

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring meningkatnya aktivitas manusia, Manusia seringkali dirundung dengan rasa cemas yang ada di benak mereka. Kecemasan pada manusia adalah masalah yang cukup umum dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menjalani hidup, ditambah lagi dengan tekanan sosial, akademik, dan keluarga, dapat berkontribusi pada perasaan cemas. Berbagai faktor ini dapat menyebabkan kegelisahan pada diri sendiri. Salah satu kecemasan yang dirundungi oleh manusia adalah *Anticipatory Anxiety* atau Kecemasan Antisipatif. Kecemasan yang dialami tersebut dapat bersifat sebentar atau jangka panjang (Ramaiah 2003).

Kecemasan berawal dari kata bahasa Latin (*anxius*) yang bearti cemas dan kata dari bahasa Jerman (*anst*) yang bearti takut. Menurut Fadli R. (2024) Gangguan kecemasan adalah perasasan khawatir atau cemas yang tidak terkendali dan berlebihan pada suatu hal. Pada awalnya, kecemasan adalah kondisi emosi seseorang yang dipenuhi dengan rasa bimbang dan khawatir dimana perasaan tersebut takut akan sesuatu. Menurut Ramaiah (2003) kecemasan adalah suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.

Kata Antisipatif menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah merujuk kepada sesuatu yang sudah atau akan terjadi. Kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan atau sudah terjadi disebut dengan Kecemasan Antisipatif. Kekhawatiran terhadap masa depan mungkin adalah masalah umum, namun pada Kecemasan Antisipatif, tingkat kekhawatirannya berlebihan dan cenderung pada hasil yang negatif. orang yang merasakan Kecemasan Antisipatif mungkin akan merasakan cemas selama berjam-jam atau sehari-hari.

Kecemasan Antisipatif ini dapat terjadi misalnya sebelum wawancara pekerjaan, memikirkan tentang pekerjaan bersama teman-teman ataupun faktor keluarga yang tidak mendukung pada suatu hal yang kita inginkan. Dengan adanya

penyebab terjadinya Kecemasan Antisipatif ini, maka terdapat pula akibat yang dirasakan oleh pengidapnya. Menurut Salim M. (2023) Akibat yang dirasakan oleh pengidapnya seperti perasaan takut dan kegelisahan yang berlebihan, terlalu berhati-hati dan mengantisipasi hal yang buruk, terlalu mewaspadai segala sesuatu seolah menjadi tanda bahaya, sulitnya berkonsentrasi atau kesulitan dalam mengelola emosi dan suasana hati. Untuk mencegah hal ini terjadi, kita perlu memikirkan masa depan dengan hati-hati

Kecemasan Antisipatif juga berdampak signifikan pada kehidupan seseorang. Menurut Kasus *Sunday Scary* atau *Monday Blues* yang ditulis oleh Pandise (2017) bentuk kecemasan ini berfokus pada hal-hal di masa depan yang tidak dapat dikontrol. Seperti namanya, *Sunday Scaries* dapat terjadi diranah sederhana, mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi atau hal-hal yang akan datang. Meningkatkan Kecemasan Antisipatif pada hari jumat karena mencemaskan hal yang akan terjadi dihari senin atau takut akan kembali kepada rutinitasnya.

Kecemasan Antisipatif adalah istilah yang mengacu pada pola perilaku seseorang di mana cenderung menghindari atau menekan rasa takut mereka tanpa serius mengatasi penyebab rasa takut itu sendiri, Orang dengan Kecemasan Antisipatif mungkin mencoba untuk menenangkan diri dengan cara yang tidak produktif atau bahkan merugikan, seperti acuh tak acuh dengan kehidupan, menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, atau menyembunyikan perasaan mereka secara menyeluruh. Ketakutan berlebihan yang terus-menerus terhadap masa depan cenderung berdampak negatif pada jiwa seseorang. Misalnya saja stres yang terjadi karena otak kita terlalu banyak memikirkan ketidakpastian. Hal ini menyebabkan orang tersebut tidak dapat membedakan antara kenyataan dan apa yang sebenarnya ada di kepalanya sehingga mengakibatkan dirinya mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin mengangkat permasalahan mengenai Kecemasan Antisipatif yang berdasarkan dari pengalaman serta lingkungan pribadi kedalam film eksperimental. Film eksperimental ini akan berjudul *Faded*. Kata *Faded* diambil dari bahasa inggris yang artinya redup atau hilang secara perlahan. Kecemasan Antisipatif dibalik kata *Faded* adalah hilangnya

keinginan masa depan secara perlahan. Alasan penulis mengangkat masalah tentang Kecemasan Antisipatif adalah untuk menyampaikan pesan kepada penonton bahwasanya Kecemasan Antisipatif memiliki dampak yang sangat berbahaya khususnya pada diri sendiri. Adapun tujuan penulis dari pembahasan isu tersebut adalah menjadikan karya ini sebagai pengingat untuk setiap individu yang merasakan permasalahan yang sama.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas penulis dapat menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara penulis memvisualisasi kasus Kecemasan Antisipatif ke dalam karya film eksperimental?

C. BATASAN MASALAH

Penulis juga membatasi masalah pada latar belakang diatas dengan beberapa poin sebagai berikut:

1. Penulis berfokus pada visualisasi hanya pada Kecemasan Antisipatif.
2. Penulis memvisualisasikan hanya pada dampak negatif dari Kecemasan Antisipatif.
3. Penulis membatasi durasi pengkaryaan pada film tugas akhir.

D. TUJUAN MASALAH

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas bahwasanya penulis ingin memvisualisasikan tentang Kecemasan Antisipatif melalui karya film eksperimental. Tujuan dari karya ini adalah untuk menggambarkan dampak buruk dari kasus Kecemasan Antisipatif.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Penggunaan sistematika penulisan dimaksudkan untuk mempermudah proses penyusunan tugas akhir, sehingga penting untuk menetapkan tata cara penulisan yang efektif. Berikut ini adalah tata cara penulisan yang ditetapkan;

1. BAB I PENDAHULUAN

Merupakan bab yang berisi gambaran umum tentang fenomena dan permasalahan yang dibicarakan. Pendahuluan ini terdiri dari enam sub bagian: latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, dan uraian sistematik serta kerangka pemikiran..

2. BAB II REFERENSI SENIMAN DAN KAJIAN LITERATUR

Dalam landasan teori akan dijelaskan tentang teori-teori apa saja yang diambil untuk menunjang pengkaryaan Tugas Akhir ini. Bisa melalui jurnal, manual book, online web, serta buku dan pedoman yang terpercaya dan lain sebagainya

3. BAB III KONSEP KARYA DAN PROSES BEKARYA

Terdiri dari konsep karya yang diangkat dalam pengkaryaan, proses berkarya seperti tahapan dan proses pembuatan karya juga konsep visual

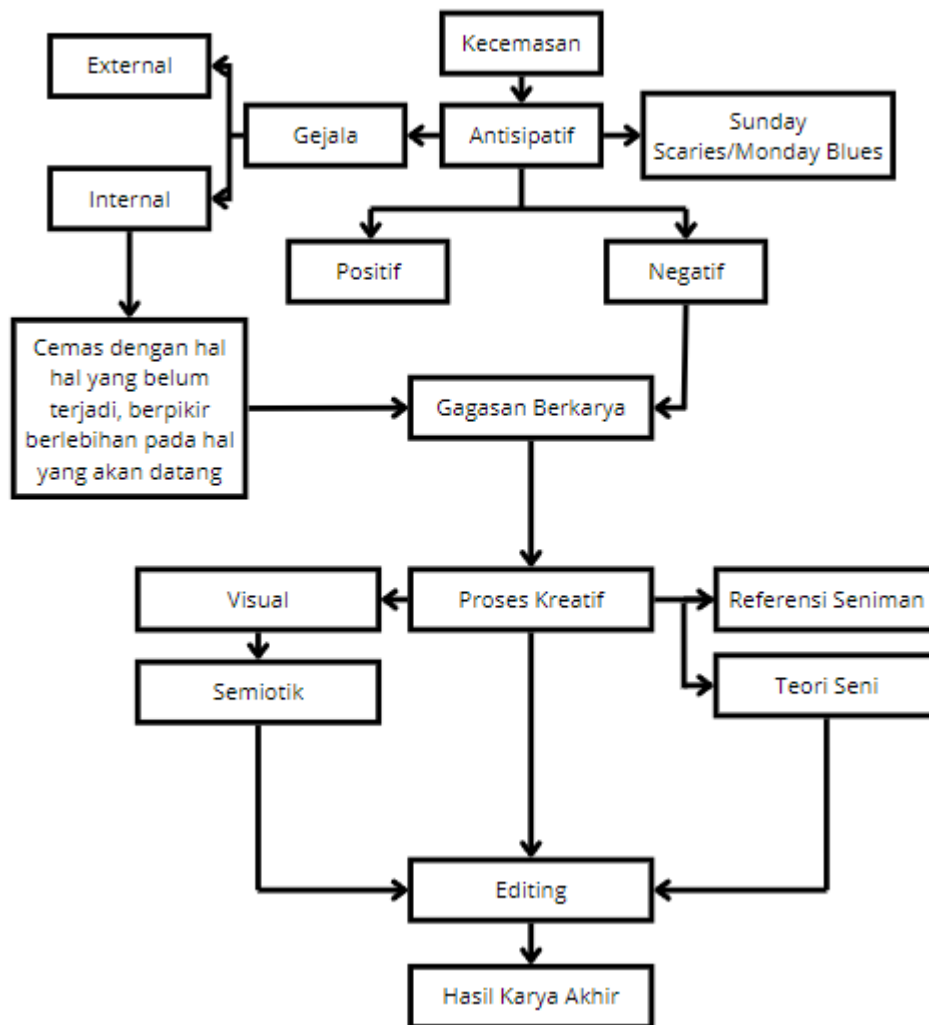
4. BAB IV PENUTUP

Terdiri dari kesimpulan pada pengkaryaan yang telah dilakukan beserta saran yang dapat menunjang penelitian atau pengkaryaan selanjutnya.

5. DAFTAR PUSAKA

Bab ini berisi pedoman penulis untuk melengkapi penulisan proposal Tugas Akhir serta memenuhi gagasan dan pengkaryaan dalam penulisan.

F. KERANGKA BERFIKIR



Gambar 1. Kerangka Berfikir

(Sumber : Dokumen Pribadi, 2024)