

PERANCANGAN FILM PENDEK “GENERASI Z: MELODI DALAM KEPALA” SEBAGAI MEDIA EDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA

Ahmad Yuhsi Mihardi¹, I Nyoman Subudiartha², Christofer Satria³, Hasbullah⁴,
Muhammad Fathoni⁵

yuhsimihardi@gmail.com¹, subudiartha@universitasbumigora.ac.id²,
chris@universitasbumigora.ac.id³, hasbullah@universitasbumigora.ac.id⁴,
muhhammad.fathoni@universitasbumigora.ac.id⁵

Universitas Bumigora

ABSTRAK

Remaja pada saat ini menderita gangguan kesehatan mental karena mengalami kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan kesehatan mental yang dimiliki. Film pendek Generasi Z : Melodi Dalam Kepala dirancang sebagai media edukasi kesehatan mental bagi remaja, didasarkan pada pentingnya meningkatkan kesadaran akan isu kesehatan mental di kalangan remaja, terutama yang berada di fase pencarian jati diri seperti siswa-siswi SMK, sering kali mendapatkan tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka. Pendekatan dan Metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan metode pipeline yang terdiri dari pra produksi, produksi, pasca produksi. Kolektif data yang digunakan untuk mengambil data film pendek yaitu wawancara observasi dan dokumentasi, dengan pengambilan perpusipul samling-kreteria sampling dengan teknik analisis miles and hubberman dan angulasi data untuk memastikan kesohehan data yang digunakan dalam perancangan. Hasil penelitian ini menghasilkan film pendek yang berjudul Generasi Z: Melodi Dalam Kepala, pada tahap pra produksi dilakukan perencanaan konsep visual seperti storyline, script, dan storyboard. Pada produksi dilakukan pengambilan video atau fottage dan pada pasca produksi dilakukan pengeditan film pendek dan upload pada youtube.

Kata Kunci: Film Pendek, Kesehatan Mental, Remaja, Edukasi, Pipeline.

ABSTRACT

Teenagers today suffer from mental health disorders because they have difficulty in carrying out their daily activities caused by symptoms of mental health disorders. The short film Generation Z: Melody in the Head is designed as a mental health education media for teenagers, based on the importance of increasing awareness of mental health issues among teenagers, especially those in the phase of finding their identity such as vocational high school students, lilac times get academic, social, and personal pressures that can affect their mental condition. The approach and method used are qualitative with a pipeline method consisting of pre-production, production, post-production. The data collection used to collect short film data is observation interviews and documentation, with perpousipul samling-criteria sampling with miles and hubberman analysis techniques and data angulation to ensure the validity of the data used in the design. The results of this study produced a short film entitled Generation Z: Melody in the Head, at the pre-production stage, visual concept planning was carried out such as storylines, scripts, then storyboards. In production, video or photography was taken and in post-production, short film editing was carried out and uploaded to YouTube.

Keywords: Short Film, Mental Health, Teens, Education, Pipeline.

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak sekali permasalahan dalam kesehatan, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental. Remaja pada saat ini menderita gangguan kesehatan mental karena mengalami kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan kesehatan mental yang dimiliki, hal yang membuat remaja sulit dipahami adalah ada area otak yang mengalami pubertas lebih cepat dibanding area lainnya. Otak

remaja berkembang dalam keadaan konstan yang berarti remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif, kurang mempertimbangkan konsekuensi dibanding orang dewasa.

Kesehatan mental merupakan faktor penting yang harus ada di dalam diri setiap individu, dengan adanya kesehatan mental yang seimbang kita bisa menjalani hidup. Menurut Nurhayati pengertian kesehatan mental yakni sangat dipengaruhi oleh budaya dimana seorang individu tersebut tinggal seperti lingkungan, pergaulan, dan keluarga. Setiap individu memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah karena memiliki pola pemikiran yang berbeda dari individu satu dengan yang lain (Nurhayati, 2016). Maka dari itu pentingnya memberikan edukasi tentang kesehatan mental kepada remaja, salah satu cara yaitu dengan memberikan gambaran dan solusi tentang kesehatan mental terhadap remaja, serta informasi mengenai gejala gangguan kesehatan mental pada remaja.

Gangguan kesehatan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Mental illness (mental disorder), disebut juga dengan gangguan kesehatan mental atau jiwa, adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama atau kronis (Dr. Antari Puspita Primananda, 2022). Meski gangguan kesehatan mental termasuk penyakit yang dapat diobati dan sebagian besar penderita kesehatan mental masih dapat menjalani hari-harinya seperti orang normal. Tapi pada kondisi yang buruk, seseorang mungkin perlu mendapatkan perawatan intensif di rumah sakit untuk menangani kondisinya. Kondisi inipun dapat memicu hasrat untuk menyakiti dirinya ataupun mengakhiri dirinya sendiri.

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stress normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan kian berkontribusi terhadap lingkungannya (Phangadi, 2018). Di Indonesia kasus bunuh diri dan tingginya kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental termasuk depresi juga semakin meningkat. Salah satu penyakit mental yang sedang banyak dialami umat manusia adalah depresi. Depresi adalah kondisi terganggunya mood dan emosional yang berkepanjangan yang melibatkan proses berpikir, berperilaku dan dan berperasaan yang umumnya muncul karena hilangnya harapan atau perasaan yang tidak berdaya (Tempo.co, 2019).

Generasi merupakan kelompok individu yang lahir dalam rentang waktu yang berdekatan, mengalami kondisi lingkungan yang serupa sehingga menghasilkan karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Kupperschmidt menyatakan bahwa generasi dikelompokkan berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, usia, lokasi, serta peristiwa atau kejadian yang secara signifikan mempengaruhi perkembangan mereka. Dengan kata lain, generasi merupakan kumpulan orang yang memiliki pengalaman peristiwa serupa dalam periode yang sama (Putra, 2016). Generasi z adalah kelompok yang terus-menerus berinteraksi melalui media digital, dipengaruhi oleh penggunaan internet (Roberts et al., 2014).

Generasi z tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat dalam dunia digital dalam mengoperasikan media teknologi atau digital natives. Seiring dengan kemajuan zaman, generasi z banyak menghabiskan waktu bersama teknologi dalam setiap aktivitasnya. Hal ini juga disebabkan karena akrabnya generasi z dengan teknologi sejak mereka masih kecil yang membuat mereka terbiasa berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial sehingga mereka tidak terlalu mahir bersosialisasi secara langsung dengan orang lain. Dalam era globalisasi yang terus berkembang sampai saat ini, proses penyampaian pesan

dapat menggunakan media yang berupa film karena generasi z sangat suka menghabiskan waktu untuk menonton film terutama film pendek.

Menurut data tahunan dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Mutiara Sukma selama 5 (lima) tahun terakhir pelayanan “Mental Sehat Ceria” MSC mengalami peningkatan yang fluktuatif dimana tahun 2019 jumlah kunjungan klinik MSC sebesar 3.593 kunjungan menurun pada tahun 2020 sebesar 36,79% atau 2.271 kunjungan, tahun 2021 jumlah kunjungan klinik MSC menurun sebesar 7,49% atau 2.101 kunjungan dan kunjungan klinik MSC meningkat pada tahun 2022 sebesar 2,81% atau 2.160 begitu juga dengan tahun 2023 jumlah kunjungan klinik MSC sebesar 52,27% atau 3.289 kunjungan. Peningkatan kunjungan ini disebabkan karena RSJ Mutiara Sukma telah berhasil melakukan sosialisasi tentang layanan MSC khususnya melalui program “psikolog goes to school” yaitu melakukan promosi dan screening ke sekolah-sekolah yang ada di sekitar kota Mataram dan Lombok Barat.

Pelayanan psikiatri anak adalah klinik yang menangani kasus kejiwaan pada anak dan remaja Adapun pelayanan yang terdapat di klinik MSC antara lain konsultasi dengan spesialis konsultan jiwa anak, pelayanan spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi medik seperti terapi wicara, terapi okupasi dan fisioterapi. Selain itu MSC juga melayani pemeriksaan fisik dan mental, tes IQ, konseling psikolog, tes kepribadian, tes bakat minat, tes perkembangan, dan tes kesiapan masuk sekolah pada anak- anak. Dari data diatas kasus kejiwaan pada anak dan remaja kasus kesehatan mental meningkat pada tahun terakhir, terutama pada remaja.

Film pendek merupakan gambar yang bergerak, adapun pergerakannya disebut sebagai *intermittent movement*, gerakan yang muncul hanya karena keterbatasan kemampuan mata dan otak manusia menangkap sejumlah pergantian gambar dalam sepersekian detik. Film pendek menjadi media yang sangat berpengaruh, melebihi media-media yang lain, karena secara audio dan visual dia bekerja sama dengan baik dalam membuat penontonnya tidak bosan dan lebih mudah mengingat, karena formatnya yang menarik. Pengertian film ialah bersifat menghibur dan juga menarik, sehingga mampu membuat para penontonnya untuk berpikir lebih dalam (Michael Rabiger). Film pendek adalah film yang dikemas dengan cerita singkat yang mempunyai durasi kurang dari 60 menit dengan keterbatasan konsep visualisasi, dana, karakterisasi dan dialog (Dancyger & Cooper, 2005). Sedangkan menurut Panca film pendek merupakan karya film cerita fiksi yang mempunyai durasi kurang dari 60 menit. Di luar negeri, Film Pendek dijadikan sarana bagi para pembuat film guna memproduksi film panjang (Panca Javandalasta, 2011).

Berdasarkan data kusioner dari 44 siswa-siswi SMKN 7 Mataram, frekuensi film menunjukkan variasi yang menarik. Sebanyak 18,2% atau 8 orang menonton film setiap hari, menjadikan aktivitas ini sebagai bagian dari rutinitas harian mereka untuk hiburan atau relaksasi. Mayoritas respond, yaitu 52,3% atau 23 orang menonton film beberapa kali dalam seminggu, menunjukkan bahwa film tetap menjadi bagian penting dari rutinitas mingguan meskipun tidak setiap hari. Sementara itu, 15,9% atau 7 orang menonton film seminggu sekali, dan 13,6% atau 6 orang hanya menonton beberapa bulan sekali. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan menonton film secara rutin, sementara sebagian kecil lainnya lebih jarang menonton, mungkin hanya pada waktu luang atau kesempatan tertentu.

Dari latar belakang diatas maka perancang ingin merancang “perancangan film pendek “Generasi Z: Melodi Dalam Kepala” sebagai media edukasi kesehatan mental bagi remaja”, didasarkan pada pentingnya meningkatkan kesadaran akan isu kesehatan mental di kalangan generasi muda atau remaja, terutama yang berada di fase pencarian jati diri seperti siswa SMK, sering kali mendapatkan tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat

mempengaruhi kondisi mental mereka. Sayangnya, pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah, dan stigma negatif terhadap isu ini membuat banyak remaja enggan untuk berbicara atau mencari bantuan.

Maka dari itu dibuatlah perancangan film pendek ini sebagai media karena memiliki daya tarik visual dan emosional yang kuat, sehingga lebih mudah diterima dan dipahami oleh remaja. Judul “Melodi Dalam Kepala” mencerminkan perkelahian batin yang sering tidak terlihat dari luar, namun sangat nyata dirasakan oleh individu yang mengalaminya. Melalui pendekatan visual dan narasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, film ini diharapkan menjadi jembatan untuk membuka kesadaran tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Selain membuat film perancang juga ingin mempromosikan SMKN 7 Mataram dan Universitas Bumigora melalui film pendek ini.

METODOLOGI

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan data mendalam, yang dimana hal tersebut akan membuat perancangan yang dibuat akan mendapatkan data yang menyentuh ranah detail objek dengan kebutuhannya. Pendekatan kualitatif merupakan serangkaian metode yang digunakan untuk menganalisis dan memahami secara mendalam makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu persoalan sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2015). Dalam konteks penelitian ini, persoalan sosial yang dimaksud adalah kesehatan mental pada remaja.

Kolektif data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, dengan purposive sampling dan Criterion Sampling. Purposive sampling merupakan cara untuk memperoleh data yang akurat. Penggunaan teknik purposive sampling dengan metode chain sampling atau snowball sampling memungkinkan pengambilan data yang lebih jelas dan konsisten. Hal ini disebabkan oleh proses perangkaian informasi dari satu narasumber ke narasumber lainnya, yang kemudian digunakan untuk menentukan sudut pandang data temuan, sehingga dapat memperkuat keabsahan dan validitas data (Fathoni dan wahyuni 2019). Metode ini sering digunakan dalam penelitian kualitatif karena membantu peneliti mengakses data secara menyeluruh dan tepat. Untuk memperkuat teknik ini, penelitian juga menerapkan criterion sampling.

Criterion sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria khusus yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam penelitian ini, kriteria yang diambil yaitu remaja yang terkena atau mengalami gangguan kesehatan mental di SMKN 7 Mataram.

Observasi merupakan proses yang rumit yang terdiri dari berbagai proses biologis dan psikologis seperti ingatan, persepsi, dan pengamatan (Hadi, 1986). Namun menurut Sugiyono (2018) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang memiliki karakteristik khas dibandingkan metode lainnya. Teknik ini tidak hanya diterapkan pada manusia, tetapi juga bisa digunakan untuk mengamati objek-objek alam lainnya. Dengan melakukan observasi, peneliti dapat memahami perilaku serta makna yang terkandung di balik perilaku tersebut.

Observasi dalam penelitian ini yaitu dengan terjun langsung ke lapangan untuk mengetahui kondisi para remaja. Dalam observasi ini peneliti melakukan di SMKN 7 Mataram.

Wawancara merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Teknik ini melibatkan komunikasi dua arah guna memperoleh informasi dan responden yang relevan. menurut Sugiyono (2018) wawancara semacam ini termasuk dalam kategori in-depth interview. Disini penulis menggunakan wawancara secara terstruktur,

yaitu dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan dan disusun oleh peneliti.

Dokumentasi bertujuan untuk mengumpulkan data secara langsung dari lokasi penelitian, mencangkup sumber seperti buku, film dokumenter, serta data penelitian yang berkaitan (Sudaryono, 2018). Sedangkan menurut Sugiyono (2020) dokumentasi merupakan metode pengumpulan data berupa rekaman peristiwa yang telah terjadi, yang dapat berwujud tulisan, gambar atau foto, serta karya monumental yang dihasilkan oleh individu/institusi. Dalam penelitian ini ada beberapa dokumentasi dalam observasi serta wawancara hingga proses pengerjaan film pendek ini.

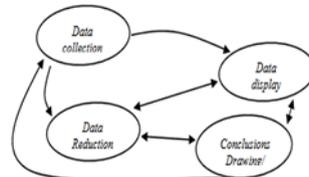
Triangulasi data merupakan upaya untuk memperkuat validitas temuan dengan membandingkan bukti dari berbagai sumber, seperti informan non-partisipan, jenis data yang berbeda serta metode pengumpulan data yang bervariasi dari prosedur utama. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan melalui variasi sumber, waktu, dan teknik pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dengan metode miles and huberman. Model ini diterapkan melalui tahapan pengelompokan data dari hasil wawancara mendalam dan observasi langsung, yang kemudian dianalisis secara sistematis hingga menghasilkan suatu kesimpulan.

Menurut miles and huberman model analisis data interaktif terdiri dari tiga komponen utama, yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data, (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga elemen ini wajib ada dalam analisis data kualitatif karena saling berkaitan erat. Hubungan antara ketiganya perlu terus dibandingkan secara berkelanjutan guna menentukan arah dan isi kesimpulan sebagai hasil akhir dari penelitian.

Proses interaktif yang dijelaskan oleh miles dan huberman dapat digambarkan melalui grafik berikut.

Gambar 1. Analisis Data Model Interaktif



(Sumber: Dokumen pribadi)

Kolektif data dan analisis sudah sangat sesuai dengan permasalahan remaja dengan gangguan depresi kesehatan mental yang nantinya akan lebih mudah dianalisis secara mendalam. Sehingga dari analisis tersebut didapatkan ide-ide yang melahirkan soulis yang lebih manusiawi yang dapat menyelesaikan permasalahan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Kesehatan Mental Remaja Sekolah Menengah Atas

Kesehatan mental merupakan aspek krusial yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan kondisi mental yang seimbang, seseorang dapat menjalani kehidupan secara optimal. Menurut Nurhayati (2016) kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh budaya tempat individu tinggal termasuk lingkungan sosial, pergaulan, dan keluarga. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi masalah karena pola pikir tiap individu tidak sama. Oleh sebab itu penting untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja, misalnya dengan menyajikan pemahaman dan solusi terkait kesehatan mental serta informasi mengenai gejala gangguan mental yang umum dialami oleh remaja.

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang dianggap sebagai fase krusial dalam pembentukan kepribadian seseorang menurut Irwanto (1994). Banyak ahli membagi masa remaja menjadi dua sub-periode karena adanya perbedaan ciri yang cukup signifikan di antara keduanya. Salah satu pembagian tersebut adalah remaja akhir, yang umumnya berada pada rentang usia 17 hingga 18 tahun. Lebih lanjut Irwanto (1994) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan puncak dari tahapan perkembangan sebelumnya, dimana pengalaman dan pembelajaran dari masa sebelumnya akan diuji dan dibuktikan. Hal ini bertujuan agar individu memiliki pola kepribadian yang lebih stabil di tahap perkembangan berikutnya.

Sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses belajar mengajar yang dimana siswa menerima pelajaran dan guru memberikan pembelajaran. Sebagai wadah pendidikan, sekolah memiliki tanggung jawab untuk membekali para siswanya dengan pengetahuan, baik yang bersifat teoritis ilmu pengetahuan dan teknologi, maupun non teoritis yang mencakup pembentukan moral dan etika.

B. Perancangan Film Pendek “Generasi Z: Melodi Dalam Kepala” Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja

1. Konsep Visual

Konsep visual perancangan film pendek generasi z: Melodi Dalam Kepala. Dalam pembuatan film pendek ini akan menampilkan seorang anak bernama Aulia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Aulia adalah seorang siswi SMK. Di mata orang lain Aulia adalah anak yang berprestasi dalam bidang akademik, namun dibalik prestasinya Aulia sedang mengalami gangguan kecemasan dan depresi yang menggrogotinya secara perlahan.

Seiring waktu, Aulia mulai mengalami gejala-gejala depresi yang semakin parah. Aulia merasa hampa, prestasinya mulai menurun dan tidak fokus dalam belajar. Tidurnya terganggu dan mulai menyakiti dirinya sendiri. Tetapi sejak kedatangan komunitas pelukis Indonesia di sekolahnya, Aulia merasa tertarik dan ingin mencoba untuk belajar melukis.

2. Storyline

Merupakan alur cerita tertulis yang disiapkan untuk mengetahui apa saja yang akan dilakukan, berikut adalah story line dari film pendek Generasi Z : Melodi Dalam Kepala.

Gambar 2. Storyline

JUDUL : Melodi Dalam Kepala
GENRE : Drama, Keluarga, Psikologi

Film ini bercerita tentang seorang anak bernama Aulia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Aulia adalah seorang siswi Sekolah Menengah Akhir (SMA). Di mata orang lain Aulia adalah anak yang berprestasi dalam bidang akademik, namun dibalik prestasinya Aulia sedang mengalami gangguan kecemasan dan depresi yang menggrogotinya secara perlahan. Seiring waktu, Aulia mulai mengalami gejala-gejala depresi yang semakin parah. Aulia merasa hampa, prestasinya mulai menurun dan tidak fokus dalam belajar. Tidurnya terganggu dan mulai menyakiti dirinya sendiri. Tetapi sejak kedatangan komunitas pelukis Indonesia di sekolahnya, Aulia merasa tertarik dan ingin mencoba untuk belajar melukis. Apakah melalui melukis Aulia mampu mengatasi depresi yang dialaminya?

Film ini berfokus pada Aulia, seorang siswi SMA yang bahagia dan suka membantu sahabatnya. Di balik kebahagiaannya di sekolah, sebenarnya dia sedang mengalami depresi karena tekanan dari sahabatnya yang mengakibatkan nilainya menurun nilainya saat pertama kali, dan melukai dirinya sendiri.

Seiring berjalannya waktu, Aulia mulai merasa sangat lelah dan kadang fikirannya kosong. Di sekolah Aulia mempunyai sahabat yang bernama Nila. Nila mulai sadar bahwa ada sesuatu yang tidak biasa dari sahabatnya ini. Nila mulai mencoba dan bertanya tapi Aulia tidak berani bercerita tentang keadaannya saat ini. Nila tahu Aulia tidak berani bercerita dan memilih untuk menahan semuanya sendiri, sampai suatu hari Nila bisa membuat suasana air mata dan fikirannya hampa karena semua apa yang terus teringatnya di kepala. Nila menghampasnya dan menenangkan Aulia serta membarukannya motivasi untuk terus

(Sumber: dokumen pribadi)

3. Script

Script merupakan dokumen tertulis yang mengandung kronologi adegan, pengambilan gambar, tindakan-tindakan sebuah tokoh dalam sebuah video, serta dialog tertentu yang sudah dirancang oleh pembuat.

Gambar 3. Script

```

DULAN
baha jela dng. jadi kamu dah tau mau kemana gak
lu?

ADLIA
belum kepikiran mau masuk kemana lan, aku
bingung, mana ayah dan ibuku nyuruh cepetan milih
kampus mana jurusananya loom.

DULAN
yaudah kalau bingung ikut aku aja li. lan
ogah-ogah bingung babaha (tertawa sambil
menukul adlia)

ADLIA
Apasih lan bebaha (tertawa kecil)
Mereka berdua pun tertawa dan beresigap untuk pulang kemah.

DIT. - Rumah (Suara pengalng dari pengantakan)
Desapainya dirumah, ayah Adlia sedang duduk di kamar tamu sambil
menyruput kopinya sembari menonton berita di TV.

```

(Sumber: Dokumen Pribadi)

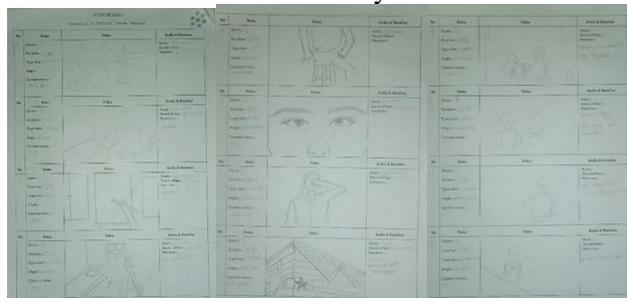
4. Storyboard

Storyboard merupakan bahan visual dari semula berbentuk tulisan menjadi gambar atau visual. Beberapa ahli memberikan definisi yang berbeda tentang storyboard. Menurut Soeyonto (2017) storyboard merupakan representasi visual yang menyerupai film. Sementara itu Halas, Jhon dan Roger Manvall dalam munir (2012) menyatakan bahwa storyboard merupakan kumpulan gambar manual yang disusun secara menyeluruh untuk menggambarkan sebuah cerita.

Sedangkan Darmawan (2015) menyebutkan bahwa sryboard merupakan rincian dari alur pembelajaran yang telah dirancang sebelumnya dalam bentuk bagan alir (flow chart), berisi informasi, prosedur, dan petunjuk pembelajaran.

Secara umum storyboard dapat diartikan sebagai naskah visual berupa setsa gambar yang disusun berurutan untuk membantu menjelaskan alur cerita dan memudahkan proses pengambilan gambar.

Gambar 4. Storyboard



(Sumber: dokumen pribadi)

C. Produksi

Pada tahap ini semua perencanaan yang dilakukan pada saat pra produksi dijalankan satu persatu sesuai dengan konsep dan tema yang sudah dibuat sebelumnya. Proses pembuatan footage/video membutuhkan waktu 5 hari dibantu oleh beberapa teman untuk mengambil beberapa scene pada film ini. Kendala yang dihadapi pada saat pengambilan scene di film ini adalah faktor cuaca dan jalan utama yang rusak.

Gambar 5. Proses Pengambilan Adegan di Kelas



(Sumber: dokumen pribadi)

Gambar 6. Proses Pengambilan Adegan di Kamar Mandi



(Sumber: dokumen pribadi)

Gambar 7. Proses Pengambilan Adegan di Luar Kelas



(Sumber: dokumen pribadi)

D. Pasca Produksi

Pasca produksi adalah tahap akhir dalam pembuatan film pendek ini, dimana pada tahap ini menggabungkan semua video yang sudah diambil menjadi satu film.

Hasil

1. Perwujudan Media

Gambar 8. Adegan Marah



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Ayah yang sedang marah terhadap anaknya. Marah merupakan sebuah upaya untuk menyampaikan kondisi emosional melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang mencerminkan perasaan, bertujuan untuk mengungkapkan serta menyampaikan emosi kepada orang lain, memahami perasaan mereka, dan didukung oleh perubahan biologis maupun psikologis.

Beberapa faktor yang dapat memicu munculnya emosi marah antara lain kelelahan yang berlebihan, pengaruh zat tertentu, jenis kelamin, perasaan rendah diri, sifat sombong dan egois, kemampuan mengendalikan diri, situasi eksternal yang memicu reaksi emosional, serta pengaruh dari latar belakang keluarga, budaya dan lingkungan sekitar.

Gambar 9. Aulia Menangis



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Aulia yang menjadi karakter utama sedang menangis setelah dimarah oleh ayahnya.

Menangis merupakan salah satu cara untuk meluapkan emosi yang terpendam. Banyak orang merasa lebih lega setelah mengeluarkan air mata, meskipun ada juga yang justru merasa lebih buruk setelahnya, dengan menangis umumnya berkaitan erat dengan kondisi emosional seseorang, baik itu perasaan bahagia, sedih, maupun marah.

Gambar 10. Aulia menghapus air mata



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini memperlihatkan aulia yang sedang menghapus air mata karena teringat kata kata ayahnya.

Menangis merupakan salah satu cara untuk meluapkan emosi yang terpendam. Banyak orang merasa lebih lega setelah mengeluarkan air mata, meskipun ada juga yang justru merasa lebih buruk setelahnya, dengan menangis umumnya berkaitan erat dengan kondisi emosional seseorang, baik itu perasaan bahagia, sedih, maupun marah.

Gambar 11. Aulia Menutup Telianganya



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Aulia yang menjadi karakter utama sedang menangis dan terngiang-ngiang kemarahan ayahnya, mengurung dirinya di dalam kamar setelah dimarahi dan dicaci oleh ayahnya.

Gambar 12. Aulia dan Bulan Bertengkar



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Aulia dan Bulan yang sedang bertengkar karena Aulia mulai bertingkah aneh dan menutup dirinya dari Bulan.

Dalam sebuah hubungan persahabatan, konflik merupakan hal yang tidak bisa dihindari. Konflik adalah fenomena yang wajar terjadi dalam setiap relasi pertemanan. Menurut Deutsh, konflik muncul ketika terdapat ketidaksesuaian dalam aktivitas-aktivitas yang dilakkukan (Prasetyaningrum & Silfiasari, 2017).

Gambar 13. Aulia Mulai Bercerita



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Aulia mulai terbuka dan mulai menceritakan kejadian yang dia alami di rumahnya tentang pertengkarnya dengan ayahnya.

Gambar 14. Berbaikan dan Memberi Semangat



(Sumber: dokumen pribadi)

Pada adegan ini menceritakan Bulan memberikan semangat kepada Aulia dan bersedia membantu Aulia apapun yang terjadi kepada sahabatnya serta menjadi tempat dia berkeluh kesah.

2. Media Pendukung

Gambar 6. Media Pendukung



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perancangan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan dari Perancangan Film pendek “Generasi Z : Melodi Dalam Kepala” Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja. Perancang menggunakan metode pipeline yang terdiri dari pra produksi, produksi, dan pasca produksi, yang dimana pembuatan film ini membutuhkan waktu sekitar 6 bulan untuk menyelesaikannya. Sehingga menghasilkan film pendek Generasi Z : Melodi Dalam Kepala yang berdurasi 17 menit 3 detik, yang dimana film pendek akan berguna untuk para siswa-siswi SMKN 7 Mataram, yang dapat mengenalkan pentingnya menjaga kesehatan mental pada saat remaja.

Saran

Bagi Perancang Selanjutnya

Saran bagi perancang yang ingin merancang tentang kesehatan mental yang lebih spesifik ke depresi, disarankan untuk membuat media yang baru. Supaya para remaja lebih mengenal tentang kesehatan mental dirinya sendiri.

Bagi Masyarakat

Saran untuk masyarakat terutama bagi remaja, kesehatan mental itu merupakan aspek yang penting bagi diri sendiri. Bagi remaja yang sedang menghadapi berbagai tantangan dalam masa pertumbuhan, baik dari lingkungan sekolah, pergaulan, maupun dari keluarga. Memahami dan menerima emosi seperti rasa sedih, marah, ataupun cemas adalah langkah awal yang penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Apabila tekanan yang dirasakan semakin berat penting untuk tidak malu untuk mencari bantuan profesional, karena merawat kesehatan mental sama pentingnya dengan meyakinkan kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, m. (2022). Perancangan video promosi desa wisata maria wawo bima : the beautiful tribe traditional house of mbojo. Id.scribd, 128.
- Astuti, a. T. (2022). Pengaruh phubbing terhadap. E-journal.uajy.ac.id, 11.
- Badan pusat statistik kota mataram. (2024, agustus 12). Retrieved from mataramkota.bps.go.id: <https://mataramkota.bps.go.id/indicator/12/293/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- Delicia, t. W. (2023). Ilustrasi dalam perancangan buku novel berjudul “reuni smp” karya lian sebagai refleksi kesehatan mental dan upaya pencegahan bullying. Journal.untar.ac.id, 10.
- Fadhilillah, i. (2019). Analisis isi kuantitatif teknik sinematografi dalam videoklip the nights karya avicii. Uin-suska.ac.id, 16.
- Gede pasek putra adnyana yasa, k. A. (2019). Perancangan film animasi pendek 2d sebagai media kampanye. Jurnal bahasa rupa, 7.
- Gloriobarus. (2022, oktober 24). Universitas gadjah mada. Retrieved from ugm.ac.id: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hospitals, t. M. (2023, november 21). Siloam hospitals. Retrieved from siloamhospitals.com: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Info, r. (2023, juli 30). Kumparan.com. Retrieved from kumparan.com: <https://kumparan.com/ragam-info/mengenal-7-jenis-genre-film-beserta-pengertiannya-20trrvkq1hp/full>
- Localise sdgs indonesia. (2024, agustus 12). Retrieved from localisesdgs-indonesia.org: <https://localisesdgs-indonesia.org/profil-tpb/profil-daerah/32>
- Pranoto, a. (2021). Perancangan komik genre ‘slice of life’ bertema depresi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan depresi. Repository.unika.ac.id, 9.
- Rudianto, z. N. (2022). Pengetahuan generasi z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi. Jurnal pendidikan kesehatan, 16.
- Shabrina, s. (2020). Nilai moral bangsa jepang dalam film sayonara bokutachi no youchien. Elibrary.unikom.ac.id, 22.
- Sukma, r. S. (2023). Laporan tahunan. Mataram: rumah sakit jiwa mutiara sukma.
- Wicaksono, s. (2023). Perancangan prototype game interaktif adventure pengetahuan umum anak usia 16-18 tahun sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Universitas dinamika, 66.
- Yohanes. (2018). Pembuatan film pendek bergenre fiksi dengan teknik subjective angle tentang gangguan psikologi kleptomania berjudul "caught the thief". Dinamika.ac.id, 14.