

MENTAL ILLNES DALAM KARYA SENI VIDEO EKSPERIMENTAL BERJUDUL “MENTALLY UNSTABLE”

ANXIETY DISORDER IN THE EXPERIMENTAL VIDEO ART TITLE “MENTALLY UNSTABLE”

Muhammad Reza Rafael¹, Donny Trihanondo², dan Ranti Rachmawanti³

^{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*
rafaell@student.telkomuniversity.ac.id, donnytri@telkomuniversity.ac.id, rantirach@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Gangguan kecemasan yakni diangkat dengan permasalahan anak muda zaman sekarang yang terkait dengan gangguan mental dan biasa kita kenal dengan “Mental Illnes”. Dalam karya ini kita dapat mengetahui bahwa bahayanya gangguan mental untuk anak muda zaman sekarang, dan karya ini pun membawakan metode Eksperimental Video untuk memberi kesan lebih abstrak.

Kata Kunci: *anxiety, eksperimental video, mental illness, mentally unstable.*

Abstract: *Anxiety, which is raised with the problems of today's young people related to mental disorders and we usually know as Mental Illnes. In this work, we can see the dangers of mental disorders for today's youth, and this work also introduces the Experimental Video method to give a more abstract impression.*

Keywords: *anxiety, experimental video , mental illness, mentally unstable.*

PENDAHULUAN

Videography ini biasa untuk keperluan produksi-di stasiun televisi (berita, olahraga) dan dokumentasi video teater,dll. Videography juga sering diidentikkan sebagai seni olah visual bergerak yang menyangkut animasi, audio dan visual effect. Sedangkan istilah Cinematography digunakan untuk mendeskripsikan sebuah teknik dan sudut pengambilan gambar.

Film eksperimental atau disebut sinema eksperimental atau juga sinema avant- garde merupakan sebuah metode pembuatan film yang mengevaluasi

ulang konvensi sinematik dan mengeksplorasi bentuk-bentuk non-naratif dan alternatif menjadi naratif tradisional atau metode-metode dalam pengerjaan. Beberapa dari film eksperimental ini biasanya berhubungan dengan hal berbau seni, seperti lukisan, tari, literatur, puisi, atau riset dan pengembangan sumber daya teknikal baru. Menggunakan berbagai teknik abstrak (international design school by ids-articles, 2020).

Berdasarkan pola pemikiran seperti diatas,maka dalam penelitian ini penulis mengangkat topik dengan judul “Mentally Unstable”. Penulis mengangkat tema dengan hubungan Mental Illness karena bagi penulis itu sangat penting untuk remaja dan anak muda jaman sekarang, yang lebih membutuhkan perhatian dan sikap peduli lebih intens karena Mental Illness sendiri dapat merubah sikap dan sifat seseorang jika tidak di atur lebih baik.

Gangguan kecemasan adalah dua kondisi yang berbeda Jika mengalami gangguan kecemasan, Anda akan merasa mudah khawatir terhadap berbagai hal, bahkan ketika sedang dalam situasi normal. Pada tingkatan yang sudah tergolong parah, anxiety disorder atau gangguan ansietas juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dari orang yang mengalaminya (Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). Psikologi -Abnormal Edisi ke-9).

Mental Illness sangatlah mempengaruhi sikap dan sifat seseorang yang menjalani nya dan bahwasan nya mental adalah salah satu hal penting untuk kita semua agar menjalani hidup yang normal dan baik. Dengan adanya media yang dapat menyampaikan bahwa mental adalah hal penting bagi kita semua, kita merangkap dan mengeksekusi nya dengan eksperimental video berupa video.

Penulis mengangkat mental illnes sebagai tema dalam video bertujuan untuk menghimbau dan memberitahu bahwa pentingnya mengetahui gejala dan dampak dari mental illnes sendiri. Kelebihan dari karya ini adalah pengemasan video yang menggunakan teknik eksperimental.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana ciri-ciri yang terjadi ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan?
2. Bagaimana cara penyampaian seseorang yang mengalami gangguan kecemasandalam bentuk experimental video?

Teori Umum

Teori Mental Illnes

Mental Illness (mental disorder), disebut juga dengan gangguan mental atau jiwa, adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis).

Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini termasuk melakukan kegiatan sosial, pekerjaan, hingga menjalani hubungan dengan keluarga. Meski rumit, gangguan kesehatanmental termasuk penyakit yang dapat diobati. Bahkan, sebagian besar penderita mental disorder masih dapat menjalani kehidupan sehari-hari selayaknya orang normal.

Namun, pada kondisi yang lebih buruk, seseorang mungkin perlu mendapat perawatan intensif di rumah sakit untuk menangani kondisinya. Tak jarang, kondisi ini pun dapat memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri kehidupannya, (suvervisor, tenaga ahli/profesional (Taylor, 2009)).

Manusia diberi oleh tuhan Kesehatan fisik dan mental, Kesehatan mental sejatinya harus diketahui oleh diri manusia itu sendiri, karena Mental Illness dapat menyerang siapapun. Kondisi mental dapat di lihat dari kehidupan sehari-hari, seseorang akan terkena Mental Illness pada saat tertekan hingga menghambat segala aktivitas nya. Mental Illness atau disebut juga gangguan kejiwaan, perilaku

emosional, yang berdampak menjadi susah bersosialisasi, berkerja, dan aktivitas lainnya. Sama halnya seperti sakit fisik yang memiliki berbeda-beda jenis dan tingkat keparahannya, gangguan jiwa pun memiliki beberapa jenis (Mubarak, dkk 2009), yaitu:

1. Perasaan sedih dan sulit merasa bahagia
2. Kebingungan saat berpikir serta menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi
3. Perasaan cemas yang berlebihan
4. Sering merasa takut
5. Perasaan bersalah yang terus menerus
6. Suasana hati yang sering berubah-ubah
7. Cenderung menghindari dari teman dan aktivitas yang disukai
8. Sering merasa Lelah dan tidak berenergi, tapi sulit tertidur
9. Terpisah dari kenyataan, delusional atau berhalusinasi
10. Tidak mampu menanggulangi masalah atau stres
11. Sulit memahami situasi dan orang di sekitar
12. Mengonsumsi alcohol secara berlebih dan penyalahgunaan obat terlarang.
13. Perubahan signifikan pada pola makan (gangguan makan)
14. Perubahan pada hasrat atau dorongan seksual
15. Kemarahan yang berlebih dan mengarah pada kekerasan.

Jenis-jenis *anxiety disorder*, Menurut House dikutip dalam Setiadi (2008):

1. *Agoraphobia* Anda mengidap agoraphobia jika memiliki perasaan takut dan sering menghindari tempat atau situasi yang menyebabkan Anda merasa panik, terjebak, tidak bisa minta tolong, dan merasa malu.
2. *Generalized anxiety disorder (GDA)* Orang dengan GAD bisa sangat gelisah meskipun sedang tidak berada dalam situasi yang menegangkan sekalipun, alias baik-baik saja. Rasa khawatir dan tegang yang

berlebihan terkadang juga disertai dengan gejala fisik, seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, dan bahkan kesulitan tidur (insomnia).

3. Gangguan panik seseorang yang mengalami kondisi ini umumnya juga menunjukkan gejala-gejala fisik seperti keluar keringat berlebih, nyeri dada, sakit kepala, napas memburu dan detak jantung yang tidak teratur. Serangan panik bisadialami kapan dan di mana saja. Beberapa orang mungkin akan mengalami serangan panik hanya dalam hitungan menit, sementara lainnya bisa mengalami hingga berjam-jam.

Gangguan kecemasan adalah dua kondisi yang berbeda. Jika mengalami gangguan kecemasan, Anda akan merasa mudah khawatir terhadap berbagai hal, bahkan ketika sedang dalam situasi normal. Pada tingkatan yang sudah tergolong parah, *anxiety disorder* atau gangguan ansietas juga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dari orang yang mengalaminya (Davison, G.C., Neale J.M., & Kring A.M. (2004). Psikologi - Abnormal Edisi ke-9).

Eksperimental Video

Film eksperimental atau disebut sinema eksperimental atau juga sinema *avant-garde* merupakan sebuah metode pembuatan film yang mengevaluasi ulang konvensi sinematik dan mengeksplorasi bentuk-bentuk non-naratif dan alternatif menjadi naratif tradisional atau metode-metode dalam pengerjaan. Beberapa dari film eksperimental ini biasanya berhubungan dengan hal berbau seni, seperti lukisan, tari, literatur, puisi, atau riset dan pengembangan sumber daya teknikal baru.

Meski beberapa film eksperimental didistribusi lewat berbagai saluran mainstream atau bahkan sengaja dibuat di studio komersial, sebagian besar diproduksi dengan anggaran yang sangat rendah dengan kru yang minimal atau perorangan. Tujuan dari pembuatan film eksperimental biasanya untuk mewujudkan visi pribadi seorang artis atau untuk mempromosikan ketertarikan pada teknologi baru daripada untuk menghibur atau menghasilkan pendapatan,

seperti halnya dengan film komersial.

Singkatnya, film eksperimental tidak memiliki plot namun tetap mempunyaistruktur. Struktur tersebut biasanya dipengaruhi oleh insting subyektif sineas, sepertigagasan, ide, emosi, atau pengalaman batin. Film eksperimental juga kerap dianggap sebagai ekspresi yang sangat pribadi dan personal dalam menggunakan medium filmbersifat non-komersial.

Menggunakan Berbagai Teknik Abstrak

Definisi dari eksperimental menggambarkan berbagai gaya pembuatan film yang berbeda dari kebanyakan dan seringkali bertentangan dengan praktik pembuatan film komersial dan dokumenter. Eksperimental mencakup berbagai macam praktik dan sering ditandai dengan tidak adanya naratif linier, menggunakan berbagai teknik abstrak, berada di luar fokus, melukis film, pengeditan yang cepat, menggunakan suara *non-diegetik*, bahkan tidak menggunakan trek suara sama sekali. Dalam pembuatannya, tidak ada teknik yang pasti karena film eksperimental memiliki ciri khas, yaitu tergantung daricara sineas dalam menuangkan ekspresinya menjadi sebuah film. Para pembuat biasanya memasukkan simbol-simbol tersendiri untuk menggambarkan apa yang ada di pikiran mereka.

Sejarah Film Eksperimental

Menurut sejarah, film eksperimental berawal dari sebuah kejadian di Eropa pada tahun 1920. Tahun tersebut dianggap sebagai era kejayaan pertama sinema dunia. Di tahun itu juga, film mulai berkembang dan digunakan sebagai media untuk menghibur.

Salah satu perkembangannya terlihat dari gerakan visual *avant-garde* (garda depan, perlawanan terhadap batas-batas apa yang diterima sebagai norma dalam suatu kebudayaan) dan sudah mulai bercampur dengan unsur surealis dan dadais.

Pada tahun 1924, Fernand Leger, Dudley Murphy, dan Man Ray membuat

film eksperimental berjudul Ballet Mecanique. Film tersebut membuat para seniman surealis dan dadaisme mulai memiliki ketertarikan pada medium film dan membawa ideologi mereka ke dalam karya masing-masing. Tidak hanya Ballet Mecanique, seniman surealis bernama Salvador Dali dan Luis Bunuel juga mengangkat popularitas aliran sinema surealis melalui Un Chien Andalou, seniman dadais Marchel Duchamps juga ikut memproduksi film.

Tidak hanya aliran sinema surrealis, sinema ekspresionis di Jerman, impresionis di Prancis, serta gerakan montase Soviet juga turut berkembang. Film eksperimental berkembang seiring berjalannya waktu dan bisa kamu nikmati sekarang. Beberapa film eksperimental juga digarap oleh sutradara ternama, salah satunya film berjudul Doodle bug yang disutradarai oleh Christopher Nolan (*international design school by ids-articles,2020*).

Teori Seni

Pengertian Videografi

Videografi merupakan sebuah media yang digunakan untuk merekam kejadian atau momen yang kemudian akan dirangkum ke dalam satu gambar maupun suara. Kemudian hasilnya bisa kita nikmati dengan lebih menarik karena lebih seru, apalagi jika nanti diedit dengan beberapa penambahan suara atau efek melalui aplikasi edit video.

Selain bertujuan untuk membuat video tersebut semakin menarik. Videografi digunakan untuk sebuah kajian maupun dibuat untuk kemudian dilihat di kemudian hari. Videografi sudah merambah ke semua kalangan dan sudah banyak digunakan sesuai dengan kepentingan atau keperluan masing-masing. Videografi juga ada yang dibuat secara individu dan tidak sedikit yang membuat videografi secara berkelompok. Selain itu, kemajuan teknologi semakin lama sudah semakin maju sehingga kita bisa menikmati videografi dengan berbagai macam cara dan berbagai macam format. Sekarang sudah ada dua jenis videografi yang mungkin beberapa orang belum mengetahui istilah ini, yakni analog dan digital.

Seseorang yang mengambil atau melakukan sebuah videografi dinamakan videographer. Mereka dikelompokkan menjadi dua bagian. Seorang videographer profesional atau sudah berpengalaman lama dan seorang videographer amatir. Namun sebenarnya dua hal ini merupakan istilah yang diada-adakan dan hanya bertujuan untuk membedakan untuk kemampuan seseorang dalam videografi (*nesabamedia.com*).

Pengertian Sinematografi

Sinematografi merupakan ilmu yang membahas teknik pengambilan gambar dan rangkaian ide cerita dalam bentuk video. Orang yang bekerja di bidang ini disebut sebagai cinematographer. Profesi tersebut jelas berbeda dengan seorang videografer. Dalam industri perfilman, seorang cinematographer disebut sebagai DOP (Director of Photography). Ia memiliki tanggung jawab atas kru kamera dan pencahayaan pengambilgambar. Dengan demikian, posisinya lebih tinggi dibanding videographer dan lighting. Selain itu, posisi tersebut bertanggung jawab pada sutradara mengenai teknik pengambilan gambar, kamera movement, komposisi, pencahayaan, penggunaan filter dan lain sebagainya.

Unsur sinematografi secara umum dibagi menjadi tiga aspek yang mencakup banyakteknik yang dapat dilakukan melalui kamera, diantaranya:

1. Shot / Take
2. Scene / Adegan
3. Sequence
4. Cinematic dalam Videografi
5. Pentingnya Warna dalam Videografi

Referensi Seniman

Dudley Murphy

Dudley Murphy lahir pada 10 Juli 1897 di *Winchester, Massachusetts*, dari pasangan seniman Caroline Hutchinson (Bowles) Murphy (1868-1923) dan Hermann Dudley Murphy (1867-1945). Dalam film pendek pertamanya, *Soul of the*

Cypress (1921), sebuah variasi dari mitos *Orpheus*, protagonis film tersebut jatuh cinta dengan seorang *dryad* (bidadari kayu yang jiwanya bersemayam di pohon kuno) dan menceburkan diri ke laut untuk menjadi abadi dan menghabiskan keabadian bersamanya.

Malcolm Le Grice

Malcolm Le Grice belajar melukis di *Slade School of Fine Art* tetapi mulai membuat film, video, dan karya komputer pada pertengahan 1960-an. Dia telah menunjukkan dalam pameran internasional besar termasuk di Museum of *Modern Art, New York*, Museum *Louvre dan Tate Modern*. Film dan videonya ada dalam koleksi di *Centre Georges Pompidou*, Arsip Film Kerajaan Belgia, Perpustakaan Film Nasional Australia, Arsip *Cinematheque* Jerman dan Arsip du Film Eksperimental *D'Avignon*. Sejumlah film yang lebih panjang telah ditayangkan di TV Inggris, termasuk '*Finnegans Chin*', '*Sketches for a Sensual Philosophy*' dan '*Chronos Fragmented*'. Dari beberapa referensi seniman ini, penulis mengambil beberapa teknik dan gestur yang ada pada karya Malcolm Le Grice dan Dudley Murphy.

PROSES PENGKARYAAN

Praproduksi

Praproduksi merupakan tahapan sebelum pembuatan karya sebelum masuk ke produksi, dibawah ini adalah proses yang harus dilakukan dalam tahap praproduksi, yaitu:

Equipment/peralatan

1. Camera Sony A7
2. Camera Sony A6000
3. Lensa Kit dan Lensa Fix 35mm
4. Lighting DVM 800 D
5. Lighting YN300 II
6. Stabilizer/Gimbal
7. Mic Rode II

Script

Script yang akan diberikan oleh penulis memberikan sedikit visual agar karya yang akan dibawakan sangat jelas untuk dimengerti.

Produksi

Membuat cerita pada karya ini dengan menggunakan *breakdown shot* dan *mood board*.

Produksi

Pada tahap ini, produksi dilaksanakan pada tanggal 4 juli 2022 sampai tanggal 5 juli 2022. Proses produksi berlokasi di sebuah villa yang berada di lembang.

Pasca Produksi

PascaProduksi adalah tahap dimana kita telah melakukan proses pra produksi dan proses produksi setelah itu ke tahap Pasca Produksi yang dimana ini akan ada tahap editing. Editing adalah tahap sebuah proses pembentukan video dan menyatukan potongan potongan video yang sudah diambil dalam tahap produksi, editing juga adalah proses penting untuk membuat video dan membuat video semakin sempurna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karya Eksperimental Video ini menceritakan tentang perempuan yang mengalamigangguan kecemasan sepanjang hari karena status sosialnya berubah. Dengan gangguan kecemasan ini, diperlihatkan dalam beberapa *scene* dibawah ini, jelas memperlihatkan gangguan kecemasannya yang sedang menguasai pikirannya. Dengan gestur yang diperlihatkan, dengan tangan yang berada dikepala, raut wajah yang gelisah dan menangis. *Colour Grading* yang digunakan adalah warna merah, karena menambah kesan kuat dalam *scene* penyesalan yang dalam.

Scene Driving



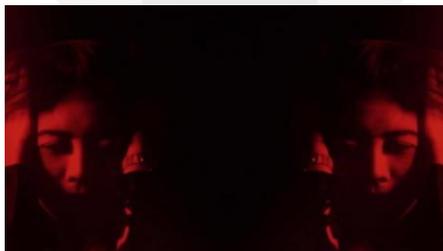
Gambar 1 *Driving*
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)



Gambar 2 *Bathroom*
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)



Gambar 3 *Cermin*
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)



Gambar 4 *Driving*
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)

Kondisi yang susah untuk dikendalikan karena perempuan ini merasa rasa kepopulerannya sudah mulai rapuh dan menghilang, dengan gerakan rasa emosi dan depresi nya dapat dilihat bahwa perempuan ini sangat sangat tidak senang.

Scene Bathroom

Sebuah moment yang sangat buruk menimpa perempuan ini dengan rasa emosi, kesal, depresi, dan frustrasi perempuan ini pun menangis dan kesal dengan situasinya sekarang, karirnya yang sudah padam karena keangkuhannya dan kesombongannya dia pun menangis dibawah segelincir air yang sedang menyala.

Scene Cermin

Dapat dilihat dari pengambilan gambar ini memperlihatkan bahwa hancurnya mental perempuan ini dengan keadaan dan kondisi dia sekarang, sangat tidak stabil, yang sebelumnya kondisi rapih, cantik, bahagia tetapi sangat terbalik dengan kondisi dan situasinya yang sekarang sangat tidak teratur, emosi, depresi, frustrasi, dengan mentalnya yang tidak stabil. Dan inilah yang dinamakan dari sebab akibat Gangguan Kecemasan itu sendiri.

Penulis mengangkat gangguan kecemasan dan dikemas menjadi eksperimen video dalam karya ini. Scene eksperimen video akan di *breakdown* dibawah ini :

Scene Driving

Sebuah gearakan yang menunjukkan ketidak stabilan dalam berfikir yang menghasilkan keadaan dan situasi lebih intens.

Scene Cermin



Gambar 5 Cermin
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)

Warna yang digunakan menunjukkan bahwa segelincir memori buruk yang ada di dalam pikiran wanita tersebut menyiratkan akan kepedihan yang ia rasakan dan penyesalan.

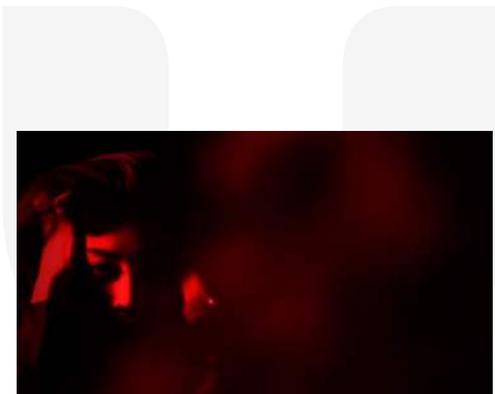
Scene Cermin



Gambar 6 Cermin
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)

Pengambilan gambar yang sangat detail menunjukkan kekosongan dari tatapan wanita tersebut memberikan kesan tidak baik dari gestur maupun pikiran.

Scene Cermin



Gambar 7 Cermin
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)

Penyesuaian gerakan dengan warna yang gelap dan dengan sentuhan warna merah mengkondisikan wanita tersebut dalam ketidak stabilan dalam berfikir dan bertindak.

Scene Cermin



Gambar 8 Cermin
(Sumber: Dok. Penulis, 2022)

Detail ke bagian tubuh yang dapat meruntuhkan karirnya yaitu bibir, yang dimanafilosofi dari pengambilan ini adalah lidah/bibir lebih tajam daripada pisau. Bersamaan juga dengan perilaku wanita ini yang sombong dan angkuh dengan sikapnya.

KESIMPULAN

Karya Eksperiemental Video yang berjudul "*Mentally Unstable*" yang membawakan dengan teknik cinematic dan memberi pesan bahwa kesehatan mental remaja itu sangatlah penting. Video Eksperimental ini memberikan kesan yang dimana remaja yang sangat senang dengan kepopulerannya dan kecantikannya tetapi tidak dapat menunjukkan bahwa wanita ini adalah figur yang baik untuk remaja lainnya, dengan sifat dan sikap angkuhnya yang dapat merubah dalam sekejapkarir wanita ini.

Pada bagian ini akan memaparkan hal-hal yang telah dirangkum dari keseluruhan video Eksperimental ini untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditulis dan disusun sebelumnya, antara lain:

Video Eskperimental yang dibuat ini memberikan akibat akibat dari seseorang yang terdampak Mental Illnes yaitu *Star Syndrom*, melihat dari hasil karya penulis bahwawanita ini sangat memberikan kesan akibat dari *Star Syndrom*. Wanita ini sangat terlihat emosi, depresi, frustasi, kesal, dan sangat sedih karena hilangnya kepopuleran yang ia bangun dan lenyap begitu saja karena sikap dan

sifat wanita itu sendiri yang membuat hal itu terjadi. Hal itu juga dapat disimpulkan bahwa bahayanya Mental Illness untuk seorang remaja.

Membawa teknik *cinematic* dengan karya nya dan itu cara yang disampaikan kepada penonton, mulai dari cara pengambilan gambar, suara dan getaran, pencahayaan yang berbeda, ekspresi wajah yang berubah ubah, dan rautan wajah yang dapat disimpulkan bahwa wanita ini tidak sehat akan kondisi mental nya.

Saran

Menyadari akan adanya kekurangan dari berbagai hal yang dirasakan, mulai dari video, audio, pencahayaan, dan dari konsep nya itu sendiri. Pembuatan ini sangat tidak luput dari kekurangan yang dapat kita lihat dari pesan, alur cerita, karakter, dan durasi video itu sendiri. Melihat dari hal ini pengembangan dan mencari solusi kedepannya agar dapat membuat karya lebih sempurna dan lebih matang lagi.

Saran untuk karya ini adanya harapan terhadap karya selanjutnya dapat mencakup semua hal hal yang menyangkut Mental illness, karena dari hal itu pun masih banyak lagi yang dapat dibahas tentang kesehatan mental itu sendiri, yang dapat menyebabkan gangguan-gangguan terhadap remaja masa kini.

Semoga karya yang dibawakan ini dapat membuat penonton puas dan sangat berguna untuk menjaga kesehatan mental masing masing, terutama remaja masa kini yang sering kali mendapatkan gangguan gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

"*We Will Make It This Time*" (Frost, 2009: 8), (Carroll, 1996), (Frost, 2009: 11) Ismail H. Usmar,

(Ismail, H. Usmar. 1997. Kamus Kecil Istilah Film edisi ke-2. Jakarta: B.P. SDM Citra, Yayasan Pusat Perfilman).

Jurnal Dan Rujukan Elektronik

(international design school by ids-articles, 2020),
(Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). Psikologi -Abnormal Edisi ke-9),
(<http://repository.umy.ac.id/-BAB II>),
(suvervisor, tenaga ahli/profesional (Taylor, 2009)), (Mubarak, dkk 2009),
anxiety disorder, Menurut House dikutip dalam Setiadi (2008),
(Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). Psikologi -Abnormal Edisi ke-9),
(international design school by ids-articles, 2020), (nesabamedia.com),
(<https://www.ekrut.com/media/sinematografi>),

