

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk melihat bagaimana letak penelitian saat ini dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Penulis telah melakukan penelusuran diberbagai media, namun belum menemukan penelitian mengenai tipe kecemasan pada tokoh dalam film pendek *Please Be Quiet*. Oleh karena itu, penelitian berjudul “Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama Perempuan dalam film pendek *Please Be Quiet* Karya William Adiguna: Kajian Psikologi Sigmund Freud” menjadi penelitian pertama.

Penulis dalam melakukan penelitian menemukan lima penelitian yang menggunakan film pendek *Please Be Quiet* sebagai objek kajiannya. Penelitian pertama dilakukan oleh Nadia Khoirunnisa dan Muhammad Hambali (2025) mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Brawijaya berjudul “Representasi Ketidakadilan Gender dalam Film *Please Be Quiet*: Analisis Wacana Kritis Sara Mills”. Penelitian ini memberikan hasil bahwa tokoh Putri sebagai objek mengalami stereotipe, pelecehan seksual, pembungkaman serta marginalisasi. Tokoh Sarah sendiri dikategorikan sebagai subjek dan objek karena memiliki ambisi pribadi yang mengakibatkan pembungkaman. Selanjutnya tokoh Pak Benny sebagai subjek dipandang dominan dibanding Sarah dan Putri. Wajah Sarah dan Putri tanpa mulut menjadi simbol visual representasi dari ketidakberdayaan perempuan menyuarakan

keadilan karena patriarki yang mendominasi di ruang kerja.

Penelitian kedua dilakukan oleh Insyirah Hanyfah dan Silviana Purwanti (2024) mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman yang berjudul “Representasi Pelecehan Seksual di Lingkungan Kerja dalam Film Pendek *Please Be Quiet* (Analisis Naratif Model Tzvetan Todorov)”. Hasil penelitian dari 17 adegan yang telah dikaji memperlihatkan bahwa film *Please Be Quiet* merupakan representasi realitas sosial di mana perempuan, sebagai makhluk yang rentan terhadap pelecehan seksual, memiliki posisi yang lemah di lingkungan kerja. Kebanyakan korban sering merasa takut dan tidak aman, cemas akan mengalami perlakuan buruk di kantor terutama jika atasan memiliki kedudukan serta kekuasaan yang besar. Kekuasaan inilah yang akhirnya membuat karyawan takut akan kehilangan pekerjaan dan karir yang sudah mereka bangun.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Elisa Putri Maharani, Elen Lusianti dan Raden Roro Cindi (2024) mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjudul “Analisis Wacana Kritis: Dominasi Kekuasaan Pada Short Movie *Please Be Quiet* dalam Kanal Youtube William Adiguna”. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa dialog yang terdapat dalam film ini kuat serta penuh emosi yang memperlihatkan bagaimana kekuasaan diselewengkan untuk menekan dan mengendalikan korban dan saksi pelecehan seksual. Dominasi budaya patriarki juga kuat di lingkungan kerja.

Penelitian keempat dilakukan oleh Patricia Santa Puella Wangsa (2023)

mahasiswa program studi Sastra Indonesia Universitas Diponegoro yang berjudul “Proses Kreatif William Adiguna Dalam Pembuatan Film Pendek *Please Be Quiet* (Kajian Sosiologi Sastra)”. Hasil dari analisis penelitian ini yaitu proses kreatif pembuatan film melalui lima tahapan, yakni inspirasi, inkubasi, persiapan, penulisan dan revisi. Sementara itu wujud proses kreatif dalam penentuan tema, tokoh dan latar merupakan latar belakang kepenulisan William Adiguna. Faktor yang mempengaruhi bagaimana William Adiguna menulis adalah dorongan yang ada dalam dirinya sendiri serta hobi membaca yang sudah lama.

Penelitian kelima dilakukan oleh Wahyu Prasetyo Indrata, Judhi Hari Wibowo, dan Jupriono (2023) dalam seminarnya di *SEMAKOM: Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi Surabaya* yang berjudul “Analisis Pesan Moral Dalam Film *Please Be Quiet* (Analisis Semiotika Model Roland Barthes). Pesan moral sebagai hasil dari penelitian ini antara lain kebiasaan atasan yang memiliki moral buruk, melakukan pelecehan seksual pada pegawainya, memperlihatkan bahwa seseorang yang memiliki kedudukan tinggi berperilaku buruk, dan sebagainya. Selain itu, hasil penelitian yang lain memperlihatkan bahwa dalam film penonton diajak untuk mempelajari keberanian perempuan untuk dapat menolak kekerasan yang terjadi pada dirinya menunjukkan bahwa perilaku berani perempuan memiliki makna dalam budaya patriarki.

Dalam penelitian ini, penulis juga menemukan lima penelitian terdahulu yang menggunakan objek formal yang sama dengan yang penulis kaji yaitu kecemasan dan mekanisme pertahanan diri teoripsikoanalisis Sigmund Freud.

Berikut beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan.

Penelitian oleh Nurul Arifah (2017) mahasiswa program studi Bahasa dan Sastra Prancis Universitas Brawijaya berjudul “Gambaran Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama dalam Film *Yves Saint Laurent* karya Sutradara Jalil Lespert: Kajian Psikologis”. Penelitian ini menemukan fakta bahwa jenis kecemasan yang mendominasi Yves Saint Laurent merupakan kecemasan objektif yang berkaitan dengan rasa takut terhadap ancaman maupun bahaya nyata yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan, dua bentuk kecemasan lainnya juga dialami oleh Yves dari tingkat yang ringan sampai kepanikan. Di antara sembilan mekanisme pertahanan diri yang sudah dijelaskan oleh Freud, Yves melakukan enam jenis pertahanan diri, yaitu fiksasi, regresi, pemindahan objek, rasionalisasi, pembentukan reaksi, dan sublimasi menggunakan teori kecemasan oleh Sigmund Freud (1933), teori klasifikasi tingkat kecemasan oleh Stuard dan Sundeen (1998), dan teori mekanisme pertahanan diri oleh Sigmund Freud (1933) dengan jenis metode penelitian deskriptif kualitatif.

Penelitian oleh Rezky Amalia Nur (2017) mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Negeri Makassar berjudul “Aspek Kecemasan Tokoh dalam Novel *Cantik Itu Luka* karya Eka Kurniawan Analisis Psikoanalisis Sigmund Freud”. Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan objektif tokoh dalam novel *Cantik Itu Luka* yakni selalu mengantisipasi hal terburuk dari akibat yang mungkin akan muncul dari suatu hal-hal buruk yang kemungkinan dapat terjadi kepadanya. Kemudian kecemasan

neuritis tokoh dalam novel *Cantik Itu Luka* karya Eka Kurniawan meliputi, ketidakmampuannya mengatasi permasalahan, perasaan takut akan berpisah dengan pasangannya, merasa tidak dipedulikan oleh orang dicintainya serta ketakutan tokoh terhadap penolakan cinta dari seseorang. Kecemasan moral tokoh dalam novel *Cantik Itu Luka* karya Eka Kurniawan meliputi, rasa bersalah tokoh terhadap kesalahannya dimasa lalu yang berdampak terhadap kehidupan anaknya dan rasa kasihan tokoh terhadap keluarganya terhadap masalah yang dihadapinya menggunakan teori Psikoanalisis Sigmund Freud dan metode penelitian deskriptif kualitatif.

Penelitian oleh Esterina Warkey, Surya Sili, dan Chris Asanti (2020) mahasiswa program studi Bahasa Inggris Universitas Mulawarman berjudul “Moses’ Anxiety and Defense Mechanisms in *Exodus: Gods and Kings Movie*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter Musa mengalami tiga jenis kecemasan yang meliputi kecemasan neurotik, kecemasan moral, dan kecemasan realistis. Selain itu, Musa juga menggunakan lima jenis mekanisme pertahanan yang meliputi represi, formasi, isolasi, penolakan, dan agresi menggunakan konsep Freud sebagai teori utama dan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi.

Penelitian oleh Aynul Iyzah dan Ridlwan Ridlwan (2019) mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Muhammadiyah Surabaya berjudul “Kecemasan Tokoh Utama Wanita pada Film *Manuk Karya Ghalif Putra Sadewa*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral pada

tokoh. Kecemasan neurotik terlihat pada saat sang suami sedang merawat burungnya dan lupa terhadap waktunya untuk bekerja. Sang istri mengingatkan suami agar cepat berangkat ke kantor dikarenakan sudah siang, tetapi sang suami tetap santai sembari bersiul dan memperhatikan burung peliharaannya. Akhirnya, istri marah dan merasa bahwa ucapannya tidak dihiraukan karena suami lebih memperhatikan burung peliharaannya. Kecemasan realistis terlihat pada adegan tokoh utama wanita atau sang istri yang biasa dipanggil Sum sedang berbelanja bersama tetangganya. Setelah itu datanglah seorang laki-laki yang akan berbelanja dikarenakan istrinya sedang hamil. Terlihat tokoh utama wanita mengalami kecemasan atas pembicaraan tetangganya mengenai kehamilan. Kecemasan moral terlihat pada adegan sang suami akan mengajak sang istri untuk memeriksakan kehamilannya pada bidan, tetapi sang istri menolak. Dia beralasan bahwa kandungan dan dirinya baik-baik saja, tetapi sang suami tetap memaksa. Akhirnya, sang istri mengakui bahwa dirinya tidak hamil.

Penelitian oleh Sri Handayani Elvi (2018) program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia STKIP PGRI Sumatera Barat berjudul “Kecemasan Tokoh Utama dalam Kumpulan Cerpen *Perempuan Patah Hati yang Kembali Menemukan Cinta Melalui Mimpi* karya Eka Kurniawan Tinjauan Psikologi Sastra”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tokoh utama pada kumpulan cerpen terdapat 3 bentuk kecemasan yang dialami tokoh utama, yaitu kecemasan neurotik, kecemasan moral, serta kecemasan realistik. Ketiga kecemasan tadi, kecemasan neurotik lebih mayoritas menguasai tokoh utama sebab tokoh utama mengalami kecemasan terhadap objek yang tidak jelas atau

tidak konkret.

Kelima penelitian di atas mempunyai kesamaan dengan penelitian yang penulis lakukan, yakni membahas tentang tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri pada tokoh dengan pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud. Meski demikian, dengan kesamaan topik tersebut akan memberikan hasil penelitian yang berbeda karena objek material yang digunakan berbeda. Relevansi penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang menggunakan objek material berbeda tetapi objek formalnya sama adalah penulis lebih paham mengenai bagaimana menerapkan teori Sigmund Freud terutama tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri dalam penelitian.

Kebaruan dari penelitian ini adalah penulis memilih mengkaji mengenai psikologi tokoh dalam film *Please Be Quiet* terutama mengenai tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri pada tokoh utama dalam film. Penelitian-penelitian yang menggunakan film *Please Be Quiet* sebelumnya telah mengkaji mengenai wacana kritis, representasi sosial, proses kreatif dan pesan moral pada film. Belum ada penelitian yang membahas mengenai tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri tokoh utama perempuan pada film *Please Be Quiet*. Oleh karena itu, kajian psikologi mengenai tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri pada tokoh utama perempuan penulis pilih sebagai topik analisis penelitian ini. Sementara itu, dengan penelitian-penelitian yang menggunakan objek formal yang sama akan memudahkan penulis dalam menerapkan teori tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri Sigmund Freud pada analisis penelitian.

2.2 Landasan Teori

Landasan teori merupakan alat yang digunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan landasan teori struktur naratif dan sinematik film oleh Himawan Pratista serta teori tipe kecemasan dan mekanisme pertahanan diri oleh Sigmund Freud.

2.2.1 Struktur Sinematik

Struktur sinematik merupakan aspek teknis pembentuk film. Jika struktur naratif adalah bahan materi yang akan diolah, maka struktur sinematik adalah cara untuk mengolahnya. Struktur sinematik terdiri dari empat elemen pokok yaitu *mise-en-scene*, sinematografi, *editing*, dan suara. Semua struktur sinematik tersebut saling berinteraksi dan berkesinambungan untuk membentuk unsur sinematik secara keseluruhan (Pratista, 2017: 2).

Meskipun terdapat empat elemen pokok pada unsur sinematik film, dalam penelitian ini penulis hanya akan menganalisis beberapa unsur pada *mise-en-scene* dan sinematografi. Hal tersebut dikarenakan penulis hanya membutuhkan kedua unsur tersebut untuk mendapatkan informasi tentang pencahayaan yang digunakan dalam film serta *shot* dan pergerakan tokoh dalam film. Berikut merupakan penjelasan struktur sinematik dalam film.

a. *Mise-En-Scene*

Mise-en-scene merupakan unsur sinematik yang paling mudah dikenali karena hampir seluruh gambar yang ditampilkan dalam film adalah bagian dari unsur ini. *Mise-en-scene* adalah semua hal yang ada di depan kamera. Empat elemen pokoknya yakni setting atau latar, pencahayaan, kostum dan tata rias, serta

pemain dan pergerakannya (Pratista, 2017: 97). Pada bagian ini, penulis hanya akan menggunakan satu elemen pokok untuk dianalisis yakni pencahayaan.

1) Unsur-unsur Pencahayaan

Sebuah film tidak akan terwujud tanpa adanya pencahayaan. Cahaya tersebut membentuk sebuah benda dan dimensi ruang. Terdapat empat unsur pencahayaan yaitu, kualitas, arah, sumber, dan warna cahaya. Semuanya secara berkaitan mempengaruhi tata cahaya dalam membentuk suasana dan *mood* (Pratista, 2017: 110)

a) Kualitas Pencahayaan

Kualitas cahaya merupakan besar-kecilnya intensitas pencahayaan yang ada dalam film. Cahaya terang biasanya memberikan hasil berupa bentuk objek dan bayangan yang jelas. Cahaya lampu atau sinar matahari disebut sebagai cahaya terang. Selanjutnya cahaya lembut biasanya menyebarkan cahaya yang memberikan hasil berupa bayangan yang tipis. Cahaya langit yang cerah disebut sebagai cahaya lembut (Pratista, 2017: 110).

b) Arah Pencahayaan

Arah cahaya adalah posisi sumber cahaya terhadap objek yang dituju. Bagian wajah pelaku merupakan objek yang paling sering dituju. Arah cahaya selanjutnya dibagi menjadi lima jenis, yaitu arah depan (*frontal lighting*), arah samping (*side lighting*), arah belakang (*back lighting*), arah bawah (*under lighting*), dan arah atas (*top lighting*).

(1) *Frontal lighting* menghilangkan bayangan dan menegaskan bentuk

suatu objek atau wajah tokoh.

- (2) *Side lighting* menampilkan bayangan ke arah samping tubuh tokoh atau bayangan pada wajah.
- (3) *Back lighting* dapat memperlihatkan bentuk siluet suatu objek atau tokoh jika digunakan sendiri tanpa kombinasi dengan arah cahaya lain.
- (4) *Under lighting* diposisikan di bagian depan bawah tokoh dan biasanya pada bagian wajah. Memberikan efek seperti cahaya senter atau api unggun yang arahnya dari bawah. Biasanya arah cahaya ini digunakan untuk mendukung efek horor atau sekadar mempertegas sumber cahaya alami seperti lilin dan api unggun.
- (5) *Top lighting* sangat jarang digunakan dan biasanya dipakai untuk lebih mempertegas suatu benda atau tokoh. Selain itu, dapat pula menunjukkan jenis pencahayaan buatan dalam suatu adegan seperti lampu jalan dan lampu gantung (Pratista, 2017: 111)

c) Sumber Pencahayaan

Sumber cahaya menunjuk pada karakter sumber cahaya, yang mana merupakan pencahayaan buatan dan pencahayaan natural. Kualitas cahaya menggunakan cahaya natural biasanya kurang baik namun efek natural dalam film menjadi semakin tinggi. Pencahayaan buatan biasa digunakan dalam produksi film studio besar karena lebih memudahkan mengontrol efek cahaya yang diinginkan. Dua sumber cahaya yang digunakan sineas umumnya yakni sumber cahaya utama (*key light*) yang

merupakan sumber cahaya paling utama dan paling kuat dalam menghasilkan bayangan, dan sumber cahaya pengisi (*fill light*) yang dipakai untuk melembutkan atau menghapus bayangan (Pratista, 2017: 111-112)

d) Warna Cahaya

Warna cahaya yakni warna yang digunakan dari sumber cahaya. Secara natural warna cahaya hanya terdiri dari dua yaitu putih (sinar matahari dan kuning muda (lampu). Ketika memakai filter, sineas dapat menghasilkan warna sesuai yang diinginkan. Warna cahaya dapat pula digunakan untuk menghasilkan motif-motif tertentu, contohnya erah untuk menampilkan tokoh yang sedang marah (Pratista, 2017: 112)

2) Rancangan Tata Lampu

Rancangan tata lampu memiliki peran besar dalam mendukung suasana. Rancangan tata lampu dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu *high key lighting* dan *low key lighting*.

a) *High Key Lighting*

Salah satu teknik tata cahaya yang menghasilkan batas tipis antara area gelap dan terang. Teknik ini fokus pada warna, bentuk serta garis yang tegas pada masing-masing elemen *mise-en-scene*. Efek bayangan diusahakan untuk muncul sesedikit mungkin. Teknik ini adalah teknik paling umum serta biasanya dipakai untuk adegan formal dan umum seperti sekolah, kampus, mall, minimarket, dan rumah sakit.

b) *Low Key Lighting*

Low key lighting adalah sebuah teknik tata cahaya yang menghasilkan batasan yang tegas antara area terang dan area gelap. Teknik ini lebih berfokus pada unsur bayangan yang tegas dalam *mise-en-scene*. Cahaya utama yang digunakan memiliki intensitas yang tinggi dan cahaya pengisinya lebih rendah. Teknik ini sering digunakan pada adegan yang sifatnya inim, menegangkan, mencekam, suram, serta penuh misteri (Pratista, 2017: 113).

3) Bayangan

Unsur bayangan dihasilkan dari sisi gelap suatu obyek yang tidak mendapatkan cahaya. Unsur bayangan mampu memberikan kesan misteri dan efek dramatis suatu objek ataupun adegan secara keseluruhan. Bayangan dapat digunakan untuk film apa saja namun lebih sering muncul pada film horor, thriller dan *film noir*.

a) Bayangan pada Obyek

Bayangan ini tercipta ketika cahaya tidak dapat menerangi seluruh permukaan obyek seperti tubuh manusia, wajah dan obyek lainnya. Efek siluet adalah bayangan pada obyeknya dan paling sering digunakan dalam film baik untuk tujuan estetik ataupun motif cerita. Teknik ini digunakan pada film horor masa kini untuk menampilkan sosok roh jahat melalui siluet.

b) Bayangan dari Obyek

Bayangan ini dihasilkan dari sisi sebuah obyek yang tidak terkena

cahaya dan tercetak di suatu bidang objek lain. Bayangan dari obyek sering memakai bidang yang permukaannya luas seperti dinding atau lantai. Bayangan ini dalam film horor biasanya digunakan untuk menggambarkan sosok monster atau antagonis dengan beragam fungsi (Pratista, 2017: 115)

b. Sinematografi

Sinematografi berisi perlakuan pembuat film terhadap kamera dan stok filmnya. Pembuat film tidak hanya merekam suatu adegan namun juga mengatur bagaimana adegan itu diambil, seperti jarak, sudut, ketinggian, lama pengambilan, dan lainnya. Setelah pengambilan gambar selesai, hasil rekaman menggunakan efek visual yang membutuhkan treatment khusus terhadap filmnya yang baru dapat dilakukan pada tahapan ini. Unsur sinematografi dibagi menjadi tiga aspek yaitu kamera dan film, *framing*, serta durasi gambar (Pratista, 2017: 89). Pada penelitian ini, peneliti hanya akan menganalisis aspek *framing* untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan kamera dengan obyek yang akan diambil yakni jarak.

1) *Framing*

Framing sangat penting dalam suatu film, karena melalui ini penonton diperlihatkan semua jalinan peristiwa. Kontrol pembuat film terhadap *framing* akan sangat menentukan bagaimana persepsi penonton terhadap suatu gambar. Tuntutan naratif secara estetik membuat sineas memberikan batasan pada *mise-en-scene* sesuai dengan yang dibutuhkan. Pembatasan kamera ini yang disebut dengan *framing*. Aspek *framing* dibagi menjadi

empat unsur utama yaitu, bentuk dan dimensi *frame*; ruang *offscreen* dan *onscreen*; sudut, kemiringan, tinggi dan jarak pada obyek; serta pergerakan *frame*. Pada bagian ini, hanya jarak pada obyek yang akan dianalisis untuk menemukan *shot-shot* apa saja yang digunakan dalam film *Please Be Quiet*.

a) Jarak

Jarak yang dimaksudkan disini adalah dimensi jarak kamera terhadap obyek dalam *frame*. Kamera tidak perlu berada dalam jarak tertentu karena dapat dimanipulasi dengan lensa zoom. Obyek cerita film biasanya manusia sehingga jarak diukur dengan skala manusia. Ukuran jarak sangat relatif dan yang menjadi tolak ukur sendiri adalah proporsi manusia atau obyek dalam sebuah *frame*. Dimensi jarak kamera terhadap obyek dibagi menjadi tujuh.

(a) *Extreme Long Shot*

Extreme long shot adalah jarak kamera terjauh dari obyeknya. Wujud manusia hampir tidak akan terlihat. Teknik ini biasanya digunakan untuk memperlihatkan suatu objek yang jaraknya sangat jauh atau panorama yang luas.

(b) *Long Shot*

Long shot adalah *shot* memperlihatkan wujud fisik manusia yang tampak jelas namun latar belakang masih dominan. *Long shot* biasanya digunakan sebagai *establishing shot*, yaitu *shot* pembuka sebelum *shot-shot* yang jaraknya lebih dekat digunakan.

(c) *Medium Long Shot*

Wujud fisik manusia pada jarak ini terlihat dari bawah lutut sampai ke atas. Proporsi lingkungan sekitar dan wujud fisik manusia dalam *frame* cenderung seimbang.

(d) *Medium Shot*

Wujud fisik manusia pada jarak ini tampak dari pinggang ke atas. Ekspresi wajah tokoh dan gestur tubuh mulai terlihat. Dalam *frame* ini sosok manusia mulai tampak dominan.

(e) *Medium Close Up*

Wujud fisik manusia pada jarak ini terlihat dari bagian dada ke atas. Sosok tubuh manusia menjadi fokus dan mendominasi *frame*. *Shot* ini biasanya digunakan untuk adegan percakapan normal.

(f) *Close-Up*

Shot ini pada umumnya menampilkan bagian wajah, tangan, kaki atau suatu obyek kecil lainnya. Teknik *close-up* dapat memperlihatkan gestur tubuh yang lebih detil dan ekspresi wajah yang jelas. *Shot* ini biasanya digunakan untuk dialog yang lebih intim.

(g) *Extreme Close-Up*

Extreme close-up merupakan teknik pengambilan gambar yang paling mendetil karena mampu memperlihatkan bagian dari wajah seperti mata, hidung, alis, dan lainnya atau bagian dari suatu obyek dalam jarak yang sangat dekat (Pratista, 2017: 146-147).

2.2.2 Struktur Naratif Film

Struktur naratif berkaitan sangat erat dengan aspek cerita diantaranya elemen pokok naratif yang terdiri dari karakter, permasalahan dan konflik, dan tujuan; hubungan naratif dengan ruang; hubungan naratif dengan waktu yang terdiri dari urutan waktu, durasi waktu, dan frekuensi waktu; serta pola struktur naratif yang terdiri dari tahap permulaan, tahap pertengahan, dan tahap penutupan.

Setiap film tak mungkin melepaskan unsur naratif, dan dapat dipastikan mempunyai unsur karakter, permasalahan, konflik, lokasi atau latar, dan lain-lain. Semua bagian tersebut jika digabungkan maka akan membentuk struktur naratif yang utuh. Tidak berbeda jauh dengan novel dan cerpen, film juga memiliki unsur naratif yang mirip dengan karya sastra lain. Naratif didefinisikan sebagai suatu rangkaian kejadian yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya serta terikat oleh kenyataan sebab dan akibat yang terjadi dalam suatu ruang dan waktu, ada alasan yang jelas mendasari terjadinya suatu peristiwa dan pasti disebabkan oleh kejadian yang terjadi sebelumnya (Pratista, 2017:33).

Pratista (2017:34) menerangkan bahwa semua tindakan dan aksi tokoh atau pelaku cerita akan memotivasi terjadinya peristiwa berikutnya dan terus memotivasi peristiwa berikutnya lagi. Perubahan tersebut membentuk pola perkembangan cerita naratif. Dalam perkembangannya, pola naratif dibagi menjadi tiga fase: fase pendahuluan, fase pertengahan, dan fase penutup. Pola perkembangan cerita film biasanya dipaparkan secara langsung, dengan rangkaian peristiwa yang berjalan dalam urutan kronologis yang sebenarnya. Berikut ini merupakan penjelasan struktur naratif dalam film.

a. Elemen Pokok Naratif

Suatu cerita tidak mungkin dapat berjalan jika tidak ada tokoh yang mengilhami suatu peristiwa terjadi. Pratista (2017: 43) mengatakan bahwa karakter saat melakukan aksinya selalu bertumpu pada satu tujuan. Guna mencapai tujuan tersebut, permasalahan dan konflik pasti mengiringi yang membuat tokoh tersebut termotivasi untuk menyelesaikan permasalahan dan meraih tujuan yang telah dibuat sejak awal. Cerita tidak dapat berkembang apabila masalah tidak muncul.

1) Tema

Tema dapat dimaknai sebagai suatu dasar pengertian yang ingin disampaikan oleh penulis atau sineas pada penikmat karyanya. M.Boggs (dalam Hair, 2017: 5) memiliki pemikiran bahwa tema diartikan sebagai permasalahan pokok atau sebuah fokus di mana sebuah film dibangun dan yang membuat film tersebut menjadi satu kesatuan. Boggs juga menambahkan (dalam Hair, 2017: 4) menambahkan bahwa tema yang merupakan sebuah persoalan pokok sebuah film dapat memicu emosi dari penonton seperti, perasaan senang, marah, dan sebagainya, atau penonton menyukai karakter tunggal yang sifatnya unik melalui dialog dan aksi.

2) Tokoh

Tokoh atau pelaku cerita menjadi unsur utama dalam cerita film. Bayangkan saja jika suatu film tidak ada pelaku ceritanya, film tersebut tidak akan bisa disebut sebuah film. Sebuah film memiliki tokoh utama serta tokoh pendukung yang meramaikan jalan cerita. Tokoh utama menjadi inspirasi terbesar cerita dapat berjalan dari awal sampai cerita berakhir. tokoh utama biasa disebut tokoh

protagonis sementara karakter pendukung bisa berada pada pihak protagonis maupun antagonis (Pratista, 2017: 43). Pada umumnya, tokoh pendukung inilah yang biasanya menyulut api permasalahan sehingga timbullah konflik. Namun, tokoh pendukung juga dapat menjadi tokoh yang membantu tokoh utama dalam menyelesaikan konflik dan permasalahan yang muncul.

3) Cerita dan Plot

Plot merupakan rangkaian peristiwa yang disajikan secara visual maupun audio visual dalam film. Sedangkan cerita adalah keseluruhan rangkaian peristiwa baik ditampilkan dalam film maupun tidak. Pembuat film memiliki hak untuk memasukkan atau menghapus bagian cerita tertentu tanpa meninggalkan atau mengubah inti alur cerita dan hukum kausalitas. Melalui naskah atau skenario yang ditulisnya, pembuat film bisa melewati beberapa bagian cerita yang dianggap tidak perlu untuk dimasukkan ke dalam film. Penekanan cerita sudah tentu akan dilakukan agar kisah yang tersaji dalam film dapat terfokus pada satu rangkaian cerita. Hal tersebut dilakukan dengan pemilihan plot yang sesuai (Pratista, 2017: 64).

4) Permasalahan dan Konflik

Permasalahan bisa dimaknai sebagai rintangan yang dihadapi tokoh protagonis guna mencapai apa yang diinginkannya. Permasalahan kerap muncul karena tokoh antagonis memiliki tujuan yang cenderung sama atau mirip ataupun berbeda dengan tokoh protagonis. Permasalahan ini juga yang kemudian mengundang bentrokan atau konflik fisik antara tokoh protagonis dan tokoh antagonis. Permasalahan juga dapat timbul tanpa tokoh antagonis. Persoalan

dapat timbul dari tokoh utama sendiri yang pada akhirnya konflik internal dalam diri sendiri (Pratista, 2017:44).

5) Tujuan

Setiap tokoh dalam cerita film pasti memiliki tujuan maupun harapan tertentu, dapat berupa fisik maupun nonfisik. Tujuan fisik terlihat dengan jelas dan nyata. Kebalikannya, tujuan nonfisik terlihat tidak nyata dan cenderung abstrak serta tidak jelas (Pratista, 2017: 44). Contoh film dengan tujuan fisik yang nyata adalah film-film superhero. Sementara film dengan tujuan nonfisik yang abstrak seperti film telenovela dan melodrama.

b. Hubungan Naratif dengan Ruang

Ruang menjadi salah satu hal penting dalam suatu cerita. Pratista (2017: 65) mengatakan bahwa cerita dalam film pasti terjadi pada suatu tempat atau lokasi dengan dimensi ruang yang jelas, maksudnya lokasi maupun wilayahnya jelas diketahui dan ditunjukkan dalam ceritanya, sebagai contoh di rumah Budi, di kota Semarang, atau di negara Jerman. Pratista juga menyebutkan jika latar cerita yang digunakan dapat berupa latar nyata (lokasi sesungguhnya) ataupun fiktif (dibuat-buat).

Film juga terkadang mengambil latar tempat pada dimensi ruang yang sifatnya nonfisik. Dimensi ruang yang bersifat nonfisik ini juga disebut supranatural, biasanya banyak digunakan pada film horor supranatural, fantasi, serta fiksi ilmiah. Beberapa contoh film yang menggunakan latar nonfisik atau supranatural

diantaranya: *Loki*, *The Conjuring*, *Star Wars*, *Thor*, dan masih banyak film-film lainnya.

c. Hubungan Naratif dengan Waktu

Sejalan dengan ruang, dalam suatu cerita dipastikan mengandung unsur waktu yang terikat dengan alur ceritanya. Unsur waktu yang berhubungan dengan naratif dalam sebuah film, yaitu urutan waktu, durasi waktu, dan frekuensi waktu.

1) Durasi Waktu

Sesuai tuntutan naratif, pembuat film juga mampu memanipulasi durasi waktu cerita film. Durasi film rata-rata hanya berkisar 90 hingga 120 menit, namun durasi cerita dalam film umumnya memiliki rentan waktu yang lebih panjang. Durasi cerita dapat memiliki rentan waktu hingga beberapa jam, hari, minggu, bulan, tahun bahkan abad. Dalam beberapa kasus, durasi film bisa sama panjangnya dengan durasi cerita begitupun juga durasi cerita dapat lebih pendek dari durasi film (Pratista, 2017:38).

Pratista (2017: 69) juga menyebutkan bahwa pada kasus tertentu seperti film fiksi ilmiah dan fantasi, durasi waktu cerita tidak dapat dihitung dengan tolok ukur waktu pada cerita biasa karena umumnya telah dilakukan manipulasi waktu. Hal itu dapat ditemukan dalam film fiksi ilmiah seperti *Interstellar* dan *Ant-Man*.

2) Urutan Waktu

Urutan waktu merupakan bagaimana waktu cerita berjalan sesuai dengan format yang ada dalam sebuah film. Format atau pola tersebut dibagi menjadi dua menurut Pratista (2017: 67), diantaranya.

a) Pola Linier

Pada pola atau format linier, waktu berjalan sesuai dengan runtutan kejadian tanpa adanya gangguan atau interupsi waktu yang mempengaruhi film secara keseluruhan. Penyajian cerita secara linier ini membuat penonton lebih mudah untuk melihat hubungan keterkaitan suatu kejadian dengan kejadian lainnya. Ketika waktu cerita berlangsung dalam satu hari maka penyajian plotnya dalam film runtut dari pagi, siang, sore, sampai malam (Pratista, 2017: 67).

Tidak peduli sepanjang apa waktu ceritanya jika tidak ada waktu yang diinterupsi atau diganggu secara detail maka pola film tersebut tetap termasuk pola linier. Sering sekali dalam film ada sedikit interupsi dengan diperlihatkannya adegan kilas-balik maupun kilas-depan. Namun, hal itu biasanya tidak dianggap sebagai permasalahan karena tidak mengganggu dan tidak mengubah keseluruhan jalan cerita.

b) Pola Nonlinier

Pola nonlinier memanipulasi runtutan waktu peristiwa dengan cara mengubah runtutan plot, hal itu menyebabkan hubungan kausalitas dan alur cerita menjadi berantakan dan sulit dipahami. Ketika waktu cerita

berlangsung dalam satu hari maka penyajian plotnya dalam film tidak runtut, bisa dari siang, malam, pagi, kemudian berakhir sore hari. Pola nonlinier sangat jarang digunakan dalam film karena jalan cerita sulit untuk diikuti karena lebih kompleks dan rumit, namun bukan berarti pola ini tidak dapat dipakai dalam proses pembuatan film (Pratista, 2017: 68).

3) Frekuensi Waktu

Frekuensi waktu merupakan banyaknya pengulangan adegan dalam suatu film. Pratista (2017: 70) menyatakan bahwa suatu adegan biasanya hanya dimunculkan sekali saja dalam film. Namun dalam suatu kasus tertentu, adegan yang sama dapat ditampilkan lagi tak hanya sekali namun bisa berkali-kali dengan menggunakan teknik kilas-balik ataupun kilas-depan sesuai dengan berapa banyak yang dibutuhkan dalam cerita. Pemunculan kembali adegan ini juga dapat dikarenakan motif cerita. Sebagai contoh yakni film *Miss Peregrine's Home of Peculiar Children*, dalam film tersebut si tokoh utama mempunyai kemampuan istimewa yang membuatnya dapat memanipulasi waktu sehingga waktu dapat berjalan dan suatu peristiwa terjadi secara berulang-ulang.

d. Pola Struktur Naratif

Pratista (2017: 45) memaparkan bahwa pola struktur naratif mempunyai fase atau tahapan dalam pengembangan ceritanya, yaitu tahap permulaan, tahap pertengahan, dan tahap penutupan. Lamanya durasi setiap tahap berbeda-beda. Tahap permulaan biasanya berdurasi seperempat dari durasi filmnya. Tahap pertengahan lamanya

lebih dari setengah durasi film. Tahap penutupan umumnya berdurasi seperempat dari durasi film dan paling pendek segmennya.

1) Tahap Permulaan

Pratista (2017: 77) menjelaskan bahwa tahap ini menjadi titik paling krusial dalam cerita film karena segalanya berawal dari sini. Pada tahap ini, diperkenalkan aspek ruang dan waktu, para pelaku cerita, serta awal munculnya permasalahan. Dalam tahapan ini terkadang terdapat prolog pada awalan cerita. Prolog di sini bukan bagian dari alur cerita utama namun merupakan kejadian yang sebelumnya telah terjadi sebelum cerita yang sebenarnya terjadi. Prolog ini digunakan untuk lebih menonjolkan tokoh atau figur protagonis maupun antagonis yang akan menjadi karakter utama dalam cerita film tersebut.

2) Tahap Pertengahan

Pada tahap ini, konflik permasalahan mulai meningkat. Terjadilah konfrontasi dan masalah makin berkembang hingga mencapai klimaks cerita. Pada tahap ini juga biasanya tokoh utama tidak dapat begitu saja menyelesaikan masalah meskipun sudah banyak percobaan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan adanya aspek-aspek mengejutkan yang membuat permasalahan menjadi lebih rumit dan kompleks dari sebelumnya. Ketika menjelang klimaks, tokoh utama biasanya mengalami putus asa ditahap ini dari segi fisik dan mental (Pratista, 2017: 78).

3) Tahap Penutupan

Tahap ini merupakan klimaks dari cerita menurut Pratista (2017: 79), puncaknya segala konflik dan konfrontasi yang terjadi di tahap pertengahan. Ketegangan dalam cerita film mencapai puncak tertinggi pada tahap ini. Pada

tahapan ini, muncul konfrontasi akhir, resolusi, serta tujuan tokoh. Dengan berakhirnya konflik, penyelesaian masalah atau resolusi akan tercapai. Karakter utama bisa mencapai tujuannya, namun bisa juga sebaliknya.

Tiga tahap tersebut tidak harus berkaitan atau berurutan sesuai aturan. Terkadang masalah belum dapat ditemukan dan baru muncul pada tahap penutupan. Film terkadang membuat penonton sulit memahami ceritanya karena begitu kompleks dan terkesan tidak memiliki tujuan. Namun, semua film pasti memiliki tujuan tertentu atas permasalahan yang dimunculkan. Sekompleks apa pun film, tiga tahap di atas pasti selalu ada dalam film.

2.2.3 Teori Psikologi Sastra

Noor (2015: 92) mengungkapkan bahwa psikologi sastra merupakan suatu cabang ilmu digunakan untuk meneliti suatu karya sastra dari sudut pandang psikologi. Albertine Minderop dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Sastra” (2018: 55) mengatakan bahwa psikologi sastra merupakan telaah karya sastra yang dipercayai menggambarkan proses aktivitas kejiwaan. Dalam mengkaji karya psikologis hal krusial yang harus dimengerti yakni sejauh mana keterlibatan psikologi pengarang serta kemampuannya menampilkan tokoh-tokoh fiksi yang terlibat dengan masalah kejiwaan. Kajian psikologi juga merupakan gambaran diri para tokoh yang ditampilkan sedemikian rupa oleh penulis atau pengarang. Hal itu membuat penikmat karya sastra merasa terbuai dengan masalah psikologis yang terkadang membuat mereka merasakan dirinya masuk dalam cerita. Dalam penelitian ini, penulis menekankan pada teori psikoanalisis Sigmund Freud mengenai kecemasan

untuk menjelaskan tipe kecemasan tokoh utama perempuan pada film *Please Be Quiet*.

2.2.4 Teori Psikoanalisis Sigmund Freud

Teori Freud meyakini bahwa kepribadian terbentuk melalui konflik antara tiga struktur fundamental pikiran manusia. Freud membagi kehidupan mental manusia menjadi tiga sistem yaitu id, ego dan superego (Stey, 2011: 1).

a. Id

Id adalah bagian kepribadian yang paling dasar dan bawaan sedari lahir. Id dipenuhi dorongan biologis seperti haus, lapar, agresi, dan hasrat seksual, serta bekerja berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*), yakni ingin dipuaskan saat itu juga tanpa memedulikan realitas atau moral. Dari id inilah ego dan superego akan muncul (Alwisol, 2019: 16)

b. Ego

Ego adalah bagian kepribadian yang rasional dan realistis. Ego berkembang dari id untuk membantu seseorang menghadapi dunia nyata dan menyalurkan dorongan id secara realistis. Ego bekerja berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), yakni bagaimana keinginan id dapat terpenuhi tanpa melanggar aturan dan norma sosial (Alwisol, 2019: 17).

c. Superego

Superego adalah bagian moral atau etika dalam kepribadian. Superego bekerja berdasarkan prinsip idealistik (*idealistic principle*) sebagai lawan dari prinsip

kepuasan id dan prinsip idealis ego. Superego mewakili nilai-nilai, norma, dan aturan masyarakat atau keluarga yang diinternalisasi seperti hati nurani. Superego berusaha mendorong seseorang untuk bertindak secara moral, bukan hanya realistik atau impulsif (Alwisol, 2019: 18).

Ketiga struktur konsep itu bekerja sama agar membangun kepribadian yang seimbang. Daniel K. Lepsey berpendapat bahwa id tidak bekerja sendiri, tetapi dia terhubung dengan ego yang bekerja berdasarkan prinsip realistik dan superego yang bekerja berdasarkan pada prinsip idealis (Stey, 2011: 5). Pada umumnya, manusia mempunyai standar kepuasan moralnya masing-masing. Ketika id ingin dipuaskan oleh manusia, tetapi ego tidak dapat melakukan atau mendapatkannya, pada saat itulah kecemasan muncul di mana id ingin dipuaskan tapi ego tidak mampu melakukan keinginan tersebut.

2.2.4.1 Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu konsep paling krusial dalam psikoanalisa. Kecemasan memiliki peran penting dalam perkembangan kepribadian serta dinamika berfungsinya kepribadian. Freud memaparkan bahwa kecemasan adalah sebuah pengalaman pahit dan menyakitkan yang muncul karena ketegangan dalam alat-alat yang bekerja dalam tubuh (Hall, 1959: 82). Kecemasan merupakan suatu keadaan sadar yang bisa dilihat dengan subyektif individu berdasarkan pengalaman tentang rasa sakit atau nyeri, perasaan sedih dan kesal, kegelisahan dan ketegangan karena lapar, haus, keinginan melampiaskan hawa napsu, dan kebutuhan jasmaniah lain (Hall, 1959: 83).

Freud melanjutkan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi individu terhadap ancaman ketidaksenangan dan kerusakan yang dihadapinya. Perasaan ketidaksenangan itu membuat penderitanya menjadi gelisah dalam menjalani hidup. Kecemasan akan timbul ketika seseorang tubuh seseorang mengirimkan sinyal bahaya ketika menghadapi suatu ancaman, baik dari luar atau dari dalam. Freud membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu kecemasan objektif atau realistis (*objective or realistic anxiety*), kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*), kecemasan moral (*moral anxiety*) (Hall, 1959: 84).

a. Kecemasan Objektif atau Realistis (*Objective or Realistic Anxiety*)

Dalam kehidupan sehari-hari, jenis kecemasan ini biasa disebut dengan rasa takut. Freud (melalui Hall, 1959: 85-86) menjabarkan bahwa kecemasan ini merupakan reaksi terhadap ancaman yang datang dari dunia luar maupun perasaan takut terhadap bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan sekitar. Kecemasan realistis atau objektif menentukan kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrem bagi penderitanya. Contohnya seorang pelamar pekerjaan cemas ketika akan menghadapi wawancara kerja, dilempar ular secara tiba-tiba oleh seseorang.

b. Kecemasan Neurotis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotis merupakan kecemasan yang berhubungan erat dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri yang cenderung negatif banyak disebabkan oleh rasa bersalah atau berdosa. Freud (melalui Alwisol, 2019: 25) adalah ketakutan akan hukuman yang akan diterima seseorang dari orang tua atau figur penguasa lainnya jika seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakini

akan membuatnya mendapatkan hukuman. Hukuman belum tentu diterima oleh individu tersebut karena orang tua belum tentu tahu akan pelanggaran yang dilakukannya dan jika mereka tahu, hukuman masih belum tentu akan dijatuhkan. Oleh karena itu, hukuman dan orang yang memberikan hukuman dalam kecemasan neurotis bersifat khayalan. Kecemasan ini bisa disebut juga phobia, ketakutan yang intensitasnya melebihi proporsi bahaya yang sebenarnya dari objek yang ditakutkan. Kecemasan ini juga merupakan reaksi terhadap letupan yang mengancam dari dorongan sisi biologis kepribadian ke dalam kesadaran.

Kecemasan neurotis berkembang didasarkan pada pengalaman atau kejadian masa kecil yang dapat terkait dengan hukuman maupun ancaman. Jika insting tersebut tidak dapat dikendalikan, maka akan menyebabkan orang berbuat sesuatu tersebut mendapatkan hukuman. Contohnya ketakutan seorang anak jika mencuri uang maka dia akan mendapatkan hukuman seperti yang dulu pernah dia dapatkan. Seseorang yang merasa gelisah secara terus-menerus tanpa ada bahaya yang nyata.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral merupakan perasaan takut dan khawatir tokoh yang timbul akibat rasa bersalah dan berdosa ketika hendak melakukan atau sedang melakukan sesuatu atau tindakan yang bertentangan dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Freud (melalui Hall 1959: 93) mengatakan kecemasan moral merupakan perasaan bersalah atau malu dalam ego yang muncul dikarenakan masalah dengan hati nurani. Kecemasan ini merupakan reaksi aspek sosiologis kepribadian terhadap dorongan aspek biologis kepribadian yang mengancam untuk mendapatkan kepuasan secara tak bermoral. Kecemasan moral ini ditunjukkan dalam bentuk

perasaan bersalah (*guilty feeling*) maupun rasa malu (*shame*). Seseorang yang mengalami kecemasan ini merasa ketakutan dan kekhawatiran akan diberi hukuman oleh aspek sosiologis kepribadiannya maupun kata hatinya. Contohnya perasaan bersalah telah berselingkuh dengan wanita lain ketika istri sedang hamil.

2.2.4.2 Mekanisme Pertahanan Diri

Menurut Freud, mekanisme pertahanan diri adalah strategi psikologis yang digunakan ego untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat konflik antara id, ego dan superego, atau dari tekanan dari realitas internal (Alwisol, 2019: 25). Mekanisme pertahanan ini dapat pula diartikan sebagai reaksi-reaksi yang tidak disadari dalam upaya melindungi diri dari emosi atau perasaan yang menyakitkan seperti perasaan bersalah dan cemas. Berikut adalah jenis-jenis mekanisme pertahanan diri menurut Sigmund Freud.

a. Represi

Represi adalah proses penekanan impuls-impuls ke alam tak sadar karena mengancam ego. Represi dapat pula dimaknai sebagai proses “penguburan” pikiran dan perasaan yang membuat cemas ke alam tak sadar. Represi adalah mekanisme pertahanan ego yang paling dasar, paling kuat dan paling luas. Represi terjadi ketika memori, pikiran atau perasaan (kateksis obyek adalah id) yang memunculkan kecemasan didorong keluar dari kesadaran oleh antikateksis (ego). Individu biasanya merepres keinginan atau hasrat yang jika dilakukan bisa menimbulkan rasa bersalah (*guilt feeling*) serta konflik yang selanjutnya akan menimbulkan perasaan cemas atau merepres ingatan yang menyakitkan (Minderop, 2018: 32-33). Contoh: seorang korban pelecehan seksual tidak mampu mengingat secara jelas

kejadian yang dia alami karena ingatan tersebut ditekan ke alam bawah sadar untuk menghindari rasa sakit emosional.

b. **Projeksi**

Projeksi adalah pengalihan pikiran, perasaan atau dorongan diri sendiri terhadap orang lain. Proyeksi terjadi jika seseorang menutupi kekurangannya dan masalah yang dia hadapi ataupun kesalahannya dengan melimpahkan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Dapat pula dimaknai sebagai mekanisme perubahan kecemasan realistis atau objektif. Contoh: pelaku pelecehan seksual menuduh korban terlalu genit, padahal dorongan seksual berasal dari dirinya sendiri. Proyeksi ini bertujuan untuk mengurangi perasaan dan pikiran yang muncul karena kecemasan (Alwisol, 2019: 30).

c. **Pembentukan Reaksi (*Reaction Formation*)**

Pembentukan reaksi adalah penggantian sikap serta perilaku yang berlawanan. Tujuan mekanisme ini yakni untuk menyembunyikan pikiran dan perasaan yang muncul karena kecemasan. Reaksi formasi mampu mencegah seseorang berperilaku yang nantinya memunculkan kecemasan dan cenderung dapat mencegahnya bersikap antisosial. Mekanisme ini umumnya ditandai dengan sikap atau tingkah laku yang berlebihan. Penggantian perasaan itu biasanya dari negatif ke positif meski ada pula yang sebaliknya. Contoh: seorang korban pelecehan yang merasa takut dan trauma justru terlihat santai dan bercanda berlebihan tentang pelecehan. Perasaan asli yang dialami ditekan dan diganti dengan sikap yang bertolak belakang (Alwisol, 2019: 29).

d. Pemindahan Objek (*Displacement*)

Pemindahan objek adalah proses pengalihan perasaan tidak senang (umumnya rasa marah) dari suatu objek ke objek lainnya yang lebih memungkinkan. Contoh: seorang ibu dijambret ketika pulang dan dia marah kemudian melampiaskan kemarahannya pada anaknya di rumah. Ibu tersebut mengalihkan target ketidaksenangannya kepada pihak lain, karena jika kebencian atau kemarahannya dilampiaskan pada target asli yang bersangkutan akan menimbulkan rasa bersalah atau kecemasan (Minderop, 2028: 35).

e. Denial

Denial adalah menolak kenyataan, menolak persepsi realistis yang tidak menyenangkan dengan menghilangkan atau mengganti persepsi itu dengan fantasi atau halusinasi. Contoh: seseorang yang mengalami pelecehan berkata bahwa itu bukan pelecehan namun hanya candaan saja. Denial menghilangkan bahaya eksternal dengan menganggap bahwa bahaya itu tidak ada (Alwisol, 2019: 31)

f. Regresi

Regresi adalah perilaku individu yang mirip anak kecil, menangis, dan terlampaui manja. Tujuan regresi adalah untuk mendapatkan perhatian, bantuan dan rasa aman dari orang lain. Contoh: seorang istri yang bertengkar dengan suaminya pulang ke rumah orang tuanya. Pada situasi ini, sang istri memposisikan dirinya sebagai anak yang membutuhkan perlindungan dari orang tuanya (Minderop, 2018: 38). Definisi lain dari regresi adalah kembalinya individu ke pola perilaku yang lebih pasif atau tidak berdaya ketika menghadapi tekanan. Progresi yang gagal membuat orang menarik diri. Tujuan regresi bagian ini adalah untuk mendapatkan rasa aman.

Contoh: seseorang yang tidak berhasil melontarkan candaan yang lucu dalam suatu grup kemudian memilih untuk diam dan tidak lagi mencoba untuk melucu.

g. Sublimasi

Sublimasi terjadi ketika tindakan-tindakan yang bermanfaat secara sosial menggantikan perasaan tidak nyaman. Sublimasi merupakan mekanisme yang sehat karena menghasilkan prestasi budaya yang lebih tinggi dan dapat diterima masyarakat sebagai kultur kreatif. Contoh: seseorang yang memiliki dorongan seksual tinggi memilih menjadi pelukis tubuh model tanpa busana. Dorongan agresif seseorang yang senang berkelahi membuatnya menjadi petinju untuk menyalurkan perasaan dan keinginannya (Minderop, 2018: 34).

h. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah menerima sesuatu keadaan dengan menciptakan kepalsuan atau menyimpangkan fakta yang masuk akal sebagai suatu langkah pembenaran perilaku yang tidak bisa diterima. Rasionalisasi memiliki dua tujuan yakni untuk mengurangi kekecewaan ketika gagal mencapai tujuan dan memberikan motif atau alasan yang dapat diterima atas suatu perilaku. Contoh: seorang anak mendapat nilai jelek ketika ujian dan mengatakan pada ibunya bahwa itu terjadi karena dia tidak belajar. Seseorang membeli mobil baru dengan alasan bahwa memperbaiki mobil lama membutuhkan lebih banyak biaya (Minderop, 2018: 36).

i. *Undoing*

Undoing adalah suatu mekanisme pertahanan diri saat seseorang berusaha melakukan penebusan dosa karena merasa cemas dan berdosa dengan melakukan

tindakan positif dalam bentuk “tingkah laku ritual” atau perilaku simbolik. Contoh: seorang pencuri yang menutupi perasaan cemasnya dengan bersedekah, membuang uang receh di jalanan, yang seolah-olah dengan melakukan hal tersebut kejahatannya dapat dimaafkan atau dilupakan. Perilaku tersebut tidak benar-benar menghapus peristiwa tetapi berfungsi meredakan kecemasan ego (Alwisol, 2019: 31).