

Perancangan Film Pendek Interaktif Mengenai *Toxic Positivity* Bagi Remaja

Rifky Dafa Mauliawan¹, Rosa Karnita, Aditya Januarsa

332018080

Jurusan Desain Komunikasi Visual

FAD, Itenas Bandung

rifkydafa499@gmail.com karnita@itenas.ac.id adityajanuarsa@itenas.ac.id

Abstrak.

Kesehatan mental menjadi sesuatu yang terus menjadi perhatian saat ini. tentu kita pernah merasakan ketika suasana hati dan kejiwaan sedang tidak membaik, rasanya ingin sekali mendapat dukungan dari teman-teman, kerabat serta keluarga dengan kata-kata yang menyemangati kita. Namun untuk beberapa orang merasa ini memiliki dampak negatif. Munculnya istilah "Toxic Positivity" yang mana dengan menyadarkan orang bahwa kita harus tetap berfikir positif setiap saat ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap seseorang. Term "Positivity" ternyata bisa menjadi hal yang merugikan dan menjadi racun untuk seseorang atau bahkan organisasi, maka itulah disebut "Toxic Positivity"

Kelalahan fisik dan mental yang seharusnya bisa menjadi hal yang normal saat ini menjadi hal yang dimaknai keliru dan tidak boleh di perlihatkan. Dari bentuk emosi yang sebenarnya memiliki sifat negatif adalah sebuah informasi. Informasi tentang apa yang terjadi pada seseorang. Namun ketika emosi bisa diidentifikasi, artinya informasi itu sendiri bisa di telaah bukan harus di bungkam maka keputusan yang di ambil akan menjadi jernih. Maka dari itu tentang kesehatan mental tentang "Toxic Positivity" ini perlu di sampaikan atau dalam hal ini menjadi sebuah yang harus di komunikasikan bagi kesehatan mental manusia. Untuk kembali menyadarkan sesuatu yang positif tidak selamanya menjadi positif

Kata Kunci : *Toxic Positivity, Kesehatan Mental, Emosi, Komunikasi*

Abstract.. Mental health is something that continues to be a concern today. Of course we have felt when our mood and mental state are not improving, it feels like we want to get support from friends, relatives and family with words that encourage us. But for some people feel this has a negative impact. The emergence of the term "Toxic Positivity" which by making people aware that we have to stay positive at all times turns out to have a significant impact on a person. , that's why it's called "Toxic Positivity"

Physical and mental fatigue that should be normal is now a thing that is misunderstood and should not be shown. From the form of emotion that actually has a negative nature, it is information. , meaning that the information itself can be studied, not silenced, so the decisions taken will be clear. Therefore, regarding mental health regarding "Toxic Positivity" this needs to

be conveyed or in this case it becomes something that must be communicated to the public. human mental health. to re-awaken something positive is not always positive.

Keywords: *Toxic Positivity, Mental Health, Emotion, Communication*

Pendahuluan

Mental adalah hal – hal yang berkaitan dengan batin, Kesehatan mental artinya merupakan kondisi batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenang, dan tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial manusia hal-hal ini lah yang membantu manusia mampu berfikir, merasakan dan membuat keputusan yang tepat.

Menurut riset kesehatan nasional (RISKEDAS), sekitar 6% (14 Juta) orang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mood (suasana hati) seperti depresi, kecemasan. Dengan perasaan seperti itu rasanya ingin sekali mendapat dukungan positif dari orang-orang terdekat seperti teman, kerabat, ataupun keluarga. Perubahan yang terus menerus berlangsung di kehidupan kita, dengan semakin bertambahnya umur yang mana membuat kita jauh dari kata stabil membawa kita pada kelelahan fisik serta mental. Di saat itu kata-kata yang menyemangati membangun atau bahkan sebuah nasihat, semua itu bersifat positif namun justru sesuatu bersifat positif namun memiliki nilai negatif kepada kita, sikap positif itu justru menjadi racun. Munculnya istilah “Toxic Positivity” yang mana dengan menyadarkan orang bahwa kita harus tetap berfikir positif setiap saat ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap seseorang. Term “Positivity” ternyata bisa menjadi hal yang merugikan dan menjadi racun untuk seseorang atau bahkan organisasi, maka itulah disebut “Toxic Positivity”.

“Stephanie Preston profesor di bidang Psikologi yang menjelaskan soal Toxic Positivity. “Ucapan serba positif membuat kita tidak melihat kenyataan yang sedang disodorkan. Kita seolah-olah menutup mata, tidak sudi melihat perasaan sedang lelah.” Ketika perasaan-perasaan tersebut disumbat, maka dampak buruk menjadi bisa terjadi. Orang yang terlalu percaya kepada semua hal harus selalu positif ia akan menghindari emosi negatif yang datang pada dirinya. Dalam otak sebenarnya emosi negatif merupakan penanda bahaya yang akan datang pada diri kita. jika terus dihindari maka kita akan sulit untuk membedakan mana yang menjadi masalah dan membiarkan masalah itu lewat begitu saja tanpa menghadapinya.

Tujuan dari perancangan komunikasi tentang Toxic Positivity ini ialah untuk kembali mengingatkan dan meningkatkan awareness audiens tentang term Toxic Positivity, yang menjadi salah satu bentuk penyebab gangguan kesehatan mental dari ciri – ciri, sebab – akibat dan solusi untuk menangani masalah terkait. Hasil dari penelitian ini di rencanakan akan di komunikasikan melalui media berbentuk Film pendek interaktif, dengan bentuk interaktif audiens dapat berinteraksi langsung dengan film tersebut dengan memilih alur cerita yang dibuat dalam bentuk 2 pilihan respon terhadap film, respon tersebut memberi pengertian tentang positif yang baik akan menghasilkan akhir film yang baik pula, dan respon yang tidak tepat akan memberi akhir film yang tidak baik pula



Metode

Penelitian dilakukan untuk bertujuan mengumpulkan data dan memahami peristiwa dan keadaan dengan aktual dan lengkap. Metode penelitian yang di gunakan adalah kualitatif dan kuantitatif atau metode konvergen, metode kualitatif dilakukan agar mendapatkan data serta penjelasan secara deskriptif melalui ahli dari bidangnya, Metode kuantitatif di lakukan dengan mengambil sample melalui target audiens untuk mencocokkan rancangan komunikasi.

Melalui data data tersebut lalu di analisis dan di kelompokkan untuk mengetahui dan menerapkan pada rancangan komunikasi kepada target audiens.

Studi Literatur

Studi literature merupakan metode pengumpulan data dari beberapa buku dan artikel yang memiliki kaitan terhadap masalah serta tujuan dari penelitian. Studi literatur yang di butuhkan untuk penelitian ini adalah buku dan artikel tentang, Kesehatan mental, Gangguan Kesehatan Mental, Psikologi positif, Toxic Positivity, Emosi, Media Interaktif, Film. Tujuannya untuk menambahkan data fakta dari Penelitian Toxic Positivity sebagai Perancangan film pendek interaktif.

Wawancara

Wawancara adalah teknik pengambilan data dengan melalui tanya jawab secara langsung antara peneliti dan narasumber. Wawancara dilakukan untuk menambah data dan fakta melalui narasumber sebagai ahli atau pun mereka yang berkapasitas membahas masalah tersebut yaitu seorang psikolog. Dalam penelitian ini wawancara akan di lakukan kepada psikolog dengan membahas tentang term terkait yaitu “*Toxic Positivity*” mulai dari apa itu *Toxic Positivity*, Sebab dan akibat dalam jangka panjang dan pendek pada seseorang.

Kuisisioner Online

Kuisisioner dilakukan kepada masyarakat yang menjadi target audiens, Dalam penelitian ini ialah kepada remaja awal, dengan menanyakan tentang term terkait, tanggapan mereka dan apa yang dirasakan oleh mereka. Dengan ini juga menempatkan pertanyaan pertanyaan tentang target luaran dari penelitian ini akankah cocok untuk mereka. Target responden pada kuisisioner *online* ini ialah 80 orang.

Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan penelitian melalui metodologi pengambilan data yaitu studi literature, Wawancara, dan Kuisisioner Online yang setelah itu di analisi menggunakan metode SWOT yang di korelasikan dengan rumusan masalah penelitian yaitu Toxic Positivity.

Dengan memahami konteks Toxic Positivity dapat di hindari, karena masukan positif yang terlalu over akan mengakibatkan seseorang menolak emosi negatifnya. Ini berlaku pada diri sendiri dan kepada orang lain, Karena emosi negative sebenarnya memiliki peran penting untuk di keluarkan dan di ekspresikan. Yang sebenarnya harus dilakukan untuk menghindari kita menjadi pelaku Toxic Positivity adalah memvalidasi

emosi seseorang atau diri sendiri sesuai dengan situasi dan kondisi. Karena akibat dari kita memberi Toxic Positivity kepada diri sendiri maupun orang lain dan menolak emosi negative, Akan menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stress, depresi, cemas, Hingga gangguan tidur.

Hasil Kuisisioner Online

Berikut hasil dari kuisisioner yang di sebar mealalui platform Google Form. Kuisisioner memiliki 83 orang responden yang rata rata berumur 21 – 25 tahun, Berikut data yg di peroleh ;



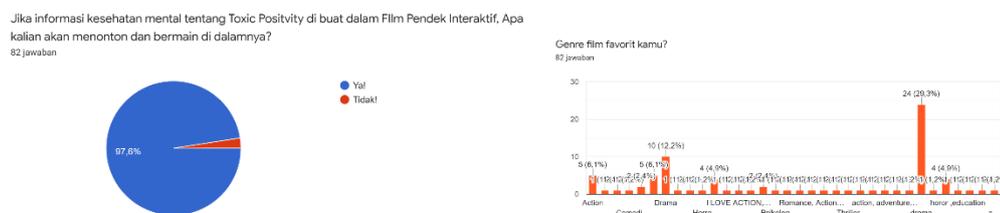
Gambar 1. Pengetahuan responden mengenai kesehatan mental. Gambar 2. Pengaruh kesehatan mental pada keseharian reponden.



Gambar 3. Masukan positif. Gambar 4. Masukan Positif yang di pilih. sebagian besar responden mengetahui tentang kesehatan mental dan memperhatikan kesehatan mental dirinya karena bagi mereka kesehatan mental sanagtlah berpengaruh terhadap keseharian mereka. Namun mereka banyak yang melakukan self diagnose bagaimana mereka merasa sehat mentalnya. Sebagian besar responden sudah mengetahui tentang apa itu *Toxic Positivity* dan merasa terkadang sebagian besar dari mereka merasa terganggu dengan masukan positif yang berlebihan.



Gamabar 5. Seberapa suka responden mononton film. Gamabr 6. Ketertarikan pada film interaktif.



Gambar 7. Setuju atau tidak pada pembuatan film interaktif. Gmabar 8. Genre yang di suka



Dari hasil kuisioner sebagian responden memiliki antusias tentang film pendek interaktif, Menurut mereka penyampaian informasi tentang *Toxic Positivity* bisa sangat menarik dengan menggunakan media film pendek interaktif, Itu juga dapat memberikan interaksi bagi mereka agar bisa membedakan mana yang menjadi *Toxic Positivity* dan tidak dalam tindakan mereka.

Hasil Wawancara

Menganalisis hasil wawancara bersama seorang psikolog bernama ibu Rika D Agustiningsih, Bahwa kesehatan mental seseorang mengacu pada perilaku seseorang tersebut yang mampu beradaptasi dan berperilaku produktif terhadap lingkungan dan norma, Artinya seseorang yang sehat mentalnya mampu menampilkan respon yang tepat terhadap lingkungannya. Tingkat kesehatan mental remaja di Indonesia dapat mengacu pada indeks well being atau kebahagiaan, Namun juga dapat di bedakan juga melalui demografis yang mana orang yang tinggal di perkotaan di tuntut serba cepat berbeda dengan yang tinggal di pedesaan yang masih sering bersinggungan dengan lingkungannya.

Studi Literatur

Psikologi Positif

Psikologi positif pandangan pandangan hidup yang bahagia. Ahli Ahli yang mendukung psikologi positif adalah Christopher Peterson dan Mihaly Csikszentmihalyi. Martin Leigmen mendefinisikan hidup yang bahagia menjadi tiga konstruk;

1. Pleasant Life adalah definisi kebahagiaan duniawi, kebahagiaan yang di dapat oleh individu kelas menengah keatas.

2. Good Life adalah kebahagiaan yang berfokus pada kekuatan diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

3. Meaningful Life adalah hidup yang penuh dengan makna dan pelajaran yang dapat di ambil. Ini menurut Leigmen merupakan hidup yang paling ideal. Psikologi positif memiliki fokus pada bentuk kebahagiaan dan kepuasan hidup. Namun psikologi positif juga memiliki kontroversi dan kritik, kritik bahwa pemikiran tersebut dapat menjauhkan individu dari realita karena mengabaikan emosi negative. Kritik lainnya juga mengatakan bahwa pemikiran negative bisa berguna sewaktu – waktu ia muncul sebagai pengingat dan menghubungkan keterkaitan emosional yang kuat. salah satunya menjadi term “positivity” yang mana bisa jadi merugikan individu tersebut maka bisa di sebut itu “Toxic Positivity”(Dasar-Dasar Psikologi Positif - Kampus Psikologi, n.d.)

Toxic Positivity

Toxic Positivity ialah terjadi ketika seseorang terus – menerus membuat orang lain yang sedang merasakan kesedihan ataupun mendapat masalah di kehidupannya untuk ia selalu berfikir tentang sesuatu yang positif, mereka selalu memberi dorongan yang bersifat positif ataupun nasihat tanpa henti namun tidak mempertimbangkan apa yang di alami dan dirasakan tanpa diberi kesempatan untuk seseorang tersebut agar mengeluarkan emosinya. (Sokal et al., 2020)

Dalam artikelnya CNN (2020) mengutip Jamie – Long, Psikolog asal Amerika mengatakan merasa tidak oke pun ternyata tidak masalah, karena itu akan menjadikan pengalaman yang natural untuk kita, karena ketika hidup hanya dilihat

dari satu sisi yaitu sisi positif kita tidak dapat membedakan mana emosi positif dan negatif, dan itu membuat kita yang otentik akan terabaikan. Stephanie Preston professor psikologi menjelaskan soal Toxic Positivity. “Ucapan positif membuat kita tidak melihat kenyataan yang sedang terjadi di hadapan kita. Kita seolah – olah menutup mata dan tidak sudi memiliki perasaan lelah.”(Soerjoatmodjo & Jaya, 2020)

Empati

Menurut M.Umar dan Ahmad Ali, empati adalah sesuatu kecenderungan yang dirasakan individu untuk merasakan suatu tindakan dari orang lain, dengan membayangkan ia berada di situasi orang lain. ini di pakai untuk bagaimana seseorang dapat memiliki rasa kasih kepada orang lain, dengan memahami dan memperhatikan orang lain. Presto dan De Waal berpendapat bahwa empati, emosi dan pikiran mereka beriringan dengan orang lain, merasakan suara orang lain, memikirkan sebab orang lain bisa seperti itu. Dengan kemampuan melihat dari sudut pandang orang lain dan menghayatinya tersebutlah menciptakan interaksi dan sosialisasi positif terhadap orang lain. (Astuti et al., 2015)

Empati dan Toxic Positivity

Dalam instagramnya Dr. Jiemi Dian dmengulas tentang mengubah Toxic Positivity menjadi Empati



Gambar .Instagram Dr.jiemidian(Kenapa Kata-Kata Positif Bisa Menjadi “Toxic”?, n.d.)

Film

Film adalah gambar hidup, secara kolektif di sebut sinema. Sinema berasal dari kata kinematic atau gerak. dalam bentuk sebenarnya film merupakan cairan selulosa, atau sering di sebut sineas ialah seluloid. Pengertian film atau sinema secara harfiah ialah Cinemathographic yang berasal dari kata Cinema + Tho = Phytos (cahaya) + Graphic = gambar, dengan kata lain kita melukis gerak dengan cahaya. Film menjadi media yang memanfaatkan indera pengelihatan dan pendengaran menjadikan film sebagai media yang sangat berpengaruh, mudah di ingat dan menarik. (Angell & Perrine, 1960).

Film Pendek

Film pendek merupakan bentuk format film dengan berdurasi pendek, dengan durasi yang pendek materi yang ditampilkan sangat lah to the point dan selektif. Setiap shot memiliki makna yang besar dan berpengaruh. dengan durasi yang pendek pembuatnya di haruskan memadatkan ide kreatif namun tetap menarik dan tervisualisasikan dengan baik kepada audience.

Interactive Digital Narrative

Interactive Digital Narrative atau narasi interaktif adalah bentuk alur cerita yang tidak hanya memiliki satu cabang plot, namun memungkinkan membuat plot bergerak maju ataupun mundur dengan bagaimana interaksi aktif penonton. Dalam film Bandersnatch, Semua adegan di produksi terlebih dahulu, dan sementara penonton di berikan pilihan narasi terpotong yang mana penonton tidak benar benar membuat akhir tapi memilih akhir dari narasi tersebut. (Rezk, 2020)

SWOT

Strenght

- Dapat menghindari penyebab kelainan mental.
- Memberi pengertian kepada kondisi dan situasi.
- Sebagai pengingat bahwa pentingnya emosi negative sebagai bentuk pengalaman.
- Dapat memberikan ruang untuk seseorang dapat berfikir dari masalahnya.

Weakness

- Masih sulitnya orang memilih kata yang tepat untuk menghindari Toxic Positivity.
- Orang takut jika emosi negatif yang mereka ekspresikan mengganggu orang lain.
- Masih banyak orang merasa tidak enak kepada orang lain, alih – alih memberi respect kepada orang lain.
- Dibanding hanya mendengarkan, orang lebih memilih memberi dukungan tanpa memperhatikan situasi dan kondisi.

Oppurtunity

- Membantu menjaga lingkungan yang sehat bagi mental.
- Memberikan potensi untuk mengembangkan pengalaman dari emosi negative yang di ekspresikan.
- Film pendek interaktif akan bisa memberikan pengalaman menonton film yang berbeda karena bisa berinteraksi dalam memeberi pilahan yang menurut mereka baik untuk jalan filmnya.
- Dengan film pendek interaktif diharapkan dapat memberikan pengaruh secara pengalaman untuk masyarakat khususnya generasi muda dalam menjaga lingkungan yang sehat mental.

Threat

- Masyarakat masih terbiasa dengan kata “untung” terhadap apa yang mereka hadapi, Artinya masih banyak yang memandang suatu situasi yang merugikan atau menyakitkan hanya dari sisi baiknya saja.
- Kurangnya perhatian terhadap persaaan terhadap diri sendiri, terkadang dengan berlindung dengan akun media sosial yang terkadang bisa

menjadi inspirasi positif namun terkadang juga merasa bersalah dan malu ketika melihat postingan tersebut.

- Remaja saat ini sering kali memilih lebih pendekatan informasi yang mudah di mengerti dan menarik.
- Masyarakat remaja saat ini akan lebih tertarik dengan penyampaian informasi melalui indra Pengelihatan, Pendengaran dan di tambah intreraksi secara langsung terhadap informasi yang mereka terima.

Hasil Matrix Swot

Strength Threat

Dengan film pendek interaktif target dapat mengerti serta memahami situasi seseorang ataupun diri sendiri, Sehingga mampu menempatkan pilihan yang tepat dalam memberikan dukungan positif

Kondisi saat ini

Pada era pertukaran informasi yang sangat cepat ini, khususnya di perkotaan kesehatan mental adalah salah satu yang menentukan perilaku keseharian seseorang. Butuh sangat di perhatikan agar dapat berperilaku adaptif dan produktif. Salah satunya dengan menghindari perilaku Toxic Positivity terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain. Minimnya komunikasi dan informasi secara efektif, menarik dan relevan pada saat ini tentang Toxic Positivity, Bagaimana ini bisa menjadi penyebab gangguan kesehatan mental. Bagaimana cara masyarakat, Terutama generasi muda dapat membedakan mana positif yang seharusnya dan tidak, Agar tidak menghambat perkembangan diri dengan menghadapi emosi negatif.

Kondisi ideal

Generasi muda khususnya di perkotaan bisa menciptakan lingkungan yang sehat bagi mental, Dalam hal ini dapat mengerti dan memahami kondisi diri sendiri dan orang lain dengan memilih mana yang seharusnya di lakukan dan tidak untuk memberi dukungan terhadap emosi negatif. Menjadikan emosi negatif yang muncul karena suatu kondisi yang berat bagi mental sebagai pengalaman dan tidak menghambat proses tersebut, sehingga emosi negative dalam diri dapat di beri ruang yang cukup, Tidak kurang dan tidak lebih. Dengan begitu masyarakat dapat mencegah dan mengurangi terjadinya gangguan mental yang di karenakan menahan emosi negatif dengan masukan positif yang berlebih dan kurang tepat terhadap diri sendiri dan orang lain.

Problem Statement

Sesuatu yang positif tidak selamanya menghasilkan sesuatu yang positif tanpa memperhatikan kondisi dan situasi seseorang atau diri sendiri. Dalam hal ini akan menjadi Toxic Positivity yang dapat menyebabkan gangguan mental. Kurangnya informasi tentang Toxic positivity menyebabkan mereka tidak bisa memahami situasi dan kondisi yang tepat untuk memberi sesuatu yang positif dan tidak dapat berkontribusi dalam menjaga lingkungan yang sehat bagi kesehatan mental.

Problem Solution

Komunikasi dan informasi secara efektif, menarik, relevan serta interaktif pada saat ini tentang Toxic Positivity melalui rancangan Film Pendek Interaktif membantu audiens mendapatkan pengertian tentang positif yang baik dan memberi respon yang tepat



dengan mengerti situasi dan kondisi kepada orang lain yang sedang merasa dirinya tidak baik baik saja.

Segmentasi Target

- Demografis : Pria & Wanita, Umur 21 -25, Mahasiswa/Pekerja
- Geografis : Kota Bandung
- Psikografis : Altif berkuliah atau bekerja, Mencari tahu agar merasa tenang dan produktif, Selalu ingin mengungkapkan perasaannya.
- Teknografis : Aktif sosial media, Mengikuti akun-akun motivasi

Insight Target

Fear

- Target takut jika menyampaikan emosi negatif akan mengganggu orang lain.
- Kekhawatiran terhadap pendapat orang lain.
- Merasa malu jika merasa tidak baik - baik saja.

Needs

- Mengetahui apa itu kesehatan mental dan penyebab dan akibatnya.
- Mengetahui bagaimana menghindari perilaku Toxic Positivity terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Memberi ruang untuk perasaannya.

Wants

- Mendapatkan lingkungan yang sehat untuk mental.
- Leluasa dan tepat dalam mengekspresikan emosi negatif.
- Mendapatkan pengalaman dari peristiwa yang di alami.
- Mendapatkan dukungan positif yang tepat untuk sesuatu yang berat menyimpannya.

Dreams

- Mampu berperilaku adaptif dan produktif.
- Merasa di dengar dan di mengerti dengan baik oleh orang lain.
- Dapat menghindari perilaku Toxic Positivity terhadap diri sendiri dan orang lain.

Message Planing

- Who : satupersen.id
- Says What : "Berikan sesuatu yang positif dengan memahami situasi dan kondisi"
- To Whom : Remaja laki laki dan perempuan umur 18 - 22 tahun yang menginginkan membuat orang lain atau dirinya merasa tidak takut dalam mengekspresikan emosi.
- In Which Channel : Film pendek interaktif tentang "*Toxic Positivity*"
- With What Effect : Mengertinya generasi muda yaitu remaja tentang toxic positivity yang berpengaruh pada respon dan kesehatan mental seseorang dan memberi pengertian tentang positif cara membedakan positif yang toxic dan tidak dalam menghadapi situasi dan kondisi orang lain atau pun diri sendiri.

Efek Komunikasi

Think	Feel	Do
Target audience di beri informasi tentang media utama melalui poster digital dan trailer dan potongan film melalui sosial media yang menggiring rasa ingin tahu terhadap media utama.	Target audience diajak ikut merasakan perasaan karakter utama pada film pendek yang sedang tidak baik keadaan mentalnya, ikut merasakan kesedihan yang di alami karakter utama pada film pendek, sehingga menimbulkan empati pada penonton terhadap karakter utama	Fitur interaktif mengajak target audience menentukan respon dari 2 pilihan yang di berikan, yang dua-duanya bersifat positif namun salah satunya bersifat toxic, pilihan tersebut mempengaruhi respon karakter utama pada film pendek tersebut, sehingga diharapkan penonton dapat membedakan ketika memberi masukan positif yang baik untuk suatu situasi untuk orang lain atau diri sendiri.

Gambar 1. Efek Komunikasi (Rifky Dafa Mauliawan)

What To Say

"Berikan sesuatu yang positif dengan memahami situasi dan kondisi"

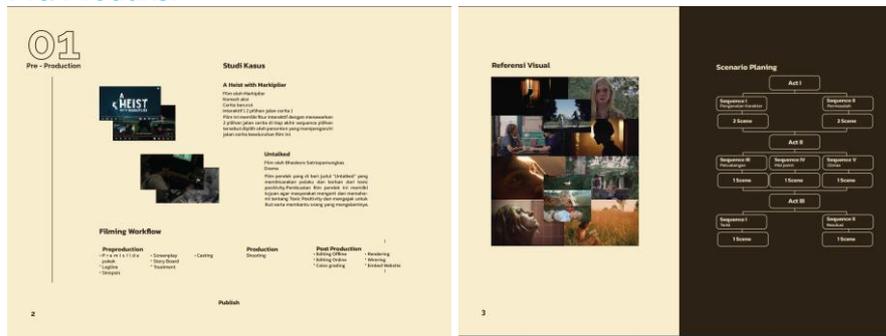
How To Say

Film pendek interaktif tentang "*Toxic Positivity*" agar mengertinya generasi muda yaitu remaja tentang toxic positivity yang berpengaruh pada respon dan kesehatan mental seseorang dan memberi pengertian tentang positif cara membedakan positif yang toxic dan tidak dalam menghadapi situasi dan kondisi orang lain atau pun diri sendiri.

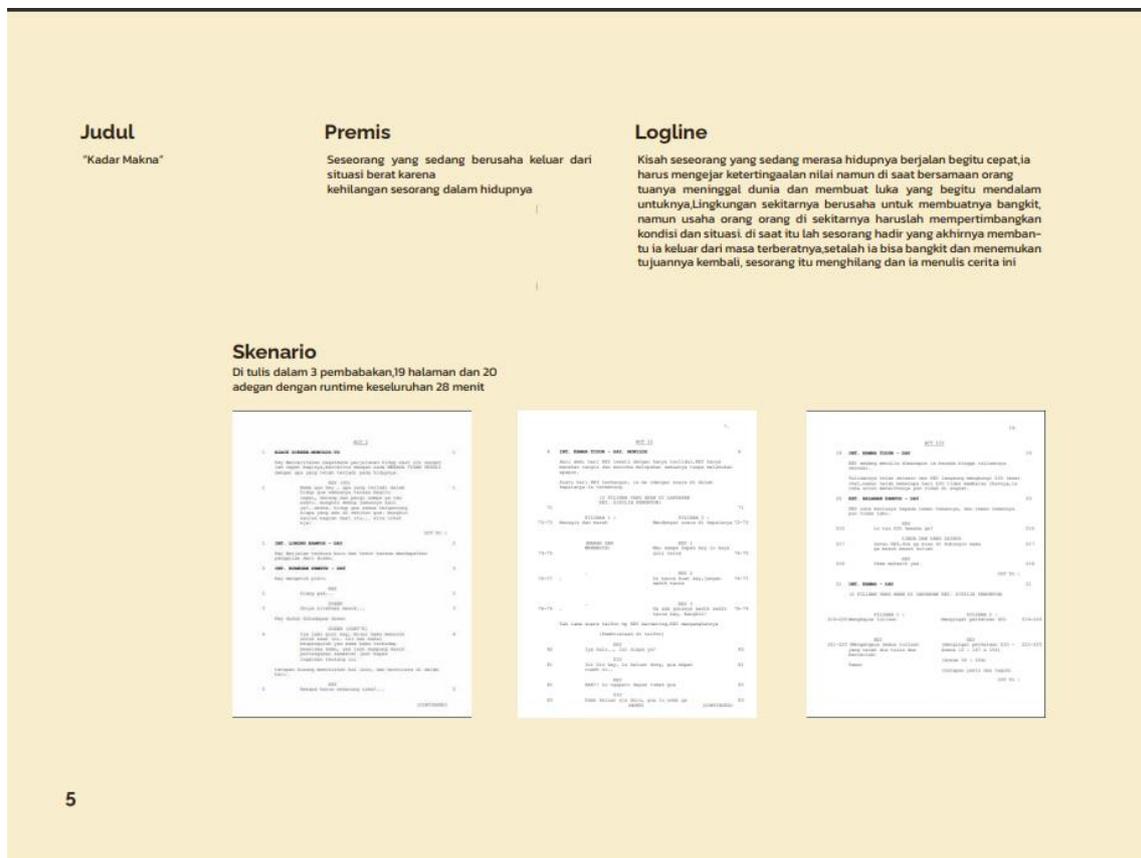
Perancangan Media



Pra Produksi



Gambar 1. Studi Kasus & Filing work flow. Gambar 2. Refrensi Visual & Skenario Planing



Gambar 3. Penulisan Skenario



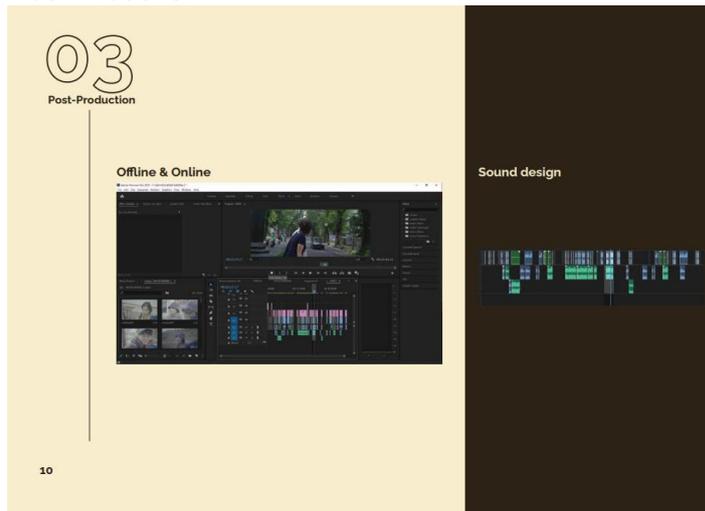
Gambar 4. Tone Manner & Lokasi. Gambar 5. Cast

Produksi



Gambar 1. Proses Produksi

Post Produksi

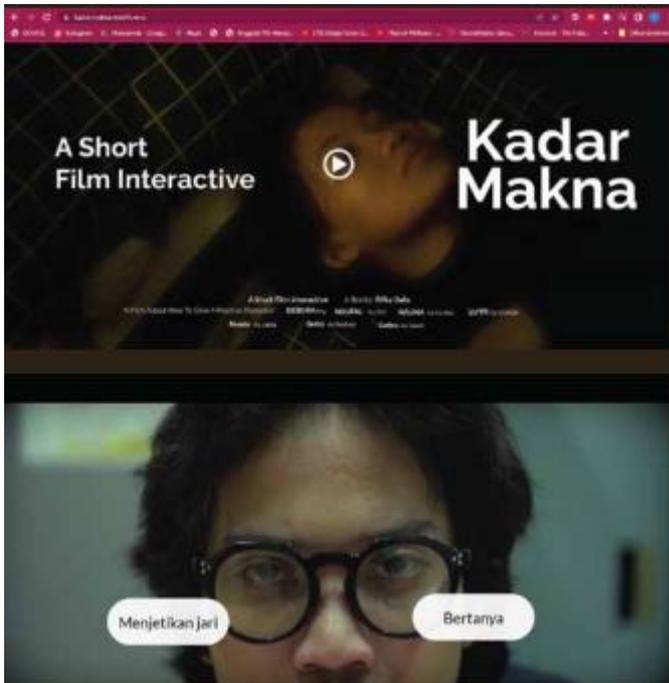


Gambar 1. Post Produksi

Hasil Perancangan Media



This work is licensed under a CC-BY-NC



Gambar 1. Final Media

Film pendek interaktif ini adalah sebagai media informasi dan yang efektif, menarik serta interaktif untuk target audience dapat memahami masalah Toxic Positivity. Dengan film interaktif target dapat berinteraksi langsung dengan dengan masalah dan solusinya dengan pilihan yang terdapat pada film dengan maksud memberi perbedaan respon terhadap Toxic Positivity dan Empati sebagai solusinya.

Simpulan

Kesimpulan bahwa untuk memiliki mental yang sehat yang memberikan efek kepada keseharian kita dalam memberi respon dan produktifitas, kita harus memperhatikan lingkungan dan penyebabnya. Rancangan film pendek interaktif ini ialah untuk memberikan respon terhadap apa yang nantinya bisa menyebabkan gangguan mental yaitu Toxic Positivity, dengan respon terhadap penyebab ini bisa memberikan informasi untuk mencegah akibatnya. Perancangan ini pun di tunjukan agar masyarakat khususnya remaja bisa menciptakan lingkungan yang sehat bagi mental dengan meningkatkan awareness mereka terhadap Toxic Positivity.

Dengan di bahas dan di telitinya tentang Toxic Positivity ini, menurut data ternyata mereka juga merasakan ke gundahan dalam hati mereka ketika mereka menahan emosi negatif yang mereka rasakan dan di tumpuk oleh pikiran positif yang itu datang dari diri sendiri ataupun orang lain. Mereka sebenarnya hanya butuh di dengarkan dan butuh ruang untuk mengekspresikan emosi negatif mereka. Karena ketidak tahuan mana positif yang seharusnya dan tidak untuk memberi respon yang tepat terhadap suatu kondisi akan mengakibatkan efek yang tidak baik bagi penerimanya. Dengan perancangan film pendek interaktif ini di berikan penjelasan dan bagaimana cara membedakan respon positif yang baik dan tidak untuk diri kita ataupun kepada orang lain.

Dari kesimpulan tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai informasi tentang emosi serta bagaimana mengendalikan emosi tersebut dan media yang dipilih yaitu Film Interaktif. Dan berdasarkan hasil akhir yang di dapat pada penelitian mengenai *Toxic Positivity* ini di temukan beberapa usulan untuk perancangan lainnya yang dapat dipilih sebagai bentuk penelitian lanjut, yaitu ;

1. Perancangan Kampanye Mengenai Toxic Positivity Bagi Remaja.
2. Perancangan Film pendek Mengenai Empati dan Pengendalian Emosi bagi Remaja.
3. Perancangan Video Mapping Mengenai 6 Emosi Dasar Manusia.
4. Perancangan Video TVC Mengenai Toxic Positivity Bagi Remaja.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan rasa syukur kepada Allah SWT dengan berkat dan rahmatnya saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul “Perancang Film Pendek Interaktif Mengenai “Toxic Positivity” Bagi Remaja”. Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada Institut Teknologi Nasional sebagai tempat belajar dan dukungan atas penelitian ini, dan saya ucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung saya yaitu :

1. Rosa Karnita, M.Sn., Ph.D., selaku pembimbing utama penelitian dan perancangan.
2. Aditya Januarsa, M.Ds., selaku co-pembimbing penelitian dan perancangan.
3. Keluarga serta teman-teman saya yang memberikan dukungan dan doa kepada saya.

References

- Angell, R. S., & Perrine, L. (1960). Story and Structure. *The South Central Bulletin*, 20(1), 24. <https://doi.org/10.2307/3189017>
- Asri, D. N., & Chusniah, T. (2016). Emosi ditinjau dari perspektif multibudaya. *Prosiding Seminas Nasional Psikologi Indigenous Indonesia*, 167–174.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). 濟無No Title No Title No Title. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.
- Dasar-Dasar Psikologi Positif - Kampus Psikologi*. (n.d.). Retrieved December 9, 2021, from <https://kampuspsikologi.com/dasar-dasar-psikologi-positif/>
- Gangguan Mental - Gejala, penyebab dan mengobati - Alodokter*. (n.d.). Retrieved December 5, 2021, from <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>
- Havian Achid Bustomi Setiantono. (2015). Perancangan dan Penciptaan Film Pendek



- “Liebestod.” *Tugas Akhir Karya Seni, Program Studi Pendidikan Seni Rupa Jurusan Pendidikan Seni Rupa Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Kenapa kata-kata positif bisa menjadi “toxic”?* (n.d.). Retrieved December 9, 2021, from <https://www.kejarmimpi.id/kenapa-kata-kata-positif-bisa-menjadi-toxic.html>
- Mengenal Media Interaktif – SMK Bina Informatika.* (n.d.). Retrieved December 9, 2021, from <https://smkbainformatika.sch.id/mengenal-media-interaktif/>
- Pengertian Kesehatan Mental.* (n.d.). Retrieved December 4, 2021, from <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rezk, A. M. (2020). *Understanding and Improving Agency in Black Mirror ’ s Bandersnatch and Other Interactive Digital Narrative Works.*
- Soerjoatmodjo, G. W. L., & Jaya, U. P. (2020). *Manakala Positif Justru Negatif. October.*
- Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020). It’s okay to be okay too. Why calling out teachers’ “toxic positivity” may backfire. *EdCan Network*, 60(3). <https://winnspace.uwinnipeg.ca/handle/10680/1873>
- Tentang Toxic Positivity dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Kita - Whiteboard Journal.* (n.d.). Retrieved October 29, 2021, from <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/tentang-toxic-positivity-dan-dampaknya-pada-kesehatan-mental-kita/>