

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pikiran manusia adalah perpaduan yang kaya akan pikiran, citra, perasaan, sensasi, dan impuls yang terus berubah. Alur pikiran manusia tidak selalu berorientasi pada sesuatu yang terarah, fokus pada tugas, dapat ditebak, atau mempunyai alasan. Sebaliknya, dunia alamiah pemikiran manusia sering kali diselingi dengan aktivitas kognitif yang tidak diinginkan yang mengganggu kemampuan kita untuk terlibat dalam pemikiran dan kinerja yang produktif (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996). Salah satu gangguan pikiran yang sangat biasa yang dialami manusia yaitu pikiran-pikiran mengganggu yang tidak diinginkan atau *Intrusive Thoughts*. Dalam bukunya, *Psychiatric Services* Dr. David Clark mendefinisikan pikiran intrusif sebagai pikiran, gambaran, atau impuls yang berbeda dan masuk kedalam pikiran manusia dan dapat mengganggu aktivitas kognitif dan perilaku yang sedang berlangsung. *Intrusive Thoughts* dapat berupa imajinasi atau pikiran yang bersifat brutal dan menjijikan, atau muncul dalam bentuk kekerasan, seksual, dan bertentangan dengan nilai-nilai dan menciptakan gangguan kognitif atau gangguan pada kehiatan sehari-hari yang jika di ikuti dan di lakukan akan membahayakan orang lain.

Intrusive Thoughts bisa muncul dan terjadi kepada siapa saja tanpa sebab, namun menurut beberapa penelitian *Intrusive Thoughts* bisa semakin sering muncul saat seseorang lagi mengalami stress, kurang tidur, atau *anxiety*. Dalam beberapa dekade terakhir para psikolog klinis telah menyelidiki peran pikiran-pikiran yang tidak diinginkan dan mengganggu seperti gangguan obsesif kompulsif (Julien dkk., 2007), depresi (Wenzlaff dkk., 1988, Cooney dkk., 2010), gangguan stres pascatrauma (Sprung, 2008), dan gangguan kecemasan umum (Ruscio dan Borkovec, 2004).

Karya film eksperimental ini tercipta atas keresahan dan keingintahuan penulis mengenai maraknya fenomena pemikiran mengganggu pada sosial media yang dialami anak muda dimana para anak muda membuat video di sosial media mengenai *intrusive thoughts* yang mempengaruhi kepribadian mereka. Dalam “*Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*” yaitu jurnal ilmiah yang berfokus pada publikasi penelitian terkait gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan terkait lainnya termasuk pemikiran mengganggu memuat informasi tentang 777 partisipan mahasiswa universitas dari 15 kota di 13 negara dan enam benua yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa hampir semua partisipan (93,6%) melaporkan mengalami setidaknya satu *intrusive thought* dalam tiga bulan terakhir. Ini menunjukkan bahwa *intrusive thoughts* adalah pengalaman yang umum di kalangan individu nonklinis. Penelitian tersebut membuktikan bahwa anak muda sangat rentan terkena *intrusive thoughts* dikarenakan faktor-faktor seperti tingkat stres, kecemasan, atau riwayat

gangguan kecemasan yang biasa dialami anak muda memengaruhi rentan seseorang terkena *intrusive thoughts*.

Film eksperimental ini diharapkan dapat memberikan visual mengenai penelitian dari jurnal tersebut yang unik dan penuh makna, dan dapat menggambarkan mengenai seseorang anak muda yang ingin menyakiti orang terdekatnya dikarenakan mengalami *intrusive thoughts*. Film ini juga diharapkan dapat membuktikan bahwa *Intrusive thoughts* dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang termasuk mengganggu konsentrasi, menyebabkan perasaan stres, ketidaknyamanan emosional yang intens, dan melakukan tindakan kompulsif atau menghindari situasi tertentu untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh pikiran tersebut. Karya film eksperimental juga diharapkan bisa lebih menggambarkan *intrusive thoughts* dibandingkan dengan medium lain. Dibandingkan dengan film fiksi, film eksperimental memiliki keleluasaan lebih besar dalam berkreasi karena dapat mengeksplorasi lebih banyak adegan sehingga dapat menciptakan film yang lebih bermakna. Harapan penulis karya ini dapat menjadi media e menggambarkan sifat dan ekspresi pikiran seseorang dan juga memberikan wawasan yang baru kepada penonton tentang bagaimana kompleksnya pemikiran dan otak manusia yang terkadang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pengkarya merumuskan masalah terkait :

1. Bagaimana cara memvisualisasikan “*Intrusive Thoughts*” ke dalam sebuah film eksperimental?

C. BATASAN MASALAH

Untuk membatasi masalah agar tidak terlalu luas pembahasan dalam pengkaryaan ini, maka permasalahan hanya dibatasi berdasarkan teori Dr. David Clark yaitu fokus menggambarkan pemikiran intrusif pada kegiatan kognitif atau kegiatan sehari-hari yang kita lakukan.

D. TUJUAN BERKARYA

Adapun beberapa tujuan yang dimaksud dari karya yang penulis buat dalam perancangannya, yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran tentang *intrusive thoughts* atau pemikiran intrusif
2. Sebagai media ekspresi dan eksplorasi untuk menyalurkan keresahan pribadi penulis mengenai *intrusive thoughts*.
3. Sebagai media untuk membantu orang yang mengalami *Intrusive Thoughts* untuk merasa lebih dipahami dan tidak sendirian.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjabarkan mengenai pendahuluan dalam pembahasan tentang karya seni yang dibuat beserta urgensinya.

2. BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

Bab ini berisi teori-teori yang berhubungan dalam melakukan kajian penulisan dan pengkaryaan.

3. BAB III PENGKARYAAN

Bab ini berisikan konsep karya dan penjabaran proses penciptaan karya mulai dari persiapan, sketsa, alat, dan bahan, proses pengerjaan karya sampai karya selesai. Setiap pertanyaan yang telah dituliskan pada rumusan masalah, dibahas dan dijawab pada bagian pengkaryaan ini.

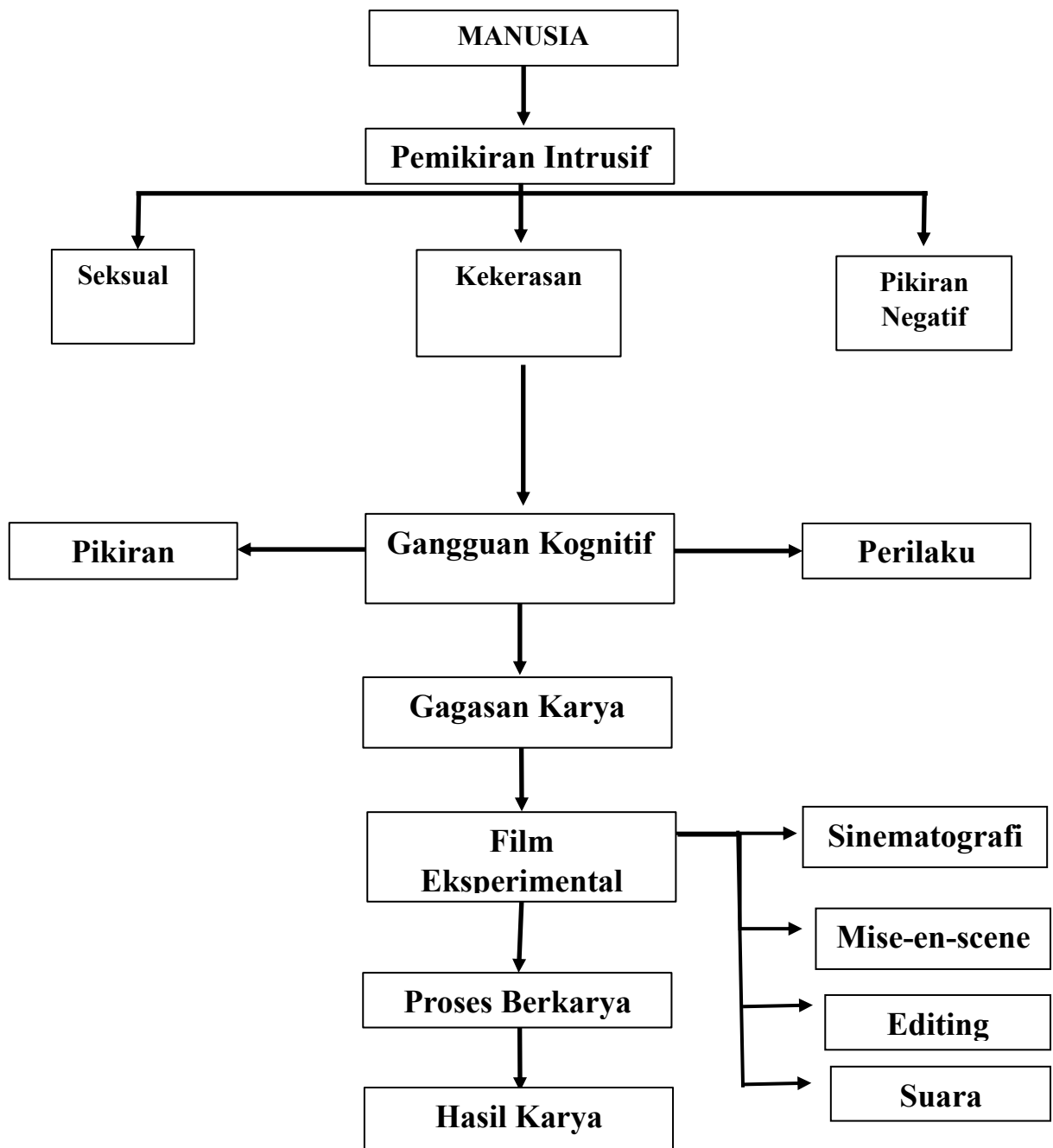
4. BAB IV PENUTUP

Simpulan berisi pernyataan-pernyataan hasil akhir dari penciptaan karya. Simpulan merupakan jawaban permasalahan yang dikemukakan dalam pendahuluan. Kesimpulan bukan rangkuman atau ikhtisar.

5. BAGIAN AKHIR

Bagian ini berisi tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran. Daftar pustaka ditulis sesuai alphabet. Bagian akhir berisi daftar pustaka. Daftar pustaka disusun secara alfabetis. Model format cara penulisan judul buku dan pengarangnya harus berada dalam satu model yang ajeg dan tidak dibenarkan bersifat campuran.

F. KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. Kerangka Berpikir