

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia umumnya dapat merasakan berbagai macam emosi sebagai respon terhadap situasi atau peristiwa yang terjadi sehari-hari dalam kehidupannya. Terdapat berbagai macam emosi yang dapat dirasakan manusia, yang tentunya memiliki sebab dan akibat yang ditimbulkan. Situasi atau peristiwa yang menyebabkan atau mengakibatkan munculnya emosi disebut juga sebagai rangsangan. Rangsangan terbagi menjadi dua, yakni eksternal dan internal. Rangsangan eksternal dapat berupa peristiwa atau situasi yang dialami seseorang maupun interaksi seseorang dengan orang lain atau hal lainnya. Sedangkan rangsangan internal dapat berasal dari pikiran dan sensasi fisik seseorang itu sendiri.

Menurut ahli psikolog Paul Ekman, emosi terbagi menjadi 6 macam, diantaranya adalah bahagia, sedih, takut, jijik, marah, dan terkejut. Emosi yang datang tergantung dari bagaimana jenis rangsangan yang kita dapat. Ketika seseorang dapat mengekspresikan dan mengelola emosi dengan baik, maka akan mudah bagi orang tersebut untuk terhindar dari stres atau timbulnya berbagai dampak emosional negatif. Salah satu dari dampak emosional negatif apabila seseorang belum mampu mengelola emosi dengan baik adalah munculnya perasaan cemas.

Perasaan cemas dapat terjadi apabila seseorang sedang dalam keadaan khawatir atau takut akan sesuatu, emosi takut tersebut akan menimbulkan perasaan panik dan cemas. Perasaan panik dan cemas tentunya merupakan hal normal yang manusiawi. Biasanya seseorang akan mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada keadaan tertentu, seperti sebelum wawancara, sebelum ujian, ketika mereka harus membuat keputusan penting, atau saat menunggu hasil pemeriksaan dokter. Namun apabila perasaan cemas dan tertekan tersebut timbul secara berlebihan sehingga menyulitkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan

berjangka panjang maka hal tersebut dapat menyebabkan stres dan berujung pada gejala kecemasan.

Seseorang dapat mengalami dampak yang kurang baik dari gejala kecemasan yang berlebihan, salah satunya adalah kesulitan berinteraksi dengan orang lain karena manusia adalah makhluk yang suka bergaul, maka sosialisasi sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang merasakan kecemasan secara berlebihan yang mengganggu dalam berinteraksi sehari-hari atau ketika berada dalam keramaian, hal tersebut disebut kecemasan sosial atau fobia sosial atau *social anxiety*. *Anxiety disorder* ataupun gangguan kecemasan sosial merupakan rasa khawatir, tertekan, dan takut ditolak atau mengalami penilaian yang tidak menyenangkan, meremehkan atau bentuk penolakan sosial lainnya. Kecemasan sosial ditandai oleh tiga faktor, yaitu kecemasan sosial emosional, kecemasan sosial fisik, dan kecemasan sosial perilaku.

Kaplan, Sadock dan Grebb menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi umum terhadap peristiwa tertentu yang berpotensi mengancam, berbahaya dan merupakan bagian normal dari pertumbuhan, adaptasi terhadap pengalaman baru atau tidak biasa serta berjuang dengan identitas diri dan menemukan tujuan hidup (Widury, 2007). Kecemasan yang sewajarnya membantu seseorang bersiaga atau berhati-hati dalam pengambilan keputusan sehingga mengurangi dampak buruk sebagai resiko, namun apabila kecemasan datang secara berlebihan hal tersebut justru berdampak sebaliknya, yakni salah satunya adalah menghambat banyak kegiatan sehari-hari. Emosi cemas juga dapat timbul dari memikirkan sesuatu secara berlebihan atau disebut *overthinking*.

Overthinking ini bisa disebabkan oleh rasa khawatir dan cemas terhadap suatu hal, seperti masalah kecil sehari-hari, pertengkaran yang signifikan hingga trauma di masa lalu, yang terus membuat seseorang tidak dapat mengabaikannya sehingga harus memikirkannya dengan penuh perhatian (Latifah, 2021). Secara sekilas, *overthinking* mungkin tampak sama dengan rasa kekhawatiran, tetapi sebenarnya tidak sama. *Overthinking* fokus pada membayangkan hal-hal mengerikan yang mungkin terjadi daripada berpikir berlebihan, yang berkonsentrasi pada emosi negatif terkait pengalaman yang tidak menyenangkan (Lyubomirsky, 2008).

Menurut Nareza (2020), proses *overthinking* sering disebabkan oleh adanya perasaan takut dan tertekan dari trauma yang belum terselesaikan, dan menghadapi masalah besar. Masalah kecil pun bisa berkembang menjadi besar jika terus menerus dipikirkan secara berlebihan. Terlalu banyak *overthinking* dapat menyebabkan lebih banyak masalah daripada solusi. Tanpa disadari, *overthinking* membuang waktu kita dan juga menguras energi. Seseorang yang selalu *overthinking* cenderung sulit mengambil tindakan. Sehingga hal ini dapat membuat seseorang terjebak dalam *anxiety* atau mengalami gangguan kecemasan.

Dalam menghadapi gangguan kecemasan diperlukan penanganan-penanganan khusus seperti lebih memperhatikan seseorang yang mengalami gangguan kecemasan, membantu seseorang dengan gangguan kecemasan untuk menguraikan pikiran dan perasaannya dan masih banyak lagi. Gangguan kecemasan sama krusialnya dengan penyakit seperti diabetes dan penyakit berat lainnya, maka dari itu diperlukan kesadaran terhadap orang sekitar dan pengetahuan dalam menanganinya. Karena biasanya seseorang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung tidak menyadari gejala-gejala yang ada, sehingga abai terhadap gejala tersebut.

Cara untuk membangun kesadaran terhadap gejala gangguan kecemasan adalah dengan mengetahui gejala-gejala serta penanganannya adalah dengan menyebarluaskan gejala-gejala dan cara penanganannya sehingga lebih familiar di kalangan masyarakat luas. Terdapat banyak cara untuk menyebarluaskan gejala-gejala gangguan kecemasan dan cara penanganannya, salah satunya adalah dengan memberi gambaran secara gamblang mengenai gejala-gejala *overthinking* dan gangguan kecemasan melalui video atau film pendek, karena selain lebih mudah menggambarkan gejala-gejala dalam bentuk visualisasi gambar dan suara, video atau film juga lebih banyak disukai pada era digital ini. Maka dari itu penulis memutuskan ingin memvisualisasikan gejala-gejala *overthinking*, dan penyebabnya ke dalam *video art* yang di dalamnya terdapat eksperimental penggambaran bagaimana *overthinking* yang terlalu berlebihan berdampak buruk bagi seseorang sehingga dapat menyebabkan fobia sosial atau gangguan kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, penulis akan membagi rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *visualisasi anxiety* pada film eksperimental yang berjudul sesak?
2. Medium apa yang digunakan penulis dalam membuat film eksperimental yang mengangkat isu tentang *anxiety*?

C. Batasan Masalah

Dalam pengkaryaan ini, pembatasan masalah bertujuan agar tetap fokus dan memudahkan pembahasan sehingga tujuan berkarya dapat tercapai. Penulis akan membatasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana masalah-masalah yang terjadi dilingkungan sekitar, dapat menyebabkan *anxiety*.
2. Bagaimana *memvisualisasikan anxiety* melalui media film eksperimental.

D. Tujuan Berkarya

Setiap manusia pasti memiliki titik terendah dari setiap permasalahan yang mereka hadapi. selain itu, semua orang juga memiliki cara mereka masing-masing untuk memecahkan masalah. Namun terkadang diri kita tidak mampu untuk mengeluarkan ataupun membagikan setiap masalah yang kita hadapi kepada orang lain. Ketika masalah tersebut sudah meluap karena terbendung terlalu lama, kita terlambat menyadari bahwa efek yang ditimbulkan sudah begitu besar dan sulit untuk dihadapi. *Anxiety* merupakan salah satu dampak dari bendungan dari masalah-masalah tersebut.

Penulis ingin *memvisualisasikan* bagaimana dan apa yang dirasakan sebelum, ketika, dan keinginan orang yang terkena *anxiety* tersebut melalui media film eksperimental, yang didalamnya terdapat bagaimana emosi digambarkan melalui perubahan yang terjadi disekitarnya.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca dalam melihat proses penulisan tugas akhir ini, maka penulis membuat sistematika penulisan ini dalam 4 bab yang terdiri dari :

BAB I PENDAHULUAN

Membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, gagasan berkarya, sistematika penulisan dan alur berpikir.

BAB II LANDASAN TEORI

Membahas mengenai teori umum, teori khusus dan referensi karya seniman.

BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA

Membahas mengenai konsep karya, proses penciptaan karya dimulai dari awal pembuatan karya sampai dengan hasil akhir karya.

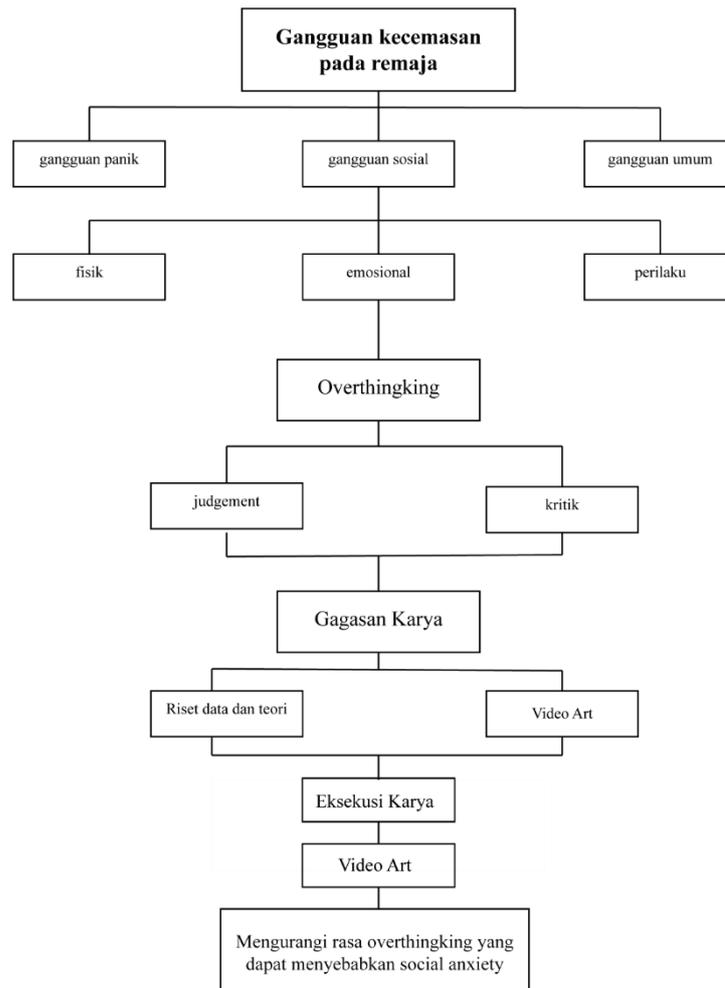
BAB IV KESIMPULAN

Membahas mengenai kesimpulan dari hasil penulisan dan proses pengkaryaan.

DAFTAR PUSTAKA

Berisi keterangan referensi pengkaryaan dari sumber terkait seperti jurnal, artikel, buku, internet, *website* dll.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka berpikir