

ABSTRAK

Muhammad Daffa Alifyan

NIM 1604204096

VISUALISASI *OVERTHINKING* PADA FILM EKSPERIMENTAL *UNREAL*

Tugas Akhir: Program Studi Seni Rupa Fakultas Industri Kreatif Universitas Telkom

Penelitian ini mengeksplorasi film eksperimental yang mengangkat isu tentang *overthinking*. *Overthinking* merupakan kondisi di mana seseorang berpikir secara berlebihan mengenai suatu topik atau situasi, sehingga sulit untuk fokus pada hal lain dan sering kali memicu kecemasan serta gangguan kesehatan mental. Kurangnya kepastian atau validasi terhadap pemikiran menjadi akar dari *overthinking*, yang berpotensi mengganggu keseimbangan pribadi dan performa sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa mayoritas individu yang mengalami *overthinking* merasa hidup mereka terpengaruh secara signifikan, dengan kecemasan berlebihan sebagai penyebab utama. *Overthinking* juga dapat memicu gejala fisik seperti pola tidur yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, dan masalah emosional lainnya. Untuk menggambarkan dampak buruk dari *overthinking*, penulis berencana membuat film eksperimental berjudul "*Unreal*". Film ini akan mengangkat cerita tentang seorang individu yang mengalami *overthinking*, menyoroti betapa kondisi ini dapat berlawanan dengan realitas dan memberikan gambaran yang mendalam mengenai dampak serius dari *overthinking* berlebihan. Film ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai isu ini dan mendorong pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif *overthinking* terhadap kesehatan mental dan fisik.

Kata Kunci: Film Eksperimental, *Overthinking*, *Visual Treatment*