

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

PTSD atau *post-traumatic stress disorder* merupakan masalah mental oleh seseorang setelah mengalami kejadian traumatis. Gangguan stres pasca-trauma (PTSD) terjadi akibat paparan pada peristiwa atau serangkaian peristiwa yang sangat *stressful* seperti perang, pemerkosaan, dan kekerasan atau perundungan (Schiraldi, 2009). Hal ini adalah respons normal oleh orang normal terhadap situasi yang tidak normal. Peristiwa traumatis yang menyebabkan PTSD umumnya begitu luar biasa atau parah sehingga hampir semua orang akan merasakan ketidaknyamanan. Dalam peristiwa kali ini penulis menitik beratkan *bullying* yang dialami penulis pribadi saat berada di dalam sekolah berasrama atau kerap disebut *boarding school*, yang dampaknya masih penulis rasakan sampai detik ini, kurangnya fleksibilitas dalam beradaptasi secara sosial, mimpi buruk yang mengulang kembali kejadian traumatis dan juga *social anxiety* yang melonjak tiap harus berhadapan dengan situasi tertentu. Untuk pendekatan terhadap penciptaan karya ini penulis mengunjung tempat dimana terjadinya perundungan untuk mengamplifikasi rasa cemas dan keberangan penulis dengan pengharapan hasil karya yang lebih optimal.

Di tengah meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental, PTSD menjadi sorotan utama karena kompleksitasnya yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang secara signifikan, contohnya seperti kesusahan dalam beradaptasi secara sosial, frekuensi mimpi buruk yang tinggi, dan juga kecemasan yang kerap tidak terkontrol. Salah satu penyebab PTSD sendiri adalah *bullying* atau perundungan, baik fisik, verbal, perundungan emosional, sampai pelecehan seksual, *bullying* merupakan perilaku menyimpang yang tidak hanya terjadi pada anak-anak, namun juga pada orang dewasa. Dengan perkembangan zaman yang semakin modern, etika penggunaan media sosial seringkali dipandang sebelah mata, sehingga berdampak pula pada korban *bullying* yang sangat mungkin

mengalami trauma dan depresi akibat perilaku *bullying* yang diberikan (Devina, dkk, 2024).

Terdapat dua jenis gejala utama dari trauma, yaitu *re-experiencing* atau mengingat kembali. Individu yang mengalami trauma umumnya terus menerus mengalami atau menghidupkan kembali pengalaman traumatis mereka melalui kenangan buruk, seperti gambar, persepsi, atau pemikiran yang terkait dengan trauma. Mereka juga bisa mengalami mimpi buruk tentang suatu kejadian, merasa bahwa kejadian tersebut akan terulang kembali, serta mengalami gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, dan kesulitan bernafas ketika mengingat kejadian traumatis. Terakhir, terdapat gejala menghindar (*avoidance*), seperti menghindari pikiran, perasaan, atau pembicaraan yang mengingatkan pada trauma. Individu juga dapat menghindari tempat, aktivitas, atau orang yang terkait dengan pengalaman traumatis. Gejala ini juga mencakup kehilangan minat atau ketidakpartisipasian dalam kegiatan yang sebelumnya disukai, merasa terputus hubungan dengan orang lain, dan merasa bahwa masa depannya pendek atau tanpa harapan (Corrigan, dkk, 2010). Gejala tersebut bisa diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan Terapi Seni.

Terapi Seni sendiri juga mencakup seni visual, proses kreatif dan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual (Rappaport, 2009). Penulis juga menjadikan pengkaryaan ini sebagai sarana penulis berkatarsis dengan harapan yang nantinya akan mengurangi atau lebih baik, menghilangkan rasa cemas, dan juga frekuensi mimpi buruk yang dialami penulis dari peristiwa traumatis yang dialami.

Istilah 'katarsis' berasal dari Bahasa Yunani yang berarti 'membersihkan' atau 'menyucikan'. Teori katarsis pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960 dalam jurnal psikologi sosial abnormal yang berjudul "*The Stimulating: "Versus Chatartic Effect of a Vicarious Aggressive Activity"*". Teori katarsis didasarkan pada konsep psikoanalisis Sigmund Freud, yang menyatakan bahwa emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, sehingga diperlukan penyaluran emosi tersebut. Teori katarsis juga menyebutkan bahwa penyaluran emosi dengan katarsis membantu individu yang cenderung keras menyalurkan emosinya dengan

cara yang tidak merugikan dan mengurangi kecenderungan untuk menyerang orang lain.

Katarsis sendiri memiliki manfaat untuk menghilangkan atau mengubah kebiasaan, mengurangi kepercayaan negatif, meredakan rasa sakit, memberikan sugesti positif, mengurangi stres pasca trauma, dan membawa ketenangan jiwa (Elvina, 2005). Ada pula penegasan bahwa esensi katarsis adalah mengeluarkan energi emosional yang mengganggu, membersihkan tubuh dan jiwa dengan mengangkat sebab yang terpendam dan kemudian mencari cara untuk mengekspresikan dorongan yang terpendam tersebut, sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh (Hurlock, 2007).

Maka dari itu penulis ingin dari masalah dan konflik ini dengan *output* karya Film eksperimental yang menggunakan penggambaran pribadi dari pengalaman penulis sendiri, yang meskipun sudah bertahun-tahun melewati kejadian tersebut. Judul yang diberikan penulis adalah “Membebaskan Kelopak dari Belengu Kelam dan Buruk Malam lainnya”, penulis mengambil judul tersebut bukan tanpa alasan, penulis merasa akhir-akhir ini banyak penamaan judul dengan mengambil kata-kata yang singkat, dan kurangnya akan keunikan, juga unsur kesastraan, menurut penulis hal tersebut dirasa sangat kurang kreatif, makna “Kelopak” yakni mengartikan mata, anggota tubuh paling penting dalam mengeksplorasi dunia, juga berarti kelopak bunga, yang melambangkan jiwa alami manusia yang indah, membebaskannya dari belenggu kelam dan hal-hal buruk di malam hari lainnya, maksudnya adalah menenangkan seseorang yang sulit tidur, *Insomnia*, *overthinking*, *anxiety*, dan gejala PTSD lainnya yang diakibatkan dari kejadian traumatis, karena film ini sangat personal bagi penulis yang juga merasakan kejadian traumatis, dan kejadian traumatis tersebut sering kali terulang dalam mimpi. Film eksperimental merupakan cabang seni media baru yang menggunakan video sebagai mediumnya. Tidak seperti film, Film eksperimental tidak harus mengikuti aturan khusus seperti dialog atau narasi. Ini yang membedakan seni video dari film.

Jika pelukis melukis dengan cat, seniman video "melukis" dengan media video dan film. Film eksperimental dapat ditayangkan di mana saja, memungkinkan

interaksi yang lebih dekat dengan penontonnya (Murti, 1999). Dengan demikian, Film eksperimental adalah seni berbasis teknologi yang menggunakan video sebagai mediumnya. Seni ini muncul pada tahun 1960-an sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya televisi.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang maka rumusan masalah dari topik Tugas Akhir Pengkaryaan ini adalah:

1. Bagaimana katarsis dapat disalurkan melalui medium Film eksperimental?
2. Bagaimana karya Film eksperimental dapat menjadi sebuah medium untuk menyampaikan kesadaran akan kesehatan mental?
3. Bagaimana kritik terhadap para pelaku pem-*bully*-an dapat disampaikan melalui karya Film eksperimental?

I.3 Batasan Masalah

Agar fokus penelitian/proses pengkaryaan tetap sesuai dengan alur yang telah ditentukan. Berikut adalah beberapa batasan masalah yang akan ditetapkan dalam pengkaryaan ini.

1. Visualisasi dari dampak-dampak *PTSD Bullying* berdasarkan pengalaman penulis.
2. Proses pembuatan karya dilakukan menggunakan konsep visual serta teori seni Film eksperimental.
3. Berfokus pada dampak psikologi dari PTSD terhadap penyidap.
4. Hasil akhir proses berkarya ini akan menghasilkan Film eksperimental.

I.4 Tujuan Pengkaryaan

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan Pengkaryaan dari topik Tugas Akhir Pengkaryaan ini adalah:

1. Menjadi kritik terhadap pelaku *bullying*.

2. Sebagai medium penulis berkatarsis dengan tujuan mental dan jiwa yang lebih stabil dan tenang dari peristiwa traumatis.
3. Meningkatkan *mental health awareness* akan penyakit PTSD (*post-traumatic stress disorder*).

I.5 Sistematika Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ini terdiri dari empat bab, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, sistematika penulisan dan kerangka berfikir.

Bab II Referensi dan Kajian Literatur

Terdiri dari referensi dan teori-teori yang mendukung topik penelitian seperti referensi seniman, definisi, karakteristik, sejarah, fungsi, klasifikasi, teknik dan perkembangan.

Bab III Pengkaryaan

Terdiri dari konsep karya yang diangkat dalam pengkaryaan, proses berkarya seperti tahapan dan proses pembuatan karya juga konsep visual hingga semiotika yang telah dipakai dalam video seni “Membebaskan Kelopak dari Belunggu Kelam dan Buruk Malam Lainnya”.

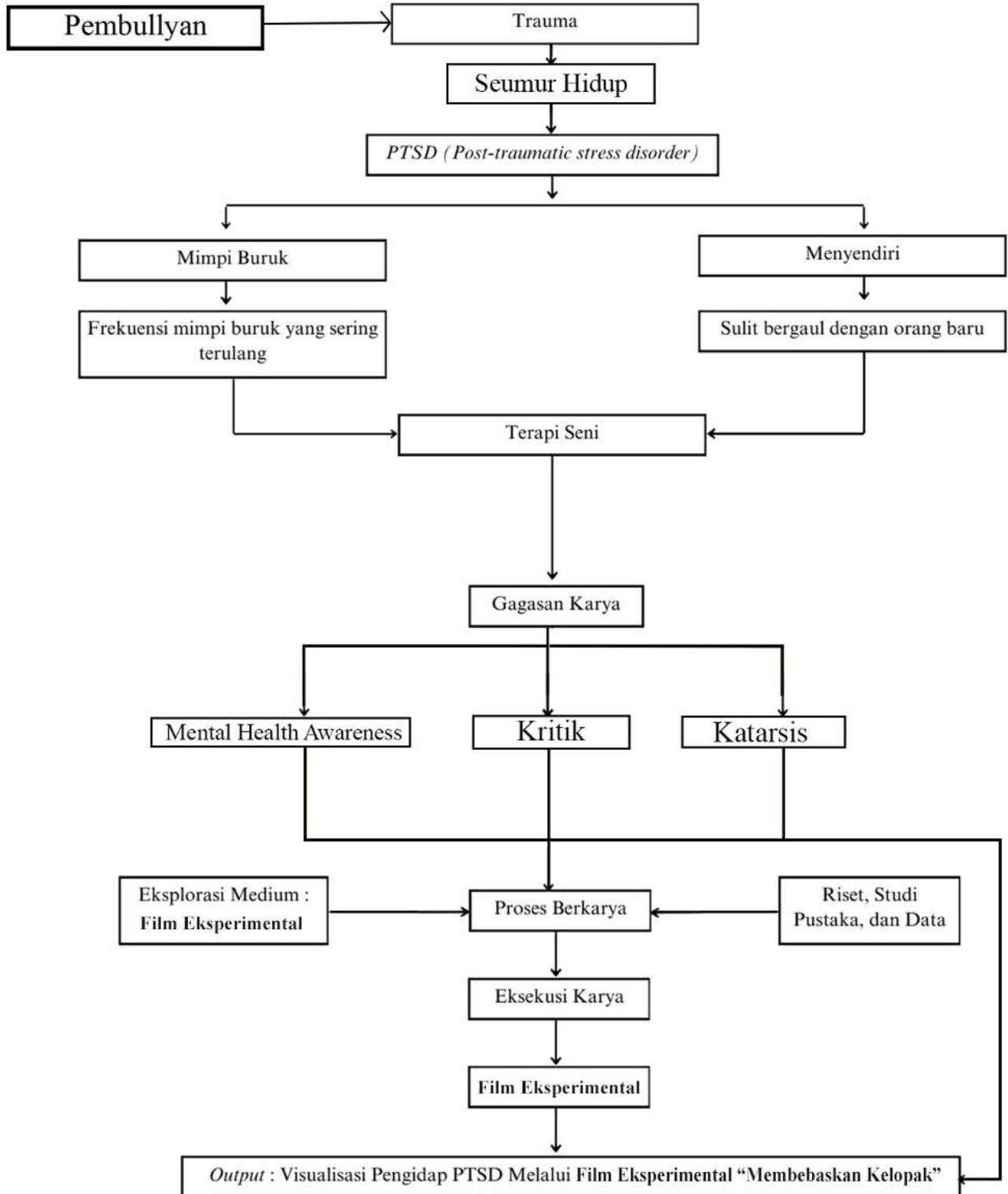
Bab IV Penutup

Terdiri dari kesimpulan pada pengkaryaan yang telah dilakukan beserta saran yang dapat menunjang penelitian atau pengkaryaan selanjutnya.

Daftar Pustaka

Bab ini berisi pedoman penulis untuk melengkapi penulisan proposal Tugas Akhir serta memenuhi gagasan dan pengkaryaan dalam penulisan.

I.6 Kerangka Berfikir



Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2024)