



IMPLEMENTASI TEKNIK PENGAMBILAN GAMBAR OLEH DIREKTUR FOTOGRAFI DALAM PRODUKSI VIDEO FEATURE "QUIET QUITTING: THE BALANCE WITHIN"

Daffa Dhiya Ulhaq¹, Feliza Zubair², Yuliani Dewi Risanti³

Abstract

*This study examines the implementation of cinematographic techniques by the Director of Photography (DOP) in the feature video *Quiet Quitting: The Balance Within*. The video explores the quiet quitting phenomenon, where individuals choose to work only within their assigned responsibilities without exceeding expectations, aiming to maintain work-life balance. The objective of this study is to analyze how visual storytelling techniques—such as type shots, camera angles, camera movement, and framing—contribute to conveying the themes of quiet quitting.*

This research adopts a qualitative descriptive approach using case study analysis. The study focuses on visual techniques applied throughout the pre-production, production, and post-production phases. Data collection methods include direct observation, video analysis, and interviews with key production members. The cinematographic aspects analyzed include close-up shots to emphasize emotions, medium shots to establish context, high and low camera angles to shape perspective, tracking and static shots to regulate the pacing, and framing techniques to highlight solitude, disconnection, and emotional engagement.

The results indicate that the integration of cinematographic elements significantly enhances audience perception and emotional connection. The selection of shot types effectively conveys the psychological and emotional depth of the protagonist, while camera angles and movements reinforce themes of isolation and workplace detachment. This study contributes to media studies by demonstrating how cinematographic techniques can visually translate abstract workplace experiences into compelling narratives.

Keywords: *Quiet Quitting, Cinematography, Camera Techniques, Visual Storytelling.*

¹ Manajemen Produksi Media, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, email: * daffadulhaq@gmail.com

² Manajemen Produksi Media, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, email feliza.zubair@unpad.ac.id

³ Manajemen Produksi Media, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, email yuliani@unpad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menganalisis penerapan teknik sinematografi oleh Director of Photography (DOP) dalam video fitur *Quiet Quitting: The Balance Within*. Video ini mengeksplorasi fenomena *quiet quitting*, di mana individu memilih untuk bekerja sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan tanpa melebihi ekspektasi, dengan tujuan menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana teknik penceritaan visual—termasuk jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan framing—berkontribusi dalam menyampaikan tema *quiet quitting*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, analisis video, serta wawancara dengan kru produksi utama. Teknik sinematografi yang dianalisis mencakup *close-up shots* untuk menyoroti ekspresi emosional, *medium shots* untuk memberikan konteks, sudut tinggi dan rendah untuk membangun perspektif, *tracking shots* dan *static shots* untuk mengatur ritme penceritaan, serta teknik *framing* untuk menonjolkan kesendirian, keterasingan, dan keterlibatan emosional karakter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan elemen sinematografi secara signifikan meningkatkan persepsi penonton dan keterikatan emosional mereka. Pemilihan jenis pengambilan gambar secara efektif menyampaikan kedalaman psikologis karakter utama, sementara sudut dan pergerakan kamera memperkuat tema keterasingan dan pelepasan diri dari lingkungan kerja. Penelitian ini berkontribusi dalam bidang studi media dengan menunjukkan bagaimana teknik sinematografi dapat menerjemahkan pengalaman kerja yang abstrak menjadi narasi visual yang kuat.

Kata Kunci: Quiet Quitting, Sinematografi, Teknik Kamera, Penceritaan Visual

PENDAHULUAN

Fenomena *quiet quitting* telah menjadi topik yang menarik perhatian dalam berbagai diskusi akademik dan industri dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah pandemi COVID-19 yang mengubah dinamika lingkungan kerja secara global. Konsep *quiet quitting* merujuk pada kecenderungan individu untuk hanya bekerja sesuai dengan tanggung jawab yang telah ditentukan tanpa mengambil tugas tambahan atau melebihi ekspektasi yang diberikan oleh perusahaan (Mathushan, 2025). Fenomena ini sering kali dipahami sebagai bentuk perlawanan pasif terhadap tuntutan kerja yang berlebihan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kelelahan kerja (*burnout*), kurangnya apresiasi, serta keseimbangan kehidupan kerja yang terganggu (Galanis et al., 2024).

Dalam konteks sosial dan budaya, *quiet quitting* mencerminkan perubahan paradigma dalam dunia kerja modern, di mana keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional semakin menjadi prioritas bagi pekerja, terutama generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Penelitian oleh (Georgiadou, 2025) menunjukkan

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, April - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

bahwa fenomena ini bukan hanya bentuk ketidakpuasan kerja, tetapi juga merupakan respons terhadap kondisi lingkungan kerja yang dianggap tidak adil atau tidak memberikan penghargaan yang layak terhadap kontribusi karyawan. Dalam beberapa kasus, pekerja yang memilih *quiet quitting* tetap mempertahankan produktivitasnya sesuai dengan kontrak kerja, tetapi menghindari keterlibatan lebih lanjut yang dianggap tidak sebanding dengan manfaat yang diterima (POGREBNIAK, 2024).

Dalam industri kreatif dan media, fenomena ini menjadi lebih kompleks karena sifat pekerjaan yang sering kali menuntut kreativitas, fleksibilitas, dan keterlibatan emosional yang tinggi. Pekerja kreatif, termasuk mereka yang bekerja dalam bidang produksi film dan sinematografi, sering kali dihadapkan pada ekspektasi tinggi untuk memberikan hasil yang inovatif dalam kondisi kerja yang penuh tekanan (Onyekuru, 2025). Dalam konteks ini, sinematografi memiliki peran penting dalam menggambarkan pengalaman dan emosi individu yang terlibat dalam fenomena *quiet quitting*. Melalui teknik visual dan naratif, sebuah karya film dapat memberikan representasi yang mendalam mengenai dampak *quiet quitting* terhadap individu dan lingkungan kerjanya.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya relevansi isu *quiet quitting* dalam konteks budaya kerja pasca-pandemi yang semakin menekankan pentingnya keseimbangan hidup dan kesehatan mental. Dalam situasi ini, media—khususnya karya audiovisual—memiliki peran strategis dalam menyuarakan dan merepresentasikan realitas sosial yang kompleks. Namun, masih terbatas kajian yang secara khusus membahas bagaimana teknik sinematografi digunakan sebagai alat penceritaan untuk merepresentasikan fenomena sosial seperti *quiet quitting*. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah dalam literatur komunikasi visual, sekaligus memberikan perspektif baru tentang bagaimana komunikasi melalui bahasa visual dapat membentuk persepsi, membangun empati, dan mempengaruhi kesadaran publik terhadap dinamika dunia kerja modern. Selain kontribusi akademis, penelitian ini juga memiliki nilai praktis bagi sineas, content creator, dan profesional media dalam merancang strategi visual yang tidak hanya estetik, tetapi juga komunikatif dan berdampak secara emosional.

Pentingnya penelitian ini didasarkan pada urgensi untuk memahami bagaimana

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

sinematografi dapat digunakan sebagai alat komunikasi visual dalam merepresentasikan isu sosial, termasuk fenomena *quiet quitting*. Studi yang dilakukan oleh Liu-Lastres, Karatepe, dan Okumus (2024) menyoroti bagaimana media memiliki peran dalam membentuk persepsi publik terhadap dinamika dunia kerja, terutama melalui representasi visual dalam film dan video. Teknik pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan komposisi visual dalam sinematografi dapat digunakan untuk menciptakan makna yang lebih dalam dan memperkuat pesan yang ingin disampaikan kepada audiens (Tseng et al., 2024).

Dalam penelitian ini, video fitur *Quiet Quitting: The Balance Within* digunakan sebagai objek studi untuk menganalisis bagaimana berbagai teknik sinematografi dapat diterapkan untuk menggambarkan pengalaman *quiet quitting*. Video ini mengeksplorasi perjalanan seorang profesional muda yang berusaha menemukan keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kesejahteraan pribadinya. Berbagai teknik sinematografi seperti *close-up shots* digunakan untuk menangkap ekspresi emosional yang subtil, sementara *tracking shots* memberikan gambaran tentang perjalanan karakter dalam berbagai konteks. Sudut kamera tinggi dan rendah digunakan untuk membangun perspektif yang mencerminkan perasaan ketidakberdayaan atau dominasi yang dirasakan oleh karakter utama dalam lingkungan kerjanya (Duda, 2025).

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa teknik sinematografi bukan hanya berfungsi sebagai elemen visual pendukung, melainkan berperan sentral dalam membangun makna dan memperdalam pesan naratif mengenai *quiet quitting*. Setiap keputusan visual yang diambil oleh DOP—mulai dari jenis pengambilan gambar, sudut kamera, hingga framing—secara konsisten digunakan untuk menyampaikan kondisi psikologis karakter dan atmosfer kerja yang menjadi latar dari fenomena sosial ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan posisi sinematografi sebagai alat komunikasi visual yang efektif dalam merepresentasikan isu sosial secara imersif dan bermakna.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana teknik sinematografi berkontribusi dalam membentuk narasi visual mengenai *quiet quitting*. Dengan memahami bagaimana elemen-elemen visual bekerja dalam menyampaikan pesan, penelitian ini juga berkontribusi dalam bidang studi media dan produksi film, khususnya dalam aspek

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, April - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

penggunaan sinematografi sebagai alat penceritaan yang efektif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan bagi pembuat film dan profesional media dalam merancang strategi visual yang dapat meningkatkan keterlibatan emosional penonton dan memperkuat dampak naratif suatu karya audiovisual (Swarnakar, 2024).

Dari sudut pandang akademis, penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai hubungan antara sinematografi dan representasi sosial dalam media. Studi sebelumnya telah menunjukkan bagaimana teknik sinematografi digunakan dalam berbagai genre film untuk membangun atmosfer, mengarahkan fokus penonton, dan memperkuat tema cerita (Fahmy, 2024). Namun, masih terdapat sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi penerapan teknik sinematografi dalam menggambarkan fenomena sosial seperti *quiet quitting*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan analisis mendalam mengenai peran sinematografi dalam membangun narasi visual yang dapat mempengaruhi persepsi dan pemahaman audiens terhadap isu keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

Keberlanjutan penelitian ini juga penting dalam konteks perubahan budaya kerja yang semakin mengarah pada fleksibilitas dan kesejahteraan karyawan. Dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental dan pentingnya keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, semakin banyak pekerja yang mempertimbangkan kembali hubungan mereka dengan pekerjaan dan bagaimana mereka dapat menjaga kesehatan emosional serta produktivitas secara bersamaan (Pratama & Abidin, 2025). Oleh karena itu, memahami bagaimana media dan sinematografi dapat berperan dalam merefleksikan realitas ini menjadi semakin relevan bagi berbagai pemangku kepentingan, termasuk pembuat kebijakan, akademisi, praktisi industri kreatif, dan publik secara umum.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan bagaimana faktor teknis dalam sinematografi, seperti pencahayaan, warna, dan komposisi visual, dapat digunakan untuk memperkuat tema cerita dalam *Quiet Quitting: The Balance Within*. Misalnya, penggunaan pencahayaan redup atau warna-warna netral dapat mencerminkan suasana hati karakter utama yang merasa tertekan dan lelah dengan rutinitas pekerjaannya. Sebaliknya, penggunaan

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

pencapaian alami dan warna yang lebih cerah dalam adegan tertentu dapat memberikan kontras yang mencerminkan perubahan emosional karakter ketika ia mulai menemukan keseimbangan dalam hidupnya. Teknik framing juga menjadi elemen penting dalam penelitian ini, di mana komposisi visual digunakan untuk menyoroti isolasi karakter dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan atau interaksi sosial yang terbatas dengan rekan-rekannya (Ji, 2024)

Dengan mempertimbangkan berbagai elemen tersebut, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis sinematografi tetapi juga pada dampak emosional dan psikologis yang dapat dihasilkan dari penerapan teknik visual dalam penceritaan. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi produksi media yang lebih berorientasi pada pengalaman emosional audiens, serta membuka peluang baru bagi eksplorasi sinematografi dalam mendokumentasikan dan mengkomunikasikan fenomena sosial yang berkembang dalam masyarakat modern.

Pada akhirnya, penelitian ini menekankan pentingnya pemanfaatan sinematografi sebagai alat komunikasi yang mampu menyampaikan realitas sosial dengan cara yang mendalam dan imersif. Dalam dunia yang semakin dipenuhi dengan konten visual, pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana teknik sinematografi dapat digunakan untuk memperkuat pesan dan emosi dalam narasi film menjadi semakin penting bagi para praktisi media dan akademisi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi-studi mendatang dalam bidang sinematografi dan media, serta memberikan wawasan baru tentang bagaimana teknik visual dapat berkontribusi dalam merepresentasikan isu-isu sosial yang relevan dalam kehidupan modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisis penerapan teknik sinematografi dalam video fitur *Quiet Quitting: The Balance Within*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana elemen-elemen sinematografi, seperti jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan framing, berkontribusi terhadap penceritaan visual fenomena *quiet quitting*. Studi kasus dalam penelitian ini berfokus pada proses produksi video tersebut, mencakup tahap pra-

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

produksi, produksi, dan pasca-produksi.

Dalam penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan informan yang memiliki kompetensi dan keterlibatan langsung dalam proses produksi video *Quiet Quitting: The Balance Within*. Purposive sampling, atau teknik sampling bertujuan, adalah metode pengambilan sampel non-probabilistik di mana peneliti secara sengaja memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dan mampu memberikan informasi mendalam terkait topik penelitian (Kriyantono, 2006).

Subjek utama yang dipilih adalah Director of Photography (DOP) karena memiliki tanggung jawab penuh atas aspek visual dan penerapan teknik sinematografi dalam produksi video. Selain itu, peneliti juga mewawancarai sutradara dan operator kamera sebagai informan tambahan untuk memperkaya data mengenai proses pengambilan keputusan teknis dalam pemilihan shot, sudut kamera, gerak kamera, dan framing. Pemilihan informan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka memiliki otoritas, pengalaman, dan pengetahuan mendalam yang relevan dengan tujuan penelitian, khususnya dalam mengungkap bagaimana strategi visual dikembangkan untuk merepresentasikan fenomena *quiet quitting*.

Spesifikasi penelitian ini mencakup analisis visual terhadap rekaman video, wawancara dengan kru produksi, dan dokumentasi selama proses pembuatan film. Subjek utama dalam penelitian ini adalah Director of Photography (DOP) yang bertanggung jawab atas aspek visual dalam produksi video. Selain itu, tim produksi lainnya, termasuk sutradara dan operator kamera, turut menjadi sumber data tambahan untuk memahami bagaimana keputusan teknis dibuat dalam menciptakan visualisasi yang mendukung narasi film (Galanis et al., 2024).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi langsung, analisis video, dan wawancara dengan kru produksi. Observasi langsung dilakukan selama proses produksi, di mana peneliti mengamati penggunaan kamera, pencahayaan, pergerakan kamera, serta pengambilan gambar dalam berbagai adegan untuk memahami bagaimana teknik sinematografi diterapkan dalam membangun emosi dan makna visual. Analisis video dilakukan dengan menelaah rekaman video guna mengidentifikasi pola penggunaan jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, serta elemen framing yang digunakan untuk

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

mendukung tema *quiet quitting*. Wawancara dengan kru produksi, termasuk Director of Photography (DOP), sutradara, dan anggota tim produksi lainnya, dilakukan untuk mendapatkan wawasan tentang pemikiran dan keputusan teknis yang mendasari penggunaan teknik sinematografi dalam video (Gichuki, 2025).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi kualitatif, di mana setiap elemen sinematografi dalam video dikategorikan dan dievaluasi berdasarkan perannya dalam penceritaan visual. Analisis dilakukan dengan membagi data ke dalam empat kategori utama, yaitu jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan framing. Analisis jenis pengambilan gambar berfokus pada bagaimana penggunaan *close-up shots*, *medium shots*, dan *wide shots* memengaruhi penyampaian ekspresi karakter dan suasana cerita. Sudut kamera dianalisis untuk mengidentifikasi bagaimana sudut rendah (*low-angle*), sudut tinggi (*high-angle*), dan sudut mata (*eye-level*) digunakan untuk membangun perspektif karakter dan emosi penonton. Pergerakan kamera diteliti dengan mengamati bagaimana teknik *panning*, *tracking shots*, dan *static shots* digunakan untuk menciptakan dinamika visual dalam adegan. Sementara itu, analisis framing mengevaluasi bagaimana komposisi visual, termasuk penggunaan ruang negatif dan tata letak karakter dalam bingkai, berkontribusi terhadap tema keterasingan dan keseimbangan kerja-hidup dalam film (Saputra, 2025).

Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini juga membandingkan hasil analisis video dengan referensi dari karya sinematografi lain yang memiliki tema serupa. Dengan menggunakan metode ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana sinematografi dapat digunakan sebagai alat penceritaan visual yang efektif dalam menggambarkan fenomena sosial seperti *quiet quitting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik sinematografi dalam video fitur *Quiet Quitting: The Balance Within* memiliki peran yang signifikan dalam membangun narasi visual yang kuat dan menggambarkan fenomena *quiet quitting* secara mendalam. Analisis yang dilakukan terhadap berbagai aspek sinematografi, seperti jenis pengambilan gambar, sudut

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 2, April - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

kamera, pergerakan kamera, dan framing, menunjukkan bahwa setiap elemen visual memiliki kontribusi dalam membentuk suasana dan makna dari setiap adegan dalam video. Melalui pendekatan studi kasus terhadap film ini, penelitian ini menyoroti bagaimana keputusan teknis yang diambil oleh Director of Photography (DOP) dapat memengaruhi persepsi dan keterlibatan emosional penonton terhadap karakter dan tema yang diangkat dalam video (Lu et al., 2025).

Dalam aspek jenis pengambilan gambar, ditemukan bahwa penggunaan close-up shots secara efektif digunakan untuk menangkap ekspresi wajah karakter utama, yang berfungsi untuk memperlihatkan emosi seperti kelelahan, kebingungan, ketidakpastian, dan akhirnya kelegaan ketika karakter mulai memahami makna keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Galanis et al., 2024). Medium shots sering digunakan dalam adegan interaksi di tempat kerja, memungkinkan penonton untuk melihat ekspresi karakter sekaligus memahami konteks sosial yang terjadi di sekitar mereka. Sementara itu, wide shots dimanfaatkan untuk menggambarkan keterasingan karakter dalam lingkungannya, terutama dalam adegan yang menunjukkan karakter berada sendirian di ruangan kerja yang luas, menegaskan tema isolasi yang sering dikaitkan dengan *quiet quitting* (Zhang et al., 2024).

Sudut kamera yang diterapkan dalam video ini juga memainkan peran penting dalam membentuk interpretasi audiens terhadap karakter dan dinamika cerita. Low-angle shots digunakan untuk memperlihatkan karakter dalam situasi di mana mereka merasa ditekan oleh ekspektasi kerja yang tinggi. Dalam adegan di mana karakter utama menerima kritik dari atasan, sudut rendah digunakan untuk menunjukkan dominasi atasan dan perasaan tidak berdaya dari karakter utama (Geofani, 2025). Sebaliknya, high-angle shots digunakan dalam adegan ketika karakter utama sedang dalam kondisi kebingungan dan merasa tidak memiliki kendali atas situasinya. Sudut kamera ini membantu menciptakan visualisasi yang memperkuat tema beban mental yang dirasakan oleh karakter akibat tuntutan kerja yang berlebihan. Eye-level shots menjadi dominan dalam adegan refleksi dan dialog, memungkinkan audiens merasa lebih dekat dengan karakter utama dan memahami perasaan yang ia alami (Lin et al., 2025).

Pergerakan kamera yang digunakan dalam produksi video ini juga memberikan dampak yang signifikan terhadap penyampaian cerita. Tracking shots digunakan untuk mengikuti karakter

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

utama dalam berbagai adegan, menciptakan kesan perjalanan yang mencerminkan proses perubahan pemikiran karakter tentang keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. Static shots digunakan dalam beberapa adegan tertentu untuk menggambarkan momen stagnasi dan monoton dalam kehidupan kerja karakter utama. Dalam adegan di mana karakter menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar komputer tanpa adanya perubahan ekspresi atau aktivitas lain, penggunaan static shots secara efektif menyampaikan perasaan kejenuhan yang dialami oleh karakter (K et al., 2025).

Framing dalam video ini juga memberikan kontribusi besar terhadap struktur visual dan emosi yang ingin disampaikan. Penggunaan negative space dalam beberapa adegan menegaskan perasaan kesepian dan keterasingan karakter dalam lingkungan kerja. Dalam beberapa adegan, karakter utama ditempatkan di sisi frame dengan ruang kosong yang luas di sekitarnya, menciptakan komposisi visual yang mencerminkan perasaan kehilangan makna dalam pekerjaan. Over-the-shoulder shots digunakan dalam adegan percakapan untuk menunjukkan sudut pandang karakter utama dalam interaksinya dengan rekan kerja dan atasan. Teknik ini memberikan kesan bahwa audiens melihat dunia dari perspektif karakter utama, memungkinkan mereka untuk lebih memahami emosi yang dialaminya (Lankhuizen, 2025).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pencahayaan dan warna dalam video memainkan peran dalam memperkuat tema yang diangkat. Pada awal video, pencahayaan cenderung redup dengan nuansa warna dingin seperti biru dan abu-abu, yang menggambarkan suasana hati karakter utama yang penuh tekanan dan kebingungan. Seiring dengan perkembangan cerita, perubahan dalam pencahayaan dan warna mulai terlihat. Pada bagian akhir video, pencahayaan yang lebih terang dengan warna-warna hangat seperti oranye dan kuning digunakan untuk mencerminkan perasaan kebebasan dan kedamaian yang akhirnya dirasakan oleh karakter utama setelah menemukan keseimbangan dalam hidupnya (Duda, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sinematografi dalam *Quiet Quitting: The Balance Within* berhasil menggambarkan fenomena *quiet quitting* dengan pendekatan visual yang efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sinematografi dapat digunakan untuk membangun emosi dan keterlibatan audiens dalam memahami isu sosial tertentu

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

(Georgiadou, 2025). Dengan mengombinasikan teknik pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan framing, film ini berhasil menciptakan pengalaman visual yang mendalam bagi penonton.

Dibandingkan dengan penelitian serupa dalam bidang sinematografi dan representasi sosial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sinematografi tidak hanya berfungsi sebagai alat estetika, tetapi juga sebagai medium komunikasi yang mampu menyampaikan pesan secara mendalam. Studi oleh (Liu-Lastres et al., 2024) menekankan bahwa visual storytelling dalam film dapat mempengaruhi persepsi audiens terhadap isu sosial tertentu. Dalam konteks video ini, penggunaan sinematografi tidak hanya menggambarkan dampak dari *quiet quitting*, tetapi juga menunjukkan bagaimana individu mengalami tekanan kerja dan menemukan keseimbangan dalam hidup mereka (Cores-Sarría, 2024).

Penerapan jenis pengambilan gambar dalam film ini secara konsisten mendukung narasi yang ingin disampaikan. Misalnya, penggunaan close-up shots dalam adegan refleksi karakter utama menunjukkan bahwa ekspresi wajah dapat menjadi sarana utama dalam menyampaikan perasaan tanpa harus menggunakan dialog panjang. Teknik ini sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh (Duda, 2025) yang menunjukkan bahwa ekspresi wajah dalam sinematografi memiliki pengaruh besar terhadap keterlibatan emosional audiens.

Dari perspektif penggunaan sudut kamera, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa variasi sudut dalam setiap adegan berperan dalam mengarahkan interpretasi audiens terhadap karakter dan situasi yang dialaminya. Dalam film ini, high-angle shots digunakan secara efektif untuk menggambarkan perasaan inferioritas karakter utama, sementara low-angle shots digunakan untuk menciptakan efek psikologis bahwa karakter berada dalam situasi yang penuh tekanan. Hasil ini mengonfirmasi penelitian oleh (Fahmy, 2024), yang menyoroti bagaimana sudut kamera dapat membentuk pemahaman audiens terhadap karakter dalam suatu film.

Dari segi pergerakan kamera, penelitian ini menemukan bahwa tracking shots dapat digunakan secara efektif untuk menciptakan kesan perjalanan emosional karakter. Teknik ini memberikan pengalaman yang lebih imersif bagi audiens karena mereka dapat mengikuti pergerakan karakter dalam berbagai situasi yang dialaminya. Penelitian sebelumnya oleh (Ji,

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

2024) juga mengidentifikasi bahwa tracking shots dapat memberikan dampak signifikan terhadap kedalaman narasi dalam film, terutama ketika digunakan dalam adegan yang menampilkan perubahan emosional karakter utama.

Selain itu, framing dalam film ini juga menunjukkan bagaimana komposisi visual dapat digunakan untuk menegaskan pesan utama yang ingin disampaikan. Penggunaan negative space yang dominan dalam beberapa adegan menegaskan perasaan keterasingan dan kehilangan makna dalam pekerjaan. Teknik ini relevan dengan penelitian oleh (Rugiubei & Cruceanu, 2024), yang menunjukkan bahwa framing dapat digunakan untuk membangun simbolisme dalam penceritaan visual.

Penelitian ini menegaskan bahwa sinematografi bukan sekadar elemen teknis dalam pembuatan film, tetapi juga merupakan alat komunikasi yang kuat dalam menyampaikan pesan sosial. Dengan menggunakan teknik sinematografi yang tepat, sebuah film dapat mengilustrasikan pengalaman emosional karakter dan mengundang audiens untuk merefleksikan isu sosial yang diangkat. Dengan demikian, hasil penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana teknik sinematografi dapat digunakan dalam konteks visual storytelling yang berfokus pada fenomena sosial, khususnya dalam menggambarkan isu keseimbangan kehidupan kerja dan dampaknya terhadap individu.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa penerapan teknik sinematografi dalam video *Quiet Quitting: The Balance Within* tidak hanya mendukung aspek visual produksi, tetapi menjadi instrumen utama dalam menyampaikan makna emosional dan sosial dari fenomena quiet quitting. Setiap elemen visual yang dipilih oleh DOP—mulai dari jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, hingga framing—berfungsi sebagai bentuk komunikasi simbolik yang merepresentasikan tekanan psikologis, keterasingan, dan pencarian keseimbangan hidup yang dialami karakter utama. Temuan ini memperkuat posisi sinematografi sebagai medium komunikasi visual yang mampu menerjemahkan isu sosial abstrak menjadi pengalaman naratif yang konkret dan dapat dirasakan oleh audiens. Dengan demikian, riset ini menegaskan bahwa visual bukan hanya pelengkap dalam produksi media, tetapi merupakan struktur naratif yang membentuk pemaknaan secara menyeluruh.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, April - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti peran teknik sinematografi dalam membangun narasi visual mengenai fenomena *quiet quitting* dalam video fitur *Quiet Quitting: The Balance Within*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik sinematografi, seperti jenis pengambilan gambar, sudut kamera, pergerakan kamera, dan framing, memiliki dampak yang signifikan terhadap penyampaian pesan emosional dan pengalaman karakter utama dalam menemukan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan metode studi kasus, penelitian ini menemukan bahwa sinematografi tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika dalam produksi film, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang efektif dalam menggambarkan fenomena sosial yang kompleks.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan keilmuan komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi visual dan studi sinematografi. Melalui analisis terhadap teknik pengambilan gambar yang digunakan dalam produksi video *Quiet Quitting: The Balance Within*, penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana sinematografi dapat berfungsi sebagai bentuk komunikasi yang tidak hanya estetis, tetapi juga bermakna secara sosial dan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap elemen visual—seperti jenis shot, sudut kamera, gerak kamera, hingga framing—memiliki kekuatan retorik dalam membentuk persepsi audiens terhadap isu-isu sosial kontemporer, seperti *quiet quitting*. Dengan demikian, riset ini memperkuat posisi sinematografi dalam teori komunikasi sebagai medium representasi dan interpretasi realitas sosial, serta membuka ruang kajian baru tentang visual storytelling dalam konteks budaya kerja modern. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan kurikulum studi media dan produksi film, serta menjadi dasar konseptual bagi praktisi komunikasi visual dalam merancang strategi naratif yang efektif dan berdampak.

Penggunaan jenis pengambilan gambar seperti *close-up shots* secara efektif menangkap ekspresi emosional karakter utama, memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai perasaan tekanan, keterasingan, dan refleksi diri yang dialaminya. Medium shots digunakan untuk

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, April - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

memperlihatkan interaksi karakter dengan lingkungan sosialnya, sementara *wide shots* menegaskan perasaan isolasi yang menjadi bagian dari pengalaman *quiet quitting*. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemilihan jenis pengambilan gambar dapat mempengaruhi keterlibatan emosional audiens dalam memahami karakter dan alur cerita.

Dari segi sudut kamera, penelitian ini menemukan bahwa kombinasi antara *high-angle shots* dan *low-angle shots* berkontribusi dalam membentuk persepsi audiens terhadap dinamika kekuasaan dan emosi dalam cerita. *High-angle shots* digunakan untuk menunjukkan ketidakberdayaan karakter utama dalam menghadapi tuntutan kerja yang berlebihan, sementara *low-angle shots* digunakan untuk menegaskan tekanan dan dominasi lingkungan kerja terhadap individu. Teknik ini memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi penonton dalam memahami ketegangan yang dialami karakter utama.

Dalam hal pergerakan kamera, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik seperti *tracking shots* digunakan untuk mengikuti perjalanan karakter dalam berbagai situasi kerja dan refleksi pribadinya. *Static shots* digunakan untuk menggambarkan stagnasi dan kebosanan dalam rutinitas kerja, sementara *panning shots* memberikan transisi yang lebih halus antara adegan dan mendukung aliran cerita. Teknik ini membuktikan bahwa pergerakan kamera tidak hanya berfungsi untuk estetika visual, tetapi juga berkontribusi terhadap alur narasi dan keterlibatan emosional audiens.

Framing dalam video ini juga menjadi elemen penting dalam membangun simbolisme dan makna dalam cerita. Penggunaan ruang negatif (*negative space*) dalam beberapa adegan memperkuat perasaan keterasingan karakter utama dalam lingkungan kerja. Komposisi visual yang diciptakan melalui *over-the-shoulder shots* juga memberikan perspektif mendalam mengenai sudut pandang karakter dalam interaksinya dengan orang lain. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa framing dapat digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan visual secara implisit dan efektif.

Penelitian ini menegaskan bahwa sinematografi memiliki peran yang krusial dalam mendukung penceritaan visual dan memberikan pengalaman mendalam bagi audiens dalam

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

memahami fenomena sosial. Dengan menggunakan pendekatan sinematografi yang tepat, film dapat menjadi media yang tidak hanya menyajikan hiburan, tetapi juga memberikan ruang refleksi bagi penonton untuk memahami dan merasakan isu-isu yang diangkat dalam cerita.

Sebagai rekomendasi bagi penelitian selanjutnya, studi ini menyarankan agar analisis sinematografi dikombinasikan dengan studi persepsi audiens untuk memahami bagaimana teknik visual mempengaruhi interpretasi dan pengalaman emosional penonton secara lebih luas. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana elemen sinematografi lainnya, seperti pencahayaan dan warna, dapat semakin memperkuat penyampaian tema dalam visual storytelling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu sinematografi dan studi media, serta menjadi referensi bagi para pembuat film dalam mengoptimalkan teknik visual untuk mendukung narasi dan emosi dalam produksi audiovisual.

REFERENSI

- Cores-Sarría, L. (2024). An Ecological Approach to Dynamic and Static Camera Framing Techniques. *Ecological Psychology*, 36(2), 69–80. <https://doi.org/10.1080/10407413.2024.2355889>
- Duda, J. (2025). *Mental Health and Well-Being of IT Workers : Analysis of the ' Quiet Quitting ' Phenomenon*. January. <https://doi.org/10.35808/ersj/3756>
- Fahmy, Z. (2024). *Making movies in the air . Adapting traditional storyboard techniques to drone film and virtual reality (VR)*. 2, 1–12.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Kalogeropoulou, M., Gallos, P., & Vraka, I. (2024). Emotional intelligence protects nurses against quiet quitting, turnover intention, and job burnout. *AIMS Public Health*, 11(2), 601–613. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024030>
- Geofani, J. (2025). *The Aesthetics of Historical Visual Storytelling in The “Cadet 1947” Film*. 4(1), 108–117.
- Georgiadou, A. (2025). “ *You Pretend to Pay Me ; I Pretend to Work ”: A Multi- - Level Exploration of Quiet Quitting in the Greek Context*. 1–19. <https://doi.org/10.1002/hrm.22292>
- Gichuki, A. (2025). *Cinematographic elements in super sema*. 5(1), 1–13.
- Ji, Y. (2024). Artistic Alchemy: Exploring the Fusion of Art Theory and Film Aesthetics in Visual Storytelling. *Heranca - History, Heritage and Culture Journal*, 7(2), 51–68. <https://doi.org/10.52152/heranca.v7i2.785>
- K, A. L. K., Meirani, W., & Purwanto, M. B. (2025). *Writing A Video Script to Promote Balaputra Dewa Museum as A Cultural Tourism Attraction in Palembang*. 5.
- Lankhuizen, T. (2025). *FROM FRAMES TO FEELINGS*.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

- Lin, T., Xiang, R., Liu, G., Tiwari, D., Chiang, M.-C., Ye, C., Pfister, H., & Zhu-Tien, C. (2025). *SportsBuddy: Designing and Evaluating an AI-Powered Sports Video Storytelling Tool Through Real-World Deployment*. <http://arxiv.org/abs/2502.08621>
- Liu-Lastres, B., Karatepe, O. M., & Okumus, F. (2024). Combating quiet quitting: implications for future research and practices for talent management. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 36(1), 13–24. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-08-2023-1317>
- Lu, T., Zhu, Q., Ma, T., Kam-Kwai, W., Xie, A., Endert, A., & Yang, Y. (2025). Ego vs. Exo and Active vs. Passive: Investigating the Effects of Viewpoint and Navigation on Spatial Immersion and Understanding in Immersive Storytelling. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '25)*, April 26-May 1, 2025, Yokohama, Japan (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3706598.3713849>
- Mathushan, P. (2025). *Is Quiet Quitting Real ? Evidence from a Developing Country*. 15(1), 52–69.
- Onyekuru, J. A. (2025). *Exploring the Power of Images and Videos in Visual Storytelling and Content Marketing: Airtel Ovajara as a Paradigm*. January. <https://doi.org/10.70553/pau.2024.1991.15>
- POGREBNIAK, G. P. (2024). *APT - npocmip . 2024 . Bun. 1(4). 1(4)*, 265–289.
- Pratama, F. M., & Abidin, Z. (2025). *Directing My Life Fiction Film Using Mise En Scene Implementation to Realise Realism Style*. 4(1), 50–60.
- Rugiubei, R., & Cruceanu, S. (2024). *The Management of Organizational Culture in the Quiet Quitting Phenomenon in Romanian Companies*. 12, 354–370. <https://doi.org/10.2478/mdke-2024-0021>
- Saputra, E. P. (2025). *Analisis Teknik Camera Movement pada Film The Big 4 Karya Timo Tjahjanto Universitas Potensi Utama , Medan , Indonesia untuk menciptakan narasi yang kuat dan pengalaman yang mendalam bagi penontonnya . Salah Tjahjanto yang memanfaatkan berbagai teknik per*.
- Swarnakar, S. (2024). *Artificial Intelligence and Cinema - Exploring the Implications of Artificial Intelligence in Cinema*. July.
- Tseng, H. Y., Chuang, H. C., Tang, D. L., & Wen, C. W. (2024). Using Eye Movement to Determine Whether Closed-Frame Shots Attract Viewers' Attention. *SAGE Open*, 14(4), 1–12. <https://doi.org/10.1177/21582440241290629>
- Zhang, M., Wang, Z., Chen, L., Liu, K., & Lin, J. (2024). *Dialogue Director: Bridging the Gap in Dialogue Visualization for Multimodal Storytelling*. 1. <http://arxiv.org/abs/2412.20725>

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 2, Aptil - June 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id