

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Rasa cemas merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada manusia. Perasaan cemas juga dapat terjadi kapan saja dimana saja tanpa mengenal batasan usia dan gender seseorang. Kecemasan adalah suatu bentuk dari reaksi emosional seseorang ketika dihadapkan pada sesuatu yang genting atau mungkin berbahaya. Namun jika perasaan cemas perlahan berlarut hingga bertumpuk juga dapat menimbulkan gangguan seperti menghambat kehidupan sehari-hari bahkan bisa ke tahap yang lebih serius lagi. Tahap gangguan kecemasan yang sudah diambang batas biasa disebut *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.

Sayangnya, masih banyak orang yang menganggap gangguan jiwa sebagai hal yang tabu dan memalukan. Padahal, jika gejala awal tidak ditangani, maka akan menetap dan berpotensi berujung pada penyakit mental akut. Salah satu fokus utama gangguan kesehatan mental pada saat ini adalah gangguan kecemasan secara menyeluruh, juga disebut *Generalized Anxiety Disorder*, adalah Gangguan yang ditandai dengan perasaan cemas atau khawatir terhadap berbagai hal yang tidak spesifik, mulai dari kekhawatiran terhadap kesehatan atau pekerjaan. Gangguan kecemasan ini biasanya terjadi hampir setiap hari dan terus menerus bertumpuk selama lebih dari 6 bulan. Akibat gangguan kecemasan ini, Penyandang Gangguan tersebut akan kesulitan berinteraksi dengan orang lain, melakukan aktivitas, dan lain-lain. Hingga di tahap Gangguan kecemasan tersebut dapat mengakibatkan Halusinasi, sehingga Penyandang Gangguan tersebut mengalami rasa takut dan khawatir yang berlebihan. (Mu, 2021)

Tingginya jumlah individu yang mengalami *GAD* setiap tahunnya. Tidak luput juga dari kurangnya perhatian penyandang *GAD* tentang manajemen waktu yang baik. Perlu kita ingat bersama bahwa salah satu sumber utama dari rasa cemas adalah perasaan cemas akibat merasa tertinggal dari orang lain, contohnya seperti tertinggal secara karir atau ditinggalkan secara individu. Manajemen waktu yang kurang baik dapat mengakibatkan rasa cemas yang berlebihan jika secara terus menerus seolah seperti bertumpuk. Rasa penyesalan inilah yang nantinya dapat menjadi salah satu dari banyak bibit akar permasalahan *GAD*. (Pertiwi, 2020)

Penting untuk diingat bahwa gangguan kecemasan adalah kondisi medis yang dapat diobati. Dengan pengobatan yang tepat, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan stres, banyak individu yang mengalami *GAD* dapat mengelola gejalanya dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan edukasi yang lebih luas tentang topik ini, diharapkan stigma seputar gangguan kecemasan dapat dikurangi, dan individu yang memerlukan bantuan dapat lebih mudah mengakses perawatan yang mereka perlukan. (Alfian, 2020)

Berdasarkan pemikiran dan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membuat karya Film Eksperimental tentang isu kecemasan berlebihan pada seseorang. Film Eksperimental adalah jenis film yang sangat menitikberatkan pada ungkapan pribadi yang paling mendalam dari pembuatnya, yang menyebabkan karya-karya dalam genre ini cenderung berbentuk hampir abstrak. Pembuatan film eksperimental umumnya mengadopsi sudut pandang subjektif yang tidak terstruktur dengan rapi, termasuk dalam desain yang tidak teratur dan penempatan yang kurang berkomunikasi, maka dari itu penulis memilih medium karya berupa Film Eksperimental. Dengan melihat urgensi, maraknya kegiatan menyakiti diri sendiri hingga berujung kematian kepada seseorang yang membutuhkan bantuan pada Gangguan kesehatan mental lebih tepatnya pada ranah Gangguan kecemasan berlebih.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dibahas adalah bagaimana pengaruh manajemen waktu yang buruk terhadap *Generalized Anxiety Disorder* melalui visualisasi film eksperimental?.

## **C. BATASAN MASALAH**

Setelah merumuskan masalah yang akan dibahas, penulis memutuskan untuk membatasi masalah hingga *Generalized Anxiety Disorder* akibat manajemen waktu yang buruk melalui visualisasi film eksperimental.

## **D. TUJUAN BERKARYA**

Melihat fenomena diatas, penulis akan mengangkat isu Kesehatan mental lebih tepatnya *Generalized Anxiety Disorder*. Fenomenasi rasa cemas berlebih bukanlah hal yang baru dan perlu perhatian yang lebih serius untuk menghindari atau mensiasatinya. Mengingat banyaknya fenomena kecemasan berlebih yang dapat menyerang semua usia dan semua kalangan, rasa cemas yang akan penulis angkat diakibatkan dari kebiasaan buruk yaitu menyepelkan waktu hingga akhirnya seseorang tersebut seakan terlilit oleh rasa cemas akibat kebiasaannya tersebut. Tujuan dari pengkaryaan yang penulis buat sebagai pengingat kepada masyarakat luas untuk lebih memperhatikan urgensi dari *GAD* melalui aspek waktu. Aspek waktu yang penulis maksud adalah kurangnya memperhatikan waktu hingga timbulnya rasa cemas berlebihan.

## **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 penulis mengambil topik yang akan diangkat, lalu terdapat rumusan masalah, batasan masalah, gagasan berkarya, sistematika penulisan dan kerangka berpikir.

### **BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR**

Pada bab ini, penulis membahas mengenai teori umum, teori khusus dan referensi karya seniman untuk memperkuat karya yang dihasilkan dari sisi teori serta studi Pustaka yang telah dilakukan.

### **BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BERKARYA**

Membahas mengenai konsep karya, konsep visual, serta proses penciptaan karya dimulai dari awal pembuatan karya samapai dengan hasil akhir.

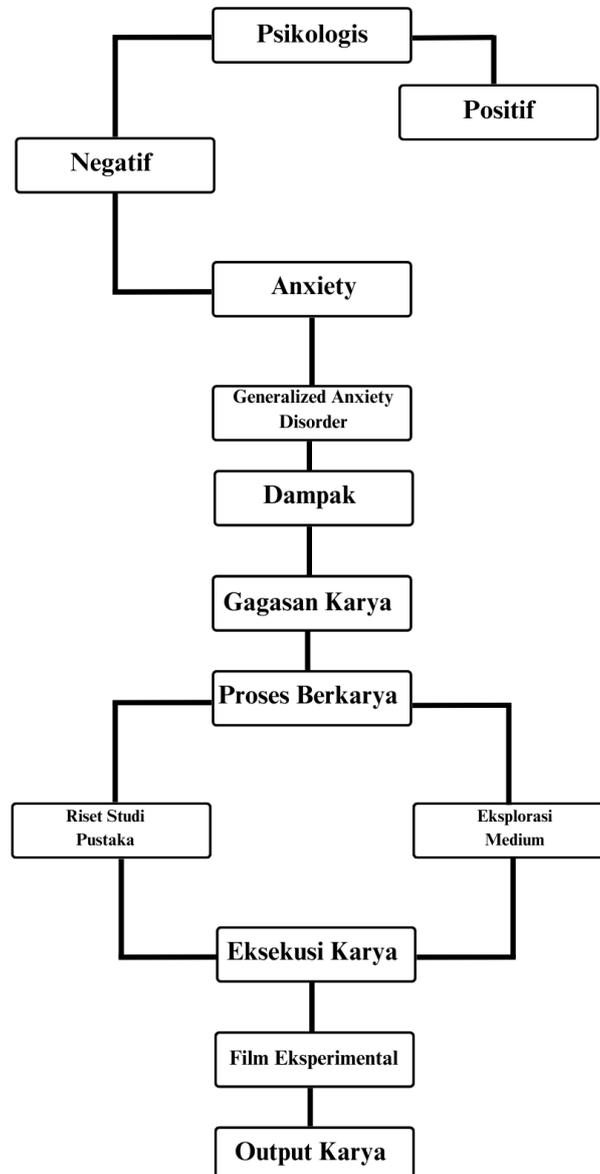
### **BAB IV KESIMPULAN**

Bab ini penulis menyampaikan kesimpulan berupa jawaban dari rumusan masalah beserta menyelaraskan tujuan dari karya tersebut dan juga saran dari semua bab sebelumnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Berisi beberapa daftar buku beserta jurnal yang penulis jadikan sebagai tinjauan studi pustaka yang disusun sesuai alfabet dengan satu penulisan format yang sama.

## F. KERANGKA BERPIKIR



Tabel 1.1 "Kerangka Berpikir"

(Sumber : Pribadi)