

Survei tempat bertujuan untuk memilih tempat yang tepat dan sesuai dengan konsep yang sudah dibuat oleh penulis. Lokasi yang pertama penulis kunjungi salah satu nya adalah Pine Hill merupakan tempat yang pas dengan konsep tapi terjadi kendala karena sudah penuh lalu penulis melakukan survei kembali ke tempat Cikole Forest yang berada di Lembang.

Gambar 3. Tempat Syuting
Sumber : Penulis 2023

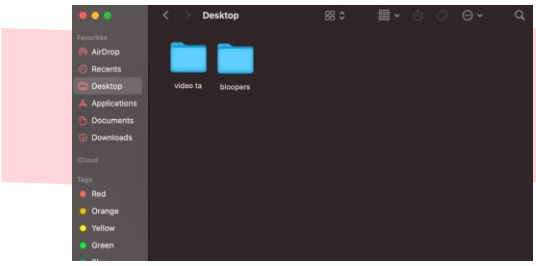
Produksi

Setelah paska produksi sudah dilakukan dan penulis merasa sudah tepat, penulis akan melanjut ke tahap produksi. Syuting yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023. Produksian film eksperimental ini dilakukan di outdoor yaitu salah satu lahan kosong yang berasa di Cikole Forest Lembang. Karya ini akan dimainkan oleh satu talent perempuan. Proses syuting dibantu oleh beberapa crew dan dibutuhkan lima jam selesai kerja karena kendala cuaca yang cepat berganti.

Gambar 4. Proses Produksi
Sumber : Penulis 2023

Pasca Produksi

Tahap produksi sudah selesai lalu lanjut kedalam tahap paska produksi. Proses akhir dalam membuat film, seperti pemilihan file, *roughcut* untuk berfokus pada *shot* mana saja yang akan digunakan lalu dilanjutkan pada tahap *editing* penambahan efek yang di perlukan dan *colour grading* pewarnaan setiap video agar sesuai dengan konsep yang sudah dibuat. Lalu yang terakhir kebutuhan audio yang dimana untuk menyempurnakan hasil akhir karya film ini.



Gambar 5. Menyortir File
Sumber : Penulis 2023

Gambar 6. Proses Editing
Sumber : Penulis 2023

HASIL DAN DISKUSI

Gambar 7. Screenshoot Cuplikan "Deep End"
Sumber : Penulis 2023

Setiap scene mempunyai arti yang berbeda, seperti scene pertama pengambilan teknik kamera dengan wide shot. Talent berada di posisi tengah-tengah frame yang dimana terlihat semua ruang tersebut dan talent akan terlihat kecil dengan ruang yang luas. Scene ini mengartikan bahwa ia benar-benar kesepian dan melihatkan suasana yang sunyi. Selain itu talent berakting seolah-olah melihat sekitar, yang dimana mengartikan bahwa ia tidak memiliki arah dan bingung dengan apa yang harus ia lakukan.

Gambar 8. Screenshoot Cuplikan "Deep End"
Sumber : Penulis 2023

Scene selanjutnya pemilihan teknik kamera close up, talent berakting menampilan kan beberapa emosi seperti marah, kecewa atau terdiam dan sedih. Disini penulis ingin menyampaikan bahwa orang yang mengalami kasus ini akan sangat berpengaruh buruk terhadap emosinya. Video ini akan di edit *overlay* yang dimana nantinya akan terlihat menjadi *multi exposure*.

Gambar 9. Screenshoot Cuplikan "Deep End"
Sumber : Penulis 2023

Di dalam film ini talent berakting berjalan lalu terduduk, mengartikan bahwa setiap manusia memiliki masalah semasa hidupnya, dan berbeda-beda cara orang untuk menyelesaikan masalahnya. Talent berjalan mengartikan bahwa dirinya sedang terburu-buru menyelesaikan masalah nya dengan cara memendam emosi lalu terduduk dimana ia merasa bahwa masalah tersebut sudah selesai.

Gambar 10. Screenshoot Cuplikan "Deep End"
Sumber : Penulis 2023

Masalah akan terus datang dan berbagai cara untuk menyelesaikan nya dengan memendam emosi, memendam emosi terus menerus bisa membuat emosi itu suatu hari membludak sehingga bisa menyakiti orang lain. Disini penulis menampilkan dengan ia berlari lalu terjatuh dan menangis yang mengartikan ia terburu-buru menyelesaikan masalah tersebut sehingga ia terjatuh lalu ia merasakan putus asa.

Gambar 11. Screenshoot Cuplikan "Deep End"
Sumber : Penulis 2023

Ketika orang yang mengalami kasus ini pasti ia akan merasakan kesepian danberpikir bahwa tidak ada seorang pun yang peduli pada dirinya. Disini penulis ingin memberi pesan bahwa pasti ada seseorang yang benar-benar peduli dan selain itu penulis ingin memberikan salah satu solusi seperti dengan bercerita kepada orang yang dipercayai nya akan mengurangi beban yang dialaminya, karena kita bisa mendapatkan saran dan pendapat dari pandangan orang lain sehingga pikiran negatif bisa menjadi pikiran yang positif. Disini penulis menampilkan scene terakhir yang dimana talent duduk seperti orang terjatuh lalu akan menampilkan lengan seseorang masuk kedalam frame, seperti orang yang sedang menolong untuk bangkit saat sedang terjatuh, ini mengartikan seperti judul yang penulis buat yaitu *Deep End* (ujung yang dalam) yang dimana scene ini merupakan *happy ending* dalam film tersebut dan mengingatkan bahwa dirinya tidak sendirian.

KESIMPULAN

Emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar atas sikap manusia selama ini. Manusia akan diberi masalah selama hidupnya. Masih banyak orang yang menyepelekan dalam menyikapi emosi negatif yang dirasakan. Dengan salah satu nya memilih untuk memendam emosi negatif yang dirasakan. Memendam emosi negatif secara terus-menerus yang akan memberi dampak burukbagi kesehatan fisik dan mental. Kesehatan mental pada manusia perlu lebih di pedulikan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Memendam emosi negatif dapat menyebabkan resiko depresi, meningkatnya kecemasan, menurun nyakekebalan tubuh, dan meningkatnya keinginan untuk bunuh diri.

Upaya dalam menyikapi hal ini bisa dengan melakukan cara seperti menyalurkan emosi yang dirasakan, salah satu nya dengan bercerita masalah yang sedang dialami kepada orang yang dipercayai. Maka emosi negatif yang dirasakan akan berubah menjadi emosi positif, dengan hal ini akan mengurangi beban yang dirasakan. Dalam karya eksperimental berjudul *Deep End* ini akan memberi gambaran pada karakter perempuan dalam menyikapi hal ini kepada audiens. Dalam proses pembuatan karya dibuat secara matang dari pra-produksi dengan membuat sinopsis*, storyboard, shotlist*, survey lokasi, persiapan alat, percobaan *recce* dan editing awal untuk memberi gambaran, pemilihan *wardrobe* dan pembuatan *prototype*. Lalu tahap produksi membuat *timeline s*yuting agar memiliki patokan waktu, lalu pelaksanaan syuting. Tahap produksi sudah selesai lanjut ke tahap paska produksi yaitu pemilihan file yang akan digunakan untuk film-nya, lalu *editing* beberapa efek yang diperlukan, *colour grading* dan pemilihan audio untuk menyempurnakan karya film eksperimental ini.

SARAN

Deep End merupakan karya yang dibentuk menjadi sebuah film

eksperimental dengan memberi pesan tentang dampak buruk dari terus-menerus memendam emosi negatif yang dirasakan. Diharapkan pesan yang akan disampaikan berupa bentuk upaya untuk lebih peduli pada kesehatan mental dengantidak memendam emosi negatif tersebut bisa tersampaikan dengan baik. Masyarakat bisa menyalurkan emosi yang dirasakan dengan bercerita atau melakukan aktivitas sehingga emosi negatif berubah menjadi emosi positif.

Penulis berharap dengan adanya karya ini, akan menyadari masyarakat untuk tidak menyepelekan kasus ini, sehingga tidak terjadi lagi hal-hal yang tidak diinginkan. Sebuah visual berupa video merupakan cara yang tepat untuk menyampaikan pesan agar audiens bisa memiliki sudut pandang yang baik dalam menyikapi kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Brody, L. R., & Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland(Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 447–460). New York: Guilford Press.

Brown, B. (2002). *Cinematography: Theory and Practice : Imagemaking for Cinematographers, Directors & Videographers.* USA: Focal Press.

Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and gender: Constructing meaning from memory.* Sage Publications, Inc.

Walgito, B. (1989). *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta: Andi Offset.

Jurnal

Rahmah, A., Sadono. S., Yuningsih,. C. R. (2021). e-Proceeding of Art & Design : Vol.8, No.5. Analisis Nilai Estetika Pada Karya Seni Lukis Arya Sudrajat dalam Pameran *"NGINDEUW"*, 2058.

Safitri, A., Trihanondo, D., & Zen A., P. (2023). Permainan Tradisional Petak Umpet dan Lompat Tali Dalam Fotografi Eksperimental. e-Proceeding of Art & Design

Zulfatoni, M. (2018). Karya Video Art dengan Memanfaatkan DataMoshing. *Jurnal Seni Rupa, Volume 06 Nomor 02*, 50-62.

Sari, S., A., Sadono. S., & Sintowoko., D., A., W. (2022). Analisis Sinematografi Pada Liputan Update Gunung Merapi Di Media Massa Tribun Jogja Tahun 2010-2021. e-Proceeding of Art & Design