

BAB IV

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Film "Breaking The Silence" mengungkapkan berbagai tantangan yang dihadapi karyawan di lingkungan kerja serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Tekanan pekerjaan yang berlebihan, target yang tidak realistis, dan jam kerja yang panjang adalah beberapa faktor utama yang menyebabkan stres pada karyawan. Kurangnya dukungan dari atasan dan rekan kerja juga memperburuk kondisi mental karyawan. Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali menyebabkan kelelahan atau *burnout*, serta gangguan kesehatan mental lainnya. Kurangnya waktu untuk beristirahat dan menikmati kegiatan pribadi mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Adanya stigma negatif terhadap gangguan mental di lingkungan kerja memperburuk keadaan ini. Banyak karyawan enggan mencari bantuan atau berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka karena takut akan stigma dan diskriminasi. Kurangnya edukasi dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja menjadi salah satu penyebab utama masalah ini.

Film ini melibatkan berbagai narasumber untuk memberikan perspektif yang lebih komprehensif. Narasumber termasuk karyawan yang menjalani kehidupan profesional yang terdampak gangguan mental, pihak HRD, psikolog, dan praktisi hukum ketenagakerjaan. Mereka memberikan wawasan tentang dampak pekerjaan yang berlebihan, regulasi terkait hak dan kewajiban karyawan, serta tanggung jawab perusahaan dalam mendukung kesehatan mental karyawan. Melalui kombinasi wawancara dan teknik sinematografi yang kuat, film ini tidak hanya memaparkan masalah yang ada tetapi juga mengajak penonton untuk memahami betapa

pentingnya mendukung kesehatan mental di tempat kerja. Visualisasi keadaan psikologis karyawan diharapkan dapat menjadi cermin bagi penonton untuk lebih peduli dan berani menyuarakan pendapatnya terkait kesejahteraan mental karyawan.

Sebagai sutradara, penulis bertanggung jawab untuk mengarahkan talent dan mengelola aspek teknis operasional produksi film. Menurut Zettl (1976), peran sutradara adalah mengonversi pesan-pesan dalam naskah ke dalam bentuk audiovisual secara efektif. Penulis berkoordinasi dengan *director of photography* untuk mewujudkan visual yang diinginkan sesuai dengan skenario yang sudah dibuat. Proses ini melibatkan penyusunan shotlist dan memastikan seluruh adegan diambil sesuai dengan rencana, meskipun tetap memberikan ruang untuk spontanitas sesuai dengan situasi di lapangan.

Sebagai penulis skenario, penulis bertanggung jawab untuk menyusun naskah yang menjadi panduan selama proses produksi. Ini bukan hanya tentang menulis dialog atau narasi tetapi juga tentang menciptakan struktur cerita yang kuat dan menarik. Penulis juga merancang pertanyaan untuk wawancara narasumber guna menggali informasi dan emosi yang mendalam terkait topik kesehatan mental. Narasumber yang dipilih harus memiliki wawasan mendalam dan pengalaman nyata terkait dengan kesehatan mental di tempat kerja. Proses ini memastikan bahwa setiap narasumber dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap narasi film.

4.2 Rekomendasi

Membuat film dokumenter adalah proses yang menantang namun sangat bermanfaat. Rekomendasi untuk menghasilkan dokumenter berikutnya, pilihlah topik yang relevan dan memiliki nilai sosial yang tinggi. Misalnya, dalam film "*Breaking The Silence: Penyakit Mental di Balik Senyuman Para Karyawan*," penulis memilih untuk menyoroti isu kesehatan

mental di tempat kerja—topik yang sangat penting namun sering diabaikan. Penelitian yang mendalam dan komprehensif adalah pondasi dari dokumenter yang sukses. Mengumpulkan data dari berbagai sumber, mewawancarai ahli, dan memahami secara menyeluruh topik yang diangkat adalah langkah awal yang krusial. Skenario atau storyline yang terstruktur dengan baik akan membawa penonton melalui alur cerita dengan cara yang menarik dan mendidik.

Narasi adalah elemen kunci dalam menghubungkan semua bagian dari film. Sutradara harus merancang narasi yang mendukung dan memperkuat pesan utama, sementara *script writer* memastikan bahwa pertanyaan untuk narasumber relevan dan mendalam. Memilih narasumber yang tepat, seperti karyawan, manajemen perusahaan, psikolog, dan praktisi ketenagakerjaan, akan menambah kredibilitas dan memberikan perspektif yang beragam. Kualitas teknis dari film, termasuk audio dan visual, harus dijaga dengan standar yang tinggi. Kolaborasi yang baik antara anggota tim produksi sangat penting untuk mewujudkan visi kreatif secara efektif. Setelah penyelesaian awal, evaluasi kritis dan revisi akan membantu meningkatkan kualitas film sebelum rilis. Strategi distribusi dan promosi yang efektif juga penting untuk memastikan film Anda mencapai audiens yang luas dan relevan. Dengan pendekatan yang terencana dan eksekusi yang solid, Anda dapat menciptakan film dokumenter yang informatif, menarik, dan memiliki dampak sosial yang signifikan.