

Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Melalui Seminar Pertolongan Pertama Psikis Dan Pemutaran Film Berjudul Relief

Jaka Budiana¹, Asep Ramdhan², Agus Rahmat Mulyana³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Itenas, Bandung

E-mail: budianajaka@gmail.com¹

ABSTRAK

Setiap orang tentu berharap dapat hidup normal, aman, tenteram dan nyaman. Tetapi keinginan tersebut dapat musnah oleh kejadian-kejadian tidak terduga, salah satunya seperti pertikaian rumah tangga orangtua yang menjadi kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT yang dapat menimbulkan trauma masa kecil hingga gangguan stres pasca-trauma. Gangguan stres pasca-trauma atau PostTraumatic Stress Disorder dalam istilah psikologis, secara singkat dapat didefinisikan sebagai gangguan mental yang terjadi setelah peristiwa serius yang dapat merugikan atau mengancam kehidupan seseorang. Dukungan Psikologis Awal atau disebut dengan Psychological First Aid merupakan hal yang dibutuhkan dalam penanganan Gangguan Stres Pasca-Trauma, maka penyampaian dilakukan melalui Seminar Pertolongan Pertama Psikis dan Screening Film Berjudul Relief. Film pendek Relief ditayangkan sebagai media penyampaian pesan kepada orang-orang yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung agar dapat meningkatkan kesadarannya terhadap kesehatan mental, khususnya tentang fenomena gangguan stres pascatrauma. Metode yang digunakan menggunakan wawancara kualitatif serta Design Thinking. Wawancara dilakukan terhadap psikolog profesional, orang yang pernah mengalami trauma dari peristiwa rumah tangga orangtuanya, dan orang yang peduli dengan kesehatan mental. Pada tahun 2019 tercatat 11.057 kasus kekerasan pada anak, kemudian meningkat menjadi 11.278 pada 2020 Januari dan pada November 2021 menjadi 12.556. Dengan ditayangkannya film pendek ini, harapannya orang-orang dapat mengetahui bagaimana menangani orang dengan gangguan kesehatan mental serta mencegah terjadinya KDRT yang dapat menimbulkan trauma ataupun gangguan psikologis pada anak.

Kata kunci: PTSD, Trauma, Pertengkaran rumah tangga, KDRT, Kesehatan mental, Psikologi, Film pendek

ABSTRACT

Terms, can be briefly defined as a mental disorder that occurs after a serious event that can harm or threaten a person's life. Initial Psychological Support or what is called Psychological First Aid is needed in the management of PostTraumatic Stress Disorder, so the delivery is carried out through Psychological First Aid Seminars and Screening Films entitled Relief. The short film Relief is shown as a medium for conveying messages to people who are directly or indirectly involved in order to increase their awareness of mental health, particularly regarding the phenomenon of post-traumatic stress disorder. The method used uses qualitative interviews and Design Thinking. Interviews were conducted with professional psychologists, people who have experienced trauma from their parents'

household events, and people who care about mental health. In 2019, 11,057 cases of violence against children were recorded, then it increased to 11,278 in January 2020 and in November 2021 to 12,556. By showing this short film, it is hoped that people will know how to deal with people with mental health disorders and prevent domestic violence from happening which can cause trauma or psychological disorders in children.

Keywords: PTSD, Trauma, Household Conflict, Domestic Violence, Psychology, Short Film.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Keluarga yang harmonis sudah pasti menjadi dambaan dalam kehidupan setiap orang. Lingkungan keluarga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan manusia, baik sejak lahir, anak-anak, remaja maupun dewasa. Masa remaja khususnya, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, fase terpanjang dalam hidup seseorang sebelum mencapai lanjut usia. [1]

Ketika seorang anak secara langsung atau tidak langsung melihat atau mengalami konflik antara kedua orangtuanya, bahkan terjadi kekerasan dalam rumah tangga yang dapat mengancam kehidupannya, peristiwa tersebut bisa menimbulkan trauma dan memicu post-traumatic stress disorder. Trauma sendiri merupakan peristiwa besar dalam kehidupan seseorang yang dapat merusak baik secara mental maupun fisik bahkan mengancam jiwa. Gangguan kecemasan yang berkembang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis dikenal sebagai gangguan stres pasca-trauma atau Post-Traumatic Stress disorder (PTSD). [2]

Seseorang yang mengalami hal ini secara sosial akan menunjukkan perubahan perilaku dengan menghindari apapun yang mungkin memicunya dan menghidupkan kembali trauma tersebut. Kurang percaya diri bahkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru.

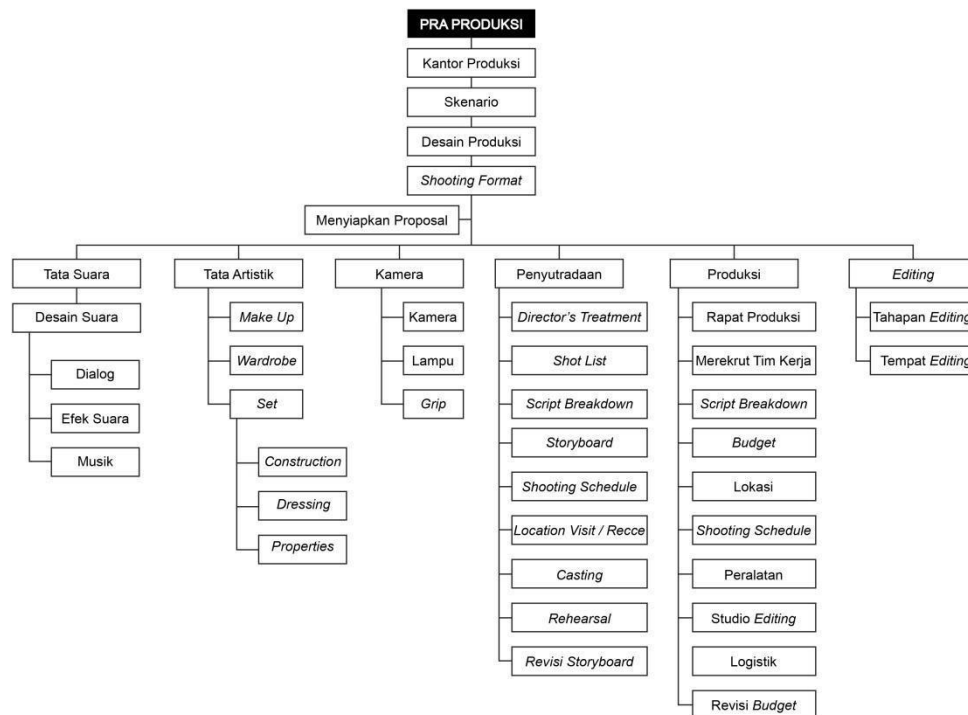
Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental, serta mendorong antusiasme masyarakat dalam kegiatan kreatif, khususnya di Kota Bandung. Membahas komunikasi visual melalui media film pendek serta membedah perancangan yang menitik beratkan pada bagian pra-produksi.

Dengan diadakannya pemutaran film Relief ini, diharapkan dapat menjadi jembatan bagi masyarakat dalam mengenal lebih dalam mengenai topik kesehatan mental dan sekaligus menjadi wadah bagi penggiat kreatif.

Latar Belakang Secara Umum

- Banyak orang yang mengalami kejadian traumatis dan gejala PTSD akan tetapi takut untuk mendatangi profesional.
- Banyak orang yang takut mendatangi profesional sehingga orang-orang tersebut mengklaim adanya gangguan kesehatan mental hanya dengan mencocokkan gejala serta apa yang mereka rasakan.

- Banyak orang yang merasa bisa menjadi pertolongan pertama, akan tetapi malah memperburuk



kondisi penderita.

- Pelaku gangguan kesehatan mental adalah orang terdekat dan lingkungan keluarga sendiri.

Secara DKV

- Belum banyak media visual, khususnya film yang membahas tentang kesehatan mental PTSD.
- Media visual khususnya film, belum banyak yang mengangkat kesehatan mental PTSD di ranah keluarga.
- Sarana informasi seperti film yang banyak dijumpai, lebih cenderung memberikan pesan yang terfokus kepada masalah tentang PTSD, bukan solusi.

2.KERANGKA PERANCANGAN

Gbr.1

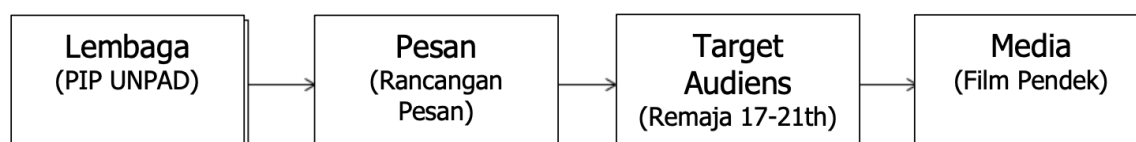
Sumber: Mari Membuat Film : Heru Effendy 2004) [3]

Berdasarkan gambar di atas, Heru Effendy menggambarkan bagan pra-produksi. Diterapkan dalam rangkaian proses pra-produksi yang diterapkan dalam perancangan film Relief. Dari rangkaian proses pra-produksi, dimulai dari skenario yang akhirnya terbagi menjadi enam departemen beserta tugas pokok dan fungsinya.

Dalam film pendek „Relief, menyampaikan secara tersirat kebutuhan dalam penanganan pertama psikologis untuk korban KDRT. Dirancang sebagai media informasi penyampaian pesan bagi penderita PTSD, orang-orang di lingkungan sekitarnya maupun pelaku KDRT. Film Relief sendiri menceritakan tentang seorang remaja wanita yang mengalami kejadian traumatis akibat keretakan rumah tangga orangtuanya, memiliki satu teman dekat yang mendukung penuh dirinya untuk pulih.

3. METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah wawancara kualitatif dan Design Thinking. Wawancara dilakukan dengan tujuh orang yang mengalami kejadian traumatis oleh hubungan rumah tangga orangtuanya, satu psikolog profesional, dua cendekiawan di bidang psikologi serta lima orang yang tidak mengalami namun mendukung kesehatan mental. Design Thinking tentang komunikasi visual yang diterapkan secara dinamis dalam karya multimedia.



Bagan. 1 Proses Analisis dan Komunikasi Film

Tahapan Design Thinking:

Empathize

Tahap Empathize dalam memahami perspektif dan perasaan (Need, Hope, Dream, Fear) dari target audiensnya, sebagai tahap awal oleh peneliti untuk memahami dan mendalami kajian objek yang akan diteliti.

- Memahami banyaknya remaja yang tidak sadar dan kurang memperhatikan perihal kesehatan mental. Belum banyak yang sadar tentang pentingnya kesehatan mental, terutama dari sisi penanganannya.
- Gangguan mental efeknya akan cenderung lebih jauh membuat penderitanya kesulitan menjalankan kegiatan sehari-hari.
- Terjadinya konflik dalam keluarga yang sudah membahayakan, menyebabkan cedera serius, dan mengancam nyawa bisa mengakibatkan trauma dan memicu gangguan stres pasca-trauma (PTSD).
- Mengangkat fenomena tentang PTSD yang kurang diketahui masyarakat secara luas, khususnya berangkat dari isu keretakan keluarga.
-

Define

Mendefinisikan permasalahan yang akan dihadapi target audiens perihal pentingnya kesadaran mengenai kesehatan mental.

- Mengangkat fenomena PTSD yang kurang diketahui masyarakat secara luas.
- Pola pikir yang masih terpenjara karena menganggap masalah mental adalah aib.
-

Problem Statement: Kondisi ideal seharusnya orangtua sadar bahwa tidak seharusnya menampilkan konflik dalam rumah tangga kepada anaknya yang dapat mempengaruhi gangguan kesehatan mental dalam proses perkembangannya, tapi kondisi saat ini masih ada penderita gangguan kesehatan mental akibat kurang sadarnya orangtua terdapat pentingnya kesehatan mental dan maraknya konflik rumah tangga maupun KDRT.

Ideate

Menghasilkan ide solusi dalam bentuk audio visual storytelling dengan gaya pendekatan dan strategi pesan komunikasi yang tepat.

- Belum banyak sosialisasi mengenai kesehatan mental mengangkat isu PTSD serta proses perkembangan anak terutama di usia remaja dengan menggunakan media film pendek.
- Merancang media informasi dan sosialisasi berupa film pendek untuk usia dewasa awal agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental mengenai dampak dari gangguan PTSD dan menanggulangi risiko terjadinya fenomena tersebut sebagai para calon orangtua.
- Alur Cerita: Mengalami trauma – PTSD secara tidak sadar – Merasa tidak aman dalam lingkungannya – Tertutup – Kurang Percaya diri – Butuh perhatian serta pertolongan – Ingin sembuh dari trauma – Mendapat bantuan – Timbul kembali rasa percaya diri.
- Behaviour/Kebiasaan: Menghindari komunikasi – Mengalami gangguan tidur/mimpi buruk – Mudah terkejut – Sering melamun – Kehilangan minat pada hal yang disukai sebelumnya.
- Mengangkat isu tentang keretakan keluarga.

Prototype

Bentuk tayangan media Audio Visual sebagai sarana penyampaian pesan dalam format film pendek.

- Mengumpulkan data-data yang kongkrit serta mempersiapkan perancangannya dari berbagai aspek audio visual.
- Menggunakan media pendukung berupa poster dan video teaser.

Test

Uji coba respon film pendek terhadap target audiens. Hasil test tersebut menjadi landasan pengembangan untuk film pendek selanjutnya.

4. Hasil dan Perancangan

Penggunaan film dalam media komunikasi satu arah yang multifungsi, baik sebagai hiburan maupun sarana informasi. Bentuk film yang menyampaikan pesan sederhana tapi kompleks dengan durasi dibawah 60 menit.

Hal ini terkait dengan hasil akhir dari film Relief yang mengangkat tentang isu Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD), dan Dukungan Psikologis Awal (DPA). Dalam prinsipnya, Dukungan Psikologis Awal memiliki tiga prinsip yaitu: Lihat, Dengarkan dan Hubungkan (3L: Look, Listen, Link).

Secara Audio Visual penonton akan mendapat informasi merupakan hal yang dilakukan dalam memberikan DPA secara tidak langsung, seperti:

Mendengarkan orang berbicara, mengeksplorasi masalah dengan sikap yang baik, membuka pertanyaan, berempati, merasakan emosi dan konteks, bersabar dan tenang, memberikan rasa nyaman dan aman. Tidak memaksa orang dalam berbicara, tidak menghakimi dan sebagainya.

Berdasarkan metode Design Thinking yang dipaparkan di atas, dalam Prototype terdapat penjabaran sebagai berikut:

Menentukan What to Say : Problem Statement + Problem Solution + Insight Audience = “Kenali Trauma Untuk Menolong Sesama”.

Memaparkan How to Say : Memberikan informasi yang relevan melalui media film pendek dari mulai penyebab, gejala-gejala, penanganan serta cara menyembuhkan PTSD. Melalui rangkaian cerita serta visual yang menggambarkan sudut pandang penderita, pendukung kesembuhan serta pelaku PTSD.

4.1 Strategi Komunikasi

Sympathize, Identify, Participate, Spread (SIPS)

Dengan menggunakan strategi SIPS, membawa audiens ikut merasakan apa itu PTSD dan bagaimana kilasan tentang PTSD.

(S)ymphatize

Menumbuhkan afeksi serta membawa audiens masuk ke dunia PTSD dengan menggunakan media poster, video teaser.

(I)dentify

Memperkenalkan PTSD kepada audiens dengan media poster.

(P)articipate

Mewujudkan atau mengikutsertakan audiens dalam merubah perspektifnya. Dengan menggunakan media poster, video trailer serta film pendek.

(S)pread

Menyebarkan dengan mengoptimalkan media, baik secara dalam jaringan ataupun luar jaringan.

4.2 Tone and Manner

Gloomy

Dengan visual yang dibuat suram, membawa audiens yang tidak merasakan hal atau pengalaman tersebut. Sehingga dapat ikut merasakan apa yang dirasakan sebagai sudut pandang penderita.

Clarity

Media yang jelas, sehingga pesan yang diterima dapat sesuai dengan tujuan produk.

Smooth

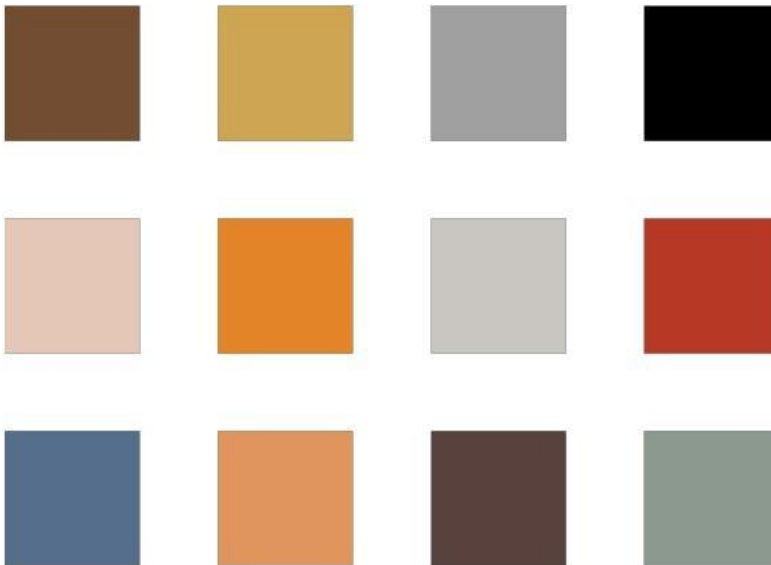
Informasi yang diberikan dalam media, disampaikan secara halus dan ringan. Maka audiens dapat mengidentifikasi pesan melalui media tersebut.

Cheerful

Informasi anti-klimaks yang merupakan solusi dari permasalahan yang dibahas.

4.3 Tone

Warna-warna yang digunakan berdasarkan pesan yang ingin disampaikan, yaitu: Suasana hangat, dingin, mencekam, beserta haru. Kemudian masa lampau dan masa sekarang.



4.4 Creative Approach

Pendekatan kreatif kepada audiens yang menjadi referensi dalam permasalahan utama, sehingga audiens mampu mendapatkan pesan yang ingin disampaikan. Typography yang digunakan untuk judul yaitu „High Summit“

High Summit

A B C D E F G H I J

K L M N O P Q R S

T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j

k l m n o p q r s t u v w x y z

Merancang film pendek dengan membuat Film Deck:

- Membuat Logline/Premis:

Seorang gadis remaja yang terkena PTSD secara tidak sadar, berjuang untuk pulih dan harus bertahan di tengah-tengah konflik keluarganya sehingga kepulihannya membuat dia menjadi seorang psikolog.

Menentukan Judul “**Relief**”. Relief sendiri berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti pulih

- Membuat Sinopsis Film:

Seorang gadis remaja bernama Farisa yang mengalami PTSD dikarenakan peristiwa besar saat orang tuanya berseteru.

Farisa memiliki seorang teman dekat bernama Nalda. Suatu hari mereka diberikan tugas kelompok. Nalda yang ambisius dan tidak tahu tentang apa yang terjadi pada Farisa, memaksa untuk mengerjakan tugas bersama di rumah Farisa. Nalda yang pada akhirnya mengetahui keadaan Farisa, kemudian berusaha untuk menolongnya.

4.5 Referensi Visual (Mood dan Set)

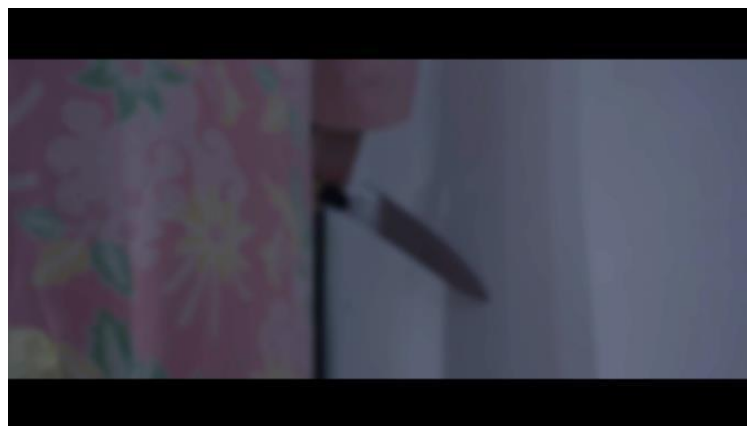


Gambar 4.1. Referensi Visual Film *The Tree of Life* (2011)



Gambar 4.2. Referensi Visual Film *Short Term 12* (2013)

4.6 Hasil Akhir



Gambar 4.3. Scene 3 Film *Relief* (Ibu membawa pisau setelah berseteru dengan Ayah, mendatangi kamar Farisa)



Gambar 4.4. Scene 4 Film Relief (Farisa yang berteriak histeris karena gelas pecah saat didampingi Nalda)



Gambar 4.5. Scene 26 Film Relief (Farisa yang bercerita kepada Nalda setelah menangis)



Gambar 4.6. Scene 37 Film Relief (Pasien yang berkonseling kepada Farisa setelah menjadi Psikolog)

Berdasarkan potongan gambar di atas, merupakan beberapa poin utama dari alur film. Dimulai dari penyebab PTSD, gejala-gejala yang timbul, saat-saat dimana Nalda mencoba menolong Farisa, sehingga Farisa yang telah pulih dan menjadi seorang psikolog.

Warna yang digunakan saat mewakili adegan dengan tensi sangat tinggi untuk menciptakan ketegangan penonton dibuat sangat kelam (campuran warna biru keungu-unguan). Adegan yang memperlihatkan gejala-gejala PTSD dibuat agak kelam (kehijau-hijauan). Adegan yang memperlihatkan suasana haru menunjukkan warna-warna orange kehangat-hangatan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa peranan film sebagai media penyampaian informasi bisa sangat efektif karena bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi melainkan sebagai hiburan. Film juga merupakan media yang kompleks dari penggabungan literasi, audio, visual serta berbagai unsur seni di dalamnya.

Film Relief juga menjadi media yang menjelaskan secara singkat dan ringan mengenai PTSD secara tersirat, dengan menunjukkan penyebab, gejala-gejalanya, serta penanganan pertolongan pertamanya. Sehingga konten dalam film ini mampu dicerna secara lebih mudah dan informatif oleh penonton.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Allah Subhanahu Wata'ala telah mengizinkan penelitian ini dapat terwujud. Ungkapan terimakasih kepada Bapak Drs. Agus Rahmat Mulyana, M.Ds. dan Bapak Asep Ramdhan, S.Ds., M.M. selaku dosen pembimbing juga co-pembimbing dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada keluarga, terkhusus ibunda tercinta, para saudara JG, writers, para sahabat PGII, konco-ku, sahabat libas café grup, keluarga sari endah (Samasta Films, Kaum Adam, Intinama, Ecosystem), sahabat kopi kendi, Afkar beserta keluarga, narasumber terutama Dr. H. Ahmad Gimmy Prathama, M.Psi, Psikolog., sahabat badminton, secret society dan rekan-rekan sineas atas dukungannya, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan juga Wewo yang selalu mendengarkan keluh kesah dan sukacita penulis ketika menyelesaikan penelitian ini. Kemudian penulis ucapkan juga terima kasih kepada teman-teman penulis yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN¹

- [1] K. Z. Saputro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Apl. J. Apl. Ilmu-ilmu Agama*, vol. 17, no. 1, p. 25, 2018, doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- [2] Rusyda, H. A., Lasmi, A. D., Khairunnisa, S., & Wiguna, V. V. (2021). Posttraumatic Stress Disorder pada Anak. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(10), 578-587. [3] Effendy, H. (2014). Mari membuat film.