**SKRIPSI APLIKATIF KARYA FILM PENDEK “BELIEVE IT OR NOT?” Fenomena Psikologis Masyarakat yang Mempercayai Ramalam hingga Memicu Munculnya Kepanikan.**

***THE APPLICATION OF THE SHORT FILM “BELIEVE IT OR NOT?” The Psychological Phenomenon of People Believing in the Nightmare to Trigger the Emergence of Panic.***

Noprilia Risna

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Emailnoprilia.risna@gmail.com

**ABSTRAK**

Media penyampaian informasi kepada masyarakat adalah melalui film tentang seseorang yang terus menerus percaya pada ramalan dalam hidupnya. Namun, pada kenyataannya, kebenaran meramal tidak dapat dipastikan kebenarannya, bahkan karena terlalu percaya pada ramalan dapat memicu generalized anxiety disorder (GAD) atau gangguan kecemasan pada seseorang yang sepenuhnya mengandaikan ramalan. Analisis spesifikasi program dalam penelitian ini menggunakan deskripsi program, konsep, dan gambaran isi pesan. Konsep perancangan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu rencana pra produksi, rencana produksi, dan rencana pasca produksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan atau gangguan kecemasan berlebihan pada seseorang, salah satunya adalah keyakinan yang berlebihan terhadap suatu ramalan. Film pendek ini bertujuan untuk menginformasikan kepada penonton bahwa terlalu percaya pada ramalan dapat memicu kepanikan yang dapat merugikan mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Selama masa pra produksi, produksi, dan pasca produksi, banyak hal terjadi yang menghambat atau mempersulit pembuatan film pendek ini.

Kata Kunci : Film Pendek, Psikologis, Ramalan, Gangguan Kecemasan

***Abstract***

*The media for delivering information to the public is through a film about a person who continuously believes in fortune-telling in his life. However, in reality, the truth of fortune-telling cannot be ascertained, even because overly trusting the prediction can trigger a generalized anxiety disorder (GAD) or anxiety disorder in someone who completely presumes a prophecy. Analysis of program specifications in this study uses program descriptions, concepts, and images of message content. The design concept is carried out in three stages, namely pre-production plans, production plans, and post-production plans. The study results show that many factors can cause anxiety disorder or excessive anxiety disorders in a person, one of which is excessive belief in a prediction. This short film aims to inform the audience that believing in fortune-telling too much can trigger panic that can harm them and those around them. During the pre-production, production, and post-production periods, many things happened that hindered or complicated the making of this short film.*

*Keywords : Short Film, Psychological, Prediction, Anxiety Disorder*

**PENDAHULUAN**

Meski hidup di zaman modern dengan kemajuan teknologi yang canggih, banyak yang masih percaya dengan ramalan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Ramalan berasal dari kata meramal yang artinya pasir atau pasir yang digunakan untuk melihat nasib atau mengetahui apa yang akan terjadi, seperti primbon, berhitung, membaca (menghitung, membuka), dan melihat nasib orang dengan membaca.

Kemudian meramal adalah melihat nasib orang dengan membuka meramal, menebak, dan mempelajari, dari peristiwa penting hingga musibah yang akan datang. Peramalan adalah melihat (menebak) keadaan (hal) yang akan terjadi. Sebaliknya, ramalan adalah hasil meramalJadi dapat disimpulkan bahwa suatu ramalan adalah sesuatu yang tidak dapat dipercaya seluruhnya karena tidak dapat dipastikan kebenarannya.

Kasus baru-baru ini adalah pada awal tahun 2021 sebuah pesawat Sriwijaya dengan penerbangan Jakarta-Pontianak dengan kode pesawat SJ-182 jatuh di perairan Kepulauan Seribu, dan tidak ada satu pun penumpang di pesawat itu yang selamat. Hal ini terkait dengan ramalan dari seorang paranormal yang dikenal dengan nama “Mbak You” yang telah meramalkan kecelakaan pesawat pada tahun 2021, mengejutkan publik dan membuat orang percaya bahwa ramalan itu akurat sehingga beberapa ramalan Mbak You kembali dibahas dan menyebabkan publik panik. Namun, tidak semua orang percaya dengan ramalan Mbak You, sehingga beberapa selebriti salah satunya Deddy Corbuzier, langsung mengkritisi ramalan Mbak You yang membuat kaget banyak orang di Indonesia.

Deddy Corbuzier juga sempat mengunggah video di akun Youtube miliknya yang dibuat khusus untuk Mbak You karena kesal dan geram dengan ramalan Mbak You tentang Indonesia pada tahun 2021. Dimana Mbak You mengatakan akan terjadi kerusuhan, penjarahan, dan perubahan. dari para pemimpin di Indonesia. Dalam video tersebut, Deddy Corbuzier menyebut ramalan tersebut sebagai provokasi dan bisa menimbulkan efek nocebo di kalangan masyarakat.

Kartun The Simpsons juga menjadi viral karena dipercaya bisa memprediksi masa depan. Bagaimanapun, sepuluh adegan dalam kartun itu menjadi kenyataan. Bill Oakley adalah salah satu penulis The Simpsons. Menanggapi ramalan atau 4-47 The Simpsons yang dikejutkan oleh para penggemar ini tidak lebih dari sebuah kebetulan, padahal puluhan adegan dalam kartun tersebut secara tidak sengaja terjadi di dunia nyata.

Bill Oakley mengatakan sebagian besar adegan di setiap episode kartun The Simpsons terinspirasi oleh peristiwa di tahun 60-an, 70-an, atau 80-an. Dengan cara ini, sejarah berulang di masa depan. Selain Bill Oakley, salah satu penulis The Simpsons bernama Stephanie juga mengatakan hal yang sama dan tidak menyangka para penggemar kartun heboh karena beberapa adegan yang terjadi di dunia nyata. Pemikiran itu seperti ramalan atau prediksi masa depan dari puluhan adegan yang terjadi di dunia nyata. Itu hanya sebagian kecil dari ratusan episode yang telah dirilis.

 Jika kita ingat, pada tahun 2009, dunia dihebohkan dengan ramalan bangsa Maya kuno yang meramalkan tanggal kiamat akan jatuh pada 21 Desember 2012. Ini membagi masyarakat menjadi dua kubu; beberapa percaya, dan yang lain tidak. Beberapa orang yang percaya pada ramalan memiliki ketakutan yang berlebihan akan kiamat, yang diyakini akan segera datang. Namun, tidak semua orang yang mempercayainya merasakan dampak negatifnya. Banyak orang menjadi lebih taat beribadah. Ada yang berusaha menjaga lingkungan tempat tinggal karena terasa alami. Saking hebohnya ramalan kiamat 2012 menurut kalender suku Maya, sutradara Roland Emmerich terinspirasi membuat film tentang bencana alam ekstrem yang bisa menghancurkan bumi. Film ini berdurasi 2 jam 38 menit, sehingga kritikus mengkritiknya karena durasinya yang lama. Namun film ini banyak diminati dan disambut antusias oleh masyarakat, terbukti dengan film berjudul “2012” yang sukses di Box Office dan memperoleh pendapatan film terbesar di tahun 2009, hingga 769,7 juta USD.

Awal tahun 2020, kita juga dikejutkan dengan munculnya virus Covid-19. Hal ini mendapat banyak respon dari masyarakat. Ada yang percaya bahwa Covid-19 adalah virus yang berbahaya dan harus dihindari dengan mengikuti anjuran pemerintah. Banyak juga yang menganggap virus Covid-19 hanyalah konspirasi dan tidak terlalu berbahaya. Media dan pemerintah membesar-besarkan dampak virus Covid-19.

Seperti yang terjadi di desa ibu penulis, pada awalnya masyarakat Desa Gema meremehkan Covid-19 sampai hanya beberapa bulan setelah kasus Covid-19 pertama kali diumumkan di Indonesia, sebuah desa yang tidak jauh dari Desa Gema mendapatkan Covid-19 yang pertama. Sehingga menghebohkan warga desa di sekitar mereka. Tak lama setelah itu, salah satu orang yang dikenal memiliki kemampuan khusus, lebih dari masyarakat umum atau orang nila, mengatakan bahwa desa harus dikunci dan melakukan beberapa pantangan atau peraturan yang harus dipatuhi untuk menjaga keamanan desa.

Hal ini terkait dengan penglihatan yang didapatnya bahwa pada zaman dahulu nenek moyang melakukan hal tersebut untuk menghindari penyakit yang mematikan. Semua penduduk desa disuruh memakai gelang merah dan kuning, yang dianggap sebagai cara nenek moyang untuk mengenali keturunan mereka. Seluruh penduduk dilarang bermalam atau keluar rumah pada malam hari selama tujuh hari.

Meski mengikuti ini tidak terlalu merugikan, saat itu penulis di Kota Pontianak langsung diperintahkan kembali ke desa untuk mengikuti upacara tersebut. Tidak hanya penulis, bahkan banyak anak-anak lain dari Desa Gema yang diperintahkan oleh orang tuanya untuk kembali ke desa. Hal yang cukup merugikan penulis adalah saat itu kuliah online sedang dilaksanakan. Namun di Desa Gema sendiri belum ada koneksi internet yang baik sehingga tentunya membuat perkuliahan penulis terganggu.

Setelah tujuh hari lockdown di Desa Gema, beberapa warga masih terpapar virus Covid-19. Untungnya, sejauh ini tidak ada korban jiwa. Hal itu membuat sebagian warga yang awalnya percaya kini tidak lagi percaya dengan ramalan tersebut dan merasa lebih baik untuk mengikuti protokol kesehatan yang ada. Ada yang masih percaya karena menurutnya virus Covid-19 tidak bisa menyerang desa berkat bantuan para leluhur, seperti yang diramalkan salah satu nila di Desa Gema.

Bahkan baru-baru ini, warga Desa Gema kembali dihebohkan dengan anjuran meminum air yang sudah direndam berbagai macam urat kayu. Itu hanya bisa diketahui dan dicari oleh seorang indigo (orang yang berbeda dari sebelumnya) dengan alasan yang sama yaitu menghindari virus corona.

Dari beberapa penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa masih ada masyarakat Indonesia yang percaya ramalan, terutama di kalangan orang yang mengenal penulis secara pribadi. Saat itu, mereka melarang keberangkatan penulis yang akan pergi ke Yogyakarta dengan pesawat sesaat setelah berita kecelakaan pesawat Sriwijaya pada awal tahun 2021, dan ramalan Mbak You pada tahun 2020 yang menyebutkan akan ada lebih dari satu kecelakaan pesawat di tahun ini.

Tidak bisa disalahkan sepenuhnya karena setiap individu juga memiliki rasa percaya. Lagi pula, beberapa prediksi secara tidak sengaja terjadi sesuai dengan apa yang diprediksi. Bahkan hingga saat ini masih banyak pro kontra terkait dengan *forecasting*. Ada yang percaya, ada juga yang tidak percaya sama sekali. Namun, sangat disayangkan orang yang mempercayai ramalan tersebut tidak hanya menimbulkan kepanikan pada diri mereka sendiri tetapi dapat membuat orang-orang di sekitar mereka panik dan percaya. Bahkan mungkin ada beberapa ramalan yang bisa merugikan diri sendiri karena terlalu percaya pada ramalan yang tidak bisa dikonfirmasi kebenarannya.

Hal ini juga dapat dihubungkan dengan teori psikologis yang dikenal sebagai teori Efek Barnum. Efek Barnum adalah fenomena psikologis di mana orang menganggap deskripsi mereka tentang diri mereka akurat dan seolah-olah dibuat khusus. Efek Barnum membuat seseorang merasa bahwa hasil tes kepribadian berdasarkan zodiak, makanan favorit, atau hal acak lainnya sepertinya sangat cocok untuk kita.

Hal yang sama bisa terjadi ketika seseorang membaca ramalan kartu tarot, garis tangan, aura, atau hal-hal paranormal lainnya. Itu juga bisa terjadi ketika seseorang dengan kemampuan khusus (orang nila) mengatakan sesuatu, dan kita mempercayainya dan mengikuti nasihatnya. Meskipun kita tahu bahwa apa yang dikatakan tidak dapat dibuktikan secara ilmiah, kita secara sadar mengikuti apa yang disarankan orang tersebut karena dia memiliki kemampuan lebih dari manusia.

Efek Barnum dibuat untuk memberikan dampak positif pada seseorang, bukan negatif. Namun, orang yang menggunakan efek ini dari waktu ke waktu dapat menentukan dampaknya. Efek psikologis memang terjadi secara tidak sadar, dan itu secara alami ada di dalam diri kita. Dampak negatif ini dapat terjadi ketika seseorang yang mengetahui bagaimana efek ini bekerja memanfaatkan psikologi seseorang dengan mengatakan hal-hal yang dapat mengganggu psikologi orang tersebut untuk mempercayai sesuatu yang tidak dapat dibuktikan kebenarannya secara ilmiah.

Namun karena efek ini secara alami sudah ada dalam tubuh kita dan kepercayaan kita yang berlebihan terhadap sesuatu, tentunya hal ini akan mengganggu psikologi kita, yang akan menimbulkan dampak negatif yang dapat merugikan kita. Karena adanya kepercayaan yang berlebihan yang ditimbulkan oleh efek Barnum, maka dapat timbul gangguan psikologis pada orang tersebut, salah satunya adalah munculnya gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan adalah ketika seseorang mengalami perasaan cemas secara terus menerus. Bahkan seiring berjalannya waktu, kondisi kecemasan yang dirasakan bisa semakin parah. Gangguan kecemasan dapat menimbulkan gejala yang menyulitkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tentu saja gangguan kecemasan dapat terjadi pada seseorang karena beberapa faktor, namun hingga saat ini belum diketahui apa penyebab pasti dari gangguan kecemasan tersebut.

Namun, diyakini bahwa faktor-faktor seperti biologi, genetika, stres, reaksi kimia, dan lingkungan memainkan peran penting dalam mempengaruhi munculnya gangguan kecemasan pada seseorang. Misalkan seseorang tinggal di lingkungan yang percaya pada sesuatu atau takut akan sesuatu. Dalam hal ini, ia akan tumbuh menjadi orang yang percaya dan takut akan sesuatu karena lingkungan merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam psikologi seseorang.

Memasuki era modern saat ini, industri hiburan melalui tayangan televisi dan film telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Dalam tayangan televisi sendiri banyak program yang dihadirkan tidak hanya sebagai media untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat tetapi juga memberikan tayangan yang bertujuan untuk menghibur penonton, salah satunya adalah film atau sinetron dengan jumlah episode puluhan hingga ratusan.

Film dianggap sebagai media komunikasi yang memadukan audio dan visual, sehingga sangat mudah dinikmati oleh masyarakat luas, sehingga film tersebut tidak diragukan lagi dapat memberikan dampak bagi setiap penonton, baik itu positif maupun negatif. Penonton dan pesan dari film dapat mempengaruhi. Bahkan mengubah karakteristik pola pikir dan sikap penonton setelah menonton film tersebut. Salah satu kekuatan dan kemampuan film adalah dapat menjangkau semua lapisan sosial dalam masyarakat, sehingga para ahli percaya bahwa film memiliki potensi untuk mempengaruhi penontonnya.

Dari pengamatan dan reset yang dilakukan penulis di atas, penulis menjadi tertarik untuk menggabungkan kedua isu tersebut menjadi sebuah film fiksi yang berjudul “Believe it or Not?”. Judulnya "Percaya atau Tidak?" diambil dari bahasa Inggris, artinya Believe it or Not jadi penulis ingin bertanya kepada penonton apakah mereka percaya pada sebuah ramalan. Namun tentu saya didalam film pendek ini penulis akan menyuguhkan tontonan yang akan membuat penonton dapat memahami bahwa kepercayaan yang berlebih kepada sesuatu yang tidak dapat dipastikan kebenarannya tidaklah baik adanya karena dapat merugikan diri sendiri salah satunya memunculkan gangguan kepanikan.

Penulis memilih film fiksi dibanding dokumenter dikarenakan film fiksi adalah film yang menciptakan moment dan film pendek ini bertujuan untuk memberitahukan kepada masyarakat bahwa tidak baik mempercayai sebuah ramalan secara berlebihan karena hal tersebut belum dapat dipastikan kebenarannya dan kepercayaan berlebih ini dapat memicu munculnya kepanikan. Serta film pendek sendiri dapat menjadi media informasi dan juga hiburan yang menarik serta biasanya lebih mudah untuk dipahami oleh masyarakat luas.

**Permasalahan dan Tujuan Karya**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kepercayaan berlebih kepada sebuah ramalan bisa memicu munculnya *generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan. Penelitian ini berfungsi sebagai media penyampaian informasi kepada masyarakat melalui film tentang seseorang yang terus menerus mempercayai ramalan dalam hidupnya. Namun pada kenyataannya sebuah ramalan tidak dapat dipastikan kebenarannya, bahkan karena terlalu mempercayai ramalan tersebut dapat memicu munculnya *generalized anxiety disorder* (GAD) pada seseorang yang pada akhirnya meyakini sebuah ramalan itu akurat,

**Kerangka Teori**

Dalam buku Semiotika Media, Marcel Danesi film fitur adalah sebuah karya fiksi yang strukturnya berupa narasi, dibuat dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah praproduksi. Praproduksi adalah saat skenario diperoleh. Skenario dapat diadaptasi dari novel atau cerita pendek, fiksi atau kisah nyata yang dimodifikasi, atau karya cetak lainnya. Selain itu, bisa juga ditulis khusus untuk film. Dalam laporan ini skenario ditulis dari ide penulis yang disebabkan fenomena di dunia nyata. Tahap kedua adalah produksi, dimana skenario yang telah disiapkan akan diproduksi menjadi sebuah film, dengan sutradara memimpin produksi dan kru produksi serta artis atau aktor yang akan berperan dalam film tersebut. Ketiga, pasca produksi. Pasca produksi merupakan tahapan terakhir dalam pembuatan sebuah film, yaitu mengedit hasil yang diperoleh dari produksi.

Efek Barnum diambil dari nama penyanyi dan promotor hiburan terkenal Amerika, Phineas Taylor Barnum. Efek Barnum adalah fenomena psikologis ketika seseorang menganggap deskripsi diri mereka akurat dan seolah-olah dibuat khusus. Namun, deskripsinya sangat umum dan dapat diterapkan untuk semua orang. Efek Barnum membuat kita merasa bahwa hasil tes kepribadian berdasarkan zodiak, makanan favorit, atau hal-hal acak lainnya sepertinya sangat cocok untuk kita.

Hal yang sama bisa terjadi ketika seseorang membaca ramalan kartu tarot, garis tangan, aura, atau hal-hal paranormal lainnya. Hasil membaca kartu tarot juga akan berlaku untuk orang lain, baik orang yang kita kenal atau tidak. Namun, efek ini juga dapat memberikan kesan bahwa kita unik dan berbeda dan tidak dapat dibandingkan dengan siapa pun.

 Dunia psikologi telah lama mempelajari fenomena efek Barnum dan kegunaannya. Salah satu manfaat dari fenomena ini adalah seseorang dapat menanamkan sugesti positif pada orang lain melalui efek ini. Efek Barnum membuat banyak orang percaya pada ramalan bintang dan berbagai macam tes kepribadian yang tidak dapat dibuktikan secara ilmiah. Namun, efek ini juga dapat menanamkan saran yang baik pada orang lain. Dari penjelasan di atas, efek Barnum tidak merugikan seseorang, tetapi orang yang menggunakan efek ini yang dapat menentukan dampaknya. Efek psikologis terjadi tanpa disadari dan secara alami berada di dalam diri kita. Namun, dampak negatif akan muncul ketika kita terlalu percaya diri dan sangat terpengaruh oleh efek ini.

Jika seseorang mengetahui bagaimana efek ini bekerja, mereka dapat memanfaatkan psikologi seseorang dengan mengatakan hal-hal yang dapat mengganggu psikologi orang tersebut untuk mempercayai sesuatu yang tidak dapat dibuktikan kebenarannya secara ilmiah. Namun karena efek ini secara alami sudah ada dalam tubuh kita dan kepercayaan kita yang berlebihan terhadap sesuatu, tentunya hal ini akan mengganggu psikologi kita, yang akan menimbulkan dampak negatif yang dapat merugikan kita

salah satunya adalah dapat menimn=bulkan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah ketika seseorang mengalami perasaan cemas secara terus menerus. Bahkan seiring berjalannya waktu, kondisi kecemasan yang dirasakan bisa semakin parah. Gangguan kecemasan dapat dikatakan sebagai gangguan yang dapat menimbulkan gejala yang menyulitkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Tentu saja gangguan kecemasan dapat terjadi pada seseorang karena beberapa faktor, namun hingga saat ini belum diketahui apa penyebab pasti dari gangguan kecemasan tersebut. Namun, diyakini bahwa faktor-faktor seperti biologi, genetika, stres, reaksi kimia, dan lingkungan berperan dalam mempengaruhi munculnya gangguan kecemasan pada seseorang.

Gangguan kecemasan memiliki beberapa jenis, salah satunya *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) atau biasa disebut Gangguan kecemasan umum. GAD adalah kecemasan kronis yang dialami seseorang, ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan yang berlebihan. Jenis gangguan kecemasan ini bersifat persisten dan cenderung tidak terkendali. Orang dengan GAD bisa menjadi sangat gelisah bahkan ketika mereka tidak berada dalam situasi stres dan stres. Kekhawatiran dan ketegangan yang berlebihan terkadang dapat menyertai gejala fisik, seperti sulit berkonsentrasi, gelisah, bahkan sulit tidur (insomnia).

Karya film pendek ini akan menceritakan kisah seseorang yang percaya pada ramalan karena secara tidak langsung efek Barnum telah ada di dalam dirinya. Namun sayangnya, efek-efek tersebut berdampak positif dan negatif bagi kehidupan tokoh utama karena terlalu percaya pada ramalan. Keyakinannya yang berlebihan pada sebuah ramalan membuatnya tanpa sadar menderita generalized anxiety disorder (GAD), gangguan kecemasan yang membuatnya khawatir secara berlebihan kepada sebuah masalah. Dalam perjalanannya menuju masa remaja, ramalan yang mengatakan hubungan ayah dan ibunya memburuk benar terjadi sampai membuat orang tuanya bercerai.

Sejak saat itu, ia semakin percaya dengan ramalan, bahkan ramalan yang mengatakan bahwa ia cocok menjadi seorang pengusaha menjadi kenyataan. Karena dia sangat percaya pada ramalan dan bahkan menjadi tergantung pada hasilnya, itu merugikan diri sendiri ketika ramalan mengatakan hal-hal negatif tentang dia sampai menyebabkan gangguan panik karena takut ramalan buruk akan terjadi padanya. Film ini akan dikemas menjadi sebuah film fiksi bergenre drama untuk mengingatkan masyarakat agar tidak terlalu percaya pada sebuah ramalan yang bahkan tidak bisa dipastikan kebenarannya.

**Konsep Perancangan**

Sebelum pengambilan gambar dilakukan, akan dilakukan tahap pra produksi. Meliputi pembuatan naskah cerita, rencana produksi dengan menentukan pemeran, tanggal produksi, dan tempat produksi, melakukan operasi naskah dengan para pemeran, membuat jadwal syuting, dan membuat daftar syuting untuk memudahkan produksi pada tanggal yang ditentukan. Pra-produksi dimulai dari 10 Maret 2021 hingga 1 Juni 2021.

Kemudian dilanjutkan dengan produksi sesuai jadwal dan tempat yang telah dibuat pada periode produksi. Para pemain akan mulai menjalankan peran mereka sesuai dengan naskah dan karakter mereka dalam cerita yang dibuat di pra-produksi. Pemeran akan direkam melalui kamera Sony A7 III. Masa produksi dimulai pada 29 Juni 2021 (hari pertama), 1 Juli 2021 (hari kedua), dan 2 Juli 2021 (hari ketiga).

Dilanjutkan dengan pasca produksi untuk mulai mengedit gambar-gambar yang diambil selama produksi, memantaunya menjadi satu kesatuan sehingga dapat menjadi media audio visual yang dapat menceritakan sebuah cerita kepada publik. Pasca produksi akan dimulai pada 1 September 2021. Teknik Pengambilan Gambar yang dibuat dalam Format Shooting Script :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Scene** | **Video** | **Audio** | **Durasi** |
| 1 | VWS: Difa menaruh pakaian dan barang-barang ke dalam koperCU: Difa melihat fotoECU: Foto Difa dan ibunyaMCU: Difa memasukkan foto ke dalam koper | Suara alami dari videoDubbing sesuai naskah | 40 detik |
| 2 | WS: Difa keluar membuka pintu rumah dan berjalan menuju mobilMCU: Difa memasukkan koper ke dalam mobilnya dan menutup pagar rumahnya, lalu masuk ke dalam mobilnya.CU: Tulisan rumah dijual | Suara alami dari gambarDubbing: “Aku memutuskan untuk tinggal di sebuah apartemen kecil...” | 40 detik |
| 3 | MCU: Difa mengendarai mobil | Dubbing: “Bukan hanya karena aku merasa kesepian di rumah, tetapi....” | 20 detik |
| 4 | CU: Close up peramal (ingatan masa lalu Difa) | Peramal: “Difa setelah kepergian ibumu...” | 30 detik |
| 5 | VWS: Suasana apartemen DifaMCU: Difa membuka koper dan meletakkan foto ke atas meja | Dubbing: “Disinilah aku sekarang.” | 15 detik |
| 6 | MCU: Difa bersiap di depan cermin | Dubbing: “Sudah hampir setahun aku meninggalkan rumah...” | 15 detik |
| 7 | WS: Percakapan antara ibu Difa dan peramal (kenangan Difa saat masih kecil) | Peramal: “Rumah tangga mu akhir-akhir ini tidak akan berjalan lancar...” | 50 detik |
| 8 | WS, MCU: Difa berbincang dengan Azka di cafe | Difa: “Ka, 3 bulan lagikan 2020, jadi aku mau ngelatih kamu.” | 55 detik |
| 9 | WS, MCU: Difa berbicara dengan ayahnya | Ayah Difa: “Akhirnya kamu mau bertemu dengan ayah.” | 65 detik |
| 10 | MCU, CU: Difa memainkan ponselnya dan melihat Instagram story Azka | Dubbing: “Sekarang sudah pergantian tahun.” | 15 detik |
| 11 | EL, MCU: Difa terbangun dari tidurnya, membuka matanya dan merenggangkan tubuhnyaCU, MCU: Difa mengambil ponsel yang terletak didekatnya, dan memesan makananWS: Difa pergi ke kamar mandi | Dubbing: “Sudah sebulan berlalu. Aku sudah terbiasa hanya berdiam diri di kamar.” | 30 detik |
| 12 | MCU: Difa keluar dari kamar mandi dan mengangkat telpon dari ojolWS: Difa berjalan menuju pintu utama apartemen miliknyaMCU: Difa mengambil makanan yang terletak didepan pintu | Driver: “Mas saya sudah didepan.”Difa: “Letakkan didepan saja mas.”Drive: “Baik mas, totalnya lima puluh enam ribu pembayaran via ovo ya, saya permisi dulu.” | 50 detik |
| 13 | WS, MCU, CU: Difa sedang menonton berita di tv sambil menyantap mie | Penyiar: “Tepat tanggal 3 Maret 2020...”Difa: “Sepertinya berada di dalam rumah...” | 45 detik |
| 14 | MCU, CU: Difa melakukan video call dengan Dara | Dubbing: “Wanita yang sedang ada dihadapanku ini bernama Dara...” | 30 detik |
| 15 | WS, MCU, CU: Difa melakukan video call dengan Dara | Dara: “Jadi selama corona kamu nggak ada keluar rumah?”Difa: “Iya, seperti yang pernah aku bilang ke kamu kalau tahun ini...” | 50 detik |
| 16 | LA, MCU: Asap rokok, ampas rokok di dalam asbak | Musik | 5 detik |
| 17 | CU, MCU, WS: Difa melakukan video call dengan Dara | Difa: “Bagaimana kegiatan kamu hari ini?”Dara: “Melelahkan...” | 60 detik |
| 18 | CU: Difa terbangun dari tidurnyaMCU: Difa mengambil ponselnyaCU: Dara meneleponMCU, EL: Difa berbicara dengan Dara di telpon | Difa: “Hallo, sorry aku baru bangun.”Dara: “Tadi malam tidur jam berapa?” | 40 detik |
| 19 | WS: Difa keluar dari kamar mandi atau duduk di meja kerjanyaMCU, CU: Difa mendengar ketukan pintu dan suara dari tukang laundry | Tukang laundry: “Mas baju kotornya saya bawa ya, baju bersihnya saya simpan didepan.”Difa: “Iya mbak, makasih ya.” | 25 detik |
| 20 | WS, MCU: Difa membereskan rumah dan memasukkan sampah ke dalam plastikMCU: Difa menelepon tukang sampah | Difa: “Pak sampahnya sudah saya taruh...” | 45 detik |
| 21 | MCU: Difa menatap cermin dan bersiap-siap | Dubbing: “Hari ini tepat tanggal 25 Oktober 2020. Dara akan menghampiriku...” | 30 detik |
| 22 | MCU: Dara mengetuk pintu apartemen Difa | Suara ketukan pintu yang direkam | 5 detik |
| 23 | MCU: Difa membukakan pintu untuk DaraWS, MCU: Difa dan Dara berbincangWS: Dara pergi dari apartemen Difa | Difa: “Masuklah”Dara: “Ini, aku bawain makanan.” | 120 detik |
| 24 | CU, MCU: Difa berbaring dengan gelisah MCU, WS: Difa mengambil ponselnya dan menelepon Dara | Difa: “Besok, orang tuamu jadi ke kota?” | 40 detik |
| 25 | CU: Ponsel Difa berderingCU: Difa terkejut dan bangun dari tidurnyaWS: Difa berlari ke kamar mandiMCU: Difa bersiap-siap di depan cermin dan beberapa kali mengganti bajunya | Suara dering hpDubbing: “Kesiangan! Aku kesiangan gara-gara...”“Sejujurnya, aku tak tahu pasti kenapa rasanya sangat grogi...” | 40 detik |
| 26 | WS: Difa berjalan menuju parkiran mobilCU: Difa meraba kantong celananyaMCU: Difa kembali masuk ke apartemen miliknyaCU: Wajah Difa terlihat ragu dan menarik nafas dalam-dalam | Difa: “Ah, hp pakai acara ketinggalan lagi...”Dubbing: “Tidak apa-apa kan, sekali ini saja ku keluar rumah?” | 40 detik |
| 27 | WS: Mobil Difa berjalanCU: Difa mengangkat telepon dari Dara | Dara: “Kamu dimana? Aku udah di cafe.”Difa: “Ini aku lagi dijalan.” | 35 detik |
| 28 | WS: Mobil tiba-tiba berhenti dijalanMCU: Difa turun dari mobilnya dan mengecek keadaan mobilnyaMCU, CU: Difa melihat jam tangannya dan berlari meninggalkan mobilnya | Difa: “Ah, mobil pake acara mogok lagi.” | 45 detik |
| 29 | WS: Difa berlari memasuki cafe dan mencari keberadaan DaraMCU: Difa melihat Dara dan melambaikan tanganCU: Difa merasa pusing dan penglihatannya memudarWS: Difa pingsan | Suara alami | 60 detik |
| 30 | MCU: Berita di televisi | Suara berita | 45 detik |

**Tabel 3. 5**

Pada pasca produksi akan dilakukan penyuntingan dari kumpulan gambar yang diambil selama masa produksi untuk digabungkan menjadi satu kesatuan audio visual sehingga pesan dalam cerita film dapat tersampaikan dengan baik kepada penonton. Agar pesan dalam sebuah film dapat tersampaikan dengan baik, ada beberapa unsur dalam penyuntingan yang mempengaruhi penyampaian cerita dalam sebuah film.

**Analisis Proses**

. Film pendek ini akan menceritakan tentang seorang pria yang sangat percaya pada ramalan dan hal ini justru memicu gangguan psikologis pada dirimya. Kepercayaan kepada sramalan ini temasuk kedalam efek barnum. Efek ini membuat seseorang merasa bahwa penilaian, secara umum, khusus untuknya dan seolah-olah dibuat khusus untuknya. Ini berlaku untuk ramalan dan zodiak, kartu trod, dan hal-hal paranormal lainnya. Karya film ini akan mengilustrasikan bahwa kepercayaan yang berlebihan pada suatu ramalan dapat merugikan diri sendiri. Salah satu yang dapat menyebabkan gangguan psikologis adalah gangguan kecemasan, yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami perasaan cemas secara terus menerus. Bahkan semakin lama kondisi kecemasan yang dirasakan bisa semakin parah. *Anxiety disorder* membuat tokoh utama selalu cemas karena ramalan yang didapatnya, mengganggu aktivitas sehari-hari tokoh utama.

Sinopsis:

Apakah Anda percaya pada ramalan? Difa adalah pria berusia 26 tahun yang percaya ramalan sejak kecil. Prediksi atau ramalan masa depan tentang keberuntungan dan kemalangan adalah semua yang dia yakini akan terjadi padanya. Di puncak kesuksesannya, ia mendapat ramalan bahwa tahun 2020 adalah tahun sial baginya. Lalu bagaimana Difa melewati tahun 2020 yang dianggap sebagai bencana bagi hidupnya?

Sebelum memulai produksi sebuah film pendek, penulis melakukan beberapa hal agar proses produksi dapat berjalan dengan lancar, yaitu riset, pembuatan naskah, pembentukan tim produksi, *casting* pemeran, *budgeting,* pembuatan *shot list*, daftar kostum dan properti, perizinan lokasi, proses pembacaan naskah, koordinasi kru produksi, set lokasi. Berikut foto kegiatan selama masa produksi dilakukan :



**Gambar 4. 1**



**Gambar 4. 2**

Pada tahap pasca produksi akan dilakukan beberapa proses agar hasil produk yang telah dilakukan dapat menjadi sebuah film yang dapat memberikan hiburan dan menjadi media edukasi bagi masyarakat. Tahapan yang dilakukan dalam pasca produksi adalah memilih file, editing video per scene, *compositing*, penambahan *sound effect*, *color grading*, *credit title*, render.

Melalui karya film pendek ini, penulis menunjukan sisi buruk dari efek Barnum Ketika kepercayaan yang berlebihan kepada sesuatu sepeti sebuah ramalan dapat menjadi pemicu munculnya GAD *(generalized anxiety disorder)* tanpa disadari oleh orang tersebut bahwa dirinya memiliki gangguan kecemasan akibat ketakutan akan ramalan atau sebuah pediksi buruk baginya dimasa depan. Hal ini menjadi tujuan dari penulis untuk menghasilkan karya yang dapat mengedukasi masyarakat agar tidak terlalu mempercayai sebuah ramalan atau prediksi yang mana hal tersebut belum dapat dipastikan kebenarannya. Oang yang terlalu mempercayai ramalan atau prediksi bisa aja terkena dampak negative dari sebuah ramalan yaitu menjadi panik, hingga menggalami gangguan psikologi atau lebih tepatnya gangguan kecemasan karena mendapat ramalan yang kurang baik untuk dirinya padahal hal tersebut hanyalah sebuah prediksi dan tidak dapat dipastikan kebenarannya.

**Hasil Kajian**

Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan umum atau gangguan kecemasan berlebihan pada seseorang, salah satunya adalah keyakinan yang berlebihan terhadap suatu ramalan yang membuatnya merasa bahwa ramalan tersebut merupakan suatu kebenaran yang harus diyakini, baik itu ramalan yang baik maupun yang buruk.

Sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa panik ketika Anda mendapatkan prediksi atau sebuah ramalan yang salah tentang diri Anda, dan seiring berjalannya waktu, hal ini bisa menjadi lebih buruk, yang disebut dengan gangguan kecemasan umum (GAD). Padahal pada awalnya seseorang hanya dipengaruhi oleh efek Barnum, sayangnya jika seseorang tidak dapat mengontrol atau membedakan kebenaran, maka hal ini dapat memicu munculnya GAD pada orang tersebut.

Pembuatan film pendek ini bertujuan untuk menginformasikan kepada penonton bahwa mempercayai ramalan secara berlebihan dapat memicu kepanikan. Hal itu dapat merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

**Saran**

**Akademis**

Semoga dalam film pendek berjudul Believe or Not ini, para penonton dapat memahami:

1. Penting untuk tidak terlalu percaya pada sesuatu, terutama hal-hal yang tidak dapat dikonfirmasi, seperti ramalan.
2. Mengetahui apakah anda terkena efek Barnum atau tidak, jika demikian diharapkan orang tersebut dapat membedakan mana yang harus dipercaya dan tidak dipercaya karena efek Barnum tidak menyampaikan kebenaran 100%.
3. Pentingnya menjaga kesehatan mental karena hal ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, serta tidak pernah mengabaikan gangguan kecemasan seseorang seperti biasanya.
4. Dapat membantu menginformasikan atau menganalisa orang terdekat yang mungkin memiliki gejala gangguan kecemasan berlebihan agar tidak meremehkannya sehingga tidak berdampak lebih buruk di kemudian hari. Salah satunya seperti contoh dalam karya film yang dibuat, gangguan kecemasan membuatnya mengurung diri di rumah sehingga kondisi tubuhnya tidak baik karena mempengaruhi gaya hidupnya.

### **Praktis**

### Hasil dari laporan dan pekerjaan ini belumlah sempurna. Namun dapat membantu mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi. Dalam pembuatan reportase dan karya film pendek yang dapat mengedukasi masyarakat melalui tontonan yang seru dan mudah dipahami sehingga pesan yang ingin disampaikan melalui karya film dapat tersampaikan dengan baik.

1. Hasil dari karya ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi karya film pendek lainnya yang mengangkat isu tentang psikologi khususnya gangguan kepanikan dan juga efek barnum.

**Daftar Pustaka**

Ibrahim, I. S. 2011. Budaya Populer sebagai Komunikasi: Dinamika Popscape dan Mediascape di Indonesia Kontemporer. Yogyakarta: Jalasutra

Pratista, H. 2008. Memahami Film. Yogyakarta: Homerian Pustaka

Sobur, A. 2004. Analisis Teks Media: Suatu Pengantar untuk Analisis Wacana. Bandung: Remaja Rosdakarya

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1990. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Ariani, M. 2015. Representasi Kecantikan Wanita dalam Film 200 Pounds Beauty Karya Kim Young Hwa. e-Journal Ilmu Komunikasi, Vol 3, No. 4

Pratama, D. A. 2014. Eksploitasi Tubuh Perempuan dalam Film: Air Terjun Pengantin Karya Rizal Mantovani (Analisis Semiotika Roland Barthes). e-Journal Ilmu Komunikasi, Vol. 2, No. 4

Siregar, N. E. 2011. Pengaruh Terpaan Media tentang Pemberitaan Kiamat 2012 terhadap Sikap Warga Kauman Yogyakarta. Skripsi. Ilmu Komunikasi. Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Csinema. 2021. 3 Jenis Film. <http://csinema.com/3-jenis-film/>

Detikhot. 2019. 6 Fakta 2012, Film Bencana yang Sukses Besar. <https://hot.detik.com/movie/d-4604923/6-fakta-2012-film-bencana-yang-sukses-besar>

Detikinet. 2020. 10 Ramalan The Simpson yang Jadi Kenyataan, Magic!. <https://inet.detik.com/fotoinet/d-5087899/10-ramalan-the-simpsons-yang-jadi-kenyataan-magic>

Detiknews. 2009. NASA Menjawab Pertanyaan Seputar Ramalam Kiamat 2012. <https://news.detik.com/berita/d-1242760/nasa-menjawab-pertanyaan-seputar-ramalan-kiamat-2012>

Hellosehat. 2021. Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan). <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/anxiety-disorder/>

Hellosehat. 2021. Efek Barnum: Kondisi Psikologis yang Membuat Anda Cocok dengan Zodiak. <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/apa-itu-efek-barnum/>

Kamus Bahasa Indonesia. 2021. <https://kbbi.web.id/ramal>

Kompas. 2021. Deddy Corbuzier Kesal dengan Ramalan Mbak You dan Desak Minta Maaf. <https://www.kompas.com/hype/read/2021/01/19/100312066/deddy-corbuzier-kesal-dengan-ramalan-mbak-you-dan-desak-minta-maaf/>

Lifepack. 2021. Mengenal Penyebab, Gejala dan Jenis-Jenis Anxiety Disorder. <https://lifepack.id/anxiety-disorder-adalah/>

Naver. 2020. Ulasan Film Fantasi #Alive. <https://blog.naver.com/leonjuhee/222046559382>

Wolipop. 2021. Ramalan The Simpsons Selalu Heboh Dibahas Fans, Ini Kata Para Penulisnya. <https://wolipop.detik.com/entertainment-news/d-5344625/ramalan-the-simpsons-selalu-heboh-dibahas-fans-ini-kata-para-penulisnya>