

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan umum atau gangguan kecemasan berlebihan pada seseorang, salah satunya adalah keyakinan yang berlebihan terhadap suatu ramalan yang membuatnya merasa bahwa ramalan tersebut merupakan suatu kebenaran yang harus diyakini, baik itu ramalan yang baik maupun yang buruk.

Sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa panik ketika Anda mendapatkan prediksi atau sebuah ramalan yang salah tentang diri Anda, dan seiring berjalannya waktu, hal ini bisa menjadi lebih buruk, yang disebut dengan gangguan kecemasan umum (GAD). Padahal pada awalnya seseorang hanya dipengaruhi oleh efek Barnum, sayangnya jika seseorang tidak dapat mengontrol atau membedakan kebenaran, maka hal ini dapat memicu munculnya GAD pada orang tersebut.

Pembuatan film pendek ini bertujuan untuk menginformasikan kepada penonton bahwa mempercayai ramalan secara berlebihan dapat memicu kepanikan. Hal itu dapat merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Demi tercapainya keinginan penulis agar sesuai dengan pesan yang disampaikan maka proses produksi pembuatan film pendek ini direncanakan pada bulan Maret 2021 dan dimulai persiapannya dari bulan April sampai dengan Juni 2021, dan mulai produksi pada bulan Juli. Setelah produksi, film pendek berjudul Believe or Not ini selesai melalui pasca produksi pada Desember 2021, yang berarti film pendek ini telah selesai dan siap untuk ditayangkan.

Tentu saja, pada masa pra produksi, produksi, dan pasca produksi, banyak hal yang menghambat atau mempersulit pembuatan film pendek ini. Persiapan yang lama tentunya akan membantu kematangan dari sediaan selama produksi. Hambatan dapat berkisar dari masalah teknis hingga pribadi untuk setiap anggota produksi. Semua anggota produksi dapat belajar bagaimana bekerja secara profesional, yang dapat mengesampingkan masalah pribadi di luar pekerjaan sehingga produksi film ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

5.2 Saran

5.2.1 Akademis

Semoga dalam film pendek berjudul Believe or Not ini, para penonton dapat memahami:

1. Penting untuk tidak terlalu percaya pada sesuatu, terutama hal-hal yang tidak dapat dikonfirmasi, seperti ramalan.
2. Mengetahui apakah anda terkena efek Barnum atau tidak, jika demikian diharapkan orang tersebut dapat membedakan mana yang harus dipercaya dan tidak dipercaya karena efek Barnum tidak menyampaikan kebenaran 100%.
3. Pentingnya menjaga kesehatan mental karena hal ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, serta tidak pernah mengabaikan gangguan kecemasan seseorang seperti biasanya.
4. Dapat membantu menginformasikan atau menganalisa orang terdekat yang mungkin memiliki gejala gangguan kecemasan berlebihan agar tidak

meremehkannya sehingga tidak berdampak lebih buruk di kemudian hari. Salah satunya seperti contoh dalam karya film yang dibuat, gangguan kecemasan membuatnya mengurung diri di rumah sehingga kondisi tubuhnya tidak baik karena mempengaruhi gaya hidupnya.

5.2.2 Praktis

1. Hasil dari laporan dan pekerjaan ini belumlah sempurna. Namun dapat membantu mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi. Dalam pembuatan reportase dan karya film pendek yang dapat mengedukasi masyarakat melalui tontonan yang seru dan mudah dipahami sehingga pesan yang ingin disampaikan melalui karya film dapat tersampaikan dengan baik.
2. Hasil dari karya ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi karya film pendek lainnya yang mengangkat isu tentang psikologi khususnya gangguan kepanikan dan juga efek barnum.