

VISUALISASI KECEMASAN ANTISIPATIF DALAM KARYA FILM EKSPERIMENTAL *FADED*

Alghofiri Omar Nacazeta¹, Donny Trihanondo² dan Dyah Ayu Wiwid Sintowoko³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

alghofiriomar@student.telkomuniversity.ac.id, donnytri@gmail.com, dyahayuws@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Pada kesempatan ini penulis membahas mengenai kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu hal yang dirundungi oleh setiap manusia. Salah satu kecemasan yang sering dialami oleh manusia masa kini terutama adalah kecemasan Antisipatif. Kecemasan Antisipatif bisa saja terjadi karena faktor lingkungan, keluarga, ataupun sosial. Kecemasan ini terjadi apabila seseorang berlebihan memikirkan hal yang sudah atau yang akan terjadi. Salah satu contoh penyebab terjadinya kecemasan ini pada saat memikirkan wawancara kerja, memikirkan masa depan dengan teman-teman atau faktor keluarga yang tidak sejalan dan mendukung keinginan kita. Akibat dari kecemasan antisipatif ini sangat signifikan dan memiliki kecenderungan kepada suatu hal yang negatif. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka dari itu penulis membuat karya ini dengan tujuan memberikan informasi kepada pembaca serta masyarakat bahwasannya dampak kecemasan antisipatif ini sangat berbahaya khususnya terhadap diri sendiri. Dalam mengangkat permasalahan ini penulis membuat karya tugas akhir ini melalui medium film eksperimental.

Kata kunci: kecemasan antisipatif, film eksperimental

Abstract: On this occasion the author discusses anxiety. Anxiety is something that every human being suffers from. One of the anxieties that people today often experience is anticipatory anxiety. Anticipatory Anxiety can occur due to environmental, family or social factors. This anxiety occurs when someone thinks too much about things that have happened or will happen. One example of the cause of this anxiety is when thinking about a job interview, thinking about the future with friends or family factors that are not in line with and support our desires. The consequences of anticipatory anxiety are very significant and have a tendency towards something negative. To overcome this problem, the author created this work with the aim of providing information to readers and the public that the impact of anticipatory anxiety is very dangerous, especially for oneself. In raising this problem the author created this final project work through the medium of experimental film.

Keywords: anticipatory anxiety, experimental film.

PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya aktivitas manusia, manusia seringkali dirundung oleh perasaan cemas. Rasa cemas atau kecemasan pada manusia merupakan sebuah permasalahan yang umum dan bisa timbulkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menjalani hidup, adanya tekanan sosial, akademik, serta keluarga, bisa menjadi faktor dalam timbulnya 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).

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. Menurut Salim M. (2023) Akibat yang dirasakan oleh pengidap kecemasan Antisipatif seperti perasaan takut dan kegelisahan yang berlebihan, terlalu berhati-hati dan mengantisipasi hal yang buruk, terlalu mewaspadaai 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 merupakan istilah yang mengacu pada pola perilaku seseorang di mana cenderung menghindari atau menekan rasa takut mereka tanpa serius mengatasi penyebab rasa takut itu sendiri. 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.

METODE PENGKARYAAN

Dalam proses penciptaan karya film eksperimental ini, penulis membagi penciptaan karya tugas akhir ini terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu Pra-produksi, Produksi dan Pasca-Produksi. Penulis membagi tahapan proses berkarya agar memudahkan dalam melakukan proses berkarya.

Pra-produksi

Sebelum memulai kegiatan produksi, penulis melakukan beberapa pembahasan untuk mematangkan konsep yang akan diciptakan.

Teknik aspek

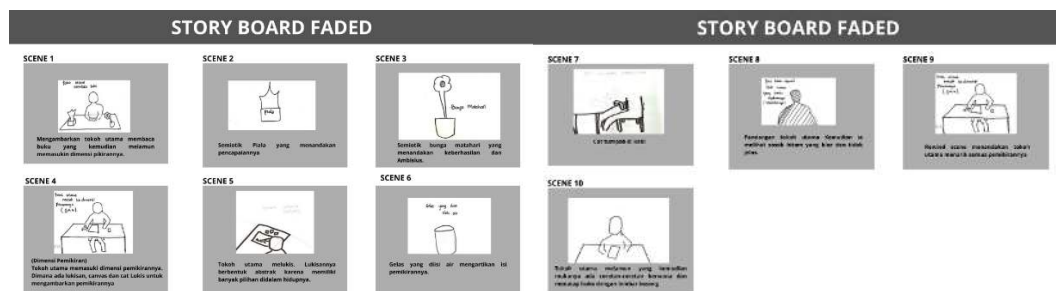
Tabel 1. Teknik Aspek

NO	TEKNIK ASPEK	KETERANGAN
1	Durasi	3-5 menit
2	Aspek Ratio	16:9
3	Warna	RGB dan BW

Sumber : Penulis, 2024

Storyboard

Penulis membuat storyboard sebagai gambaran visual yang akan dibuat dan untuk mempermudah pengambilan gambar yang nantinya dilaksanakan sesuai kemauan penulis.



Gambar 1 Storyboard
Sumber : Penulis, 2024

Crew

Pada proses ini, penulis melakukan pengrekrutan kru yang mana berkeja pada bidangnya masing-masing. Penulis membagi beberapa bagian dengan individu sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Shotlist

Setelah membuat storyboard sebagai penggambaran untuk memudahkan pengerjaan tugas akhir, penulis membuat shotlist yang digunakan sebagai acuan *Director of Photography* (DOP) dalam pengambilan gambar.

NO	SCENE	ART	INTENT	WARNA	CAW	SUBJECT	DETS
1	1A	Meja, Kursi, Bunga, Vasatran, Lin	KAMAR	RGB	Medium shot, still, eyelevel	Tokoh utama	Tokoh utama membaca buku sambil duduk, memikirkan sesuatu, tanpa ekspresi kemudian melatun dan terpaku dengan buku yang ia baca
2	1B	Buku	KAMAR	RGB	detail, over the shoulder	Tokoh utama, Art	Memperlihatkan tangan saat sedang membaca
3	1B	Lin	KAMAR	RGB	detail, eye level	Art	Lin menempus mati
4	1B	Buku	KAMAR	RGB	detail, Close up, Low angle	Tokoh utama, Art	memperlihatkan judul buku
5	1B	Pala	KAMAR	RGB	detail, movement, low angle	Art	Memperlihatkan Pala saat-horah tinggi
6	1B	Bunga Vasatran	KAMAR	RGB	detail	Art	
7	2A	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	Close up (20) medium close up, handheld, eyelevel	Tokoh utama	Memvisualkan Tokoh utama tersadar tanpa ekspresi, kemudian ia berpikir-delingkukan benda dimensi pikirannya. Kemudian ia melihat benda benda disekitarnya (simbol gelas air yang terang)
8	2B	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	detail tangan	Tokoh utama	Kemudian ia mengambil kuas, mengisi warna dikus
9	2A	Camvas, Cat Camvas	KAMAR	BW	still, high angle mix close up	Tokoh Utama	Kemudian ia mencoba menggantikan sesuatu di camvas
10	2B	Gelas	KAMAR	BW		Detail	Memperlihatkan gelas air
11	3A	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	medium shot, eye level, movement kamera ming	Extras	Tokoh utama melihat sesuatu didepannya, sesuatu yang menggunakan pakaian hitam dan muka tertutup (simbol tekanan warna hitam kediam gelas bersi air)
12	3A	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	poi tokoh utama dan detail tangan sosok hitam, handheld, eyelevel	Extras	sosok hitam mengagui tokoh utama
13	3A	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	detail kaki	Extras	sosok hitam perlahan mendaki
14	3B	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	medium shot, dolly in, handheld, low angle	tokoh utama	tokoh utama melajukan lukan tapi dengan terturu-turu (simbol gelas air yang bergeser)
15	3C	Meja, Kursi, Bunga Vasatran, Lin, Kuas, Camvas, Cat Camvas Pala	KAMAR	BW	close up	detail	Mengambil cat camvas yang terlalu banyak sehingga cat nya tumpah dari kamvas
16	3C						
17	3C						
18	3C	Kursi, Meja, Cat	KAMAR	BW	medium close up, low angle, handheld	Detail	Memperlihatkan paha dan kaki yang ketumpan cat
19	3C	Pohon dan daun	KAMAR	BW	movement,	Detail	Memperlihatkan bunga yang dipotong oleh sosok hitam
20	3C						
21	3C						
22	3C		KAMAR			Detail	Memperlihatkan gelas yang bersi air bening yang tertumpan air hitam
23	3C	Pala	KAMAR	BW	medium shot, high angle	Detail	Memperlihatkan pala gub dan pasak
24	4A	Meja, Kursi, Buku, Pohon, Lin, Pala	KAMAR	RGB	medium shot, dolly in left, eye level	Tokoh utama	Memperlihatkan tokoh utama yang sedang melatun keras membaca buku, dengan badan yang sudah di coret coret, dan memperlihatkan buku serta detail mata melotot
25	4B	Lin	KAMAR	RGB	Rawint scene 1	Detail	Lin menyeka kembali

Gambar 2 Shotlist
Sumber : Penulis, 2024

Rekap alat

Berikut merupakan rekap alat yang digunakan untuk kebutuhan proses produksi yang dilakukan. Alat yang tercantum mengarah pada kebutuhan artistik dan peralatan kamera.

Tabel 2 Rekap alat

NO	NAMA ALAT	JUMLAH
1	KAMERA A73	1
2	LENSA 24-70	1
3	LENSA 50	1
4	LIGHTING D120	1
5	ULANZI	2
6	C-STAND	1

7	ARM	1
---	-----	---

Sumber : Penulis, 2024

Tabel 3 Rekap alat

NO	NAMA ALAT	TOTAL	KETERANGAN
1	Piala	2	
2	Bunga Matahari	4	
3	Meja	1	
4	Kursi	1	
5	Kain Putih	3	1,5m x 8m
6	Canvas	2	
7	Kuas Canvas	3	
8	Buku	3	
9	Vas Bunga	1	
10	Cat Canvas	1 Set	
11	Cat Body	1 Set	

Sumber : Penulis, 2024

Lokasi

Dalam proses pembuatan karya tugas akhir ini, penulis menggunakan kamar kontrakan penulis sebagai tempat pengambilan gambar. Lokasi akan dibuat sesuai dengan konsep yang digunakan.

Talent

Penulis disini menggunakan *talent*. Film ini menggunakan 1 karakter yaitu Bayu Evri Saputra yang merupakan tokoh utama dari film eksperimental ini.

Produksi

Dalam tahap ini, merupakan proses pengambilan gambar dari semua persiapan yang telah dilakukan pada masa pra-produksi. Proses produksi ini dilaksanakan pada tanggal Jumat, 7 Juni 2024. Dalam pelaksanaan proses produksi ini, sebelum penulis melakukan shooting, penulis melakukan tahapan untuk memulai shooting seperti mengatur artistic dan konsep pada visual, diskusi visual Bersama kru, *blocking* visual, serta proses pengambilan gambar *shooting*. Adapun dokumentasi *shooting* yang dilaksanakan sebagai berikut:



Gambar 3 Proses shooting
Sumber : Penulis, 2024

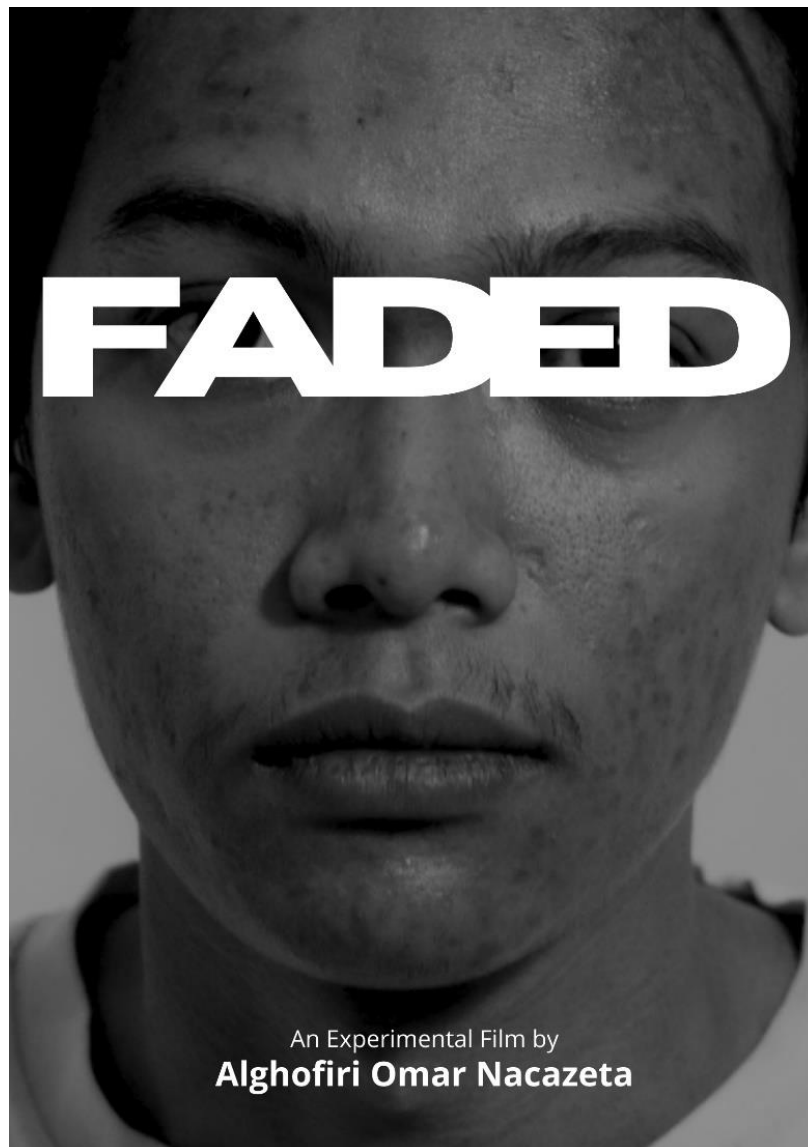
Pasca Produksi

Setelah melakukan proses produksi, penulis masuk kedalam tahap pasca produksi. Penulis mengawali dengan mengsortir beberapa potongan video dan memasukan yang sesuai dengan data produksi. Penulis menggunakan aplikasi Adobe Premiere Pro 2023 untuk video mengedit video.



Gambar 4 Proses editing
Sumber : Penulis, 2024

Penulis juga menggunakan FL Studio untuk *sound*. Pada proses ini, penulis membagi menjadi 3 bagian pengeditan. Yang pertama rough-cut, yang kedua dengan warna dan yang terakhir pengeditan suara. Disini Penulis juga menyiapkan poster film yang nantinya digunakan sebagai tanda untuk promosi dari film eksperimental Faded. Penulis menggunakan platform canva untuk membuat poster.



Gambar 5 Poster
Sumber : Penulis, 2024

HASIL DISKUSI

Konsep Karya

Dengan topik yang dibahas oleh latar belakang, penulis akan membuat film eksperimental yang berjudul *Faded*. Film eksperimental menceritakan kasus dari kasus kecemasan antisipatif yang menggunakan beberapa semiotik serta

pewarnaan yang menggambarkan emosi dan dimensi, serta menggunakan *sound* untuk menyampaikan sesuatu

Setiap gambar (meliputi foto, diagram, bagan, foto, ilustrasi, skema dan grafik yang semuanya diberi judul “gambar”) harus dalam kondisi baik dengan resolusi minimal 200 dpi serta tampilan hitam putih (*greyscale*). Tampilan gambar berwarna penuh (*full color*) diperbolehkan pada versi *online* saja.

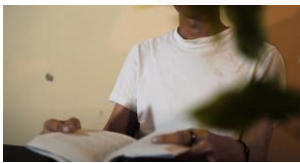
Sinopsis

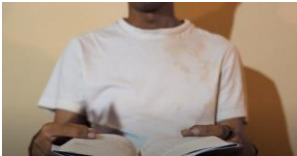
Menceritakan tentang remaja laki-laki yang membaca buku Pada suatu saat, remaja itu masuk kedalam dimensi pikirannya. Didalam pemikirannya melihat ada canvas dan cat dimejanya. Kemudian mencoba melukiskankan sesuatu. Tak lama pun ia melihat bayangan besar yang mendatangnya. Dengan adanya bayangan itu, ia berusaha menarik semua lukisannya. Ia mencoba keluar dari pemikirannya tapi apa yang ia dapat adalah suasana yang bercampur aduk

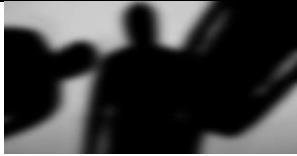
Hasil Karya

Setelah melakukan proses *shoting*, Adapun karya yang dihasilkan memiliki makna tersendiri. Makna visual tersebut akan dijelaskan pada table berikut:.

Tabel 4 Penjelasan karya

NO	VISUAL	PEMAKNAAN
1		Diperlihatkan Tokoh utama membaca buku lalu didukung oleh semiotik bunga matahari yang menandakan tokoh utama sedang ambisius Buku menandakan perjalan hidupnya. Buku yang dibuka ditengah menandakan umur yang merasakan dampak kecemasan Warna kuning pada tone warna menggambarkan damai
2		Semiotik piala dengan arti pencapaian atau hal yang diinginkan. Bayangan pada dirinya menandakan bahwasanya ia tidak sendiri.

3		Tokoh utama membaca buku dengan semiotik piala dimana tanda untuk mencapai sebuah pencapaian
4		Tokoh utama membaca dan melamun hingga ia terbawa ke alam pemikirannya Sound akan seperti <i>surround</i> dan menghilang secara perlahan
5		Mengambarkan pemikiran yang sedang mengisi sesuatu serta pemikiran yang memiliki batas.
6		Tokoh utama berada di alam pemikirannya. Dengan background putih bertekstur menandakan pemikiran memiliki batas. Warna hitam dan putih untuk menggambarkan misteri.
6		Tokoh utama mencoba menggambarkan keinginannya. Lukisan berbentuk abstrak karena keinginannya tidak hanya satu. Pada scene mencelupkan kuas, menggambarkan tokoh utama sedang berfikir untuk menjadi apa.
7		Bentuk pemikiran yang damai dan terisi dengan ide-ide kemauan.
8		Cat kemudian jatuh yang menandakan tokoh utama sedang bersemangat dalam mengapai keinginannya

9		Kemudian ia melihat sosok hitam pada pandangannya menggambarkan sosok yang takut akan menyelimutinya
10		Pemikiranpun menjadi campur aduk dikarenakan takut dengan hal apa yang dipikirkannya
11		Rewind scene, dimana tokoh utama menarik semua keinginannya.
12		Pemikiranpun yang takut jika di isi dengan ide baru akan sia-sia
13		Piala jatuh menandakan tujuannya telah hancur
14		Bunga matahari jatuh menandakan hilangnya keberhasilan dan ambisiusnya
15		Kemudian ia diselimuti dengan rasa takut

Sumber : penulis, 2024

KESIMPULAN

Pembuatan film adalah proses kompleks dan kolaboratif yang melibatkan berbagai tahapan. Setelah melalui pembuatan karya tugas akhir ini penulis mendapatkan pengalaman baru yang akan bermanfaat dimasa yang akan datang. tugas akhir ini memvisualisasikan tentang seseorang yang berpikiran berlebihan terhadap masa depan yang akan datang. Masa depan adalah masa yang tidak dapat diprediksi dan tidak pasti, dampak yang terjadi ketika memikirkan masa depan yang berlebihan akan berdampak negatif khususnya pada diri sendiri. Penulis berharap dengan film eksperimental *Faded* ini Masyarakat dapat mengetahui dampak negatif dari isu Kecemasan Antisipatif.

DAFTAR PUSTAKA

Buku (e-book)

- Karja, I. W. (2021, November). Makna warna. In Prosiding Bali DwipantaraWaskita: Seminar Nasional Republik Seni Nusantara (Vol. 1).
- Nugroho, S. (2015). Manajemen warna dan desain. Penerbit Andi.
- Stuart G. W. & Sundeen, S.J. (2007), Buku saku keperawatan jiwa, edisi 5, Jakarta: ECG.
- Soemanto, W. (1988). Pengantar Psikologi. Bina Aksara.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual andempiricalfoundations. Handbook of emotion regulation, 2, 3-20.
- Setiadi, E. M., Hakam. K. A., & Effendi. R. (2006). Ilmu Sosial & Budaya Dasar (Edisi Ketiga). Kencana.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya. YayasanObor Indonesia. Diakses dari: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LOJsrMTwYAcC&oi=fnd&pg=PA13&dq=kecemasan&ots=v6LPRXzCV8&sig=z->

b6shHbutk084yU_Rp9KYRlnhY&redir_esc=y#v=onepage&q=kecemasan&f=false

Bordwell, David, & Thompson, Kristin (2017) Film Art: An Introduction, 11th edition. New York: McGraw Hill

Wahjuwibowo MSi, I. S. (2019). Semiotika Komunikasi Edisi III: aplikasi praktis untuk penelitian dan skripsi komunikasi. Rumah Pintar Komunikasi.

Hude, M. D. (2006). Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis. Erlangga.

M. Sumarno (2017). Apresiasi Film. Pusat Pengembangan Perfilman Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Jurnal

Sukarso, D. A., Endriawan, D., & Sintowoko, D. A. W. (2024). VISUALISASI KEKERASAN PADA PEREMPUAN DALAM FILM EKSPERIMENTAL. eProceedings of Art & Design, 11(2).

Zen, A. P., & Trihanondo, D. (2022, March). Perkembangan Seni Fotografi dan Sinematografi serta Tantangannya pada era Pasca Pandemi Covid-19. In SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain Dan Aplikasi Bisnis Teknologi) (Vol. 5, pp. 33-41).

Fauzan, E. A., Sadono, S., & Sintowoko, D. A. W. (2024). VISUALISASI FILM SEMI EKSPERIMENTAL VIRTUAL (UN) REALITY. eProceedings of Art & Design, 11(2).

Hakim, R. M., Trihanondo, D., & Zen, A. P. (2024). VISUALISASI FILM EKSPERIMENTAL YANG BERJUDUL THE INVISIBLE BATTLE. eProceedings of Art & Design, 11(2).

Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3(1),

Website

Nabila, dkk. (2023). Kecemasan berlebihan pada remaja dalam menghadapi masa depan. Retrieved from fpsi.hangtuah: <https://fpsi.hangtuah.ac.id/wp->

<content/uploads/2023/08/Kecemasan-Berlebih-Pada-Remaja-Dalam-Menghadapi-Masa-Depan.pdf>

Alicia, L. N. 2023. Kenali Anticipatory Anxiety, Apakah Kamu Mengalaminya? Diakses dari :
<https://alineammtc.ac.id/kenali-anticipatory-anxiety-apakah-kamu-mengalaminya/>.

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (2023). Pengetahui Tentang Kecemasan Antisipatif dan Penyebabnya. Diakses dari:
<https://psikologi.uma.ac.id/pengetahui-tentang-kecemasan-antisipatif-dan-penyebabnya/>

Tom Potter (2024). Biography. Diakses dari:
<https://www.tompotterfilmmaker.com/biography>

