VISUALISASI RASA BERSALAH DAN PENYESALAN DALAM MEDIA VIDEO ANIMASI STOPMOTION SEBAGAI EKSPRESI PSIKOLOGIS

Muhammad Rafid Delma Akbar, Didit endriawan, Ganjar gumilar

Program Studi Seni Rupa Fakultas Industri Kreatif Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Bandung Terusan
Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
rafiddelma707@gmail.com

Abstrak: Di tengah kehidupan modern yang serba cepat, banyak orang tanpa sadar membawa beban emosional dari masa lalu salah satunya adalah rasa bersalah. Perasaan ini sering muncul ketika seseorang menyadari keputusan atau kesalahannya, yang pada akhirnya memengaruhi cara dia memandang diri sendiri, orang lain, dan masa depan. Fenomena ini sangat umum terutama di kalangan generasi muda yang terbiasa hidup dalam budaya instan: serba cepat, serba mudah, tapi sering kali melupakan konsekuensi. Melalui tugas akhir berjudul "The Mistake Whisper", ini menggambarkan pergulatan batin seseorang yang terus dihantui rasa bersalah. Karya ini diwujudkan dalam bentuk video stopmotion yang dipilih bukan sekadar untuk aspek visual, tetapi juga sebagai medium artistik yang mampu menghadirkan kesan retak, potongan, dan patahan seperti jiwa yang terluka oleh penyesalan. Dengan kombinasi elemen visual simbolik dan desain audio yang dirancang khusus, karya ini mengajak penonton ikut merasakan keresahan, kegelisahan, dan perjalanan tokoh utama untuk berdamai dengan dirinya sendiri. Harapannya, karya ini bisa menjadi pengingat dan pembuka diskusi tentang bagaimana kita memproses rasa bersalah, bagaimana dampaknya pada kehidupan, dan bagaimana seni dapat menjadi jembatan untuk mengungkapkan pergulatan yang selama ini sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Kata kunci: rasa bersalah, penyesalan, stopmotion

Abstract: In today's fast-paced modern life, many people unknowingly carry emotional burdens from the past — one of the most common being guilt. This feeling often arises when someone becomes aware of their past decisions or mistakes, ultimately affecting how they view themselves, others, and their future. This phenomenon is especially common among younger generations who are accustomed to a culture of instant gratification: everything is fast, everything is easy, but often at the cost of ignoring long-term consequences. Through my final project titled "The Mistake Whisper," explore the inner turmoil of an individual haunted by guilt. This work is realized in the form of a stop-motion video, chosen not only for its visual appeal but also for its artistic capacity to convey the fragmented, broken, and fractured nature of a soul wounded by regret. Combining symbolic visual elements with carefully designed audio, the piece invites the audience to experience the protagonist's anxiety, restlessness, and journey toward self-forgiveness. The hope is that this work can serve as both a reminder and a conversation starter — about how we process guilt, how it impacts our lives, and how art can become a powerful bridge to express internal struggles that are often too difficult to put into words.

Keywords: guilty, regret, stopmotion

PENDAHULUAN

Di era modern ini, banyak orang yang tergoda untuk menjalani hidup yang penuh dengan kesenangan dan hiburan. Lingkungan yang semakin terhubung, ditambah dengan budaya "instant gratification", membuat kepuasan dan kegembiraan mudah didapatkan. Hal ini mengarah pada kebiasaan fokus pada pengalaman yang memberi kepuasan cepat, seperti bersosialisasi, bermain di media sosial, menikmati kesenangan tanpa batas, atau mengikuti tren gaya hidup tertentu. Sayangnya, kecenderungan ini sering kali mengabaikan tanggung jawab pribadi, baik dalam hal akademis, pekerjaan, keuangan, maupun hubungan pribadi.. Kesenangan, jika berlebihan, bisa membuat seseorang lupa pada hal-hal penting dalam hidupnya yang membutuhkan konsistensi, disiplin, dan pengorbanan. Jika gaya hidup seperti ini dibiarkan berlanjut, dampaknya bisa sangat merugikan di masa depan. Dampak tersebut bisa berupa penurunan prestasi akademis atau profesional, masalah finansial akibat kebiasaan belanja berlebihan, atau konflik dalam hubungan pribadi karena kurangnya perhatian dan komitmen. Fenomena ini banyak terjadi pada generasi muda, yang memiliki akses mudah ke hiburan dan kebebasan memilih. Banyak dari mereka yang akhirnya menyesal karena lebih memilih kesenangan sesaat daripada memprioritaskan tanggung jawab yang lebih penting untuk masa depan. Penyesalan ini sering kali datang dengan perasaan bersalah, cemas, dan ketidakpuasan diri ketika menyadari bahwa waktu dan kesempatan yang hilang tidak akan bisa kembali lagi. Penyesalan adalah perasaan yang mengganggu seseorang, membawa kenangan tentang tindakan atau keputusan yang diambil di masa lalu. Ini mencerminkan kesedihan karena menyadari bahwa ada hal yang bisa dilakukan dengan lebih baik. Ketika seseorang merenung tentang pilihannya, ia bisa merasa sangat menyesal saat menyadari hasilnya tidak sesuai dengan harapan atau malah membawa dampak negatif. Penyesalan sering muncul ketika seseorang menyadari bahwa ada kesempatan yang terlewatkan atau tindakan yang merugikan dirinya atau

orang lain. Momen-momen ini bisa menjadi pelajaran berharga, mengajarkan kita tentang konsekuensi dari setiap keputusan yang kita buat.

Penyesalan, meskipun bisa menjadi pelajaran berharga, juga memiliki potensi merugikan jika tidak dikelola dengan baik. Secara emosional, penyesalan yang tidak ditangani secara bijak dapat menghambat perkembangan dan kesehatan mental seseorang. Walau masa lalu tak bisa diubah, banyak orang memanfaatkan penyesalan sebagai pendorong untuk memperbaiki diri, membuat keputusan yang lebih bijak, dan lebih menghargai peluang di masa depan. Bagi sebagian orang, penyesalan membuka jalan untuk refleksi mendalam, membantu mereka menemukan nilai-nilai dan prioritas yang sesungguhnya. Dengan menerima dan memahami penyesalan, seseorang bisa belajar melepaskan masa lalu yang tidak dapat diubah, lalu mengalihkan fokus untuk membangun masa depan yang lebih baik. Sementara itu, rasa bersalah sering kali muncul sebagai respons terhadap kesalahan atau kegagalan seseorang dalam memenuhi standar perilaku tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan (Tangney, 2002). Dihantui rasa bersalah adalah pengalaman emosional yang berat, di mana seseorang terus-menerus merasakan penyesalan atas tindakan atau keputusan di masa lalu. Perasaan ini sering kali menjadi beban emosional yang intens dan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Rasa bersalah seperti bayangan yang selalu mengingatkan seseorang pada kesalahan atau kegagalan di masa lalu, membuat mereka merasa tidak layak menerima pengampunan atau kebahagiaan.

Dalam beberapa kasus, seseorang mungkin merasa sangat sulit memaafkan diri sendiri, terutama jika mereka percaya telah menyakiti orang lain atau merugikan diri sendiri. Perasaan bersalah ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi, karena individu terjebak dalam siklus negatif yang sulit dihentikan. Selain itu, rasa bersalah juga bisa memengaruhi hubungan interpersonal. Seseorang mungkin merasa tidak pantas mendapatkan cinta atau dukungan dari orang lain, yang akhirnya merusak kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang tulus dan terbuka.

Jika rasa bersalah dibiarkan tanpa penyelesaian, hal ini dapat memicu berbagai masalah psikologis yang serius, seperti gangguan kecemasan, depresi berat, atau bahkan perilaku adiktif. Rasa bersalah yang terus-menerus juga dapat merusak harga diri, mengurangi kepercayaan diri, dan membuat seseorang merasa tidak berharga.

Akibatnya, kemampuan mereka untuk menjalani hidup yang memuaskan dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain ikut terhambat.

Karena itu, penting untuk memahami dan mengelola rasa bersalah secara efektif. Dukungan sosial, konseling psikologis, serta penggunaan strategi pemecahan masalah yang tepat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari beban emosional ini. Rasa bersalah sering kali muncul akibat faktor yang kompleks, termasuk interaksi antara aspek psikologis, sosial, dan lingkungan. Dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif dari rasa bersalah dapat diminimalkan, memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat secara emosional.

Salah satu penyebab utama rasa bersalah adalah persepsi seseorang terhadap tindakan atau keputusan yang dianggap buruk atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Misalnya, seseorang mungkin merasa bersalah karena menyakiti orang lain, gagal memenuhi harapan, atau melanggar nilai-nilai moral dan etika. Selain itu, rasa bersalah juga bisa muncul dari rasa tanggung jawab atas dampak negatif dari tindakan yang diambil, terutama jika dampaknya secara langsung merugikan orang lain. Faktor internal seperti standar moral yang sangat tinggi atau kecenderungan perfeksionisme juga dapat memicu rasa bersalah. Orang yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap dirinya sendiri cenderung merasa bersalah ketika mereka gagal memenuhi harapan tersebut. Perfeksionisme ini bisa menjadi sumber stres yang besar, bahkan memunculkan rasa bersalah untuk kesalahan kecil atau hal yang sebenarnya tidak signifikan.

Karakteristik pribadi seperti rendahnya harga diri atau perasaan tidak berharga juga dapat memperburuk rasa bersalah. Seseorang dengan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mudah terjebak dalam pola pikir yang mendukung perasaan bersalah. Di sisi lain, faktor eksternal juga memainkan peran penting. Tekanan sosial atau harapan keluarga untuk memenuhi standar tertentu sering kali membuat seseorang merasa bersalah jika mereka gagal memenuhinya. Pengalaman traumatis atau peristiwa menyakitkan di masa lalu juga bisa meninggalkan luka emosional yang dalam, membuat seseorang merasa bertanggung jawab atas sesuatu yang sebenarnya berada di luar kendali mereka.

Memahami penyebab rasa bersalah ini penting agar seseorang dapat mengelola perasaan tersebut dengan lebih efektif. Rasa bersalah memiliki kaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya. Meski masing-masing kondisi ini memiliki karakteristiknya sendiri, interaksi antara rasa bersalah dan gangguan mental dapat memperburuk satu sama lain. Dalam kasus fobia, misalnya, rasa bersalah mungkin muncul karena ketidakmampuan seseorang mengatasi ketakutannya, terutama jika fobia tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari atau hubungan interpersonal. Perasaan ini dapat menjadi beban emosional tambahan yang memperburuk gejala fobia itu sendiri.

Rasa bersalah juga sering berinteraksi dengan depresi. Orang yang mengalami depresi mungkin merasa bersalah karena tidak mampu mengatasi kondisi mereka atau karena merasa menjadi beban bagi orang lain. Perasaan ini dapat memperparah gejala depresi, termasuk perasaan putus asa dan sedih yang mendalam. Dalam konteks yang lebih luas, rasa bersalah yang berlebihan dan berkepanjangan dapat memicu siklus negatif yang memperburuk kesehatan mental seseorang secara keseluruhan. Hal ini dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, bahkan depresi berat.

Untuk itu, memahami hubungan antara rasa bersalah dan masalah kesehatan mental lainnya sangat penting dalam merancang pendekatan pengobatan yang efektif dan menyeluruh. Dalam kajian psikologi dan filsafat, banyak teori mencoba menjelaskan asal-usul dan dampak rasa bersalah. Dalam psikoanalisis Freud, rasa bersalah dipandang sebagai konflik antara ego (kesadaran diri) dan superego (penjaga moral internal). Ketika seseorang melanggar standar moral yang ditanamkan oleh superego, ego memicu rasa bersalah sebagai mekanisme untuk mempertahankan integritas psikologis.

Dari perspektif filsafat moral, pandangan seperti etika tugas Immanuel Kant menyebutkan bahwa rasa bersalah timbul ketika seseorang menyadari telah melanggar kewajiban moral yang bersifat universal. Sementara itu, utilitarianisme yang dikembangkan oleh John Stuart Mill menekankan bahwa rasa bersalah muncul karena tindakan yang menyebabkan kerugian atau penderitaan bagi orang lain. Dalam psikologi kognitif, teori atribusi memberikan wawasan mengenai bagaimana individu mengevaluasi dan memahami rasa bersalah. Ketika seseorang mengaitkan

kesalahan secara internal, rasa bersalah cenderung lebih kuat dan dapat merusak harga diri. Sebaliknya, jika kesalahan tersebut dianggap berasal dari faktor eksternal, intensitas rasa bersalah bisa berkurang.

Dengan memahami berbagai perspektif ini, kita dapat lebih memahami kompleksitas rasa bersalah dan dampaknya pada kesehatan mental, serta menemukan cara yang efektif untuk mengatasinya. Dengan mempelajari berbagai teori psikologi dan filsafat, kita dapat memahami bahwa rasa bersalah adalah fenomena yang kompleks, dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, moral, dan sosial. Pemahaman mendalam tentang asal-usul serta mekanisme rasa bersalah dapat membantu mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Topik ini juga sangat relevan untuk diangkat dalam bentuk cerita atau film, karena mampu mengingatkan penonton tentang pentingnya menyeimbangkan kegembiraan dengan tanggung jawab. Melalui eksplorasi tema penyesalan, audiens diajak untuk merefleksikan pilihan hidup mereka sendiri dan mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap keputusan. Pesan ini sekaligus menggarisbawahi bahwa bersenang-senang bukanlah hal yang salah, selama dilakukan secara bijak tanpa mengorbankan tanggung jawab atau hal-hal penting lainnya.

Dalam karya berjudul *The Mistake Whisper*, penulis akan mengeksplorasi tema rasa bersalah dan penyesalan melalui pengalaman seorang tokoh yang dihantui perasaan tersebut hingga memengaruhi kesehatan mentalnya. Tokoh utama kerap mengalami gangguan seperti PTSD, selalu waspada terhadap lingkungannya, dan merasa "dihantui" oleh kesalahan di masa lalu. Cerita ini akan berfokus pada bagaimana perasaan penyesalan tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari sang tokoh, perilakunya, dan interaksi sosialnya. Untuk memperkuat pesan, perasaan bersalah dan penyesalan akan divisualisasikan secara artistik dalam bentuk video animasi stopmotion.

Medium video animasi stopmotion dipilih karena memiliki keunggulan artistik yang signifikan dalam menyampaikan tema yang mendalam seperti rasa bersalah dan penyesalan. Stopmotion memungkinkan penciptaan karya yang inovatif dengan eksplorasi teknik visual yang tidak terbatas pada konvensi. Dengan kombinasi visual, suara, dan narasi, stopmotion mampu menciptakan pengalaman sinematik yang

lebih emosional dan mendalam bagi penonton. Teknik eksperimental seperti montase non linear, efek visual unik, atau penggunaan suara yang tidak biasa, memungkinkan eksplorasi tema secara lebih kreatif dan menggugah emosi. Cahaya juga menjadi bahan penting untuk memberikan dampak, seperti halnya Kuantitas cahaya terkait dengan exposure dan mengatur intensitas cahaya, sedangkan kualitas cahaya mempengaruhi mood dan dampak dari foto (Didit Endriawan, 2024). Selain itu, medium ini juga memberikan fleksibilitas untuk menghadirkan sudut pandang yang beragam dan memperluas batasan narasi visual, menjadikannya alat yang ideal untuk mengangkat tema berat dengan cara yang kompleks dan penuh makna.

Dalam video ini, elemen audio akan menjadi komponen utama untuk mempertegas perasaan bersalah yang dirasakan oleh tokoh utama. Suara-suara yang digunakan akan dirancang untuk memperdalam kesan emosional dan membantu penonton memahami perjuangan internal sang tokoh. Karya ini memiliki urgensi untuk menggambarkan serta memvisualisasikan pengalaman seseorang yang hidup dengan rasa bersalah yang mendalam. Harapannya, audiens dapat melihat cerminan dari perasaan bersalah yang mungkin mereka alami, merenungkan dampaknya, dan terdorong untuk mencari solusi atau pertolongan demi kesejahteraan mental mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam kecenderungan individu dalam memilih kesenangan instan dibandingkan dengan tanggung jawab, serta dampak psikologis yang timbul, seperti perasaan bersalah dan penyesalan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan makna personal yang dirasakan oleh partisipan dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dan dewasa muda berusia antara 17 hingga 25 tahun yang berdomisili di Jawa barat, Bandung. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria bahwa partisipan pernah mengalami situasi di mana mereka menunda tanggung jawab penting untuk memilih aktivitas hiburan,

dan merasakan dampak emosional berupa penyesalan atau rasa bersalah akibat keputusan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan penyebaran kuesioner terbuka. Wawancara digunakan untuk menggali secara mendalam pengalaman, alasan, dan dampak psikologis dari perilaku yang berkaitan dengan pencarian kesenangan instan. Observasi dilakukan untuk melihat langsung pola perilaku subjek dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan kuesioner terbuka berfungsi sebagai alat bantu untuk menggali persepsi mereka mengenai tanggung jawab, kesenangan, dan konsekuensi jangka panjang.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan aktif dalam proses wawancara, pengamatan, dan analisis data. Untuk membantu proses pengumpulan data, digunakan pedoman wawancara dan lembar observasi yang dirancang berdasarkan indikator seperti frekuensi penghindaran tanggung jawab, jenis aktivitas hiburan yang dipilih, serta dampak emosional yang dirasakan setelahnya.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil observasi terhadap sejumlah partisipan berusia 17–25 tahun, ditemukan bahwa mayoritas dari mereka mengaku sering memilih aktivitas hiburan atau kesenangan instan, seperti bermain media sosial, menonton film secara maraton, nongkrong dengan teman, atau bermain game, dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab utama seperti tugas akademik, pekerjaan paruh waktu, atau tanggung jawab keluarga. Alasan yang paling dominan adalah keinginan untuk mencari pelarian dari tekanan, rasa bosan, atau kebutuhan untuk “mengisi ulang energi”. Namun, hampir seluruh partisipan mengaku mengalami penyesalan setelahnya, terutama saat menyadari bahwa waktu yang mereka buang berdampak pada penurunan performa akademik, terganggunya hubungan interpersonal, atau bahkan stres akibat beban tanggung jawab yang menumpuk.

Temuan ini menunjukkan adanya pola hubungan yang jelas antara kecenderungan mencari gratifikasi instan dengan munculnya penyesalan di kemudian

hari. Hal ini sejalan dengan teori *instant gratification* yang dijelaskan oleh Baumeister dan Vohs (2004), di mana individu yang memilih kepuasan jangka pendek sering kali mengabaikan konsekuensi jangka panjang, dan akhirnya mengalami ketidakpuasan atau rasa bersalah atas keputusan tersebut. Selain itu, temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya oleh Tangney et al. (2004) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung lebih mudah tergoda untuk menghindari tanggung jawab, dan akhirnya lebih sering mengalami penyesalan dan dampak negatif secara emosional.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada konteks sosial dan budaya partisipan yang hidup di lingkungan digital dengan akses sangat mudah terhadap hiburan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan di negara Barat, penelitian ini menyoroti realitas kehidupan generasi muda Indonesia yang mengalami tekanan sosial dan akademik, namun sekaligus dibanjiri oleh pilihan hiburan digital yang mudah diakses kapan saja. Faktor budaya yang menekankan "rasa sungkan" dan ekspektasi keluarga juga memperkuat beban psikologis yang dirasakan oleh partisipan ketika gagal memenuhi tanggung jawab mereka.

Diskusi juga menunjukkan bahwa penyesalan yang dirasakan tidak selalu berujung pada perbaikan perilaku. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka terus mengulang pola yang sama meskipun sudah menyadari dampaknya, yang menunjukkan adanya siklus perilaku yang sulit diputus. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan sosial dari individu. Penelitian ini mengindikasikan perlunya peningkatan kesadaran dan pembinaan keterampilan manajemen waktu serta pengendalian diri, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda yang berada dalam masa transisi penting menuju kedewasaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara budaya kesenangan instan, penundaan tanggung jawab, dan dampak psikologis berupa penyesalan, dalam konteks sosial budaya Indonesia masa kini. Originalitas penelitian ini terletak pada pendekatan naratif dan kontekstual yang menyoroti pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, sehingga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program pendidikan karakter dan literasi

mental di kalangan generasi muda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan memilih kesenangan instan merupakan perilaku yang umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda, terutama dalam lingkungan sosial yang menyediakan akses cepat terhadap hiburan digital. Perilaku ini sering kali mengarah pada penundaan tanggung jawab yang lebih penting, baik dalam aspek akademik, profesional, maupun relasi pribadi. Meskipun pada awalnya memberikan rasa senang dan pelarian dari tekanan, kebiasaan ini ternyata membawa dampak negatif berupa penyesalan, rasa bersalah, hingga stres emosional yang muncul setelah individu menyadari konsekuensi dari pilihan mereka.

Penyesalan yang dirasakan para partisipan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mengandung kesadaran bahwa waktu dan peluang yang terlewat tidak bisa diulang. Namun demikian, tidak semua partisipan mampu mengubah pola perilaku mereka, yang menunjukkan bahwa kesadaran saja belum cukup untuk mendorong perubahan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pendidikan dan intervensi yang tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memperkuat keterampilan pengendalian diri, manajemen waktu, serta penanaman nilai tanggung jawab sejak dini.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena pencarian kesenangan instan dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki karakteristik sosial tersendiri. Originalitas penelitian terletak pada pendekatannya yang menekankan pengalaman subjektif partisipan secara mendalam dan relevansinya dengan tantangan generasi muda masa kini. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukatif yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Barthes, R. (1977). *Image, music, text*. Fontana Press.

Hidayati, T. (2020). Psikologi rasa bersalah: Perspektif teori dan praktik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 45–57.

Holman, T. (2010). *Sound for film and television* (3rd ed.). Focal Press.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. *Scientific American*, 246(1), 160–173.

Prasetyo, B. (2019). Stopmotion dan eksplorasi visual dalam karya seni. *Jurnal Seni Rupa Nusantara*, 7(1), 12–25.

Rizqillah, A. A., Endriawan, D., & Maulana, T. A. (2023). Analisis dalam film *Kukira Kau Rumah* sebagai media pengenalan mental illness. *Jurnal Desain Grafis dan Media Kreatif*, 4, [halaman tidak lengkap].

Salamah, N. A., Endriawan, D., & Kusumanugraha, S. (2023). *Penciptaan video art dengan pendekatan teknik sinematografi dalam karya MEMBAIK*. Telkom University.

Setiawan, A. (2015). Penyesalan dalam perspektif psikologi kognitif. *Jurnal Psikologi*, 10(3), 23–35.

Setiawan, R. P., Endriawan, D., & Sadono, S. (2024, Desember). *Visualisasi karya foto berjudul "Two of Us" dengan implementasi manekin*. Telkom University.

Tangney, J. P. (2002). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford Press.

Wells, P. (1998). *Understanding animation*. Routledge.