VISUALISASI ANXIETY MELALUI MEDIA FILM EKSPERIMENTAL

Muhammad Aisy Zuhdi, Didit Endriawan, Iqbal Prabawa Wiguna
Program Studi Seni Rupa Telkom University, Jl. Telekomunikasi. 1, Terusan Buahbatu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
aisyzuhdi@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id, iqbalpw@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan merupakan stres atau kecemasan yang berlebihan dan tidak terkendali tentang berbagai hal yang ditandai dari gejala fisik seperti jantung berdebar - debar, nafas berat, atau keringat berlebihan juga dapat muncul pada penyakit ini. *Anxiety disorder* menjadi lebih umum di kalangan remaja saat ini sebagai akibat dari masalah kesehatan mental yang biasanya disebut sebagai "gangguan mental". Karya film eksperimental dari tugas akhir yang berjudul "Sesak" menceritakan mengenai seseorang yang mengalami stres akibat permasalahan kehidupannya. Dalam karya ini kita dapat mengetahui resiko *anxiety disorder* untuk kalangan remaja, karya ini diciptakan dengan jenis film eksperimental untuk memberikan kesan abstrak terutama unsur sinematografi. Tujuan penciptaan karya untuk *memvisualisasikan* bagaimana dan apa yang dirasakan sebelum, ketika, dan keinginan orang yang terkena *anxiety* tersebut melalui media film eksperimental, yang didalamnya terdapat bagaimana emosi digambarkan melalui perubahan yang terjadi disekitarnya.
Kata Kunci: Anxiety Disorder, Film eksperimental, Sinematografi

Abstract (11 pt): *Anxiety disorder is excessive and uncontrollable stress or anxiety about various things which is marked by physical symptoms such as palpitation, heavy breathing, or excessive sweating which can also appear in this disease. Anxiety disorder is becoming more common among teenager today as result of mental health problems that are commonly referred to as "mental disorder". An experimental film work from the final project entitled "Sesak" tells about someone who experiences stress from the problems of his life. In this work we can find out the risks of anxiety disorder for teenagers, this work was created with an experimental film type to give an abstract impression, especially cinematographic elements. The purpose of creating works is to visualize how and what was felt before, when, and what the person affected by anxiety wanted through experimental film media, in which there is how emotions are depicted through the changes that occur around them.*
Keyword: *Anxiety Disorder, Experimental Film, Cinematography*

PENDAHULUAN

Manusia umumnya dapat merasakan berbagai macam emosi sebagai respon terhadap situasi atau peristiwa yang terjadi sehari-hari dalam kehidupannya. Terdapat berbagai macam emosi yang dapat dirasakan manusia, yang tentunya memiliki sebab dan akibat yang ditimbulkan. Situasi atau peristiwa yang menyebabkan atau mengakibatkan munculnya emosi disebut juga sebagai rangsangan. Rangsangan terbagi menjadi dua, yakni eksternal dan internal. Rangsangan eksternal dapat berupa peristiwa atau situasi yang dialami seseorang maupun interaksi seseorang dengan orang lain atau hal lainnya. Sedangkan rangsangan internal dapat berasal dari pikiran dan sensasi fisik seseorang itu sendiri.

Menurut ahli psikolog Paul Ekman, emosi terbagi menjadi 6 macam, diantaranya adalah bahagia, sedih, takut, jijik, marah, dan terkejut. Emosi yang datang tergantung dari bagaimana jenis rangsangan yang kita dapat. Ketika seseorang dapat mengekspresikan dan mengelola emosi dengan baik, maka akan mudah bagi orang tersebut untuk terhindar dari stres atau timbulnya berbagai dampak emosional negatif. Salah satu dari dampak emosional negatif apabila seseorang belum mampu mengelola emosi dengan baik adalah munculnya perasaan cemas.

Perasaan cemas dapat terjadi apabila seseorang sedang dalam keadaan khawatir atau takut akan sesuatu, emosi takut tersebut akan menimbulkan perasaan panik dan cemas. Perasaan panik dan cemas tentunya merupakan hal normal yang manusiawi. Biasanya seseorang akan mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada keadaan tertentu, seperti sebelum wawancara, sebelum ujian, ketika mereka harus membuat keputusan penting, atau saat menunggu hasil pemeriksaan dokter. Namun apabila perasaan cemas dan tertekan tersebut timbul secara berlebihan sehingga menyulitkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berjangka

panjang maka hal tersebut dapat menyebabkan stres dan berujung pada gejala kecemasan.

Kaplan, Sadock dan Grebb menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi umum terhadap peristiwa tertentu yang berpotensi mengancam, berbahaya dan merupakan bagian normal dari pertumbuhan, adaptasi terhadap pengalaman baru atau tidak biasa serta berjuang dengan identitas diri dan menemukan tujuan hidup (Widury, 2007). Kecemasan yang sewajarnya membantu seseorang bersiaga atau berhati-hati dalam pengambilan keputusan sehingga mengurangi dampak buruk sebagai resiko, namun apabila kecemasan datang secara berlebihan hal tersebut justru berdampak sebaliknya, yakni salah satunya adalah menghambat banyak kegiatan sehari-hari. Emosi cemas juga dapat timbul dari memikirkan sesuatu secara berlebihan atau disebut *overthinking*.

Overthinking ini bisa disebabkan oleh rasa khawatir dan cemas terhadap suatu hal, seperti masalah kecil sehari hari, pertengkaran yang signifikan hingga trauma di masa lalu, yang terus membuat seseorang tidak dapat mengabaikannya sehingga harus memikirkannya dengan penuh perhatian (Latifah, 2021). Secara sekilas, *overthinking* mungkin tampang sama dengan rasa kekhawatiran, tetapi sebenarnya tidak sama. *Overthinking* fokus pada membayangkan hal-hal mengerikan yang mungkin terjadi daripada berpikir berlebihan, yang berkonsentrasi pada emosi negatif terkait pengalaman yang tidak menyenangkan (Lyubomirsky, 2008).

Menurut Nareza (2020), proses *overthinking* sering disebabkan oleh adanya perasaan takut dan tertekan dari trauma yang belum terselesaikan, dan menghadapi masalah besar. Masalah kecil pun bisa berkembang menjadi besar jika terus menerus dipikirkan secara berlebihan. Terlalu banyak *overthinking* dapat menyebabkan lebih banyak masalah daripada solusi. Tanpa disadari, *overthinking* membuang waktu kita dan juga menguras energi. Seseorang yang selalu *overthinking* cenderung sulit mengambil

tindakan. Sehingga hal ini dapat membuat seseorang terjebak dalam *anxiety* atau mengalami gangguan kecemasan.

Cara untuk membangun kesadaran terhadap gejala gangguan kecemasan adalah dengan mengetahui gejala-gejala serta penanganannya adalah dengan menyebarluaskan gejala-gejala dan cara penanganannya sehingga lebih familiar di kalangan masyarakat luas. Terdapat banyak cara untuk menyebarluaskan gejala-gejala gangguan kecemasan dan cara penanganannya, salah satunya adalah dengan memberi gambaran secara gamblang mengenai gejala-gejala *overthinking* dan gangguan kecemasan melalui video atau film pendek, karena selain lebih mudah menggambarkan gejala-gejala dalam bentuk visualisasi gambar dan suara, video atau film juga lebih banyak disukai pada era digital ini. Maka dari itu penulis memutuskan ingin memvisualisasikan gejala-gejala *overthinking*, dan penyebabnya ke dalam *video art* yang di dalamnya terdapat eksperimental penggambaran bagaimana *overthinking* yang terlalu berlebihan berdampak buruk bagi seseorang sehingga dapat menyebabkan fobia sosial atau gangguan kecemasan.

METODE PENCIPTAAN

Dalam proses pembuatan karya tugas akhir ini, penulis akan melalui tiga langkah utama. Langkah pertama merupakan fase pra produksi, di mana akan dilakukan penentuan konsep karya tugas akhir, pemilihan medium untuk berkarya, pengembangan narasi, pembuatan storyboard, penyusunan shotlist, eksplorasi referensi seniman, dan pemilihan lokasi untuk proses pengkaryaan. Selanjutnya, langkah kedua adalah fase produksi, yang melibatkan proses syuting atau pengambilan gambar untuk karya tugas akhir. Akhirnya, langkah terakhir adalah tahap pasca produksi, di mana dilakukan proses editing yang bertujuan menghasilkan produk akhir dari karya tugas akhir yang telah dikaryakan.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Karya

Konsep yang akan penulis bawakan dalam karya ini adalah dengan memvisualisasikan bentuk emosi yang dirasakan karakter melalui *visual tone* warna, *framing* kamera, *symbol* melalui benda atau *property*, perubahan yang ada dan terjadi disekitar karakter.

Alur dalam Film Eksperimental yang penulis buat akan terbagi menjadi 3 *Act* atau 3 bagian. Bagian pertama menceritakan bagaimana kehidupan normal karakter dan bagaimana emosi karakter tersebut. Kemudian pada *Act* 2 akan menceritakan tentang bagaimana karakter mulai bertemu masalah-masalah pada tiap aspek kehidupannya dan bagaimana emosi yang karakter rasakan semakin memburuk dan sesak. Bagian akhir atau *Act 3* menggambarkan bagaimana emosi karakter sudah hancur berantakan pada setiap aspek kehidupannya.

Dari konsep tersebut, penulis memberikan judul “SESAK” pada karya film eksperimental yang penulis buat. Penulis ingin menyampaikan perasaan sakit yang dilalui dan dirasakan oleh karakter yang penulis angkat. Satu kata tersebut menurut penulis mewakilkan perasaan karakter setelah dan ketika melalui fase *anxiety* yang ia lalui.

Hasil Karya

Hasil karya tugas akhir yang penulis buat adalah sebuah karya melalui media film eksperimental dengan format video berukuran 16:9 yang berdurasi 9 menit, karya film eksperimental ini dibuat pada tahun 2023 dan judul dari film eksperimental ini adalah “Sesak”.

Judul “Sesak” merupakan sebuah kata yang menggambarkan konsep yang dibawakan dalam karya film ini. Konsep dasar yang dibawakan dalam film ini adalah tentang bagaimana dan apa saja fase atau proses seseorang terkena *anxiety*. Dari konsep tersebut penulis menggambarkan bagaimana perubahan emosi yang dialami karakter melalui penggambaran perubahan

visual disekitar karakter yang ikut berubah seiring dengan masalah yang ditemui oleh karakter pada beberapa aspek kehidupannya.

Penggambaran cerita dalam film ini dibentuk dalam simbol-simbol yang ada disekitar aktor. Simbol-simbol tersebut digambarkan lewat barang-barang yang ada disekitar aktor, kemudian terdapat penggambaran simbol melalui *tone* warna yang membentuk suasana dan perasaan karakter. Selain itu terdapat pula simbol melalui pakaian dan barang yang dipakai oleh karakter sehingga perasaan dan emosi yang dirasakan oleh karakter dapat terlihat melalui simbol-simbol tersebut. Alur cerita dalam film ini terbagi menjadi 5 *act* atau fase. Setiap fase memiliki tempat-tempat yang menggambarkan aspek-aspek kehidupan dari karakter tersebut. Berikut penjelasan visual setiap *act* atau fase dalam film ini:

1. Bagian Pertama (fase normal)

Gambar 1. Penggambaran visual Kamar Tidur

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Tempat pertama yaitu kamar tidur. Kamar tidur merupakan visualisasi dari hubungan aktor dengan dirinya sendiri. Kondisi mental yang masih normal dan bahagia divisualisasikan dengan banyaknya cahaya matahari yang masuk menerangi dirinya, kemudian barang-barang seperti bunga dan boneka yang tersusun rapih merupakan penggambaran dari kehidupan yang tentram dan bahagia pada saat itu.

Gambar 2. Penggambaran visual Kamar Tidur

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Pada adegan selanjutnya, foto keluarga yang tertempel dengan rapih dibelakang merupakan visualisasi dari hubungan dengan keluarganya yang masih baik-baik saja pada saat itu.

Gambar 3. Penggambaran visual Ruang Makan

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Lokasi selanjutnya yaitu ruang makan. Ruang makan merupakan penggambaran tentang hubungan aktor dengan keluarganya. Dengan susunan makanan yang sangat rapih dan susu yang berwarna putih bersih dapat memvisualisasikan hubungan aktor dengan keluarga seperti baik-baik saja.

Gambar 22. Penggambaran visual Karakter Laki-laki

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Karakter laki-laki yang cukup berumur ini merupakan penggambaran orang tua dari karakter utama. Hubungan karakter dengan orang tuanya diwakili dengan seorang ayah yang merupakan gambaran kepala keluarga.

Gambar 4. Penggambaran visual Lokasi Perumahan

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Adegan selanjutnya adalah aktor berjalan di jalan komplek perumahan yang sepi. Maksud dari pengambilan lokasi tersebut adalah untuk menggambarkan hubungan karakter dengan masyarakat sosial yang ada disekitarnya. Pada *scene* ini memperlihatkan kondisi yang tenang dari sang karakter.

Gambar 5. Penggambaran visual *scene* siluet

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Adegan selanjutnya adalah pertemuan aktor dengan pasangannya didepan sebuah jendela dengan pancaran cahaya yang terang, kemudian sang lelaki memberikan bunga dan mengecup kening dari aktor utama. *Scene* ini menggambarkan hubungan aktor yang bahagia dengan pasangannya.

2. Bagian Kedua (fase awal mula masalah)

Gambar 6. Penggambaran visual *scene* siluet

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Bagian Pada fase atau *act* kedua, pakaian yang digunakan terdapat bercak-bercak berwarna biru yang merupakan penggambaran dari mulai munculnya masalah-masalah pada dirinya. Kemudian *tone* warna dalam fase kedua adalah warna yang *desaturate* atau warna yang pudar serta lebih gelap dari fase sebelumnya, warna tersebut juga menggambarkan suasana hati dari sang aktor yang kebahagiaannya mulai pudar.

Objek-objek yang ada disekitar karakter pada fase kedua ini seperti boneka yang terpisah, bunga dan kelopak bungannya yang berceceran, buku-buku yang

tadinya tersusun rapih sudah terbuka dan tidak beraturan, menggambarkan keadaan mental aktor yang mulai berantakan.

Pencahayaan dari cahaya matahari yang cahayanya semakin menyempit, pencahayaan tersebut menggambarkan perasaan aktor yang semakin sesak karena masalah-masalah yang menimpanya.

Gambar 7. Penggambaran visual Ruang Makan Fase Kedua

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Lokasi selanjutnya pada fase kedua yaitu ruang makan, susunan makanan yang tadinya rapih menjadi berjatuhan dan berantakan. Susu yang tadi berwarna putih berubah warna kuning memvisualisasikan perubahan hubungan karakter dengan keluarga yang tadinya harmonis menjadi mulai berantakan.

Gambar 8. Penggambaran visual Ruang Makan Fase Kedua

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Penggambaran karakter utama pada fase kedua ini juga digambarkan dengan adanya tali yang mengikat pada tubuhnya, yang menggambarkan orang tuanya yang mulai mengekang setiap apa yang dilakukan oleh aktor. Serta ikat rambut yang terikat sebelah menggambarkan ketidak seimbangan mental yang

dirasakan oleh karakter. *Plaster* yang menempel diwajahnya juga menggambarkan luka yang mulai bermunculan didalam hati aktor.

Gambar 9. Penggambaran visual Lokasi Perumahan Fase Kedua

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Penggambaran lokasi perumahan pada fase kedua adalah dengan adegan orang-orang yang menyenggol bahu aktor. Menggambarkan masalah dengan masyarakat sosial timbul karena mereka mulai mencibir dan mengganggu kehidupan pribadi aktor.

Pakaian yang masih putih bersih serta rambut yang masih tergerai menggambarkan aktor sedang menutupi kesedihannya dari masyarakat sosial, namun apapun yang dilakukan oleh aktor akan tetap dicibir oleh mereka.

Gambar 10. Penggambaran visual Lokasi Perumahan Fase Kedua

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Adegan selanjutnya adalah pertemuan aktor dengan pasangannya didepan sebuah jendela namun pasangannya tersebut mendorongnya hingga

terjatuh. Adegan tersebut menggambarkan pasangannya mulai timbul masalah dan menghakimi dengan cara yang tidak wajar seperti bermain fisik.

3. Bagian Ketiga (fase kesedihan)

Gambar 11. Penggambaran visual Lokasi Kamar Fase Ketiga

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Dengan posisi aktor yang meringkuk saat bangun, menggambarkan rasa takut dari aktor. Barang-barang disekitar tubuhnya seperti beberapa pisau, boneka yang sudah tersobek-sobek, kertas-kertas yang sobek tangkai bunga yang patah menggambarkan perasaan hancur, sakit dan rusaknya kondisi mental aktor. Kemudian ditambah keuangan yang sudah habis ditandai dengan tersisanya uang receh yang ada disekitarnya serta foto keluarga yang terjatuh kelantai yang menandakan hubungan dengan keluarganya yang sudah runtuh.

Gambar 12. Penggambaran visual Lokasi Ruang Makan Fase Ketiga

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Lokasi ruang makan pada fase ketiga, menggambarkan susunan makanan yang sudah sangat berhamburan dan berantakan. Susu berubah

menjadi berwarna hitam. Lampu ruangan menjadi kedap kedip yang menggambarkan suasana yang berantakan juga.

Gambar 13. Penggambaran visual Lokasi Ruang Makan Fase Ketiga

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Perubahan pada kondisi aktor difase ketiga adalah dengan bertambahnya objek-objek yang ada disekitar tubuhnya seperti lakban yang menempel dimulut, tali rafia yang mengikat tubuhnya, plester yang bertambah banyak, dan rambut yang terikat berantakan menggambarkan masalah yang dilaluinya dari keluarganya, masalah tersebut adalah kekangan dari keluarga yang semakin menjadi-jadi dan tidak diberikannya hak untuk berpendapat dari keluarganya, sehingga aktor merasa seperti terikat dan tidak bisa berbuat apa-apa.

Gambar 14. Penggambaran visual Lokasi Jalan Perumahan Fase Ketiga

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Visualisasi adegan pada lokasi perumahan fase ketiga adalah dengan semakin banyaknya jumlah orang yang menyenggol bahu dari akor hingga hampir terjugkal. Adegan tersebut menggambarkan masyarakat sosial

disekitar aktor menjadi semakin banyak yang mencibir dan menkritik setiap langkah atau pergerakan yang dilakukan oleh aktor.

Gambar 15. Penggambaran visual Lokasi Jalan Perumahan Fase Ketiga

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Pada lokasi akhir fase ketiga yaitu siluet jendela dengan pasangan, adegan yang dilakukan adalah pasangan berusaha menusuk aktor dengan pisau melalui mulutnya. Visualisasi tersebut menggambarkan sikap pasangan aktor yang suka menyalahkan aktor dan suka memutar balikan fakta pada kesalahan aktor, hingga visualisasi mulut tersebut menggambarkan mulut yang kejam dan mengintimidasi.

4. Bagian Keempat (fase *anxiety*)

Gambar 16. Penggambaran visual Animasi Mix Media

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Fase keempat merupakan fase yang menggambarkan bagaimana perasaan dan kondisi mental aktor melalui media animasi *mix media*. Menurut Suwarna (2005) mix media adalah percampuran berbagai jenis material yang lebih dari dua atau tiga, yang menghasilkan sebuah karya atau *visual* yang artistik dan estetis. Dalam karya film eksperimental ini penulis

menggunakan media kertas yang di dalamnya terdapat adegan tertentu yang di *print* kemudian dicoret-coret menggunakan media krayon. Melaui coretan berwarna merah dan biru yang digambar menggunakan media krayon. Melambangkan kesedihan dan kesakitan yg dirasakan oleh aktor, kemudian bentuk yang berubah-rubah dan tidak beraturan menggambarkan kondisi mental yang kacau balau dan tidak karuan.

Gambar 17. Penggambaran visual Lokasi Pantai

Sumber: Film Eksperimental Sesak, 2023

Fase kelima atau terakhir memvisualisasikan aktor terbangun dipinggir pantai kemudian berjalan kearah laut. Adegan tersebut menggambarkan keinginan dari aktor ketika sesak dan terikat pada masalah-masalah yang menimpanya yang membuatnya menjadi terkena gangguan mental. Satu-satunya keinginannya adalah kebebasan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari karya penulis yang berjudul Visualisasi *anxiety* Melalui Media Film Eksperimental. Berkonsep menggambarkan atau memvisualisasikan proses emosi yang terjadi dan dialami oleh karakter, serta perkembangan setiap bagiannya ketika karakter menerima masalah pada setiap aspek kehidupannya. Mulai dari memperlihatkan bagaimana emosi karakter ketika belum terkena masalah, hingga ketika karakter terkena *anxiety* akibat efek dari masalah yang dihadapinya.

Penulis ingin memvisualisasikan atau menggambarkan perubahan emosi yang dialami karakter melalui objek, suasana, dan *visual* yang ada

disekitar karakter tersebut, namun tidak menggunakan ekspresi maupun dialog. Perubahan emosi yang digunakan adalah gangguan kecemasan, dimulai dari kehidupan nya yang masih berjalan normal, menjadi berantakan dan lebih berantakan lagi sampai sang tokoh utama merasa sesak dengan kecemasan yang ia alami. Kecemasan yang berlebih dapat membuat seseorang kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Menusia pada dasarnya adalah makhluk yang suka bergaul, ketika seseorang merasakan kecemasan secara berlebihan yang mengganggu dalam berinteraksi sehari-hari atau ketika berada dalam keramaian, hal tersebut disebut kecemasan sosial atau fobia sosial atau *social anxiety*. *Anxiety disorder* ataupun gangguan kecemasan sosial merupakan rasa khawatir, tertekan, dan takut ditolak atau mengalami penilaian yang tidak menyenangkan, meremehkan atau bentuk penolakan sosial lainnya.

Menciptakan karya dengan konsep tersebut melalui media film eksperimental membuat penulis menyampaikan cerita dan emosi dari penulis maupun dari orang lain melalui cara yang unik dan berbeda. Penyampaian visual yang unik dan berbeda dapat membuat kesan yang unik dan berbeda pula kepada penonton nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Alfathoni, M. A. M., & Manesah, D. (2020). Pengantar Teori Film. Deepublish.

Batara, P. (2010). Solusi Cerdas Mengatasi Cemas. Jakarta: ST Book

Bordwell, David., Thompson, Kristin. (2006). Film Art: An Introduction. McGraw-Hill. Carter, Ronald. (2004). Language and Crativity: The Art of Common Talk.

Brown, B. (2016). Cinematography Theory and Practice: Imagemaking for

Cinematographers & Directors. Routledge.

Himawan, Pratista. (2008). *Memahami Film.* Homerian Pustaka.

Joseph V. Mascelli A.S.C (2010). MemahamiCinematograpy.Cataloguing: British Library.

Panuju, R. (2019). Film sebagai proses kreatif. Inteligensia Media.

Rizal, F. (2005). Eksperimental Dalam Film: Sebuah Tinjauan Historis. *IMAJI: Film, Fotografi, Televisi, & Media Baru*, *1*(1), 13-16.

Trihanondo, D., & Endriawan, D. (2022). Insan Kreatif : Dedikasi, Mata Pencaharian dan Pengakuan. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Jurnal

Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. Junralpresisi.Com, 1–2. https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-15653283/menghilangkan-sifatoverthinking

Demak, I.P.K, Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orangtua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako jurnal .unt ad.ac .i d/ diakses pada 14 Januari 2017

Eka Malfasari, Yeni Devita, Fitry Erlin, Filer., (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru, Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru.

Fakhir, R. M. (2019). Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan. JurnalPosMedia.Com. http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/

Mandasari, L., Tobing, D. (2020). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. Indonesian Jurnal of Health Development Vol.2 No.1, Februari 2020

Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2005. Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nurmina, Aviani Y. I., Hermaleni T., Rusli D., & Lubis A. (2019). Asesmen dan Intervensi psikologi untuk mengurangi stres psikologis pada para ibu di desaku menanti. Jurnal PLAKAT, 1 (2), 144-152.

Prakosa, Gatot., (1997). Film Pinggiran. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Ruslan, A. (2016). Perkembangan dan Konsep Animasi. Ghalia Indonesia.

Sari, Novita., (2020). Tindakan Penanganan Kecemasan Pada Kesehatan Mental Petugas Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19.

Suwarna. (2005). Pengajaran Mikro. Yogyakarta: Tiara Wacana.

Syahputra, Zakaria., Triadi, Sya'dian., (2022). Analisis Teknik 5'c Cinematography Pada Penciptaan Film Jabang. Program Studi Televisi dan Film Fakultas Seni dan Desain, Universitas Potensi Utama.

Wiguna, I. P., Yeru, A. I., Zen, A. P., Yuningsih, C. R., & Kusumanugraha, S. (2021, March). Use of Municipal Solid Waste and pigment fluorescent as a zamedium painting. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 1098, No. 5, p. 052015). IOP Publishing.

Wiguna, I. P. (2016). Harmoni dan Narasi Kosmos. *Jurnal Rupa*, *1*(02), 114.

Yasa, G. P. P. A., Narpaduhita, K. A. S., & Purwita, D. G. (2019). Perancangan film animasi pendek 2d sebagai media kampanye penanganan anxiety disorder. *Jurnal Bahasa Rupa*, *2*(2), 146-152.

Web Site

Fuady, Filda. (2023). Bahaya Overthinking pada Mental Remaja. https://kumparan.com/fildafuady06/bahaya-overthinking-pada-mental-remaja-1zwMOrf0J0H/full

Gani, Jeems., Suryadi., (2015). Wanita Emosinya Lebih Sensitif Dibandingkan Pria. https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3039048/terbukti-ternyata-wanita-emosinya-lebih-sensitif-dibandingkan-pria

Prabowo, (2010). Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universita “x” angkatan 2007. Di peroleh tanggal 16 Februari 2017 dari majour.maranatha.edu/

WHO (2012). Depression: A global public health concern. http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf

WHO (2014). Depression top cause of illness in world's teens, World Health Organisation reports. http://www.smh.com.au/world/depression-top-cause-of-illness-in-worlds-teens-world-health-organisation-reports-20140514-zrd2i.html#ixzz3zgyNd2UE

WHO (2016). Maternal, newborn, child and adolescent health. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en/