

DAMPAK NEGATIF *GENERALIZED ANXIETYDISORDER*

SEBAGAI SUMBER PENCIPTAANKARYA FILM

EKSPERIMENTAL “*TIME*”

Mohammad Zydan Akbar¹, Dyah Ayu Wiwid Sintowoko² dan Vega Giri Rohadiat³

^{1,2,3} *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu-Bojongsoang, Sukapura, Kec. DayeuhKolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*

zeeakbr@student.telkomuniversity.ac.id, dyahayuws@telkomuniversity.ac.id,

vegaqiri@telkomuniversity.ac.id

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 permasalahan 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

Abstract: Anxiety is a common occurrence in humans and can be experienced by anyone regardless of age and gender. Anxiety is an emotional reaction to critical or dangerous situations. However, if anxiety persists continuously, it can disrupt daily life and develop into *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. Unfortunately, the negative stigma towards mental disorders is still strong, leading to many people not receiving proper treatment. GAD is characterized by excessive worry about various things and can interfere with social interactions and daily activities. One of the main causes of anxiety is poor time management, which makes individuals feel left behind in various aspects of life. Based on this background, the author is interested in making an experimental film depicting the issue of excessive anxiety. Experimental films are chosen because they allow deep personal expression and unique subjective perspectives, thereby conveying the urgency of this mental health issue more effectively.

Keywords: *generalized anxiety disorder*, anxiety, experimental film

PENDAHULUAN

Rasa cemas adalah perasaan yang wajar dan umum terjadi pada manusia. Perasaan cemas juga dapat terjadi kapan saja dimana saja tanpa mengenal batasan usia dan gender seseorang. Kecemasan merupakan sebuah bentuk dari reaksi emosional seseorang ketika dihadapkan pada sesuatu yang genting ataupun saat terancam. Namun jika perasaan cemas perlahan berlarut hingga bertumpuk juga dapat menimbulkan gangguan seperti menghambat kehidupan sehari-hari bahkan bisa ke tahap yang lebih serius lagi. Tahap gangguan kecemasan yang sudah diambang batas biasa disebut *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*.

Sayangnya, masih banyak orang yang menganggap gangguan jiwa sebagai hal yang tabu dan memalukan. Padahal, jika gejala awal tidak ditangani, maka akan menetap dan berpotensi berujung pada penyakit mental akut. Salah satu fokus utama gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada saat ini ialah gangguan kecemasan secara menyeluruh, atau yang disebut sebagai *Generalized Anxiety Disorder*, yang merupakan sebuah gangguan yang ditandai dengan perasaan cemas atau khawatir terhadap berbagai hal yang tidak spesifik, mulai dari kekhawatiran terhadap kesehatan atau pekerjaan. Gangguan kecemasan ini biasanya terjadi hampir disetiap hari dan terus menerus bertumpuk selama lebih dari 6 bulan. Akibat gangguan kecemasan ini, Penyandang Gangguan tersebut akan kesulitan berinteraksi dengan orang lain, melakukan aktivitas, dan lain-lain. Hingga di tahap Gangguan kecemasan tersebut dapat mengakibatkan Halusinasi, sehingga Penyandang Gangguan tersebut mengalami rasa takut dan khawatir yang berlebihan (Mu, 2021).

Tingginya jumlah individu yang mengalami *GAD* setiap tahunnya. Tidak terlepas dari kurangnya perhatian penyandang *GAD* mengenai manajemen waktu yang baik. Perlu kita ingat bersama bahwa salah satu sumber utama dari rasa cemas adalah perasaan cemas yang ditimbulkan oleh perasaan tertinggal dari orang lain, contohnya seperti tertinggal secara karir atau ditinggalkan secara

individu. Manajemen waktu yang kurang baik dapat mengakibatkan rasa cemas yang berlebihan jika secara terus menerus seolah seperti bertumpuk. Rasa penyesalan inilah yang nantinya bisa menjadi salah satu dari banyak bibit akar permasalahan GAD. (Pertiwi, 2020)

Penting untuk diingat bahwa gangguan kecemasan merupakan kondisi medis yang dapat diobati. Dengan pengobatan yang tepat, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan stres, banyak individu yang mengalami GAD dapat mengelola gejalanya dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan edukasi yang lebih luas tentang topik ini, diharapkan stigma seputar gangguan kecemasan dapat dikurangi, dan individu yang memerlukan bantuan dapat lebih mudah mengakses perawatan yang mereka perlukan. (Alfian, 2020)

Berdasarkan pemikiran dan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membuat karya Film Eksperimental tentang isu kecemasan berlebihan pada seseorang. Film Eksperimental adalah jenis film yang sangat menitikberatkan pada ungkapan pribadi yang paling mendalam dari pembuatnya, yang menyebabkan karya-karya dalam genre ini cenderung berbentuk hampir abstrak. Pembuatan film eksperimental umumnya mengadopsi sudut pandang subjektif yang tidak terstruktur dengan rapi, termasuk dalam desain yang tidak teratur dan penempatan yang kurang berkomunikasi, maka dari itu penulis memilih medium karya berupa Film Eksperimental. Dengan melihat urgensi, maraknya kegiatan menyakiti diri sendiri hingga berujung kematian kepada seseorang yang membutuhkan bantuan pada Gangguan kesehatan mental lebih tepatnya pada ranah Gangguan kecemasan berlebih

METODE PENGKARYAAN

Disini penulis akan memberikan proses dari pengkaryaan dan membagi menjadi tiga proses yakni pra produksi, produksi, dan pascaproduksi.

Pra Produksi

Pada tahap pra produksi umumnya penulis melakukan tahap *brainstorming* guna untuk mematangkan konsep untuk persiapan produksi.

Aspek Teknis

Tabel 1 aspek teknis

NO	Aspek Teknis	Keterangann
1	Durasi	5 – 7 Menit
2	Aspek Rasio	16 : 9
3	Record Format	4K
4	Kamera	Sony A7III
5	Gear	Tripod 100mm

(Sumber : Pribadi, 2024)

Script

Scene 1.INT.KAMAR TIDUR

Memperlihatkan karakter utama dave yang sedang duduk di meja belajar kamarnya sambil panik terengah-engah.

Scene 2. INT.KAMAR TIDUR

Terlihat dave yang baru bangun tidur di kasurnya dengan suara alarm jam yang terus berbunyi kencang, dan gestur sang ibu yang seolah sedang mengoyangkan badan dave untuk membangunkannya.

Cut to.

Terlihat dave yang sedang memakan sepotong roti di meja belajar kamarnya dengan gestur seolah tidak menyukai roti yang dia makan dave seperti melempar rotinya Kembali ke piring dihadapannya, lalu meninggalkan rotinya.

Scene 3.INT.TONGKRONGAN

Terlihat dave dengan rokok ditangannya yang sedang tertawa dan menghabiskan waktu denganteman-temannya.

Cut to.

Dave yang tadinya hanya merokok dan tertawa Bersama teman-temannya, sekarang terlihat dave sedang memegang botol minuman keras dan

meminumnya sambil tertawa-tawa.

Cut to.

Yang semula dave terlihat sedang menikmati minuman keras dan tertawa bersama teman-temannya, hingga akhirnya dave terlihat mabuk hingga muntah-muntah.

Scene 4. INT. RUANGAN KOSONG

Terlihat dave yang berdiri ditengah menghadap ke arah kamera dengan latar semua teman-teman yang selama ini menghabiskan waktunya dengan dave perlahan menghilang satu per satu, hingga tersisa kedua orang tuanya yang tetap berdiri di belakangnya. Dave pun menghadap ke belakang ke arah kedua orang tuanya.

Cut to.

Terlihat kedua orang tua dave yang tersisa sedang berdiri terdiam dengan, kisaran usia 40an.

Cut to.

Kamera semakin menjauh memperlihatkan kedua orang tua dave yang semakin menua, kisaran usia 60an.

Cut to.

Kamera semakin menjauh dan memperlihatkan kedua orang tua dave yang semakin menua, kisaran usia 70an.

Scene 5. INT. RUANGAN KOSONG

Memperlihatkan roti yang semula dimakan dave perlahan membusuk hingga tumbuh belatung.

Cut to.

Terlihat tangan dave yang berusaha menggapai sebuah jam tangan, namun ketika dave hampir menggapai tangan tersebut waktu seolah memelan dan berhenti seperti menahan dave. Hingga tangan dave yang semula hampir menggapai tangan tersebut waktu seolah mundur seperti menarik dave kembali

untuk menjauh dari tanganyang ingin digapai.

Cut to.

Dave yang sedang berdiri menghadap kamera dengan muka putus asa dan terlihat orang-orangyang ramai melewatinya dengan gestur seperti tersenggol dengan ramai orang yang melewatinyaseolah dia tidak ada.

Cut to.

Yang semula dave dilewati oleh orang ramai,kamera berpindah menjauh dan memperlihatkandave yang sedang seorang diri dengan muka putus asa. Dave terlihat menghela nafasnya.

Cut to.

Waktu seolah mundur dengan cepat seolah memperlihatkan seluruh kegiatan dan penyesalandave.

Cut to.

Memperlihatkan seluruh alur dari cerita mundur, dan memperlihatkan seluruh kegiatan dia yang sedang menghabiskan waktu, serta memperlihatkan dave yang seolah sedang menolakjakan kedua orang tuanya untuk berbicara seperti melawan.

Scene 6.INT.KAMAR TIDUR

Dave yang sedang panik dan terengah-engah seolah baru sadar dari seluruh pikirannya yang kacau. Memperlihatkan sang ibu yang datang menghampiri dave untuk menanyakan apa yang terjadi dengan dave, dan mengajaknya makan.

IBU

“Ada apa nak?”

Sambal panik dan terengah-engah dave perlahan melihat kearah ibu.

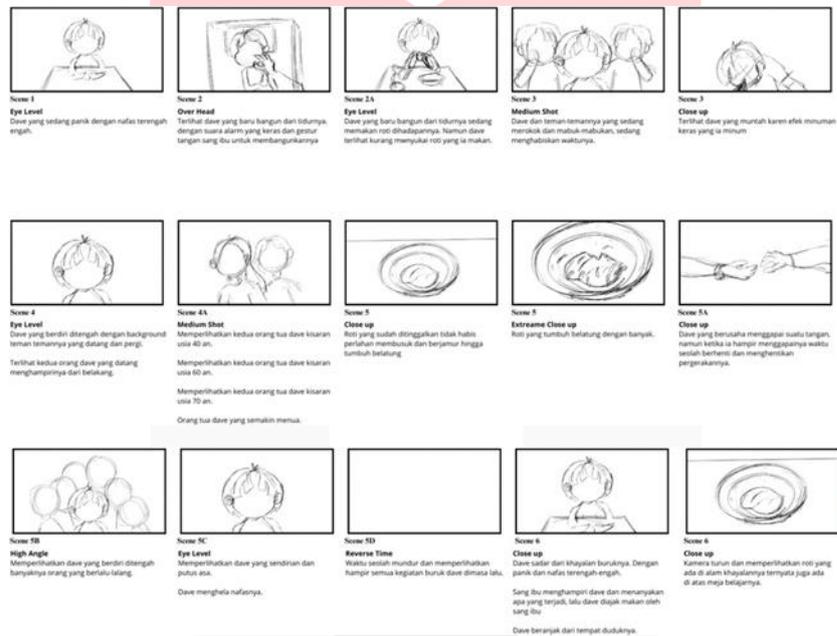
IBU

“Sudah, ayo makan nak”

Dengan nada lirih ibu mengajak dave untuk makan. Dave pun semakin tenang dan beranjak dari tempat duduknya untuk ikut ajakan ibu makan Bersama. Terlihat roti yang semula diperlihatkan ada di dalam pikiran dave, terlihat juga ada di meja belajar dave di dunia nyata.

Storyboard

Tahap selanjutnya adalah membuat story board sebagai acuan dan mempermudah penulis pada saat produksi. Berikut merupakan storyboard yang telah penulis buat :



Gambar 1 "Storyboard"
(Sumber : Pribadi,2024)

List Crew

Tabel 2 List crew

NO	NAMA	JABATAN
1	Mohammad Zydan Akbar	<i>Eksekutif Produser</i>
2	Syahrani Rahma Bachtiar	<i>Line Produser</i>
3	Mohammad Zydan Akbar	<i>Director</i>
4	Lucky Jaelani	<i>Assistant Director</i>
5	Iqbal Sukarman	<i>DOP</i>

6	Ahmad Berlian Rizky	<i>Assistant Camera</i>
7	Fakhri Fathurahman	<i>Gaffer</i>
8	Alghofiri Omar Nachazeta	<i>Assistant Gaffer</i>
9	Faishal Apriza	<i>Art Director</i>
10	Farhan Nugraha	<i>Art Crew 1</i>
11	Rama Satria Mahathir	<i>Art Crew 2</i>
12	Arazak Abdurahman	<i>Art Crew 3</i>
13	Muhammad Sadam Maghfira	<i>Art Crew 4</i>
14	Syahrani Rahma Bachtiar	<i>MUA</i>
15	Tsaqifa Nur Rahmi Hakim	<i>Assistant MUA</i>
16	Rahima Novia	<i>Wardrobe</i>
17	Faqih Zein	<i>Talent Coordinator</i>
18	Abi Adz Ghifari	<i>BTS</i>

(Sumber : Pribadi,2024)

Lokasi

Lokasi *shooting* yang dipilih untuk proses *shooting* film eksperimental *Time* adalah Holmes Studio, dan kontrakan dari salah satu crew produksi film eksperimental *Time* yang terletak di jalan Lamajang 2.

Pra-Production meeting

Guna menunjang seluruh persiapan pada saat produksi, penulis melakukan *Pra Production Meeting* atau *PPM*. Dengan dibantu *Assistant Director* penulis memastikan setiap aspek mulai dari penceritaan hingga urusan teknis yang dirasa dapat meminimalisir segala kendala ketika di lapangan.

Produksi

Produksi Film adalah tahap dimana eksekusi dari persiapan yang dirasa matang pada tahap pra produksi. Pada tahap ini kerjasama tim sangat dibutuhkan guna menunjang kelancaran pada saat di lapangan. Ketelitian juga menjadi aspek yang tidak kalah penting, agar film tidak terkesan asal dan berantakan.



Gambar 2 Behind the scene
(Sumber : Pribadi,2024)



Gambar 3 Behind the scene
(Sumber : Pribadi,2024)



Gambar 4 Behind the scene
(Sumber : Pribadi,2024)

Dengan persiapan yang cukup pada pra produksi, penulis selaku *director* tidak mendapati kendala yang berarti. Proses produksi berjalan dengan lancar.

Pasca Produksi

Setelah beberapa rangkaian pra produksi dan produksi, penulis mulai melanjutkan ke tahap pasca produksi. Pada tahap ini rangkaian gambar yang telah diambil memasuki tahap *editing* hingga membentuk alur cerita yang diinginkan. Guna menunjang pekerjaan pasca produksi atau *editing* penulis memakai *software adobe premiere pro cc 2019*. Pengerjaan pasca produksi melalui 4 tahapan yakni *editing roughcut* atau potongan kasar sebagai acuan untuk membentuk cerita, tahap selanjutnya adalah *colouring/grading* mengingat warna dari film yang diinginkan adalah hitam putih, selanjutnya adalah *scoring music* pada tahap ini film melalui tahap pembuatan *background music* untuk hasil yang semakin maksimal, selanjutnya tahap akhirnya dari pasca produksi adalah *editing final* yakni dengan menyatukan seluruh komponen *editing* menjadi satu kesatuan.



Gambar 5 Editing Pasca Produksi
(Sumber : Pribadi,2024)



Gambar 6 Editing Pasca Produksi
(Sumber : Pribadi,2024)

Pada tahap pasca produksi penulis juga mempersiapkan poster dari film eksperimental *Time*. Dengan menggunakan *software adobe photoshop cc 2020* guna menunjang pengerjaan poster film eksperimental *Time*.



Gambar 7 Poster Film
(Sumber : Pribadi,2024)

HASIL DISKUSI

Konsep Karya

Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan kronis tentang berbagai peristiwa atau aktivitas, bahkan jika tidak ada ancaman yang jelas. Orang dengan *GAD* cenderung khawatir tentang berbagai hal seperti kesehatan, pekerjaan, keuangan, dan hubungan, bahkan ketika tidak ada alasan yang jelas untuk khawatir.

Perasaan cemas yang berlebihan dalam *GAD* juga seringkali disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan otot, sulit tidur, gelisah, sakit kepala, dan masalah

pencernaan. Pengobatan untuk *GAD* biasanya melibatkan kombinasi terapi psikologis dan pengobatan dengan obat-obatan, tergantung pada kebutuhan individu dan tingkat keparahan gangguan tersebut. (Ardika Priyata, 2020).

Penulis tertarik untuk mengangkat isu diatas dalam sebuah karya film eksperimental yang berdurasi 7 menit dengan judul "Time". Time penulis pilih sebagai karya film eksperimental dengan tujuan sebagai himbauan kepada sekitar untuk lebih memperhatikan maraknya isu *GAD*. *Anxiety Disorder* merupakan rasa takut yang seolah tidak tampak dan hanyabisa dirasakan oleh Dave, contoh rasa cemas dan takut yang akan penulis bawa kepada karya film eksperimental "Time" adalah melalui aspek waktu, dalam artian memiliki rasa takut akan kehilangan karena seringnya membuang-buang waktu.

Sinopsis

Menceritakan tentang Dave yang hidup dengan sangat tidak disiplin, mulai dari pola hidupnya yang tidak teratur hingga caranya menjalankan hidup dengan membuang waktu seenaknya. Dave perlahan menyadari seluruh hal yang menurutnya menyenangkan mulai menghilang satu per satu seolah dimakan waktu, dengan rasa cemas Dave yang mulai putus asa mencoba menyadari seluruh kesalahannya dimasa lalu. Bukannyapenyelesaian namun hanya penyesalan yang ia dapat

Hasil Karya

Pada hasil pengkaryaan *Time* memiliki beberapa pemaknaan pesan tersirat pada setiap *scene*-nya.

Scene 1 Alam Nyata

Memperlihatkan karakter Dave yang sedang panik terengah-engah. Dengan keringat yang deras hampir membasahi tubuhnya seolah dia habis melihat sesuatu yang mengejutkan dirinya.



Gambar 8 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Scene 2

Alam Pikiran

Terlihat Dave yang baru bangun dari tidurnya langsung menyantap sepotong roti dihadapannya dengan wajah mengantuk, namun sayangnya Dave kurang menyukai roti yang baru ia makan sedikit dan meninggalkannya. Simbol roti disini akan diartikan sebagai waktu dan awal mula penolakan Dave.



Gambar 9 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Scene 3

Dave yang sedang bersenang-senang bersama teman-temannya. Mulai dari tertawa hingga merokok dan meminum beberapa botol minuman keras. Simbol tongkrongan disini akan diartikan sebagai sisimembangkang dari Dave, dan pada babak awal film ini Dave akan diperkenalkan sebagai orang yang menyebarkan secara tingkah laku dan kebiasaan.



Gambar 10 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Beberapa saat sebelum Dave muntah akibat alkohol terlihat layer berkedip yang mengartikan S.O.S dalam sandi morse. Kedipan selanjutnya akan terasa lebih cepat untuk mengisyaratkan detak jantung Dave yang sedang mabuk dan seolah menarik Dave untuk sadar.

Scene 4

Dave yang berdiri di tengah dengan *background* seluruh teman-temannya yang sering menghabiskan waktu bersamanya, kini Dave ditinggalkan teman-temannya yang seperti sibuk dengan urusannya masing-masing.



Gambar 11 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Setelah seluruh teman-temannya pergi dengan wajah kecewa Dave didatangi oleh kedua orang tuanya. Ketika Dave menoleh ke arah belakang kembali ternyata kedua orang tua Dave masih tetap berdiri menemani Dave yang sendirian. Dave melihat kerah orang tua Dave. Orang tua disini akan diartikan sebagai orang yang akan selalu ada untuk Dave. Disini penggambaran orang tua Dave akan terlihat semakin menua untuk mengisyaratkan semakin bertambahnya usia kedua orang tuanya, Dave semakin sadar bahwa dia belum bisa memberikan apa-apa kepada mereka.

Scene 5

Terlihat tangan Dave berusaha menggapai sebuah tangan, namun ketika hampir menggapainya waktu seolah berhenti untuk menghentikan Dave. Penggambaran tangan disini akan diartikan sebagai harapan Dave untuk memperbaiki semua yang telah ia rusak, namun seolah semuanya sudah terlambat.



Gambar 12 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Dave yang terlihat berdiri diantara banyaknya orang yang melewatinya. Symbol orang yang melewatinya mengisyaratkan seperti dunia dan waktu yang terus berjalan, dan Dave hanya bisa pasrah untuk menerima kenyataan bahwa hanya rasa putus asa yang bersamanya sekarang. Yang semula Dave dilalui oleh orang yang ramai, kini ia diperlihatkan sendiri dengan wajah yang putus asa. Kesendirian Dave akan menjadi pukulan telak bahwa Dave sekarang hanya bisa pasrah sendirian menghadapi keputus asaannya.

Scene 6



Gambar 12 "Scene Time"

(Sumber : penulis, 2024)

Dave sadar dari seluruh pikiran buruknya. Dengan nafas terengah Dave berusaha mengerti apa yang baru saja terjadi. Penjelasan dari keseluruhan alur cerita yang ada hanyalah alam pikiran dave dengan artian *Anxiety Disorder* adalah rasa takut yang tidak nampak dan hanya bisa dirasakan. Seluruh alur cerita tersebut seolah seperti menakuti dave tentang seluruh kebiasaannya sehari-hari yang sering membuang-buang waktu. Terlihat tangan ibu Dave yang menepuk bahunya. Dengan nada lirih ibunya mempertanyakan apa yang terjadi, dan mengajaknya makan bersama. Dave bangun dari meja belajar kamarnya. Dave

yang telah beranjak dari meja belajar kamarnya. Kamera turun untuk memperlihatkan sepotong roti yang sudah didegigit persis seperti roti yang ia makan dalam mimpi pikirannya. Simbol akan menjadi sebuah pertanyaan apakah Dave bermimpi, atau seluruh alur cerita tadi adalah masalahnya atau itu hanya kejadian yang belum pernah terjadi.

KESIMPULAN

Rasa cemas merupakan reaksi emosional normal yang bisa saja terjadi pada siapa pun tanpa melihat batasan usia atau gender. Namun, jika perasaan cemas ini berlarut-larut dan menumpuk, dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan berkembang menjadi *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. GAD ditandai dengan kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal yang tidak spesifik dan berlangsung hampir setiap hari selama lebih dari enam bulan. Gangguan ini dapat menghambat interaksi sosial, aktivitas harian, dan dalam kasus yang parah, menyebabkan halusinasi dan rasa takut yang berlebihan.

Jumlah penderita GAD terus meningkat setiap tahunnya, sering kali dipicu oleh manajemen waktu yang buruk dan perasaan tertinggal dari orang lain. Penting untuk diingat bahwa gangguan kecemasan adalah kondisi medis yang dapat diobati. Dengan pengobatan yang tepat, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan stres, penderita GAD dapat mengelola gejalanya dengan baik. Edukasi yang lebih luas diharapkan dapat mengurangi stigma terhadap gangguan kecemasan dan mempermudah akses individu yang memerlukan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

Ardika Priyata, H. D. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 55.

- Alfian, A. A. (2020). PERANCANGAN INFOGRAFIS STATIS TENTANG GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD). *Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 160.
- Asri, R. (2020). Membaca Film Sebagai Sebuah Teks: Analisis Isi Film “Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (NKCTHI)”. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, Vol. 1, No.2: 74-86.
- Bekraf. (2016). Panduan Pendirian Usaha Film. Dalam Bekraf, *Panduan Pendirian Usaha Film* (hal. 6). Jakarta Pusat: BEKRAF, Universitas Sebelas Maret.
- Bordwell, D. (2012). Film Art : An Introduction. Dalam D. Bordwell, *Film Art : An Introduction* (hal. 112). New York: McGraw-Hill Education.
- Carnegie, D. (2019). PETUNJUK HIDUP BEBAS STRESS DAN CEMAS. Dalam D. Carnegie, *PETUNJUK HIDUP BEBAS STRESS DAN CEMAS* (hal. 1-2). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cindy Claudia Soen, I. M. (2021). GENERALIZED ANXIETY DISORDERS :DIAGNOSIS AND TREATMENT. *Jurnal Muara Medika dan Psikologis Klinis*, 133-134.
- Drs. Safwan Amin, M. (2005). Pengantar Psikologi Umum. Dalam M. Drs. Safwan Amin, *Pengantar Psikologi Umum* (hal. 3-4). Banda Aceh: Yayasan PeNA Banda Aceh, Divisi Penerbitan.
- Gangga Lawranta, D. P. (2021). Pendekatan Subjektif dan Objektif Sebagai Metode Penciptaan Film Eksperimental Saya Dan Sampah (Polusi Visual). *Jurnal Ekspresi Seni Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Karya Seni*, 529.
- Geby Ayu Belinda, D. T. (2023). MENTAL ILLNESS DEPRESI DENGAN JUDUL KARYA MENTALLY UNSTABLE PADA PERFORMANCE ART . *e-Proceeding of Art & Design*, 2.
- Gibbs, J. (2002). Mise En Scene : Film Style and Interpretation. Dalam J. Gibbs, *Mise En Scene : Film Style and Interpretation* (hal. 5-12). London: Wallflower.
- Ivan Fauzy Firdaus, S. S. (2024). NTERPRETASI KATARSIS DALAM MEDIA FILM EKSPERIMENTAL. *e-Proceeding of Art & Design*, 4.

- Maloney, D. D. (t.thn.). Understanding Anxiety. Dalam D. D. Maloney, *Understanding Anxiety*. David Maloney.
- Mu, A. (2021). Alter Ego. Dalam A. MU, *Seni Mendeteksi Kepribadian Ganda Orang-orang di Sekitar Kita dan Bagaimana Cara Menolongnya* (hal. 65-67). Sleman, Yogyakarta: SCRITTO BOOKS PUBLISHER.
- National Institute of Mental Health. (2010). GENERALIZED ANXIETY DISORDER : When Worry Gets Out Of Control. Dalam *GENERALIZED ANXIETY DISORDER : When Worry Gets Out Of Control* (hal. 2). National Institute of Mental Health.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik . *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 739-740.
- Prasetyo, A. (2011). BIKIN FILM ITU GAMPANG! Dalam A. Prasetyo, *BIKIN FILM ITU GAMPANG!* (hal. 8-46). Tegal: BeNgkel SiNema.
- Saleh, A. A. (2018). Pengantar Psikologi. Dalam A. A. Saleh, *Pengantar Psikologi* (hal. 1-3). Makassar, Sulawesi Selatan: Penerbit Aksara Timur.
- Samsara, A. (2020). MENGENAL KESEHATAN JIWA. Dalam A. Samsara, *MENGENAL KESEHATAN JIWA* (hal. 147-150). Jakarta: Lautan Jiwa.
- Sintowoko, D. A. (2022). MOOD CUES DALAM FILM KARTINI: HUBUNGAN ANTARA PERGERAKAN KAMERA DAN EMOSI. *Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 3.
- Weebly. (t.thn.). *AVant-Garde/ Experimental Films*. Diambil kembali dari AVant-Garde/ Experimental Films: <https://avant-garde-film.weebly.com/>
- Weebly. (t.thn.). *AVant-Garde/ Experimental Films*. Diambil kembali dari AVant-Garde/ Experimental Films: <https://avant-garde-film.weebly.com/associational-form.html>