

REPRESENTASI KESEIMBANGAN KEHIDUPAN MANUSIA DI ERA GLORIFIKASI GILA KERJA DALAM BENTUK FILM EKSPERIMENTAL

Ergi Alifia Mutmainah¹, Cucu Retno Yuningsih² 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

ergialifiam@student.telkomuniversity.ac.id, curetno@telkomuniversity.ac.id,

rantirach@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Gila kerja atau *workaholic* menjadi gaya hidup dan sebuah glorifikasi manusia khususnya di perkotaan, sehingga setiap kali ingin menciptakan ketenangan manusia merasa bersalah akan hidupnya. Hal tersebut tentu mempunyai banyak pengaruh negatif terhadap manusia itu sendiri khususnya pada kesehatan fisik maupun mental. Pengkaryaan tugas akhir karya film eksperimental yang berjudul "*The Beauty of a Slower Paced Life*" ini akan menyampaikan suatu pesan dan ajakan bagi manusia untuk merasa "tidak apa-apa" menjalankan hidupnya dengan lebih tenang. Karya film eksperimental dibuat dengan konsep *video game* retro dengan tujuan memberi kesan fun dan juga nostalgia untuk audiens yang melihat. Kesan minimalis tetap akan terasa pada konsep *video game*, karena minimalis memiliki interpretasi akan sebuah ketenangan itu sendiri. Oleh karena itu film eksperimental akan menjadi media penyampai pesan yang memiliki makna dengan kemasan visualisasi yang menarik dan menyenangkan.

Kata Kunci : Film Eksperimental, Masyarakat Perkotaan, Gila kerja, Kesehatan Fisik, Hidup Tenang.

Abstract : *Workaholism has become a lifestyle and a glorification of humans, especially in urban areas, so that every time they want to create peace for humans who feel guilty about their lives. This certainly has many negative influences on humans themselves, especially on physical and mental health. The creation of the final project of an experimental film entitled "The Beauty of a Slower Paced Life" will convey a message and invitation to humans to feel "it's okay" to live their lives more calmly. Experimental film works are made with a retro video game concept with the aim of giving the impression of fun and also nostalgia for the audience who sees them. The minimalist impression will still be felt in the video game concept, because minimalism has an interpretation of serenity itself. Therefore experimental film will be a medium for conveying messages that have meaning with attractive and fun visualization.*

Keywords: *Experimental Film, Urban Community, Workaholic, Physical Health, Quiet Life.*

PENDAHULUAN

Di era modern, masyarakat sering kali dibedakan menjadi dua bagian yakni masyarakat perkotaan (*urban community*) dan masyarakat pedesaan (*rural community*) yang perbedaannya dapat dilihat jelas pada sosial dan kebudayaannya. Masyarakat perkotaan (*urban community*) identik dengan modernisasi dan globalisasi. Ditambah dengan adanya dunia yang serba cepat seperti saat ini manusia, khususnya masyarakat perkotaan berlomba-lomba tentang efisiensi, menyelesaikan sesuatu lebih cepat dan menjalani hidup semaksimal mungkin. Seperti dituntut untuk melampaui batas kemampuannya. Mayoritas manusia fokus pada efisiensi kecepatan dan hal tersebut telah berubah menjadi sebuah tuntutan hingga pada akhirnya kebanyakan dari populasi manusia lupa bagaimana rasanya menikmati momen hidupnya saat ini.

Ditambah adanya era globalisasi dalam bersosial media pun manusia sibuk memperlihatkan betapa rumit pekerjaannya, betapa banyak harta ataupun aset yang dimiliki atau sekedar menginformasikan kehidupan sehari-harinya yang bisa dibayangkan mewah. Hal tersebut membuat masing-masing dari manusia takut tertinggal, cemas, merasa insecure karena setiap apa yang dilihat merupakan *highlight* terbaik dari setiap kehidupannya. Bukan hanya pergeseran budaya, dampak dari globalisasi dalam bidang teknologi dapat mengganggu kondisi psikologis sehingga kesehatan mental masyarakat menurun karena adanya penyakit sosial. (Supriadi, R. A. & Wiguna, I. P. & Yuningsih, C. R. 2023).

Gaya hidup *hustle* akhir-akhir ini kerap diterapkan oleh banyak orang membuat timbulnya rasa bersalah jika hanya menikmati sisi biasa dari kehidupan sehari-hari. Fenomena ini punya sisi negatif yakni manusia menjadi sulit menancapkan rasa syukur dalam kehidupannya.

Solusi untuk mengatasi *hustle culture* adalah dengan mencoba menerapkan budaya hidup tenang "*slow living*" tentang mengambil pendekatan yang lebih lambat tentang bagaimana kita menjalani hidup kita. Menurut Carl

Honorè “*slow movements is not about doing everything at a snail pace on the contrary the movements is made up of people who want to live better in a fast paced modern world*” (Carl Honorè, 2004:15). Tenang atau lambat bukan tentang melakukan segala sesuatu dengan kecepatan siput sebaliknya gerakan ini merupakan gerakan yang terdiri dari orang-orang yang ingin hidup lebih baik di dunia modern yang serba cepat.

Dalam karya akan menggambarkan bagaimana pentingnya bisa mencari faktor keseimbangan untuk menghasilkan hubungan antara manusia agar bisa menjadi nyata juga bermakna. Dikemas dalam bentuk film eksperimental yang berfokus pada visualisasi sinematografi didalamnya akan disisipkan beberapa semiotika baik metafora, simbolisme serta tanda (semiosis) lainnya sebagai unsur pemaknaan di dalam film eksperimental tersebut.

Pesan yang ingin disampaikan adalah sesuatu yang berlebihan bukanlah sesuatu yg baik. Menjadi seseorang *workaholic* yang hanya sibuk mengejar dan tergesa-gesa, sehingga tidak bisa menikmati hidup bukanlah sesuatu yang baik. Namun, jika hanya berdiam diri dan tidak melakukan apapun untuk kehidupan sama sekali juga bukanlah sesuatu yang baik. Maka dari itu dibutuhkan keseimbangan antar keduanya, bagaimana manusia bisa menjalani kehidupan sesuai dengan porsinya. Sehingga diharapkan pesan yang penulis akan sampaikan dalam sebuah film eksperimental ini bisa tervisualisasikan dengan baik. Menggunakan ciri khas film eksperimental yang penuh simbol dari penciptanya sehingga dalam menyampaikan makna akan lebih penuh ekspresi dengan unsur-unsur seni yang kental diharapkan penikmat film akan termanjakan oleh segala makna dan visual yang tersaji di film eksperimental *The Beauty of a Slower Paced Life*.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk proses penciptaan pada karya film eksperimental bertemakan *work-life balance* dengan pendekatan *slower paced life*?
2. Bagaimana *work-life balance* dan *slower paced life* manusia di perkotaan dalam bentuk film eksperimental?

Tujuan Berkarya

1. Mengetahui bagaimana bentuk proses penciptaan pada karya film eksperimental bertemakan *work-life balance* dengan pendekatan *slower paced life*.
2. Mengetahui bagaimana *slower paced life* manusia di perkotaan dalam bentuk film eksperimental.

LANDASAN TEORI

Sosiologi

Berikut teori yang dikutip KBBI tentang sosiologi terdefiniskan sebagai pengetahuan yang mempelajari tentang sifat, perilaku, struktur sosial, perkembangan dan juga perubahan masyarakat.

Globalisasi dan Modernisasi

Akmal Ramdhan pada bukunya Sosiologi Pendidikan (2022) menyatakan bahwa globalisasi memiliki arti proses mendunia, mengingat kata globalisasi berasal dari Bahasa Inggris yakni, *globalize* dan *ization* yang jika diterjemahkan memiliki arti “menyeluruh” dan “proses”. Sedangkan definisi modernisasi itu sendiri merupakan sebuah keadaan dimana masyarakat tradisional yang menghadapi perubahan menjadi masyarakat yang modern. Perubahan yang terjadi bisa dalam segi nilai, sikap maupun kepemilikan. Media sosial kini menjadi kebutuhan hidup yang tidak hanya menjadi gaya hidup. Hal ini menyebabkan

masalah sosial, budaya, dan hukum di masyarakat. Konflik dunia maya menjadi sebuah masalah baru yang muncul karena penggunaan media sosial yang tidak bertanggung jawab. (Roza, P. & E., Kurniasih, N. & Rohayati, A. & Rachmawanti, R. 2020)

Manajemen Waktu

Menurut Atkinson (1990) mendefinisikannya sebagai suatu keterampilan dalam tindakan manusia memanfaatkan waktu dari setiap individu secara terencana guna memperoleh manfaat waktu dengan sebaik-baiknya. Menurut Kevin Kruse dalam bukunya *15 secrets successful people know about time management*, menghargai waktu adalah kunci keberhasilan. Manusia yang memahami pentingnya waktu memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Kruse menyarankan untuk fokus pada tujuan dan menentukan tindakan untuk mencapainya. Identifikasi tujuan besar dan mulailah bertindak untuk mencapainya.

Psikologi Kerja

Dalam buku *Filosofi Teras* dijelaskan Henry membuat survei tentang tingkat kekhawatiran, adapun hasil dari survei para millennial (1980-2000) ditanyai mengenai kekhawatiran mereka tentang kehidupan yang sedang dijalani secara keseluruhan dan hasilnya sekitar 63% mengaku merasa lumayan sampai sangat khawatir. (Henry Manampiring, 2018:2). Dalam bukunya Haemin Sunim (2017) disebutkan Mereka yang bekerja dengan cara yang menyenangkan dan santai cenderung bekerja secara efisien dan kreatif. Mereka yang bekerja tanpa henti, hanya didorong oleh stres, bekerja tanpa kegembiraan.

Film Eksperimental

Film jadi ajang interaksi dan sosialisasi bagi anak muda, bahkan membentuk stereotip hidup yang ideal. Kajian budaya, media, dan teks pada film-film Indonesia menunjukkan bahwa generasi milenial mudah menangkap informasi dan pesan melalui media audiovisual seperti film, yang kemudian diaplikasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Film bertema sejarah dan budaya bangsa pun jadi upaya menjaga nilai-nilai budaya di kalangan generasi milenial. (Supiarza, H. & Rachmawanti, R. & Gunawan, D. 2020)

Film eksperimental atau kerap disebut avant-garde merupakan film yang dalam pembuatannya tidak berpedoman pada kaidah-kaidah film pada umumnya. Film eksperimental biasa dibuat dengan tujuan menciptakan eksperimentasi atas hal-hal baru dalam bentuk film oleh karena itu kebebasan berkarya dijunjung tinggi dalam film eksperimental.

Sinematografi

Blain Brown dalam bukunya *Cinematography: Theory and Practice, Second Edition: Image Making for Cinematographers and Directors* Dijelaskan sebuah istilah sinematografi merupakan serapan dari Bahasa Inggris "*cinematography*". Memiliki akar dari Bahasa Yunani dengan makna menulis dengan gerakan "*writing with motion*". Dijelaskan Blain Brown dalam buku ini bahwa sinematografi sendiri memiliki makna lebih dari sebuah fotografi karena didalamnya melibatkan sebuah proses yang lebih kompleks yang diawali dengan pencarian dan pembuatan sebuah ide, kata kata, aksi, warna hingga penceritaan yang bisa membawa sebuah emosi dan segala bentuk komunikasi non verbal lainnya yang kemudian dirancang menjadi satu kesatuan yang untuk dalam sebuah visual.

PROSES PENGKARYAAN

Pengkaryaan Tugas Akhir (TA) ini, penulis akan menyampaikan pesan visual mengenai budaya hidup tenang (*slower paced life*). Sebuah karya film eksperimental sebagai pesan dengan langkah pertama membuat sinopsis lalu storyboard kemudian rincinya sebagai *shotlist* dan siap masuk pada tahap produksi. Karya film eksperimental menggunakan rasio 16:9 berdurasi 3-5 menit dan sinematografi akan dibuat sederhana dan mengedepankan ruang kosong

dominasi warna serba putih sehingga visual yang tersaji akan nyaman untuk dilihat, setelah tahap produksi tahap berikutnya melakukan *editing* yakni penggunaan *double* dan *triple exposure*. Sampai pada tahap akhir karya menjadi satu visual yang utuh dan siap ditampilkan sebagai penyampai pesan visual.

Pra Produksi

Sinopsis

Karya film eksperimental dengan konsep *video games*. Diperankan oleh tiga karakter yakni pemain 0 (*guard*), pemain A dan pemain B. *Guard* berperan sebagai karakter yang memberikan arahan terhadap pemain lainnya, peraturan permainan ini adalah: *finish your race don't finish your life*. Menjelaskan tentang permainan ini bukan hanya sekedar ajang perlombaan namun tentang bagaimana menyeimbangkan energi yang mereka punya untuk bisa masuk kedalam garis finish. Pemain A dan pemain B merupakan dua realitas paralel dari satu individu dimana karakter pemain A merupakan sisi penuh ambisi dengan kesan *workaholic* sedangkan pemain B merupakan penggambaran seseorang yang mengerti ritme hidupnya. Dalam permainan terdapat *checkpoint* berupa bunga berguna sebagai *supply* kebutuhan pemain dalam permainan untuk mengisi energi, bunga tersebut dapat mengeluarkan makanan, minuman dan hal lainnya sesuai dengan kebutuhan pemain untuk mengisi energinya. Pemain A yang penuh ambisi melewati semua bunga atau *checkpoint* dalam permainan karena terburu-buru ingin menyelesaikannya dengan mengerahkan seluruh tenaga mencapai garis akhir tanpa beristirahat. Pemain B mengikuti alur permainan dengan baik, dengan mengatur waktu dan tenaga yang harus ia keluarkan dengan sebaik-baiknya. Alhasil pemain A "mati" kehabisan energi tepat sebelum garis *finish* dan pemain B memenangkan permainan karena energi yang mumpuni.

Storyboard



Gambar 1 Storyboard
Sumber : Penulis 2023

Shotlist

No	Shot	Shot Type	Camera	Angle	Duration	Notes
1	Shot 1	Wide	Static	Eye level	10s	Establishing shot of the studio
2	Shot 2	Medium	Static	Eye level	5s	Character enters the frame
3	Shot 3	Close-up	Static	Eye level	3s	Character's face
4	Shot 4	Wide	Static	Eye level	10s	Character moves across the room
5	Shot 5	Medium	Static	Eye level	5s	Character interacts with an object
6	Shot 6	Close-up	Static	Eye level	3s	Character's hands
7	Shot 7	Wide	Static	Eye level	10s	Character exits the frame
8	Shot 8	Wide	Static	Eye level	10s	Final shot of the studio

Gambar 2. Shotlist
Sumber : Penulis 2023

Persiapan Tempat dan Alat

Penulis memilih latar tempat studio dengan dominasi warna putih sesuai konsep yang akan diambil. Tidak ada tambahan khusus dari studio yang akan dipakai sehingga penulis akan bermain pada konsep cahaya dan ruang kosong. Persiapan alat yang akan penulis sediakan untuk mendukung proses pembuatan karya ini diantaranya, kamera, lensa, dan *lighting* sebagai alat utama.



Gambar 3. Studio Layar Putih
Sumber : Penulis 2023

Produksi

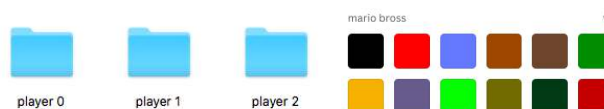
Melewati tahap pra-produksi yang dirasa sudah matang, penulis melakukan tahap syuting pada tanggal 3 Juni 2023. Produksi film eksperimental yang penulis buat dilakukan didalam studio. pemilihan latar belakang berwarna putih sesuai dengan konsep yang penulis buat. Menggunakan satu talent pria, proses syuting berlangsung sesuai timeline yakni tiga jam kerja termasuk istirahat didalamnya. Berikut jadwal hari-h proses syuting. *Set lighting* dan *camera floor plan* dilakukan sesampainya ditempat syuting untuk setting cahaya yang diinginkan serta mengetahui *framing* sebuah subjek dan objek yang akan di-shot.



Gambar 4 Proses Produksi
Sumber : Penulis 2023

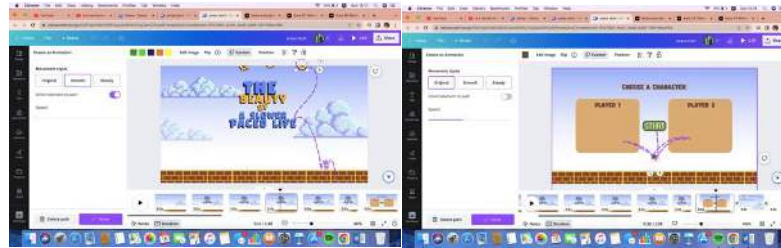
Paska Produksi

Tahap paska produksi dilakukan setelah rangkai proses produksi dilakukan. Adapun proses paska produksi yaitu menyortir file, membuat *color pallete*, *color grading*, membuat grafik, tahap animasi, tahap *cut to cut* dan juga *finishing*.



Gambar 5. Menyortir File

Sumber : Penulis 2023



Gambar 6. Proses Editing

Sumber : Penulis 2023

HASIL KARYA

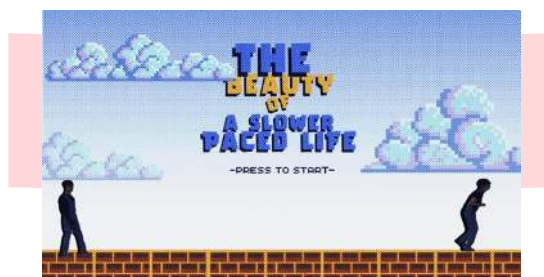
The beauty of a slower paced life, memiliki pesan cukup penting khususnya di era globalisasi dan modernisasi yang sering terjadi pada perkotaan. Meski demikian karya film eksperimental yang penulis buat dikemas dalam bentuk menyenangkan dengan tema *video game* dengan tujuan audiens yang melihat hasil karya dapat mengambil sebuah pesan yang disampaikan tanpa merasa pesan tersebut adalah sebuah tuntutan melainkan sebuah hiburan semata yang bisa menyadarkan manusia khususnya diperkotaan, bisa melambatkan dan menyeimbangkan ritme hidupnya.

Dalam karya terdapat tiga karakter yang terdiri dari *player 0 (guard)*, *player 1* dan *player 2*. *Player 0* merupakan karakter yang menjadi narator dalam permainan, memberikan peraturan permainan adalah salah satu dari tugasnya. *Player 1* merupakan karakter penuh ambisi yang menggambarkan sisi *workaholic* dari masyarakat perkotaan. *Player 2* merupakan karakter yang menggambarkan sisi upaya yang bisa masyarakat perkotaan lakukan untuk bisa melambatkan dan menyeimbangkan ritme hidupnya

Grafik *video game* dibuat dengan konsep *game retro ala 8 bit pixel*, sebuah *video game* klasik di tahun 80-90an yang mungkin dimainkan oleh generasi Y sampai millennial yang sekarang telah menjadi sosok dewasa dengan segala

kesibukannya. Nostalgia dengan konsep yang diberikan oleh penulis bisa menjadi daya tarik bagi mereka untuk bisa melihat karya film eksperimental ini.

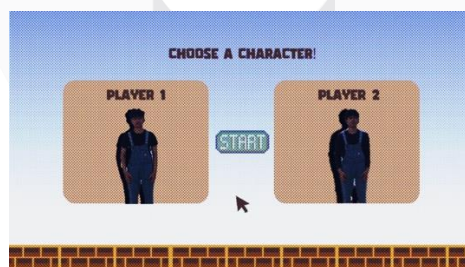
Penceritaan karya film eksperimental diawali dengan pembuka ala *video game* ditambah dengan musik yang cukup *eye-catching*. Dalam video pembuka dicantumkan judul dari film eksperimental yakni *The beauty of a slower paced life* yang dibawahnya terlihat *player 1* dan *player 2* sebagai pengenalan karakter *game*.



Gambar 7. Opening

(Sumber : Film The Beauty of A Slower Paced Life, 2023)

Didalam video pembuka terdapat *start button* yang akan mengantar audiens pada klip berikutnya, yaitu pemilihan karakter untuk *player 1* dan *player 2*. Setelah pemilihan usai dilakukan klip selanjutnya mengarahkan kita pada *player 0* atau *guard* yang akan membacakan peraturan dalam permainan.



Gambar 8. Karakter Film.

(Sumber : Film The Beauty of A Slower Paced Life, 2023)

Peraturan permainan ini adalah: *finish your race don't finish your life*. Jika peraturan itu ditelaah maka akan menjelaskan tentang permainan ini bukan hanya sekedar ajang perlombaan namun tentang menyeimbangkan energi yang mereka punya untuk bisa masuk kedalam garis *finish*.



Gambar 9. Peraturan Permainan
(Sumber : Film The Beauty of A Slower Paced Life, 2023)

Adapun *checkpoint* berupa bunga dipermmainan yang bisa mengeluarkan minuman, makanan ataupun kebutuhan lainnya ditujukan untuk pemain agar bisa mengisi energi selama permainan berlangsung.



Gambar 10. Checkpoint dalam visualisasi bunga.
(Sumber : Film The Beauty of A Slower Paced Life, 2023)

Setelah peraturan selesai dibacakan maka akan langsung pada tahap bermain untuk *player 1* dan *player 2*. Terlihat *player 1* berjalan duluan dan diikuti oleh *player 2* dibelakangnya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya cara tangkap dan cara bermain dari masing-masing pemain sangatlah berbeda. Hal tersebut bisa mulai terlihat dari bagaimana bunga atau *checkpoint* tumbuh pertama kali.



Gambar 11. Permainan dimulai.
(Film The Beauty of A Slower Paced Life, 2023)

Ketika melihat bunga itu tumbuh terlihat *player 2* menghampiri bunga dengan tujuan mengisi kekosongan energinya berbeda dengan *player 1* yang

sudah melihat bunga tersebut dan hendak menghampirinya, namun ambisi dia terhadap garis akhir mengurungkan niatnya tersebut lalu ia menambah kecepatan berlarnya dengan sisa energi yang ada.

Dari checkpoint pertama *player 2* mendapatkan minum dan energinya kembali terisi. Saat kembali bermain ia terlihat ingin memberikan minumannya terhadap *player 1*, namun nampak *player 1* menghiraukan pemberian tersebut dan terus menambah kecepatan berlarnya dengan terlalu penuh ambisi.

Sampai pada puncak cerita, *player 1* nampak kelelahan dengan tidak bisa melanjutkan permainan. Parameter energi *player 1* menunjukkan angka 0 yang berarti *player 1* kehabisan energinya tepat sebelum garis akhir. Tampak *player 1* tertidur tengkurap akibat kelelahan lalu dinyatakan mati dalam permainan. Dari sisi *player 2* setelah selesai dari *checkpoint 2*, sebuah tulisan “take” muncul diatas bunga. Bunga pun dibawa *player 2* dan ia melanjutkan permainan masih dengan ritme yang stabil, hingga akhirnya ditengah perjalanan bertemu dengan *player 1* yang tampak mati dengan tulisan “put here” diatasnya. *Player 2* pun menyimpan bunga diatas *player 1* lalu berhasil menuju garis *finish* dan memenangkan permainan.

KESIMPULAN

Dalam situasi yang terjadi di perkotaan upaya dalam memperoleh keseimbangan hidup di era serba cepat bisa kita awali dengan membuat manajemen waktu yaitu dengan cara penerapan strategi untuk menyusun skala prioritas yang berguna untuk seseorang bisa lebih berkonsentrasi dan bisa menghargai waktunya, sehingga dapat tercipta kualitas hidup dengan adanya disiplin diri dan keteraturan hidup yang seimbang. Hal tersebut erat kaitannya pula dengan psikologi kerja yang dimana seringkali pekerjaan dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional. Maka upaya yang dibutuhkan untuk

menanggulangi hal tersebut ialah dengan memberi jeda untuk diri sendiri. Karena, manusia yang hanya bekerja tanpa henti, hanya akan menimbulkan stress. Sebaliknya manusia yang bekerja dengan cara menyenangkan dan santai akan bekerja secara lebih efisien dan kreatif.

Setiap ciri masyarakat perkotaan yang serba cepat dan semua upaya meredakan hal tersebut terangkum dalam karya film eksperimental berjudul *The Beauty of a Slower Paced Life* yang dalam proses pembuatan karya dibuat secara matang dari proses pra produksi dengan membuat konsep dasar, sinopsis, *storyboard*, *shotlist*, pemilihan *art* dan *wadrobe*, pembuatan moodboard, persiapan tempat dan alat hingga pembuatan prototype dan percobaan editing. Proses produksi pelaksanaan syuting untuk shot dan re-shot hingga akhirnya masuk tahap pra produksi untuk tahap editing yang mencakup pembuatan grafik, animasi, pemilihan *color pallete* dan lain sebagainya hingga menjadi satu kesatuan film eksperimental yang utuh.

Bentuk proses penciptaan karya film eksperimental bertemakan *work-life balance* disampaikan melalui pendekatan *slower paced life*, yang tercipta melalui konsep yang telah penulis buat sehingga dapat memvisualisasikan suatu pesan dengan tema *video game* tentang bagaimana masyarakat perkotaan bisa mencoba memperbaiki ritme hidupnya agar bisa seimbang. Melalui tiga karakter yang ada pada *video game* tersebut *player 0* merupakan penggambaran dari pertanyaan upaya hidup tenang pada masyarakat perkotaan, *player 1* merupakan penggambaran masyarakat perkotaan yang melakukan *hustle* dan *player 2* merupakan jawaban dari bagaimana upaya hidup tenang itu sendiri. Sehingga dalam satu kesatuan didalam film eksperimental yang telah penulis buat, runtut menjawab dan menjelaskan permasalahan atau topik utama itu sendiri.

SARAN

The beauty of a slower paced life, menjadi karya bentuk film eksperimental dengan pesan tentang memperlambat hidup (*slower paced life*). Diharapkan pesan didalam karya yang berupa bentuk upaya-upaya menyeimbangkan hidup pada masyarakat perkotaan bisa tersampaikan dengan baik. Masyarakat perkotaan bisa memulai kehidupan yang lebih berkualitas dengan orang-orang disekitarnya.

Karena sejatinya dalam waktu yang mungkin relatif singkat jika hanya mengejar ambisi saja tidak ada akan habisnya, sisihkan waktu untuk diri sendiri dan manusia lainnya untuk mengisi kekosongan hati sehingga kehidupan akan terasa lebih hangat.

Penulis juga berharap dengan adanya karya ini, akan membangun upaya penyampai pesan yang bukan hanya melewati tulisan. Sebuah visual gerak pun bisa menjadi sebuah alat penyampai pesan, dan seperti halnya "*soft selling*" sebuah pesan tidak harus selalu bersifat terlalu "memerintah" karena bisa juga melalui sebuah konten yang menghibur, tidak terlalu berat untuk dicerna sehingga pesan bisa tetap tersampaikan dengan baik ditambah dengan adanya interpretasi dari audiens itu sendiri. Dengan adanya karya ini juga penulis berharap film eksperimental bisa dilirik oleh khalayak ramai yang mungkin pada saat ini masih awam dengan keberadaannya.

Isu masyarakat perkotaan dengan segala masalah sosial, tempat yang sibuk dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Resiko bagi manusia perkotaan mengenai tekanan fisik yang berdampak pada kesehatan mentalnya diharapkan bisa mulai berkurang dengan adanya pengetahuan mengenai solusi dan upayanya yakni dengan mencoba hidup tenang.

Setelah menyelesaikan pengkaryaan film eksperimental yang bertemakan video game ini, penulis menyadari mengenai langkah lebih baik jika pengkaryaan film ini bisa dibuat menjadi film yang interaktif, yang mungkin dalam pemutarannya melibatkan audiens untuk memberikan partisipasi untuk

menggerakkan subjek dalam film. Dengan demikian tema *video game* akan lebih terasa dan karya pun akan lebih menarik rasa penasaran sekaligus hiburan bagi audiens. Ide ini mungkin akan penulis pelajari lebih dalam sehingga bisa terimplementasikan pada karya-karya berikutnya

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Akmal R. (2022). Sosiologi Pendidikan. Yogyakarta. Bintang Semesta Media.
- Atkinson P.E. (1990). Manajemen Waktu yang efektif. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Blain B. (2011) *Cinematography: Theory and Practice : Imagemaking for Cinematographers, Directors & Videographers*. Oxford, United Kingdom : Focal Press.
- Bordwell, David, & Thompson, Kristin (2017) *Film Art: An Introduction*, 11th edition. New York: McGraw Hill
- Carl Honorè, (2004), *In Praise Of Slowness*. New York, NY 10022 : HarperCollins.
- Haemin Sunim. (2017) . *The Things You Can See Only When You Slow Down*. London, United Kingdom : Penguin Books.
- Henry Manampiring, (2018). *Filosofi Teras*. Jakarta Pusat : Kompas.
- Jake Knapp & John Zeratsky. (2022). *Make Time*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kevin Kruse, (2015). *15 secrets succesfull people know about time management*. Toronto, Canada : The Kruse Group.
- Lemert Charles C. (1993). *Social Theory : The Multicultural and Classic Readings*. English : Westview Press, Boulder, Colo.
- Nasional, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan, (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta:Pusat Bahasa

Tan Ben-Shahar, (2007). *Happier (learn the secret to daily joy and lasting fulfillment)*. Frederick, Maryland, United States : HighBridge Audio.

Yasraf Amir P. (2017). *Dunia yang berlari : dromologi, implosi, fantasmagoria*. Yogyakarta : CV. Cantrik Pustaka.

Jurnal

Maslach C. & Leiter, M.P. (2008) *Early Predictors Of Job Burnout And Engagement*. *Journal of Applied Psychology*. Vols. 93, 498-512.

Oates Wayne. (1971). *Confession of a Workaholic : The Facts About Work Addiction*.

Parkins Wendy. (2004). *Out of Time: Fast Subjects and Slow Living*. SAGE Publications Ltd, 2004. - Fast Subjects and Slow Living. Vol. 13

Roza, P., Saepudin, E., Kurniasih, N., Rohayati, A., & Rachmawanti, R. (2020, March). *Character Education Strategy in the Era of Media Convergence: Case in the Institut Teknologi Bandung*. In *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)* (pp. 39-43). Atlantis Press.

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

Supiarza, H., Rachmawanti, R., & Gunawan, D. (2020, March). *Film as a Media of Internalization of Cultural Values for Millennial Generation in Indonesia*. In *2nd International Conference on Arts and Design Education (ICADE 2019)* (pp. 217-221). Atlantis Press.