

PENCIPTAAN VIDEO ART DENGAN PENDEKATAN TEKNIK SINEMATOGRAFI DALAM KARYA MEMBAIK

Nadia Afifatus Salamah¹, Didit Endriawan², Sigit Kusumanugraha³

^{1,2,3} S1 Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jln. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu
– Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257

nadiaafifatus@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id, sigitkus@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Tugas Akhir yang berjudul “*Membaik*” ini menceritakan mengenai kesehatan mental seseorang yang mengalami stres terhadap permasalahan kehidupannya. Namun, dengan menghadirkan alam yang mampu untuk mengurangi perasaan tersebut dapat menjadi metode dalam karya ini. Latar belakang terbentuknya tema ini berdasarkan dari pengalaman penulis dalam kehidupannya, dan melalui pengalaman tersebut dapat tersalurkan melalui karya dalam membantu permasalahan orang lain. Tujuan dalam penciptaan karya adalah untuk membantu orang-orang dalam mengontrol emosionalnya dengan berbagai elemen yang ada pada alam. Penelitian ini membahas mengenai, bagaimana memvisualkan alam sebagai metode terapi stres seseorang, dapat melalui musik dan suara alam di dalamnya. Karya ini di ciptakan dengan jenis *video art* yang menggabungkan pendekatan unsur sinematografi di dalamnya. Hasil dari karya ini menunjukkan bahwa melalui alam manusia dapat memotivasi terhadap dirinya sendiri dan melalui musik dan suara-suara alam yang disuguhkan alam dapat menenangkan hati dan pikiran mereka. Dengan menjadikan alam sebagai metode terapi seseorang maka tingkat stres yang dialami dapat menurun secara perlahan, hal tersebut mampu di rasakan melalui karya *video art* “*Membaik*” ini. Manfaat yang dirasakan dapat memberikan motivasi hidup kepada orang lain.

Kata kunci: Stres, Terapi, Sinematografi, *Video Art*

Abstract: This Final Project, entitled “*Membaik*”, talks about the mental health of a person who is experiencing stress due to the problems of his life. However, by presenting nature that can reduce these feelings can be a method in this work. The background of the formation of this theme is based on the author's experience in his life, and through this experience it can be channeled through his work in helping other people's problems. The purpose of creating works is to help people control their emotions with various elements that exist in nature. This study discusses how to visualize nature as a method of treating one's stress, through music and the sounds of nature in it. This work was created with the type of *video art* that combines the approach of cinematographic elements in it. The results of this work show that through nature humans can motivate themselves and through music and nature sounds that nature can provide to calm their hearts and minds. By using nature as one's therapeutic method, the level of stress experienced can decrease slowly, this can be felt through this “*Membaik*” *video art*. The perceived benefits can provide motivation to live for others.

Keyword: Stress, Therapy, Cinematography, *Video Art*

PENDAHULUAN

Gangguan stres dan depresi sering di rasakan oleh setiap individu. Stres muncul ketika datangnya permasalahan yang disadari maupun tidak disadari oleh orang-orang. Peningkatan stres ini akan berdampak buruk bagi pribadi individu apabila tidak ada upaya dalam meminimalisirnya. Tingkat stres di Indonesia dapat juga dialami oleh kalangan usia muda, yang mana rentan dalam proses pengembangan jati dirinya. Usia muda merupakan periode yang kritis karena banyak hal terjadi dalam kehidupan sehingga diperlukan banyak adaptasi pada usia ini (Bhargava & Trivedi, 2018). Beberapa faktor yang sering mempengaruhi dapat melalui tekanan ekonomi, kesenjangan sosial, permasalahan keluarga, pekerjaan, dan lainnya. Mereka yang padat akan aktivitas, hanya memiliki sedikit waktu untuk beristirahat dalam kesibukannya, sehingga berpotensi timbulnya stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al, 2017). Stres juga merupakan suatu kecemasan yang mana cenderung munculnya *epineprin* dan *noreprinerpin* yang menyebabkan denyut jantung, frekuensi napas, oksigen jantung, dan tekanan darah meningkat. Hal tersebut akan berpengaruh timbulnya kematian. Maka, cara yang dapat dilakukan penulis ialah memotivasi setiap individu anak dengan suatu hal yang bersifat mampu menenangkan hati dan pikiran mereka. Gagasan tersebut tercetus berdasarkan pengalaman yang penulis rasakan dalam kehidupannya, yang selalu mempengaruhi dalam proses pengembangan diri.

Salah satu upaya menghilangkan stres tersebut ialah dengan menjaga hubungan harmoni dan gelombang kehidupan manusia dengan alam, sehingga mampu mempertahankan keberlangsungan hidup. Manusia dan alam saling bergantung satu sama lain. Karena bumilah yang senantiasa mengasuh dan menopang seluruh kebutuhan manusia (Putra dan Hidayat, 2017). Alam merupakan sarana spiritualitas bagi manusia, yang mana alam menyediakan

segala aspeknya yang bersifat indah dan menyejukkan. Apa yang terdapat di langit dan bumi merupakan suatu nikmat yang harus disyukuri oleh manusia, tanpa adanya alam dunia ini, maka akan menjadi ranah hampa yang tiada isi di dalamnya. Keberadaan alam ialah menjadi bagian dari manusia, bukan untuk dieksploitasi melainkan sebagai kebutuhan manusia, sehingga derajat antara manusia dan alam sama rata dan saling menguntungkan dari segi mana pun. Biarkan alam memasuki batin manusia dan mampu mengajarkan kita arti rasa ketenteraman dalam diri, rasakan suara burung, gemercik air, gesekan dedaunan yang tertiuip angin, serta keheningan di dalamnya. Rasakan kedamaian dan ketenangan yang menjalar di hati, biarkan pikiran rehat sesaat (Kartikasari, 2011).

Alam juga mampu menjadi terapi relaksasi bagi manusia melalui suara-suara yang dihasilkannya. Terapi relaksasi telah dipostulat sebagai terapi yang mampu menurunkan status emosional dan menginduksi ke dalam dominasi parasimpatis melalui penenang korteks serebral (Setyawan et al, 2013). Rata-rata penerapan terapi ini menggunakan alunan musik yang dapat menjadi salah satu bagian dalam relaksasi. Musik yang lembut seperti musik klasik, jazz dan pop mampu mengendurkan beban kerja sistem saraf dan organ tubuh (Faradisi, 2009). Dengan memadukan unsur musik dan suara alam dalam sebuah terapi, daya sensorik manusia mampu merespons hal tersebut sehingga menyampaikan kepada otak sebagai bentuk hal sejuk di hati. Suara alam sangat dekat dengan setiap orang dalam kehidupan sehari-harinya dan manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik terhadap manusia itu sendiri (Letchtzin et al, 2005).

Berlandaskan permasalahan isu yang diangkat, maka penulis akan menerapkan metode penyembuhan dengan menciptakan karya *video art* dengan menampilkan visual alam beserta aspeknya. Mengapa menggunakan media *video art*? Sebab, *video art* menjadi pilihan penulis dalam mengekspresikan sebuah

karya dengan sudut pandang sang seniman. Seni video adalah jika pelukis menggambar dengan cat, seniman video melukis dengan media video (Murti, 1999). Kemunculan *video art* ini ada pada tahun 1960-an yang pada masanya sangat menentang terhadap budaya TV. Media ini tidak terpaku pada aturan-aturan layaknya menciptakan sebuah film yang terdapat dialog dan narasi. Maka, bertambahnya era perkembangan *video art* memiliki istilah seni media baru yang berbasis seni media digital, yang mana banyak digunakan oleh seniman saat ini dalam mencurahkan karya ke berbagai versinya masing-masing.

Dalam memproduksi karya *video art*, visual yang dihasilkan tidak memiliki rasa estetik di setiap gambarnya. Pengambilan gambar yang biasa-biasa saja, tampak kurang estetik dan *cinematic*, oleh sebab itu harus dikombinasikan dengan teknik sinematografi untuk menciptakan kesan dramatis dan sekaligus sebagai *mood cues* (Sintowoko, 2021). *Mood cues* salah satunya dapat diciptakan melalui *camera movement* (Sintowoko, 2021). Sinematografi adalah proses dalam menempatkan ide, kata-kata, tindakan, sub teks emosi, nada, dan semua bentuk nonverbal lainnya dan menjadikannya dalam istilah visual (Brown, 2012). Pada prinsip sinematografi, terdapat kaidah-kaidah dalam memproduksi sebuah video. Dalam buku *Cinematography: Theory and Practice* karya Blain Brown, ia mengklasifikasikan beberapa teknik konseptual dalam menuturkan visual ke dalam sebuah cerita, yang di antaranya: *Frame, Light and Color, Lens, Movement, Texture, Establishing*, dan *POV*. Maka, segala unsur tersebut diterapkan bagi penonton agar saat menikmati karya Membaik ini merasakan makna yang disampaikan melalui visual yang memadai.

Alasan penulis memilih tema karya ini adalah bentuk curahan perasaan yang penulis rasakan ketika permasalahan kehidupan terasa membebani pada dirinya. Maka penulis menciptakan karya *video art* sebagai media yang menggambarkan rasa stresnya tersebut yang tersampaikan menggunakan visual alam sebagai terapinya, dan masyarakat dapat merasakan apa yang penulis rasakan.

METODE BERKARYA

Berdasarkan pada pemaparan pendahuluan tersebut, maka metode berkarya yang difokuskan dalam penciptaan karya ini adalah mengenai tingkat stres pada manusia, visual yang ditampilkan yakni interaksi manusia dengan alam sekitarnya serta menciptakan makna di dalamnya, penciptaan *video art* yang diproses melalui teknik sinematografi, pada karya *Membaik* ini batasan durasi video akan diproduksi kurang lebih selama kurang lebih 2-3 menit.

HASIL DAN DISKUSI

Karya ini merupakan suatu bentuk karya *video art* yang memadukan unsur teknik sinematografi dalam pembuatannya. Konsep dalam video tersebut mengangkat tema persoalan tingkat stres yang dialami manusia dalam permasalahan kehidupan mereka. Mengenai hal tersebut, dengan memadukan unsur terapi music dan suara alam pada video bermaksud untuk membuat mereka dapat mengurangi tingkat stres mereka. Elemen-elemen yang terdapat pada alam diharapkan mampu untuk mengurangi rasa stres yang mengganggu pikiran dan perasaan seseorang, alam memiliki aura dan suasana yang mendukung dalam proses relaksasi bagi manusia. Maka dari itu alam mampu memberikan kontribusi besar terhadap manusia.

Karya ini akan berdurasi 2-3 menit yang berisikan tiga kelompok visual permasalahan, di antaranya: permasalahan, solusi, kesadaran. Dalam *video art* ini tidak berisi dialog ataupun narasi di dalamnya dan semua visual menjadi interaksi nonverbal. Latar belakang suara dalam karya di isi dengan perpaduan instrumen music dan beberapa suara alam. Karya di beri judul "Membaik" karena video ini bertujuan agar penonton yang merasakan stres dalam hidupnya dapat merasa membaik setelah menikmati karya tersebut. Didasari oleh unsur terapi music dan suara alam yang berpadu menjadi *background* karya, bisa menambah eksistensi alam tersebut kepada penonton.

Dalam proses menciptakan karya *video art* melalui Teknik sinematografi ini, maka terlebih dahulu untuk menentukan tiga tahapan dalam menciptakan karya *video art* tersebut, di antaranya: Pra-Produksi, Produksi, Pasca Produksi. Berikut penjelasan proses pembentukan karya ini:

1. Pra Produksi

a) Ide

Pencetusan ide pada karya berawal saat penulis mengamati hal-hal sekitar yang dapat memberikan inspirasi mengenai gagasan ide karya. Kemudian ide tersebut tercetus dari pengamatan penulis terhadap langit, maka penulis mengeksplorasi melalui internet yang berkaitan dengan objek langit. Setelah menelusuri tema tersebut, penulis menemukan beberapa sumber dan teori yang berkaitan dengan langit yaitu pengayaan mengenai objek *Nature*, yakni dimana seluruh aspek alam yang terdiri dari langit, air, tumbuhan, dan lainnya dapat dimanfaatkan ke dalam sebuah karya, sehingga melalui topik tersebut memudahkan penulis dalam mengembangkan gagasan ide pada karya.

Seiring dengan menelusuri hasil eksplorasi ide, penulis menemukan hubungan antara objek *Nature* dengan keilmuan Psikologi terhadap tingkat stres manusia. Berdasarkan hasil telusuran teori-teori yang didapat tingkat stres dapat berkurang dengan proses relaksasi mengenai objek alam yang dapat memberikan kesan tenang dan damai. Ada sebuah riset dikatakan bahwa faktor alam maupun itu alami atau buatan mampu untuk meminimalisir bahkan dapat menyembuhkan kesehatan psikis manusia, apalagi yang berkaitan dengan gejala stres yang dialami oleh kebanyakan individu. Mengenai persoalan manusia, dalam proses meminimalisir tingkat stres tersebut pastinya dapat dirasakan oleh Panca indra manusia yang menjadi perantara alami dalam menikmati alam sebagai penyembuhan stres. Dan dari gagasan tersebut menjadi tema pokok yang akan diangkat ke dalam karya "Membaik" ini melalui sebuah *video art*.

b) Premis

Seorang wanita merasakan kecemasan dalam pikirannya, kemudian ia mulai merasakan suasana alam yang mampu mendamaikan hati dan pikirannya.

c) Alur Visual

Alur ini menceritakan ketika seorang wanita merasakan hidupnya mempunyai banyak beban pikiran. Kemudian ia merasakan dirinya memasuki sebuah area yang terdapat tumbuhan serta hewan di sekelilingnya. Ia mencoba membaur dengan kondisi tersebut, sehingga perlahan-lahan bebannya tersebut tidak terasa kembali. Ia menyadari bahwa di kala ia merasa hidupnya penuh dengan masalah, ternyata alam yang berada di sekelilingnya dapat membantunya untuk meluapkan perasaannya.

- Permasalahan
 - Visual gelap
 - *Shot* menunjukkan *close up* mata wanita
 - Sebuah tangan menumpuk batu
 - *Close up* mata terpejam
 - Kembali menumpuk batu
 - Wanita memegang kepalanya serta bayangan batu kerikil yang berjatuhan
 - Tumpukan batu jatuh
 - Visual gelap
 - Gabungan *shot* permasalahan
- Pecahan solusi
 - Visual gelap
 - Punggung Wanita mengarah ke pohon
 - Tangan menangkap sinar matahari
 - Dedaunan pohon
 - Dedaunan di atas air
 - Bunga matahari di tepi danau

- Bunga kuning di antara daun hijau
- Cahaya matahari senja dari balik dedaunan
- Suasana langit berawan
- Pasir putih di area pantai
- Wanita bersantai di tepi pantai
- Desiran ombak mengarah ke tepian pantai
- Langit mendung dengan angin yang bertiup
- Sahutan petir di awan hitam
- Air hujan jatuh di latar rumah
- Cipratan air di jendela kaca
- Wanita menghirup aroma di cangkir
- Burung-burung bertengger
- Wanita meraba seekor kucing
- Mewarnai gambar daun di atas kertas
- Gambar dedaunan tertiup angin
- Tangan merasakan tumbuhan merambat di pohon
- Kucuran air disertai visual Wanita bermain air di sungai
- Wanita tersenyum ke arah atas
- Lidah wanita merasakan coklat dengan telunjuk
- Mengolesi bibir dengan lipstik merah
- Wanita meletakkan telapak tangan di dekat telinga
- Penyadaran
- Visual gelap
- Sehelai daun jatuh di atas laptop
- Wanita melihat sekelilingnya
- Memegang daun di atas buku tulis
- POV dari belakang Wanita
- Memegang daun di atas buku tulis

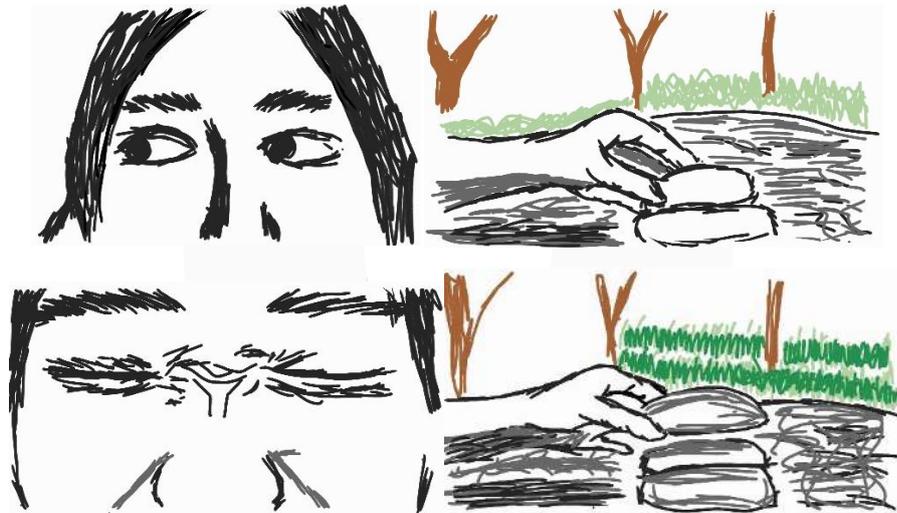
- Ikan yang berada di kolam
- Semak-semak yang tertiuip angin
- Kumbang dibalik dedaunan
- Buku ditutup
- Wanita meninggalkan tempatnya
- Visual gelap

d) Skenario

List yang berisi *scene*, *sequence*, durasi, keterangan adegan naskah yang terdapat pada karya.

e) Storyboard

Storyboard merupakan gambaran awal sebelum produksi karya. Pembuatan ini bertujuan untuk mematokkan visual karya sesuai dengan yang di inginkan.





Gambar 1 Sketsa video
Sumber: Dokumentasi Pribadi

f) Tim Produksi

Tabel 1 Tim Produksi

No	Nama	Job Description
1	Nadia Afifatus Salamah	Produser, Sutradara, Penata kamera, <i>Editor, Colorist, Talent</i>
2	Siwi Anjar Sari	<i>Talent</i>
3	R.A Aszhaafira Farrassayu	<i>Talent</i>
4	Valencia Kholifatus S	<i>Talent</i>

Sumber: Dokumentasi Penulis

g) Objek dan Spot

Lokasi *shot* video pertama kali dilakukan di daerah perkebunan teh dan dilanjutkan di area sungai dan laut yang berada di Cianjur, Jawa Barat. Kemudian untuk *shot* selanjutnya dilakukan di Telkom University dan Taman Balai Kota Bandung yang memadai untuk *shot*.

2. Produksi

a) Jadwal Shot Video

Tabel 2 Jadwal shot video

APRIL						
S	S	R	K	J	S	M
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
MEI						
S	S	R	K	J	S	M
						1
2	3	4	5	6	7	8

9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
JUNI						
S	S	R	K	J	S	M
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
JULI						
S	S	R	K	J	S	M
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sumber: Dokumentasi Penulis

b) Alat yang Digunakan

Tabel 3 Alat shot video

Nama Barang	Jumlah	Status
Kamera Canon D1200	1 buah	Pribadi
Lensa Kit Canon	1 buah	Pribadi
Tripod Takara	1 buah	Pribadi
<i>Memory card</i>	1 buah	Pribadi

kamera		
Baterai kamera Canon LP-10	2 buah	Pribadi

Sumber: Dokumentasi Penulis

c) Teknik Sinematografi yang Digunakan

Mengeksplorasi teknik ini diperlukan ketika hendak melakukan proses pengambilan gambar di lokasi yang berguna untuk mengkreasi berbagai teknik sehingga menampilkan visual yang kreatif dan juga dapat menyampaikan isi dalam karya video tersebut. Eksplorasi dapat melalui dari *camera movement* nya, *framing*, tekstur yang memperkuat visual, *POV (point of view)*, dan lain-lain. Berikut proses penempatan sinematografi dalam salah satu dari masing-masing 3 bagian visual karya.

- Permasalahan



Gambar 2 Permasalahan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar diatas mengambil distorsi lensa, dengan menggunakan efek *chromatic aberration*, *framing* pada bagian mata pencocokan warna pada suasana.



Gambar 3 Permasalahan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan efek dissolve dalam visual untuk menggabungkan makna dalam beban emosi karakter.

- Solusi



Gambar 4 Solusi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *framing* karakter yang berada di tengah dan *establishing* yang menampilkan keberadaan karakter.



Gambar 5 Solusi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *framing* tangan karakter dan POV karakter melihat cahaya matahari.



Gambar 6 Solusi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

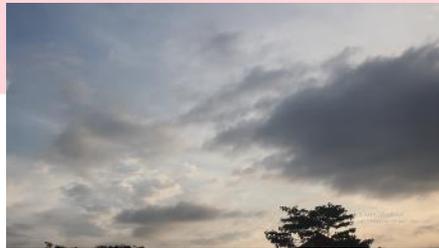
Menggunakan *lighting* yang digunakan berasal dari sinar matahari langsung, warna visual di beri sedikit warna hangat, *movement* dengan *crab* kiri

memperlihatkan cahaya yang menyinari dedaunan hijau, POV karakter yang melihat dedaunan tersebut.



Gambar 7 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *zoom in* pada bunga dan *framing* bunga berada di tengah.



Gambar 8 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *timelaps* pergerakan awan di langit dan warna biru langit dikontraskan dan memunculkan warna biru yang kuat.



Gambar 9 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan tekstur yang menonjol pada pasir di pantai dan *movement pan + tilt* kanan kamera mengarah ke tangan karakter.



Gambar 10 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *fake cloud* dengan *fake thunder*, untuk menciptakan kesan badai petir dan warna dalam langit dan petir, untuk menciptakan visual menjadi realistis.



Gambar 11 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *tilt* bawah menghasilkan visual memperlihatkan karakter tengah berinteraksi dengan makhluk hidup dan warna yang dihasilkan seimbang dengan visual.



Gambar 12 Solusi
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *slowmotion* yang menggambarkan karakter menikmati waktunya dengan alam.



Gambar 13 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *static* yang mana memperlihatkan karakter bermain air dengan riangnya.



Gambar 14 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *arc* kanan, memperlihatkan karakter menikmati udara segar.



Gambar 15 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *extreme close up* yang di ambil memunculkan rasa indra pengecap terpicu.

- Kesadaran



Gambar 16 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *angle* kamera memberi fokus terhadap karakter yang bergerak.



Gambar 17 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan POV karakter dari belakang memberikan sudut pandang berbeda dari mata penonton.



Gambar 18 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan POV yang tercipta memberikan cerita alam kepada manusia dapat saling melengkapi.



Gambar 19 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan *dissolve*, yaitu visual seperti bayangan para makhluk alam yang terlintas di pikiran.

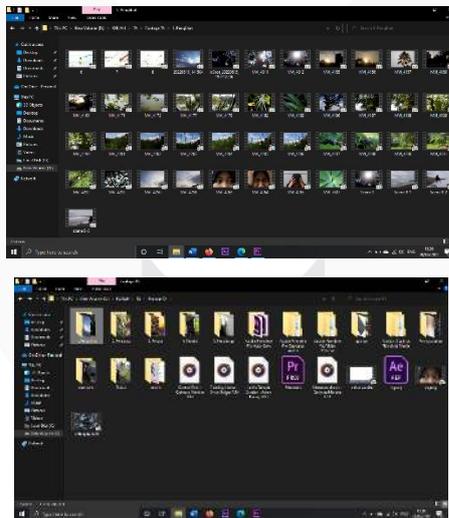


Gambar 20 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Menggunakan POV penonton melihat karakter berjalan pergi meninggalkan tempatnya.

d) Final Footage

Final Footage merupakan hasil dari penyaringan beberapa *footage* yang menjadi *footage* akhir dari proses pengambilan gambar.



Gambar 21 Final Footage
Sumber: Dokumentasi Pribadi

e) Hasil Percobaan Trial and Error

Pada saat melaksanakan proses produksi karya di lokasi yang di tuju, penulis terlebih dahulu melihat sekitar area yang akan digunakan sehingga *shot* yang akan diambil dapat disesuaikan dengan yang telah disketsa pada *storyboard*. Ada

beberapa kendala cuaca dan transportasi yang sempat menghambat pada proses ini namun dapat terselesaikan dengan tepat pada waktunya. Berikut hasil dari eksekusi karya yang telah penulis dapatkan dalam mengambil gambar di beberapa lokasi.



Gambar 22 Hasil Percobaan Trial and Error
Sumber: Dokumentasi Pribadi

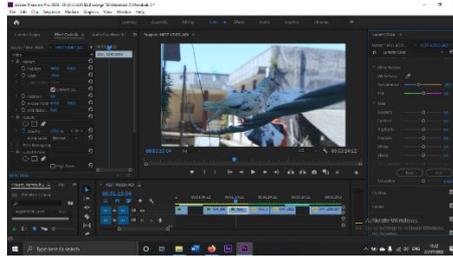
3. Pasca Produksi

a) Alat Editing

Hasil akhir produksi kemudian di proses dalam perangkat laptop untuk di lakukan *compositing*. Beberapa *footage* kemudian di pindahkan dari kamera ke dalam laptop, lalu di masukkan ke dalam masing-masing folder *footage*. Spesifikasi laptop yang digunakan ialah sebagai berikut.

Tabel 4 Perangkat yang digunakan

Nama Perangkat	Merk Perangkat
Laptop	Asus
<i>Processor</i>	Intel(R) Core(TM) i3-7020U CPU @ 2.30GHz 2.30 GHz
RAM	4,00 GB
<i>Storage</i>	71,6 GB Local Disck (C) + 46,9 GB (D)
<i>Operating System</i>	Windows 10
<i>Editing Software</i>	Adobe Premiere Pro CC 2020



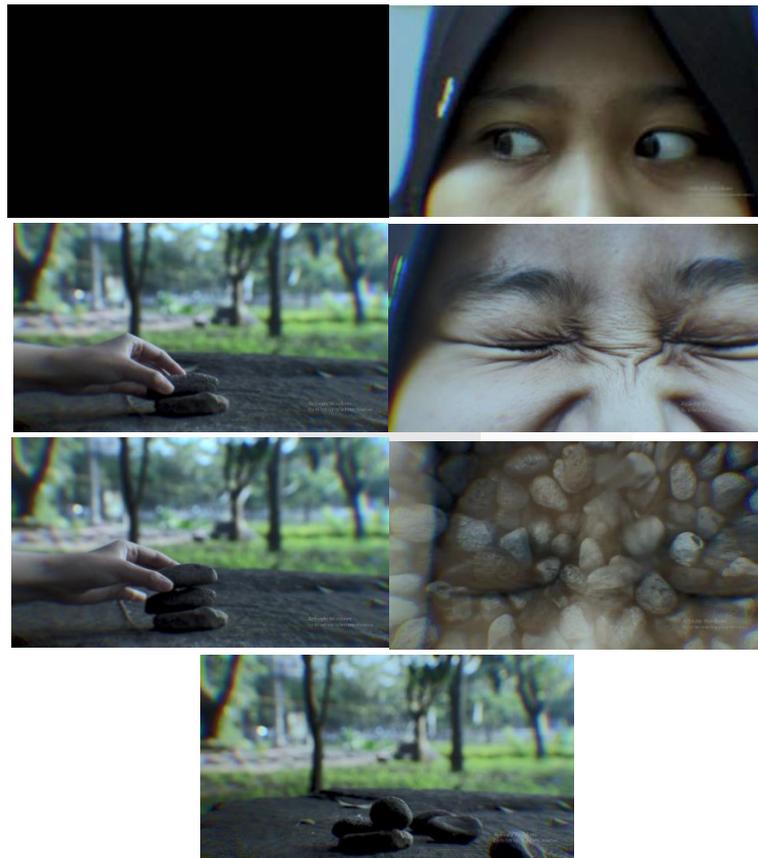
Gambar 24 Proses Color Grading shot video

Sumber: Dokumen Pribadi

4. Final Karya

Hasil akhir karya menghasilkan beberapa visual dengan masing-masing pemaknaannya. Terdapat 3 bagian kelompok yang mewakili visual dalam karya, yakni: Permasalahan, Solusi, dan Kesadaran.

a) Permasalahan

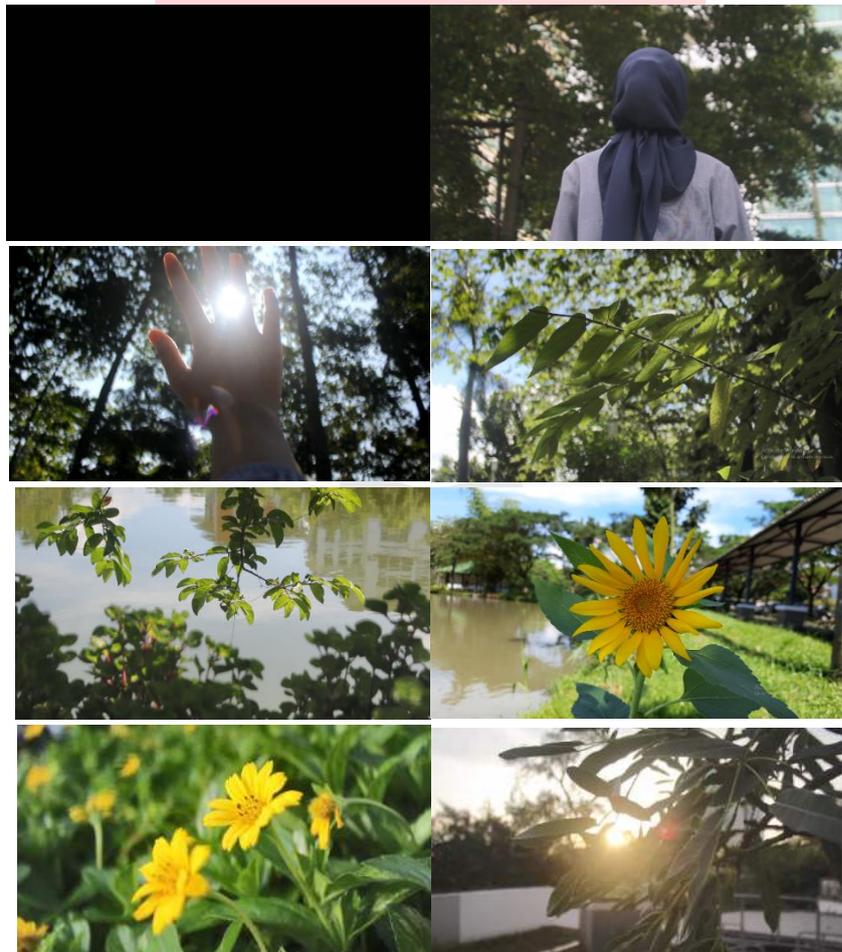


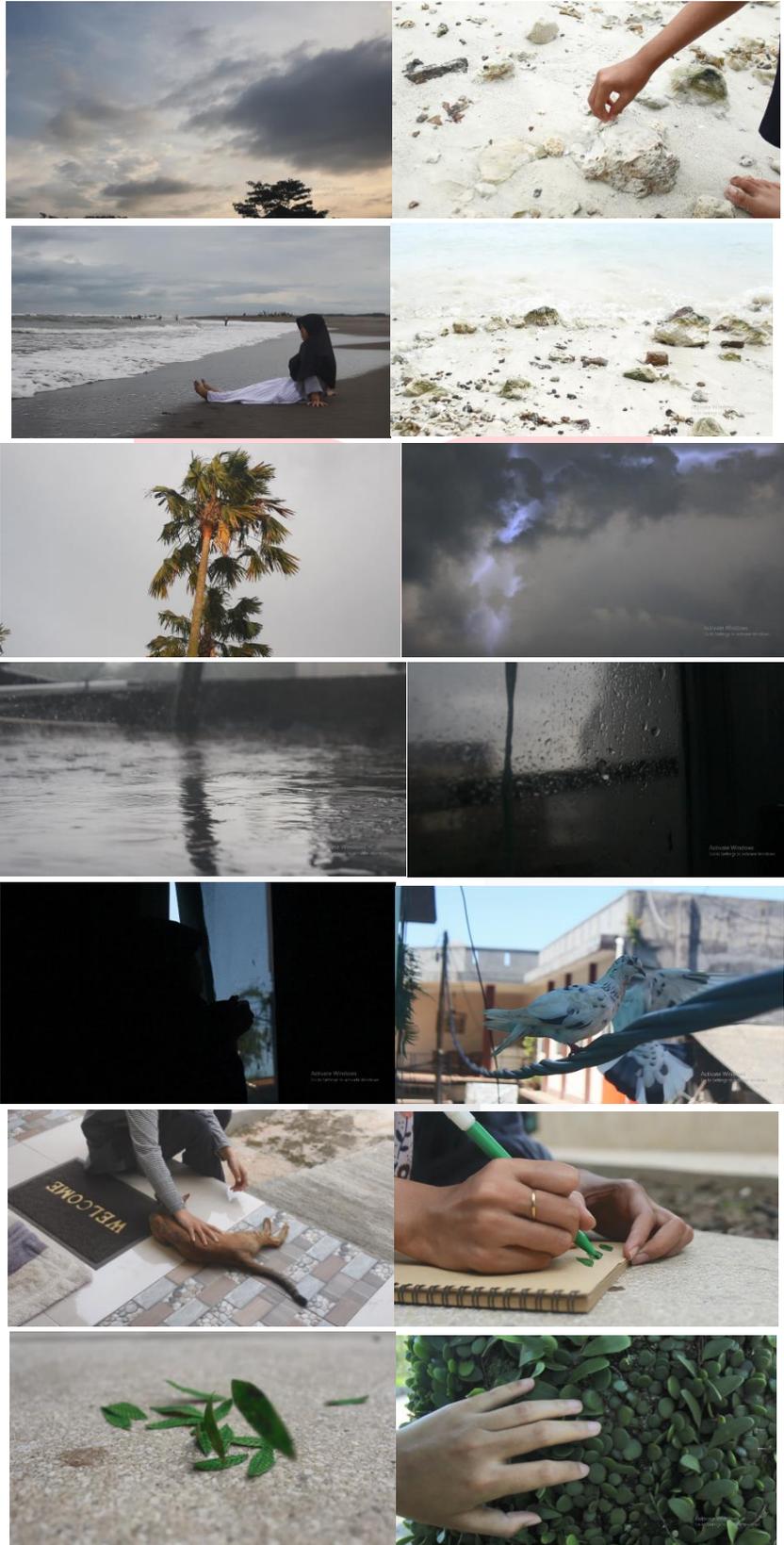
Gambar 25 Bagian 1 Permasalahan

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Visual di atas menjelaskan bahwa karakter mengalami berbagai pikiran berat yang ia rasakan. Dari visual mata karakter, menggambarkan kepanikan yang ia bayangkan tentang semua aktivitas yang telah dikerjakan sehari-hari. Tumpukan batu digambarkan sebagai rentetan masalah yang selalu datang, dan semakin batu tersebut ditumpuk akan roboh. Hal tersebut menandakan sebagai tubuh seseorang yang tidak tahan lagi untuk menopang beban pikiran tersebut. Kemudian video akan berlanjut pada visual kilasan balik semua permasalahan tersebut, yang mengartikan untuk di reset kembali ke awal lagi, dimana seseorang membuang pikiran-pikiran lelah tersebut.

b) Solusi







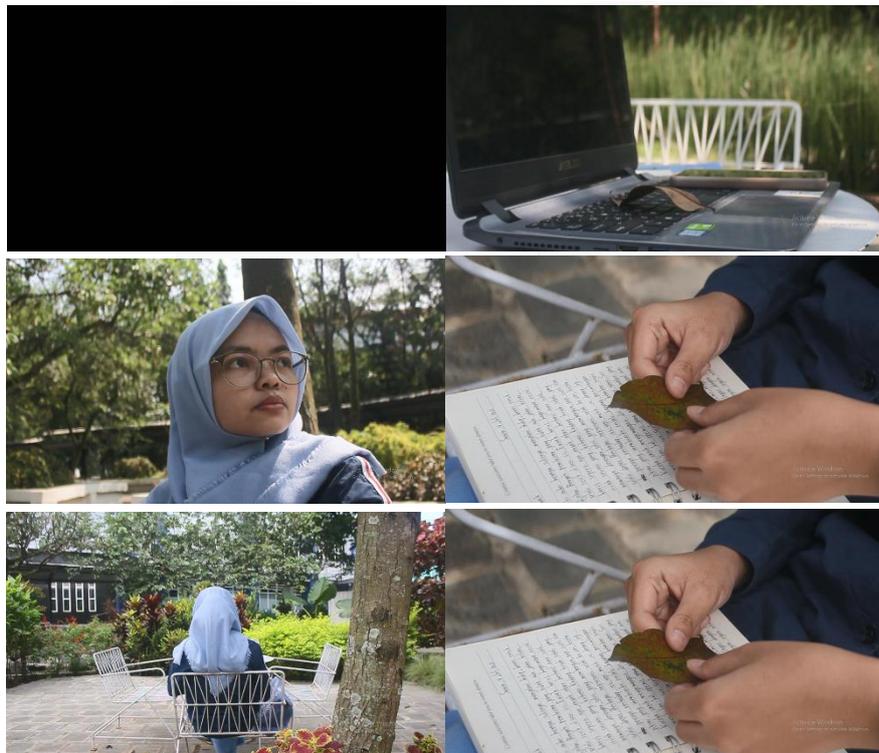
*Gambar 26 Bagian 2 Solusi
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

Setelah berbagai beban pikiran sebelumnya di ulang kembali, kemudian karakter berada di suatu tempat yang jarang ia datangi, tempat ia nyaman dan tenteram, banyak tumbuhan hijau di sekelilingnya. Sinar cahaya matahari memberikan ia energi dalam tubuhnya. Pantulan bayangan di air memberinya sebuah persepsi tentang jati diri seseorang sesungguhnya. Warna pada setiap tumbuhan memberikan efek positif di hidup manusia. Kemegahan langit yang biru memberikan ia nafas lega, yang mana sedikit demi sedikit permasalahan yang ada di pikirannya memudar. Semerbak suara ombak menyapu pasir di pantai secara tidak langsung memberikan ketenteraman dan stimulasi diri untuk membangkitkan semangat hidup. Ketika perasaan seseorang merasa sendu,

terlintas suara air hujan dengan rentikannya memiliki kesan sejuk dan dingin, membuat pikiran menjadi *fresh*.

Ketika karakter menikmati alam tersebut, semua indranya terpicu pada setiap detiknya, dari penglihatannya, penciumannya, pendengarannya, perasanya, dan juga perabanya. Makhluk hidup di dalam alam memberikan dampak positif yang mempengaruhi hidup manusia. Saat meredakan stres terkadang manusia memakan makanan yang dapat memunculkan efek *endorphin* dalam tubuh. Di percaya bahwa makanan coklat dan rasa pedas mampu menurunkan tingkat stres tersebut, sehingga visual di representasikan dengan mengoleskan coklat dan lipstik berwarna merah pada area bibir. Dari paduan suara alam dan juga musik menjadi pelengkap dalam mendapatkan terapi pereda stres tersebut.

c) Kesadaran





*Gambar 27 Bagian 3 Kesadaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

Pada visual ini memaknai bahwa apa yang karakter rasakan terasa seperti nyata, segala aspek yang ada di alam mampu ia rasakan, hal tersebut ter gambarkan melalui daun yang jatuh di atas laptop dan juga daun yang ada di sela-sela buku. Ketika ia memegang daun tersebut ia teringat akan visual alam yang ia rasakan. Ia tersadar bahwa berada di sekitar alam bisa membuatnya merasa segala beban stresnya sedikit demi sedikit berkurang. Daun yang di simpan dalam buku memberikan makna untuk selalu menjaga dan menghormati alam, karena bagaimanapun manusia hidup berdampingan dengan alam dan sekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan proses dalam menciptakan karya “Membaik” ini, dapat di simpulkan bahwa setiap manusia pernah mengalami stres dalam berbagai aktivitas. Karya ini diciptakan supaya penikmatnya dapat merasakan alam yang

terasa nyata baginya. Setelah melalui beberapa tahapan pembuatan karya, yakni: Pra-Produksi dan Produksi yang terlebih dahulu mengulik beberapa teknik sinematografi yang tepat untuk dieksekusi dalam karya. Di dalam karya banyak di sisipkan teknik *slowmotion*, yang mana dapat diartikan seperti kondisi yang tenang seperti air mengalir, sehingga ketika menontonnya penonton merasa terbawa arus ketenangan tersebut. Mengingat bahwa karya diciptakan dalam ranah *video art* yang mana medianya ialah video, metode baru dalam memasukkan unsur terapi music dan suara dalam *background* video, maka saat Pasca Produksi *background* music dan suara alam yang di terapkan dapat menambah suasana dalam karya lebih terasa.

Berbagai visual yang di hasilkan mengandung makna yang dapat menyentuh perasaan seseorang saat keadaan stres. Melalui elemen tumbuhan, air, langit, dan lainnya yang di visualkan dalam video telah di letakkan sebaik mungkin untuk menghasilkan kedamaian dalam hati penonton, dan sistem saraf indra terpicu untuk menghasilkan hormon endorfin dari visualnya.

Sebagai manusia, sudah seharusnya kita untuk memberi dukungan psikologis yang dapat bermanfaat bagi orang lain yang dalam masa kesulitan. Berbagai terapan teknik sinematografi yang penulis masukan ke dalam video karya bermaksud untuk memberikan visual yang realistis dan estetik bagi mata penonton, sehingga apa yang penulis curahan dapat dirasakan juga oleh penonton.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ahmad Zainudin, M. . (2021). *Harmonis Dengan Alam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Brown, B. (2012). *Cinematography Theory and Practice*. Oxford: Focal Press is an imprint of Elsevier .
- Djohan. (2006). *Terapi musik*. Yogyakarta: Galangpress.

George S. Everly, J. J. (2013). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Springer New York Heidelberg Dordrecht London: Springer Science+Business Media.

Ns. Lita, M., Ns. Abdurrahman Hamid, M. S., Ns. Silvia Nora Anggreini, M., & Ns. Hj. Rinawati Kasrin, M. (2020). *Tekanan Darah & Musik Suara Alam Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah*. Surabaya: Global Aksara Pers.

Artikel dan Jurnal

Ambarwati, S. S. (2017). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 5 No 1, Hal 40 - 47, M.*

Argadahana, E. G. (2021). PENGARUH PLATFORM YOUTUBE TERHADAP PERKEMBANGAN VIDEO ART DI . *e-Proceeding of Art & Design : Vol.8, No.2 April 2021, 2.*

Putra, Armansyah, T. H. (2017). ISU METAFISIKA DALAM SAINS: (KEMAMPUAN AIR DALAM MENTRANSMISI EMOSI MANUSIA). *Jurnal Ilmiah Multi Sciences Vol. XI No. 1, 01 – 06.*

Setyawan, Dody, F. S. (2013). INTERVENSI TERAPI MUSIK RELAKSASI DAN SUARA ALAM (NATURE SOUND) TERHADAP TINGKAT NYERI DAN KECEMASAN PASIEN (LITERATURE REVIEW). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK) Vol. I No. 8, 448-462.*

Endriawan, D. D. (2015). INTERPRETASI SPIRITUALITAS PADA KARYA SENI PATUNG AMRIZAL SALAYAN. *Vol 3, No 1, 73-80.*

Fatmawati, Y. (2020). PERAN KURIKULUM AKHLAK DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DI SEKOLAH ALAM SOU PARUNG BOGOR. *JURNAL TEMATIK UNIVERSITAS NEGERI MEDAN, 74-80.*

Budiyati, Gani Apriningtyas, E. O. (2020). STRES DAN RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan, 11-18.*

- NASUTION, INDRI KEMALA, S. (2007). *STRES PADA REMAJA*. Medan: ACADEMIA
Accelerating the world's research.
- Kartikasari, Y. (2011). ALAM, MANUSIA, DAN SPIRITUALITAS. *Jurnal Sosioteknologi Edisi 24*, 1157-1167.
- Barseli, Mufadhal, I. I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 5 Nomor 3, 2017*, 143-148.
- Muhammad, H. K. (2019). Compositing Efek Visual pada. *KOPERTIP: Jurnal Ilmiah Manajemen Informatika dan Komputer ISSN: 2549-9351*, 13-16.
- Mutakamilah, Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres . *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 120-132.
- Wiswanti, C., & Salsabila, U. H. (2020). PENGGUNAAN SINEMATOGRAFI DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *P-ISSN 2527-9610, E-ISSN 2549-8770*, 100.
- Zulfatoni, M. (2018). KARYA VIDEO ART DENGAN MEMANFAATKAN DATAMOSHING. *Jurnal Seni Rupa*, 863.