

PENGARUH UNSUR SINEMATOGRAFI KDRAMA TERHADAP EFEK SINEMATERAPI PADA PEREMPUAN PEKERJA DI DKI JAKARTA

Oleh:

Trimalda Nur Fitriati^{1*}

*Program Studi Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Telkom University*

Dwina Satrinia²

*Program Studi Sistem Informasi Kampus Jakarta, Fakultas Rekayasa Industri
Telkom University*

Alva Nurvina Sularso³

*Program Studi Teknik Telekomunikasi Kampus Jakarta, Fakultas Ilmu Terapan
Telkom University*

Gagas Ezhar Rahmayadi⁴

*Program Studi Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Telkom University*

Aprilia Putri Azzahrah⁵

*Program Studi Desain Komunikasi Visual Kampus Jakarta, Fakultas Industri Kreatif
Telkom University*

trimalda@telkomuniversity.ac.id^{1*} ; dwinasatrinia@telkomuniversity.ac.id²

alvans@telkomuniversity.ac.id³ ; gagasezharr@telkomuniversity.ac.id⁴

apriiaputriazzahrah@student.telkomuniversity.ac.id⁵

***)Corresponding Author**

ABSTRAK

Semakin meningkatnya tuntutan ekonomi dan perubahan peran gender, jumlah perempuan pekerja semakin banyak. Tantangan yang dihadapi oleh perempuan pekerja juga tinggi, karena perlu menyeimbangkan perannya sebagai “pengurus rumah” dan peran dalam dunia kerja. Hal ini mengakibatkan tingkat stres pada perempuan pekerja juga meningkat. Untuk mengatasi stres, diperlukan istirahat yang cukup, atau melakukan hal-hal yang membuat mereka merasa rileks, seperti melakukan hobi atau menonton K-drama. K-drama menjadi salah satu hiburan yang diminati oleh para perempuan pekerja Indonesia. K-drama memiliki unsur pembentuk yang dapat mengurangi stres penontonnya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unsur sinematografi K-drama yang dapat memberikan efek sinematerapi pada perempuan pekerja. Penelitian ini menggunakan metode campuran. Pengumpulan data utama dilakukan dengan wawancara pada responden perempuan pekerja yang tinggal di DKI Jakarta. Hasilnya, unsur sinematografi yang paling berpengaruh pada efek sinematerapi pada K-drama adalah jenis shot. Menurut sejumlah responden, jenis shot seperti medium close up, extreme close up, mampu meningkatkan efek dramatis dari adegan humor pada K-drama.

Kata Kunci: K-drama; Perempuan Pekerja; Sinematerapi; Stres.

ABSTRACT

As economic demands increase and gender roles change, the number of working women increases. The challenges faced by working women are also high, because they need to balance their roles as "housewives" and career women. This resulted in an increasing stress levels in working women. Another way to overcome stress beside getting enough rest is to do enjoyable things, such as doing

hobbies or watching films. K-drama has regained its place in the hearts of Indonesian women for their popularity both in storylines and attractive casts. It has elements that can reduce the stress of their viewers. Therefore, this study aims to determine the cinematographic elements of K-dramas that can provide a cinematherapy effect on working women. This study uses both qualitative and quantitative methods. The main data collection was carried out by interviewing female working respondents who live in DKI Jakarta. As a result, the cinematographic element that has the most influence on the cinematherapy effect on K-dramas is the type of shot. According to a number of respondents, types of shots such as medium close up, extreme close up, are able to enhance the dramatic effect from humorous scenes of K-drama.

Keywords: K-drama; Working Women; Cinematherapy; Stress.

Copyright © 2024 Universitas Mercu Buana. All right reserved

Received: March, 15th 2024

Revised: April, 20th 2024

Accepted: April, 28th 2024

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Meningkatnya stres di kalangan perempuan pekerja khususnya di Jakarta dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, ketidakseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi, transportasi umum yang kurang memadai, kemacetan, diskriminasi gender, tekanan sosial dan budaya, ketidakpastian ekonomi, kurangnya dukungan dan kesejahteraan mental. Setiap individu memiliki batas toleransi stres yang berbeda, dan solusi yang bervariasi. Setiap orang merespon stres dengan cara yang berbeda, jadi penting untuk menemukan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi. Salah satu cara meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik adalah dengan menjalankan hobi, seperti menonton drama Korea (k-drama).

Menonton k-drama bisa menjadi cara yang efektif untuk meredakan stres atau bisa disebut dengan sinematerapi. Dalam konsep

sinematerapi film dan video dipercaya mampu memberikan efek penyembuhan dan terapeutik dari stimulus yang diberikan kepada penontonnya (Berg-Cross dkk., 1990) dan (Hankir dkk., 2015). Sinematerapi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan mendorong proses perkembangan emosional, kepribadian, dan nilai seseorang (Dumtrache, 2014). Melalui drama atau film dapat memberikan pembelajaran, meningkatkan kesadaran bagi penonton pada isu-isu sosial sehingga mampu mengatasi permasalahan di dunia nyata. Contohnya, seperti permasalahan perceraian, dan pelecehan (Kuriansky dkk., 2010). Efek sinematerapi dapat dirasakan oleh penonton maupun para pembuat film, sebagai bentuk menghilangkan rasa trauma, mengatasi perasaan kehilangan, dan kesepian (Hain, 2019). Selain itu, sinematerapi dapat membantu penonton dalam memahami dan mengatur emosi positif maupun negatif (Wassmann, 2015).

Menonton drama dapat menjadi cara yang menyenangkan dan santai untuk

melepaskan stres setelah seharian bekerja. Drama Korea atau lebih dikenal dengan sebutan K-drama, adalah bentuk hiburan televisi yang berasal dari Korea Selatan. Drama Korea seringkali menyajikan cerita yang mendalam dengan karakter yang kompleks, dan banyak dari mereka dapat menghadirkan berbagai emosi bagi penikmatnya. Drama - drama ini mendapatkan popularitas yang luas, tidak hanya di Korea Selatan tetapi juga Internasional termasuk di Indonesia, menjadikan *Korean Wave* atau *Hallyu* sebagai fenomena global. K-drama terbagi atas beberapa genre, seperti genre romansa, fantasi, horor, komedi, kolosal, *thriller*, dll. Tidak seperti sinetron di Indonesia yang memiliki ratusan hingga ribuan episode, K-drama pendek biasanya terdiri atas 12 sampai 20 episode atau K-drama panjang terdiri lebih dari 20 episode (Rastati, 2023). Seperti halnya film, K-drama terdiri atas unsur naratif dan sinematik. Unsur naratif terdiri atas beberapa elemen, seperti cerita & plot, tokoh, masalah, konflik, lokasi, waktu, dll (Pratista, 2018). Unsur sinematik merupakan aspek teknis dalam produksi film atau drama, terdiri atas *mise en scene*, sinematografi, *editing* dan suara (Darma, 2022).

K-drama efektif dalam mengurangi ego dan rasa depresi pada manula (Kim, 2014). (Zahara, 2020), menyatakan 85,8% siswa beranggapan bahwa menonton K-drama dapat digunakan sebagai pelepas penat

dari rutinitas sekolah, hiburan dan memberikan rasa senang. Pada penelitian yang sama, 75,7% siswa beranggapan bahwa K-drama dapat memenuhi kebutuhan emosional, melalui adegan bahagia dan sedih yang ditampilkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baiti & Syafitri (Baiti & Syafitri, 2021), K-drama memberikan efek positif bagi suasana hati mahasiswa.

Permasalahan

Tidak ada penelitian sebelumnya membahas secara spesifik terkait unsur atau elemen utama dalam sinematografi yang membentuk drama dan mampu memberikan efek sinematerapi pada K-drama. Hal ini mendorong peneliti untuk mengangkat topik tersebut. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unsur utama dalam sinematografi pada K-drama yang memberikan efek sinematerapi kepada perempuan pekerja. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu untuk memberikan acuan bagi pihak terkait ketika membuat sinematerapi dan sebagai acuan pada penelitian berikutnya yang relevan. Penelitian ini berfokus hanya pada unsur sinematografi pada K-Drama.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Sinematerapi pada K-Drama

Film, drama, TV shows, animasi, dan video tidak hanya digunakan sebagai hiburan semata, namun juga dapat menjadi terapi psikologi bagi penontonnya (Robertson, 2016). Sinematerapi pertama kali

diperkenalkan pada tahun 1990 oleh Linda Berg-Cross, Pamela Jennings, dan Rhoda Baruch. Konsep ini menyerupai konsep *bibliotherapy*, atau penggunaan buku sebagai terapeutik yang diperkenalkan oleh Samuel Crothers pada tahun 1916 (Hasfera, 2018). Film dan video dipercaya mampu memberikan efek penyembuhan dan terapeutik kepada penontonnya (Berg-Cross dkk., 1990) dan (Hankir dkk., 2015).

Film merupakan salah satu produk unggulan pada industri kreatif (Haryanto & Durahman, 2019). Film dapat digunakan sebagai media terapi atau sinematerapi dikalangan remaja yang mengalami kecemasan sosial, depresi, dan meningkatkan komunikasi pada anggota keluarga (Bowen, 2016); (Ballard, 2012), dan (Rimonda dkk., 2018). Film memberikan inspirasi bagi masyarakat, membangkitkan emosi, memberikan pembelajaran melalui tokoh saat memecahkan permasalahan yang dihadapi dan memberikan sosok panutan atau role model (Bowen, 2016).

Meskipun sinematerapi seringkali dikaitkan dengan menonton film, tapi sinematerapi semakin luas cakupannya hingga k-drama. K-drama adalah serial televisi dari Korea Selatan. Seiring perkembangan teknologi, k-drama sekarang juga tayang di layar *smartphone*. Akan tetapi, bukan berarti k-drama tidak dieksekusi sebaik film layar lebar. Salah satu elemen yang sering dikagumi atau terkesan mewah

dari k-drama adalah sinematografi. Pengambilan sudut pandang kamera pada sinematografi di k-drama memberikan komposisi yang “unik”. Pada k-drama di era 2000-an banyak menggunakan *lavish production* atau kemewahan di dalam narasi visualnya seperti pada *set-property* dan *mise-en-scene* yang digunakan. Komposisi, *cut-to-cut*, pergerakan kamera, dan *lighting* merupakan unsur yang sangat dipertimbangkan pada penggarapan sebuah cinema, maupun k-drama.

Dalam sinematerapi, menonton k-drama dapat menjadi bentuk terapi yang efektif karena dapat memicu emosi, memperluas pemahaman tentang kehidupan, dan memberikan inspirasi serta harapan bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan. Melalui k-drama, penonton dapat mengeksplorasi berbagai konsep seperti cinta, persahabatan, kesetiaan, dan tantangan kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan perspektif baru dan membangkitkan perasaan positif dalam diri mereka. Dengan demikian, sinematerapi tidak hanya terbatas pada film, tetapi juga meliputi k-drama yang memiliki daya tarik dan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Stres pada Perempuan Pekerja

Stres adalah perasaan cemas, lelah, atau sedih karena semua hal yang harus dilakukan. Bagi perempuan pekerja, stres lebih sering dirasakan karena perannya yang tidak hanya

sebagai "pengurus rumah" seperti mengurus keluarga, merawat rumah, mengasuh anak, tetapi juga harus menyeimbangkan perannya pada pekerjaan (Swathi & Reddy, 2016)

Di dalam buku dan jurnal ilmiah, para ilmuwan dan dokter telah mempelajari stres pada wanita yang bekerja dimana mereka menemukan bahwa ketika wanita harus menangani banyak tanggung jawab, hal tersebut dapat membuat mereka merasa kewalahan dan lelah sehingga dapat mempengaruhi suasana hati dan bahkan kesehatan mereka.

Studi yang dilakukan oleh sebuah situs kesehatan dan kebugaran *Thrive Global* bekerjasama dengan *Glamour* dan *Survey Monkey* memberikan hasil survei yang menyatakan bahwa 58% perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi yang disebabkan oleh banyaknya ekspektasi yang dibebankan kepada mereka di lingkungan kerja dibandingkan dengan rekan kerja pria. Psikolog Patricia Thompson menyatakan alasan perempuan lebih rentan terhadap stres karena mereka juga memiliki tanggung jawab ganda yaitu dalam karir dan keluarga apalagi jika perempuan tersebut sudah berkeluarga. Belum lagi adanya tekanan yang ditimbulkan oleh diskriminasi dan seksisme di tempat kerja yang juga mempengaruhi kondisi *mental health* perempuan.

Terdapat beberapa faktor pemicu stres pada lingkungan kerja, diantaranya yaitu faktor individu yang menyangkut pada

permasalahan pribadi, Faktor lingkungan seperti lingkungan sosial yang terjadi saat bekerja, serta faktor organisasi dalam dunia kerja yang berupa tuntutan kerja.

Di era globalisasi seperti sekarang ini, seorang laki-laki maupun perempuan berperan sebagai seorang pekerja. Terbukti dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja perempuan di tiap tahunnya (Pratiwi & Betria, 2021). Beberapa k-drama yang relevan dengan tema pekerja perempuan antara lain, drama *My Mister*, *WWW*, *She Was Pretty*, *Soulstrike*, *My liberation Note*, dll. K-drama tersebut menggambarkan perjuangan wanita muda dalam menghadapi kehidupan sosial di dunia kerja yang penuh tekanan. K-drama yang mengusung tema ini pada umumnya disajikan menggunakan warna-warna yang cenderung gelap, monokrom untuk menciptakan nuansa yang melankolis, dan komposisi ruangan kerja yang sempit, penuh dengan kertas, dokumen, untuk menggambarkan beban kerja yang menumpuk, seperti pada drama *My Mister*.

Selain perempuan muda yang mendapatkan tekanan di lingkungan kerja, perempuan yang memiliki dua peran sekaligus seperti bekerja di perusahaan, menjadi ibu dan istri di rumah, pasti juga akan menghadapi banyak konflik. Beberapa faktor yang berkontribusi pada konflik peran tersebut adalah pengasuhan anak. Bagaimana cara mereka mengasuh anak akan sangat berdampak. Seorang ibu yang sibuk dengan

pekerjaannya dapat kehilangan perhatian yang cukup pada anaknya, termasuk cara mereka membesarkannya. Kesibukan di kantor dapat membuat ibu lupa dengan apa yang dilakukan anak mereka, yang dapat berdampak negatif ketika anak mereka akhirnya membuat masalah di sekolah. Selain itu, kesibukan di kantor dapat membuat ibu lupa dengan pekerjaan mereka karena mereka memiliki pemikiran yang bercabang, yang pada gilirannya dapat membuat karyawan stres karena tidak bisa fokus pada satu orang. Ibu kadang-kadang merasa lelah karena tuntutan dan tugas kantor. Stres dapat muncul karena tekanan untuk mengembangkan dua peran tersebut. Bagaimana seseorang berperilaku di tempat kerja, seperti saat menghadapi tuntutan kantor dan berinteraksi dengan rekan kerja, sangat dipengaruhi oleh hal-hal di atas (Indriyani, 2009). K-drama dengan tema ibu rumah tangga yang bekerja diantaranya yaitu *Good Partner*, *The Good Wife*, *Doctor Cha*, *Cruel Intern*, dll. Pada beberapa contoh drama yang disebutkan, peran ibu pekerja digambarkan sebagai wanita tangguh yang tidak hanya mampu bertahan pada lingkungan kerja yang penuh tekanan, namun juga mampu menyelesaikan masalah sosial pada keluarganya.

Dari isu-isu yang telah dijabarkan, maka penting bagi perempuan pekerja untuk beristirahat, meminta bantuan saat dibutuhkan, atau melakukan hal-hal yang

membuat mereka merasa rileks, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga, melakukan hobi atau seperti menonton K-drama. Dengan cara itu, mereka bisa merasa lebih baik dan lebih bahagia.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran. Pengambilan sampling dilakukan pada para perempuan pekerja, khususnya di wilayah DKI Jakarta. Perempuan pekerja dipilih menjadi responden berdasarkan sebuah studi yang mengemukakan bahwa karyawan wanita lebih mudah mengalami stress kerja dibandingkan dengan karyawan laki-laki (Amsar, 2018). Otak perempuan cenderung memiliki respon negatif pada konflik dan stress. Maksud dari perempuan pekerja, merupakan perempuan yang bekerja di luar rumah, dan memperoleh penghasilan (Pandia, 1997). Portal berita CNN pada tahun 2022 menyatakan bahwa, DKI Jakarta dipilih dikarenakan merupakan salah satu kota dengan tingkat stress tertinggi di dunia menurut *The Least and Most Stressful Cities Index 2021*. Disamping itu, Sebagian besar penggemar K-drama berjenis kelamin perempuan.

K-drama yang digunakan sebagai objek penelitian merupakan "*Business Proposal*" yang perdana tayang pada tahun 2022. "*Business Proposal*" bergenre *drama*, *comedy*, dan *romance*, memiliki 16 episode. Pemilihan drama ini dilatar belakangi oleh genrenya yaitu *comedy* atau humor yang dapat

memicu tawa, dan tawa dapat mengurangi rasa cemas dan tertekan (Zulkarnain & Novliadi, 2009). Humor disinyalir dapat mengatasi stres yang dialami seorang individu (Weiten dkk., 2012).

Selain itu, *Business Proposal* berhasil menduduki peringkat 10 besar di Netflix global selama tiga minggu (Maharani, 2022). Dengan kata lain *Business Proposal* merupakan drama yang populer.



Gambar 1. Business Proposal
Sumber: asianwiki.com, 2022

Data utama penelitian dihimpun dengan cara wawancara secara langsung (*face to face*) dengan setiap responden (perempuan pekerja). Terdapat 21 responden pada penelitian ini. Data sekunder didapatkan dari studi literatur berupa buku, jurnal, e-jurnal, dll.

Setiap responden diberikan pertanyaan yang sama, dimulai dari pertanyaan yang umum ke khusus. Pada bagian awal wawancara, responden diberi pertanyaan terkait data diri responden, genre k-drama yang disukai, intensitas menonton k-drama, media yang digunakan, kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan inti terkait unsur sinematografi pada k-drama yang dapat menghilangkan stress penonton. Setelah data dihimpun, kemudian diolah, dianalisis menggunakan metode analisis taksonomi. Tahap selanjutnya pembahasan dan disimpulkan data yang telah diperoleh.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase
Umur	17-25 thn	5	24%
	26-35 thn	13	62%
	36-38 thn	3	14%
Genre	Romantic Comedy	14	66,7%
	Action	1	4,8%
	Comedy	2	9,5%
	Romance	3	14,3%
	Horror Comedy	1	4,8%
	Intensitas Menonton		
Intensitas Menonton	Setiap hari	8	38,1%
	2-3 kali seminggu	6	28,6%
	4-6 kali seminggu	2	9,5%
	1 kali seminggu	5	23,8%
Media Menonton			
	Viu	1	4,8%
	Netflix	10	47,6%
	Telegram	3	14,3%
	Website Illegal	2	9,5%
	WeTV	1	4,8%
Lok Lok	4	19%	

Responden pada penelitian ini berjumlah 21 orang, berjenis kelamin perempuan. Responden terdiri dari perempuan pekerja berusia 17-25 tahun sebanyak 5 orang (24%), 26-35 tahun berjumlah 13 orang (62%), dan usia 36-38 tahun yang terdiri dari 3 orang (14%). Genre K-drama yang paling diminati oleh responden adalah genre *romantic comedy (rom-coms)*, *action*, *comedy*, *horror comedy* dan *romance*. Alasan responden menyukai genre tersebut dikarenakan menginginkan hiburan yang ceritanya ringan, penuh canda, dan membuat *mood* meningkat.

Intensitas menonton K-drama bervariasi diantara para responden. Sejumlah 8 orang responden (38,1%), menunjukkan tingkat dedikasi yang tinggi dengan menonton K-drama setiap hari, dikala sedang makan, dan menunggu waktu tidur. Sementara sejumlah 6 orang responden (28,6%) lebih memilih untuk menikmati K-drama yang disajikan dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu. Terdapat 2 responden (9,5%) yang mengalami ketertarikan sedang dengan menonton 4-6 kali dalam seminggu dan 5 responden (23,8%) lainnya memilih untuk menyisihkan waktunya sekali dalam seminggu.

Media yang biasa digunakan responden ketika menonton K-drama sebagian besar merupakan *platform* digital. Sejumlah 10 orang responden (47,6%), menonton K-

drama melalui *platform Netflix*. 4 orang responden (19%), menggunakan *platform Lok Lok*. 3 orang responden (14,3%), menonton melalui *platform Telegram*. 2 orang responden (9,5%), menonton melalui *website* ilegal penyedia K-drama seperti *drakor.id*, dll. 1 orang responden (4,8%), memilih platform *WeTV* saat menonton K-Drama dan 1 orang responden (4,8%) memilih *platform Viu*.

Dari penjabaran data karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berasal dari segmentasi umur 26-35 tahun dengan persentase sebanyak 62%. Responden menunjukkan intensitas tinggi dalam menonton K-drama, ditunjukkan dengan 9 orang responden atau sebanyak 43% menikmati K-drama setiap hari. Media yang paling banyak digunakan saat menonton K-drama adalah platform digital, terutama *Netflix*.

Tabel 2. Jawaban Responden

Responden	Jawaban Responden
1	Setelah menonton drama tersebut perasaan jadi senang, karena drakor menjadi teman makan ketika pulang kantor. Drakor jadi <i>stress release</i> setelah bekerja. Komponen sinematografi yang mempengaruhi adalah jenis <i>shot</i> -nya. Alasannya karena mampu menampilkan detail ekspresi lucu dari pemainnya.
2	Saya menjadi lebih <i>happy</i> ketika menonton drama tersebut. Drama tersebut sangat menghibur. Mengalihkan dari beban kerja di kantor. Jenis <i>shot</i> merupakan sinematografi yang mempengaruhi emosi saya. Karena mampu menampilkan detail adegan lucunya.
3	Perasaannya jadi <i>happy</i> karena dramanya tidak perlu berpikir. Pemotongan adegan (<i>cut to cut</i>) yang membuat saya senang, karena <i>cut to cut</i> nya sempurna dalam menampilkan adegan-adegan lucu dalam drama.

4	Ketika akan <i>ending</i> , menimbulkan rasa penasaran dan excited untuk menunggu episode berikutnya. Perubahan emosi tergantung dari <i>scene</i> yang dilihat. Pergerakan kamera paling ngaruh bikin jadi dramatis, sinematografinya bagus karena variatif juga. Kadang greget, <i>excited</i> , <i>curious</i> , pokoknya perasaannya menjadi kompleks, tapi overall membuat senang.
5	Pergerakan kamera, mempengaruhi <i>mood</i> . Perasaannya yang awalnya biasa saja menjadi bahagia. Karena nuansanya bahagia, jadi bawaannya bahagia. Saat menonton drakor tersebut merasa penasaran dengan episode berikutnya.
6	Terdapat perbedaan mood ketika sebelum dan sesudah menonton. Soalnya lucu. Ringan, jadi tidak menambah beban pikiran. Pemain <i>eye catching</i> , aktingnya bagus. Komposisi visual mempengaruhi hal ini, karena unik ruangan-ruangan dan kecanggihan yang diperlihatkan.
7	Perasaannya jadi senang karena pemerannya ganteng. Karena diambil dari <i>webtoon</i> jadi penasaran untuk menonton. Tapi ternyata jauh berbeda dari <i>webtoonya</i> . Perasaan ini dipengaruhi oleh jenis <i>shot</i> , karena ekspresi pemerannya bisa terlihat dengan jelas.
8	Ada, merasa terhibur setelah menonton, terasa menyenangkan. Tidak perlu berpikir keras untuk nontonnya jadi santai saja untuk hiburan. Perubahan emosi dipengaruhi oleh komposisi, karena menyenangkan melihat obyek-obyek yang ada dalam <i>scene</i> apalagi <i>scene</i> yang memperlihatkan kehidupan orang kaya.
9	Senang, karena ceritanya lucu dan banyak adegan lucunya. Hal ini didukung oleh jenis <i>shot</i> , karena dapat memperlihatkan ekspresi dengan jelas.
10	Ada rasa senang ketika menonton setiap minggu, karena selalu ada rasa penasaran yang muncul. Penasaran itu terjawab saat menonton drama tersebut, terutama melalui <i>cut-to-cut</i> yang memperlihatkan komunikasi dua arah secara langsung. Selain itu, saya juga menikmati elemen <i>timelapse</i> yang membuat pengalaman menonton semakin menarik.
11	Menonton K-drama memang jadi penyembuh ketika sedang suntuk.

	Dari yang awalnya dipenuhi emosi negatif, perasaan jadi lebih baik dan semangat untuk menjalani hidup kembali muncul. Selain itu, pergerakan kamera memiliki peran penting karena mengikuti alur cerita dengan baik, membuat gambar terasa lebih nyata, seolah-olah kita ikut berada di sana dan menyaksikan langsung adegan yang terjadi.
12	Komposisi, karena bisa memberikan efek visualisasi dan emosinya jadi dapet pada perasaan saya.
13	Menonton K-drama lumayan meningkatkan <i>mood</i> saya, karena lucu. Jadi merasa terhibur, karena nontonnya tidak perlu berpikir. Hal ini dipengaruhi oleh alur cerita dan jenis <i>shot</i> karena kalau tidak jelas membuat yang menonton merasa kesal.
14	Tidak ada perubahan emosi yang berarti. Perubahan suasana hati terjadi ketika episodenya menyenangkan. Jadi <i>happy</i> , tapi kalau biasa saja ya tidak ada perubahan. Sinematografi yang mempengaruhi adalah <i>zoom in</i> dan <i>zoom out</i> adegan, karena ketika <i>zoom in</i> dan <i>zoom out</i> itu bisa menonjolkan detail atau kelucuannya. Bisa dikatakan pergerakan kamera yang melandasi hal tersebut terjadi.
15	Ada rasa penasaran yang selalu muncul di akhir cerita, terutama karena kebanyakan K-drama sengaja meninggalkan kesan menggantung yang membuat penonton ingin terus mengikuti. Selain itu, senang rasanya menikmati adegan-adegan yang menarik dan penuh suasana, ditambah dengan <i>jokes</i> yang nyambung sehingga suasana hati ikut menjadi lebih ceria. Pergerakan kamera juga berperan penting, karena mampu menyesuaikan dengan adegan yang ditampilkan, didukung oleh efek visual dan <i>sound effect</i> yang selaras, membuat pengalaman menonton semakin menarik.
16	Ada rasa terhibur setelah menonton genre <i>comedy romantic</i> , terutama saat sedang merasa penat dengan banyaknya pekerjaan. Menonton bisa menjadi cara yang efektif untuk refreshing dan menghilangkan rasa lelah. Selain itu, jenis <i>shot</i> gambar juga penting, karena jika tidak sesuai dengan suasana cerita, <i>feel</i> yang ingin disampaikan jadi kurang terasa.
17	Sebelumnya merasa sangat jenuh dan <i>burnout</i> dan setelah menonton menjadi

	<i>good mood</i> karena alur cerita yang menarik. Hal ini dipengaruhi oleh pemotongan adegannya, karena tidak membuat bingung dan mengerti alur cerita.
18	Ya, jalan cerita yang lucu, <i>fun</i> , dan ringan membuat penonton lebih <i>enjoy</i> dan senang menikmatinya. Selain itu, pemotongan adegan terlihat sangat <i>smooth</i> , menghubungkan setiap adegan dengan baik. Jenis <i>shot</i> yang digunakan juga terasa sesuai, mulai dari <i>wide shot</i> , <i>medium shot</i> , hingga <i>close-up</i> , semuanya disesuaikan dengan emosi dan alur cerita. Hal ini membuat drama terasa lebih hidup dan mampu menampilkan visual yang lebih menarik.
19	Dari perasaan normal jadi perasaan <i>excited</i> setelah menonton, karena adegannya seru. Pemotongan adegan (<i>cut to cut</i>) mempengaruhi perubahan mood ini, karena setiap adegan bisa dipahami alur ceritanya
20	Awalnya stres jadi <i>mood</i> nya senang, karena banyak adegan lucunya. Perubahan ini dipengaruhi jenis <i>shot</i> , karena bisa melihat pemerannya lebih jelas, ganteng dan cantiknya.
21	Jadi <i>happy</i> , karena ceweknya konyol, lucu, dia banyak bikin salah yang tidak perlu jadinya lucu. Adegan paling lucu saat di laut. Meminjam kapal kakeknya untuk <i>flexing</i> . Perubahan suasana hati dipengaruhi komposisi, karena bagus bisa menunjukkan objeknya (laut) dengan jelas.

Kesimpulan dari hasil wawancara pada 21 responden dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Unsur Sinematografi Penghilang Stres pada K-Drama

Unsur	Presentase
Jenis <i>shot</i>	38%
<i>Cut to Cut</i>	19%
Pergerakan kamera	24%
Komposisi	19%

Setelah melakukan wawancara terhadap 21 responden, didapatkan bahwa sebanyak 38% responden menyatakan jenis *shot* pada K-drama yang membuat mereka merasakan *stress release* ketika melihatnya. Alasannya karena jenis *shot* mampu

menonjolkan detail ekspresi pemain dan adegan dengan jelas. Detail ini berkontribusi pada humor yang dirasakan penonton, terutama saat ekspresi pemain yang lucu berhasil ditampilkan. Jenis *shot* seperti *medium close up*, *close up*, dan *extreme close up* dapat menampilkan ekspresi wajah pemain yang mengundang tawa penonton, seperti pada gambar 2, yang memperlihatkan adegan ikonik pertemuan pertama Ha-ri dan Kang Tae-moo.



Gambar 2. Kencan buta Ha-ri dan Tae-moo
Sumber: Netflix Philippines, 2022

24% responden menyatakan bahwa pergerakan kamera memberikan efek sinematerapi saat menonton K-drama. Pergerakan kamera membuat adegan humor yang ditampilkan lebih dramatis, dan visual yang ditampilkan terasa lebih nyata. Seolah-olah penonton ikut berada di dalam cerita tersebut dan menyaksikan langsung adegan yang terjadi. Selain itu pergerakan kamera dapat memperjelas alur cerita dan mampu memberikan dukungan visual pada adegan yang ditampilkan, sehingga meningkatkan keterlibatan emosi penonton.

Sebanyak 19% responden menyatakan bahwa *cut to cut* pada K-drama merupakan salah satu unsur dalam sinematografi yang

dapat mendorong hilangnya stres penonton. *Cut to cut* membantu penonton memahami alur cerita Sejalan dengan yang dipaparkan oleh (Choi, 2020), bahwa teknik ini dapat mengurangi stres penonton karena mempercepat alur cerita, mengurangi rasa bingung, membantu penonton memahami alur cerita, dan menjaga perhatian penonton untuk tetap fokus. *Cut to cut* dapat memperlihatkan komunikasi dua arah yang dijalin antara karakter-karakter dalam k-drama. Humor biasanya disisipkan pada komunikasi dua arah atau dialog yang ditampilkan. Perubahan cepat antar adegan juga dapat menciptakan momen tidak terduga, yang memicu tawa penonton.

19% responden menyatakan bahwa unsur sinematografi yang paling dapat memberikan efek sinematerapi adalah komposisi. Komposisi visual mencakup penataan ruang, pencahayaan, tata letak objek pada sebuah adegan, pemilihan warna dan elemen estetis pendukung lainnya. Komposisi dalam k-drama biasanya terlihat pada detail penataan ruangan seperti rumah mewah, latar alam, kafe yang unik, dll. Sebagai contoh pada drama *business proposal*, adegan Kang Tae-moo meminjam kapal pesiar ke kakek untuk *flexing* mencerminkan bagaimana elemen komedi dipadukan dengan latar belakang alam (laut) yang indah. Adegan ini selain mengundang tawa namun juga memberikan penonton untuk menikmati visual yang estetis dan

memanjakan mata.



Gambar 3. Adegan kapal pesiar di Business Proposal
Sumber: Nurmaya, 2022

K-drama seringkali menceritakan kehidupan orang kaya dengan ruangan, rumah dan kantor yang mewah, beserta elemen modern yang menarik. Visualisasi ini dapat memberikan efek *escapism* bagi penonton, karena dapat merasakan keindahan dan kemewahan tanpa harus mengalaminya secara langsung (Csikszentmihalyi, 1990). Contohnya pada drama *The Heirs*, *Penthouse*, *Business Proposal*, *Sky Castle*, *Crash Landing on You*, dll.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa jenis *shot* pada sinematografi secara signifikan dapat memberikan efek sinematerapi pada penonton. Hal ini dikarenakan jenis *shot* mampu meningkatkan efek dramatis dari adegan humor pada K-drama sehingga dapat menimbulkan tawa.

Saran

Penelitian ini menitikberatkan pada faktor sinematografi sebagai unsur sinematerapi.

Penelitian selanjutnya dapat diperdalam untuk mencari faktor lain yang dapat menjadi unsur sinematerapi tidak hanya pada wanita pekerja melainkan pekerja umum untuk menghilangkan stres.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Amsar, D. N. (2018). “*Analisis Perbandingan Stres Kerja Karyawan Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pt. Telekomunikasi Indonesia Tbk Wilayah Makassar*”. [Skripsi]. Makassar: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Manajemen Ekonomi, UIN Aluddin Makassar.
- asianwiki.com. (2022). *Business Proposal*. asianwiki.com. Diambil dari: https://asianwiki.com/Business_Proposal
- Baiti, L., & Syafitri, D. U. (2021). Hubungan antara Intensitas Menonton Drama Korea dengan Suasana Hati Mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 143–152.
- Ballard, M. B. (2012). The family life cycle and critical transitions: Utilizing cinematherapy to facilitate understanding and increase communication. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(2), 141–152.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Edd, R. B. (1990). Cinematherapy: Theory and Application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8, 135–156.
- Bowen, E. E. F. (2016). *The power of film: A model for the use of group cinematherapy in the therapeutic treatment of clinically depressed adolescents*. University of New Hampshire.
- Choi, M. (2020). Cinematic Techniques in Korean Drama: A Study on Editing and Narrative Flow. *Korean Film Journal*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Darma, S. (2022). Unsur Pembentuk Film Pada Produksi Film Fiksi Sebagai Media Pembelajaran Pada Smk Broadcasting Bina Creative Medan. *CORAL (Community Service Journal)*, Vol. 1(1), 115-121.
- Dayana, & Zahara, W. F. (2020). Pengaruh terpaan drama serial korea pada aplikasi viu terhadap pemenuhan kebutuhan hiburan mahasiswa. *Komunika Jurnal Ilmu Komunikasi*, 16(2), 20-29.
- Dumtrache, S. D. (2014). The Effects of a Cinema-therapy Group on Diminishing Anxiety in Young People. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 717–727.
- Hain, M. (2019). Hollywood Film as Therapy: Hugo Haas, Trauma, and Survivor Guilt. *Jewish Film & Media*, 7, 1–22.
- Hankir, A., Holloway, D., Zaman, R., & Agius, M. (2015). Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. *Psychiatria Danubina*, 27, 136–142.
- Haryanto, D., & Durahman, N. (2019). Implementasi Webinar untuk Pembinaan Wirausaha Baru Kota Tasikmalaya. *Jurnal Teknik Informatika*, 7(2), 41–50.
- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 10(1), 39–62.
- Indriyani, A. (2009). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit (Studi Pada Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang)*. [Thesis]. Semarang: Magister Manajemen, Universitas Diponegoro.
- Kim, H. G. (2014). Effects of a Cinema Therapybased Group Reminiscence Program on Depression and Ego Integrity of Nursing Home Elders. *Journal of Korean Academy of Psychiatric*

- and Mental Health Nursing*, 23(4), 233.
- Kuriansky, J., Ortman, J., Delbuono, J., & Vallarely, A. (2010). Cinematherapy: using movie metaphors to explore real relationships in counseling and coaching. *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*, 89–122.
- Maharani, R. (2022). Persepsi Mahasiswa Pada K-Drama Business Proposal Di Sbs & Netflix. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(2), 75–92.
- Netflix Philippines. (2022). Ha-ri and Tae-moo Go on a Blind Date | Business Proposal | Netflix Philippines. Dalam *Netflix Philippines*. Diambil dari: <https://www.youtube.com/watch?v=jg-LQRaq-m8&t=100s>
- Nurmaya, E. R. (2022). *Spoiler Episode 7 “A Business Proposal”*: Dimulainya Cinta Segitiga Kang Tae Mu, Shin Ha Ri, dan Lee Min Wo. Diambil dari: <https://www.suaramerdeka.com/hiburan/pr-043005909/spoiler-episode-7-a-business-proposal-dimulainya-cinta-segitiga-kang-tae-mu-shin-ha-ri-dan-lee-min-wo>
- Pandia, W. S. (1997). *Hubungan Antara Peran Jenis Kelamin dengan Sikap Terhadap Perceraian Pada Wanita Bekerja*. [Skripsi]. Depok: Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Indonesia.
- Pratista, H. (2018). *Memahami Film*. Yogyakarta: Montase Press.
- Pratiwi, T. Y., & Betria, I. (2021). Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Pada Karyawan Perempuan. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos*, 10(2), 1-14.
- Rastati, R. (2023). Cinematherapy Through K-Drama During The Early Period Of Covid-19 Pandemic In Indonesia. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 10(1), 57-67.
- Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The Effectiveness of Group Counseling by Using Cognitive Behavioral Therapy Approach with Cinematherapy and Self-talk Techniques to Reduce Social Anxiety at SMK N 2. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7, 145–152.
- Robertson, B. (2016). *All things connect: The integration of mindfulness, cinema and psychotherapy*. Diambil dari: <https://ctarchive.counseling.org/2016/03/all-things-connect-the-integration-of-mindfulness-cinema-and-psychotherapy/>
- Swathi, V., & Reddy, M. S. (2016). Stress Among Working Women: A Literature Review. *IJCEM International Journal of Computational Engineering & Management*, Vol.19(4), 6-9.
- Wassmann, C. (2015). *Therapy and Emotions in Film and Television: The Pulse of Our Times*. London: Palgrave Macmillan.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychological applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (10th Edition). USA: Wadsworth.
- Zulkarnain, & Novliadi, F. (2009). Sense of humor dan kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*, Vol. 42 Vol. 42(1), 48–54.

