

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental dan fisik saling terkait erat, membentuk fondasi vitalitas manusia. Keadaan mental yang optimal tidak hanya memengaruhi dimensi psikologis, tetapi juga berdampak pada keseimbangan fisik seseorang (A. W. Putri et al., 2015). Temuan dari berbagai penelitian menegaskan bahwa ada keterkaitan antara kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Individu yang mengalami tantangan fisik seringkali menunjukkan dampak negatif pada kesehatan pikiran. Sementara, dengan gangguan mental juga dapat mengalami gangguan fisik. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan menyeluruh antara kesehatan mental dan fisik untuk mencapai kesejahteraan dan kenyamanan batin.

Dalam buku *Kesehatan Mental* menjelaskan bahwa kesehatan mental melibatkan sejumlah aspek penting. Pertama, melibatkan cara kita berpikir, merasakan, dan menghadapi setiap hari dalam kehidupan kita. Kedua, terkait dengan pandangan kita terhadap diri sendiri dan orang lain di sekitar kita. Terakhir, mencakup kemampuan kita untuk mengevaluasi berbagai opsi dan membuat keputusan yang bijaksana dalam menghadapi situasi yang kompleks (Fakhriyani, 2019)

Konsep-konsep kesehatan mental tidak hanya terkait dengan kondisi pikiran dan perasaan sehari-hari, namun juga berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk memahami dan meresapi hubungan dengan diri sendiri serta orang lain di sekitarnya. Konsep-konsep kesehatan mental mencakup berbagai aspek yang saling terkait dan berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang, mengenai beberapa konsep kesehatan mental, yang pertama yakni terkait dengan pikiran, perasaan, dan keseharian. Hal ini, melibatkan kemampuan individu untuk mengelola stres, menanggapi situasi sekitar, dan menjalani rutinitas harian dengan keseimbangan.

Berikutnya adalah keseimbangan emosional dan hubungan sosial dan dukungan. Keseimbangan emosional mencakup mengenali dan mengelola berbagai emosi, baik positif maupun negatif, tanpa terjerumus dalam kondisi psikologis yang merugikan. Kemudian, dukungan sosial dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Konsep ini

menekankan pentingnya koneksi interpersonal dan saling mendukung dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Gangguan kesehatan mental, sebagaimana yang diidentifikasi oleh *World Health Organization* (WHO), melibatkan beragam masalah yang tercermin dalam sejumlah gejala yang muncul. Ciri-ciri umum gangguan ini mencakup kombinasi abnormalitas pada tingkat pikiran, aspek emosional, perilaku, serta interaksi dengan orang lain (Ayuningtyas et al., 2018). Khususnya di kalangan remaja Indonesia, gejala-gejala kesehatan mental seringkali mengemuka dalam bentuk tekanan pikiran, emosional yang intens, perubahan perilaku, stres, depresi, dan dinamika hubungan sosial yang rumit.

Lembaga Advokasi Keluarga (LAKI) Indonesia memiliki program inovatif yang dikenal sebagai "*School Based Mental Health*", yang fokusnya adalah melakukan kampanye dan penyuluhan tentang kesehatan mental kepada remaja dan para orang tua. Keberlangsungan program ini menjadi salah satu alasan mengapa kami melihat potensi kolaborasi yang erat. Melalui diskusi dan pertemuan, akhirnya berhasil meraih kesempatan pendanaan untuk memproduksi sebuah film pendek yang bertujuan memberikan kontribusi pada kampanye kesehatan mental ini.

Lembaga Advokasi Keluarga Indonesia telah menetapkan fokus penelitian pada isu kesehatan mental di SMA Negeri 1 Sleman. Melalui upaya penelitian tersebut, menjadi peluang kolaborasi menarik, terutama dalam merancang kampanye kesehatan mental melalui medium film pendek. Kolaborasi ini tidak hanya memberikan wawasan lebih lanjut terhadap isu kesehatan mental di lingkungan sekolah, tetapi juga menjadi landasan untuk menyampaikan pesan-pesan penting melalui medium visual yang lebih mendalam dan luas.

Partisipasi aktif dari LAKI dalam kolaborasi ini sangat signifikan. Mereka memberikan dukungan penuh, baik dalam hal koneksi dan relasi, untuk memastikan kesuksesan program kampanye kesehatan mental yakni "*School Based Mental Health*". Kolaborasi ini melibatkan pertukaran ide dan strategi, serta sinergi dalam pengembangan rencana pendanaan. Selain itu, LAKI juga turut mendukung dalam hal transportasi, memastikan kelancaran logistik yang diperlukan dalam pelaksanaan produksi film. Dalam jalannya pra produksi ini, mereka juga berperan aktif dalam pengawasan dan monitoring, sehingga kolaborasi ini dapat berjalan dengan efisien dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan bersama.

Pentingnya edukasi kesehatan mental tak dapat dipandang sebelah mata. Saat ini, pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental bukan lagi sekedar pilihan, melainkan suatu keharusan (V. M. Putri, 2021). Dalam era di mana tantangan dan tekanan hidup semakin kompleks, literasi kesehatan mental menjadi landasan yang diperlukan untuk memahami dan mengelola kesejahteraan pikiran dan emosi. Dengan edukasi kesehatan mental yang mendasar, individu dapat lebih baik memahami tanda-tanda gangguan mental, mengatasi stigmatisasi, dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada mereka yang membutuhkan. Oleh karena itu, menjadikan literasi kesehatan mental sebagai kewajiban adalah langkah positif dalam menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan peduli terhadap kesejahteraan mental.

Sebagai tahap persiapan dalam menciptakan karya film yang mengangkat isu kesehatan mental khususnya *anxiety disorder*, pengkarya telah mengambil langkah penting dengan merujuk pada film "Penyalin Cahaya" karya Wregas Bhanuteja yang dirilis pada tahun 2021. Pemilihan film ini bukan hanya sebagai inspirasi, tetapi juga sebagai panduan untuk membentuk perspektif tokoh utama dalam menghadapi masalah mental. Dengan merinci kualitas naratifnya, pengkarya memperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana menyajikan cerita dengan intensitas emosional yang kuat, sekaligus menyelami lapisan-lapisan psikologis karakter. Rujukan ini diharapkan dapat memberikan fondasi yang kokoh dalam menggarap karya film pendek dengan kedalaman isu kesehatan mental *anxiety disorder*.

Film fiksi memiliki kecenderungan untuk mengambil posisi yang lebih condong ke salah satu kutub, entah itu realitas atau abstraksi, baik dalam hal cerita yang diceritakan maupun dalam teknik sinematik yang diterapkan (Pratista, 2017). Dalam film fiksi, kreativitas dan imajinasi seniman sinematik mendominasi dengan kuat, memberikan kebebasan kepada mereka untuk pengembangan karakter, dan alur cerita yang tidak terikat oleh realitas yang ada. Beralih ke konteks kehidupan sehari-hari, kita dapat melihat bahwa film fiksi tidak hanya menjadi medium hiburan, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada persepsi dan pemahaman kita terhadap realitas.

Ekspresionisme, pada dasarnya berupaya untuk mengubah realitas yang ada dengan tujuan menciptakan efek emosional yang kuat (Fauzan, 2017). Dalam konteks seni, termasuk seni visual dan perfilman, ekspresionisme mengutamakan ekspresi yang kuat melalui perubahan dramatis pada realitas yang biasa. Ini dapat mencakup penggunaan pencahayaan

yang dramatis, warna-warna yang ekspresif, sudut kamera yang tidak konvensional, dan pengaturan set yang menonjolkan emosi atau pesan yang ingin disampaikan.

Tsani (dalam pratista, 2008; 78) menjelaskan bahwa dalam penyutradaraan film, terdapat berbagai bentuk dan gaya yang dapat digunakan, salah satunya adalah ekspresionisme yang berasal dari Jerman. Gaya ekspresionisme ini memiliki pengaruh yang kuat pada aspek visual film. Dalam gaya ini, elemen-elemen seperti latar atau *setting*, perabot, kostum, pencahayaan, dan karakter seringkali tidak realistis. Ekspresionisme Jerman pada dasarnya bertujuan untuk mencerminkan kondisi psikologis dan sosial negara tersebut setelah berakhirnya Perang Dunia I, gaya ekspresionisme ini melibatkan konsep realitas yang mengalami pergeseran dari dimensi visual fisik menjadi dimensi yang lebih bersandar pada ekspresi perasaan dan suasana hati masyarakat Jerman (Tsani, 2020).

Dalam Upaya menggambarkan bentuk, warna, dan penataan yang dramatis untuk mengekspresikan kegelisahan, kecemasan, dan ketidakstabilan yang melanda masyarakat pada masa itu. Pengkarya dalam hal ini membuat bentuk dan gaya dalam konteks ekspresionisme sebagai opsi untuk menerapkan pengarahannya film yang tercermin melalui karakter-karakter dalam karya film *Diorama*, disertai dukungan elemen visual yang kuat.

Menurut sebaran data pada website Komisi Perlindungan Anak Indonesia yang ditulis oleh Vasudewa dan Setuningsih pada tahun 2023, menyatakan bahwa kasus *bullying* di sekolah menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di sektor pendidikan. Penganiayaan ataupun perundungan di antara rekan sekolah memperlihatkan ciri-ciri yang berbeda dibandingkan dengan tindak kekerasan yang dilakukan oleh orang dewasa. Dalam konteks kekerasan yang dilakukan oleh orang dewasa terhadap anak, seringkali terjadi oleh satu individu sebagai pelaku tunggal, sementara penganiayaan antar sesama pelajar cenderung terjadi dalam bentuk kelompok (Sulisrudatin, 2018).

Kemudian, berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Puspasari et al., 2022) memaparkan bahwa usia remaja seringkali menjadi korban kekerasan seksual, dan ini merupakan suatu kejadian yang memprihatinkan. Pada usia yang harusnya menjadi masa dimana mereka mendapatkan dukungan dan fasilitas yang memadai untuk mengembangkan potensinya, kehadiran kekerasan seksual akan memperburuk dan mengganggu proses perkembangan mereka menuju lebih baik.

Peran orang tua juga sangat berpengaruh dalam pengawasan serta mendidik anak yang sedang tumbuh dalam usia remaja, orang tua yang berlebihan dalam melindungi anak, atau sering disebut sebagai *overprotective*, dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental anak. Perlindungan yang berlebihan ini dapat membatasi eksplorasi dan pengalaman anak, menghambat perkembangan kemandirian, serta mengurangi rasa percaya diri.

Lestari & Mamus (dalam Mastuti dan Aswi, 2008) menyatakan bahwa kurangnya keyakinan diri sering kali berasal dari ketidakmampuan seseorang untuk mengembangkan diri sendiri, dimana ia hanya mengandalkan orang lain untuk mengambil inisiatif dalam melakukan tindakan. Pentingnya pengembangan diri sebagai fondasi keyakinan diri. Menekankan kemampuan individu untuk mandiri dalam mengambil inisiatif akan membantu membangun rasa percaya diri yang kuat, mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan mendorong pertumbuhan pribadi yang positif.

Dalam hal ini, jika orang tua berlebihan dalam melindungi dan sering membatasi dengan cara keras serta sepihak maka kesehatan mental akan berpengaruh pada kondisi menyeluruh seseorang, yang mencakup aspek fisik dan psikologis dari perkembangannya. Maka dari itu, usaha-usaha yang mencakup untuk mengatasi stres, kesulitan dalam penyesuaian diri, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam proses pengambilan keputusan pada remaja akan terganggu (Fakhriyani, 2019).

Sebagai bentuk representasi yang sangat kompleks, film yang dianggap sebagai seni ketujuh, menyatukan elemen-elemen dari berbagai seni lainnya, dalam penciptaannya, film menggabungkan aspek-aspek teknologi, lingkungan, gambar, dramatik, naratif, dan musik sebagai alat representasi (Sis Nariswari, 2018). Meninjau implikasi dari pengaruh yang berlebihan dari orang tua terhadap kesehatan mental anak, penting untuk memahami dimensi kesehatan mental yang mencakup berbagai elemen, termasuk cara seseorang mengatasi stres dan kesulitan dalam beradaptasi.

Dengan demikian, menurut Monaco (dalam Sis Nariswari, 2018) menyebutkan bahwa film berperan sebagai medium yang menceritakan kisah kepada audiens umum dengan daya tarik yang luas. Dalam konteks ini, perlu ditekankan bahwa film fiksi memiliki peran yang efisien dalam menggambarkan dan menyampaikan berbagai tantangan kesehatan mental. Khususnya dalam hal *anxiety disorder*. Karya sinematik ini tidak hanya menjadi sarana hiburan

populer tetapi juga merupakan alat yang efektif untuk menyampaikan pesan dan pengalaman kepada penonton dari berbagai lapisan masyarakat.

Melalui perpaduan elemen visual, audio, dan naratif, film mampu menciptakan karya yang memikat, merangsang emosi, serta meresapi pemirsa ke dalam dunia cerita yang dihadirkan. Sebagai hasilnya, film menjadi jendela yang menghubungkan penonton dengan beragam cerita yang dapat membentuk, menghibur, dan memberikan pemahaman mendalam tentang berbagai aspek kehidupan.

1.2 Fokus Permasalahan dan Rumusan Masalah

1.2.1 Fokus Permasalahan

Film pendek *Diorama* memfokuskan pengkajian pada teknik penyutradaraan dengan pendekatan ekspresionisme, menekankan dramatisme dan psikologisme ekspresi perasaan. Inspirasi cerita film datang dari Lembaga Advokasi Keluarga Indonesia tentang isu kesehatan mental, khususnya *anxiety disorder* yang diolah secara dramatis dengan menggunakan ekspresionisme. Setiap film umumnya terkait dengan kategori atau jenis tertentu yang dikenal sebagai *genre*. Naskah film *Diorama*, sebagai contoh, memiliki *genre* drama dan keluarga.

Dalam penciptaan film *Diorama*, pengkarya mengadopsi pendekatan ekspresionisme untuk membawa kehidupan pada karya tersebut. Film yang mengusung *genre* drama keluarga tidak hanya berfokus pada aspek hiburan semata, melainkan juga menjadi wahana yang efektif untuk menyampaikan cerita-cerita yang menarik serta berdampak, melalui berbagai narasi dan perkembangan alur cerita yang menarik, film ini memiliki kemampuan untuk mengangkat dan membahas berbagai isu sosial yang relevan dengan realitas kehidupan masyarakat saat ini (Anggraeny & Aprilia, 2022).

1.2.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada konteks masalah yang telah diuraikan, permasalahannya dapat diformulasikan sebagai pertanyaan tentang cara melaksanakan “*Teknik Penyutradaraan Film Pendek Diorama dengan Pendekatan Ekspresionisme*”, sebagai berikut:

1. Bagaimana pendekatan teknik penyutradaraan ekspresionisme dalam film pendek *Diorama* mempengaruhi cara penggambaran yang intens dan dramatis terhadap pengalaman individu dengan *anxiety disorder*?

1.3 Tujuan

Film *Diorama* mempunyai tujuan dan misi kenapa membawa gangguan kesehatan mental *Anxiety Disorder*, hal tersebut guna memberikan arahan serta pemahaman untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan. Melalui medium film, dapat diwujudkan narasi yang mendalam dan mendramatisasi pengalaman individu saat menghadapi *anxiety disorder*, memberikan perspektif yang lebih baik dan empati terhadap yang dihadapi oleh mereka yakni penyintas.

Film *Diorama* dibuat dan diciptakan guna memenuhi kampanye kesehatan mental yang dimana edukasi dan pemahaman harus di sebarluaskan untuk memberikan informasi yang akurat mengenai *anxiety disorder* serta untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman kesehatan mental masyarakat. Kemudian, merangsang pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental, membantu mengurangi stigma sosial yang sering terkait dengan gangguan kecemasan. Mengatasi dan melakukan pemecahan masalah umum tentang *anxiety disorder* guna memberikan pandangan yang realistis terhadap pengalaman yang terkena dampak.

Sebagai sutradara, tanggung jawabnya tidak hanya mencakup aspek artistik dan teknis produksi film, tetapi juga membawa pesan yang kuat dan bermakna. Dalam konteks ini, produksi film dengan tema *anxiety disorder* menjadi relevan karena sebagai sutradara memiliki peran kunci dalam membentuk narasi yang memotivasi perubahan sosial dan membawa dampak positif pada penonton. Melalui film ini, sutradara dapat menjadi agen perubahan dengan menggambarkan kehidupan individu yang mengalami *anxiety disorder* secara autentik dan menginspirasi pemahaman serta empati dari penonton.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis

Sebagai sutradara film *Diorama* dan ikut berkontribusi selama pra produksi, produksi, dan pasca produksi, pengkarya mendapat manfaat serta pengetahuan baru sebagai berikut:

1. Meningkatkan wawasan kreatif dalam memahami proses dalam menyusun narasi, pengembangan karakter, dan memilih elemen visual yang efektif untuk menciptakan sebuah film fiksi.
2. Mengasah keterampilan sebagai sutradara, termasuk kemampuan memberikan arahan kepada para aktor, mengatur *framing*, dan memilih teknik penyutradaraan yang sesuai.
3. Memahami aspek-aspek teknis produksi film, termasuk penggunaan peralatan sinematik, pencahayaan, dan teknik editing untuk mencapai hasil yang maksimal.
4. Pengalaman manajemen produksi, mampu mengetahui pengelolaan tim produksi, menyusun jadwal, dan mengatasi tantangan produksi memberikan pengalaman praktis dalam manajemen proyek film.
5. Mengembangkan kemampuan bekerja dalam tim, memahami peran masing-masing anggota, dan mencapai tujuan bersama dalam lingkungan produksi film.
6. Pesan yang disampaikan dalam film ini dapat memicu diskusi yang lebih luas dan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi oleh individu dengan gangguan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis yang didapat oleh pengkarya dalam melakukan produksi film *Diorama* dapat pengkarya jabarkan sebagai berikut:

1. Pengembangan pengetahuan teoritis, penerapan teori-teori sinematik dan konsep-konsep penyutradaraan ekspresionisme dalam produksi film fiksi dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap aspek-aspek teoritis film.
2. Pemahaman mendalam tentang industri film, mahasiswa mendapatkan wawasan mendalam tentang dinamika dan tata kelola dalam industri film, termasuk peran sutradara dalam lingkungan produksi.
3. Pengembangan keahlian teknis, partisipasi dalam produksi film memungkinkan mahasiswa mengembangkan keahlian teknis di bidang sinematografi, tata suara, dan editing, yang sejalan dengan kurikulum akademis.
4. Kesempatan untuk mempraktikkan dan mengasah keterampilan penyutradaraan melalui proyek film.

5. Pengembangan portfolio akademis, terlibat dalam produksi film dapat meningkatkan kualitas dan keragaman portofolio akademis mahasiswa, yang dapat menjadi nilai tambah ketika memasuki dunia profesional atau melanjutkan studi lebih lanjut di bidang film dan media.

