

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan salah satu hal yang perlu diperhatikan yaitu kesehatan mental, khususnya para mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk sidang. Kesehatan mental atau yang sering kita dengar dengan *mental health* ini mempunyai kontribusi besar dalam perkembangan dan kesuksesan mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. World Health Organization (2014) Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya tidak adanya kelemahan atau kecacatan pribadi. Hal ini mengarah pada pemahaman bahwa kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting yang dimiliki seseorang agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan, hal ini mengarah pada pemahaman bahwa ini adalah aspek yang sangat penting.

Kesehatan mental sering digambarkan sebagai rasa sejahtera dan kontrol atas lingkungan (Galderisi dll, 2015). Situasi ini terkait dengan menikmati hidup, kemampuan untuk mengatasi stres dan kesedihan, memenuhi potensi dan tujuan hidup seseorang, dan merasa terhubung dengan orang lain (United Nations, 2020). Dewi (2012) menyatakan orang yang sehat mental adalah orang yang menunjukkan perilaku yang sesuai dan diterima secara umum oleh masyarakat. Individu dengan karakteristik tersebut digambarkan memiliki pandangan hidup yang sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakatnya, karena adanya pemenuhan hubungan interpersonal dan sosial. Kemampuan untuk tidak menonjolkan diri, menjadi cerdas, toleran terhadap perasaan orang lain, dan memiliki pandangan hidup yang bahagia juga merupakan kualitas penting. Berbicara tentang kesehatan mental, tingkat kesehatan mental seseorang berada dalam kisaran tertentu. Rentang ini ditandai dengan fungsi yang baik atau sehat di satu sisi dan fungsi negatif atau buruk di sisi lain. (Delphis, 2019).

Sebagai mahasiswa tingkat akhir, skripsi merupakan sesuatu yang sangat penting karena skripsi merupakan salah satu syarat untuk membawa mahasiswa mendapatkan gelar tersebut. Maka dari itu mahasiswa perlu kesiapan dalam menjalani skripsi agar dapat berjalan sesuai rencana. Tentunya tidak mudah untuk seorang mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, tidak hanya kesulitan dalam meneliti, melainkan ada hal lain juga

yang harus diperhatikan seperti kesehatan mental. Sangat tidak menutup kemungkinan kalau mahasiswa stres dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pengalaman pribadi penulis, banyak hal yang membuat diri seseorang menjadi tertekan dalam menjalankan kehidupannya. Tekanan itu muncul dari berbagai macam arah, bisa dari keluarga, lingkungan, pasangan, pekerjaan, keuangan, dan masih banyak lagi. Tekanan-tekanan tersebut menyebabkan emosi yang sangat tidak stabil. Ada yang karena terlalu tertekan sampai mengurung diri, melukai diri sendiri, bahkan ada yang sampai mengakhiri hidupnya. Hal tersebut sangat mungkin jika mahasiswa mengalami stress yang berlebihan karena banyak tekanan yang muncul.

Maharsari (2004) menyatakan bahwa stres merupakan hal yang tidak asing lagi di berbagai usia dari balita hingga orang dewasa dan dari berbagai lapisan masyarakat mulai dari pekerja kantoran hingga ke pekerja *freelance*, bahkan sangat tidak menutup kemungkinan mahasiswa juga mengalami situasi stress.

Pada tahap akhir, tuntutan akademik seringkali meningkat. Mahasiswa harus menyelesaikan proyek akhir, skripsi, atau tugas besar lainnya, yang memerlukan waktu dan usaha yang signifikan. Mahasiswa akhir sering merasa terjebak antara tugas akademik, pekerjaan paruh waktu, magang, atau tanggung jawab pribadi lainnya. Ini bisa mengakibatkan kurangnya waktu untuk fokus pada studi. Ketika mendekati akhir studi, mahasiswa mungkin merasa tekanan untuk mencapai hasil yang baik agar bisa lulus atau mendapatkan gelar dengan prestasi baik. Tekanan ini bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Tekanan akademik dan ekspektasi tinggi bisa berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Pada beberapa kasus, mahasiswa mungkin kesulitan mengelola stres ini. Setelah beberapa tahun studi, mahasiswa akhir mungkin merasa kurang termotivasi atau lelah secara mental, terutama jika mereka telah menghadapi tantangan selama perjalanan studi mereka.

Oleh karena itu mahasiswa juga memerlukan efek positif dari tekanan-tekanan yang diberikan, contohnya seperti memotivasi dan memberikan contoh baik agar mahasiswa tersebut terdorong untuk mengikuti jejaknya dan bangkit untuk terus semangat dalam pengerjaan skripsi tersebut. Menurut Uno (2011) motivasi belajar merupakan faktor pendukung secara internal maupun eksternal pada pelajar maupun mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang secara umum dilakukan dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Motivasi belajar tidak hanya dapat ditimbulkan dari diri sendiri namun dapat juga ditimbulkan oleh lingkungan sekitar sehingga dapat meningkatkan motivasi diri.

Film eksperimental merupakan hal yang dapat dijadikan media dalam menggambarkan situasi mahasiswa dalam menjalani skripsi. Film eksperimental ini merupakan sebuah jenis film yang mengeksplorasi berbagai bentuk non-naratif dan naratif. Beberapa biasanya berhubungan dengan bermacam-macam hal yang berbau seni. dengan film eksperimental, penulis dapat lebih mudah dalam menyampaikan pesan tersurat maupun tersirat yaitu dengan cara menampilkan visual yang kaya dengan semiotika. Selain itu film eksperimental juga sangat menekankan kepada nilai estetika dibandingkan dengan film drama ataupun dokumenter, sehingga mampu menjadikan visual yang sangat menarik dan tidak membosankan bagi para penikmat film eksperimental. berdasarkan prinsipnya, film eksperimental dibuat dari industri film yang anti mainstream. pembuat film eksperimental sangat menentukan struktur film dengan pandangan subjektifnya (Panuju, 2019).

Naya Villa (2018) berpendapat bahwa tekanan batin atau depresi adalah suatu gangguan kesehatan mental yang berpengaruh pada perasaan, pola pikir, suasana hati, dan tingkah laku. Tekanan batin mempunyai dampak yang lebih dari sekedar muak atau perasaan tidak bahagia. Penyakit ini pada umumnya akan berlangsung lebih dari dua minggu dan menyebabkan banyak masalah fisik dan emosional, misalnya merasa sedih yang berkepanjangan, tidak memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas, hilangnya semangat dan ketertarikan, sering menyalahkan diri sendiri hingga merasa putus asa. Hal tersebut juga dirasakan oleh penulis, sehingga penulis tertarik untuk memvisualkan pengalaman yang mungkin banyak orang juga mengalaminya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam karya ini adalah:

1. Bagaimana visualisasi *THE INVISIBLE BATTLE* dalam film eksperimental?

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam karya ini tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud penulis, maka penulis akan membatasi ruang lingkup dari karya pada lika-liku permasalahan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan proses pembuatan skripsi dan akan lebih menceritakan perjalanan penulis pribadi agar dapat lebih mudah dalam pembuatan alur dalam karya nanti. Dikarenakan film ini membahas tentang skripsi, dan penulis sendiri merasa bahwa skripsi pada umumnya merupakan sesuatu yang menyeramkan bagi mahasiswa, maka penulis akan membuat suasana film tersebut

menjadi horror yang di ekperimenkan. Media dari penulisan ini akan berbentuk sebuah karya video yang berjenis film eksperimental. Video tersebut akan berdurasi sekitar 3-5 menit. Film ini bertemakan tentang kesehatan mental atau *mental health* yang dikembangkan dengan konsep film eksperimental yang bercerita tentang perjalanan mahasiswa tingkat akhir dalam membuat penulisan skripsi yang dimana mahasiswa tersebut mendapatkan penekanan dari berbagai hal diantaranya lingkungan, pasangan, ekonomi, dan deadline.

1.4 Tujuan Berkarya

Adapun beberapa tujuan yang dimaksud dari karya yang penulis buat dalam perancangannya, yaitu:

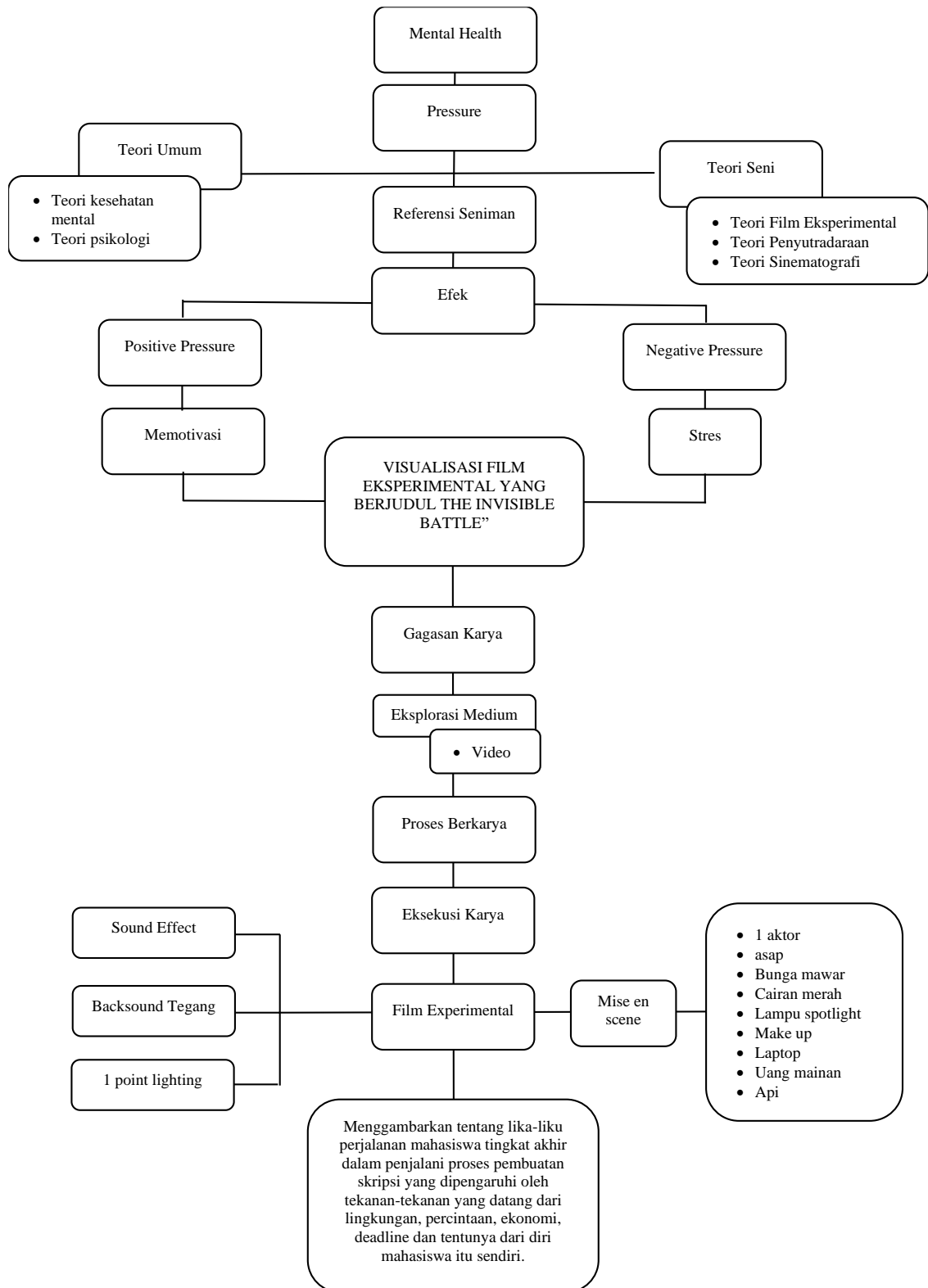
1. Mengingatkan pada diri sendiri maupun mahasiswa lain bahwa kesehatan mental sangat perlu dijaga dengan baik.
2. Memberikan visualisasi bagaimana lika-liku mahasiswa tingkat akhir dalam proses pembuatan skripsi.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam pembuatan proposal karya terdapat beberapa bab, antara lain:

1. Bab I Pendahuluan
Menjelaskan mengenai latarbelakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan masalah, sistematika penulisan dan kerangka berpikir.
2. Bab II Landasan Teori
Menjelaskan tentang teori umum pokok bahasan masalah yaitu mental health, pressure, dampak dari preassure, mencakup teori seni dan referensi seniman.
3. Bab III Konsep Karya dan Proses Berkarya.
Menjelaskan tentang konsep karya, menjelaskan bagaimana proses pembuatan karya oleh penulis tersebut dan menceritakan apa saja yang penulis alami dalam proses pembuatan karya tersebut.
4. Bab IV Kesimpulan
Berisi tentang simpulan dari penciptaan karya yang telah dibuat oleh penulis dan saran-saran yang direkomendasikan berdasarkan pengalaman dilapangan.

1.6 Kerangka Berpikir



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

(Sumber: Dokumen Pribadi)