

Implementasi Konsep *The Five Stages of Grief* Melalui Film Pendek Terkait Self-Harm

Nevlin Cresentia Herwina^{1*}, Bayu Setiawan², Aryo Bayu Wibisono³

^{1,2,3}Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹nevinlinch.nevinlinch@gmail.com, ²bayusetiawan.dkv@upnjatim.ac.id, ³aryobayuw.dkv@upnjatim.ac.id

Email Penulis Korespondensi: ¹nevinlinch.nevinlinch@gmail.com

Abstrak–Tulisan ini bertujuan mengulas tahapan *The Five Stages Of Grief* pada film pendek terkait gangguan psikologi dengan reaksi self-harm karena. Self-harm adalah tindakan melukai diri sendiri tanpa adanya tujuan bunuh diri. Penyintas *self-harm* adalah hal yang harus diberikan perhatian dan dipedulikan keberadaannya karena dapat meregang nyawa. Bentuk representasi untuk penyintas *self-harm* agar masyarakat *aware* terhadap isu tersebut, media film dapat menjadi jembatan *awareness* pada masyarakat ataupun penyintas. Dari analisis terungkap bahwa *The Five Stages of Grief* : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance* sejalan dengan siklus *self-harm* : *Shame/ Grave, emotional suffering, emotional overload, panic, self-harm, temporary relief* . Implementasi menggunakan *The Five Stages Of Grief* juga mempermudah dalam penceritaan dalam sebuah film karena konsep tersebut akan dimunculkan dalam sebuah tahapan skenario atau tahap penceritaan yaitu: Orientasi, Konflik, Komplikasi, Klimaks, Resolusi, Akhir.

Kata Kunci: Film, Psikologi, Emosi, Self-Harm, Siklus

Abstract– This article aims to review the stages of *The Five Stages Of Grief* in short films related to psychological disorders with self-harm reactions because. Self-harm is an act of hurting oneself without the intention of committing suicide. Self-harm survivors are something that must be given attention and cared for because it can cost lives. The form of representation for self-harm survivors so that society is aware of the issue, film media can be a bridge of awareness for society or survivors. From the analysis it was revealed that *The Five Stages of Grief*: *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance* are in line with the self-harm cycle: *Shame / Grave, emotional suffering, emotional overload, panic, self-harm, temporary relief*. The implementation of using *The Five Stages Of Grief* also makes it easier to tell stories in a film because the concept will appear in a scenario stage or storytelling stage, namely: Orientation, Conflict, Complication, Climax, Resolution, Ending.

Keywords: Film, Psikologi, Emosi, Self-Harm, Cycle

1. PENDAHULUAN

Menurut (Ross dan Kessler 2014), dalam “On Grief and Grieving : Finding The Meaning Of Grieving” memiliki tahapan-tahapan diantaranya : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*. *Denial* atau tahap penyangkalan, seseorang pada awalnya menjadi lumpuh dengan syok atau diselimuti dengan mati rasa. Penyangkalan hampir terlihat sama dengan ketidakpercayaan. Pada tahap ini dunia menjadi tidak berarti. Penyangkalan dapat membantu untuk mempercepat perasaan sedih. Hal tersebut merupakan cara alami untuk membiarkan masuk hanya sebanyak yang bisa seseorang hadapi. Tahap pertama dari kesedihan ini membantu kita bertahan dari kehilangan. Kesedihan merupakan sebuah salah satu bentuk emosi yang disebabkan oleh suatu peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan kondisi sulit lainnya. Setiap orang pasti mengalami kesedihan dalam kehidupannya. Kesedihan dapat terjadi dengan melalui beberapa proses atau tahapan. Menurut Kubler-Ross dan David Kessler dalam bukunya *On Grief and Grieving : Finding The Meaning of Grief Through the Five Stages* menunjukkan bahwa lima tahapan kesedihan adalah bagian dari kerangka kerja yang membentuk pembelajaran untuk hidup dengan kehilangan. *The Five Stage Of Grief* adalah alat untuk membantu kita membongkar dan mengidentifikasi apa yang mungkin dirasakan. *The Five Stages Of Grief* : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance* sejalan dengan siklus *self-harm* yakni *Shame/ Grave, emotional suffering, emotional overload, panic, self-harm, temporary relief*. *Self-harm* yaitu sebuah istilah psikologi yang artinya sebuah tindakan menyakiti atau melukai diri sendiri tanpa melihat ada atau tidaknya tujuan untuk bunuh diri, dengan berbagai macam cara (NICE, 2015; WHO; WHO, 2015; Kusumadewi, dkk, 2019). *Self-harm* atau *Nonsuicidal-Self Injury (NSSI)* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri untuk mengalihkan rasa sakit secara emosional tanpa adanya niatan untuk bunuh diri. *Self-harm* merupakan kegagalan dalam *coping mechanism* dengan cara menyakiti diri sendiri secara sadar tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri. Tindakan melukai diri sendiri tentunya dipicu oleh kesedihan dan kekecewaan yang mendalam. Pelaku mengalihkan rasa sakit secara mental ke fisik. Menurut mereka dengan melakukan hal tersebut dapat mengurangi rasa sakit secara mental. Hal tersebut termasuk sebuah pelarian diri ketika dihadapkan dengan situasi sulit. Selain siklus *self-harm* yang sejalan dengan *The Five Stages Of Grief*, konsep tersebut juga tidak jauh dari keseharian kita dalam mengatasi masalah. Hal tersebut dapat diimplementasikan ke dalam sebuah film karena memiliki kedekatan atau relevansi di masyarakat. Implementasi ini juga sebelumnya sudah pernah digunakan dalam film *Cruella* (2021).

Film merupakan salah satu bentuk alat untuk berkomunikasi massa yang kuat. Hal ini dapat diartikan bahwa film memiliki kesanggupan untuk menjangkau audiens yang luas dan beragam. Film dapat memberikan pengaruh terhadap penonton secara luas dengan pesan-pesan, nilai-nilai, dan cerita yang terkandung di dalamnya (Wati, et al., 2023). Film pendek mencakup dapat menggambarkan dengan jelas terkait emosi atau ekspresi, kondisi, bentuk, warna, dan elemen-

elemen artistik lainnya. Film pendek mencakup visual dan audio yang tidak perlu lagi untuk diimajinasikan. Berdurasi lebih ringkas daripada film pada umumnya, media ini tidak memakan waktu dalam penyampaian pesan. Film berbeda dengan video, film memiliki alur cerita yang sudah ditetapkan.

Film dipandang sebagai karya seni budaya karena mengaitkan berbagai elemen kreatif, termasuk teknik sinematografi, penulisan skenario, beradegan, musik, dan sebagainya. Film memiliki kekuatan untuk merepresentasikan budaya, nilai-nilai, dan cerita dari masyarakat yang menciptakannya (Nasirin dan Pitaloka, 2022). Beberapa karya sastra menggunakan media film seringkali mencerminkan nilai-nilai, norma, konflik, dan pengalaman sosial yang terjadi dalam masyarakat tempat sastrawan tinggal (Nisa dan Sinaga, 2023)

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian berjudul “Implementasi The Five Stages Of Grief Pada Film Pendek Terkait *Self-Harm*” menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif dapat mendeskripsikan atau mengungkap lebih detail atau lebih dalam terkait isu yang diangkat. Selain itu metode kualitatif lebih relevan untuk bidang seni dan desain. Pada metode perancangan ini membutuhkan data primer berupa pendalaman wawancara pada narasumber dan penyitas *self-harm*. Data kualitatif berupa wawancara dapat menggali lebih dalam dan spesifik terkait pemicu *self-harm*, aksi atau tindakan *self-harm*, perjuangan keluar dari *self-harm*, dan kehidupan setelah *self-harm*. Pada perancangan ini wawancara dilakukan dengan psikiater dan pelaku *self-harm* sebagai narasumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah didapatkan, data disintesis menggunakan Networking Display dan Matrix Display. Matriks adalah format tabel yang mengumpulkan dan mengatur data agar mudah dilihat di satu tempat, memungkinkan analisis detail, dan mengatur tahapan untuk analisis lintas kasus nanti dengan kasus atau situs lain yang sebanding. Jaringan adalah kumpulan simpul atau titik yang dihubungkan oleh tautan atau garis yang menampilkan aliran tindakan, peristiwa, dan proses partisipan.

Tabel 1. Analisis Data Siklus Self-harm
Sumber : Pribadi

Fase	Peristiwa	Siklus
Sebelum <i>self-harm</i>	Mengalami perselingkuhan dalam hubungan berpacaran, kekerasan verbal, kekerasan fisik, pelecehan psikologi	<i>Shame/grave</i>
	<i>Overthinking</i> , <i>Anxiety</i> , Menyalahkan diri sendiri	<i>Emotional Suffering</i>
	Relationship issue, trauma, tidak bisa berpikir rasional	<i>Emotional Overload</i>
Saat <i>self-harm</i>	Kehilangan kendali terhadap tindakan	<i>Panik</i>
	Menyayat kulit, membenturkan kepala ke dinding	<i>Self-harm</i>
Sesudah <i>self-harm</i>	Lega, penyesalan	<i>Temporary relief</i>



Gambar 1. Analisis Data Siklus Self-harm
Sumber : Dokumen Pribadi

3.1 Konsep Verbal

- a. Judul Film
Judul pada perancangan film pendek ini yaitu “Sakit”, yang bukan bermakna sakit berupa fisik melainkan sakit secara psikis. Judul ini mewakili perancangan film pendek fiksi yang berisi tentang *The Dark Triad* dengan isu self-harm yang diceritakan melalui *The Five Stages Of Grief* yang akan ditampilkan dalam konsep visual
- b. Bahasa Dialog
Pada perancangan ini menggunakan bahasa Indonesia yang tidak baku atau Bahasa yang digunakan pada dewasa awal dalam kehidupan sehari-hari. Bahasa Indonesia merupakan Bahasa utama di negara yang penulis tinggal. Target utama penonton juga merupakan orang Indonesia.
- c. Penokohan
 1. Zea (Pemeran Utama Wanita)
Seorang mahasiswa perfilman memiliki hobi bermain tennis. Gadis berusia 20 tahun itu memiliki impian menjadi seorang produser dan penulis skenario film. Berkepribadian melankolis, Zea cukup sensitif terhadap suatu hal yang terjadi padanya, ia cenderung menggunakan intuisinya. Selain itu Zea merupakan sosok yang *overthinker*, keras kepala. Masalah mental cukup mengganggu kesehariannya seperti *anxiety*, *trust issues*, *fear of abandonment*.
 2. Baskara (Pemeran Utama Pria)
Seorang mahasiswa teknik sipil yang sedang mengembangkan group band nya. Laki-laki berusia 22 tahun itu memiliki kepribadian koleris, sanguinis. Baskara memiliki gangguan mental *Narsistic Personality Disorder*, karakter sangat *manipulatif*, *gaslighting*. Selain itu trauma masa kecil yang mendasari dirinya menjadi sosok yang kasar.
 3. Alan (Pemeran Pendamping Pria)
Alan adalah teman tennis Zea. Karakter ini memiliki kepribadian yang bertolak belakang dengan Baskara yang *complicated*. Alan adalah sosok yang peduli, *gentleman*, *soft-spoken*, *clean*, stabil secara mental dan finansial memiliki empati yang tinggi. Dapat dikatakan dirinya merupakan sosok idaman bagi setiap perempuan.
 4. Salsa (Pemeran Pendamping Wanita)
Mantan kekasih Baskara yang gagal *move-on*. Mantan penyintas self-harm itu adalah seorang polisi yang tegas dan kuat, tapi juga memiliki sisi gelap dan rapuh yang disebabkan oleh trauma masa lalunya bersama Baskara.
- d. Premis
Menurut Ernest Prakasa, sutradra film ternama mengatakan bahwa premis adalah langkah pertama dalam membuat sebuah cerita dalam film maupun film pendek atau apapun itu. Rumus premis yakni ; Siapa + apa + tapi. Siapa, pelaku atau pemeran utama yang akan menjadi focus atau yang akan membawakan sebuah cerita itu hidup. Apa, yang berarti apa yang ingin diinginkan pada karakter utama. Tapi, yakni sebuah hal yang akan menjadi penghambat .
Siapa /karakter : Zea, memiliki *trust issue*, *anxiety*, dan gampang *overthinking*
Apa / Tujuan : Ingin segera putus
Halangan/But : Baskara manipulatif, *playing victim*, *childish*, *pathological liar*
Maka, premis dalam perancangan ini yakni :
“ Zea ingin mengakhiri hubungan racun dengan Baskara, namun terhalang oleh perilaku manipulatif Baskara”
- e. Sinopsis
Ringkasan atau penjelasan singkat mengenai cerita. Gambaran umum dari isi cerita tanpa harus membaca atau menonton secara keseluruhan. Sinopsis juga mempermudah aktor untuk memahami inti cerita.
Sinopsis cerita pada perancangan ini yakni : Zea terjebak dalam *toxic relationship* dengan Baskara yang melakukan perselingkuhan, kekerasan verbal, kekerasan fisik, dan pelecehan psikis yang ternyata dirinya menderita gangguan mental *Narsistic Personality Disorder* dan trauma masa kecil dari keluarganya. Perilaku Baskara mempengaruhi keseimbangan mental Zea hingga membuat Zea melakukan *self-harm*. Namun akhirnya Reksa berhasil keluar dari fase tersebut dan membalaskan dendamnya dengan menuliskan kisahnya dalam skenario film.
- f. Membangun Emosi Melalui The Five Stages Of Grief
Emosi dalam film ini berdasarkan konsep *The Five Stages Of Grief* : *Denial*, *Anger*, *Bargaining*, *Depression*, *Acceptance*.

1. Denial (Penyangkalan)

Pada fase ini karakter biasanya : 1) Ada dalam kondisi tidak percaya atas hal buruk yang menyimpannya. 2) Belum bisa menerima kenyataan. 3) Menghindar dari masalah. 4) Biasanya reaksi pertamanya yaitu *shock*, *freezing*, bingung. 4) *Toxic Positivity*. Memalsukan pikiran atau menyabotase pikiran. Seseorang mencoba berpikir positif atau kata-kata afirmasi positif dari diri sendiri ataupun orang lain hanya untuk tenang sesaat

**Gambar 2.** Ekspresi *Shock***Sumber :** Dokumen Pribadi**2. Anger (Marah)**

Karakter pada fase ini biasanya :1) mulai percaya dengan hal buruk yang dialami, pada tahapan ini karakter meluapkan emosinya. 2) Reaksi : menangis, teriak, membanting atau melempar barang barang. 3) Menyalahkan diri sendiri, merasa tidak layak. “Kenapa sih kok aku diperlakukan kayak gini? Apa aku jahat sama dia? Apa aku banyak kurangnya?”. 4) Merasa dirinya bodoh. 5) Merasa mendapat hukuman dari Tuhan, “kenapa aku?”

**Gambar 3.** Ekspresi Marah**Sumber :** Film Ketika Berhenti Disini, Film Ipar Adalah Maut, Film Pendek All Too Well**3. Bargaining (Tawar Menawar)**

Karakter pada tahap ini : 1) mencoba untuk memperbaiki keadaan yang diinginkan (yang sebenarnya sudah tidak bisa hadir atau kembali lagi, fana). Dirinya memilih atau memutuskan untuk hidup dalam khayalannya. Sebagai bentuk pertahanan emosional. 2) Adanya penyesalan. Karakter berpikir “Andai aja aku ga pernah ketemu dia, pasti ga bakalan hancur kayak gini”. atau “Andai aku ga posesif, andai aku ngertiin dia....”. Ini juga dapat dikategorikan dalam toxic positivity. 3) Karakter menentang siapapun yang kontras dengan sudut pandangnya.

4. Depression (Depresi)

Karakter sedang berada dalam kondisi : 1) “emotional suffering” atau penderitaan secara emotional. 2) Karakter sedang berada dalam “emotional overload” atau emosinya meluap, hal-hal yang ia sukai sudah tidak ia minati. 3) Reaksi : Melamun, hampa, tatapan kosong, *overthinking*, *anxiety*, takut dengan cahaya, insomnia, takut bersosialisasi. Gelisah

**Gambar 4.** Ekspresi Depresi**Sumber :** Film Smile**5. Acceptance (Penerimaan)**

**Gambar 5.** Ekspresi Penerimaan**Sumber :** *All Too Well Short Movie Youtube*

Karakter mulai sadar karena merasa malu saat keluar atau bepergian harus menutup lukanya. Capek ditanya orang tentang lukanya. Dianggap aneh. Menemukan benang merah atas apa yang terjadi dan mulai menyelesaikan satu per satu. Karakter balas dendam dengan cara yang elegan. Karakter berhasil mengembalikan jati dirinya dan memulai hidup normal.

3.2 Konsep Visual

a. Warna

Skema warna yang digunakan atau yang mendominasi dalam perancangan konsep film “Sakit” ialah split komplementer. Skema warna split komplementer hampir sama seperti skema komplementer, hanya saja ada penambahan warna. Skema ini menggunakan formula huruf Y (pada **gambar...**). Referensi warna yang digunakan dalam film “Sakit” mengadaptasi dari series *Never Have I Ever* pada platform Netflix. Korelasi *Never Have I Ever* digunakan acuan warna dalam film sakit karena film tersebut menceritakan kehidupan sehari-hari anak SMA hingga jenjang Universitas. Masa tersebut merupakan masa labil atau memiliki berbagai macam emosi yang belum terkendali, sama halnya film pendek Sakit yang mengisahkan hubungan dua orang dengan kondisi emosi naik turun. Film pendek Sakit menampilkan warna-warna ini untuk menampilkan berbagai macam emosi melalui tahapan *The Five Stages Of Grief* : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*.

menampilkan berbagai macam emosi melalui tahapan *The Five Stages Of Grief* : *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*.

Karakter warna pada perancangan ini menggunakan kombinasi :

1. Merah, pada perancangan ini dirancang untuk menggambarkan marah, daya tahan, bahaya.
2. Hitam pada perancangan ini dirancang untuk menggambarkan dominasi, kejayaan
3. Kuning dan oranye , pada perancangan ini dirancang untuk menggambarkan ketidakstabilan mental penyintas self-harm
4. Abu-abu dalam perancangan ini menggambarkan kehampaan, insecurity
5. Biru desaturasi dalam perancangan film sakit memiliki temperature yang dingin bertujuan menggambarkan kesedihan yang mendalam

**Gambar 6.** Color Wheel**Sumber :** Adobe Color

Referensi Warna



Gambar 7. Scene Film Never Have I Ever

Sumber : Netflix

Palet Warna



Gambar 8. Color Palette

Sumber : Adobe Color

b. Tipografi

Penerapan tipografi dalam perancangan film pendek “Sakit” berada pada judul film dan Poster. Judul film menggunakan font TC Chaddlewood, jenis font ini tergolong dalam gaya *handwritten*. *Handwritten* adalah gaya font dengan tegak bersambung atau tulisan tangan manusia. Font ini dapat memberikan kesan personal dan khusus yang sejalan dengan cerita dalam film “Sakit”. Kemudian font tersebut dimodifikasi dengan guratan atau sayatan dari penyintas *self-harm*.

SAKIT

Gambar 9. Font TC Chaddlewood

Sumber : Pribadi

c. Visual Karakter Referensi

Zea (Pemeran Utama Wanita)

Visual Karakter : Rambut panjang, kulit ivory, rambut golden brown, badan ideal. CARI FULL SHOT, DLL



Gambar 10. Visual Karakter Zea

Sumber : Pinterest

Baskara (Pemeran Utama Pria)

Visual Karakter : Rambut pendek lurus hitam, kulit coklat, badan berisi. berkacamata



Gambar 11. Visual Karakter Baskara

Sumber : Insert live

Alan (Pemeran Pendamping Pria)

Visual Karakter : Rambut pendek hitam, kulit ivory, badan ideal



Gambar 12. Visual Karakter Alan

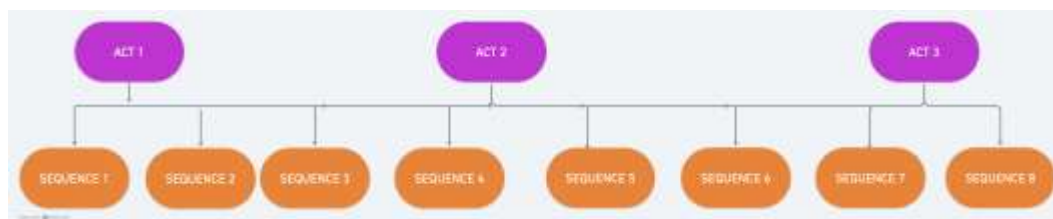
Sumber : Pinterest

3.3 Implementasi

Proses perancangan desain pada film pendek *Sakit* melewati beberapa tahapan yaitu proses pra produksi yakni : Riset data, director treatment, Penulisan skenario, *story board*, *shot list*, anggaran, reading dan pendalaman karakter, survey lokasi, perijinan. Kemudian tahapan kedua yakni proses produksi yaitu shooting, pada tahapan ini semua yang telah direncanakan pada pra-produksi harus sudah siap. Dan yang terakhir proses pasca-produksi, yaitu editing dan distribusi. Editing menggunakan software *Davinci Resolve* dan *Screening* akan dilakukan di dua kota, Surabaya dan Tuban. Screening di Surabaya berlokasi di 808 Coffe Bar pada 3 Mei 2025, sedangkan di kota Tuban berlokasi di Kopi Satu Lokasi pada 8 Mei 2025 yang akan dihadiri beberapa filmmaker lokal, aktor dan sutradara komunitas teater air, *cast* dan *crew* film *sakit*. Kemudian setelah screening audience mengisi google form untuk memberi *rate*, kritik dan saran terhadap film yang telah ditonton.

a. Storyline

Alur cerita pada perancangan ini digambarkan dengan pembabakan seperti dibawah ini. Pembabakan 1 adalah tahap pengenalan atau orientasi dan pengenalan konflik. Pembabakan 2 menggambarkan komplikasi dan Klimaks. Pembabakan 3 menggambarkan resolusi dan akhir.



Gambar 13. Storyline

Sumber : Pribadi

Tabel 2. Storyline Act 1

ACT 1	
SEQUENCE 1 : DENIAL	SEQUENCE 2 : DENIAL
1. Mimpi Baskara pertengkarannya Orang Tua yang diakibatkan oleh ibunya yang berselingkuh dengan mantannya. 2. Mimpi Baskara. Gambaran memori Baskara di masa lalu, tentang Salsa, mantannya yang <i>self-harm</i>, 3. Baskara terbangun dan mendapat panggilan tak terjawab dari Zea. 4. Zea ditinggal Baskara di jalan raya	1. Baskara memaksa Zea untuk datang ke acaranya, Zea rela ga datang ke <i>premiere</i>-nya 2. Baskara dan Zea berantem setelah acara band 3. Zea mulai mencari Baskara yang hilang dengan spam chat dna spam call 4. Zea menemukan bukti Baskara balikan sama mantannya

Tabel 3. Storyline Act 2

ACT 2			
SEQUENCE 3 : ANGER	SEQUENCE 4 : DEPRESSION	SEQUENCE 5 : DEPRESSION	SEQUENCE 6 : BARGAINING
1. Salsa menceritakan semua hal bejat yang telah dilakukan Baskara pada dirinya 2. Zea menemukan fakta lagi dari vendor bahwa dia selingkuh dengan Arima 3. Pertengkarannya Zea dan Baskara saat main UNO hingga memicu Baskara melukai Zea 4. Baskara dan Arima selingkuh untuk yang kedua kalinya	1. Masa lalu salsa menyayat kulit tangannya yang dekat nadi di kamar mandi dengan shower yang membasahi badannya karena depresi harus ditinggal Baskara 2. Ingatan Baskara tentang KDRT ortunya 3. Baskara terbangun dari mimpinya 4. Zea mulai tertekan dengan deadline , ia menumpahkan kopi ke lantai tapi tidak membereskannya	1. Alan menemui Zea di apartnya memberikan mainan kesukaannya 2. Zea mengalihkan pikirannya yang kacau dengan menonton DTS 3. Zea overthinking hingga anxiety 4. Zea menyayat tangannya	1. Zea mengemasi barangnya 2. Zea menyembunyi kan ponselnya dengan dibungkus pembalut 3. Zea sengaja menaruh diarynya di tempat sampah sebelum pergi 4. Zea sengaja mengacau kamarnya

Tabel 4. Storyline Act 3

ACT 3	
SEQUENCE 7 : BARGAINING	SEQUENCE 8 : ACCEPTANCE
1. Zea pergi ke alam untuk menenangkan diri	1. Zea melanjutkan mengetik skenarionya dan mengakhirinya

- Alan mencari Zea dan berhasil menemukannya hingga membuat Zea tertegun - Setelah Kembali, Zea, Alan, dan Salsa berkumpul untuk merencanakan sesuatu - Zea menemukan cutter, lalu mengalihkan dengan es batu, dan membuka halo doc - Baskara reputasinya terancam karena sebuah video yang tersebar hingga ingin menghancurkan pers conference Zea	- Zea berada di konferensi pers film Mastermind, rekan media mencecari pertanyaan - Alan dan Zea sedang menikmati suasana dan berbincang, Baskara datang - Baskara marah-marah. Zea mengakhiri hubungan toxic dengan Baskara yang mempunyai gangguan mental <i>Narsistic Personality Disorder</i> - Baskara ditangkap polisi
--	---

2. Karakter In Frame

a. Karakter Zea



Gambar 14. Karakter Zea
Sumber : Dokumen Pribadi

b. Karakter Baskara



Gambar 20. Karakter Bas
Sumber : Dokumen Pribadi

c. Karakter Alan



Gambar 20. Karakter Rangga
Sumber : Dokumen Pribadi

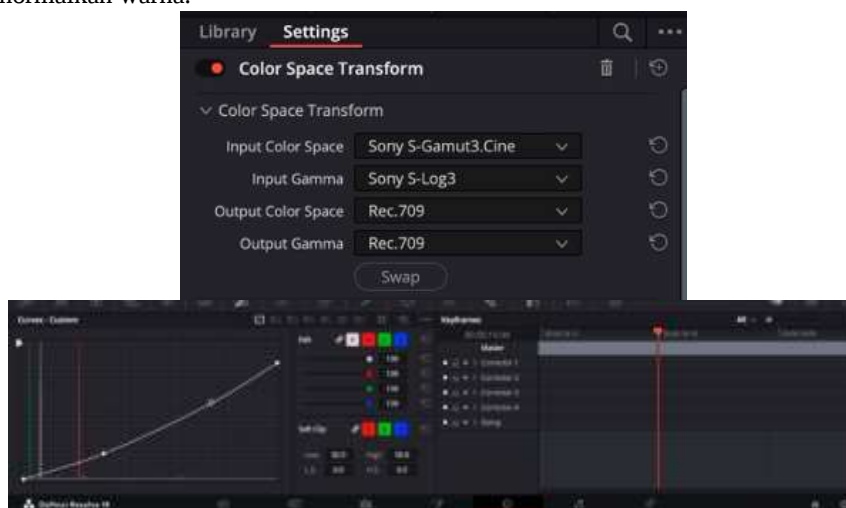
Color Grading

Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam proses penyuntingan gambar. Pewarnaan menyesuaikan perancangan sesuai dengan yang ditentukan saat pra-produksi.

1) Pre-log

Gambar 15. Pre-log
Sumber : Dok. Pribadi

S-log – proses menormalisasi untuk menampilkan warna asli. Setting Exposure, White Balance, Contrast. Hal ini bertujuan untuk menormalkan warna.



Gambar 16. Pre-log
Sumber : Dok. Pribadi



Gambar 17. Pre-log
Sumber : Dok. Pribadi

2) Log



Gambar 18. Log
Sumber : Dok. Pribadi

Setting mood : saturation, vibrance, lumiance



Gambar 19. Log
Sumber : Dok. Pribadi



Gambar 20 . Log
Sumber : Dok. Pribadi

3) Post Log



Gambar 21. *Post-log*
Sumber : *Dok. Pribadi*



Gambar 22. *Post-log*
Sumber : *Dok. Pribadi*

Padahal tahap ini bisa dikatakan *secret sauce*, sebuah racikan warna yang diciptakan editor untuk menambah suasana semakin *Setting Secret Sauce*



Gambar 23. *Post-log*
Sumber : *Dok. Pribadi*

Poster Film



Gambar 24. *Post-log*
Sumber : *Dok. Pribadi*

4. KESIMPULAN

Implementasi The Five Stages Of Grief melalui film pendek terkait self-harm dilakukan sebagai bentuk representasi penyintas self-harm yang perlu mendapat perhatian dari sisi masyarakat. Melalui media film pendek sebagai cara berkomunikasi kepada masyarakat, diharapkan dapat membawa dampak positif dan menjadi pembelajaran yang baik pada setiap individu dalam meregulasi emosi.

Perancangan ini melewati tiga tahapan yaitu pra-produksi, produksi, dan pasca produksi. Pada tahap pra-produksi meliputi priset data atau topik yang akan diangkat menjadi sebuah film, penulisan skenario, pembuatan storyboard, shotlist, visual guidance director treatment, casting, anggaran dana, penentuan jadwal pengambilan gambar, set guidance reading dan pendalaman karakter, survey lokasi, perijinan. Tahapan kedua yaitu produksi, tahap ini semua hal di pra-produksi harus sudah siap untuk di eksekusi atau siap untuk shooting. Tahap pra produksi ialah editing dan distribusi.

Perancangan film pendek “Sakit” tidak hanya sekadar menjadi hiburan belaka, tetapi diharapkan audiens dapat menyadari bahwa psikologis manusia begitu penting untuk dijaga. Salah satunya dengan cara mentransformasi hal negatif ke hal yang positif seperti yang telah disampaikan di akhir cerita film pendek “Sakit”. Selain itu audiens diharapkan tidak memiliki anggapan bahwa konsultasi dengan psikolog dianggap suatu hal yang tabu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasanya yang sehingga memungkinkan semua berjalan dengan baik untuk perancangan ini. Banyak waktu yang telah ditempuh untuk mendedikasikan sepenuhnya pada perancangan ini karena memiliki tujuan penting untuk disampaikan pada seluruh generasi terutama generasi penerus. Satu hal yang tak mungkin terlewatkan, penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan bekerjasama selama proses perancangan ini. Apresiasi dan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Bayu Setiawan S.Sn, M.Sn, selaku dosen pembimbing I yang telah menyanggupi untuk memberikan arahan, dukungan, saran, kritikan yang berpengaruh pada perancangan ini.
2. Dr. Aryo Bayu Wibisono, S.T., M.Med. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan *insight* berharga bagi penulis
3. dr. Damba Bestari, Sp.KJ yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi narasumber dalam perancangan saya.
4. Keluarga yang telah mendukung, membiayai, dan berkorban demi kelancaran perancangan.
5. Cast and Crew film sakit yang telah meluangkan waktunya untuk terlibat dalam perancangan tugas akhir film pendek
6. Teman penulis dengan inisial AJ, yang telah rela membuka luka lamanya demi data yang diperlukan penulis.

REFERENCES

- Agustin et al., 2019. Analisis Butir Self-Harm Inventory. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni.
- Altınok dan Kılıç , 2020 . Exploring the associations between narcissism, intentions towards infidelity, and relationship satisfaction/ Attachment styles as a moderator. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242277>
- Insani dan Savira, 2023. Faktor Penyebab Perilaku Self-harm Pada Remaja Perempuan. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 10, No.02. 439-454
- Jailani, 2020. Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran. Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies.
- Julianto et al., 2020. Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Vol. 8, No.1. 103-115
- Nasirin dan Pitaloka. 2022. Analisis Semiotika Konsep Kekerasan Dalam Film The Raid 2 : Berandal. Riau. Journal of Discourse and Media
- Ross dan Kessler, 2014. On *Grief & Grieving* : Finding the Meaning of *Grief* Through the Five Stages of Loss. Scribner.
- Taringan dan Apsari, 2021. Perilaku Self Harm atau melukai diri sendiri oleh remaja. Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial Universitas Padjajaran.
- Taqilla dan Ariana, 2023. Faktor Protektif Dan Risiko Perilaku nonsuicidal Self-Injury Pada Perempuan Dewasa Awal Korban Perselingkuhan Dalam Hubungan Berpacaran. Jurnal Fusion. Vol 3 No 06
- Wardani dan Arianti, 2023. Dampak Perselingkuhan Terhadap Kesehatan Mental Wanita Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada
- Miles et.al., 2014. Qualitative Data Analysis : A Methods Sourcebook. SAGE Publication.
- Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Association*, 1-25.
- Kusumadewi, AF, dkk. 2019. *Self-harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-harm*. Jurnal Psikiatri Surabaya, 08(01), 20-25. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Saridewi Mutiara Insani, 2023. Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm
- Shoib, S., dkk., 2022. *Exposure to violence and the presence of suicidal and self-harm behaviour predominantly in Asian females: scoping review*. Middle East Current Psychiatry, 29(62), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00225-w>