

PENGARUH MEDIA REFLEKSI KACA DAN FILM PENDEK DALAM MEMBANTU INDIVIDU MENGATASI RENDAH DIRI

THE EFFECT OF GLASS REFLECTION MEDIA AND SHORT FILM HELPING INDIVIDUALS OVERCOME LOW SELF-ESTEEM

Hanif Hasanul Amal¹ Soni Sadono² Iqbal Prabawa Wiguna³

^{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

hanifamal@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id,
iqbalpw@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Tugas Akhir berjudul "Pengaruh Media Refleksi Kaca dan Film Pendek dalam Mengatasi Rendah Diri" bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman. Konsepnya mengisahkan seorang pria yang merasa rendah diri terhadap penampilannya, kemudian dia ditempatkan di lingkungan dengan cermin yang mencerminkan sosok wanita penyemangat dan motivator. Pesan utamanya adalah pentingnya berpikir positif agar percaya diri tumbuh dari dalam. Dalam pembuatan karya ini, medium yang digunakan adalah film pendek dengan fokus pada penggunaan cermin sebagai elemen utama. Cerita menggambarkan interaksi manusia dengan cermin yang menampilkan sosok wanita penyemangat. Penggunaan introspeksi diri menggambarkan pentingnya memahami pandangan diri dan dampak penampilan fisik terhadap persepsi diri.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Introspeksi Diri

Abstract : The final project entitled " The Effect Of Glass Reflection Media And Short Film Helping Individuals Overcome Low Self-Esteem " aims to increase individual confidence in dealing with uncomfortable situations. The concept tells of a man who feels inferior about his appearance, then he is placed in an environment with a mirror that reflects an encouraging and motivating female figure. The main message is the importance of positive thinking so that confidence grows from within. In making this work, the medium used is a short film with a focus on the use of mirrors as the main element. The story describes the human interaction with the mirror which displays the figure of an encouraging woman. The use of self-introspection illustrates the importance of understanding self-view and the impact of physical appearance on self-perception.

Keywords: Confidence, self-intropection

PENDAHULUAN

Dalam zaman kontemporer ini, tekanan yang berasal dari lingkungan sosial dan budaya seringkali mempengaruhi cara individu memandang penampilan pribadi. Aspek fisik semakin memiliki peranan krusial dalam interaksi sosial, terutama dengan perkembangan teknologi yang mengakibatkan eksposur yang lebih luas terhadap standar kecantikan dan tren gaya hidup yang diidealkan. Fenomena ini dapat mencetuskan timbulnya perasaan merendahkan diri pada sebagian individu, yang akhirnya mampu berdampak negatif terhadap kepercayaan diri, kesejahteraan mental, serta aktifitas sosial.

Jadi dalam karya ini, penulis akan membuat karya Tugas Akhir (Film Pendek) yang berjudul 'Pengaruh Media Refleksi Kaca Dan Film Pendek Dalam Membantu Individu Mengatasi Rendah Diri. Konsep yang akan di bawa dari penulis ini yaitu ada seorang pria yang selalu iri atau cemburu dengan penampilannya, lalu dia di bawa oleh seseorang ke sebuah tempat yang di mana ada beberapa cermin yang harus dia masuki.

Dalam karya ini, penulis mengambil medium Film Pendek mampu menyampaikan pesan yang kuat dan jelas. Film pendek biasanya memiliki biaya produksi relative lebih rendah. Setelah itu Film pendek juga memiliki makna dan pesan yang akan di sampaikan dari karyanya.

Jika seseorang memiliki rasa rendah diri terhadap penampilannya, maka dapat berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental individu tersebut. Rendah diri mempunyai dampak negatif bagi kita sebagai manusia yaitu, kesusahan dalam bersosialisasi, aktivitas keseharian terganggu, terasingkan dan terkucilkan oleh teman-teman. Karena cenderung menyendiri dan jarang berkomunikasi.

Kita memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran, emosi, dan keyakinan yang terkait dengan penampilan kita. Introspeksi diri juga memungkinkan kita mengenali potensi dan keunggulan dalam penampilan fisik kita. Dengan memberikan fokus pada sisi positif tersebut, kita dapat memperkuat kepercayaan diri sendiri.

Urgensi dalam karya ini yaitu dari konsep ini mengambil medium film pendek karena film pendek memiliki kesempatan untuk menunjukkan bakat dan meningkatkan keterampilan dalam pembuatan film dengan membuat film pendek. Selain itu, film pendek juga dapat digunakan sebagai media untuk memperjuangkan isu-isu sosial, politik, dan budaya yang penting dalam masyarakat dengan cara yang cepat. Karya ini mendorong upaya untuk memahami dan mengatasi perasaan rendah diri guna mendorong kesehatan mental yang lebih baik.

Jadi pesan yang ingin di sampaikan penulis adalah kita sebagai manusia harus berpikir positif, karena berpikir positif membuat kita lebih percaya diri dengan apa yang kita punya dari dalam diri sendiri. Dengan selalu berpikir positif, maka semangat untuk melakukan apapun akan muncul dari pikiran kita. Maka dari itu kita harus berusaha untuk melihat situasi dari sudut pandang yang positif dan hindari membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

METODE BERKARYA

Dalam pembuatan karya tugas akhir ini penulis memakai film pendek dengan menggunakan media cermin sebagai bahan utama dalam pengkaryaan tugas akhir ini. Karya ini memposisikan seorang manusia yang di hadapkan cermin yang berisi dampak positif jika kita menjalani apa adanya. Untuk mendeskripsikan rumusan masalah yang ada di dalam pengkaryaan ini, penulis menggunakan teori umum tentang cemburu yang di kemukakan oleh Brehm dan Kassin dan teori film pendek secara umum. Menurut Rosjidan (1994:89) bahwa hasil dari rendah diri adalah penyakit psikomatik, ketidakmampuan mengembangkan kehidupan sendiri dan secara tetap diliputi oleh perasaan kegagalan. Sedangkan teori film pendek adalah sebuah karya film yang memiliki cerita singkat dan durasi kurang dari 60 menit.

HASIL DAN DISKUSI

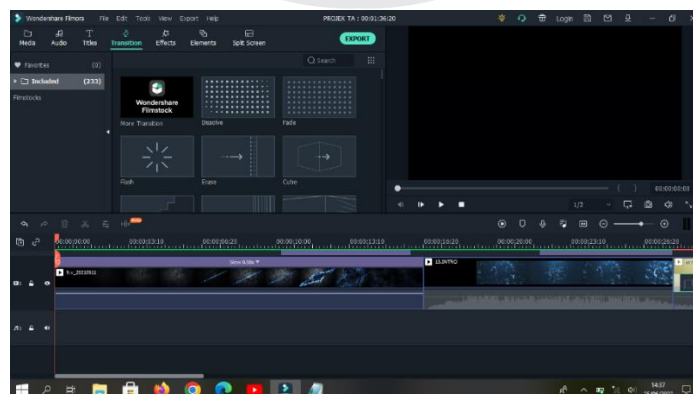
Konsep Karya

Dalam kehidupan kita, pasti kita mempunyai rasa rendah diri jika ada orang yang melebihi kita. Rasa rendah diri ini mungkin sulit untuk di hindari oleh beberapa orang di sekitar kita. Seperti contoh nya kita melihat orang dari penampilannya sangat mewah,lalu kita merasa iri atau rendah diri.Ini menunjukkan bahwa penampilan kita itu lebih rendah daripada orang lain.

Dalam pengkaryaan ini penulis bermaksud untuk menuangkan nilai emosional yang penulis miliki menggunakan media cermin sebagai pemecah masalah ini dengan Film Pendek. Dengan teknik ini, penulis bisa memperlihatkan adegan dengan menggunakan media cermin.

Pengolahan Karya/Editing Karya

Proses editing film merupakan bagian dari produksi film yang melibatkan pengelolaan dan pengaturan gambar, suara, efek visual, dan unsur-unsur lainnya untuk menciptakan alur cerita yang terpadu dan menghasilkan versi final dari film tersebut. Editing film melibatkan pemotongan, pengaturan ulang, dan penggabungan elemen-elemen audio dan visual yang telah direkam selama proses syuting.



Gambar 1 Editing film
sumber: dokumentasi penulis

Setiap gambar (meliputi foto, diagram, bagan, foto, ilustrasi, skema dan grafik yang semuanya diberi judul “gambar”) harus dalam kondisi baik dengan resolusi minimal 200 dpi serta tampilan hitam putih (*greyscale*). Tampilan gambar berwarna penuh (*full color*) diperbolehkan pada versi *online* saja.

Teknik Berkarya

Dalam pembuatan karya tugas akhir ini penulis memakai film pendek dengan menggunakan media cermin sebagai bahan utama dalam pengkaryaan tugas akhir ini. Karya ini memposisikan seorang manusia yang di hadapkan cermin yang berisi dampak positif jika kita menjalani apa adanya

Hasil Pengkaryaan

Karya final film pendek adalah hasil akhir dari proses produksi dan editing film pendek. Ini merupakan hasil dari segala usaha dan kreativitas yang telah diinvestasikan dalam pembuatan film tersebut. Karya final film pendek akan diputar untuk dinikmati oleh penonton atau dievaluasi dalam konteks akademik, seperti pada tugas akhir atau kompetisi. Sebagai akhir dari proses pembuatan, film pendek ini telah siap untuk dinikmati oleh penonton atau dinilai oleh penguji.



Gambar 2 Hasil karya final
sumber: dokumentasi penulis

KESIMPULAN

Mengetahui diri dengan baik sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan merenungkan citra diri melalui cermin, individu dapat memahami kelebihan dan kekurangan mereka sendiri, serta memberikan

kesempatan bagi mereka untuk melakukan perbaikan dalam mengatasi ketidaknyamanan pada dirinya. Meningkatkan kepercayaan diri melalui penguatan citra diri dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan-tujuannya karena mereka memiliki pemahaman yang baik tentang kemampuan dan potensi dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar referensi buku:

Sukarya, Deniek G. 2009. Kiat Sukses Deniek G. Sukarya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.

Supriyanto, A. 2016. Kiat Sukses dalam Mengembangkan Kreativitas. Penerbit Kepik.

Universitas Negeri Malang. 2019. Penyusunan Skripsi/Tesis/Disertasi: Pedoman Penulisan Ilmiah Fakultas Ilmu Pendidikan. Malang, Indonesia: Universitas Negeri Malang.

Alvirzhie, Sofia. 2020. Memahami Diri Sendiri.

Widjaja, Hendra. 2016. Berani Tampil Beda dan Percaya Diri.

Silvia, Anna. 2021. Sebuah Seni untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri.

Musyafa, Haidar. 2021. MENJADI PRIBADI TAHAN BANTING.

Bactiar, Alam. 2020. Obat Minder.

Winkel, W. (2009). Psikologi pengajaran. Jakarta: Jakarta Media Abadi.

Santrock, J. W. (2008). Psikologi pendidikan. Jakarta: Prenada Media Group

Daftar referensi jurnal:

Abednego, M. V. 2018. Eksistensi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam. Jurnal Psikoislamika, 15(2), 95-108. DOI: <https://doi.org/10.22373/jpi.v15i2.3173>.

Najib, M. 2019. Pengaruh konseling psikologis terhadap penurunan kecemburuan pada remaja. Jurnal Psikoislamika, 16(1), 51-63. <https://doi.org/10.22373/jpi.v16i1.5622>.

Caniago, A., & Hero, E. 2022. Fenomena Mengunggah Film Pendek di Media Sosial pada Mahasiswa Komunikasi Universitas Islam Riau. *Journal of Social Media and Message*, 1(1), 24-35.

Tajuddin, A., & Haenidar, H. 2019. Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 56-65.

Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. 2023. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56-63.

Wiguna, I. P. (2019, September). Medium Cahaya Sebagai Bahasa Lukisan. In *Sandyakala: Prosiding Seminar Nasional Seni, Kriya, dan Desain* (Vol. 1, pp. 164-170).

Wiguna, I. P. (2016). Harmoni dan Narasi Kosmos. *JURNAL RUPA*, 1(2).

Supriadi, R. A., Wiguna, I. P., & Yuningsih, C. R. (2023). Emosi Dasar Dalam Visual Seni Lukis. *eProceedings of Art & Design*, 10(1).

Rafli, M., Sadono, S., & Maulana, T. A. (2023). Seni Menggambar Huruf Sebagai Representasi Kesadaran Akan Pengalaman Masa Lampau Yang Hidup Kembali. *eProceedings of Art & Design*, 10(1).

gustian Ramadhan, A., Yuningsih, C. R., & Sadono, S. (2020). Estetika Distorsi Visual. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).

Nugroho, C., Sos, S., & Kom, M. I. (2020). *Cyber Society: Teknologi, Media Baru, dan Disrupsi Informasi*. Prenada Media.

Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263-273.

Daftar referensi website:

Rayel, R.A. 2017 *Mengenal Teori Dunia paralel*, Rizano Universitas Jambi. Available at: <http://rizanoanders.staff.unja.ac.id/mengenal-teori-dunia-paralel/> (Accessed: January 1, 2023).

Ghofur, M. 2021, December 21. *Memahami Seni Dengan Kacamata psikologi seni* " maglearning.id. Retrieved March 30, 2023, from

<https://maglearning.id/2022/03/18/memahami-seni-dengan-kacamata-psikologi-seni/>

Pixel.web.id. (n.d.). Sinematografi. Diakses pada [21 Mei 2023], dari <https://www.pixel.web.id/sinematografi/>

Media Neliti. 2020. Judul artikel: Penerapan Konseling Kelompok Adlerian. Diakses pada [21 Mei 2023], dari <https://media.neliti.com/media/publications/245943-penerapan-konseling-kelompok-adlerian-un-06905579.pdf>

Kumparan. 3 Januari 2023. Arti Refleksi Diri beserta Manfaatnya bagi Individu dalam Ilmu Psikologi. Diakses pada 1 Mei 2023, dari <https://kumparan.com/berita-hari-ini/arti-refleksi-diri-beserta-manfaatnya-bagi-individu-dalam-ilmu-psikologi-1zYyT6WmzoV/full>

Universitas Medan Area. (2023, April 5). Mengatasi Rasa Rendah Diri pada Level Individu. <https://bakai.uma.ac.id/2023/04/05/mengatasi-rasa-rendah-diri-pada-level-individu/>

