

ABSTRAK

Rasa cemas merupakan hal yang wajar terjadi pada manusia dan dapat dialami oleh siapa saja tanpa mengenal batasan usia dan gender. Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap situasi genting atau berbahaya. Namun, jika kecemasan berlangsung terus menerus, hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan berkembang menjadi gangguan kecemasan umum atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Sayangnya, stigma negatif terhadap gangguan mental masih kuat, sehingga banyak orang yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat. GAD ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai hal dan dapat mengganggu interaksi sosial serta aktivitas harian. Salah satu penyebab utama kecemasan adalah manajemen waktu yang buruk, yang membuat individu merasa tertinggal dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik membuat film eksperimental yang menggambarkan isu kecemasan berlebihan. Film eksperimental dipilih karena memungkinkan ungkapan pribadi yang mendalam dan sudut pandang subjektif yang unik, sehingga dapat menyampaikan urgensi isu kesehatan mental ini dengan lebih efektif.

Kata Kunci : *Generalized Anxiety Disorder*, Kecemasan, Film Eksperimental