

SUPPRESSED EMOTIONS DALAM FILM EKSPERIMENTAL PENDEK

Rizkia Raihana Muliandini¹, Didit Endriawan² dan Ranti Rachmawanti³

^{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
raeehannah@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id,
rantirach@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Tugas Akhir ini bertujuan untuk memvisualisasikan *suppressed emotions* di dalam karya film eksperimental pendek yang penulis buat berjudul "*I'm (Not) Okay*" karya ini memiliki tujuan untuk memberikan *awareness* akan keberadaan cara koping yang tidak sehat yaitu *emotion suppression*. Metode dari pengkaryaan ini adalah dengan menggunakan medium film eksperimental pendek yang beraspek *mixed media* sederhana, dan bereksperimen dengan warna visual, *frame rate*, serta audio atau suara pada film untuk memvisualisasikan emosi dari sang pemeran utama serta untuk memvisualisasikan mekanisme koping maladaptif yakni menahan emosi untuk terlihat baik baik saja atau *suppressing emotions* yang berbahaya jika tidak ditangani ini; Sesuatu yang ada di antara kita terutama rakyat asia, arab, afrika, namun sayangnya keberadaan mekanisme koping ini tidak sering dibicarakan atau didiskusikan karena adanya stigma negatif tentang masalah mental yang mungkin disebabkan oleh *Intergenerational Trauma* yang lahir secara turun temurun, hal ini menyebabkan adanya ketidak pedulian dalam menghadapi rintangan mental.

Kata kunci: *suppressed emotions, Intergenerational Trauma, Film Eksperimental*

Abstract: *This final project aims to visualize suppressed emotions in a short experimental film that the author has made entitled "I'm (Not) Okay." This work aims to raise awareness of the existence of unhealthy coping methods, namely emotion suppression. The method of this creation is to use a short experimental film medium with a simple mixed media aspect, and experiment with visual color, frame rate, and audio or sound in the film to visualize the emotions of the main character and to visualize maladaptive coping mechanisms, namely holding back emotions from being seen or suppressing emotions. A habit that is harmful if left untreated; A habit that exists among us, especially in Asian, Arabian, African household but unfortunately the existence of this coping mechanism is not often discussed or discussed because there is a negative stigma about mental problems that may be caused by Intergenerational Trauma that is born for generations, this causes ignorance in the face of mental illness..*

Keywords: *Suppressed emotions, Intergenerational Trauma, Experimental Film*

PENDAHULUAN

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 emosi nya 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.

TEORI

Teori Psikologi

Pada artikel yang ditulis oleh Kendra Cherry yang telah di review oleh profesional David Susman, PhD yang merupakan seorang psikolog klinis berlisensi, pikiran dan perilaku atau semua aspek yang mempengaruhi perasaan, tindakan, dan pemikiran orang secara biologis, sosial, dan lingkungan adalah subjek utama dari psikologi. Maka dari itu bidang studi psikologi adalah sesuatu yang luas dan beragam. Hal ini menyebabkan munculnya beberapa sub bidang dan bidang khusus. Pada Psikologi, terdapat topik mekanisme koping (Cherry & Susman, 2023).

Mekanisme koping adalah strategi yang sering digunakan individu dalam menghadapi stres dan/atau trauma yang dapat disebabkan oleh beragam kejadian negatif, seperti depresi, *anxiety*, gejala fisik, penyakit lainnya, dan bahkan kematian dalam kasus ekstrim, hal ini ada untuk membantu mengelola emosi yang menyakitkan atau sulit untuk dihadapi. Mekanisme koping dapat dikategorikan secara luas sebagai aktif atau menghindar. Mekanisme koping aktif biasanya melibatkan kesadaran akan stresor dan upaya sadar untuk mengurangi stres. Mekanisme koping menghindar, di sisi lain, ditandai dengan mengabaikan atau menghindari masalah, ada beberapa metode koping (Bailey & Hartselle, 2022).

Kebiasaan ini dapat disebabkan oleh *Intergenerational Trauma* atau Trauma antar generasi, hal ini adalah konsep yang dikembangkan untuk membantu menjelaskan tantangan generasi selama bertahun-tahun dalam keluarga. Ini adalah transmisi (atau diturunkan ke generasi yang lebih muda) dari efek yang menindas atau traumatis dari suatu peristiwa sejarah. Konsekuensi dari

trauma antar generasi jarang sekali dibahas meskipun ini adalah topik yang sangat penting bagi kita untuk di eksplorasi dan pelajari bagaimana trauma dapat berdampak negatif terhadap generasi anggota keluarga. (Ryder & Boland, 2022). “Keluarga adalah pondasi awal untuk tumbuh kembang anak yang akan membentuk kepribadiannya. Sebelum anak mengenal lingkungan yang lain, keluarga sudah memberikan dasar-dasar untuk perkembangan anak.” Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si., dkk. Berkata pada bukunya yang berjudul “Psikologi Parenting”. (Handayani, dkk, 2021). Maka dari itu pola asuh sangatlah penting dan berdampak besar pada pertumbuhan anak.

Gagasan bahwa emosi merupakan sesuatu yang “berbahaya” bagi nalar, merugikan penilaian dan perilaku moral adalah sesuatu yang telah dipegang secara luas selama berabad-abad, hal ini dibuktikan dengan adanya *intergenerational trauma* persepsi ini menanamkan kebiasaan manusia untuk menahan emosinya, dan seperti yang sudah disinggung di paragraf paragraf sebelumnya, hal ini bukanlah sesuatu yang dianggap sebagai kegiatan yang sehat. Asti Musman mengumpamakan di bukunya yang berjudul “Berpura-pura Bahagia Itu Melelahkan” bahwa menolak emosi itu mirip dengan air sungai yang terbendung, mungkin dalam jangka waktu yang sementara membendung air sungai agar tidak merusak perumahan adalah sebuah opsi yang tidak terlalu buruk namun hal ini memiliki dampak yang dahsyat karena ketika bendungan itu hancur air akan melanda dengan kencang dan merusak segalanya. Hal ini disebabkan karena ketika emosi ditolak dan di pendam, hal tersebut akan mengendap dalam kesadaran dan semakin beriringnya waktu batin manusia akan lelah dan hancur di bawah beban-beban mental yang tertumpuk yang nantinya menyebabkan stress serta efek panjang lainnya, seperti sulit berkomunikasi dan memahami diri yang nantinya juga dapat menimbulkan kebiasaan menjadi *people pleaser* dan sulit mengekspresikan kemarahan (Musman, 2021).

Teori Seni

Psikologi seni merupakan salah satu ilmu yang mempelajari tentang sudut pandang seseorang untuk membedah suatu tanggapan atau jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kesenian serta psikolog (kesehatan) dan psikologi sendiri juga dapat digunakan dalam proses berkesenian. (Keyes & Robitschek, 2009:321-329). Pada seni terdapat estetika, Teori estetika sendiri adalah teori keindahan, yang punya banyak makna dan arti bagi setiap banyak orang. Pada Film, Jacques Aumont menuliskan di bukunya yang berjudul "*Aesthetics of film*" bahwa estetika adalah refleksi atas fenomena signifikan yang dianggap Fenomena artistik. Oleh karena itu, estetika di sinema adalah pembahasan yang membahas sinema sebagai seni dan kajian film sebagai pesan artistik. (Aumont & Neupert, 1992). Estetika ini dapat ditimbulkan dengan seleksi *mise-en-scene* yang dapat melahirkan keindahan yang personal. *Mise-en-scene* bukanlah sesuatu yang tertulis di dalam naskah, namun pada perlakuan pembuatan film seperti bagaimana pencahayaan, pewarnaan, *blocking*, komposisi, dan penampilan karakter serta suara dan gaya *editing*. Pada akhirnya *mise-en-scene* ini adalah sesuatu yang mengidentifikasi hubungan ekspresif dekorasi dengan karakter sebagai karakteristik melodramatis (Gibbs, 2002) yang dapat menarik emosi dan menciptakan keindahan.

Medium seni sangat bervariasi, namun penulis akan fokus kepada film, ada beberapa jenis film, salah satunya adalah *Film Avant-Garde* atau eksperimental. Ciri dari film eksperimental adalah ia biasanya dibuat dengan anggaran kecil, milik pembuat film sendiri Biasanya film naratif non-linear, non-tradisional, biasanya diceritakan dari sudut pandang pembuat film tanpa ada pesan apapun. Biasanya sebuah film eksperimental dengan penggunaan media secara sadar untuk membuat urutan yang eksentrik seperti mimpi. Menghormati seni, budaya, dan politik. Puitis atau liris, fokus pada studi surealisme, abstrak, dan impresionistik. (Anonymous, 2014).

Pada buku berjudul "Lessons in Perception The Avant-Garde Filmmaker as Practical Psychologist" yang ditulis oleh Paul Taberham, *stylistic choices* dapat diterapkan dalam suatu film meskipun tidak membantu manipulasi plot atau informasi cerita karena sebenarnya pergantian *style* yang *bold* atau berani tidak memiliki kaitan yang pasti dengan plot dan cerita yang dikembangkan. Namun pada beberapa situasi yang dimana perkembangan gaya dapat dibuat dan menciptakan daya tarik yang mendalam dan membantu memper kompleks makna suatu karya dan menciptakan cerita yang unik dan kompleks. Contohnya adalah dalam film "The Life and Death of 9413: a Hollywood Extra" Paul merasa bahwa sutradara Florey dan voricapich tidak hanya ingin menceritakan kisah sederhana, mereka ingin membuat film tersebut terlihat lebih menarik maka dari itu mereka memilih menggunakan *style* yang dapat meningkatkan absurditas perilaku karakter pada film mereka (Taberham, 2018).

Teori film sendiri adalah pendekatan teoritis ilmiah untuk mempelajari sinema dan gambar bergerak. Teori ini berkembang seiring waktu tetapi bergantung pada teori lain yang menghubungkannya dengan film untuk mempelajari film. Sebelum munculnya teori film, ada berbagai tulisan yang diterbitkan tentang sinema. Hugo Münsterberg, Béla Balázs, dan Rudolf Arnheim adalah ahli teori film, namun Eisenstein dan Kuleshov juga memberikan kontribusi signifikan pada era awal perfilman dan dampaknya. Tulisan-tulisan mereka membantu mendorong munculnya teori film serta pekerjaan sebagai kritikus sinema yang memberikan sudut pandang baru terhadap sinema. (Jogezai, 2019).

Carl Plantinga melihat konsep *mood* dalam sinema yang menciptakan emosi dampak. Beliau meneliti secara estetis film noir '*Touch of Evil*' karya Orson Welles, ia berpendapat bahwa film tersebut menetapkan suasana hati yang gelap, rasa takut dan pembusukan dengan cara yang positif yang menarik secara emosional untuk penonton menetapkan suasana hati. Dia mengklaim bahwa suasana hati dapat mempengaruhi perspektif, pemikiran tentang penonton serta

menjaga mood mereka. Mengenai teori film, dia mengklaim bahwa suasana hati adalah kuncinya titik dalam film estetika.

Beliau membahas bahwa kombinasi mood manusia dan mood seni yang mempengaruhi estetika naratif Cinema ini dibuat dengan bantuan pencahayaan yang berbeda, serta gerakan kamera. Ia menjelaskan bahwa mood dalam film *'Touch of evil'* ini diciptakan dari penggunaan lampu neon, bayangan, serta komposisi kamera yang tidak seimbang untuk menunjukkan ketidakjelasan dan menghasilkan film noir yang sempurna. Beliau juga berhasil menjelaskan bahwa dalam sinema naratif, mood yang dimiliki karakter memiliki hubungan dengan semua elemen lain dari film dan itulah yang membuat film berkesan bagi penonton. (Plantinga, 2012).

Warna juga dapat menimbulkan reaksi emosional tertentu, mempengaruhi suasana hati dan perasaan. Misalnya, "warna hangat" seperti merah, jingga, dan kuning diasosiasikan dengan kebahagiaan dan energi sedangkan warna yang "dingin" seperti biru, hijau, dan ungu adalah warna dingin yang membangkitkan ketenangan, ketentraman, atau bahkan kesedihan. Konteks dimana warna digunakan menentukan bagaimana warna mempengaruhi emosi dan perilaku, persepsi dan pengalaman, Pengaruh dari pencahayaan, kombinasi warna sekitar serta faktor visual lainnya dapat mempengaruhi emosi dan simbol yang diciptakan. Warna sendiri seringkali memiliki makna dan konotasi simbolis yang didasarkan pada pengalaman budaya, sosial, atau pribadi. Misalnya, warna merah melambangkan cinta dan gairah dalam satu budaya, sementara itu melambangkan keberuntungan dan kebahagiaan di budaya lain (Rupani, 2023). Maka dari itu sangat penting bagi kita untuk memahami warna dan menaruhnya di konteks yang benar.

KONSEP

Film pendek yang penulis buat memiliki judul "*I'm (Not) Okay*", Judul ini penulis ambil karena penulis rasa judul ini sangat pas dengan cerita yang penulis angkat, Film ini menceritakan kisah gadis yang sedang mengalami kecemasan batin yang tinggi yang disebabkan oleh ketidakadaannya wadah untuk menuangkan emosinya secara jujur, ia merasa bahwa mengekspresikan emosinya adalah sesuatu yang salah, karena ia sering dibanding bandingkan dengan orang lain disekitarnya yang nampak baik baik saja walaupun mereka juga sedang menghadapi masalah yang sama dengan dirinya oleh orang tuanya yang kurang menyadari akan adanya perbedaan level ketahanan psikis anak dan tidak semua orang bisa dipandang sebagai sederajat dari sisi mental.

Semakin lama keberadaan mental karakter utama yang makin memburuk, emosinya yang terpendam berusaha untuk keluar dari hatinya, hal ini menyebabkan karakter utama untuk menyadari bahwa selama ini dia itu tidak baik baik saja, walaupun dari luar ia terlihat baik baik saja. Maka dari itu penulis memilih "*I'm (Not) Okay*" sebagai judul film ini, karena meski sang tokoh utama merasa seolah-olah dia "baik-baik saja", dia sebenarnya jauh dari itu; dia sama sekali tidak baik-baik saja; dia menderita dalam kesunyian, terkurung dalam dinding tak terlihat yang ia kira akan melindunginya dari luka.

PROSES PENCIPTAAN KARYA

Pra-Produksi

Membuat *Storyboard* untuk memastikan agar penulis memiliki gambaran akan apa yang harus dilakukan pada saat proses produksi, setelah itu adalah proses pembuatan *script*, pada karya ini penulis ingin fokus kepada komposisi dari film dan ingin fokus kepada visual, namun ada beberapa *voiceline* yang akan karakter utama utarakan dan terakhir adalah Melaksanakan *test shoot*, agar

penulis dapat melihat dan mengestimasi tingkat kesulitan serta mengukur kesiapan alat. Berikut adalah progress test-shoot yang penulis lakukan. Tahap pertama yang penulis lakukan adalah, syuting di area kampus, lalu saat penulis mendapat rekaman yang penulis mau, penulis memasukan semua rekaman tersebut ke shotcut editing software untuk memberi colour grade, memasukan chroma key serta mengatur blending modes sebelum penulis mengeksport video ini menjadi gambar untuk nantinya penulis beri ilustrasi. Setelah semua frames sudah di beri ilustrasi, penulis kemudian menggunakan aplikasi *Canva* untuk menggabungkan semua frames agar gambar gambar tersebut dapat menjadi video.

Produksi

Terdapat dua lokasi filming, satu di dalam kosan dan dua di lingkup kampus. Film dibuka dengan percakapan antara tokoh utama dan ibunya lewat telepon. Adegan lainnya diambil di area kampus, alasan mengapa penulis mengambil kampus sebagai setting adalah karena penulis ingin memperlihatkan pemeran utama di tempat umum yang dipenuhi oleh orang seumuran

Pasca-Produksi

Tahap pertama adalah *editing*, Penulis memulai pengerjaan *editing* dengan melakukan *color grading* rekaman yang telah penulis ambil agar semuanya terlihat kohesif dan sesuai dengan visi yang penulis miliki. Lalu, sama seperti proses *test shoot* penulis mengubah bentuk rekaman yang sudah di *colour grading* yang ingin penulis *edit* dengan *mixed media* atau masking yang telah berubah menjadi *frames* agar dapat penulis beri ilustrasi lalu penulis upload ke drive.

Lalu setelah seluruh frames masuk kedalam drive penulis membuka program aplikasi "*Krita*". Pada gambar dibawah penulis sedang mengedit bagian yang diperlukan *green screen* atau *chroma key* serta memberi ilustrasi sesuai pada adegan tertentu sebelum menggabungkan semua adegan adegan yang telah selesai diberi ilustrasi.

HASIL KARYA

Film dibuka dengan adegan dimana pemeran utama sedang menggerakkan kakinya ke lantai, gelisah, penulis memfokuskan *scene* ini ke kaki pemeran utama karena penulis ingin penonton menyadari kegiatan yang dilakukan oleh orang yang memiliki kecemasan yaitu gerakan repetitif seperti menggerak gerakan kakinya serta bermain dengan kuku. Hal ini memiliki benang merah dengan teori psikologi dimana keadaan pikiran dapat menyebabkan stress dan *anxiety*.

Pada detik selanjutnya *scene* berubah, sekarang film menunjukkan karakter utama bermain dengan kukunya, *scene* ini masih memiliki premis yang sama, yaitu untuk menunjukkan kecemasan dengan bermain dengan kuku. Pewarnaan pada kedua *scene* awal ini dapat terbilang *muted*, karena penulis ingin menangkap kegelapan suasana hati pemeran utama. Salah satu aspek dari *misce-en-scene* untuk membuat visualisasi yang juga menceritakan suatu cerita.



Gambar 1. Penjelasan frame pertama
(Sumber : Pribadi)

Pada detik selanjutnya *scene* berubah lagi, dapat terlihat pemeran utama sedang menggambar di buku tulisnya. Mayoritas gambar yang berada di bukunya adalah mata dan bibir, hal ini adalah simbolisasi bahwa ia merasa semua orang melihatnya, memiliki ekspektasi akan dirinya, menuntut dirinya untuk tampil sebagus mungkin, bibir menyimbolisasikan *gossip*, bicaraan orang akan dirinya.



Gambar 2. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Scene selanjutnya memiliki pewarnaan yang berbeda dari pewarnaan di *scene* yang lain. Hal ini dikarenakan penulis ingin bermain dengan warna untuk membantu memisahkan dua dunia dari visualisasinya; dunia dimana karakter utama dapat mengekspresikan emosinya, dunia dimana emosinya terkurung. Pewarnaan yang *lowkey* namun berwarna adalah visualisasi dari gejolak emosi yang ia tekan, yang ia pinggirkan.



Gambar 3. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

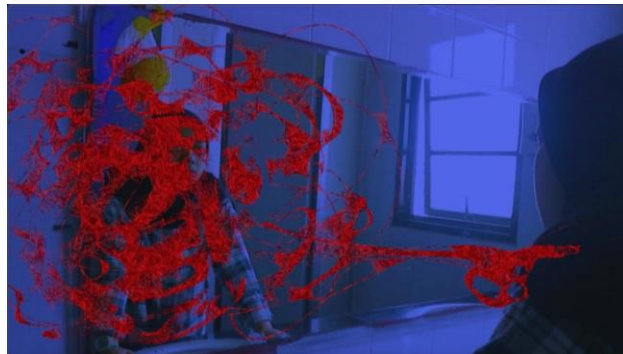
Scene selanjutnya karakter utama terlihat sedang duduk, dari jauh ia terlihat baik baik saja, namun jika dilihat secara dekat ia sedang menunjukkan kecemasannya dengan cara melakukan beberapa gerakan repetitif, durasi dari

scene ini lebih lama dari *clips* lainnya karena penulis ingin memfokuskan bagian film ini melalui audio. Audio yang hening, yang terlihat tentram.



Gambar 4. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Jaring merah pada adegan ini menyimbolisasikan penggabungan antar dua dunia batin dan realita; Pemeran utama menatap dirinya di cermin dan melihat raut mukanya yang terlihat lelah, pada adegan inilah dimana emosi pemeran utama menunjukan dirinya dan mengaitkan jaring merah untuk menghubungkan emosi dan realita.



Gambar 5. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

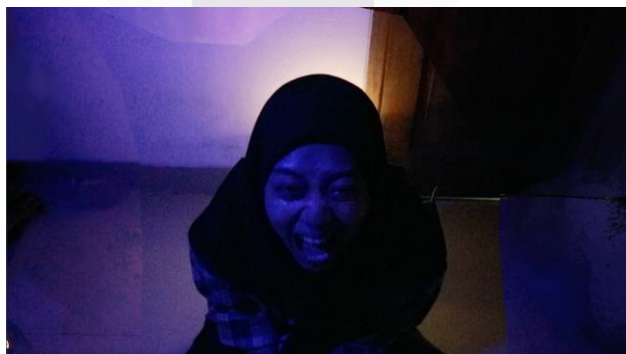
Scene selanjutnya adalah lanjutan dari *scene* yang penulis *display* di awal video, penulis ingin mengangkat topik "*im (not) okay*" dengan satu transisi dari *scene* pertama dimana pemeran utama terlihat cemas, namun saat ia melihat

temannya ia berpura pura untuk terlihat bahagia, ke *scene* ke dua dimana karakter utama sedang sedang menunjukan emosi aslinya.



Gambar 6. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Scene selanjutnya adalah adegan dimana karakter utama berjalan ke arah cermin untuk menatap dirinya, adegan ini memiliki arti yang sama dengan *clip* benang merah yang penulis jelaskan sebelumnya karena adegan ini terjadi sebelum benang merah tersebut mengaitkan dirinya kepada realita, dimana pemeran utama menyadari emosi yang membebaskan diri dari kurungan emosi terpendam yang menunjukkan adegan selanjutnya dimana pemeran utama sedang berteriak seakan akan meminta tolong, adegan ini memiliki pewarnaan *vibrant* namun yang *lowkey*.



Gambar 7. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Scene selanjutnya adalah sebuah *flashback* dimana pemeran utama sedang terlihat gelisah karena ia ingin membuka diri kepada ibunya, penulis memilih untuk menunjukkan bagian bawah dari karena penulis ingin memfokuskan *frame* dengan kegiatan yang karakter sedang lakukan yaitu mondar-mandir, biasanya kegiatan ini terjadi saat seseorang sedang merasa kekhawatiran atau kecemasan.



Gambar 8. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Pada *scene* penutup penulis memberikan transisi *fade out* dari warna biru yang ada di toilet ke warna biasa karena penulis ingin memberi adegan dimana pemeran utama akhirnya berdamai dengan keberadaan emosinya dan menunjukkan emosinya kepada temannya, yang secara tidak langsung mengakui bahwa selama ini ia tidak tidak apa-apa.



Gambar 9. Penjelasan frame pada scene selanjutnya
(Sumber : Pribadi)

Pada *scene* ini pintu terbuka, temannya menanyakan apakah ia tidak apa-apa. Pewarnaan masih muted, menunjukkan bahwa pemeran utama disadarkan ke realita oleh pertanyaan temannya. Seakan akan emosi yang ditolak dan di pendam, mengendap dalam kesadaran, ia bendungan batin yang ia bikin akhirnya hancur, dan ia menangis dan menerima emosi negatif yang selama ini ia rasakan.



Gambar 3.10. Penjelasan frame pada scene selanjutnya 16
(Sumber : Pribadi)

KESIMPULAN

Penulis memvisualisasikan *suppressed emotions* dalam film pendek eksperimental ini dengan cara menggunakan *mixed media* untuk membantu memberi karakter pada film dan bermain dengan warna yang dingin seperti biru dan ungu yang dipakai untuk mengekspresikan kesedihan. Proses pembuatan merupakan sesuatu yang lumayan lama, proses *shooting* memakan waktu selama 3 hari, dan untuk mengedit dibutuhkan 3 minggu karena penulis harus menggambar masing-masing *frame* yang jumlahnya tidak sedikit juga, tidak hanya itu penulis harus pula menggunakan tiga *software* atau aplikasi untuk mewujudkan visi yang ada di benak penulis karena adanya kekurangan *tools* dan penulis mengandalkan aplikasi tidak berbayar. Untuk *awareness* ditunjukan dengan meng-*upload* film penulis online agar orang bisa melihat dan sadar akan keberadaan kondisi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Elektronik:

- Aumont, J. (1992). Theory of The Cinema and Technical Practise. In R. J. Neupert (Ed.), *Aesthetics of film* (pp. 6–7). essay, University of Texas Press. Retrieved 2023, from <https://archive.org/details/aestheticsoffilm00aumo/page/n5/mode/2up?view=theater>.
- Gibbs, J. (2002) *investigations in the critical history of mise-en-scene, in Mise-en-scène: Film style and interpretation*. London: Wallflower Press, pp. 60–70.
- Jogezai, F. (2019) *Film Theory and It's Application [Preprint]*. Accessed from: https://www.academia.edu/44419553/Film_Theory_and_Its_Application (Accessed: 2023).
- Musman, A. (2021). In *Berpura-pura Bahagia ITU Melelahkan: How to avoid toxic happiness and to live Without worry?*(pp. 37–39). essay, Psikologi Corner.
- Rupani, V. L. (2023). In *Colour Dictionary: Decoding Personality Traits Through Colours Psychology | Graphology | Branding Designing | Advertising | Marketing* (pp. 1–2). essay, Notion Press. Retrieved 2023, from https://books.google.co.id/books?id=krXGEAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PT29&dq=meaning+of+colours&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=meaning%20of%20colours&f=false.
- Taberham, P. (2018). The Spectre of Narrative. In *Lessons in perception: The avant-garde filmmaker as practical psychologist* (p. 38). essay, Berghahn. Retrieved 2023, from https://www.google.co.id/books/edition/Lessons_in_Perception/l6BODwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=stylistic+filmmaking&pg=PA38&printsec=frontcover.

Jurnal:

Bunt, B. (2012) Media Art, Mediality and art generally, *Leonardo*, 45(1), pp. 94–95.

Handayani, A. (2021). Pendahuluan. *Psikologi Parenting*, 3. <http://repository.uinsu.ac.id/13937/1/Buku%20Psikologi%20Parenting.pdf>

Robitschek, Christine & Keyes, Corey. (2009). Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor. *Journal of Counseling Psychology - J COUNS PSYCHOL*. 56. 10.1037/a0013954.

Plantinga, C. (2012) 'Art moods and human moods in narrative cinema', *New Literary History*, 43(3), pp. 455–475. doi:10.1353/nlh.2012.0025.

Website:

Avant Garde and experimental cinema (2014) *Film Studies 2270 Introduction to Film Studies*. Diunduh pada 7 Maret 2023: <https://filmstudies2270.wordpress.com/avant-garde-and-experimental-cinema/>

Bailey, A. (2022) *What are coping mechanisms?*, *Verywell Health*. Edited by S. Hartselle. Available at: <https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135#:~:text=Coping%20mechanisms%20are%20behaviors%20that,you%20react%20to%20your%20stressors>. (Accessed: 21 May 2023).

Cherry, K. (2023) *How different branches of psychology study the brain and behavior*, *Verywell Mind*. Edited by D. Susman. Available at: <https://www.verywellmind.com/major-branches-of-psychology-4139786> (Accessed: 20 March 2023).

Doulougeri, K., Panagopoulou, E., & Montgomery, A. (2016, December 12). (HOW) do medical students regulate their emotions? *BMC Medical Education*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5154027/>

Ryder, G. (2022) *Intergenerational trauma: How it affects families*, Psych Central.

Diedit Oleh M. Boland. Psych Central. Diunduh pada 5 Maret 2023:
<https://psychcentral.com/lib/how-intergenerational-trauma-impacts-families>.

