

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Animasi tiga dimensi (3D) berkembang pesat seiring kemajuan teknologi dan kini dimanfaatkan tidak hanya di film dan gim, tetapi juga dalam pendidikan, promosi, dan hiburan. Perangkat lunak seperti *Blender* membuat proses produksi animasi lebih mudah diakses, sementara metode seperti pose-to-pose membantu meningkatkan kualitas gerakan. Meski begitu, keterbatasan perangkat keras masih menjadi tantangan bagi sebagian animator. Secara keseluruhan, sejarah animasi 3D mencerminkan inovasi berkelanjutan dalam menyampaikan informasi visual yang interaktif, komunikatif, dan kreatif (Hadi, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *overthinking* menjadi salah satu topik yang sering dibicarakan di kalangan remaja dan mahasiswa. *Overthinking* sendiri merupakan kondisi di mana seseorang terlalu banyak memikirkan suatu hal secara berlebihan dan berulang, yang pada akhirnya menimbulkan stres, gangguan tidur, hingga menurunnya produktivitas akademik. *Overthinking* dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti kecemasan, perfeksionisme, tekanan sosial, hingga kurangnya rasa percaya diri. Selain itu, tekanan akademik dan stres yang menyertainya juga menjadi pemicu umum *overthinking* di kalangan mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur akibat stres psikologis yang berkaitan dengan performa akademik, yang dalam banyak kasus dipicu oleh *overthinking* dan kecemasan (Virani et al., 2023). Hal ini

menjadikan *overthinking* sebagai salah satu persoalan mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama di lingkungan mahasiswa. Media yang dapat digunakan untuk menyampaikan fenomena ini secara efektif kepada audiens, khususnya generasi muda, perlu memiliki daya tarik emosional dan kemampuan menyampaikan pesan secara mendalam agar dapat menggugah kesadaran dan empati terhadap isu yang diangkat.

Animasi yang memuat unsur emosional dan naratif terbukti mampu memberikan dampak psikologis terhadap penontonnya. Animasi memiliki kemampuan untuk membangkitkan emosi dan resonansi psikologis lebih efektif dibanding media lainnya, melalui kombinasi visual, audio, dan alur cerita. Hal ini juga didukung oleh jurnal dari *Effective Communication Through Visual Storytelling* (Cai, 2024), yang menekankan pentingnya visual *storytelling* dalam menyampaikan pesan agar dapat dipahami secara lebih mendalam oleh audiens .

Untuk memahami tingkat *overthinking* dan kecemasan berlebihan yang dialami mahasiswa, penelitian ini merujuk pada dua alat ukur psikologis yang sudah tervalidasi, yaitu *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ) yang dikembangkan oleh (Meyer et al., 1990). Instrumen ini secara luas digunakan dalam penelitian psikologi untuk mengukur pola pikir obsesif (ruminatif) serta kecenderungan individu dalam mengalami kekhawatiran berlebihan dan kuisisioner ini bersifat open-source.

Hasil survei *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ) terhadap 118 mahasiswa semester 6 menunjukkan bahwa bahwa 29 responden (18,5%) berada pada kategori rendah, 93 responden (59,2%) berada pada kategori sedang, dan 34

responden (21,7%) berada pada kategori tinggi. Distribusi ini memperlihatkan mayoritas mahasiswa masih berada pada tingkat kekhawatiran sedang, sementara seperlima sudah masuk kategori tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa *overthinking* dan worry merupakan persoalan nyata yang berpengaruh pada kesejahteraan mental mahasiswa. Karena itu, dibutuhkan media yang efektif, menarik, dan emosional untuk menyampaikan isu ini. Animasi 3D “Ruwet” dipilih sebagai sarana komunikasi simbolik yang diharapkan dapat membantu mahasiswa merefleksikan pengalaman *overthinking* serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

Hal-hal inilah yang kemudian menjadi latar belakang peneliti dalam menyusun penelitian berjudul “PEMBUATAN FILM ANIMASI 3D ‘RUWET’ DALAM MENINGKATKAN KESADARAN MAHASISWA TENTANG *OVERTHINKING*” Selain sebagai bentuk ekspresi kreatif, karya ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, khususnya pada isu *overthinking* yang sering kali dianggap sepele namun dapat berdampak besar. Peneliti berharap animasi ini bisa menjadi alternatif media komunikasi yang mampu menyentuh mahasiswa dari sisi emosionalnya, dan membantu mereka melihat *overthinking* dari sudut pandang yang lebih reflektif.

Dalam animasi 3D berjudul Ruwet ini, cerita dibuka dengan suasana kos sederhana seorang mahasiswa di malam hari. Kamar yang berantakan dengan tumpukan kertas, pakaian kotor, dan laptop yang menyala menjadi simbol visual dari kekacauan pikiran tokoh utama. Saat ia mencoba menyelesaikan tugas, rasa

buntu muncul hingga mendorongnya ke dalam imajinasi penuh kecemasan: laptop seakan mengetik sendiri kata-kata yang bernuansa self-loathing, dan ruang kamar tiba-tiba larut ke dalam kegelapan simbolis. Transisi dari realitas menuju visualisasi pikiran ini dirancang untuk menggambarkan pengalaman *overthinking* secara emosional, sehingga penonton dapat merasakan intensitas tekanan batin yang dialami tokoh utama.

1.2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana proses perancangan animasi pendek 3D berjudul Ruwet?
- b. Bagaimana kualitas visual dan naratif animasi Ruwet menurut mahasiswa?
- c. Bagaimana pengaruh animasi Ruwet terhadap persepsi mahasiswa mengenai fenomena *overthinking*?

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh animasi pendek berjudul “Ruwet” terhadap persepsi mahasiswa mengenai fenomena *overthinking*. Penelitian hanya difokuskan pada:

- a. Animasi ini akan ditargetkan ke mahasiswa-mahasiswa semester 6 STMIK AMIKOM Surakarta
- b. Analisis difokuskan pada aspek visual, naratif, dan pesan emosional dalam animasi, tanpa membahas aspek teknis produksi animasi.
- c. Animasi yang digunakan merupakan animasi 3D berdurasi lebih dari 3 menit, yang dirancang dan diproduksi oleh peneliti menggunakan *software Blender 3D*

1.4. Tujuan Penelitian

- a. Menjelaskan proses perancangan animasi pendek 3D berjudul "Ruwet".
- b. Menganalisis kualitas visual dan naratif dalam animasi "Ruwet".
- c. Mengukur pengaruh animasi "Ruwet" terhadap persepsi mahasiswa.

1.5. Manfaat Penelitian

- a. Bagi kampus STMIK AMIKOM Surakarta, penelitian ini dapat menjadi contoh penerapan media animasi sebagai sarana edukasi dan komunikasi isu psikologis yang relevan dengan kehidupan mahasiswa.
- b. Bagi mahasiswa STMIK AMIKOM Surakarta, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, khususnya mengenai *overthinking*. Peneliti sendiri awalnya tidak menyadari bahwa *overthinking* adalah hal nyata sampai teman-teman menyoroti perilaku yang ia tunjukkan. Melalui animasi ini, peneliti berharap mahasiswa lain juga dapat merefleksikan kondisi emosional mereka dan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapinya.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan inspirasi bahwa karya visual seperti animasi pendek dapat digunakan sebagai media refleksi diri terhadap kondisi emosional atau psikologis.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pengalaman dalam merancang dan menganalisis animasi sebagai media komunikasi emosional, serta memperluas wawasan dalam bidang animasi, psikologi, dan komunikasi.