

2. IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA

2.1 Tinjauan Teori

Perancangan video musik ini memerlukan beberapa landasan teori yang nantinya dibutuhkan sebagai penunjang dari akar masalah yang diangkat.

2.1.1 Video Musik

Musik secara khusus merupakan hiburan suara (audio). Namun sekedar mendengar saja tidaklah cukup untuk memenuhi kepuasan audiens nya. Hiburan ini dapat ditambah pula dengan kehadiran visual. Penggambaran secara visual bagi sebuah musik dapat dinikmati melalui media televisi, internet, maupun media gambar bergerak lainnya. Visualisasi ini dalam industri musik dikenal dengan video klip (*music video*)

2.1.1.1 Pengertian Video Musik

Menurut Moller (2011) menjelaskan bahwa

video klip adalah sebuah film pendek atau video yang mendampingi alunan musik, umumnya sebuah lagu. Lewat video klip, dapat divisualisasikan arti dan makna dari suatu lagu, maupun sekedar membangun nuansa yang ingin dicapai oleh lagu tersebut ataupun membangun image dari seorang penyanyi atau grup musik. Dengan kata lain, video klip dapat menjadi jembatan komunikasi antara seniman dengan penikmat secara visual, sekaligus sarana bagi para produser musik untuk memasarkan produknya lewat medium televisi. (dalam Effendy, 2002, p.34).

Menurut Djayadiningrat (2018),

Video musik adalah memvisualkan sebuah lagu/musik. Fungsi dasar video musik adalah marketing support dari sebuah penjualan album rekaman. Secara tidak langsung video musik itu mempresentasikan sebuah lagu andalan dan penyanyinya. Pokoknya nggak lebih dari iklan TV lainnya yang mempromosikan sebuah produk, entah itu

produk otomotif, perangkat elektronik, dan sebagainya. Bedanya, di video musik yang diiklankan itu sebuah produk berupa album rekaman seorang artis. (dalam Dennis, 2018. p. 42)

2.1.1.2 Video Musik Naratif

Menurut KBBI (2019), naratif adalah bersifat narasi; bersifat menguraikan (menjelaskan dan sebagainya): karangan yang --; bahasa mereka ini bersifat --; prosa yang subjeknya merupakan suatu rangkaian kejadian. (KBBI,2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa video musik naratif merupakan video musik yang menceritakan sebuah kisah, secara logis atau berurutan melalui serangkaian peristiwa yang disatukan untuk berjalan sejajar satu sama lain. Kadang-kadang bahkan mungkin tampak seperti film kecil yang dibintangi karakter utama yang seolah - olah berkomunikasi dengan penonton. (Shubhit S, 2014).

Menurut Morrow (2017), video musik mengalami perubahan yang cukup dramatis semenjak muncul nya MTV di tahun 1981, artis seperti Michael Jackson dan Queen mulai menghabiskan ribuan dollar untuk membuat video musik yang ikonik. Hal ini membuat progresi naratif menjadi muncul di dalam pembuatan video musik, digunakannya tokoh protagonis dan antagonis untuk menarik para audiens. (Morrow, 2017) Video musik yang menggunakan progresi naratif yang kental disebut dengan Video Musik Naratif.

Video musik berbasis naratif menampilkan serangkaian pemotretan yang dirancang untuk menceritakan kisah, mirip dengan film pendek. Beberapa dapat menampilkan kinerja artis singkat, yang lain memiliki artis bertindak daripada melakukan dan beberapa fitur tanpa artis sama sekali. Fokus utama video musik berbasis naratif adalah kisah yang diceritakan protagonisnya.

2.1.1.2.1 Ciri - ciri video musik naratif

- a) Video Musik Naratif yang murni tidak melibatkan nyanyian *lip sync*
- b) Naratif yang diberikan berkaitan dengan makna lagu
- c) Lirik lagu dicerminkan melalui cerita naratif yang ada.

2.1.1.2.2 Kelebihan video musik naratif

- a) Video musik naratif menekankan bahwa sang artis/penyanyi lebih menginginkan audience untuk merasa tertarik dengan musik yang mereka ciptakan daripada dengan sang artis/penyanyi itu sendiri.
- b) Plot cerita yang simple membuat penikmat lebih mudah mengikuti alur dari video musik naratif

2.1.1.2.3 Kekurangan video musik naratif

- a) Seringkali video musik naratif membutuhkan biaya produksi yang lebih mahal daripada video musik biasa. (*Narrative Music Videos*, 2014. Agustus)

2.1.1.3 Video Musik sebagai alat Penyampai Pesan

Musik merupakan “salah satu bentuk komunikasi massa yang dapat mempengaruhi pendengarnya. Musik sendiri adalah salah satu media untuk menyampaikan pesan yang bukan hanya dapat menghibur, akan tetapi dapat memberi pengetahuan” (Folkerts & Lacy, 2004, p. 287)

Menurut Barron (2013), “Video musik tidak seperti lukisan. Orang-orang memiliki hubungan emosional dengan video musik, mereka merasakan sesuatu.” (dalam Carlson, 2013)

2.1.1.4 Pengaruh Video Musik kepada Kesehatan Mental

Menonton sebuah cerita di dalam film/video mendorong pelepasan emosional. Bahkan mereka yang sering mengalami kesulitan mengekspresikan emosi mereka mungkin menemukan diri mereka tertawa atau menangis selama film. Pelepasan emosi ini juga membuat seseorang menjadi lebih mudah merasa nyaman dalam mengekspresikan emosi mereka. Ini bisa sangat berharga selama konseling dan juga dalam kehidupan nyata.

Film sedih bisa membuat kita lebih bahagia. Setelah menonton film yang sangat menyedihkan atau menyedihkan, individu akan merasa bersyukur atas hidupnya sendiri dan ketika merasa masalahnya lebih kecil bila dibanding dengan

masalah-masalah yang ada di film tersebut. Tragedi orang lain membuat kita lebih menghargai segala hal baik dalam kehidupan kita sendiri.

Menurut Janet (2018), menonton film dapat membantu kita memahami kehidupan kita sendiri. Selama ribuan tahun, pengetahuan dan kebijaksanaan telah diwariskan melalui seni bercerita. Cerita menawarkan kita berbagai perspektif dan membantu kita memahami dan memahami dunia. Dan film adalah cerita. Film memberi kita jeda dari apa pun yang saat ini mengganggu kita. Film mengangkut ke waktu dan tempat yang berbeda dan hanya dapat fokus pada saat ini untuk waktu yang singkat. Ini memberi otak kita istirahat yang sangat dibutuhkan dari "yang biasa." Film membawa kita rasa lega, bahkan jika mereka membuat kita stres terlebih dahulu. Menonton sesuatu yang menegangkan melepaskan kortisol (hormon stres) di otak, diikuti oleh dopamin, yang menghasilkan perasaan senang. (Janet, 2018)

Contoh nyata dari bagaimana video musik bisa berdampak pada kesehatan mental adalah dari video musik berjudul 1-800-273-8255 dari Logic. 1-800-273-8255 adalah *National Suicide Prevention Lifeline*, yang menawarkan layanan kepada mereka yang mengalami krisis kesehatan mental, termasuk bunuh diri di Amerika. Video musik dari lagu tersebut dengan tajam menangkap dialog antara seorang penelepon hotline bunuh diri dan konselor di ujung telepon. Cerita yang ada juga menggambarkan hasil perjalanan dari merasa sendirian dan putus asa hingga menemukan sedikit harapan.



Gambar 2.1 Video musik 1-800-273-8255 oleh Logic

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=Kb24RrHIbFk>

Mengutip dari Fabian (2018), meskipun bunuh diri adalah penyebab utama kematian di antara anak-anak berusia 15-24 tahun, dan itu menewaskan lebih dari 38.000 jiwa setiap tahun, hanya sedikit seniman yang menangani topik pembicaraan seperti yang Logic lakukan. Logic mengungkapkan selama kunjungannya ke markas *Recording Academy's Santa Monica*, California. Bahwa dia terinspirasi untuk menulis lagu setelah dia melakukan tur keliling negara untuk bertemu dengan para penggemarnya. Banyak yang memberi tahu mereka bahwa musiknya telah menyelamatkan hidup mereka. Ini membuatnya tidak hanya berpikir tentang kekuatan musik untuk menyembuhkan, tetapi juga bagaimana, sebagai masyarakat, kita sering tidak berbicara secara terbuka tentang kesehatan mental. (Fabian, 2018)

2.1.1.5 Teknik pembuatan video musik

2.1.1.5.1 Kategori pembuatan visual sebuah video musik

Menurut Dennis, kategori pembuatan visual sebuah video musik adalah sebagai berikut :

a) Memvisualkan penampilan penyanyi

Dari awal hingga akhir penayangan video itu hanya menampilkan penyanyi atau band saja, tanpa ada adegan yang diperankan oleh seorang model pendukung. Yang satu ini biasanya diterapkan pada penyanyi/band baru yang tentunya punya kemampuan atau performa cukup bagus.

b) Memvisualkan penampilan penyanyi dengan insert adegan

Selain memvisualkan *lipsync* penyanyi, juga disisipkan *insert* yang berupa rangkaian adegan yang memvisualkan sebuah cerita. Di mana dalam visual cerita itu bisa diperankan oleh penyanyi itu sendiri jika memang mampu atau bisa juga dengan bantuan seorang model pendukung.

c) Memvisualkan adegan tanpa penampilan penyanyi

Dalam hal ini keseluruhan isi video itu tidak memvisualkan penyanyi atau band, tetapi hanya diisi dengan adegan-adegan yang diperagakan oleh model. (Dennis, 2018. p. 43)

2.1.1.5.2 Struktur Organisasi dalam pembuatan video musik

Menurut Dennis (2018), struktur organisasi dalam pembuatan video musik adalah sebagai berikut :

a) Produser

Seluruh aspek manjerial dalam menjalankan sebuah shooting menjadi tanggung jawabnya. Dalam pekerjaannya, ia akan dibantu oleh beberapa production coordinator, production assistant, unit manager, location manager, production runner, dan lain-lain.

b) Sutradara (Director)

Seluruh aspek kreatif dalam pembuatan video musik ini menjadi tanggung jawabnya. Dalam menjalankan tugasnya, seorang sutradara dibantu oleh assistant director dan storyboard artist.

c) Penata Sinematografi (Director of Photography/ Sinematographer)

Bertugas melakukan penataan terhadap fotografi dan tata cahaya. Dalam bekerja, ia dibantu oleh beberapa asisten, dan juga chef lighting dengan beberapa orang dari lighting crew.

d) Penata Artistik (Art Director/ Production Designer)

Setting, urusan penampilan artis dalam hal busana dan *make-up* menjadi tanggung jawabnya. Dalam bekerja, penata artistik akan dibantu oleh set builder manager, property master, costume designer, make-up artist, dan lain-lain.

e) Penyunting Gambar (Editor)

Bertugas melakukan pemotongan dan merangkai gambar-gambar yang dibuat saat shooting. Tugas lainnya, yaitu membuat visual effect dan animasi. (p. 43)

2.1.1.6 Tahapan membuat sebuah video musik

Menurut Dennis, berikut tahapan dalam membuat sebuah video musik,

a) Praproduksi (*pre production*)

Tahapan ini merupakan tahapan membuat konsep. Selain itu, juga mempersiapkan berbagai keperluan yang divisualkan dalam video musik,

mulai dari jalan cerita, penentuan model, setting, properti, lighting, dan sebagainya.

b) Produksi (*production*)

Tahap di mana kita merekam semua visual yang diperlukan dalam sebuah tampilan di video musik. Tahap ini dikenal dengan shooting. Peran storyboard dan shooting board sangat penting. Selain memudahkan penyampaian informasi kepada sesama kru, kedua hal itu juga berguna agar visual yang sudah direncanakan tidak tertinggal saat shooting. Dalam proses ini urutan shooting tidak harus berurutan sesuai jalan cerita, tapi dilakukan sesuai tingkat efektivitasnya. Untuk mengakomodasi efektivitas tersebut kita memerlukan shooting board.

Sutradara video musik juga dituntut untuk mengerti cutting. Jadi, ia setidaknya harus punya disiplin ilmu editing, di samping ilmu tentang musik. Dengan demikian, tidak akan terjadi pemotongan visual secara sembarangan. Harus dipahami bahwa musik itu mempunyai song, chorus, dan refrain (reff). Kita harus bisa “bercerita” di bagian song ini. Biasanya, di refrain ada statement lebih sehingga adegan kita harus mengikuti mood dari lagu itu.

Misalnya, lagu slow dengan adegan tabrakan, kita membuatnya menjadi *slow motion* agar tidak merusak lagunya karena bagaimanapun juga klip ini merupakan marketing support dari album atau musik dan kita harus *support* dengan baik. Maka itulah, proses pembuatan video musik harus memuaskan semua pihak.

c) Pascaproduksi (*post production*)

Pascaproduksi merupakan saat di mana kita menggabungkan dan merangkai gambar (shot) yang telah kita buat saat shooting. Selain itu barulah menyempurnakan, atau bahkan memperbaiki shot-shot yang telah dibuat. Dalam hal ini, *special effect* sangat berperan. (p. 45)

2.1.1.7 Jenis aliran dari karya video musik

Menurut Dennis, ada beberapa jenis aliran dari karya video musik. Antara lain :

a) Estetik

Aliran yang mengedepankan sebuah keindahan gambar, dalam artian cenderung memanjakan mata pemirsa. Aplikasi dari aliran ini banyak macamnya. Semua digerakkan melalui unsur-unsur dalam sebuah produksi audiovisual baik tema, penyutradaraan, pemain/artis, *make up*, *camera movement/cinematography*, *lighting*, tata artistik, editing, *special effect*, dan lain - lain.

b) Antiestetik

Aliran ini lebih bersifat alternatif dalam memvisualkan gambar dan sering dengan sengaja keluar dari pattern yang secara konvensional dianggap indah. Tapi gambar yang dihasilkan tetap bisa menjadi karya yang indah dan enak. Gambar yang dihasilkan tetap bisa menjadi karya yang indah dan enak dilihat, selama apa yang divisualkan selaras dengan lagu dan musiknya. (p. 49)

2.1.1.8 Teknik Pencahayaan

Menurut Conran, teknik pencahayaan berdasarkan sumber cahaya dibedakan menjadi beberapa jenis pencahayaan, yaitu:

- a) *Ambient Lighting* : sumber cahaya yang sangat lemah sehingga bayangan yang dihasilkan sangat lembut, atau bahkan hampir tanpa bayangan. Bayangan yang dihasilkan sangat lembut sehingga menyebabkan bayangan dari obyek hampir tak terbentuk.
- b) *Down Lighting* : sumber cahaya yang mempunyai posisi di atas obyek dengan arah sinar mengarah ke bawah. Bayangan yang dihasilkan sangat kuat dan tegas. *Down light* biasanya digunakan bersama dengan *ambient light* untuk menciptakan kesan yang dramatis.
- c) *Up Lighting* : Pencahayaan yang memantulkan cahaya melalui dinding dan langit-langit sehingga cahaya tersebar dan merata.
- d) *Spot Lighting* : Pencahayaan dengan menggunakan lampu atau sumber cahaya yang hanya terfokus pada satu area atau titik.
- e) *Candle Lighting* : Pencahayaan menggunakan lilin sebagai sumber cahaya. Pencahayaan dengan cara ini menghasilkan bayangan panjang, kuat, dan kedap-kedip. Melalui penggunaan yang tepat, *candle lighting* berguna untuk menghasilkan suasana yang romantis dan dramatis.

- f) *Task Lighting* : Pencahayaan ini menghasilkan cahaya yang sangat terang pada obyek. Karena fleksibilitasnya, task lighting sangat baik untuk menghasilkan efek khusus dengan memantulkannya pada dinding dan langit-langit ruangan.
- g) *Occasional Lighting* : Pencahayaan yang menggunakan lampu atau sumber cahaya yang tidak terlalu banyak memberikan dampak terhadap keadaan sekitar, sehingga perhatian terfokus pada sumber cahaya itu sendiri. (Conran, 1999)

Menurut Conran (1999), berdasarkan tata letak dan fungsi terdapat tiga jenis pencahayaan dalam proses pengambilan gambar, yaitu:

a) *Key Light*

Lampu sebagai sumber cahaya utama dalam proses pengambilan gambar. Pada umumnya key light menghasilkan cahaya yang kuat, sehingga menghasilkan garis bayangan yang cukup kuat. Bagian atau daerah yang terkena akan nampak jelas dan bagian yang tidak terkena cahaya akan nampak gelap. Dengan kata lain *key light* akan menghasilkan kontras yang sangat jelas.

b) *Fill Light*

Lampu yang digunakan pada sisi yang berlawanan dari key light. Pada umumnya fill light menghasilkan cahaya yang lebih lembut dari pada key light. Fungsi utamanya adalah untuk mengurangi kontras yang ditimbulkan oleh key light dengan cara memberikan kesan lembut pada obyek dan mengurangi kepekatan bayangan.

c) *Backlight*

Lampu yang berada pada belakang atas suatu obyek, yang bersinar ke bawah dan mengenai bagian belakang obyek. Fungsi utamanya adalah untuk memperjelas tekstur dan bentuk, serta memisahkan antara obyek dan background dengan jelas. (Conran, 1999)

2.1.1.9 Teknik Pengambilan Gambar

Teknik pengambilan gambar atau teknik syuting merupakan salah satu hal vital dalam menghasilkan suatu karya visual. Dengan teknik yang tepat, maka konsep dan rancangan karya visual yang digarap pada storyboard dapat terealisasi.

Menurut Marner (2003), pada dasarnya terdapat tiga posisi teknik pengambilan gambar, yaitu:

a) *Long Shot*

Teknik pengambilan gambar yang menampilkan seluruh tubuh atau lebih. Terdapat beberapa variasi dari teknik long shot, yaitu *full body shot*, dan *extreme long shot*.

b) *Full body shot*

Pengambilan gambar yang hanya menampilkan obyek dari ujung kaki hingga kepala. *Extreme long shot* adalah teknik pengambilan gambar dengan posisi kamera berada sangat jauh dari obyek. Pengambilan gambar long shot dapat mengurangi dominasi dari obyek yang diakibatkan oleh luasnya lingkungan yang ada di sekitar obyek.

c) *Medium Shot*

Pengambilan gambar dari pinggang ke atas. Medium shot memberikan tampilan yang lebih detail daripada long shot. Teknik pengambilan gambar dengan medium shot pada umumnya untuk menampilkan adanya suatu interaksi.

d) *Close up Shot*

Pada dasarnya adalah pengambilan gambar kepala, pada umumnya dari bahu hingga kepala. Pengambilan gambar lebih dekat dari itu biasanya disebut dengan *extreme close-up*. Pengambilan gambar dengan teknik close-up shot memiliki tujuan menampilkan detail dan karakter dari target secara jelas (Marner, 2003).

Dalam aplikasi teknik pengambilan gambar, hal yang juga berpengaruh dan menentukan adalah pergerakan kamera saat merekam gambar. Menurut Marner (2003), pada dasarnya terdapat beberapa jenis pergerakan kamera, yaitu:

a) *Panning Movement*

Pergerakan kamera ke arah kanan atau ke kiri dari sumbu vertikal. Pergerakan ke arah kanan disebut *pan right*, dan pergerakan ke arah kiri disebut *pan left*.

b) *Tilting Movement*

Pergerakan kamera ke arah naik atau turun dari sumbu horizontal. Gerakan ke atas disebut *tilt up*, dan gerakan ke bawah disebut *tilt down*.

c) *Tracking Movement*

Pergerakan kamera maju atau mundur, dan geser ke arah samping kiri atau kanan. Gerak maju disebut *track in*, gerak mundur disebut *track back*, gerak ke kanan disebut *track right*, dan gerak ke kiri disebut dengan *track left*.

d) *Travelling Movement*

Pergerakan kamera ketika mengikuti gerak dari obyek, bisa dengan cara dipanggul atau berjalan kaki, atau juga menggunakan kendaraan.

e) *Crane Movement*

Pergerakan kamera ke atas dan ke bawah dengan menggunakan crane. Perbedaannya dengan tilt movement adalah crane movement bergerak ke atas dan ke bawah dengan diangkat oleh katrol bersamaan dengan kameranya, sedangkan pada tilt movement kamera digerakkan ke atas dan ke bawah dari sumbu vertikalnya.

f) *Following Movement*

Pergerakan kamera mengikuti gerakan obyek. Kamera mengikuti kemanapun obyek bergerak, namun posisi kamera tetap pada sumbunya. (Marner, 2003)

2.2.1 Obsessive Love Disorder

2.2.1.1 Pengertian Obsesi

Obsesi adalah pikiran, gambar, ide, dan impuls yang terus-menerus menyerang kesadaran. Dalam beberapa kasus, fenomena kognitif ini hadir secara terus-menerus, dalam kasus lain, mereka bersifat episodik, atau dipicu oleh berbagai jenis rangsangan termasuk peristiwa lingkungan, psikologis dan fisik. Begitu mereka hadir, individu merasa tidak mampu mengendalikan atau menghilangkannya. (Turner & Beidel, 1988).

2.2.1.2 Pengertian Cinta (Love)

Menurut Hendrick dan Hendrick (1992), tidak ada satu pun fenomena yang dapat menggambarkan bagaimana itu cinta, pada akhirnya

cinta merupakan seperangkat keadaan emosional dan mental yang kompleks. Pada dasarnya tipe-tipe cinta yang dialami masing-masing individu berbeda-beda bentuknya dan berbeda-beda pula kualitasnya. (Hendrick dan Hendrick, 1992). Menurut Rubin (1992), cinta itu adalah suatu sikap yang diarahkan seseorang terhadap orang lain yang dianggap istimewa, yang mempengaruhi cara berfikir, merasa dan bertindak laku. (dalam Hendrick dan Hendrick, 1992)

Dari definisi-definisi yang disebutkan maka dapat disimpulkan cinta adalah seperangkat keadaan emosional dan mental yang kompleks yang mempengaruhi cara berpikir, perasaan dan tingkah laku seseorang.

2.2.1.3 Pengertian Disorder

Gangguan (Disorder) dalam bidang psikologi berarti: ketidakteraturan, gangguan, atau gangguan fungsi normal. (Nasrallah, 2009).

2.2.1.4 Pengertian Obsessive Love Disorder

Obsessive love disorder (OLD), yaitu mengacu pada suatu kondisi di mana Anda menjadi terobsesi dengan satu orang yang Anda pikir Anda cintai. Anda mungkin merasa perlu untuk melindungi orang yang Anda cintai secara obsesif, atau bahkan menjadi mengendalikan mereka seolah-olah mereka adalah miliknya. (Cherney, 2018)

2.2.1.5 Gejala Obsessive Love Disorder

Menurut Cherney (2018), OLD mempunyai beberapa gejala, antara lain: daya tarik luar biasa bagi satu orang, pikiran obsesif tentang orang tersebut, merasakan kebutuhan untuk "melindungi" orang yang Anda cintai, pikiran dan tindakan posesif, kecemburuan ekstrem atas interaksi interpersonal lainnya, tingkat percaya diri yang rendah, orang yang menderita OLD mungkin juga tidak menerima penolakan dengan mudah. Dalam beberapa kasus, gejalanya bisa memburuk di akhir hubungan atau jika orang lain menolak Anda.

Ada tanda-tanda lain dari gangguan ini, seperti: teks berulang, email, dan panggilan telepon ke orang yang mereka minati, kebutuhan untuk terus menerus meminta kepastian, kesulitan menjalin pertemanan atau mempertahankan kontak dengan anggota keluarga karena obsesi terhadap satu orang, memantau tindakan orang yang ia obsesikan, mengendalikan kemana pasangan nya pergi dan kegiatan yang mereka lakukan. (Cherney, 2018)

2.2.1.6 Penyebab OLD

Menurut Maria Farida (Psikolog Anak dan Remaja), OLD ini paling banyak disebabkan oleh masa kecil. Ketika seseorang di masa kecil nya kurang perhatian, maka di masa remaja & dewasa ia akan mencari sosok yang ia anggap bisa memberikan nya perhatian yang selama ini ia tidak pernah rasakan. Ketika orang tersebut menemukan sosok yang ia cari, ia menjadi tidak ingin kehilangan orang tersebut dan menyebabkannya menjadi begitu terobsesi dengan sosok tersebut. Ia akan melakukan segala cara untuk tetap mendapatkan perhatian yang ia butuhkan dari sosok tersebut.

Sama juga ketika seseorang di masa kecil nya terlalu dimanja dan diperhatikan. Ketika menginjak masa remaja & dewasa, orang tersebut menjadi punya ego yang terlalu besar sehingga ketika mereka menyukai seseorang, ia merasa harus bisa mendapatkan nya. Maka dari itu, ia menjadi terobsesi dan tidak bisa menerima penolakan dari orang tersebut. Ego yang besar membuat nya merasa bisa melakukan segala cara demi mendapatkan apa yang ia mau. (Farida, 2020)

Penolakan juga merupakan penyebab besar atas obsesi seseorang. Penolakan terhadap realita yang menyakitkan, penolakan terhadap kecanduan (milik kita dan orang lain), dan penolakan terhadap kebutuhan dan perasaan kita. Banyak sekali obsesif yang tidak dapat mengidentifikasi perasaan mereka, atau mereka mungkin bisa menyebutkannya, tetapi tidak dapat merasakannya. Ketidakmampuan untuk mentolerir emosi yang menyakitkan juga alasan mengapa mereka cenderung obsesif. Obsesi berfungsi melindungi kita dari perasaan menyakitkan. Dengan demikian, obsesi bisa dipandang sebagai pertahanan terhadap rasa sakit. Meskipun obsesi itu tidak nyaman, ia tetap menahan emosi yang

mendasarinya, seperti kesedihan, kesepian, kemarahan, kekosongan, rasa malu, dan ketakutan. Mungkin karena takut ditolak atau takut kehilangan orang yang dicintai.

Seringkali, perasaan tertentu terikat oleh rasa malu karena si obsesif dipermalukan di masa kecil. Ketika perasaan tersebut muncul di masa dewasa, mereka menjadi terobsesi. Jika kita merasa bahwa kita seharusnya tidak merasa marah atau mengungkapkan rasa marah tersebut, kita mungkin lebih memilih untuk tidak bisa melepaskan dendam daripada membiarkan diri kita merasa marah. Jika takut untuk dipermalukan, kita mungkin terobsesi dengan hubungan romantis untuk menghindari rasa sakit kesepian atau penolakan. (Lancer, 2014)

Cherney (2020) menulis ada beberapa penyebab OLD yang terkait dengan jenis cacat kesehatan mental lainnya seperti:

a) *Borderline Personality Disorders*

Menurut Willy (2018), *Borderline personality disorder* (BPD) atau gangguan kepribadian ambang adalah gangguan mental yang ditandai dengan suasana hati serta citra diri yang senantiasa berubah-ubah, dan perilaku yang impulsif. Seseorang yang mengalami BPD memiliki cara pikir, cara pandang, serta perasaan yang berbeda dibanding orang lain pada umumnya. Akibatnya, timbul masalah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan menjalin hubungan dengan orang lain, seperti hubungan dalam keluarga dan di lingkungan pekerjaan. Gangguan ini umumnya muncul pada periode menjelang usia dewasa. Dengan penanganan berupa psikoterapi dan pemberian obat, penderita BPD dapat membaik seiring bertambahnya usia. (Willy, 2018)

b) *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD)

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) adalah sejenis gangguan mental. Orang dengan OCD memiliki pikiran dan dorongan yang tidak dapat dikendalikan dan berulang (obsesi), serta perilaku (paksaan) kompulsif. Contoh perilaku kompulsif adalah mencuci tangan 7 kali setelah menyentuh sesuatu yang mungkin kotor. Pikiran dan tindakan tersebut berada di luar kendali pengidap. Meski pengidap mungkin tidak ingin memikirkan atau melakukan hal tersebut, ia tidak

berdaya untuk menghentikannya. Dengan kata lain, OCD dapat mempengaruhi secara signifikan kehidupan pengidapnya.

c) *Obsessional Jealousy*

adalah gangguan psikologis di mana seseorang disibukkan dengan pemikiran bahwa pasangan atau pasangan seksualnya tidak setia tanpa memiliki bukti nyata, bersama dengan perilaku sosial yang tidak dapat diterima atau tidak normal yang berkaitan dengan pemikiran ini. Beberapa gejala *obsessional jealousy* meliputi:

- a) Menuduh pasangan melihat atau memberi perhatian pada orang lain.
- b) Mempertanyakan segala perilaku pasangan.
- c) Menginterogasi panggilan telepon, termasuk nomor yang salah atau panggilan telepon yang tidak disengaja, dan semua bentuk komunikasi lainnya.
- d) Mengatur tindakan pasangan di dalam media sosial.
- e) Keinginan untuk memeriksa barang - barang milik pasangan.
- f) Selalu bertanya kepada pasangannya, mereka sedang dimana dan dengan siapa.
- g) Mengisolasi pasangan dari keluarga dan teman-teman mereka.
- h) Tidak membiarkan pasangan memiliki minat atau hobi pribadi di luar rumah.
- i) Mengontrol lingkaran sosial pasangan.
- j) Mengklaim pasangan berselingkuh saat pasangan menjauh.
- k) Kekerasan verbal dan / atau fisik terhadap pasangan, individu yang dianggap sebagai saingan, atau keduanya.
- l) Menyalahkan pasangan dan membuat alasan untuk perilaku cemburu yang mereka lakukan.
- m) Menyangkal perilaku cemburu
- n) Mengancam menyakiti orang lain atau diri mereka sendiri. (Cherney, 2020)

2.2.1.7 Diagnosis OLD

Menurut Maria Farida SPsi. (Psikolog remaja dan anak), OLD didiagnosis dengan evaluasi menyeluruh dari psikiater atau profesional kesehatan mental lainnya. Pertama, mereka akan mewawancarai penderita dengan menanyakan pertanyaan tentang gejala penderita, serta hubungan penderita. Mereka juga akan

bertanya tentang keluarga penderita dan apakah ada penyakit kesehatan mental yang diketahui. (Farida, 2020)

2.2.1.8 Penanganan OLD

Menurut Maria Farida SPsi. (Psikolog remaja dan anak), penanganan dari OLD ini tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Namun, seringkali melibatkan psikoterapi. Psikoterapi dikenal juga sebagai "terapi berbicara", terapi ini menolong pasien untuk mengenali masalah mereka, mengerti perasaan mereka, menerima kelebihan dan kelemahan mereka, dan membuat mereka berpikir positif terhadap diri sendiri dan juga masalah yang dihadapi. Pada intinya, psikoterapi terdiri dari komunikasi lisan dan juga non-lisan yang berguna untuk meringankan beban psikologis pasien. (Farida, 2020)

2.2.1.9 Obsesi dan Ketergantungan

Obsesi bisa menimbulkan upaya kompulsif untuk mengendalikan orang lain, seperti mengikuti seseorang, membaca buku harian orang lain, email, atau teks, mengencerkan botol minuman keras, menyembunyikan kunci, atau mencari obat-obatan.

Semua ini tidak membantu, tetapi hanya menyebabkan lebih banyak kekacauan dan konflik. Semakin kita terobsesi dengan orang lain, semakin kita kehilangan diri kita. Ketika ditanya bagaimana keadaan kita, kita dapat dengan cepat mengubah topik pembicaraan menjadi orang yang kita terobsesi.

Saat tidak ada masalah di dalam hubungan, kita mungkin terobsesi dengan keberadaan pasangan kita atau membuat skrip cemburu yang merusak hubungan. Obsesi kita mungkin juga menyenangkan, seperti fantasi tentang romansa, seks, atau kekuasaan. Kita dapat membayangkan bagaimana kita ingin menjadi hubungan kita atau bagaimana kita ingin seseorang bertindak. Perbedaan besar antara fantasi dan kenyataan kita mungkin mengungkap hal apa saja yang telah hilang dalam hidup kita.

Ketika dikonsumsi oleh cinta obsesif, seseorang akan memanggil kekasih mereka beberapa kali sehari, menuntut perhatian dan tanggapan, dan merasa mudah terluka, ditolak, atau ditinggalkan. Sebenarnya, ini sama sekali bukan cinta, tetapi

ekspresi kebutuhan yang mendesak untuk mengikat dan melepaskan diri dari kesepian dan kekosongan batin. Biasanya hal ini akan mendorong orang lain untuk menjauh. Cinta sejati menerima orang lain dan menghargai kebutuhan mereka. (Lancer, 2014)

2.2.1.9.1 Codependent Relationship

Melihat dari hal-hal diatas, obsesif ternyata erat hubungannya dengan ketergantungan (*codependency*). sebuah pola hubungan yang membuat diri Anda tergantung pada persetujuan pasangan terhadap hampir setiap keputusan yang dibuat disebut *Codependent Relationship*. Misalnya, Anda rela berkorban demi memuaskan kebutuhan pasangan dengan menomorduakan prioritas. (Azmi, 2019)

Individu yang *codependent* kesusahan untuk mengutarakan apa yang mereka rasa dan pikirkan. Mereka kesusahan untuk menjadi diri sendiri. Hal tersebut menyebabkan mereka terlalu memprioritaskan kebutuhan orang lain daripada kebutuhan nya sendiri, menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan tentang orang lain, dan seringkali hanya memutarakan kehidupan mereka di sekitar orang lain. Untuk menghilangkan perasaan gelisah karena sendirian, banyak codependent yang akhirnya melakukan pelarian ke alkohol, seks, pekerjaan, dan sebagainya. Hal tersebut tentu sangat buruk bagi mereka karena menyebabkan kecanduan tersendiri.

2.2.1.9.2 Penyebab Ketergantungan (Codependency)

Menurut Magee (2019), individu yang dibesarkan dalam keluarga yang disfungsi biasanya akan lebih rentan menjadi codependent saat mereka dewasa.

Ciri keluarga yang disfungsi antara lain:

- a) Orang tua dengan penyakit fisik maupun mental
- b) Orang tua yang mempunyai kecanduan
- c) Orang tua yang narsis (orang tua yang terlalu membanggakan anak nya demi pujian dan rasa aman)
- d) Orang tua yang emosi nya tidak stabil
- e) Kekerasan dalam rumah tangga
- f) Kekerasan fisik, emosional, atau seksual

- g) Orang tua yang menelantarkan anaknya

Hampir semua keluarga yang disfungsi memiliki kesamaan antara lain :

- a) Tidak adanya percakapan jujur antara anggota keluarga
- b) Tidak adanya perhatian terhadap perasaan emosi yang terjadi di dalam rumah
- c) Tanggung jawab yang diberikan tidak sesuai dengan umur anak.
- d) Kebutuhan anak merupakan hal nomor dua, atau bahkan tidak dipenuhi.

(Magee, 2019)

Sifat ketergantungan ini bisa diserap tanpa seseorang menyadarinya. Perasaan menderita dan menjadi korban bisa menjadi sangat kuat dan akan terus berkembang hingga individu menjadi dewasa. Hal ini lalu bisa berkembang menjadi cinta obsesif.

2.2.1.9.3 Bahaya Menjadi *Codependent*

Para individu ini mungkin secara otomatis akan menghindari hubungan yang sehat karena di dalam dirinya, mereka menganggap bahwa mereka tidak pantas mendapatkan hubungan yang sehat. Mereka mungkin menginginkan sebuah hubungan dan seseorang yang mereka cintai, tapi terlalu takut akan pengabaian. Akhirnya *codependent* akan secara otomatis lebih nyaman dalam hubungan yang mereka merasa familiar, yaitu hubungan yang *codependent*.

Seorang *codependent* akan terus berusaha untuk menyenangkan pasangannya agar semuanya tenang, mereka lebih mementingkan perasaan pasangan di atas perasaan mereka sendiri. Hal ini tentu bisa menjadi hubungan yang disfungsi di kemudian hari. Jika seorang *codependent* tidak sadar akan hal yang dialaminya, mereka hanya akan berpindah dari suatu hubungan tidak sehat ke hubungan tidak sehat lainnya, hal ini merupakan awal dari pola cinta yang obsesif.

Di mata para *codependent*, memberi berarti membuat dirinya merasa baik dan membuat pasangan merasa bersyukur dengan kebajikan mereka. Di setiap kebajikan yang diberikan, *codependent* mengharapkan imbalan yang setimpal dari pasangannya, namun terkadang pasangannya tidak sadar akan hal itu. Hal ini yang lama kelamaan membuat *codependent* jadi merasa cinta yang kurang dari pasangannya.

Ketika *codependent* menjadi merasa tidak dicintai dan membuatnya secara tidak sadar melakukan berbagai hal irasional untuk mendapatkan cinta yang ia inginkan dari pasangannya. Bahkan terkadang, ketika pasangannya merasa sedih, *codependent* bisa ikut merasakan sedih yang lebih dalam daripada pasangannya sendiri. Hal ini tentu merupakan hal yang tidak baik bagi dirinya sendiri. (Pisor, 2011)

2.2.1.10 Contoh Kasus Obsessive Love Disorder

a) Marly (Nama Samaran), 21 Tahun

Marly merupakan seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang baru saja mempunyai hubungan asmara dengan seorang pria (sebut saja E) yang mempunyai obsesi dengan dirinya. Ia terjebak selama kurang lebih 3 bulan dengan E yang terobsesi dengan dirinya. Meskipun 3 bulan merupakan waktu yang tidak lama, namun Marly merasa banyak sekali hal dalam hidupnya yang berubah karena sifat obsesif dari mantan pacarnya tersebut.

Di minggu - minggu awal, Marly masih merasa berbunga - bunga dengan perasaan jatuh cinta yang ia alami dengan E. Semua hal seperti terasa indah. Berbagai perhatian yang ia dapatkan dari mantan nya membuat Marly merasa dunianya begitu indah. Namun hal itu tidak berlangsung lama. Pertengkaran pertama mereka disebabkan oleh Marly yang lupa tentang tanggal jadian mereka. Mantan pacarnya langsung merasa sangat marah dan merasa Marly tidak menghargai hubungan asmara mereka.

Setelah itu, E jadi sering sekali meminta reassurance kepada Marly sampai di tahap ia akan sangat marah ketika Marly tidak bisa memberikan jawaban yang E harapkan.

Menginjak bulan kedua, E mulai menampakkan sifat obsesif yang ia miliki. Ia merasa sangat marah ketika Marly tidak membalas pesan singkat maupun panggilan telepon yang ia berikan. E meminta Marly untuk menceritakan tentang apapun yang Marly lakukan. E selalu mencari tahu tentang keberadaan Marly dan tidak pernah membiarkan Marly mempunyai waktunya sendiri. E menuntut Marly untuk selalu ada secara emosional untuk bagi dirinya.

Lama kelamaan hal ini membuat mental dari Marly sangat lelah, namun Marly tidak bisa cerita ke siapapun termasuk orang tua nya dikarenakan E yang melarang Marly untuk menceritakan apapun masalah yang mereka hadapi kepada orang lain. E selalu berusaha menutupi dari orang lain segala masalah yang terjadi diantara mereka berdua.

E sering melakukan verbal abuse kepada Marly, ia sangat manipulatif sehingga membuat Marly merasa dirinya lemah dan tidak berdaya di hadapan E. E membuat Marly merasa bahwa E merupakan seseorang yang selalu benar dan harus dituruti setiap perkataan nya.

Marly menjadi penyendiri dan sering menangis sendirian di dalam kamarnya. Ia merasa tidak ada orang yang mampu menyelamatkan nya selain E.

Di bulan ketiga akhirnya Marly berani untuk memutuskan hubungan nya dikarenakan sang ibu dari Marly tidak sengaja melihat Marly menangis dan bertanya tentang apa yang terjadi. Setelah Marly bercerita tentang semuanya, ibu nya langsung meyakinkan Marly untuk memutuskan E.

Pada saat meminta untuk putus pun, E tidak dapat semudah itu menerimanya. E menangis dengan keras dan meminta Marly untuk tidak memutuskan nya. E bersikeras agar Marly memaafkan nya dan sempat terlontar kata “ingin mata saja jika sang Marly memutuskan nya”. Namun untung saja keputusan Marly sudah sangat bulat untuk memutuskan E.

Setelah putus, Marly baru bisa berpikir jernih. Ia merasa ia telah melakukan hal yang benar dengan keputusan tersebut. Ia menjadi sadar betapa mental nya sangat terpuruk ketika ia terjebak di dalam hubungan obsesif tersebut. (personal conversation, 14 maret 2020).

- b) Remaja 19 Tahun Yang Mengakhiri Hidupnya Diduga Permasalahan Dalam Ikatan Asmara

Bersenda > Kriminalitas > Sempat Telepon Pacar Dulu, Pemuda 19 Tahun Akhirnya Nekat Bunuh Diri

Sempat Telepon Pacar Dulu, Pemuda 19 Tahun Akhirnya Nekat Bunuh Diri

October 19, 2019



TRAGIS: Jenazah Rahul Dani, remaja berusia 19 tahun yang nekat mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri. (Polesek Sebangau/Pratiwi.co/DFK)

JawaPos.com – Perbuatan Rahul Dani teramat nekat. Hanya diduga ada permasalahan dalam ikatan asmara, remaja berusia 19 tahun itu mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri. Memilih jalan dengan kematian tragis ini dilakukan Rahul di dalam kamarnya di Jalan Mangkuraya, Kelurahan Kereng Bangkirai, Kecamatan Sebangau, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Rabu (16/10).

Saat aksi ini dilakukan oleh Rahul, tidak ada yang mengetahui. Sampai sang kekasih berinisial AL, 19, datang dan melihat dirinya tergantung. Belum diketahui persis kenapa aksi nekat ini dilakukan. Hingga kini dugaan masih terkait persoalan asmara.

Kasus ini pun ditangani dan ditindaklanjuti jajaran Polesek Sebangau. Kapolsek Sebangau Ipdia Yusuf Priyo langsung ke lokasi kejadian. Beberapa saksi dimintai keterangan, termasuk kekasih korban AL dan rekan korban DH, 19.

Yusuf Priyo mengaku belum bisa menyimpulkan motif utama perbuatan nekat yang dilakukan almarhum. Hanya saja berdasarkan keterangan yang diperoleh pihaknya, sebelum bunuh diri dengan cara gantung diri, pelaku sempat menyampaikan kepada kekasihnya untuk datang ke rumah membicarakan sesuatu.

Iklan Kuliner
Eklis Ramadan
Promosi iklan kuliner anda di media sosial Radarjember.id. Harga terjangkau sekaligus di semua medsos.
Instagram, Facebook, Twitter

3x tayang : **550.000**
7x tayang : **1.100.000**
10x tayang bonus berita : **1.550.000**

Penawaran khusus*
Video Kuliner : **1.100.000** (upload di seluruh media sosial radarjember). Dapat video dapat pula publish media sosial

Hubungi WhatsApp
-081136090083
-08573636583
*Bisa tentukan sendiri tanggal penayangannya



Gambar 2.2 Screenshot Berita

Sumber: <https://www.jawapos.com/jpg-today/18/10/2019/sempat-telepon-pacar-dulu-pemuda-19-tahun-akhirnya-nekat-bunuh-diri/>

Rahul Dani, seorang remaja berusia 19 tahun mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri. Sang kekasih berinisial AL yang juga berumur 19 tahun lah yang datang dan melihat dirinya tergantung. Dugaan hal ini dilakukan terkait persoalan asmara, karena sebelum bunuh diri, Rahul sempat menyampaikan kepada kekasihnya untuk datang ke rumah membicarakan sesuatu. (Birra, 2019)

- c) Seorang Remaja Berinisial I (20) Tewas Dengan Gantung Diri di Dalam Kamar, Diduga Kuat I Mengakhiri Hidup Karena Hubungan Asmara



Gambar 2.3 Screenshot Berita

Sumber: <https://medan.tribunnews.com/2019/10/27/akibat-depresi-putus-cinta-ibrahim-ditemukan-tewas-dalam-keadaan-gantung-diri-di-tpa-siantar>

Ibrahim, seorang remaja yang berumur 20 tahun tewas dengan gantung diri di dalam kamar akibat depresi putus cinta. Ibrahim melakukan aksi bunuh diri ketika orang tua tidak berada di rumah. Pria yang baru tamat sekolah itu tidak meninggalkan pesan sebelum bunuh diri, namun diduga kuat ia bunuh diri karena alasan percintaan. (Simatupang,2019)

2.2.1.11 Kesimpulan Hasil Wawancara dari Narasumber dan Responden

OLD merupakan hal yang tidak langsung muncul begitu saja. Perlu proses hingga OLD bisa menjadi sangat berbahaya bagi penderita maupun bagi pasangan

nya. Tentu sangat disayangkan ketika remaja harus bunuh diri hanya karena masalah percintaan. Di masa remaja seharusnya kita mengisi kegiatan dengan hal-hal yang positif dan menguntungkan bagi diri sendiri maupun banyak orang. Kurangnya pengetahuan remaja tentang bagaimana hubungan yang tidak sehat itu terjadi juga menjadi salah satu faktor yang membuat remaja tidak mengetahui bahwa dirinya sedang terjebak di dalam cinta obsesif.

2.1.3 Remaja

2.1.3.1 Remaja

Menurut Hurlock (1991). remaja adalah “suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.” (p. 9)

Menurut Hurlock (2006), Masa remaja merupakan masa yang penuh masalah, karena masa ini adalah periode terjadi perubahan tubuh, pola perilaku dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu. Seringkali masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” dimana terjadi banyak perubahan yang secara mendadak dan cepat pada masa remaja, baik secara emosi maupun mental. (Hurlock ,2006). Dengan adanya perubahan tersebut remaja sering mengalami kegoncangan dan emosinya menjadi tidak stabil.

Mahasiswa pada umumnya berumur antara 17 hingga 24 tahun. Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal. (Hurlock, 2006). Artinya bahwa mahasiswa berada pada periode perkembangan sebagai remaja akhir yang tidak luput dari berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan adanya hambatan dalam memenuhi tugas perkembangannya. Menurut Havighurst, tugas perkembangan pada mahasiswa yaitu memperluas hubungan dan komunikasi interpersonal, memperoleh peranan sosial, menerima keadaan tubuhnya, memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian, mempersiapkan pekerjaan,

mempersiapkan diri membentuk keluarga dan membentuk sistem nilai-nilai moral dan falsafah hidup. (dalam Papalia, 2008)

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa remaja adalah fase yang secara berangsur - angsur menuju kematangan fisik, akal, jiwa, sosial, serta emosi sehingga tidak merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan sejajar. Hal ini membuat remaja yang sedang dalam periode perkembangan menjadi tidak lepas dari berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi dikarenakan adanya hambatan dalam pemenuhan tugas perkembangannya.

2.1.3.2 Otak Remaja dan Kecanduan Cinta

Otak remaja membuat remaja rentan terhadap kecanduan cinta. Yang dimaksud dengan "cinta," yang dimaksud adalah pengalaman fisiologis dan psikologis yang terkait dengan penilaian seseorang bahwa ia telah "jatuh cinta." Sebuah tahap cinta baru yang mendebarkan dan 'memabukkan'.

Otak remaja berada pada tahap pematangan penting dimana *cerebral cortex* memangkas *neuron* dan *synapsis* yang tidak perlu. Pertumbuhan ini memunculkan risiko. Orang muda menjadi rentan terhadap kecanduan. Ketika kontrol kognitif mereka masih berkembang, dorongan mereka untuk hal baru dan *reward* semakin tinggi. Menurut Berit Brogaard dalam buku *On Romantic Love*, ia menjelaskan bagaimana pengalaman fisiologis jatuh cinta sama dengan pengalaman tinggi seperti efek kokain. Jika remaja rentan terhadap kecanduan zat dan mengingat jatuh cinta secara fisiologis efeknya menyerupai obat adiktif, maka remaja tentu juga rentan terhadap kecanduan cinta (dalam Broadway, 2015).

Menurut Jones Casey, kontrol kognitif (korteks prefrontal), bertanggung jawab untuk menahan godaan demi tujuan jangka panjang. Sementara korteks prefrontal berkembang, kontrol kognitif remaja ditantang oleh isyarat nafsu yang dimiliki oleh otak *subcortical* (dalam Broadway, 2015). Penelitian menunjukkan remaja sangat susah untuk menghentikan perilaku yang mengarah pada tujuan mencari sesuatu yang cepat memuaskan, seperti: segelas bir, perjumpaan seksual atau fantasi tentang potensi kekasih.

Remaja sudah dikenal cenderung rentan dengan zat adiktif. Penelitian terbaru menemukan alasan neurobiologis nya. Dalam sebuah penelitian yang

membandingkan respons tikus remaja dan dewasa terhadap penghargaan, peneliti menemukan tikus remaja menunjukkan peningkatan aktivasi di ventral striatum. Ventral striatum disebut oleh para ilmuwan sebagai 'sirkuit hadiah'. Ventral striatum mempengaruhi rasa bersemangat atau rasa diuntungkan ketika seseorang mendapatkan hadiah. Dan itu mempengaruhi seberapa rela dia mengambil risiko untuk mendapatkan hadiah. Karena otak remaja lebih senang dengan hadiah dan juga kontrol kognitif yang masih berkembang, membuat mereka lebih rentan terhadap pengembangan perilaku adiktif.

Menurut Jones Casey, zat adiktif, seperti kokain atau alkohol, diketahui memiliki sifat penguat, itulah sebabnya mereka membuat ketagihan. Zat-zat ini mempengaruhi transmisi dopamin, neurotransmitter, yang disebut "bahan kimia kesenangan". Dopamin sangat penting untuk sirkuit hadiah. Ditemukan di striatum, dopamin memotivasi orang untuk melanjutkan perilaku tertentu yang menyebabkan perasaan senang. Untuk remaja, penggunaan zat adiktif dapat mengintensifkan ventral striatum yang sudah lebih aktif (dalam Broadway, 2015). Jika remaja cenderung kecanduan zat yang meningkatkan dopamin, mereka juga mungkin tertarik pada pengalaman yang meningkatkan dopamin, seperti berolahraga, bermain video game atau jatuh cinta.

Dalam bab dua buku "The Chemistry of Love," Brogaard memberi penjelasan kimia dari jatuh cinta. Amigdala adalah bagian dari sistem limbik otak dan dikaitkan dengan ingatan, membuat keputusan, dan memproses emosi. Ketika seseorang jatuh cinta, amygdala-nya terlalu terangsang. Penembakan neuron yang intens di amigdala memicu lonjakan hormon dan neurotransmitter yang digunakan untuk beradaptasi dengan stres.

Ketidakpastian, misteri, dan ketertarikan seksual membuat amigdala mengalami *hyperactivation*. Melalui neurotransmitter, sinyal ini dikirim ke kelenjar adrenalin bahwa sesuatu yang menarik, menakutkan, misterius dan tak terduga sedang terjadi. Hal ini pada gilirannya, menghasilkan kelenjar adrenal yang memompa gelombang adrenalin, noradrenalin, dan kortisol ke dalam aliran darah. Melalui aliran darah, adrenalin meningkatkan detak jantung dan pernapasan, *noradrenaline* menghasilkan panas tubuh, membuat anda berkeringat, dan kortisol memberikan energi ekstra untuk digunakan otot. (dalam Broadway, 2015)

Orang yang jatuh cinta mungkin mengalami karakteristik kecanduan. Salah satunya adalah penarikan. Ketika seseorang dijauhi oleh orang yang dicintainya, sumber zat kimia yang menimbulkan perasaan baik yang intens akan hilang. Seperti penarikan dari zat adiktif, penarikan cinta menyebabkan dopamin, serotonin, dan epinefrin menurun secara bersamaan. Neurotransmitter kadang-kadang dapat menurun ke level yang lebih rendah dari yang seharusnya. Penurunan ini menyebabkan suasana hati negatif dan kelelahan fisik. Dalam beberapa kasus, orang mungkin dengan cepat menemukan minat cinta lain, menjadi kecanduan akan "pengejaran" atau prospek cinta. Dalam kasus lain, seseorang dapat mengalami masa kesedihan yang tidak sehat. Pada tingkat yang berbahaya, seseorang mungkin memiliki keputusasaan, obsesi, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. (Broadway, 2015)

Intinya, remaja lebih berisiko untuk kecanduan karena meningkatnya dorongan untuk hal baru dan perasaan hadiah. Perasaan jatuh cinta secara fisiologis efeknya mirip dengan mengkonsumsi kokain dan dapat membuat ketagihan. Cinta memicu fluktuasi pada *neurotransmitter*. Secara khusus, ini meningkatkan dopamin, yang bekerja dengan *ventral striatum* untuk memperkuat perilaku. Pada remaja, ventral striatum adalah ekstra reaktif sementara korteks prefrontal terus berkembang. Tidak mengherankan jika remaja lebih berisiko mengalami kecanduan cinta.

2.1.4 Lagu Obsesif oleh Michael Aldi

Analisa lirik lagu Obsesif (Michael Aldi) oleh penulis

Bait pertama lagu

Ku memang tak bisa biarkan

Rasaku, perlahan menipu ku

Awalnya ku percaya cinta

Seandainya manusia tak berubah

Menggambarkan bahwa betapa insecure nya penderita OLD ini karena ia merasa manusia selalu berubah dan ia ada ketakutan besar dalam dirinya bahwa pasangan nya akan berubah (tidak lagi mencintainya).

Reff

Kuingin dirimu, menjadi milik ku

Yang kuingin hanyalah dirimu

Kuingin dirimu, menjadi milik ku

Yang kuingin hanyalah dirimu

Menggambarkan bahwa yang ada di benak penderita OLD ini hanyalah sang pasangan nya. Ia hanya menginginkan pasangan nya untuk seolah-olah menjadi milik nya.

Bait Kedua lagu

Waktu ini terus berjalan

Begitu pun juga perasaan

Awal yang begitu indah nya

Membuat ku, jadikan mu

Segalanya

Menggambarkan bagaimana OLD adalah sebuah proses dari perkembangan. Kita tidak bisa mengidentifikasi penderita OLD dari awal masa hubungan. Namun semua nya itu dapat kita identifikasi dari proses hubungan yang berjalan.

Bridge

Mengapa kau, terus menjauh

Aku butuhkan dirimu, tuk tenangkan ku

Ku tak ingin sakitimu, apa daya, obsesi menghancurkan ku.

Menggambarkan bagaimana rasa frustrasi yang dialami oleh penderita OLD ketika pasangannya tidak mau menuruti kemauannya. Berbagai hal irasional akan dilakukan oleh penderita OLD secara tidak sadar ketika mereka mendapatkan penolakan, maka dari itu sang penderita sebenarnya tidak ada maksud untuk menyakiti sang pasangan. Namun apa daya karena OLD merupakan hal yang tidak bisa disembuhkan begitu saja. Apalagi jika belum ada trigger yang menyadarkan sang penderita bahwa cinta obsesif itu berbahaya.

2.2 Tinjauan Permasalahan Tentang Obyek dan Subyek Perancangan

2.2.1 Tinjauan Permasalahan

Masa remaja merupakan masa yang penuh masalah, karena masa ini adalah periode terjadi perubahan tubuh, pola perilaku dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu (Hurlock, 2006). Hal ini menyebabkan remaja sering mengalami kegoncangan dan emosinya menjadi tidak stabil. Tak terkecuali di dalam masalah hubungan percintaan. Remaja kebanyakan masih kurang pengetahuan tentang bagaimana seharusnya hubungan yang sehat itu dilakukan, sehingga terkadang mereka hanya mengikuti emosi yang mereka miliki. Ketika emosi itu tidak stabil, maka mereka akan terekspos dengan kemungkinan menjalin hubungan yang tidak sehat. Hubungan yang tidak sehat meliputi ketergantungan dengan pasangan (codependency relationship) yang lama kelamaan bisa berkembang menjadi cinta obsesif (Obsessive Love Disorder). Hal ini tentu akan memberikan dampak yang buruk bagi remaja itu sendiri maupun pasangannya.

Sebenarnya tidak ada salahnya mencoba menjalin sebuah hubungan di masa remaja. Namun harus diimbangi dengan pengetahuan tentang bagaimana sebuah hubungan yang sehat, apa saja perbedaannya dengan hubungan yang tidak sehat. Bagaimana mengontrol emosi di dalam sebuah hubungan agar bisa saling mensupport satu sama lain, bukannya malah mengikat dan mengontrol satu sama lain. Sangat disayangkan hanya karena cinta obsesif (*Obsessive Love Disorder*),

remaja menjadi tidak tahu batasan mana saja yang harus diperhatikan ketika mereka mencintai dan menjalin hubungan dengan pasangannya.

2.2.2 Fakta-Fakta Lapangan

Data Faktual

Video Musik Here We Go Again/ Fanboi - Ardhito Pramono

Video musik ini bercerita tentang seorang pria yang terobsesi dengan seorang wanita. Cerita dalam lagu dan video musik ini menggambarkan bagaimana sang pria terobsesi dengan betapa cantik dan rupawannya sang wanita tersebut. Di akhir video musik, tampak sang pria meracuni sang wanita agar sang wanita tidak bisa lari lagi dan menjadi miliknya.

Lirik dari lagu Here We Go Again/ Fanboi - Ardhito Pramono

So here we go again, I kissed that girl again

But suddenly it must come to an end

Stop smiling, you know you are so annoying

Your chicks, your lips, your hips are little tempting

If she really finds out I'll be dead man walkin'

Your eyes are blue

So good to be true

I just can't stop thinkin' about you, oh

Though we're a far apart

You are still my best bud

So here we go again, I fall in love again

Please don't tell that we're gonna be friend

Your love is sweet as honey in the spring

Romantic places, you will be the clue

This time love you'll always in my dream

It's early, too early

*It comes too early
It's easy to remember
But, so hard to forget*

*Oh, here we go again, I kissed that girl again
Then suddenly it must come to an end
Stop smiling, you know you're so annoying
Your chicks, your lips, your hips are little tempting*

*If she really finds out I'll be dead man walkin'
If she really finds out I'll be dead man walkin'
If she really finds out I'll be dead man walkin'
If she really finds out I'll be dead man walkin'
If she really finds out I'll be dead man walkin'*

*I'm just a fan
Livin' my fantasy
Fallin' in love with the girl I can't see
Fly miles away
With all my dignity
Savin' all my fireworks
Will you ever notice me?
Will you ever notice me?*

Data Aktual

Pendapat Ardhito Pramono tentang Video Musik Here We Go Again/ Fanboi

Lagu Here We Go Again/ Fanboi bercerita tentang obsesi dan keinginan memiliki hal lebih. Ardhito ikut membintangi video musik Here We Go Again bersama kekasihnya, Jeanne. (Rura, 2020)



Gambar 2.4 Video musik Here We Go Again/Fanboi oleh Ardhito Pramono
Sumber : https://www.youtube.com/watch?v=UD6ehlh0_jM



Gambar 2.5 Bagian Dimana Sang Pria Terobsesi Dengan Sang Wanita
Sumber : https://www.youtube.com/watch?v=UD6ehlh0_jM



Gambar 2.6 bagian cerita di mana sang pria meracuni sang wanita

Sumber : https://www.youtube.com/watch?v=UD6ehlh0_jM



Gambar 2.7 bagian cerita di mana sang pria membawa sang wanita ke dalam kamar

Sumber : https://www.youtube.com/watch?v=UD6ehlh0_jM

2.3 Analisis Masalah

Video musik ini memang mempunyai cerita yang menggambarkan bagaimana menakutkannya seseorang yang mempunyai cinta obsesif. Namun cerita yang ada kurang menggambarkan bagaimana perkembangan di dalam hubungan yang terjadi hingga sang pria bisa mengalami cinta obsesif. Hal ini membuat cerita yang ada menjadi kurang dekat dengan audiens. Audiens menjadi bertanya-tanya kenapa sang pria bisa mengalami cinta obsesif.

Video musik ini mempunyai durasi yang sangat singkat (3 menit 30 detik) sehingga dalam waktu yang terlalu singkat sulit memberikan pemahaman yang mendalam bagi audiens.

Video Musik Here We Go Again/Fanboi milik Ardhito Pramono ini juga merupakan video musik naratif yang menggunakan pendekatan dengan memvisualkan penampilan penyanyi dengan insert adegan. Hal ini berarti selain memvisualkan *lipsync* penyanyi, juga disisipkan *insert* yang berupa rangkaian adegan yang memvisualkan sebuah cerita. Di mana dalam visual cerita itu diperankan oleh penyanyi itu sendiri dengan bantuan seorang model pendukung (Dennis, 2018, p. 43) Hal ini membuat konsentrasi audiens memahami makna cerita jadi terpecah karena mereka juga sibuk melihat sang penyanyi yang mungkin menjadi idola mereka, ikut bermain di dalam video musik tersebut.

2.4 Simpulan

Video musik Here We Go Again/Fanboi oleh Ardhito Pramono ini masih kurang efektif dalam memberikan makna yang mendalam mengenai perkembangan hubungan para penderita OLD kepada audiens.

2.5 Usulan Pemecahan Masalah

Penulis menciptakan sebuah video musik naratif yang memiliki cerita lebih lengkap tentang perkembangan hubungan karakter dari awal hingga menjadi hubungan yang tidak sehat yang menyebabkan cinta obsesif. Durasi dari video musik naratif yang akan diciptakan juga lebih panjang (5 - 7 menit) sehingga audiens bisa lebih memahami cerita yang ada. Selain itu, di video musik naratif yang penulis ciptakan akan mempunyai pendekatan memvisualkan adegan tanpa

penampilan penyanyi, yang berarti keseluruhan isi video itu tidak memvisualkan penyanyi atau band, tetapi hanya diisi dengan adegan-adegan yang diperagakan oleh model. (Dennis, 2018, p. 43) Hal ini membuat konsentrasi audiens lebih kepada musik dan cerita yang ada daripada sosok penyanyi nya sendiri. Dengan begitu, maka pesan dari video musik naratif ini bisa lebih jelas tersampaikan kepada audiens.