

mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup dan meraih tujuan secara efektif. individu yang memiliki kondisi psikologis yang baik akan merasa lebih tenang sehingga memungkinkan individu tersebut dapat menjalani kehidupan dan menerima keadaan yang terjadi (Siswanti et al., 2022).

2.4.2 Keadaan Psikologi Negatif

Keadaan psikologis Negatif mengacu pada kondisi mental dan emosional yang dapat memperburuk kesejahteraan individu, dan menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif. Keadaan psikologis negatif sering kali melibatkan emosi seperti kecemasan, stres, depresi, dan kemarahan, yang memengaruhi pemikiran dan perasaan individu. Perasaan ini dapat timbul karena berbagai faktor eksternal maupun internal. Beberapa faktor eksternal dapat berupa contoh seperti beban kerja yang berlebihan, konflik interpersonal, atau masalah keuangan. Disisi lain, faktor internal dapat berupa pola pikir negatif, minimnya dukungan secara sosial, dan harapan yang tidak terealisasi. Menurut Siswanti et al. (2022), individu yang memiliki kondisi psikologis yang terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang buruk hingga pada akhirnya bisa mengarahkan individu pada perilaku yang buruk.

Salah satu teori yang berhubungan dengan kondisi psikologis negatif Adalah *Cognitive Dissonance Theory*. Festinger (1985) menjelaskan bahwa ketidaknyamanan psikologis (*Dissonance*) dapat timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara keyakinan dengan hasil tindakan yang diterima seseorang, yang berdampak dengan timbulnya emosi-emosi negatif.

3. METODE PENCIPTAAN

3.1. METODE DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam menulis skripsi penciptaan karya ini, penulis menggunakan metode penciptaan kualitatif, yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial, budaya, atau perilaku manusia secara mendalam dan holistik. Penelitian ini lebih menekankan pada pengumpulan data dalam konteks alami, di mana peneliti berperan aktif sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan dan

menginterpretasikan data. (Hardani et al., 2020). Metode kualitatif sangat relevan karena membahas bagaimana penerapan teknik sinematografi khususnya pencahayaan dan *tone* warna dapat mendukung proses bercerita film ini.

Dalam sebuah penelitian kualitatif, terdapat beberapa cara untuk mengumpulkan data. Cara-cara tersebut berupa studi literatur atau studi dokumentasi, wawancara mendalam, dan observasi partisipatif. Hasil pengumpulan data ini biasa dibagi menjadi data primer dan data sekunder. (Hardani et al., 2020)

Dalam menulis skripsi ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa studi literatur atau studi dokumentasi dan observasi partisipatif. Metode studi literatur atau studi dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan meneliti dokumen internal maupun eksternal sebagai data tambahan (Hardani et al., 2020). Studi ini mencakup kajian tentang ilmu film dan teknik visual khususnya pencahayaan, dan kajian teori yang berhubungan dengan kondisi psikologi manusia. Selain itu, Metode observasi partisipatif adalah teknik pengumpulan data dengan cara terlibat langsung dengan apa yang diteliti (Hardani et al., 2020). Dalam konteks film, hal ini merupakan keikutsertaan dalam produksi menjadi kepala departemen. Observasi partisipatif yang dilakukan berupa observasi hasil karya produksi pribadi dari segi teknis visual.

3.2. OBJEK PENCIPTAAN

“Panduan Hidup (untuk Terhindar dari Kegagalan)” adalah sebuah film pendek *live action* fiksi dari *production house* Anamaeris Creative sebagai salah satu syarat kelulusan tugas akhir prodi film. Film ini memiliki genre satir yang menekankan aspek absurditas namun dengan pendekatan visual yang realis. Final *output* film ini memiliki resolusi sebesar 2K dengan *aspect ratio* 2:1 (2160 x 1080) dan berdurasi sekitar 15 menit. Film ini secara sinematografi diproduksi menggunakan kamera Sony FX3 dengan lensa DZO Vespider Prime. Pencahayaan pada film ini menggunakan bantuan lampu yang mempunyai fitur CCT ataupun HIS untuk memberikan exposure dan kontras terang gelap, sekaligus warna dalam film.

Film “Panduan Hidup (untuk Terhindar dari Kegagalan)” membahas tentang bagaimana ketidaknyamanan akan hilangnya kendali dalam kehidupan dan

ketidaknyamanan akan ketidakpastian hidup mendorong seorang individu hidup dalam rutinitas yang kaku dan takut untuk mencoba hal baru yang membuat hidup menjadi hampa dan tidak ada tujuan pasti.

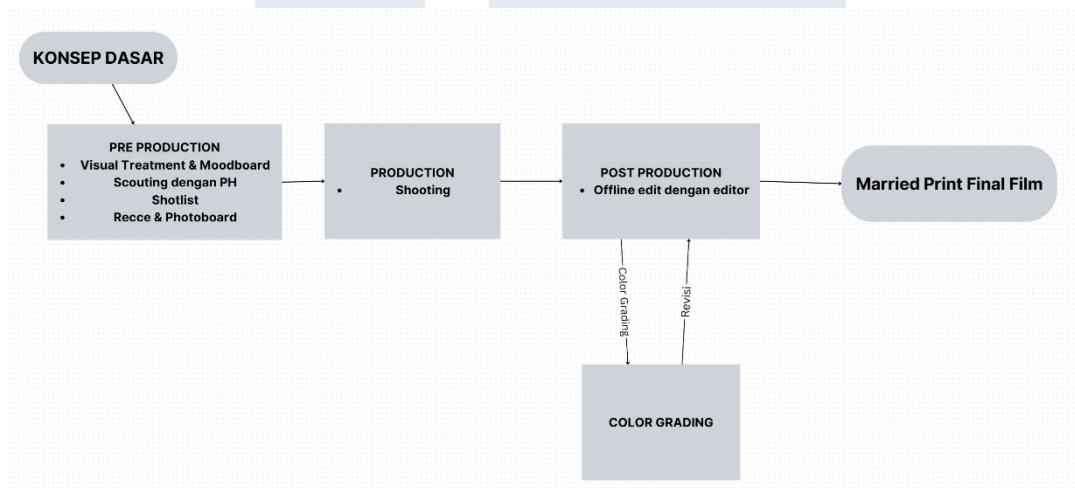
Pendekatan sinematografi yang diterapkan dalam film ini diambil berdasarkan sudut pandang tokoh utama yaitu Haris. Teknik Sinematografi yang digunakan dan dikaji dalam film “Panduan Hidup (untuk Terhindar dari Kegagalan)” berupa pencahayaan dan warna. Penulis menggunakan pencahayaan dan warna dalam menggambarkan kondisi Haris secara psikologis. Pendekatan ini diambil setelah penulis membaca naskah film secara komprehensif, dan melakukan diskusi dengan sutradara terkait perubahan psikologis yang dialami Haris dalam *scene-scene* tersebut.

Dalam proses pembuatan film ini, penulis sebagai *Director of Photography* berkontribusi dari tahap awal pembuatan film. Sebagai salah satu kepala departemen, penulis berdiskusi dengan sutradara dan kepala departemen lainnya terkait visi-visi yang ingin dicapai. Penulis melakukan *script analysis* dan *script breakdown* dan berdiskusi dengan sutradara dan departemen lainnya tentang bagaimana naskah-naskah tersebut dapat menciptakan *mood, tone*, dan visual yang sesuai dengan intensi sutradara.

Penulis juga ikut serta dalam kegiatan *location scouting* dalam menentukan lokasi yang akan digunakan untuk set dalam film ini. Setelah dilakukannya scouting dan memilih lokasi, sutradara dan *DoP* berdiskusi terkait *shotlist* yang sudah dibuat berdasarkan *script analysis* sebelumnya. Pada tahap *Recce*, penulis sebagai *DoP* berdiskusi secara langsung di set dengan sutradara dan *gaffer* dalam bentuk teknis, pemilihan peletakan kamera secara presisi, maupun mencoba mengambil beberapa gambar berdasarkan *shotlist* dan memastikan apakah shot tersebut dapat direka ulang pada hari produksi atau tidak. Tahapan selanjutnya Adalah berdiskusi dengan anggota departemen kamera dan *Lighting* terkait alat-alat yang sekiranya akan dibutuhkan dan disewa untuk membantu produksi dengan mempertimbangkan *budget* yang sudah disepakati dengan produser. Selain itu, penulis sebagai *DoP* juga berperan untuk memberikan masukan kepada asisten sutradara terkait penyusunan *shooting schedule*.

Pada tahapan produksi, penulis melakukan tanggung jawab sebagai *DoP* yaitu mengambil gambar sesuai rencana tahapan pra-produksi dan menjaga konsistensi visual yang sudah dibangun. Selain itu, penulis juga bertanggung jawab berdiskusi dengan sutradara apabila ada shot yang gagal dieksekusi dan harus mencari alternatif lain.

Pada tahapan pasca produksi, Penulis sebagai *DoP* berdiskusi dengan *editor* terkait pemilihan shot yang digunakan dalam proses *offline editing* dan memberikan masukan terkait proses *editing*. Selain itu, penulis juga merangkap sebagai *colorist*, yaitu orang yang bertanggung jawab untuk “mewarnai” *footage* mentah film menjadi sesuai dengan konsep yang diinginkan dan disepakati



Gambar 3.2.1. skema perancangan penulis sebagai *DoP* & *Colorist*. Sumber: Penulis

M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A