

PERANCANGAN FILM PENDEK MENGENAI DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Irfan Fathur Rohman ¹, Agustina Kusuma Dewi ²

Program Studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi
Nasional Bandung

E-mail: irfan.fathur@mhs.itenas.ac.id, agustina@itenas.ac.id

Abstrak

Overthinking telah menjadi topik yang sering dibicarakan di kalangan masyarakat saat ini. *Overthinking* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk terlalu banyak memikirkan sesuatu, yang sering kali mengarah pada refleksi berlebihan terhadap masa lalu, kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang mungkin tidak terjadi. Meskipun begitu, pemahaman mendalam tentang *overthinking* masih kurang di kalangan masyarakat dan sering diabaikan. Untuk pengumpulan data, metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif yang meliputi studi literatur, kuesioner, dan wawancara. Dengan dibuatnya media berupa film pendek ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan tentang penyebab dan konsekuensi *overthinking*, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, terutama terkait dengan fenomena *overthinking*.

Kata Kunci: *overthinking*; psikologi; kesehatan mental; media; film pendek

Abstract

Overthinking has become a frequently discussed topic among the public today. *Overthinking* is defined as the tendency to excessively dwell on something, often leading to over-reflection on the past, excessive worry about the future, and considering various possibilities that may not necessarily occur. However, a deep understanding of *overthinking* is still lacking among the public and often overlooked. For data collection, the research method used is a qualitative approach involving literature review, questionnaires, and interviews. With the creation of this short film medium, it is hoped to provide relevant information about the causes and consequences of *overthinking*, with the aim of raising awareness of mental health, particularly related to the phenomenon of *overthinking*.

Keywords: *overthinking*; psychology; mental health; media; short film

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan, namun masih banyak masyarakat yang kurang peduli dan terkesan mengabaikan kesehatan mental tersebut. (Dellanita & Wisnubrata, 2021) Di Indonesia, mereka yang memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya kerap dianggap kurang bersyukur dan kurang beribadah. (Yulianti & Juniarta, 2022) Sedangkan pada kenyataannya gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi aktivitas pada kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh ketidakstabilan pikiran serta emosi. Menurut data dari Databoks (Annur, 2022), generasi Z diketahui lebih banyak merasa cemas dan stres jika dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Sebanyak 40% gen Z merasa cukup cemas, 23,3% cemas, dan 5% sangat cemas.

Overthinking merupakan sikap yang menjadi salah satu pemicu dari masalah kesehatan mental, misalnya depresi atau kecemasan (Fadli, 2023). Peristiwa stres, depresi, dan kecemasan dapat membuat orang lebih cenderung berpikir berlebihan, dan kemudian *overthinking* ini berkontribusi pada stres, kecemasan, dan depresi yang lebih buruk (Michl et al., 2013). *Overthinking* masuk ke dalam kategori

psychological disorder atau gangguan psikologis karena dapat menimbulkan kecemasan atau *anxiety* pada penderitanya. *Overthinking* juga disebut *paralysys analysys*, di mana seseorang memikirkan suatu permasalahan secara berulang, tanpa menemukan solusi (Rizqi, 2019). *Overthinking* membuat seseorang cenderung terlalu banyak merenungi masa lalu, mengkhawatirkan masa depan, dan memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu akan benar-benar terjadi (Petric, n.d.). *Overthinking* merupakan gangguan psikologis yang berkaitan dengan depresi, kecemasan, dan *Post Traumatic Stress Disorder* atau permasalahan mental yang dialami seseorang akibat kejadian traumatis (Kaiser et al., 2015).

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menyampaikan informasi mengenai dampak *overthinking* terhadap kesehatan mental. Didukung dengan media berupa film pendek yang dapat menyampaikan informasi yang akurat mengenai penyebab, gejala, dan dampaknya bagi mereka yang memiliki kecenderungan *overthinking*, dalam upaya untuk meminimalisir dampak *overthinking* yang dapat menjadi pemicu dari berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks. Film memiliki potensi untuk memengaruhi pikiran bawah sadar sehingga bisa menjadi kekuatan dalam hipnosis budaya massa, mempengaruhi cara berpikir yang erat kaitannya dengan persepsi dan kesesuaian nilai-nilai di mana informasi disampaikan (Dewi et al., 2019). Media audio dan visual menggunakan lebih banyak indera yang dapat mendorong penerima untuk menggunakan indera pendengaran dan indera penglihatan sehingga informasi dapat diterima dengan baik (Ambarwati et al., 2021). Melalui perancangan ini, hendaknya mampu menciptakan ikatan emosional dan mengajak audiens untuk memahami, merenungkan, serta menyampaikan peranan isu tersebut dalam pengalaman individu.

1.1 Masalah Umum

1. Masyarakat Indonesia masih kerap kali meremehkan permasalahan kesehatan mental, terutama pada sikap memikirkan suatu hal yang berlebihan dan terjadi secara berulang ulang.
2. Masih banyak yang belum mengetahui dampak *overthinking* yang merujuk kepada penyakit psikologis yang lebih kompleks.

1.2 Masalah Khusus dengan Kontribusi DKV

Belum banyak media untuk menyampaikan informasi yang relevan mengenai fenomena terkait, diperlukan adanya media yang dapat menjangkau lebih banyak target audiens sebagai upaya untuk meminimalisir dampak *overthinking* yang dapat menjadi salah satu pemicu dari berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks dan media tersebut adalah film pendek.

1.3 Manfaat & Tujuan

Melalui film pendek, hendaknya mampu menciptakan ikatan emosional dan mengajak audiens untuk memahami, merenungkan, serta menyampaikan peranan isu tersebut dalam pengalaman individu yang bertujuan untuk menyebarkan kesadaran mengenai penyebab, gejala, dan dampaknya bagi mereka yang memiliki kecenderungan *overthinking*. Dalam upaya untuk meminimalisir dampak *overthinking* yang dapat menjadi salah satu pemicu dari berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks.

2. Metode/Proses Kreatif

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, data yang terkumpul disajikan secara deskriptif melalui kata-kata dan gambar. Dalam penelitian ini, Proses perancangan film pendek mengenai dampak *overthinking* terhadap kesehatan mental memerlukan pemahaman atas kebutuhan ril subjek. Oleh

karena itu, akan diambil langkah-langkah pengumpulan data dengan metode studi literatur, kuesioner online, dan wawancara.

2.1 Studi Literatur

Studi literatur adalah cara untuk mengumpulkan data dari berbagai buku dan artikel yang relevan dengan masalah dan tujuan penelitian. Untuk penelitian ini, literatur yang dibutuhkan meliputi buku dan artikel tentang Kesehatan Mental, Gangguan Kesehatan Mental, Psikologi, *Overthinking*, dan Film Pendek. Hal ini dilakukan untuk menambahkan data fakta dalam Penelitian *overthinking* sebagai bagian dari perancangan Film Pendek.

2.2 Kuesioner

Kuesioner disebar kepada masyarakat yang menjadi target *audience* melalui *Google Form*. Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan terbuka.

2.3 Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menambah data dan fakta melalui narasumber sebagai ahli atau pun mereka yang berkapasitas membahas masalah tersebut yaitu seorang psikolog. Dalam penelitian ini wawancara akan dilakukan kepada psikolog dengan membahas mengenai *overthinking* mulai dari apa itu *overthinking*, sebab dan akibat pada seseorang yang mengalami *overthinking*.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan penelitian menggunakan metode pengumpulan data seperti studi literatur, wawancara, dan kuesioner, hasil yang didapatkan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode SWOT yang dikaitkan dengan perumusan masalah penelitian tentang *overthinking*.

3.1 Hasil Kuesioner

Berikut hasil dari kuesioner yang disebar melalui *platform Google Form*. Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan terbuka mengenai pengetahuan responden tentang *overthinking*, mulai dari gejala hingga dampak dari *overthinking*. Pengalaman responden jika sedang mengalami *overthinking*, dan cara mengatasi *overthinking*. Kuesioner memiliki 25 responden terdiri dari 7 orang wanita dan 18 orang pria dengan umur rata-rata 21-24 tahun. Dari 25 responden yang mengisi kuesioner, semua responden mengatakan bahwa *overthinking* merupakan kondisi berpikir secara berlebihan, namun dari 25 responden tersebut sebagian besar masih belum mengetahui secara penuh dan belum mengetahui tentang dampaknya terhadap kesehatan mental.

3.2 Hasil Wawancara

a) Hanifah, M.Psi., Psikolog (Praktisi Psikolog & Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran)

Wawancara dilakukan pada tanggal 2 April 2024. Bersama Ibu Hanifah, M.Psi., Psikolog, beliau adalah psikolog dan juga salah satu dosen di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Beliau menjelaskan bahwa *overthinking*, yang umumnya dikenal sebagai proses berpikir berlebihan dan berulang-ulang, merupakan fenomena yang sering dihubungkan dengan kecemasan dalam konteks psikologi. Fenomena ini muncul ketika seseorang cenderung memikirkan hal-hal yang belum terjadi, seringkali terkait dengan kemungkinan-kemungkinan negatif atau risiko buruk yang belum pasti. *Overthinking* sering dikaitkan dengan distorsi kognitif dalam ilmu psikologi, menyebabkan seseorang merasakan ketidaknyamanan emosional

dan kecemasan yang berlebihan. Gejala kecemasan dapat berupa pola berpikir *catastrophizing* terhadap masa depan dan reaksi fisik seperti jantung berdebar dan peningkatan produksi asam lambung. Selain itu, kecemasan juga bisa menjadi gangguan ketika memenuhi kriteria 4D, yaitu *distress, dysfunction, deviance, dan danger*.

Di sisi lain, generasi Z semakin sadar akan kesehatan mental, terutama karena akses mudah terhadap informasi melalui media. Namun, fenomena *self-diagnose* menjadi risiko ketika terlalu banyak informasi yang diterima tanpa pendampingan profesional. Dalam konteks ini, film menjadi medium efektif untuk menyampaikan informasi secara rinci dan jelas kepada masyarakat umum, karena kemampuannya dalam menyampaikan pesan yang dapat dimengerti.

a) Tita Rosmiati S.Psi, MM, M.Psi, Psi (Psikolog Klinis)

Wawancara kedua dilakukan pada 4 April 2024. Bersama Ibu Tita Rosmiati S. Psi, MM, M.Psi, Psi. Beliau adalah psikolog klinis minat keahlian klinis remaja dan dewasa, khususnya mengenai gangguan kecemasan, trauma, keluarga & hubungan, depresi, stress, dan gangguan mood. Beliau menjelaskan bahwa *overthinking*, atau berpikir berlebihan, sering dihubungkan dengan individu yang terjebak dalam pemikiran yang berulang-ulang mengenai hal-hal sepele. Ini tidak boleh disamakan dengan pemikir biasa karena *overthinking* dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti menurunnya rasa percaya diri, gangguan tidur, hingga depresi.

Faktor penyebab *overthinking* meliputi kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, tekanan sosial, serta pengalaman traumatis. Dampaknya sangat besar, dapat memicu gangguan tidur, serangan panik, bahkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. *Overthinking* juga termasuk dalam kategori gangguan psikologis yang bisa memicu kecemasan, meskipun perlu dibedakan antara keduanya. Kecemasan merujuk pada ketakutan akan sesuatu yang belum tentu terjadi, sementara *overthinking* melibatkan analisis berulang-ulang dengan pemikiran obsesif.

3.3 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, and Treat*) dan dipadukan dalam Matriks SWOT seperti berikut:

a) STRENGTH

Overthinking merupakan isu kesehatan mental yang masih belum diketahui secara penuh oleh masyarakat, mulai dari penyebab hingga dampak yang dapat menimbulkan berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan lainnya.

b) WEAKNESS

Masih banyak masyarakat yang menganggap permasalahan mental sebagai hal yang remeh dan mendapat pengabaian. Di Indonesia, mereka yang memiliki masalah dengan kesehatan mentalnya kerap dianggap kurang bersyukur dan kurang beribadah. Stigma dan pandangan tabu mengenai kesehatan mental tersebut dapat dikatakan merupakan hasil dari kondisi sosial dan kultural masyarakat dari generasi-generasi sebelumnya.

c) OPPORTUNITY

Dengan dirancangnya media berupa film ini dapat memberikan informasi yang luas dan lugas mengenai dampak *overthinking* terhadap berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental.

d) THREAT

Dapat menjadi bumerang ketika seseorang tidak mendapatkan tindak lanjut profesional dan hanya mengandalkan asumsi dari informasi yang diperoleh secara mandiri. Hal ini dapat mengakibatkan miskonsepsi atau fenomena yang sedang terjadi saat ini, yaitu *self-diagnose*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan matriks SWOT, maka didapat hasil yang merupakan perpaduan matriks *Weakness* dan *Opportunity*, yaitu masih banyak masyarakat yang menganggap permasalahan mental sebagai hal yang remeh dan mendapat pengabaian. Media berupa film, memiliki potensi untuk menyampaikan informasi yang luas dan jelas tentang penyebab dan dampak *overthinking* terhadap berbagai kondisi psikologis yang lebih kompleks, yang dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat serta mengubah persepsi dan sikap terhadap kesehatan mental agar bisa mendapatkan perhatian yang serius dan tidak dianggap remeh.

3.4 Problem Statement

Dari hasil analisis SWOT, ditarik solusi berupa informasi secara efektif, menarik, dan relevan tentang gejala, penyebab, dan dampak *overthinking* terhadap berbagai kondisi psikologis, yang merupakan perpaduan matriks *Weakness* dan *Opportunity*. Solusi ini diasumsikan relevan untuk menjawab permasalahan pada perancangan, yaitu istilah *overthinking* kini menjadi topik yang sering dibicarakan di kalangan masyarakat, namun masih kurang dipahami sepenuhnya. Banyak orang yang mengabaikannya tanpa menyadari potensi dampak negatif yang bisa ditimbulkannya. Kurangnya pemahaman tentang *overthinking* membuat orang sulit untuk menangani situasi tersebut dengan tepat.

3.5 Segmentasi Target

- a) Demografis
 - Pria dan wanita usia 21-25 tahun.
 - Mahasiswa dan pekerja.
 - Masyarakat dengan pendapatan menengah ke atas (ses B).
- b) Geografis
 - Daerah Kota Bandung dan sekitarnya.
- c) Psikografis
 - Masyarakat yang tertarik pada bidang psikologis.
 - Masyarakat yang sering memiliki kecenderungan *overthinking*.
- d) Teknografis
 - Aktif dalam penggunaan sosial media seperti Instagram, Tiktok dan Youtube yang digunakan sebagai akses media berbagi informasi dan hiburan.

3.6 Message Planning

Dengan *problem statement* seperti yang dijelaskan pada poin sebelumnya maka, *general message* yang ingin disampaikan adalah meningkatkan pengetahuan usia 21-25 tahun mengenai dampak *overthinking* terhadap situasi psikologis yang lebih kompleks dan mendorong mereka untuk terlebih dahulu bertindak daripada memikirkan hal yang sama berulang kali, yang hanya akan membuat lebih lelah.

1. What to Say

What to Say didapat dari *general message*, *target insight*, dan *problem statement* yang ada pada data yang telah dikumpulkan, *What to Say* yang diperoleh adalah

“Kenali *overthinking* untuk mulai bertindak dan menemukan jawaban.”

2. How to Say

Memberikan informasi dengan cara menampilkan perspektif individu yang sedang mengalami *overthinking* secara langsung. (Fiska, 2021) Penggunaan sudut pandang orang pertama ini bertujuan untuk mengarahkan audiens untuk dapat masuk kedalam cerita agar dapat memahami dan merasakan

apa yang dirasakan oleh pemeran utama. Mulai dari pemicu hingga dampak dari *overthinking* yang mungkin timbul, serta bagaimana kehidupan sehari-hari orang yang memiliki kecenderungan *overthinking*.

3. *Slice of Life*

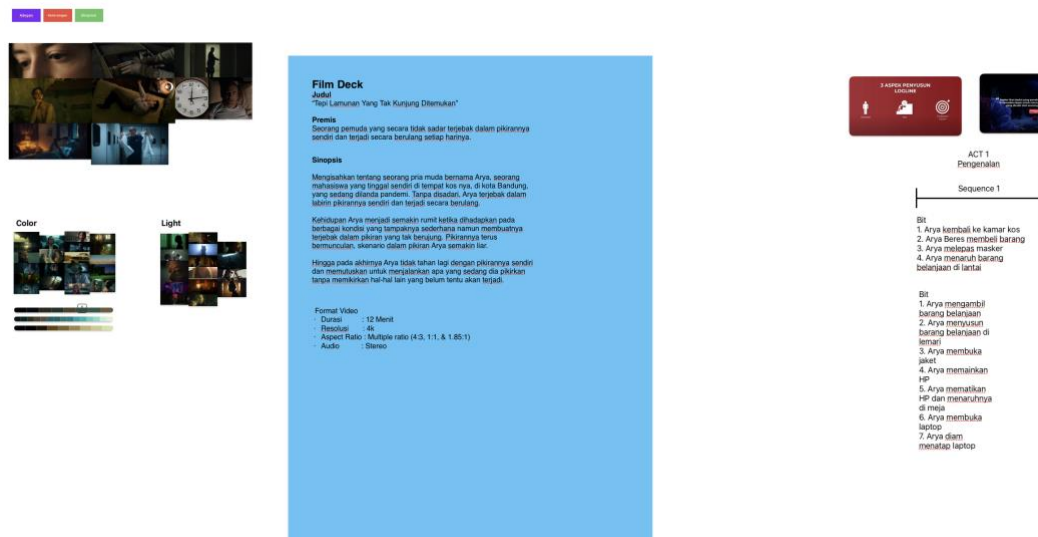
Metode ini memanfaatkan serta meminjam kejadian yang pernah dialami oleh target sebagai inspirasi. Dengan metode ini target akan melihat permasalahan secara langsung dan merasa telah mengalami gejala *overthinking*.

4. *Telling Story*

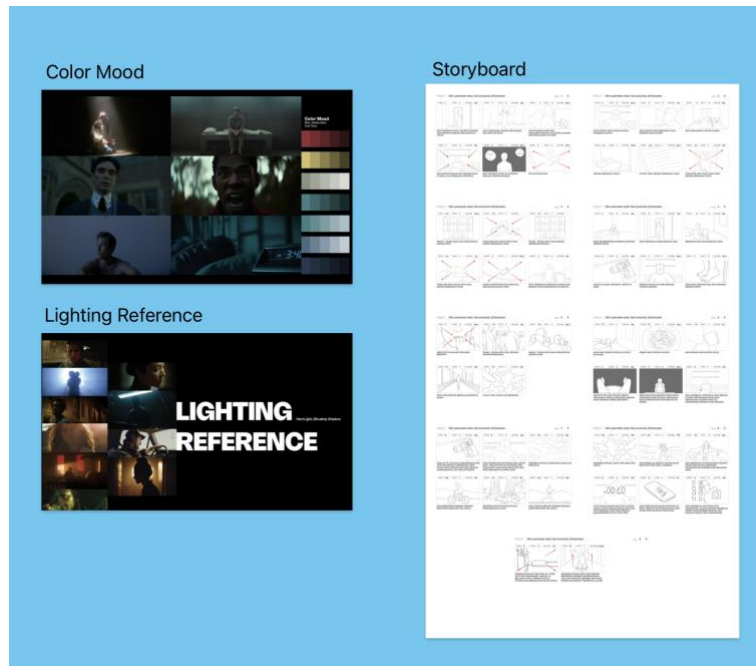
Memberikan informasi mengenai *overthinking* dari mulai dari pemicunya hingga dampak yang mungkin timbul, serta bagaimana kehidupan sehari-hari orang yang mengalami *overthinking*.

3.7 Perancangan Media

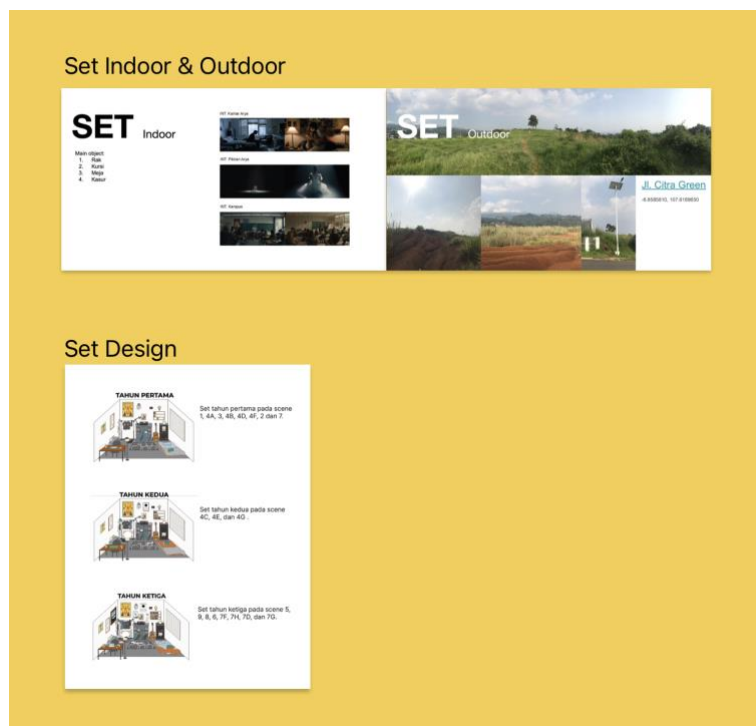
1. *Pra-Produksi*



Gambar 1. Film Deck
Sumber: Dokumentasi pribadi



*Gambar 2. Color Mood, Lighting Reference, & Storyboard.
Sumber: Dokumentasi Pribadi*



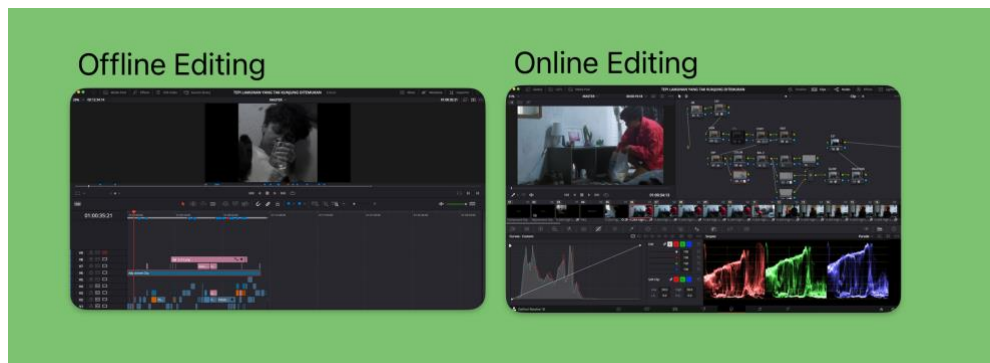
*Gambar 3. Set Indoor, Outdoor, & Set Design.
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

2. Produksi



*Gambar 4. Behind The Scene
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

3. Post-Produksi



*Gambar 5. Post-Produksi
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

3.8 HASIL TEST

1. Tanggapan Responden

Perasaan saya saat menonton film ini adalah merasa relate dengan apa yang terjadi, perasaan bingung akan melakukan apa dan bertindak apa dengan situasi yang sedang dialami apalagi saat masuk kuliah memang sedang pandemi sangat mewakili apa yang saya rasakan.

Dalam menyaksikan film pendek ini fokus utama pada tokoh utama arya yang memiliki hayalan, dimana arya membayangkan apa yang belum terjadi. Sehingga menimbulkan pikiran yang tidak tidak, kurangnya percaya diri sehingga menutup diri untuk bergaul salah satunya.

pengalaman saya menonton film ini adalah berfokus pada pemeran utama yang selalu memikirkan hal negatif sehingga membawa dampak buruk bagi dirinya sendiri

Menjadi pembelajaran buat saya agar lebih berpositif dalam suatu hal, jangan berpikiran buruk dan membuat jadi overthinking

Menurut saya, alur film sudah cukup baik dan mudah dimengerti, pencahayaan hingga hasil editing sudah sangat bagus sehingga mampu memperkuat suasana yang dibuat, ditambah lagi dengan penggunaan musik pendukung. Karakter peran utama yang mampu mengatasi rasa ovtnya dengan melakukan aktivitas bermanfaat juga menjadi akhir yang bagus dari film pendek ini. Film pendek ini akan sangat relate dengan mereka-mereka yang sering overthink.

*Gambar 6. Hasil Test-Kuesioner online
Sumber: Dokumentasi Pribadi*

4. Kesimpulan

Dengan di bahas dan di telitinya tentang fenomena *overthinking* ini, data menunjukkan bahwa *overthinking* dapat menyebabkan ketidaknyamanan emosional dan kecemasan. Ini terjadi karena seseorang cenderung memprediksi dan membayangkan hal-hal yang belum terjadi, sehingga pikirannya menjadi terlalu penuh dan dapat memicu gejala lain seperti gangguan tidur, serangan panik, bahkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Karena masih kurangnya media yang menyampaikan informasi relevan tentang fenomena ini, film pendek dirancang untuk memberikan informasi mengenai fenomena *overthinking*, dimulai dari penyebab, gejala, dan dampaknya bagi mereka yang memiliki kecenderungan *overthinking*.

Secara keseluruhan, perancangan film pendek mengenai dampak *overthinking* terhadap kesehatan mental memiliki kelebihan dan kekurangan. Berdasarkan hasil uji coba terhadap audiens berusia 20-23 tahun, mayoritas responden merasakan situasi seperti kebingungan dan pengambilan tindakan atas situasi yang dialami oleh tokoh. Informasi dalam film pendek ini disampaikan dengan cukup rinci, mudah dipahami, dan menarik perhatian audiens. Namun, beberapa audiens berpendapat bahwa film ini masih kurang bisa dipahami jika hanya ditonton sekali. Adapun saran dari beberapa responden yang dapat menyempurnakan hasil dari perancangan ini, yaitu penyuntingan ulang dalam aspek pewarnaan dan suara yang masih terasa mentah.

5. Daftar Referensi

- Ambarwati, E. R., Rahmawati, I., & Mawarti, T. (2021). The use of audio visual promotion media towards the improvement of teenagers' knowledge and attitude about hiv/aids. *International Journal of Public Health Science*, 10(3), 459–464. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i3.20838>
- Annur, C. M. (2022). *Gen Z Lebih Banyak Merasa Cemas Dibanding Milenial dan Gen X*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/gen-z-lebih-banyak-merasa-cemas-dibanding-milenial-dan-gen-x>
- Dellanita, A., & Wisnubrata. (2021). *Masalah Kesehatan Mental di Indonesia Masih Dipandang Sebelah Mata*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/09/10/202133220/masalah-kesehatan-mental-di-indonesia-masih-dipandang-sebelah-mata?page=all>
- Dewi, A. K., Piliang, Y. A., Irfansyah, & Saidi, A. I. (2019). *TRANSPOSISI KREATIF 'GERAK' DALAM FILM SEBAGAI IDENTITAS KULTURAL PADA ERA MULTILITERASI DIGITAL Studi Kasus Film 'Setan Jawa' Karya Garin Nugroho*.
- Fadli, R. (2023). *Overthinking Termasuk Mental Illness? Cek Faktanya*. <https://www.halodoc.com/artikel/overthinking-termasuk-mental-illness-cek-faktanya>
- Fiska, R. (2021). *Pengertian Sudut Pandang dan Jenis-jenisnya - Gramedia Literasi*. <https://www.gramedia.com/literasi/sudut-pandang/>
- Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). "Thinking too much": A systematic review of a common idiom of distress. In *Social Science and Medicine* (Vol. 147, pp. 170–183). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/A0031994>
- Petric, D. (n.d.). *Emotional knots and overthinking*.
- Rizqi, F. (2019). *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis dan Kesehatan - Jurnalposmedia*. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk meredakan Overthinking. In *Made G. Juniarta* (Vol. 2).