

VISUALISASI *INTRUSIVE THOUGHTS* DALAM KARYA FILM EKSPERIMENTAL

Muhammad Shafy Putra¹, Dyah Ayu Wiwid Sintowoko² dan Adrian Permana Zen³

^{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
lionzclash@student.telkomuniversity.ac.id, dyahayuws@telkomuniversity.ac.id,
adrianzen@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Pembuatan karya film eksperimental yang berjudul *Intrusive Thoughts* ini adalah karya film yang membahas mengenai pemikiran yang mengganggu yaitu pikiran negatif yang berupa imajinasi atau pikiran yang bersifat brutal, atau muncul dalam bentuk kekerasan, seksual, dan menciptakan gangguan kognitif yang jika diikuti akan membahayakan orang lain. Karya ini terinspirasi dari fenomena *intrusive thoughts* pada jurnal "Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders". film eksperimental ini mengeksplorasi bagaimana pikiran mengganggu dapat mempengaruhi aktivitas kognitif melalui adegan-adegan simbolik dan penuh makna. Film ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang *intrusive thoughts*, sebagai media ekspresi dan eksplorasi untuk menyalurkan keresahan pribadi, dan membantu orang yang mengalami *Intrusive Thoughts* untuk merasa lebih dipahami dan tidak sendirian. Film eksperimental adalah medium yang dipilih untuk mengangkat dan membahas mengenai fenomena ini. Dalam pembahasan karya penulis akan membahas unsur film eksperimental, yaitu *abstract form* dan *associational form* yang ditampilkan melalui warna, simbol, pergerakan, musik, dan suara.

Kata kunci: *Intrusive Thoughts*, pemikiran mengganggu, gangguan kognitif, film eksperimental

Abstract: The making of this experimental film entitled *Intrusive Thoughts* is a film work that discusses intrusive thoughts, namely negative thoughts in the form of imagination or thoughts that are brutal, or appear in the form of violence, sexual, and create cognitive disorders that if followed will endanger others. This work is inspired by the phenomenon of intrusive thoughts in the journal "Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders". This experimental film explores how intrusive thoughts can affect cognitive activity through symbolic and meaningful scenes. The film aims to raise awareness about intrusive thoughts, as a medium of expression and exploration to channel personal anxieties, and help people who experience *Intrusive Thoughts* to feel more understood and less alone. Experimental film is the medium chosen to raise and discuss this phenomenon. In the discussion of the work, the author will discuss the elements of experimental film, namely abstract form and associational form displayed through color, symbols, movement, music, and sound.

Keywords: : *Intrusive Thoughts, intrusive thoughts, cognitive impairment, experimental film.*

PENDAHULUAN

Pikiran manusia adalah permadani yang kaya akan pikiran, citra, perasaan, sensasi, dan impuls yang terus berubah. Alur pikiran manusia tidak selalu berorientasi pada sesuatu yang terarah, fokus pada tugas, dapat ditebak, atau mempunyai alasan. Sebaliknya, dunia alamiah pemikiran manusia sering kali diselingi dengan aktivitas kognitif yang tidak diinginkan yang mengganggu kemampuan kita untuk terlibat dalam pemikiran dan kinerja yang produktif (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996). Salah satu gangguan pikiran yang sangat biasa yang dialami manusia yaitu pikiran-pikiran mengganggu yang tidak diinginkan atau *Intrusive Thoughts*. Dalam bukunya, *Psychiatric Services* yang ditulis pada tahun 2022 Dr. David Clark mendefinisikan pikiran intrusif sebagai pikiran, gambaran, atau impuls yang berbeda dan masuk kedalam pikiran manusia dan dapat mengganggu aktivitas kognitif dan perilaku yang sedang berlangsung. *Intrusive Thoughts* dapat berupa imajinasi atau pikiran yang bersifat brutal dan menjijikan, atau muncul dalam bentuk kekerasan, seksual, dan bertentangan dengan nilai-nilai dan menciptakan gangguan kognitif atau gangguan pada kehiatan sehari-hari yang jika di ikuti dan di lakukan akan membahayakan orang lain.

Karya film eksperimental ini tercipta atas keresahan dan keingintahuan penulis mengenai maraknya fenomena pemikiran mengganggu pada sosial media yang dialami anak muda dan remaja dimana para anak muda membuat video di sosial media mengenai *intrusive thoughts* yang mempengaruhi kepribadian mereka dalam bertindak.

Fenomena tersebut seperti di dalam "Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders" yang diterbitkan oleh Elsevier BV yang berfokus pada publikasi penelitian terkait gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan terkait lainnya

termasuk pemikiran mengganggu memuat informasi tentang 777 partisipan mahasiswa universitas dari 15 kota di 13 negara dan enam benua yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa hampir semua partisipan (93,6%) melaporkan mengalami setidaknya satu *intrusive thought* dalam tiga bulan terakhir.

Penelitian tersebut membuktikan bahwa anak muda sangat rentan terkena *intrusive thoughts* dikarenakan faktor-faktor seperti tingkat stres, kecemasan, atau riwayat gangguan kecemasan yang biasa dialami anak muda memengaruhi rentan seseorang terkena *intrusive thoughts*.

Film eksperimental ini diharapkan dapat memberikan visual mengenai penelitian dari jurnal tersebut yang unik dan penuh makna, dan dapat menggambarkan mengenai seseorang anak muda yang mengalami *intrusive thoughts* sehingga mengganggu aktivitas kognitif dia dan dapat mempengaruhi kepribadiannya menjadi impulsive dan destruktif.

Medium karya yang penulis pilih untuk karya ini yaitu film eksperimental. Penulis memilih medium karya film eksperimental karena film eksperimental memiliki kebebasan untuk menjelajahi seluruh aspek dan medium film guna mengungkapkan ide dan gagasan yang mereka miliki walaupun hal tersebut bersifat subjektif. Mereka dapat menggunakan teknik, struktur, dan elemen film yang tidak konvensional untuk menciptakan pengalaman sinematik yang unik dan mendalam (Bordwell, Thompson, & Smith, 1993).

Menurut David Bordwell dan Kristin Thompson, terdapat dua bentuk dalam Film Eksperimental, yaitu:

Abstract Form

Dalam film eksperimental, abstract form merujuk pada penggunaan elemen visual dan audio yang tidak secara langsung menggambarkan realitas. Fokusnya lebih pada penggambaran konsep, emosi, dan pengalaman internal

daripada bentuk fisik atau narasi tradisional. Penggunaan bentuk, warna, ukuran, dan gambar untuk menciptakan variasi visual yang memiliki makna khusus.

Associational Form

Associational Form dalam film eksperimental mengacu pada penyusunan gambar, suara, dan elemen film lainnya dengan cara yang menciptakan hubungan dan makna melalui asosiasi. Berbeda dengan Abstract Form yang fokus pada penggambaran konsep non-representasional, Associational Form menggunakan juxtaposisi dan transisi yang tidak terduga untuk memicu respons emosional dan intelektual pada penonton.

Permasalahan utama yang dibahas pada pengkaryaan adalah tentang Bagaimana visualisasi *intrusive thoughts* melalui karya film eksperimental. Dengan hal tersebut tujuan dalam pengkaryaan ini adalah mengetahui bagaimana visualisasi karya film eksperimental tentang *intrusive thoughts* dapat tergambarkan yang akan dibahas pada bagian akhir penulisan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan ialah pendekatan deskriptif kualitatif yang berlandaskan pada referensi dari jurnal ilmiah dan buku untuk mendukung analisis terkait *intrusive thoughts*. Setelah itu hasil dari penelitian ini dituangkan ke dalam bentuk film eksperimental.

PROSES PENGKARYAAN

Pada pengkaryaan tugas akhir ini penulis akan membuat sebuah karya film eksperimental yang berjudul *Intrusive Thoughts*. karya film eksperimental ini menggunakan elemen visual menggunakan montase yang cepat dan penuh simbol, penggunaan warna yang kontras dan gelap untuk menciptakan suasana yang mencekam dan penuh makna, sound design yaitu penggunaan suara ambient

dan efek suara kebisingan untuk memperkuat suasana dan emosi dalam film, dan penggunaan Teknik montage untuk menggabungkan gambar-gambar pendek dengan cara yang kreatif dan penuh makna. Film ini menggambarkan perjuangan internal melawan pikiran mengganggu pada setiap adegan untuk mewakili intrusive thoughts dan dampaknya pada kehidupan manusia. Dalam pembuatan film eksperimental ini penulis akan membagi proses pembuatannya menjadi tiga tahap, yaitu Pra-Produksi, Produksi, Pasca-Produksi.

Pra-Produksi

Pada bagian Pra-Produksi penulis telah melakukan beberapa proses untuk mendukung dalam proses produksi pengkaryaan film yang berjudul *Intrusive Thoughts*, seperti *script* film, *shot list*, *story board*, pemilihan aktor atau aktris, pembentukan kru film, perancangan biaya syuting, dan proses penyewaan alat syuting.

Produksi

Setelah melakukan proses pra-produksi berikutnya penulis melanjutkan ke tahap proses produksi, yaitu pelaksanaan shooting film. Proses ini merupakan eksekusi dari semua yang telah dibuat dan dijalani selama tahap pra-produksi. Proses Syuting dilakukan di ruko dekat tempat tinggal penulis, dan dibantu dengan beberapa orang tim produksi. Tim produksi yang terlibat di dalam proses ini terdiri dari empat orang, yaitu *director*, *D.O.P (Director of Camera)*, *Videographer*, dan *talent* atau aktris.



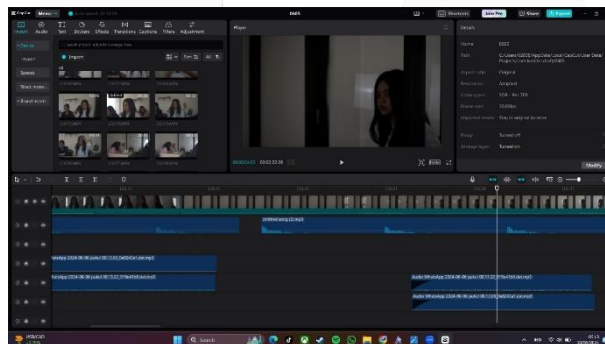
Gambar 1 Proses Syuting Film “Intrusive Thoughts”
Sumber: Dokumentasi Penulis

Pada proses ini penulis menggunakan beberapa alat yang dapat mendukung proses produksi, yaitu kamera Sony ZV E10 dengan lensa 35mm dengan bukaan 1.8, kamera tambahan Sony A6400 dengan lensa lensa 35-105mm dengan bukaan 1.8, *lighting* softbox, gimbal/*stabilizer*, *mic rode*, dan *tripod*. Karena penulis menggunakan area indoor maka penulis memulai proses produksi dari set up tempat yaitu membuat tempat seperti kelas memindahkan kursi dan meja, set up lighting, kamera, make up talent, breafing, foto art cover untuk poster dan yang terakhir yaitu syuting dengan mengikuti alur yang telah dirancang pada shotlist dan story board. Proses syuting berjalan lancar dengan sedikit perubahan dari rencana awal, namun semuanya berjalan lancar dan dilaksanakan hanya satu hari syuting.

Pasca-Produksi

Setelah selesai melakukan proses produksi penulis melanjutkan proses pascaproduksi Proses pasca produksi dalam film “Intrusive Thoughts” berupa *editing*, *color grading*, *sound design* atau perekaman suara dan penambahan *sound effect*, proses *mixing*, dan proses pembuatan poster film.

Proses Editing dan Color Grading

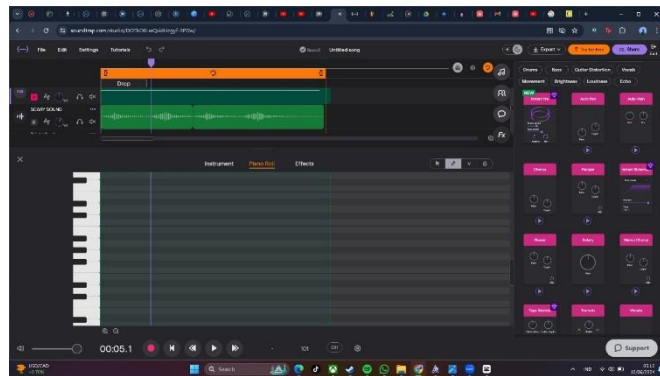


Gambar 2 Proses *Editing*
Sumber: Dokumentasi Penulis

Proses *editing* ini merupakan proses penulis menyunting rekaman hasil syuting yang akan dipakai ke dalam film, rekaman mentah hasil syuting dipotong dan disusun ulang untuk membentuk struktur cerita yang koheren. proses ini juga

termasuk ke dalam bagian menambahkan VFX jika diperlukan, dan juga menambahkan color grading video yang telah digabungkan. Pada proses ini penulis menggunakan aplikasi *capcut pro*.

Proses Sound Design

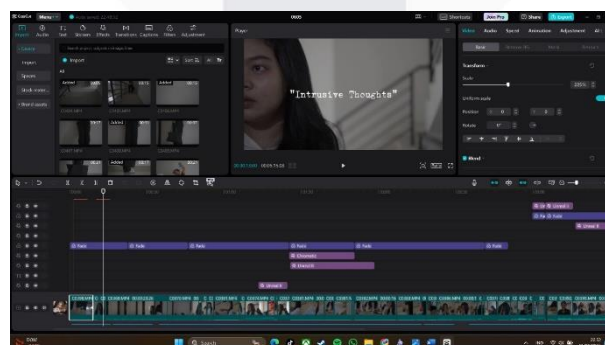


Gambar 3 Proses *Sound Design*

Sumber: Dokumentasi Penulis

Setelah memotong dan menyusun ulang rekaman hasil syuting pada proses ini penulis melakukan proses pembuatan *background music* ataupun *sound effect* yang diperlukan. Sound effect ditambahkan untuk memperkuat suara dalam film, seperti suara langkah kaki, suara bisikan, dan suara pintu ditutup. Pembuatan musik untuk suasana menegangkan dan suasana menenangkan dalam film juga dilakukan untuk menambah efek dramatis dalam film.

Proses Mixing



Gambar 4 Proses *Mixing*

Sumber: Dokumentasi Penulis

Setelah itu penulis menggabungkan semuanya pada proses mixing. Penggabungan dilakukan mulai dari visual effect, color grading, dan sound design sehingga dapat menjadi satu film yang rampung.

Proses pembuatan poster film



Gambar 5 Proses pembuatan poster film

Sumber: Dokumentasi Penulis

Setelah proses editing film selesai penulis melakukan pembuatan poster film. Pembuatan poster film dilakukan untuk menarik minat audiens untuk menonton film *intrusive thoughts*. Penulis menggabungkan hasil foto pada saat syuting dengan beberapa efek visual seperti kaca pecah, dan typografi yang menarik.

HASIL DAN DISKUSI

Setelah melakukan proses pengkaryaan yang melewati beberapa tahapan, pada bagian ini penulis akan menjelaskan pemaknaan dari visual yang ada pada karya film eksperimental ini, penulis juga akan menjelaskan pewarnaan, sound effect, abstract form dan asociational Form pada setiap adegan di dalam film.

Poster Film

Gambar 6 Poster Film *Intrusive Thoughts*

Sumber: Dokumentasi Penulis

Pada poster ini ada beberapa makna yang penulis tambahkan melalui tokoh utama, objek kaca pecah, dan detail ekspresi. Penulis memilih konsep kaca pecah yang ditembakkan oleh peluru untuk ditampilkan pada poster ini. Poster ini mempunyai konsep seperti kisah karakter utama pada film ini yaitu mengenai cerminan diri karakter utama yang rusak karena pikiran mengganggu dan karena pikiran mengganggu yang datang dengan sangat cepat menabrak ingatan dan alam bawah sadar karakter utama secepat peluru.

Pada poster ini didominasi dengan warna yang memiliki *tone* gelap khususnya warna di sekitar wanita, penulis ingin menggambarkan kesan kelam yang dialami wanita karena *intrusive thoughts*. Di poster ini juga terdapat berbagai ekspresi wanita yang terlihat berada di pecahan kaca di samping wanita. Hal ini memiliki arti bahwa ada perubahan karakter dari wanita tersebut menjadi stress, dan marah di karenakan mengalami *intrusive thoughts* yang berulang-ulang.

Melalui beberapa penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa film ini menceritakan tentang seorang wanita yang sedang melakukan aktivitas sehari-harinya, yang biasa dia lakukan. Namun dia mengalami *intrusive thoughts* yang parah

dan membuat dirinya stress, hingga berfikir impulsif dan destruktif kepada temannya.

Scene Film

Penulis akan menjelaskan tentang makna dan unsur *abstract form* ataupun *associational form* yang terdapat pada beberapa *scene* yang akan penulis bahas pada bagian ini.



Gambar 7 scene 1 Menit 00:05

Sumber: Dokumentasi Penulis

Warna yang ditampilkan pada scene memiliki *tone* warna natural yang menandakan karakter utama sedang menjalankan kehidupan yang normal. Unsur *abstract form* di scene ini terletak pada pakaian yang digunakan pada karakter utama yaitu pakaian kemeja putih dengan celana hitam, pakaian formal yang umum dipakai untuk bekerja atau acara formal. Hal ini dapat menunjukkan bahwa karakter utama sedang berusaha untuk menjaga penampilan profesional dan menekan kecemasannya.

Unsur *associational form* di scene ini terletak pada karakter utama yang berjalan menandakan perasaan terisolasi, dan kesepian. Dan juga berjalan ke arah pintu menandakan harapan, keluar dari situasi sulit.



Gambar 8 Scene 3 Menit 00:46

Sumber: Dokumentasi Penulis

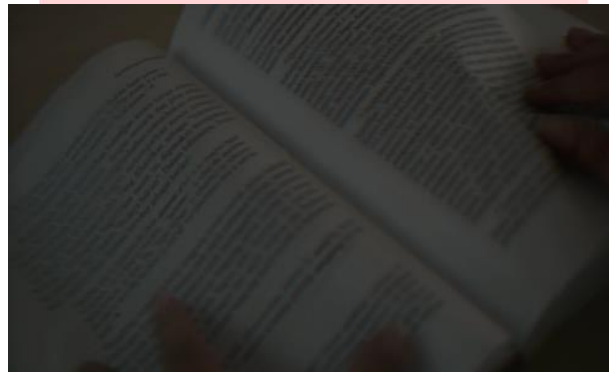
Pada scene 3 terdapat perubahan warna yang awalnya natural menjadi gelap dan menjadi salah satu unsur *abstract form*, dan unsur *associational form*. Abstract form pada scene ini terletak pada pewarnaan yang menjadi gelap menandakan pikiran intrusif mulai memasuki pikiran karakter utama. Sementara *associational form* pada scene ini terletak pada pikiran intrusif yang datang saat karakter utama melakukan aktivitas menandakan pikiran *intrusive* dapat mengganggu aktivitas kognitif atau aktivitas rutinitas yang dilakukan karakter utama.

Musik dan juga *sound effect* di film ini juga memiliki makna dan menjadi sebuah media pesan pada keseluruhan film ini, pada scene ini adanya perubahan suara dari mulai suara natural menjadi menegangkan di karenakan mengikuti pikiran *intrusive* karakter utama.

Gambar 9 Scene pikiran *intrusive* Menit 01:15

Sumber: Dokumentasi Penulis

Tangan berdarah merupakan suatu simbolik *Abstract Form* dan *Associational Form* pikiran *intrusive* yang di rasakan wanita, Tangan berdarah dapat melambangkan kekerasan fisik atau emosional yang dialami oleh karakter utama. Hal ini dapat menunjukkan bahwa dia terluka oleh pikiran intrusifnya atau memiliki masa lalu yang traumatis. Warna yang ditampilkan pada scene berwarna merah yang sering diasosiasikan dengan kemarahan, kebencian, dan bahaya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa karakter utama merasa marah dan benci terhadap dirinya sendiri atau merasa bahwa pikiran intrusifnya berbahaya.



Gambar 8 Menit 03:16
Sumber: Dokumentasi Penulis

Abstract Form dan *Associational Form* dari segi visual pada scene ini terletak pada visual pewarnaan yang gelap dan terdistorsi yang menandakan *intrusive thoughts* yang lebih kelam dan semakin parah yang dirasakan wanita.

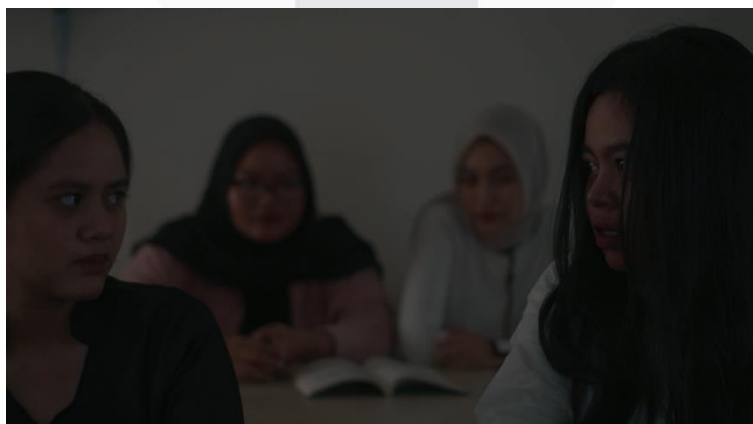
Musik dan Sound effect di scene ini juga berupa suara yang menegangkan dan berupa bisikan yang semakin keras yang menggambarkan pikiran wanita yang rusak penuh kebisingan hingga semakin parah dan tidak terkontrol.



Gambar 9 Menit 02:20
Sumber: Dokumentasi Penulis

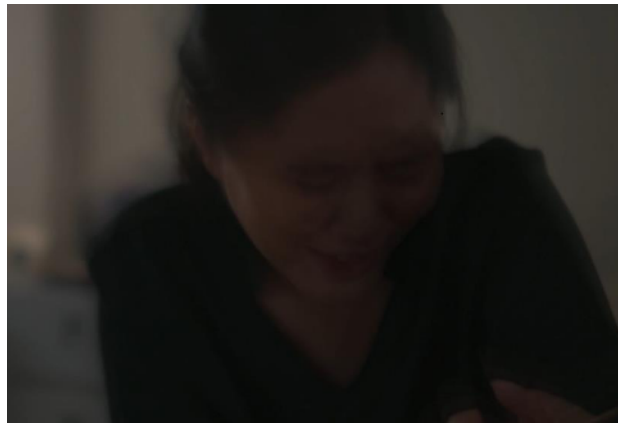
Pada scene ini terdapat abstract form dan associational form pada visual dan musik yang digunakan. Pada sisi visual terdapat pewarnaan gelap dan terdistorsi dan carian di botol minum si wanita mengalami perubahan dari yang semula air putih kini berubah menjadi darah. Hal ini menunjukkan manifestasi visual dari kecemasan dan ketakutan yang dialami wanita tersebut.

Scene juga memiliki musik dan sound effect yang mengejutkan menggambarkan perasaan wanita yang terkejut karena adanya perubahan pada air minum yang diminumnya.



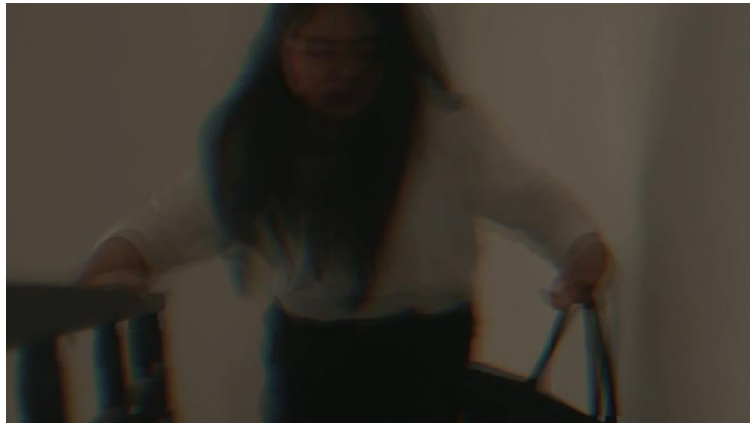
Gambar 10 Menit 03:09
Sumber: Dokumentasi Penulis

Pada *scene* ini terdapat Abstract Form dan Associational Form pada visual dan sound effect yang digunakan dimana pada *scene* ini menunjukkan visual yang gelap beserta music dan sound effect yang menegangkan dan membangun emosi penonton. Dimana pada *scene* ini menunjukkan intrusive thoughts mulai mempengaruhi kepribadian si wanita menjadi memiliki sifat impulsif dan destruktif sehingga ingin menusuk teman yang disebelah nya.



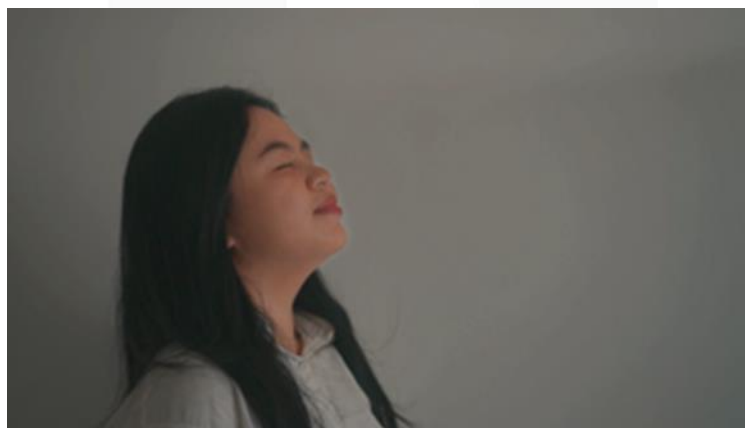
Gambar 11 Menit 03:19
Sumber: Dokumentasi Penulis

Pada *scene* ini terdapat Abstract Form dan Associational Form pada visual dan sound effect yang digunakan dimana pada *scene* ini menunjukkan visual yang gelap dan terdistorsi beserta music dan sound effect yang mengejutkan. Dimana pada *scene* ini menunjukkan wanita terpengaruhi manifestasi ekstrem pikiran *intrusive* sehingga mempunyai keinginan untuk menyakiti orang terdekatnya.



Gambar 12 Menit 03:09
Sumber: Dokumentasi Penulis

Abstract Form dan Associational Form pada scene ini berupa visual yang gelap dan terdistorsi dan sound effect yang semakin cepat dan kencang. Dimana pada scene ini menunjukkan wanita berlari menaiki tangga dengan raut wajah penuh kecemasan dengan pikiran *intrusive* yang semakin parah menunjukkan keinginan wanita untuk melarikan diri dari pikiran intrusif yang terus menghantui dan memperparah kecemasan.



Gambar 13 Menit 04:25
Sumber: Dokumentasi Penulis

Abstract Form dan Associational Form pada scene ini berupa visual yang terang, dominan warna putih, cahaya dan exposure tinggi dan sound effect suara desis perlahan menghilang, suara musik yang menenangkan. Scene ini menunjukkan keberhasilan wanita untuk meraih ketenangan setelah berhasil

melewati pikiran-pikiran yang mengganggu. Scene ini juga menunjukkan kedamaian batin yang dirasakan wanita.

DISKUSI

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan referensi seniman dan landasan teori penulis dalam membuat pengkaryaan ini

Referensi Seniman

Penulis menggunakan dua referensi seniman yang menjadi inspirasi penulis dalam membuat pengkaryaan ini

Robert Machado

Seseorang youtuber asal Las Vegas bernama Robert Machado membuat film eksperimental yang berjudul Catharsis yang sangat simple namun penuh adegan yang mempunyai makna. Dia juga sangat memperhatikan adegan dari segi visual terutama lighting dan color grading, dapat membuat suasana yang dapat terasa oleh penonton. Color grading yang tajam dan warna yang colorful membuat film ini menjadi lebih menarik. Sudut pengambilan gambar di film ini juga sangat baik dengan model yang di close up menjadikan adegan-adegan di film ini menjadi lebih dramatis.

Penulis terinspirasi dari visual di film ini terutama pada color grading dan lighting yang sangat menarik penonton, penulis akan membuat film eksperimental dengan color grading yang menimbulkan kesan dramatis dengan warna yang tajam sehingga dapat memanjakan mata.

Lugo

Dalam pembuatan salah satu film eksperimental nya, Lugo dengan channel youtube yang bernama @lugoproduction ini sangat memperhatikan suara yang digunakan dalam film ini. Film yang berjudul overthingking ini mempunyai suara yang khas dengan scene awal berisi suara kebisingan dan bisikan orang-orang yang

menandakan bahwa suara kebisingan dapat menyebabkan seseorang overthinking. Film ini juga mempunyai adegan yang penuh dengan makna dan sangat menggambarkan bagaimana seseorang yang overthinking menjadi depresi karena overthinking nya.

Penulis terinspirasi dari sound dan visual yang penuh makna dari film ini. Penulis akan membuat film eksperimental yang memiliki sound kebisingan dan bisikan orang-orang seperti dalam film ini yang menyebabkan seseorang memiliki pikiran intrusif, penulis juga terinspirasi dari adegan di film ini yang penuh makna dan sangat menggambarkan depresi seseorang dalam menghadapi overthinking nya.

Kajian Literatur

Pada bagian ini penulis menjabarkan sumber dan teori-teori yang penulis gunakan untuk landasan pengkaryaan film *Intrusive Thoughts*

Teori Intrusive Thoughts

Sigmund Freud dari jurnal nya yang berjudul *The Interpretation of Dreams* (1995) mengemukakan bahwa pikiran intrusif merupakan manifestasi dari pikiran bawah sadar yang ditekan. Pikiran ini mungkin berasal dari pengalaman traumatis, konflik internal, atau keinginan yang tidak terpenuhi.

Dikatakan bahwa pikiran intrusif merupakan hasil dari masalah-masalah yang pernah dihadapi seseorang di kehidupan. Terkadang seseorang dihadapi dengan masalah-masalah, seperti masalah keluarga, percintaan, dan pekerjaan, yang coba dikunci rapat-rapat di alam bawah sadar.

Namun, tindakan dalam mengunci masalah ke alam bawah sadar sering tidak berhasil pada manusia. Kemudian masalah-masalah tersebut muncul kembali ke alam sadar manusia, biasanya mereka dapat muncul dalam bentuk pikiran intrusif.

Berdasarkan "Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder" konsep empiris dalam *Intrusive thoughts*, merujuk pada pikiran, gambar, atau

dorongan yang tidak diinginkan dan mengganggu yang muncul secara tiba-tiba dan berulang kali dalam pikiran seseorang. Penting untuk diingat bahwa intrusive thoughts bukanlah hal yang disengaja dan tidak selalu mencerminkan keinginan atau keyakinan orang yang mengalaminya.

Jurnal tersebut juga mengatakan Intrusive thoughts dapat muncul sebagai hasil dari berbagai faktor, termasuk interaksi antara proses kognitif, emosional, dan neurobiologis dalam otak.

Teori Psikologi

Teori psikologi yang cocok untuk film intrusive thoughts adalah salah satunya teori psikologi yang di bahas oleh David D. Burns dan Kristina A. Deveney di dalam bukunya yang berjudul "The Obsessive Compulsive Disorder Sourcebook" pada tahun 2019 mereka mengatakan teori gangguan obsesif kompulsif (OCD) yaitu gangguan mental yang ditandai dengan pikiran obsesif yang tidak diinginkan dan perilaku berulang yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan akibat pikiran yang tidak diinginkan. Karakter utama dalam film ini mungkin menunjukkan gejala OCD, seperti pikiran intrusif yang mengganggu dan ritual tertentu yang dilakukan untuk mengatasinya.

Teori Depresi juga merupakan teori psikologi yang dapat menjadi landasan dalam film "Intrusive Thoughts" menurut Ned J. Kaufman dan Michael R. Murray dalam bukunya "Depression: What You Need to Know" pada tahun 2018 depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya menyenangkan. Karakter utama dalam film ini mungkin menunjukkan gejala depresi, seperti penarikan diri dari orang lain, perubahan nafsu makan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri.

Teori Hibridisasi Budaya

Hibridisasi budaya dalam film Indonesia menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan daya tarik film bagi penonton yang lebih luas, termasuk penonton dari luar negeri. Strategi ini juga dapat meningkatkan daya saing film

Indonesia di era globalisasi dan membuka peluang baru bagi para kreator dan pengusaha di Indonesia." (Sintowoko, 2023, p. 62)

Strategi ini mengacu pada penggabungan elemen budaya lokal dan global untuk menciptakan konten yang menarik bagi khalayak yang lebih luas. Strategi konten hybrid juga dapat digunakan dalam film "Intrusive Thoughts" contohnya film ini dapat menggunakan simbol-simbol budaya lokal dalam pikiran karakter utama untuk menggambarkan ketakutan dan kecemasan karakter utama.

Contoh penggabungan hibridisasi budaya dalam film intrusive thoughts juga dapat digunakan dalam gaya visual dan naratif dari film Intrusive thoughts juga penggunaan Soundtrack yang dapat menggunakan penggabungan musik tradisional Indonesia dengan musik elektronik modern. Hal ini dapat menciptakan suasana yang mencekam dan penuh kecemasan yang sesuai dengan tema film.

Strategi konten hybrid dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan daya tarik film "Intrusive Thoughts" bagi penonton yang lebih luas. Dengan menerapkan strategi ini, film ini dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di Indonesia dan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan industri film Indonesia.

Teori Film Eksperimental

Gotot Prakosa dalam bukunya "Film Pinggiran" menjelaskan bahwa film eksperimental bukan hanya sekadar percobaan, melainkan sebuah genre film yang unik dengan fokus pada eksplorasi artistik. Film ini melampaui batasan tradisional dan berani bereksperimen dengan berbagai elemen seperti visual, bentuk, cerita, dan penyajiannya (Prakosa, 2008:75).

Film eksperimental seringkali mencoba mengeksplorasikan berbagai macam bentuk adegan visual yang melampaui bentuk-bentuk konvensional dari sinema. Film eksperimental seringkali menerapkan teknik-teknik surealis yang sangat antimainstream dalam industri film. sering kali melampaui narasi

tradisional dan konvensi visual (Muhammad Ryansyah, Donny Trihanondo, Sigit Kusumanugraha, 2023)

Film Eksperimental Bermain dengan bentuk dan konvensi film dengan cara yang menantang ekspektasi penonton dan memberikan pengalaman emosional dan intelektual yang tidak biasa." Jenis pembuatan film khusus lainnya disebut eksperimental. Film semacam itu bermain dengan bentuk dan konvensi film dengan cara yang menantang ekspektasi penonton dan memberikan pengalaman emosional dan intelektual yang tidak biasa. (Syahdila Novanza Ramadhana , Dyah Ayu Wiwid Sintowoko dan Adrian Permana Zen, 2024)

Film eksperimental juga tidak terlepas dari teori Menurut David Bordwell dan Kristin Thompson dalam buku mereka "Film Art: An Introduction" mengenai abstract form yang menekankan kepada bentuk dan tidak memiliki narasi yang jelas dan tidak berfokus pada karakter atau plot. Sementara Asociational form yaitu teori yang menekankan pada hubungan antara gambar dan suara dalam film dengan pengalaman dan asosiasi penonton.

Dapat di simpulkan bahwa film eksperimental adalah film yang mencoba mengeksplorasi setiap adegan dari sisi pencahayaan, musik, warna, bentuk dan aspek teknis lainnya untuk memberikan sebuah film yang unik dan memberikan pengalaman emosional dan intelektual yang tidak biasa bagi penonton.

Teori Sinematografi

Dalam buku "Cinematography of oscar winners and box office" yang ditulis oleh M.Suyanto, Sinematografi dapat di definisikan sebagai ilmu atau seni bercerita menggunakan Bahasa visual dengan memberdayakan kamera dan pencahayaan untuk menangkap abstraksi ide, aksi, subtext, dan nada yang melibatkan pikiran, emosi, dan menyentuh hati Nurani penonton. Studiobinder (2020) mendefinisikan sinematografi adalah seni dan kerajinan membuat film dengan menangkap cerita secara visual. Secara teknis, sinematografi adalah seni dan ilmu merekam Cahaya baik secara elektronik ke sensor gambar atau secara

kimiawi ke film. Dapat juga disebut sebagai serangkaian foto yang membentuk narasi kohesif. Sinematografi Menyusun setiap bidikan dengan mempertimbangkan segala sesuatu dalam bingkai menuntut perhatian.

Penulis juga mengutip salah satu teori sinematografi yang berpengaruh dan inovatif adalah Montage of Attractions yang dikembangkan oleh Sergei Eisenstein, seorang sutradara film Soviet terkemuka. Teori ini berfokus pada penggunaan montage, yaitu teknik penyuntingan film yang menggabungkan gambar-gambar pendek untuk menciptakan makna dan efek emosional yang kuat pada penonton.

Prinsip utama Montage of Attractions yaitu yang pertama adalah montaze, Eisenstein menekankan pentingnya montaze, sebagai alat artistik untuk menciptakan makna dan efek emosional. Kedua adalah atraksi, Eisenstein percaya bahwa film harus menciptakan "atraksi" bagi penonton yaitu pertunjukan momen-momen kejutan, ketegangan, dan emosi yang kuat. Ketiga yaitu konflik, Eisenstein menggunakan montaze untuk menciptakan kontras dan konflik antara gambar-gambar, yang dapat memicu respons emosional yang kuat pada penonton. Keempat adalah ideologis, Eisenstein percaya bahwa film harus memiliki ideologis untuk dapat menyampaikan pesan ideologis dari pencipta film.

Pada intinya sinematografi menurut teori Montage of Attractions dari Eisenstein adalah gabungan dari montaze sebagai alat artistik untuk menciptakan makna, atraksi untuk menciptakan elemen kejutan, dan ketegangan, konflik untuk memicu respons emosional dari penonton dan ideologis untuk menyampaikan pesan kepada penonton

Penulis akan menerapkan teknik sinematografi Montage of Attractions dari Eisenstein untuk menciptakan adegan-adegan yang penuh makna, simbolik, dan menciptakan ketegangan dan konflik untuk memicu respons emosional dari penonton.

Teori Warna

David Bordwell and Kristin Thompson dalam jurnal nya “The Psychology of Color in Film” (2004) membahas bagaimana penggunaan warna dalam film sangat mempengaruhi sebuah makna dalam film dan membangkitkan emosi penonton. Dalam film merupakan studi tentang pengaruh warna terhadap emosi, persepsi, dan pengalaman penonton. Penggunaan warna dalam film dapat menciptakan atmosfer, menekankan tema, dan mempengaruhi cara penonton merespons dan menginterpretasikan cerita yang ditampilkan. (Syahdila Novanza Ramadhana , Dyah Ayu Wiwid Sintowoko dan Adrian Permana Zen, 2024)

Contoh penggunaan warna dalam film dan makna nya adalah:

1. Penggunaan warna merah sangat mempengaruhi emosi dan bermakna marah, gairah, hasrat, keinginan, kegembiraan, energi, kecepatan, kekuatan, tenaga, panas, cinta, agresi, bahaya, api, darah, perang, kekerasan.
2. Penggunaan warna hitam sangat mempengaruhi emosi dan bermakna tidak memiliki kekuatan, seksualitas, kecanggihan, formalitas, keanggunan, kekayaan, misteri, ketakutan, anonimitas, ketidakbahagiaan, kedalaman, gaya, kejahatan, kesedihan, penyesalan, kemarahan
3. Penggunaan warna putih di film bermakna perlindungan, cinta, penghormatan, kemurnian, kesederhanaan, kebersihan, kedamaian.

Film “Intrusive Thoughts” sendiri akan banyak memakai penggunaan warna hitam yang bermakna tidak memiliki kekuatan, ketidakbahagiaan, dan ketakutan yang akan sesuai dengan karakter film dimana dia tidak memiliki kekuatan untuk melawan pikiran nya, ketidakbahagiaan karena merasa terganggu dengan pikiran nya, dan ketakutan akan apa yang akan dia lakukan jika dia terus mengikuti pikiran nya.

Teori Mood Cues

Mood cues dalam teori film digambarkan sebagai perantara pengalaman afektif. Mood cues dalam penelitian ini mengacu pada segala unsur pembentuk film yang secara “detail” ditampilkan utuh. Audiovisual dalam film dikemas secara epik untuk memengaruhi perasaan empati penonton.

Dalam penelitian yang dibahas oleh, Dyah Ayu Wiwid Sintowoko dalam jurnal nya yang berjudul “Mood Cues Dalam Film Kartini: Hubungan Antara Pergerakan Kamera Dan Emosi” penelitian ini mengacu pada segala unsur pembentuk film yang ditampilkan secara detail untuk memengaruhi perasaan empati penonton. Bagaimana teknik sinematik termasuk long tracking shot, mood setting, overhead long shot, dan zoom in dapat digunakan untuk menganalisis hubungan ambivalen naratif dan mise-en-scene dalam film Kartini yang terjadi pada setting tahun 1800-an. Penelitian ini menekankan pentingnya mood cues yang diadaptasi dari teori pendekatan sinematik untuk menciptakan suasana tertentu kepada penonton.

Pentingnya penggunaan teori mood cues untuk menciptakan suasana tertentu kepada penonton dapat diterapkan dalam film yang penulis buat yaitu film “Intrusive Thoughts”. Dengan menerapkan teori Mood Cues secara efektif seperti penggunaan cahaya, pendekatan sinematik, penggunaan warna, penggunaan suara, penggunaan tata letak komposisi, gerak tubuh dan juga ekspresi wajah karakter utama, film "Intrusive Thoughts" dapat mengintensifkan emosi penonton dan membantu mereka memahami dan berempati dengan karakter utama yang mengalami pikiran intrusif.

KESIMPULAN

Merujuk terhadap pengertian *intrusive thoughts* menurut Dalam bukunya, Psychiatric Services yang ditulis pada tahun 2022 Dr. David Clark mendefinisikan pikiran intrusif sebagai pikiran, gambaran, atau impuls yang berbeda dan masuk

kedalam pikiran manusia dan dapat mengganggu aktivitas kognitif dan perilaku yang sedang berlangsung. Pada era *modern* kegiatan sosial didominasi terjadi di media sosial sebagai sebuah wadah untuk melakukan kegiatan bersosial antar masyarakat. *Intrusive thoughts* adalah fenomena umum pada anak muda, dan faktor-faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat meningkatkan risikonya.

Penulis berhasil membuat dan memvisualisasikan fenomena *Intrusive Thoughts* kedalam sebuah film eksperimental. Penulis juga berhasil membuat film yang berisi pesan mengenai *Intrusive Thoughts* yang dapat mengganggu aktivitas kognitif dan dapat mengubah kepribadian manusia untuk mempunyai perilaku impulsif dan destruktif. Penulis juga mampu menggambarkan film ini dengan jelas bagaimana intrusive thoughts dapat mengganggu dan mencekam kehidupan seseorang. Penggunaan berbagai elemen visual dan audio yang efektif, seperti desis statis, bisikan, visual kacau, dan cahaya putih, membantu audiens untuk memahami realitas intrusive thoughts dan dampaknya pada individu. Secara keseluruhan, *Intrusive Thoughts* adalah film yang kuat mengharukan dan penuh makna yang dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan mendorong mereka yang terkena dampaknya untuk mencari bantuan. Film ini juga menunjukkan bahwa medium karya film eksperimental dapat menjadi wadah yang bagus untuk mengekspresikan keresahan dari sebuah fenomena yang membuat audiens merasa terhubung dan dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Freud, Sigmund. (1955). *The Interpretation of Dreams*. Diedit dan diterjemahkan oleh James Strachey. Basic Books, Inc.

Clarke, DR. D. (2006). *The Psychiatry of Intellectual Disability*. Diedit oleh Ashok Roy dan Meera Roy. Radcliffe Publishing.

Gatot Prakosa (2009). *Film Pinggiran: Antologi Film Pendek, Film Eksperimental, Dan Film Dokumenter*. perpustakaan nasional RI.

M.Suyanto. (2021). *Cinematography Of Oscar Winner And Box Office*. Andi Offset.

Shapiro, L. J. (2020). *Obsessive Compulsive Disorder: Elements, History, Treatments, and Research*. PRAGER.

Burns, D. D., & Deveney, K. A. (2019). *The obsessive compulsive disorder sourcebook*. New York: Oxford University Press.

Kaufman, N. J., & Murray, M. R. (2018). *Depression: What you need to know*. New York: Guilford Press.

Bordwell, David, and Kristin Thompson. *Film History: An Introduction*. New York: McGraw-Hill, 2001.

Jurnal

HAKIM, R. M. (2023). *Visualisasi Film Eksperimental yang Berjudul The Invisible Battle*. Telkom University.

Sarason, I. G., Pierce, G. B., & Sarason, B. R. (1996). *Intrusive thoughts in clinical practice: A cognitive-behavioral perspective*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Cooney, M. L., Beck, A. T., & Hopkin, J. (2010). *Cognitive-behavioral therapy for depression and anxiety disorders*. In P. E. Nathan & J. M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments for anxiety disorders* (pp. 209-242). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Ruscio, A. M., & Borkovec, T. D. (2004). *Generalized anxiety disorder: Diagnostic criteria and comorbidity*. In *Generalized anxiety disorder: Current research and clinical practice* (pp. 3-22). New York: Guilford Press.

Sprung, M. R. (2008). *Intrusive thoughts and posttraumatic stress disorder*. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 229-242.

- Ryansyah, M., Trihanondo, D., & Kusumanugraha, S. (2023). Penyutradaraan Dalam Film Pendek Eksperimental 180 Degrees. *eProceedings of Art & Design*, 10(1).
- Ramadhana, S. N., Sintowoko, D. A. W., & Zen, A. P. (2024). VISUALISASI THE END OF A SINNER'S LIFE MELALUI MEDIUM FILM PENDEK DENGAN GAYA SEMI EKSPERIMENTAL. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).
- Sintowoko, D. A. W. (2022). Mood Cues dalam Film Kartini: Hubungan antara Pergerakan Kamera dan Emosi. *Rekam: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 18(1), 1-16.
- Sintowoko, D. A. W. (2023). Industri Film: Pemetaan Strategi Percepatan Ekonomi Kreatif Nasional Menuju Indonesia Maju 2040. *Brikolase: Jurnal Kajian Teori, Praktik dan Wacana Seni Budaya Rupa*, 15(1), 59-70.
- Adam S. Radomsky a,n. (2013). *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. ScienceDirect.Com by Elsevier.