

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kasus gangguan mental banyak terjadi di era modern ini, minimnya edukasi mengenai gangguan mental membuat gangguan ini dianggap sebagai kelemahan dan disandingkan dengan hal mistis oleh masyarakat. Stigma ini membuat gangguan mental sebagai penyakit yang tidak serius, kondisi ini sebenarnya jauh lebih kompleks dari apa yang dianggap oleh masyarakat. Gangguan mental ini memiliki beberapa jenis, salah satunya adalah gangguan kecemasan yang memiliki gejala rasa takut, khawatir berlebih hingga kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Gangguan mental ditandai gejala depresi dan kecemasan, dalam laporan Kementerian Kesehatan RI (2013:166) sebanyak 6% atau 37.728 orang usia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental dan angka ini meningkat menjadi 9,8% atau sebanyak 706.668 orang di tahun 2018. Salah satu kelompok usia yang paling terdampak adalah usia produktif 25 hingga 34 tahun, dengan prevalensi 8,5% Kementerian Kesehatan RI (2018:230). Kondisi ini semakin relevan dikaitkan dengan dunia kerja yang menuntut tekanan tinggi, salah satunya adalah industri media televisi. Bekerja di televisi menuntut ritme kerja yang cepat, tenggang ketat, dan jam kerja tak menentu. Pekerja harus terus berpikir kreatif, beradaptasi dengan dinamika program, dan menghadapi tekanan tayang yang tinggi. Dalam situasi ini, kesehatan mental kerap terabaikan, memicu stres, kelelahan emosional, hingga kecemasan. Kondisi

tersebut menjadi relevan untuk menciptakan cerita yang mengangkat konflik gangguan kecemasan pada tokoh utama di industri televisi.

Memasuki dewasa mempunyai risiko yang dominan terkena gangguan mental. Ini merupakan bagian dari perubahan masa remaja yang identik bergantung pada seseorang menuju transisi dewasa yang mandiri. Tahap ini masih dianggap penuh dengan situasi yang tidak stabil. Menurut Kartikasari & Ariana (2019:65) memasuki tahap awal dewasa belum memiliki pondasi kuat untuk menuju kehidupan stabil, mudah untuk rotasi karier dalam pekerjaan maupun soal asmara. Menurut Rey et al. (2014:569) meskipun usia gangguan kecemasan banyak terjadi saat remaja, sebuah tinjauan studi epidemiologi survei nasional di Jepang menunjukkan gangguan kecemasan dan gangguan *mood* adalah gangguan mental yang sering ditemukan pada rentan usia 20 hingga 34 tahun. Masa ini merupakan transisi dewasa yang penuh dengan tekanan seperti ketidakpastian karier, finansial serta asmara.

Tahapan peralihan menuju dewasa yang penuh tantangan ini memberikan gambaran kompleks yang akan memengaruhi kualitas hidup, hubungan sosial, hingga produktivitas kerja. Selain itu, pengalaman pribadi serta observasi terhadap lingkungan dunia kerja juga beresiko mengalami kecemasan, terutama di dunia kerja yang penuh tekanan. Salah satunya bekerja di televisi yang memiliki siklus tekanan kerja tinggi, jam kerja yang tidak menentu, stress serta *jobdesk* monoton memicu gangguan kecemasan. Oleh karena itu, isu ini diangkat dalam naskah skenario untuk merepresentasikan gangguan kecemasan dalam dampaknya terhadap karier serta kehidupan sehari-hari.

Dari fenomena ini menjadi inspirasi cerita dalam sebuah karya naskah yang mengeksplorasi perjalanan seseorang menghadapi kecemasan dan stigma sosial dalam dunia kerja. Helia sebagai tokoh utama lulusan baru ilmu komunikasi, berhasil diterima perusahaan televisi impiannya. Awalnya menjalani penuh semangat, tekanan kerja yang tinggi justru memicu kecemasan berlebih, membuat performanya menurun. Helia dihadapkan pada keputusan untuk tetap bertahan dalam pekerjaan impian yang menguras mental atau mencari ketenangan dan kebahagiaan. Gangguan kecemasan atau *Anxiety disorder* ini akan menarik jika diterapkan pada perkembangan tokoh utama dalam naskah skenario.

Penyampian naskah menggunakan pola struktur tiga babak yang dikembangkan serta dipopulerkan oleh Syd Field. Struktur tiga babak bermula dari babak 1 peraturan atau *setup*, babak 2 konflik atau *confrontation*, babak 3 penyelesaian atau *resolution*. Babak awal (*setup*) ini pengenalan latar belakang cerita, mendorong tokoh utama menuju konflik yang lebih besar dan bervariasi. Babak kedua (*confrontation*) merupakan bagian yang padat ceritanya serta terciptanya perubahan emosi yang dihadapi tokoh utama menuju konflik yang serius. Babak ketiga (*resolution*) merupakan tahap akhir penyelesaian yang mencapai klimaks. Skenario yang dibuat menggunakan struktur tiga babak ini sebagai acuan kerangka cerita yang lebih terstruktur serta kemudahan dalam proses pembuatan skenario yang diciptakan.

Dalam naskah ini adegan kecemasan direpresentasikan kepada tokoh utama yang mengalami (GAD) *Generalized Anxiety Disorder* atau Gangguan

kecemasan umum seperti gelisah, tegang, khawatir berlebih, mudah lelah dan sulit konsentrasi. *Panic disorder* munculnya panik secara spontan tanpa ada alasan jelas, terasa berdebar, sesak nafas, mati rasa, tremor dan keringat dingin. Gejalanya muncul saat dihadapkan beban kerja yang berlebih dan sangat melelahkan. Serangan panik tiba-tiba muncul membuat tokoh utama mengalami ilusi dengan perasaan tenggelam dan terjebak pada situasi yang menyulitkan hingga membuatnya tidak sadarkan diri.

Naskah skenario dengan judul “Jalan Cahaya” dipilih untuk merepresentasikan perjalanan batin tokoh utama dalam menghadapi tekanan dan gangguan kecemasan yang mucul akibat kerasnya dunia kerja di industri televisi. Kata “Jalan” menggambarkan proses, perjuangan dan pencarian arah, sementara “Cahaya” menjadi simbol harapan, ketenangan dan pemulihan. Judul ini mencerminkan bagaimana tokoh utama tidak hanya mengalami konflik tetapi berusaha juga keluar dari situasi kelam melalui refleksi diri dan keberanian untuk mengambil langkah baru. Mewujudkan skenario ini diharapkan memberi sudut pandang yang lebih realistik mengenai perjuangan seseorang mengalami gangguan kecemasan serta sebagai sarana edukasi membuka pentingnya kesehatan dan peran penting lingkungan dalam menciptakan serta mendukung kehidupan yang lebih sehat secara mental.

B. Rumusan Ide Penciptaan

1. Bagaimana membangun penokohan dengan gangguan kecemasan dalam naskah “Jalan Cahaya”?
2. Bagaimana teknik penyampaian gaya penulisan dalam menggambarkan konflik gangguan kecemasan pada tokoh utama?
3. Bagaimana penerapan struktur dramatik dalam mengembangkan konflik gangguan kecemasan pada naskah “Jalan Cahaya”?

C. Keaslian/Orisinalitasnya

Gangguan kecemasan merupakan fenomena kesehatan mental yang semakin banyak terjadi dialami orang dewasa pada era modern ini. Gangguan ini juga sering disalah artikan sekedar rasa takut atau gugup, padahal kondisi ini jauh lebih kompleks, termasuk cemas, serangan panik yang tiba-tiba muncul hingga ketidakmampuan berinteraksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan tidak hanya mengganggu emosional individu, gangguan ini akan merambat pada aspek kehidupan lain yaitu hubungan interpersonal dan karier. Dalam pekerjaan dengan beban kerja berlebih dan tekanan tinggi serta menuntut produktivitas tanpa henti dapat mengalami stress serta kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Karya yang diwujudkan ke dalam penulisan skenario “Jalan Cahaya” ini hadir sebagai cerita orisinal yang mengangkat tema gangguan kecemasan. Cerita berfokus pada tokoh utama Helia, seorang wanita muda menggapai cita-cita menjadi pegawai media di televisi ternama. Namun dalam perjalannya

penuh dengan tekanan membuatnya dihadapkan kecemasan yang mempengaruhi profesional serta hubungan sosialnya, sehingga ia mempertanyakan apa keinginan sebenarnya. Hal unik cerita berada pengemasan eksplorasi konflik internal dan eksternal pada tokoh utama yang dirancang ekspektasi karier, stigma budaya, dan perjalanan pencarian jati diri.

Meskipun karya yang dibuat cerita orisinal, terdapat beberapa referensi untuk menambah kedalaman serta penggarapan pada skenario “Jalan Cahaya”. Film *Everything Everywhere All at Once* (2022) menceritakan Evelyn seorang imigran Tiongkok terjebak dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan serta perannya sebagai ibu, istri dan pemilik laundromat. Masalah dalam hidupnya dihadapi kecemasan berlebih, kesulitan fokus untuk menentukan prioritas. Di tengah kekacauan kehidupannya ini, Evelyn mencoba untuk memperbaiki hubungan keluarganya serta menemukan makna hidup melalui cinta dan penerimaan. Film ini memberi edukasi penting bagaimana menyeimbangkan konflik internal dan hubungan intrapersonal sebagai referensi untuk membangun tokoh utama pada skenario “Jalan Cahaya”.

Film *A Star is Born* (2018) mengisahkan Jackson Maine seorang musisi yang terkenal namun mengalami keterpurukan karier imbas kecanduan narkoba, alkohol serta gangguan mental. Perubahan terjadi ketika bertemu Ally seorang penyanyi sangat berbakat berjuang untuk mendapatkan ruang memasuki industri musik. Mereka saling jatuh cinta dan Jackson membimbing Ally untuk mendapatkan popularitas. Namun saat karier Ally yang makin naik, Jackson semakin terpuruk dalam masalah pribadinya.

Daily Dose of Sunshine (2023) cerita pada tokoh utama dan rekan kerjanya memiliki tanggung jawab pada pasien, namun mereka melalaikan batas kemampuan fisik dan mental mereka sendiri yang menuntut produktivitas tinggi. Hal ini menjadi referensi dalam menciptakan tokoh pendukung pada penulisan naskah skenario “Jalan Cahaya” seperti orang sekitar terdekat keluarga, teman yang menjadi bagian penting dalam perjalanan protagonis untuk melawan kecemasan.

Dari referensi film *Everything Everywhere All at Once* (2022), *A Star is Born* (2018) dan *Daily Dose of the Sunshine* (2023) dipilih karena film ini menyinggung dan mengeksplorasi isu gangguan mental, maka ini dapat memperkaya pengembangan tokoh dan narasi dalam skenario “Jalan Cahaya”.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam karya bertujuan untuk melibatkan, mengumpulkan informasi relevan mengenai tema, subjek dan konsep yang akan diangkat dalam karya seni Barry (2024:103). Penelitian metode kualitatif menurut Safarudin et al. (2023:4) merupakan suatu pola penelitian yang memiliki sifat humanistik, manusia dalam penelitian ini diposisikan sebagai subjek utama dalam suatu peristiwa sosial. Esensinya manusia jadi suatu objek memiliki kebebasan berfikir serta menentukan pilihan budaya, kebiasaan dan sistem yang diyakini oleh setiap individunya. Penelitian kualitatif menurut Walidin et al. (2015:53) merupakan tahap penelitian yang mengaitkan dalam penggunaan dan kumpulan

serta memahami sebuah peristiwa sosial dengan menghasilkan gambaran yang lebih rinci seperti riwayat hidup, pengalaman seseorang, studi kasus, wawancara dan pengamatan visual. Dengan pendekatan fleksibel, metode ini mampu disesuaikan dengan kebutuhan penelitian Yusanto (2020:3). Tahap-tahap untuk mengumpulkan data dengan cara observasi partisipan, wawancara narasumber serta telaah karya penunjang lainnya.

a. Observasi

Usaha yang dilakukan melalui pendekatan observasi partisipan dengan terlibat aktif serta langsung kegiatan narasumber yang telah diteliti. Observasi partisipan turut mengikutsertakan kehidupannya kepada orang yang diobservasi, mengamati perilaku dalam situasi sosialnya Hasanah (2016:36). Observasi partisipan ini dilakukan saat magang program Magang Studi Independen Bersertifikat (MSIB) *Batch 6* periode Februari - Juni 2024 di salah satu perusahaan televisi terkemuka di Indonesia. Proses observasi meliputi mengamati perilaku, interaksi dan kebiasaan narasumber menghadapi dinamika dunia kerja di media televisi.



Gambar 1 Kantor Televisi X
(Foto: Muhammad Farhan, 1 Maret 2024)

b. Subjek Penelitian

Pemilihan narasumber dipilih yang memiliki pengalaman langsung dan mendalam. Narasumber adalah Selva Saedini, seorang karyawan *Senior Creative* di salah satu televisi ternama di Perusahaan X. Narasumber ini memiliki pengalaman bekerja tujuh tahun serta mengalami tekanan tinggi menuntut produktivitas tanpa henti yang dirasakan di industri media televisi serta dampak yang dia alami.

c. Sumber Data

Data yang telah dikumpulkan terdiri dari wawancara, observasi dan telaah karya yang dianalisis dengan cara kualitatif melalui beberapa tahap, pada prosesnya menyeleksi data yang relevan. Data yang diperoleh langsung dari narasumber melalui wawancara serta observasi partisipan. Penyajian data dalam bentuk deskripsi naratif, transkrip wawancara serta analisis sumber kredibel. Untuk mengoptimalkan penelitian, visual data

yang digunakan juga penting untuk memperkuat penelitian seperti gambar, tabel dan rangkuman data.

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian terbagi dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang terkumpul langsung yang didapat dengan cara survei, wawancara, observasi dan analisis pengalaman narasumber, data primer ini lebih spesifik dalam penelitiannya. Data sekunder dihimpun oleh pihak lain tanpa tujuan penelitian yang lebih detail. Data sekunder ini diambil melalui berbagai sumber yaitu database, artikel ilmiah, laporan pemerintah atau data yang sudah diterbitkan, tujuannya untuk mendukung serta melengkapi dalam penelitian Barry (2024:145-147). Metode ini dirancang untuk mewujudkan gambaran yang lebih mendalam, tidak hanya menunjang proses penciptaan skenario tetapi juga memberikan wawasan mengenai pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja.

Kegiatan observasi partisipan secara langsung dilakukan memanfaatkan saat magang pada program Magang Studi Independen Bersertifikat (*MSIB*) Batch 6 periode Februari-Juni 2024 pada Televisi swasta, agar mengetahui dan merasakan secara ekslusif mengamati perilaku, interaksi serta dinamika sistem kerja di industri televisi.

Tabel 1 Pengumpulan Data

| Sumber Data | Teknik Pengumpulan Data | Alat Pengumpulan Data | Keterangan |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
| Kantor Perusahaan Televisi X | Observasi, dokumentasi foto & video | Peneliti, alat rekam, laptop dan handphone | Observasi partisipan |
| Selva Saedini | Wawancara, dokumentasi foto & video | Peneliti, alat rekam, laptop dan handphone | Karyawan swasta di Televisi X |
| Salsa Yunika Rambe, S.Pi | Wawancara, dokumentasi foto & video | Peneliti, alat rekam, laptop dan handphone | Ahli Psikologi |
| Dias Rahmanti Husna, S.Psi., M.Psi. | Wawancara, dokumentasi foto & video | Peneliti, alat rekam, laptop dan handphone | Ahli Psikologi |

E. Metode Penciptaan

Metode penciptaan ini disusun untuk memberi gambaran tahapan dalam menyelesaikan karya naskah “Jalan Cahaya”. Proses penciptaan dimulai dari proses eksplorasi, perancangan dan perwujudan. Berikut tahapannya:

a. Tahap Eksplorasi

Tahap ini dilakukan pengamatan lapangan untuk memahami sudut pandang realitas pada dunia kerja industri media. Dalam prosesnya dilakukan dengan observasi partisipan langsung seperti rutinitas, tantangan pekerjaan dan interaksi sosial yang dijalankan karyawan kru televisi. Selain itu kumpulan referensi mendukung seperti jurnal, buku dan berita menjadi bahan kajian juga untuk menggali ide cerita yang berkaitan serta wawancara dengan narasumber pekerja kreatif media terkait.

b. Tahap Perancangan

Setelah ide dasar disusun serta ditemukan yang sesuai, kemudian merancang alur cerita, menciptakan karakter dan konflik serta menyusun *outline* cerita yang mencakup alur, adegan dan dialog. Dengan memadukan berbagai data yang didapatkan lalu dibuatkannya struktur cerita menggunakan struktur tiga babak. Dimulai babak 1 (*setup*) pengenalan, babak 2 (*Confrontation*) konflik dan babak 3 (*resolution*) penyelesaian.

c. Tahap Perwujudan

Tahap realisasi ini merancang ide ke dalam bentuk karya yang *final* berupa naskah skenario. Pada penulisan naskah dilakukan dengan menerapkan struktur tiga babak, memperhatikan pengembangan karakter, karakteristik, konflik yang dikembangkan hingga membentuk sebuah karya skenario yang final.

F. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

- a. Merepresentasikan pengalaman individu dengan gangguan kecemasan pada tokoh
- b. Menyampaikan teknik naratif dalam konflik gangguan kecemasan melalui pemilihan dialog, deskripsi, serta struktur adegan yang mampu membangun ketegangan dan emosi tokoh utama

- c. Menerapkan struktur tiga babak dalam pengembangan konflik internal dan eksternal pada tokoh

2. Manfaat

a. Manfaat Khusus

Menciptakan karya skenario “Jalan Cahaya” sebagai respon fenomena mengenai kesehatan mental dengan mengembangkan ide serta memberikan peningkatan pada proses kreatif dalam penulisan naskah

b. Manfaat Umum

Dengan penciptaan karya ini diharapkan lebih meningkatkan pemahaman fenomena pentingnya kesehatan mental khususnya usia dewasa terlebih dalam lingkungan kerja. Karya penulisan ini juga bisa menjadi alat edukasi untuk membuka dialog dan diskusi perihal kesehatan mental.