

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kesedihan merupakan sebuah salah satu bentuk emosi yang disebabkan oleh suatu peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan kondisi sulit lainnya. Setiap orang pasti mengalami kesedihan dalam kehidupannya. Kesedihan dapat terjadi dengan melalui beberapa proses atau tahapan. Menurut Kubler-Ross dan David Kessler dalam bukunya *On Grief and Grieving : Finding The Meaning of Grief Through the Five Stages* menunjukkan bahwa lima tahapan kesedihan adalah bagian dari kerangka kerja yang membentuk pembelajaran untuk hidup dengan kehilangan. *The Five Stage Of Grief* adalah alat untuk membantu kita meringkai dan mengidentifikasi apa yang mungkin dirasakan.

Menurut (Ross dan Kessler 2014), dalam "*On Grief and Grieving : Finding The Meaning Of Grieving*" memiliki tahapan-tahapan diantaranya : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*. *Denial* atau tahap penyangkalan, seseorang pada awalnya menjadi lumpuh dengan syok atau diselimuti dengan mati rasa. Penyangkalan hampir terlihat sama dengan ketidakpercayaan. Pada tahap ini dunia menjadi tidak berarti. Penyangkalan dapat membantu untuk mempercepat perasaan sedih. Hal tersebut merupakan cara alami untuk membiarkan masuk hanya sebanyak yang bisa seseorang hadapi. Tahap pertama dari kesedihan ini membantu kita bertahan dari kehilangan.

Pada tahapan kedua, *Anger* atau kemarahan. Kemarahan tidak harus logis dan valid. Seseorang meluapkan kemarahannya karena tidak melihat hal yang memicunya datang dan ketika melakukannya tidak ada yang bisa menghentikannya. Penting untuk diingat bahwa kemarahan dapat muncul dalam diri seseorang karena merasa cukup aman untuk mengetahui bahwa mungkin akan selamat dari apapun yang terjadi. Pada awalnya, fakta bahwa hidup melalui kehilangan itu mengejutkan.

Kemudian lebih banyak perasaan yang mengenai, dan kemarahan biasanya menjadi yang terdepan karena perasaan sedih, panik, terluka, dan kesepian juga muncul, lebih kuat dari sebelumnya. Kemarahan pada diri sendiri mungkin dapat juga terjadi karena tidak bisa menghentikan agar tidak terjadi. Hal yang terpenting pada kemarahan terjadi pada situasi yang

tidak terduga, tidak pantas, dan tidak diinginkan ini dengan menemukan diri sendiri. Kemarahan adalah tahapan yang diperlukan dari proses penyembuhan. Semakin banyak kemarahan yang dizinkan, semakin banyak perasaan yang ditemukan. Kemarahan adalah emosi yang paling langsung.

Tahapan ketiga, *Bargaining*. Tawar menawar dapat membantu pikiran kita berpindah dari satu keadaan kerugian ke keadaan kerugian lainnya. Hal tersebut merupakan arah yang diperlukan untuk penyesuaian diri. Tahap ini dapat mengisi celah yang umumnya didominasi oleh emosi kuat yang membuat penderitaan dikejauhan. Hal tersebut dapat menenangkan pada kekacauan yang telah terjadi. Perubahan pada tahap bargaining berjalan dari waktu ke waktu .

Depression, setelah tawar menawar terdapat tahapan depresi. Perasaan kosong muncul dengan sendirinya, dan kesedihan memasuki hidup kita pada tingkat yang lebih dalam dari yang pernah kita bayangkan. Tahap depresi ini seolah-olah akan berlangsung selamanya. Depresi setelah kehilangan terlalu sering dilihat sebagai sesuatu terlalu sering dilihat sebagai sesuatu yang tidak wajar : keadaan yang harus diperbaiki, sesuatu yang harus dikeluarkan. Dalam beberapa kasus depresi mungkin perlu dikelola dengan menggunakan kombinasi dukungan, psikoterapi, dan obat anti depresan.

Tahapan terakhir yaitu *Acceptance*, tahap ini sering kali diartikan dengan menjadi baik-baik saja atau baik-baik saja dengan apa yang telah terjadi. Ini bukan masalahnya. Penerimaan adalah tentang menerima kenyataan bahwa apa yang telah terjadi adalah realitas permanen. Tahapan penerimaan tidak akan pernah disukai atau berpura-pura untuk baik-baik saja tapi pada akhirnya menerima. Belajar hidup untuk itu. Pada tahapan inilah penyembuhan dan penyesuaian akhir dapat bertahan dengan kuat, terlepas dari kenyataan bahwa penyembuhan sering terlihat dan terasa seperti keadaan yang tidak dapat dicapai. Menemukan penerimaan mungkin hanya memiliki hari-hari yang lebih baik daripada hari-hari yang buruk.

Kesedihan merupakan sebuah salah satu bentuk emosi yang disebabkan oleh suatu peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan kondisi sulit lainnya. Setiap orang pasti mengalami kesedihan dalam kehidupannya. Kesedihan dapat terjadi dengan melalui beberapa proses atau tahapan. Menurut Kubler-Ross dan David Kessler dalam bukunya *On Grief and Grieving : Finding The Meaning of Grief Through the Five Stages* menunjukkan bahwa lima tahapan kesedihan adalah bagian dari kerangka kerja yang membentuk pembelajaran untuk

hidup dengan kehilangan. The Five Stage Of Grief adalah alat untuk membantu kita membingkai dan mengidentifikasi apa yang mungkin dirasakan.

Kelima tahapan kesedihan tersebut merupakan bentuk-bentuk emosi yang dapat merangsang manusia untuk melakukan hal yang tidak sewajarnya. Tahapan-tahapan kesedihan tersebut tidak terlepas dari kondisi psikis manusia yang membuka celah untuk hadirnya gangguan mental. Gangguan mental dalam *The Five Stages of Grief*, dapat muncul pada tahapan depresi. Berbagai macam bentuk reaksi dalam mengekspresikan depresi, salah satunya adalah *self-harm*.

Self-harm yaitu istilah psikologi yang memiliki arti sebuah tindakan mencederai atau melukai diri sendiri tanpa melihat ada atau tidaknya tujuan untuk bunuh diri, dengan berbagai macam cara (NICE, 2015). *Self-harm* atau *Nonsuicidal-Self Injury (NSSI)* merupakan tindakan mencelakai diri sendiri untuk mengalihkan rasa sakit secara emosional tanpa adanya niatan untuk bunuh diri.

Self-harm merupakan kegagalan dalam *coping mechanism* dengan cara menyakiti diri sendiri secara sadar tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri. Tindakan melukai diri sendiri tentunya dipicu oleh kesedihan dan kekecewaan yang mendalam. Pelaku mengalihkan rasa sakit secara mental ke fisik. Menurut mereka dengan melakukan hal tersebut dapat mengurangi rasa sakit secara mental. Hal tersebut termasuk sebuah pelarian diri ketika dihadapkan dengan situasi sulit.

Istilah atau kode *self-harm* yang sering dipakai oleh pelaku yaitu *barcode* dan '*lip balm*'. Istilah *barcode* karena pelaku menyayat kulit membentuk pola garis-garis seperti *barcode*. Sedangkan tren "*lip balm*" pada tahun 2021, tren ini dikabarkan sempat viral di media sosial Tiktok terutama di Perancis dan Belgia. Tren ini mengajak setiap orang menggunakan *chapstick* atau *lip balm* lainnya ketika sedih atau depresi. Ketika *lip balm*-nya habis, orang yang melakukan tren ini akan mengakhiri hidupnya sendiri.

Menurut jurnal penelitian yang membahas tentang *self-harm*, data menunjukkan terdapat tiga partisipan pelaku *self-harm* dengan rentan usia 18-22 tahun. Vely, merupakan

nama samaran sebagai subjek utama memiliki usia 19 tahun bertempat tinggal di Jember. Tindakan self-harm yang dilakukan dirinya terakhir kali yakni pada bulan Januari 2023. Hal yang menyebabkan Vely melakukan tindakan mencelakai diri sendiri karena adanya masalah dengan pasangannya. Kemudian, pelaku kedua berdomisili di Surabaya dengan nama pengganti Cantik. Remaja perempuan dengan usia 20 tahun akhir kali melakukan *self-harm* pada bulan Februari 2023. Sejak menempuh pendidikan di bangku SMP sekitar 2015, dirinya sudah melakukan tindakan *self-harm*. Terakhir kali dirinya melakukan *self-harm* adalah dengan membenturkan kepala ke dinding. (Insani & Savira, 2023)

Pelaku kebanyakan terjadi pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. (Taqilla & Ariana, 2023). Perselingkuhan merupakan salah satu proses kekerasan di dalam hubungan asmara yang dapat menyerang psikologi seseorang. Pada hubungan berpacaran, perselingkuhan merupakan pengkhianatan atau tidak dapat menjaga komitmen atau sebuah kesepakatan yang telah disepakati.

Berdasarkan jurnal tentang *self-harm*, perselingkuhan dalam hubungan berpacaran yang berakibat self-harm juga marak pada akhir-akhir ini. Kejadian berakhirnya hubungan dengan pasangan ini menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sakit secara batin. (Fadhila & Syafiq, 2020). Korban dari perselingkuhan akan meluapkan berbagai emosi yang berbeda-beda. Luapan emosi korban pada umumnya adalah kesedihan, marah, depresi, kecemasan, kekecewaan mendalam. Perselingkuhan termasuk hubungan tidak sehat yang menyebabkan tekanan mental hingga melakukan *self-harm*. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Cano dan O'Leary (2014) yang menjelaskan bahwa perselingkuhan dapat memicu gejala depresi dan kecemasan pada korbannya karena korban perselingkuhan (terutama wanita) memiliki perasaan pengkhianatan, penghinaan, dan rasa malu sehingga membutuhkan intervensi klinis.

Sedangkan, pelaku perselingkuhan biasanya memiliki kecenderungan *NPD* (*Narcissistic Personality Disorder*). *NPD* adalah salah satu gangguan mental yang dengan gangguan tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, merasa paling superior dan haus pujian. Berdasarkan Ahmet dan Altinok (2020) dalam laporan ketertarikan romantis narsisis, dapat dilihat bahwa mereka secara khusus tertarik pada orang-orang yang (a) memiliki status sosial yang tinggi (misalnya, sukses, terkenal, dan/atau menarik) dan dapat menawarkan

peningkatan diri narsisis, dan (b) kekaguman dapat meningkatkan persepsi diri para narsisis secara langsung melalui sanjungan dan perhatian. Individu dengan skor tinggi dalam narsisme tidak mampu terhubung dengan orang lain, umumnya memperlakukan orang sebagai objek hanya untuk memfasilitasi keinginan dan kebutuhan mereka sendiri

Narsisis biasanya kurang tertarik pada hubungan yang hangat, dekat, komunal, dan peduli, dan mereka menganggap hubungan sebagai arena untuk memperkuat diri mereka sendiri tanpa memperhatikan pasangan mereka.

Hubungan romantis narsisis dilaporkan bersifat sementara, yang berarti kurangnya komitmen. Demikian juga, menurut Campbell dan Foster, hubungan antara narsisme dan komitmen terhadap pasangan hubungan romantis menunjukkan korelasi negatif. Artinya, narsisme dikaitkan dengan gaya cinta bermain game, komitmen rendah, dan perselingkuhan. Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa narsisis dalam hubungan romantis jangka panjang menunjukkan tingkat komitmen yang rendah, rentan terhadap perselingkuhan, dan memiliki jumlah perceraian yang lebih besar daripada non-narsisis

Faktanya, inilah yang dihasilkan dari pendekatan narsisis terhadap hubungan romantis. Dalam hubungan romantis, individu narsisis mencari status dan harga diri daripada keintiman atau kepedulian, dan individu narsisis mengubah konsep cinta ke arah diri sendiri sementara non-narsisis mengubah cinta ini ke arah orang lain.

Salah satu karakteristik atau perilaku orang yang mengidap *Narsistic Personality Disorder* ialah gaslighting. Sweet (2019) menyebutkan bahwa gaslighting yaitu tipe pelecehan psikologis yang bertujuan untuk membuat korbannya merasakan “kekacauan pikiran” dengan menciptakan lingkungan interpersonal yang tidak nyata/tidak sesuai fakta.

Menurut data wawancara yang diperoleh dalam jurnal, inisial RN pada 20 April 2020 mengungkapkan bahwa dirinya sedang kecewa dengan pasangannya. Pasangannya meninggalkan dirinya hanya untuk bersama orang lain. Hal tersebut membuat dirinya begitu terpukul, dirinya merasa sakit hati (Fadhila & Syafiq, 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh dalam jurnal (Fadhila & Syafiq, 2020). Pada 21 April 2020, ET juga memberikan pernyataan bahwa, Self-harm dianggap sebagai dampak dari suatu

masalah. Dirinya mengalami patah hati ketika diputuskan pacar saat penuh kasih. Perasaan lain yang timbul akibat putus dengan kekasihnya ialah rasa kehilangan. Menurut, diputus hubungan secara tiba-tiba oleh kekasihnya tanpa adanya tanda-tanda terasa seolah kehilangan segalanya. Peran keluarga yang seharusnya ada justru tidak ia dapatkan. (ET, 21 April 2020)

Menurut hasil wawancara dalam jurnal (Fadhila dan Syafiq, 2020) memaparkan pada Menurut hasil wawancara dalam jurnal (Fadhila dan Syafiq, 2020) memaparkan pada Sakit fisik berupa sayatan lebih baik daripada sakit hati. Lebih baik terasa sakit yang seperti sayatan yang ada di tanganku. Begitulah asalnya daripada terus menerus memikirkan perasaan yang tak tenang karena suatu hal yang sulit untuk dirinya sembuhkan sendiri. Sakit ditangan memiliki alasan yang jelas atau dapat tampak oleh mata manusia, sehingga jelas penyebab sakitnya. Tapi jika luka di batin itu membuat dirinya bingung. (ET, 21 April 2020)

Data terkait pelaku self-harm memang sulit untuk terkuak karena hal tersebut sangat personal, tidak semua pelaku tindakan melukai diri sendiri dapat terbuka terhadap orang lain. Berdasarkan pernyataan (Thesalonika & Apsari, N. Cipta, 2021), pemicu kesulitan pencarian jumlah data riil perilaku self-harm karena data-data dan penelitian yang didapatkan dan dilakukan belum mengungkapkan realitas yang sesungguhnya.

. Menggunakan *The Five Stages Of Grief : Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance* sebagai alur penceritaan atau cara bercerita dalam sebuah film sejalan dengan siklus self-harm menurut Jan Sutton (2007) berjudul *Healing the Hurt Within: Understand Self-injury and Self-harm, and Heal the Emotional Wounds* yakni : *shame / grief, emotional suffering, emotional overload, panic, self-harm, temporary relief*. Selain itu, The Five Stage of Grief : Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance juga digunakan dalam penceritaan film *Cruella* (2021).

Film merupakan salah satu bentuk alat untuk berkomunikasi massa yang kuat. Hal ini dapat diartikan bahwa film memiliki kesanggupan untuk menjangkau audiens yang luas dan beragam. Film dapat memberikan pengaruh terhadap penonton secara luas dengan pesan-pesan, nilai-nilai, dan cerita yang terkandung di dalamnya (Wati, et al., 2023). Film pendek dapat menggambarkan dengan jelas terkait emosi atau ekspresi, kondisi, bentuk, warna, dan elemen-elemen artistik lainnya. Film pendek mencakup visual dan audio yang tidak perlu lagi untuk

diimajinasikan. Berdurasi lebih ringkas daripada film pada umumnya, media ini tidak memakan waktu dalam penyampaian pesan. Film berbeda dengan video, film memiliki alur cerita yang sudah ditetapkan.

Film dipandang sebagai karya seni budaya karena mengaitkan berbagai elemen kreatif, termasuk teknik sinematografi, penulisan skenario, beradegan, musik, dan sebagainya. Film memiliki kekuatan untuk merepresentasikan budaya, nilai-nilai, dan cerita dari masyarakat yang menciptakannya (Nasirin dan Pitaloka, 2022). Beberapa karya sastra menggunakan media film seringkali mencerminkan nilai-nilai, norma, konflik, dan pengalaman sosial yang terjadi dalam masyarakat tempat sastrawan tinggal (Nisa dan Sinaga, 2023)

Selain itu film juga dapat merepresentasikan masalah dengan tidak membosankan karena minat baca di Indonesia sangat rendah. Elemen visual dan audio pada film juga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat pada isu atau pesan yang akan disampaikan. Menurut (Astuti, 2023) Rendahnya angka literasi semakin menjelaskan secara jelas bahwa minat membaca pelajar Indonesia sangat rendah. Siswa cenderung malas dan cepat bosan saat membaca buku. Untuk meningkatkan pemahaman peserta didik, diperlukan adanya pembaharuan media baru untuk menyokong proses pembelajaran sejarah. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui film. Disinilah film dijadikan sebagai sebuah alternatif untuk menyebarluaskan pemahaman akan sejarah. Hal ini sesuai data 91,58% masyarakat Indonesia berumur 10 tahun keatas diklaim lebih suka menonton televisi atau film.

.1.2 Identifikasi Masalah

Pemaparan latar belakang di atas melahirkan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. *Self-harm* merupakan tindakan melukai diri sendiri secara sadar tanpa adanya tujuan bunuh diri, hal ini sering terjadi pada dewasa awal dalam hubungan berpacaran. Berdasarkan pernyataan pelaku yang telah dipaparkan dalam latar belakang, Berdasarkan jurnal tentang *self-harm*, perselingkuhan dalam hubungan berpacaran yang berakibat *self-harm* juga marak pada akhir-akhir ini. Kejadian berakhirnya hubungan dengan kekasih ini menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sakit secara batin (Fadhila & Syafiq, 2020). terdapat pelaku yang dipicu oleh penghianatan dalam hubungan berpacaran. tindakan melukai diri sendiri, dengan adanya hubungan yang beracun seperti perilaku manipulatif,

gaslighting, perselingkuhan, hingga mengidap mengidap *Narcissistic Personality Disorder (NPD)*.

Menurut (Ahmet & Altinok, 2020) dalam hubungan romantis, individu narsisis mencari status dan harga diri daripada keintiman atau kepedulian, dan individu narsisis mengubah konsep cinta ke arah diri sendiri sementara non-narsisis mengubah cinta ini ke arah orang lain. Dalam hubungan romantis, individu narsisis mencari status dan harga diri daripada keintiman atau kepedulian, dan individu narsisis mengubah konsep cinta ke arah diri sendiri sementara non-narsisis mengubah cinta ini ke arah orang lain.

2. Implementasi *The Five Stages Of Grief : Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance* sebagai alur penceritaan atau cara bercerita dalam sebuah film relevan atau sejalan dengan siklus *self-harm* yang dinyatakan oleh Jan Sutton (2007) berjudul *Healing the Hurt Within: Understand Self-injury and Self-harm, and Heal the Emotional Wounds* yakni : *shame / grief, emotional suffering, emotional overload, panic, self-harm, temporary relief*. Seperti pada film pendek garapan Hanung Bramantyo berjudul POSITIF yang tayang pada media youtube, menggunakan konsep *The Five Stages of Grief*. Menurut (Wati, et al., 2023) Film merupakan media komunikasi dengan massa yang besar dan beragam.

1.3 Rumusan Masalah

Pemaparan pada latar belakang menghasilkan rumusan masalah yakni, “Bagaimana merancang film pendek sebagai penyampaian pesan terkait *self-harm* pada dewasa awal dalam *The Five Stages Of Grief?*”

1.4 Batasan Masalah

Batasan-batasan masalah yang menjadi fokus perancangan ini yaitu :

1. Hasil perancangan berupa film pendek fiksi dengan durasi 15- 20 menit dalam bentuk digital pada platform Youtube.
2. Alur dalam hasil perancangan film pendek yaitu kisah tentang *self-harm* yang diakibatkan hubungan pacaran dengan implementasi *The Five Stages Of Grief* di dalamnya.
3. Target primer ditujukan pada dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun, dan target sekunder dengan rentan usia 15-17 tahun.

1.5 Tujuan Perancangan

Pada perancangan film pendek ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengedukasi *self-harm* dengan media film pendek fiksi kepada masyarakat
2. Untuk merepresentasikan sudut pandang penyintas *self-harm* melalui penceritaan dengan pedekatan *The Five Stages Of Grief : Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*
3. Untuk menginformasikan trauma psikologis yang dapat memicu *self-harm* dengan teknik sinematografi dalam media film pendek
4. Untuk menginformasikan bahwa kasus *self-harm* memerlukan perhatian lebih dari sisi sosial
5. Untuk memberikan amanat tentang regulasi emosi atau konversi emosi dari hal negatif ke positif

1.6 Manfaat Hasil Perancangan

Perancangan film pendek menggunakan implementasi *The Five Stages Of Grief* berjudul “Semoga Lekas Pulih” memiliki kontribusi khususnya untuk pelaku *self-harm* yang tidak teridentifikasi dikarenakan hal ini sangat personal dan tidak semua orang bisa mengungkapkan atau bahkan berdamai dengan masalahnya. Oleh karena itu, perancangan ini memiliki manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat bagi Masyarakat :

1. Meningkatkan kesadaran terhadap akibat dari *self-harm* kepada masyarakat khususnya dewasa awal
2. Melalui *The Five Stages of Grief* pada film pendek dapat mendorong penerimaan diri pada pelaku *self-harm* dan lebih bijak mengatasi luapan emosi negatif
3. Mengidentifikasi dan memahami gejala-gejala *self-harm*
4. Kemampuan mengatasi *coping mechanism* yang benar

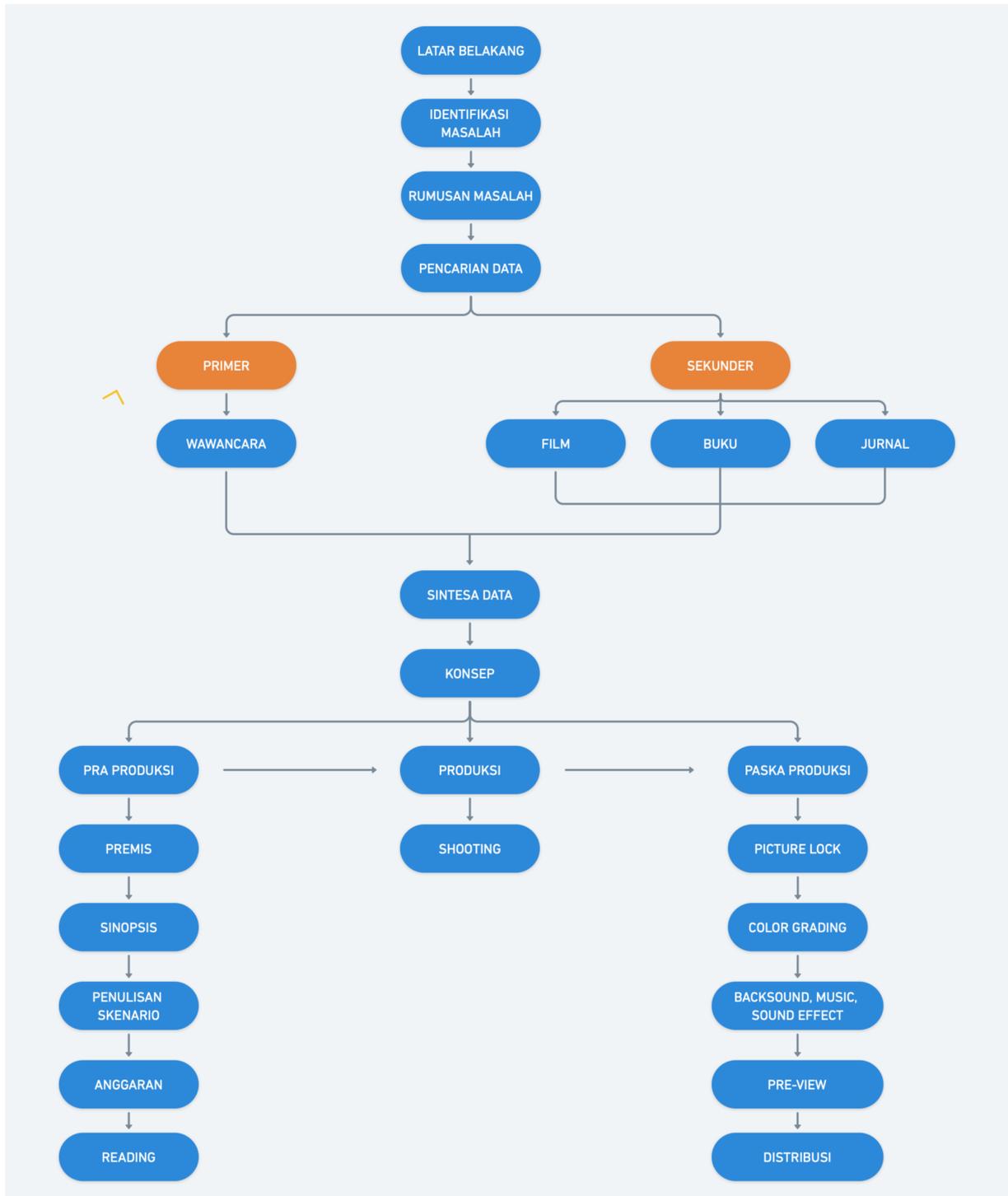
b. Manfaat bagi Universitas

1. Meningkatkan daya saing kampus
2. Mendapatkan reputasi yang baik terhadap perancangan yang dirilis mahasiswa
3. Pengembangan Ilmu pengetahuan

c. Manfaat bagi penulis :

1. Mengekspresikan hal negatif serupa yang pernah dialami dengan tepat melalui sebuah karya film pendek
2. Mengeksplorasi teknik sinematografi yang sesuai terhadap penggambaran trauma psikologis
3. Mengasah skill di lapangan dengan bekerja sama pihak luar kampus yang *expert* dibidangnya atau memperluas relasi untuk siap terjun ke dunia perfilman

1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1. Kerangka Perancangan

Sumber : Pribadi