

Workaholic sebagai Inspirasi Penciptaan Skenario Film Pendek Haru Biru

Wan Luthfia Nur Zuhri ^{a,1,*}, Koes Yuliadi ^b, Kurnia Rahmad Dhani ^c

^{abc}Jurusan Teater, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

¹wnurzuhri@gmail.com

* Penulis Koresponden

ABSTRAK

Kata kunci
Workaholic,
Film Pendek,
Inner Conflict,
Struktur Tiga Babak,
Sinematografi.

Haru Biru adalah karya naskah skenario yang diangkat dari fenomena orang-orang *workaholic*. *Workaholisme* sebagai sumber ide penciptaan karya diangkat berdasarkan semakin banyaknya orang yang gila kerja hingga mengabaikan kehidupan dan kesehatan pribadi maupun kehidupan sosialnya. Penulisan naskah skenario ini menggunakan pendekatan struktur tiga babak sebagai kerangka teoritik dalam pengembangan narasi. Naskah ini bercerita tentang tokoh bernama Biru yang gila kerja hingga jatuh sakit dan tidak dapat melanjutkan karirnya, hingga akhirnya memilih untuk bunuh diri karena depresi. Proses penulisan ini menghasilkan satu naskah film pendek lengkap yang kemudian diaplikasikan dalam bentuk film pendek yang terdiri dari total 15 *scene* dengan 8 halaman dengan durasi 15 menit.

Workaholic as Inspiration for Creating the Scenario for the Short Film Haru Biru

Keywords
Workaholic,
Short Film,
Inner Conflict,
Three-Act Structure,
Cinematography

Haru Biru is a screenplay that explores the phenomenon of workaholism. The story is inspired by the increasing number of people obsessed with work that neglect their personal and social lives. The screenplay uses a three-act structure as a theoretical framework for narrative development. The script tells the story of a character named Biru, who is a workaholic and eventually falls ill and is unable to continue his career, leading him to choose suicide due to depression. The writing resulted in 15 scenes and an eight-page script, then adapted into a 15-minute short film.

*This is an open-access article under the Open Journal System (OJS)

1. Pendahuluan

Bekerja adalah aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan finansial, sosial, hingga kebutuhan psikologis. Umumnya orang-orang akan memperoleh manfaat yang positif dari kegiatan bekerja, akan tetapi terdapat pula segelintir orang yang sangat terlarut dalam kegiatan bekerja. Aktivitas bekerja itu kemudian dapat menjadi suatu candu yang tidak kuasa ditolak. Fenomena kecanduan bekerja itu kemudian disebut dengan istilah *workaholism*. Orang yang mengalami *workaholism* itu merasakan kebutuhan kompulsif untuk bekerja secara terus menerus dan ekstrim, mengambil tanggungjawab kerja yang berlebihan, serta lebih memprioritaskan pekerjaan dibanding kehidupan pribadi maupun keluarga (Andreassen, 2013). *Workaholism* itu didefinisikan sebagai suatu kebutuhan kompulsif untuk bekerja secara berlebihan, dan orang yang mengalami kesulitan untuk dapat berhenti dari dorongan bekerja secara terus-menerus disebut dengan istilah *workaholic* (APA, 2018).

Workaholic, sebagaimana dijelaskan oleh (Scott et al., 1997) sering dianggap suatu hal yang sangat positif bagi masyarakat, selain karena kinerja mereka yang cukup bagus juga waktu mereka yang didedikasikan dengan penuh kepada tempat di mana mereka bekerja. Namun, *workaholic* itu sendiri juga dapat bermakna negatif karena dapat memberikan dampak yang kurang baik untuk fisik maupun mental. *Workaholism* terkait secara signifikan pada buruknya

kesehatan mental, serta secara fisik yang paling tampak adalah terjadinya nyeri punggung bagian bawah hingga membuat disabilitas, yang paling berkontribusi pada ketidakhadiran kerja (Matsudaira et al., 2013). Orang yang mengalami *workaholic* dapat mengalami depresi jika tidak menemukan kepuasan dalam bekerja. Orang-orang *workaholic* tidak begitu peduli terhadap hubungan sosial, orang tua, percintaan bahkan mereka menganggap hal itu tidak penting, karena orang-orang *workaholic* selalu akan memprioritaskan pekerjaannya, bahkan sekalipun ada masalah terhadap hal lain, mereka akan melarikan diri ke pekerjaannya. *Workaholism* berhubungan dengan risiko kesehatan yang lebih tinggi, termasuk gangguan tidur, kelelahan, stres, dan penyakit jantung (Salanova et al., 2016).

Tulisan ini hendak menjabarkan suatu proses penciptaan karya skenario film yang terinspirasi dari fenomena orang yang mengalami *workaholism*. Skenario *Haru Biru* yang ditulis, menjelaskan berbagai hal yang terjadi pada seorang *workaholic*, sehingga penonton dapat ikut menyelami pengalaman mereka. Pada penciptaan skenario ini penulis akan menggunakan metode penulisan skenario tiga babak. Struktur tiga babak ini banyak digunakan pada berbagai film modern khususnya Hollywood. Struktur tiga babak merupakan pendekatan yang digunakan untuk membentuk struktur naratif skenario film *Haru Biru*. Struktur tiga babak merupakan cara bertutur yang dianggap klasik dimana cerita menuju ke suatu klimaks (Ajidarma, 2000).

Selanjutnya narasi akan dibuat menggunakan alur elips, yaitu dengan menjadikan adegan pertama menjadi adegan terakhir sehingga narasi berbentuk seperti elips. Secara struktural, cerita tidak maju kemana-mana. Tepatnya, setiap maju ia melingkar dan seterusnya, sehingga ketika cerita berakhir, dari strukturnya terbentuk sebuah elips. Maka skenario, dan kemudian filmnya, disebut eliptis (Ajidarma, 2000). Ide penggunaan alur elips muncul karena beberapa efek rasa ingin tahu sering ditimbulkan dengan alur itu. Penonton yang melihat tayangan drama dengan alur elips akan mereviu sejenak cerita awal sampai akhir karena jalinan ceritanya memang dibuat berputar, cerita yang diharapkan akan lebih diingat di fikiran penonton setelahnya. Skenario yang menggunakan alur elips biasanya menyimpan informasi untuk diperjelas di akhir cerita. Penonton atau pembaca akan merasa diberi kejelasan atau perasaan lega setelah menonton hal yang sebenarnya terjadi selama cerita berjalan (Rani, 2014).

Ide penciptaan ini diangkat dari keresahan penulis pada fenomena *workaholism* yang semakin banyak dialami oleh para pekerja, khususnya di wilayah ibukota. Penulis juga terinspirasi dari kejadian yang dialami oleh teman dekat yang menjadi seorang *workaholic* yang larut dalam pekerjaan hingga mengabaikan kesehatan fisik dan mentalnya. Penulis hendak mengajak para penonton karya ini untuk dapat ikut menyelami dan merasakan bagaimana dinamika yang dialami oleh para *workaholic* yang tidak dapat menghentikan dorongan dirinya untuk terus-menerus bekerja.

Ada hal menarik untuk memilih menulis skenario film. Salah satunya adalah potensi jangkauan yang lebih luas dan kemampuan visual yang lebih besar. Dalam era digital saat ini, film dapat didistribusikan melalui berbagai platform, seperti bioskop, televisi, dan platform streaming online, yang memungkinkan karya tersebut dapat dinikmati oleh banyak orang di berbagai lokasi. Film juga memberikan kesempatan untuk menggunakan medium visual secara lebih luas dan mendalam. Dalam menulis skenario film, penulis dapat menggambarkan adegan, lokasi, dan efek visual dengan lebih detail dan mendalam, sehingga memungkinkan cerita untuk diungkapkan secara visual dengan kekuatan yang lebih besar.

2. Metode

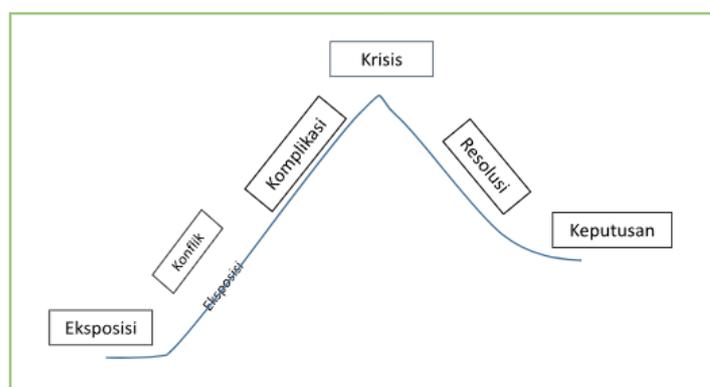
Penulis pertama-tama melakukan wawancara pada beberapa orang yang terindikasi *workaholic*. Wawancara dimaksudkan untuk memperoleh gambaran nyata tentang apa dan bagaimana dinamika pengalaman yang dirasakan secara langsung oleh pelaku. Hasil wawancara diformulasikan dan kemudian diadaptasi menjadi beberapa jalan cerita dalam naskah. Sebelum menulis skenario secara utuh, kerangka dasar cerita kemudian disusun

sedemikian rupa yang terdiri dari tema, judul, premis, alur, setting, sinopsis hingga penokohan. Kerangka dasar tersebut kemudian akan dikembangkan dalam konsep skenario.

Selanjutnya, naskah yang ditulis mengikuti pendekatan struktur tiga babak. Biran (2006) menjelaskan struktur tiga babak yang terdiri dari: a) Babak I, yaitu permulaan konflik dan pengenalan tokoh; b) Babak II, yaitu komplikasi masalah, resolusi sementara konflik utama, resolusi konflik minor; dan c) Babak III, yaitu resolusi masalah utama. Pada babak I, narasi berkonsentrasi pada pengenalan (karakter utama, dunia cerita, dan konflik yang akan dihadapi), membangun cerita (penjelasan tujuan karakter utama dan rintangan yang harus dihadapi), dan titik balik (momen yang mengubah arah cerita). Babak ke II tau bagian konfrontasi berfokus pada peningkatan konflik (tantangan yang semakin besar dan rintangan yang lebih sulit), *midpoint* (karakter utama mengalami situasi penting), *twist* (situasi tidak terduga yang menambah ketegangan cerita). Babak III berupa resolusi cerita yaitu berisi klimaks (karakter utama menghadapi konflik terbesarnya), anti-klimaks (cerita mereda), dan penutup (jawaban atas pertanyaan atau konflik cerita).

3. Hasil dan Pembahasan

Skenario *Haru Biru* berangkat dari tema *Workaholic* yang merangkum cerita tentang perjalanan seorang pria *workaholic*. Pria yang bernama Biru itu sangat memprioritaskan pekerjaannya hingga mengabaikan kesehatannya serta kehidupan sosialnya yang akhirnya membuatnya jatuh sakit. Karena tidak dapat masuk kerja dan diminta atasan untuk sementara berhenti bekerja membuat Biru kemudian semakin jatuh pada depresi. Keadaan depresi itu membawanya pada pilihan untuk mengakhiri hidup. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber dengan kasus *workaholic*, ide tersebut kemudian disusun dengan penggabungan unsur dramatik sebagai penguat cerita, maka disimpulkan premis skenario *Haru Biru* adalah: "seorang pria *workaholic* yang terus-menerus bekerja mengalami keadaan yang membuat ia tidak bisa bekerja dan memilih bunuh diri."



Gambar 1. Grafik Skenario Haru Biru

Haru Biru dipilih sebagai judul skenario yang akan diciptakan. Judul ini dipilih sesuai dengan isi keseluruhan film yang memuat tentang keresahan, kekacauan, dan kegelisahan. Skenario ini menceritakan dampak-dampak negatif akibat seseorang tak mempunyai keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Skenario ini juga menceritakan sisi lain dari sudut pandang sang *workaholic* sendiri yang tak banyak disadari dan dipahami orang lain. Skenario ini membawa harapan dalam peristiwa ini akan selalu menjadi cerita yang diperhatikan oleh masyarakat sehingga menumbuhkan kepekaan untuk saling mengingatkan dan memperhatikan orang-orang sekitar yang mengalami hal serupa.

Skenario *Haru Biru* menggunakan struktur tiga babak dalam penciptaannya. Cerita terdiri dari tiga babak yakni Babak awal, Babak Tengah, dan Babak Akhir. Setiap babak memiliki tahap

dan tujuan yang berbeda. Mengacu pada struktur tersebut, skenario *Haru Biru* akan membentuk plot linier, di mana peristiwa akan berjalan maju ke depan mengikuti tokoh utama. Cerita ini mengambil latar tempat di Jakarta, sebagai kota metropolitan tujuan orang-orang mengejar karir.



Gambar 2. Proses produksi film pendek

Biru, tokoh *workaholic* dalam skenario, adalah seorang desainer interior yang sudah bekerja selama empat tahun dan mendapatkan beberapa kali penghargaan. Ia sangat memprioritaskan pekerjaannya, alih-alih nongkrong, ia bahkan hanya menggunakan 2-3 jam untuk tidur. Di akhir cerita juga menampilkan seorang perempuan yang nantinya mengalami hal serupa dengan seorang lelaki di keseluruhan cerita. Hal ini mencerminkan bahwasanya *workaholic* memang banyak terjadi di mana pun dan kepada siapa saja.

Penokohan atau perwatakan menunjuk pada penempatan tokoh-tokoh tertentu dengan watak-watak tertentu dalam sebuah cerita. Penokohan disebut juga sebagai sikap ketertarikan, keinginan, emosi, dan prinsip moral yang dimiliki tokoh-tokoh tersebut (Nurgiyantoro, 2013). Dalam cerita skenario yang ditulis, tokoh yang hidup memiliki dimensi masing-masing. Tokoh terdiri dari tiga dimensi yaitu fisiologis, sosiologis, dan psikologis. Dimensi fisiologis menjelaskan tentang tokoh secara fisik dimulai dari nama, usia, warna kulit, jenis kelamin hingga seperti apa penampilannya. Dimensi sosiologis menjelaskan tentang latar belakang sosial tokoh dimulai dari ekonomi, pendidikan, pekerjaan, strata sosial dan lain sebagainya. Dimensi psikologis menjelaskan jalan pikiran si tokoh yang terdiri dari watak dan moral. Penokohan juga terbagi dalam 3 bagian yaitu tokoh protagonis, tokoh antagonis dan tokoh tambahan.

Secara psikologis tokoh Biru mewakili perasaan dan pikiran dari narasumber *workaholic*. Biru merupakan sosok yang selalu memprioritaskan pekerjaan, yang membuat ia menjadi sosok yang sedikit bicara. Biru juga selalu perfeksionis dalam pekerjaannya. Biru selalu ingin terlihat baik-baik saja ketika di depan banyak orang. Biru tidak dapat mengontrol hasrat untuk selalu bekerja, bahkan ketika ada masalah dalam dirinya ia akan melampiaskannya dengan bekerja. Biru selalu mempunyai hobi memainkan rubik, itu juga yang menjadi alat untuk ia tetap fokus. Ketika ia mendapatkan pekerjaan lebih sedikit atau tidak bekerja ia akan merasa stress. Biru mempunyai penyakit yang serius yaitu berbagai macam komplikasi dari tekanan darah tinggi hingga sakit jantung, tetapi ia tak menyadarinya dan tak memeriksakan keadaannya dengan serius. Ia hanya mencoba meminum beberapa obat untuk meredakan sakitnya.

4. Kesimpulan

Proses penulisan ini menghasilkan naskah skenario berjudul *Haru Biru*. Skenario *Haru Biru* terdiri dengan total 15 *scene* dengan 8 halaman dengan durasi 15 menit. Hasil dari proses penciptaan skenario ini kemudian diaplikasikan dalam sebuah karya film pendek. Secara singkat skenario *Haru Biru* menceritakan tentang tokoh Biru, yaitu seorang pria *workaholic* berumur 25 tahun yang terus-menerus bekerja hingga kelelahan yang membuat ia jatuh sakit dan melakukan kesalahan dalam bekerja. Pekerjaannya pun akhirnya dialihkan kepada rekan kerjanya, ia merasa dirinya tak mampu lagi dan tak berguna karena penyakit fisiknya yang juga menekannya lalu memilih untuk bunuh diri untuk tidak mati karena kalah oleh penyakitnya. Latar cerita diambil pada kota Jakarta dengan bahasa Indonesia.

Tokoh dalam skenario terdiri dari Biru (25 tahun), Bos (38 tahun), dan beberapa tokoh pendukung yakni rekan-rekan kerja Biru, dan para karyawan di kantor yang berbeda. Cerita berawal dengan pengenalan sosok Biru yang masih terus bekerja hingga larut malam, hal itu merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh Biru. Lalu Biru diberikan project besar oleh Bosnya, hal itu yang membuatnya bersemangat lagi untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat dan bagus. Tapi keadaannya fisiknya yang juga melemah akhirnya Biru melakukan kesalahan pada pekerjaannya. Bos memberikan kesempatan untuk ia memperbaikinya, tetapi kemudian Biru malah jatuh pingsan di kantornya. Hal ini yang akhirnya membuat Bos mengalihkan proyek yang dikerjakan Biru kepada rekan kerjanya yang lain. Biru pun terus berusaha agar proyeknya kembali padanya, segala hal ia lakukan untuk membuat Bos memberikan proyeknya kembali ia pegang. Tapi hal itu semua sia-sia. Proyek tidak ia dapatkan, rasa tak puas pun kian membebani pikirannya. Sakit yang dialami hanya dibiarkan dan tidak ia periksakan ke dokter. Sakit fisik yang semakin menjadi dibarengi dengan beban pikiran yang semakin membuat tekanan membuat ia semakin larut pada depresi. Kehampaan perasaan tertekan dan perasaan tidak berdaya membuat Biru memilih untuk mengakhiri hidup.

Cerita ditutup dengan memperlihatkan gambar-gambar keadaan yang menandakan bahwa Biru sudah meninggal. Kemudian terdapat elips pada akhir cerita yang dibangun dengan memunculkan seorang wanita dewasa yang juga bekerja di kantor yang berbeda dengan keadaan ciri-ciri seperti yang Biru alami. Elips dihadirkan di penutup sebagai informasi bahwa kasus *workaholic* dapat terjadi di manapun dan pada siapapun. Ini menandakan cerita ini hanya melingkar di bagian yang sama, tidak kemana-mana, sehingga ketika cerita berakhir dan membentuk sebuah lingkaran.

Penulisan naskah skenario dan produksi film pendek *Haru Biru* ini adalah sebuah proses penciptaan karya yang melibatkan berbagai aspek seperti proses ideasi, perumusan cerita naskah, penulisan skenario, pra-produksi, hingga pascaproduksi. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam menghasilkan karya yang diharapkan dapat menyampaikan pesan pada para pembaca skenario dan penonton film pendeknya. Proses penulisan skenario dan produksi film pendek ini juga merupakan sebuah proses pembelajaran yang berharga bagi penulis utama. Dan akhir kata, proses penciptaan karya ini dirasa masih membutuhkan banyak masukan dan saran agar penulis utama dapat menghasilkan karya yang lebih baik lagi ke depannya.

Referensi

- Ajidarma, S. G. (2000). *Layar kata: Menengok 20 skenario pemenang Citra, Festival Film Indonesia, 1973-1992*. Yayasan Bentang Budaya
- American Psychological Association. (2018). *Workaholism*. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/workaholism>
- Andreassen, C. S. (2014). *Workaholism: An overview and current status of the research*. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 1-11.
- Biran, M, Y (2010). *Teknik Menulis Skenario Film Cerita*. Pustaka Jaya.

-
- Matsudaira K, Shimazu A, Fujii T, Kubota K, Sawada T, et al. (2013) Workaholism as a Risk Factor for Depressive Mood, Disabling Back Pain, and Sickness Absence. *PLoS ONE* 8(9): e75140. doi:10.1371/journal.pone.0075140
- Matsudaira, K., Shimazu, A., Fujii, T., Kubota, K., Sawada, T., Kikuchi, N., & Takahashi, M. (2013). Workaholism as a Risk Factor for Depressive Mood, Disabling Back Pain, and Sickness Absence. *PLoS ONE*, 8(9), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075140>
- Nurgiyantoro, B. (2015). *Teori Pengkajian Fiksi*. Gajah Mada University Press.
- Rani, E. P. (2014). *Penggunaan Alur Elips Pada Skenario Program Film Televisi "Kotak Hitam Arta"* (Undergraduate Thesis, Televisi ISI Yogyakarta).
- Salanova, M., López-González, A. A., Llorens, S., del Líbano, M., Vicente-Herrero, M. T., & Tomás-Salvá, M. (2016). Your work may be killing you! Workaholism, sleep problems and cardiovascular risk. *Work and Stress*, 30(3), 228–242. <https://doi.org/10.1080/02678373.2016.1203373>
- Scott, K. S., Moore, K. S., & Miceli, M. P. (1997). An Exploration of the Meaning and Consequences of Workaholism. *Human Relations*, 50(3), 287–314. <https://doi.org/10.1023/A:1016986307298>