

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Overthinking merupakan gabungan dari dua kata yang berbeda, yaitu "over" yang berarti "terlalu" atau "berlebihan", dan "thinking" yang berarti "pikiran" atau "pemikiran". *Overthinking* melibatkan pemikiran tentang topik atau situasi tertentu secara berlebihan, menganalisisnya untuk jangka waktu yang lama. Ketika seseorang terlalu banyak berpikir, sulit bagi individu tersebut untuk fokus pada hal lain, pikirannya cenderung menjadi terkait sepenuhnya pada suatu hal secara terus menerus (Morin, 2020). *Overthinking* bisa dianggap sebagai proses pemikiran yang berlebihan, di mana ada banyak pikiran yang diproses, tetapi sebenarnya tidak penting atau tidak diperlukan. Pada akhirnya, *overthinking* timbul karena kurangnya kepastian atau validasi terhadap pemikiran yang diproses. *Overthinking* yang tidak terkendali seringkali dapat menyebabkan munculnya gejala kecemasan (Petric, 2018). Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin akan mengalami gangguan pada keseimbangan pribadinya, seperti merasa tegang, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Mereka merasa terbatas dan jauh dari perasaan kebebasan, sehingga untuk merasakan kebebasan, mereka perlu melepaskan diri dari kecemasan (Hayat, 2017).

Overthinking menjadi perhatian serius ketika sudah menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi dan berperforma seperti biasanya. Misalnya, jika *overthinking* telah mengganggu pola tidur seseorang sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan dan kinerja mereka di hari berikutnya, maka itu sudah melewati batas normal dan perlu dikhawatirkan (Smith, 2020). Di sisi lain, *overthinking* cenderung tidak berkontribusi pada penyelesaian masalah, malah membuat masalah tersebut terasa semakin rumit tanpa ada solusi yang ditemukan. Hal itu berdampak buruk tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga pada kesehatan emosional dan fisik. Pola *overthinking* yang teratur dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, serangan panik, serta nafsu makan yang menurun, pola tidur yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya. Emosi

memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan diri. Ahli kesehatan mental Aashmeen Munjaal menjelaskan bagaimana *overthinking* memengaruhi kesehatan mental kita. Menurut Munjaal, dampak *overthinking* terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang bisa sangat serius. Hal ini menyebabkan kecemasan yang lebih besar dan mengurangi kapasitas kognitif, sehingga sulit untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari.

Dikutip dari Kompas.com, dengan artikel bertajuk Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "*Overthinking*", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental. terdapat kasus percobaan bunuh diri seorang mahasiswa di kamar kosnya, percobaan tersebut berhasil digagalkan dan korban selamat meskipun mengalami luka leher. Setelah diselidiki, diketahui bahwa motif mahasiswa tersebut mencoba bunuh diri adalah karena *overthinking* atau kekhawatiran berlebihan terhadap hasil kerjanya sebagai panitia di sebuah kegiatan kampus. Kepala Pusat Data dan Informasi Kelembagaan, Dr. Moh Nor Afandi, menyatakan bahwa korban merasa pekerjaannya sebagai panitia belum maksimal, yang menyebabkannya merasa sering murung dan menyendiri. Bahkan, korban pernah bercerita kepada temannya bahwa ia ingin mengakhiri hidupnya sendiri. Menurut Psikolog Anak dari RS Charitas Palembang, Devi Delia, M.Psi, pikiran, perasaan, atau perilaku yang cenderung negatif dapat memicu depresi pada seseorang. Ini juga berlaku bagi individu yang mengalami *overthinking* atau berpikir secara berlebihan tentang suatu hal, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari hingga menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar responden (87,3%) setuju bahwa *overthinking* adalah masalah serius, dengan mayoritas dari mereka (70,8%) mengatakan bahwa hal ini memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian juga menemukan bahwa 73,4% dari mereka menyebutkan kekhawatiran berlebihan sebagai penyebab utama *overthinking*, sementara 20,3% mengaitkannya dengan sikap pesimis atau ketidakpercayaan terhadap suatu hal. Hanya sebagian kecil (3,1%) yang mengakui bahwa tekanan pekerjaan dan emosi juga berperan dalam memicu *overthinking*. Selain itu, sebanyak 87,7% responden juga setuju bahwa lingkungan juga merupakan faktor penyebab *overthinking*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin membuat sebuah film eksperimental yang mengangkat isu tentang *overthinking*. Film eksperimental adalah metode pembuatan film yang mengkonversi dan mengeksplorasi bentuk-bentuk non-naratif dan alternatif dari naratif tradisional (Rasendrya, 2022). Dalam karya ini, subjek lain akan menggantikan peran utama yang man hal tersebut menampilkan sisi eksperimental dari film ini. Karakter utama adalah seseorang yang mengalami *overthinking* berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak buruk pada kehidupannya.

Tujuan film ini adalah menunjukkan bahwa *overthinking* berlebihan adalah kondisi nyata yang memiliki dampak buruk. Oleh karena itu, judul "*Unreal*" dipilih karena berarti tidak nyata atau sesuatu yang sebenarnya tidak ada, menggambarkan pemikiran seseorang yang mengalami *overthinking*. Kondisi *overthinking* seringkali berlawanan dengan kenyataan di dunia nyata, dan film ini akan disajikan secara eksperimental untuk mencerminkan hal tersebut.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana visualisasi *overthinking* diterapkan melalui film eksperimental "*Unreal*"?

C. BATASAN MASALAH

Adapun batasan masalah yang terdapat pada karya film eksperimental ini untuk menghindari segala bentuk penyimpangan dan tujuan dalam berkarya.

1. Visualisasi *overthinking* yang disajikan dalam bentuk film eksperimental.
2. Psikologi dampak bagi orang yang mengalami *overthinking*.

D. TUJUAN

Merujuk pada pemaparan latar belakang serta ketertarikan penulis mengenai isu yang diangkat bahwasanya, pengaruh atau dampak dari *overthinking* itu sendiri bukanlah hal yang bisa di anggap remeh, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan melalui karya film ini bahwa *overthinking* bukanlah hal yang bisa di anggap sepele. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menjadikan isu ini sebagai sebuah karya film dengan harapan masyarakat dapat memahami bahwa *overthinking* ini merupakan hal yang serius.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami struktur tugas akhir ini, penulis telah menyusunnya dalam empat bab yang mencakup:

BAB I PENDAHULUAN

Merupakan bab yang berisi tentang gambaran umum dari pernikahan beda agama yang meningkat pesat yang akan dibahas. Dalam pendahuluan ini terdiri dari lima sub bab, yaitu latar belakang masalah, perumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN REFERENSI SENIMAN

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.

BAB III PENGKARYAAN

Bab ini berisi konsep pembuatan karya yang dibagi melalui konsep pengkaryaan dan konsep visual yang dipakai dalam Film “*Unreal*”.

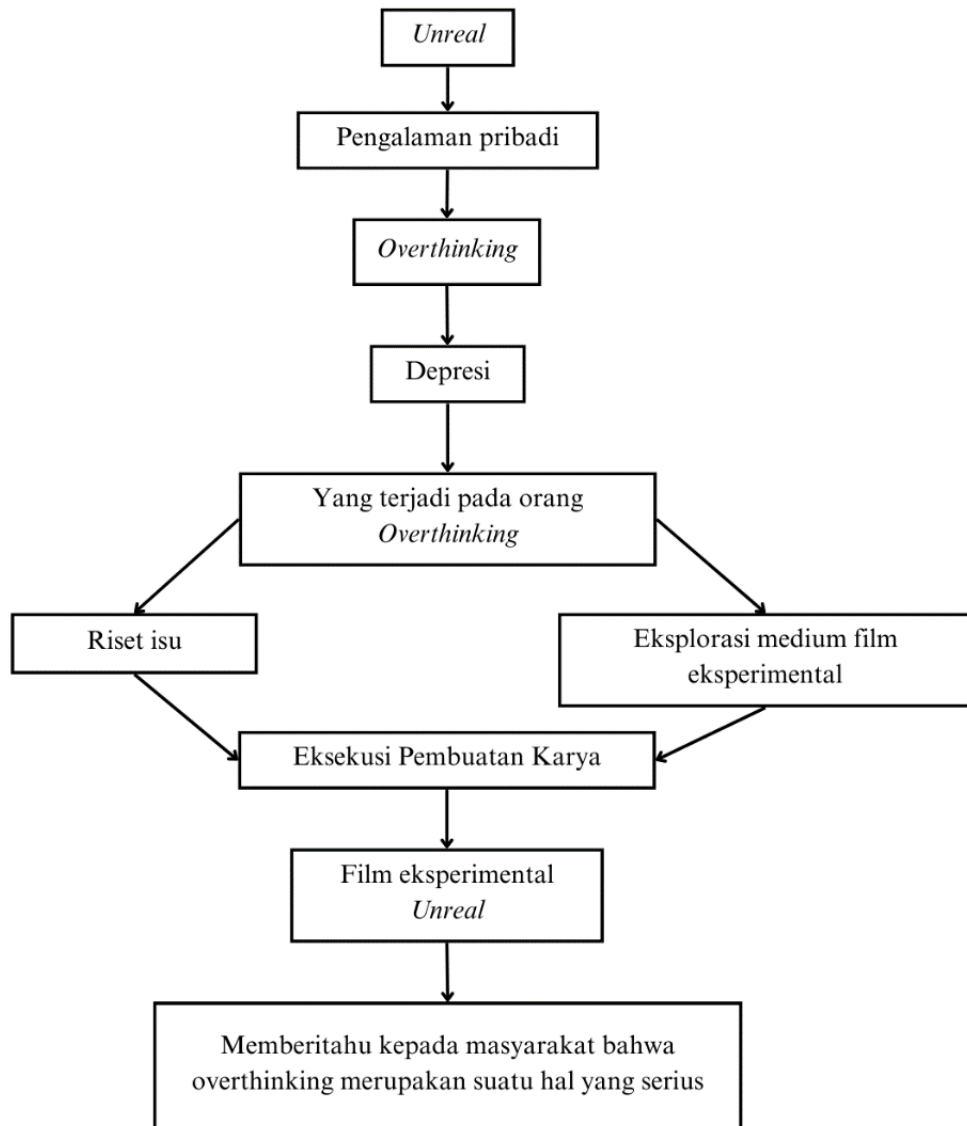
BAB IV PENUTUP

Pada bab ini berisi kesimpulan, penutup dari pengkaryaan yang dibuat serta saran-saran yang perlu untuk disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

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

F. KERANGKA BERPIKIR



Bagan 1. 1 Kerangka Berpikir