

VISUALISASI OVERTHINKING PADA FILM EKSPERIMENTAL UNREAL

Muhammad Daffa Alifyan¹, 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 – Bojongsong, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
daffaalifyan@student.telkomuniversity.ac.id, dyahayuws@telkomuniversity.ac.id,
vegaagiri@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi film eksperimental yang mengangkat isu tentang *overthinking*. *Overthinking* merupakan kondisi di mana seseorang berpikir secara berlebihan mengenai suatu topik atau situasi, sehingga sulit untuk fokus pada hal lain dan sering kali memicu kecemasan serta gangguan kesehatan mental. Kurangnya kepastian atau validasi terhadap pemikiran menjadi akar dari *overthinking*, yang berpotensi mengganggu keseimbangan pribadi dan performa sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa mayoritas individu yang mengalami *overthinking* merasa hidup mereka terpengaruh secara signifikan, dengan kecemasan berlebihan sebagai penyebab utama. *Overthinking* juga dapat memicu gejala fisik seperti pola tidur yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, dan masalah emosional lainnya. Untuk menggambarkan dampak buruk dari *overthinking*, penulis berencana membuat film eksperimental berjudul "Unreal". Film ini akan mengangkat cerita tentang seorang individu yang mengalami *overthinking*, menyoroti betapa kondisi ini dapat berlawanan dengan realitas dan memberikan gambaran yang mendalam mengenai dampak serius dari *overthinking* berlebihan. Film ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai isu ini dan mendorong pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif *overthinking* terhadap kesehatan mental dan fisik.

Kata kunci: *film eksperimental, overthinking, visual treatment.*

Abstract: *This research explores experimental films that raise the issue of overthinking. Overthinking is a condition where someone thinks excessively about a topic or situation, making it difficult to focus on other things and often triggers anxiety and mental health disorders. Lack of certainty or validation of thoughts is the root of overthinking, which has the potential to disrupt personal balance and daily performance. Studies show that the majority of individuals who experience overthinking feel their lives are significantly affected, with excessive anxiety being the main cause. Overthinking can also trigger physical symptoms such as irregular sleep patterns, high blood pressure, and other emotional problems. To illustrate the bad effects of overthinking, the author plans to make an experimental film entitled "Unreal". This film will tell the story of an individual who experiences overthinking, highlighting how this condition can be contrary to reality and providing an in-depth picture of the serious impacts of excessive overthinking. This film aims to increase public awareness of this issue and encourage a better understanding of the negative impact of overthinking on mental and physical health.*

Keywords: *experimental film, overthinking, visual treatment.*

PENDAHULUAN

Overthinking merupakan gabungan dari dua kata yang berbeda, yaitu "over" yang berarti "terlalu" atau "berlebihan", dan "thinking" yang berarti "pikiran" atau "pemikiran". *Overthinking* melibatkan pemikiran tentang topik atau situasi tertentu secara berlebihan, menganalisisnya untuk jangka waktu yang lama. Ketika seseorang terlalu banyak berpikir, sulit bagi individu tersebut untuk fokus pada hal lain, pikirannya cenderung menjadi terkait sepenuhnya pada suatu hal secara terus menerus (Morin, 2020). *Overthinking* bisa dianggap sebagai proses pemikiran yang berlebihan, di mana ada banyak pikiran yang diproses, tetapi sebenarnya tidak penting atau tidak diperlukan. Pada akhirnya, *overthinking* timbul karena kurangnya kepastian atau validasi terhadap pemikiran yang diproses. *Overthinking* yang tidak terkendali seringkali dapat menyebabkan munculnya gejala kecemasan (Petric, 2018). Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin akan mengalami gangguan pada keseimbangan pribadinya, seperti merasa tegang, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Mereka merasa terbatas dan jauh dari perasaan kebebasan, sehingga untuk merasakan kebebasan, mereka perlu melepaskan diri dari kecemasan (Hayat, 2017).

Overthinking menjadi perhatian serius ketika sudah menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi dan berperforma seperti biasanya. Misalnya, jika *overthinking* telah mengganggu pola tidur seseorang sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan dan kinerja mereka di hari berikutnya, maka itu sudah melewati batas normal dan perlu dikhawatirkan (Smith, 2020). Di sisi lain, *overthinking* cenderung tidak berkontribusi pada penyelesaian masalah, malah membuat masalah tersebut terasa semakin rumit tanpa ada solusi yang ditemukan. Hal itu berdampak buruk tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga pada kesehatan emosional dan fisik. Pola *overthinking* yang teratur dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, serangan panik, serta nafsu makan yang menurun, pola tidur yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya.

Emosi memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan diri. Ahli kesehatan mental Aashmeen Munjaal menjelaskan bagaimana *overthinking* memengaruhi kesehatan mental kita. Menurut Munjaal, dampak *overthinking* terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang bisa sangat serius. Hal ini menyebabkan kecemasan yang lebih besar dan mengurangi kapasitas kognitif, sehingga sulit untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari.

Dikutip dari Kompas.com, dengan artikel bertajuk Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "*Overthinking*", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental. terdapat kasus percobaan bunuh diri seorang mahasiswa di kamar kosnya, percobaan tersebut berhasil digagalkan dan korban selamat meskipun mengalami luka leher. Setelah diselidiki, diketahui bahwa motif mahasiswa tersebut mencoba bunuh diri adalah karena *overthinking* atau kekhawatiran berlebihan terhadap hasil kerjanya sebagai panitia di sebuah kegiatan kampus. Kepala Pusat Data dan Informasi Kelembagaan, Dr. Moh Nor Afandi, menyatakan bahwa korban merasa pekerjaannya sebagai panitia belum maksimal, yang menyebabkannya merasa sering murung dan menyendiri. Bahkan, korban pernah bercerita kepada temannya bahwa ia ingin mengakhiri hidupnya sendiri. Menurut Psikolog Anak dari RS Charitas Palembang, Devi Delia, M.Psi, pikiran, perasaan, atau perilaku yang cenderung negatif dapat memicu depresi pada seseorang. Ini juga berlaku bagi individu yang mengalami *overthinking* atau berpikir secara berlebihan tentang suatu hal, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari hingga menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar responden (87,3%) setuju bahwa *overthinking* adalah masalah serius, dengan mayoritas dari mereka (70,8%) mengatakan bahwa hal ini memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian juga menemukan bahwa 73,4% dari mereka menyebutkan kekhawatiran berlebihan sebagai penyebab utama *overthinking*, sementara 20,3% mengaitkannya dengan sikap pesimis atau ketidakpercayaan terhadap suatu hal.

Hanya sebagian kecil (3,1%) yang mengakui bahwa tekanan pekerjaan dan emosi juga berperan dalam memicu *overthinking*. Selain itu, sebanyak 87,7% responden juga setuju bahwa lingkungan juga merupakan faktor penyebab *overthinking*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin membuat sebuah film eksperimental yang mengangkat isu tentang *overthinking*. Film eksperimental adalah metode pembuatan film yang mengkonversi dan mengeksplorasi bentuk-bentuk non-naratif dan alternatif dari naratif tradisional (Rasendrya, 2022). Dalam karya ini, subjek lain akan menggantikan peran utama yang man hal tersebut menampilkan sisi eksperimental dari film ini. Karakter utama adalah seseorang yang mengalami *overthinking* berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak buruk pada kehidupannya.

Tujuan film ini adalah menunjukkan bahwa *overthinking* berlebihan adalah kondisi nyata yang memiliki dampak buruk. Oleh karena itu, judul "Unreal" dipilih karena berarti tidak nyata atau sesuatu yang sebenarnya tidak ada, menggambarkan pemikiran seseorang yang mengalami *overthinking*. Kondisi *overthinking* seringkali berlawanan dengan kenyataan di dunia nyata, dan film ini akan disajikan secara eksperimental untuk mencerminkan hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan landasan teori psikologi dan *overthinking* yang menjadi landasan utama pada penelitian ini serta penggunaan landasan teori seni film eksperimental dan warna. Sementara itu penulis menggunakan Savanah Joeckel, Quentin Dupieux dan Angela Robinson sebagai referensi seniman dengan karya berupa film masing-masing berjudul *Catharsis*, *Rubber* dan *Herbie: Fully Loaded* dengan gaya pengkaryaan menggabungkan unsur semiotika dan sinematografi.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Karya

Penulis ingin membuat film eksperimental yang berjudul Unreal yang mana film ini menyoroti fenomena overthinking yang terjadi pada objek utama yang merupakan karakter utama dalam film eksperimental ini, di mana seseorang terjebak dalam siklus memikirkan suatu hal atau situasi secara berlebihan yang berjudul "Unreal". Film eksperimental ini sendiri terdiri dari beberapa proses pembuatan seperti pra-produksi, produksi, dan pasca-produksi. Sementara sisi eksperimentalnya akan divisualisasikan oleh mobil sebagai objek pengganti manusia, dan memuat unsur-unsur semiotika lainnya secara visual yang menggambarkan kejadian atau perasaan yang dirasakan oleh pemeran utama dalam film ini. Output dari film ini nantinya akan menggunakan resolusi antara 1080p hingga 4K dengan alasan penulis memilih resolusi tersebut, karena jika nantinya film ini akan diikutsertakan dalam film festival atau screening film yang nantinya memerlukan resolusi tinggi agar visualnya bisa maksimal saat ditampilkan di layar lebar atau layar yang besar. Untuk aspek rasio, film eksperimental ini menggunakan aspek rasio 16:9, penulis menargetkan film ini berdurasi sekitar 5 sampai 10 menit.

Proses Penciptaan Karya

Penulis akan memberikan proses penciptaan karya menjadi tiga bagian yaitu pra produksi, produksi, dan pasca-produksi agar proses pembuatan karya ini bisa terencana dan terkonsep dengan baik sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai, dan juga proses ini dapat dijelaskan dengan baik.

Pra-Produksi

Technical Aspect

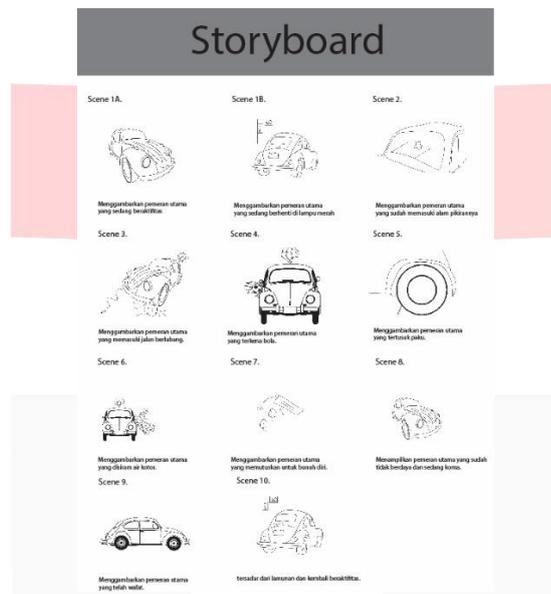
Tabel 1. *Technical Aspect*

No	TECHNICAL ASPECT	KETERANGAN
1	Runtime	5-10 Menit
2	Aspect Rasio	16:9

3	<i>Record Format</i>	4K
4	<i>Camera</i>	Sony FX 3
5	<i>Gear</i>	Tripod 100mm
6	<i>Lens</i>	Sony FE 35mm F1.4 GM Sony FE 50mm F/1.2 GM Sony FE 85mm f/1.8 GM

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Storyboard



Gambar 1. Storyboard
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Crew Hiring

Tabel 2. Crew

NO	NAMA	JABATAN
1	<i>Eksekutif Produser</i>	Irma Mahendra
2	<i>Produser</i>	Muhammad Daffa Alifyan
3	<i>Sutradara</i>	Muhammad Daffa Alifyan
4	<i>Assistant Sutradara</i>	Abi Adz Ghifari
5	<i>Line Produser</i>	Putri Syifa Salsabila
6	<i>DOP</i>	Arazak Abdurrachman
7	<i>Assistant Cam</i>	Farhan Nugraha
8	<i>Gaffer</i>	Zydan Akbar
9	<i>Assistant Gaffer</i>	Omar Nachazeta
10	<i>Art Director</i>	Syahrani Rahma
11	<i>Assistant Artdir</i>	Tsaqifa Nur Rahmi
12	<i>Art Crew</i>	Rama Satria Wicaksana
13	<i>Art Crew</i>	Muhammad Saddam

14	<i>Art Crew</i>	Faishal Aprizal
15	<i>Art Crew</i>	Izzan Prasetyo
16	<i>Art Crew</i>	Qonita Rahima Azzahra
17	<i>Management Location</i>	Rochman Aulia Wijaya
18	<i>BTS</i>	Eric

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Pengkarakteran

Film ini hanya menggunakan satu karakter saja. Dimana karakter tersebut adalah sebuah mobil *Volkswagen Type-1* 1973 yang berwarna putih, dalam film ini karakter tersebut diberi nama Davis.



Gambar 2. Davis

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Timeline Shooting

Tabel 3. Timeline Shooting

NO	KETERANGAN	TANGGAL	LOKASI
1	PPM <i>ALL CREW</i>	6 Juni 2024	JL. LAMAJANG 2
2	PERSIAPAN ARTISTIK	6-8 Juni 2024	ONLINE & KOTA BANDUNG
3	SEWA ALAT	7 Juni 2024	BSM RENTAL
4	<i>SHOOTING DAY</i>	8 Juni 2024	JALAN RAYA & STUDIO

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Lokasi Shooting

Lokasi shooting merupakan lokasi yang nantinya akan dipakai *shooting* film Unreal ini. Terdapat 3 lokasi pada film Unreal ini. Lokasi pertama yaitu lokasi eksterior yang berlokasi di jalan raya tepatnya di daerah Buah Batu. Lokasi kedua yaitu *outdoor* yang berada di Batu Nunggal, dan lokasi terakhir *indoor* berada di Flash Foundation Studio.

Pra-Production Meeting

Agar *shooting* film ini berjalan dengan lancar, disini penulis melakukan *pra production meeting* bersama seluruh kru yang terlibat. Penulis membuat jadwal satu kali untuk *pra production meeting*, yang diadakan pada tanggal 6 Juni 2024. Pada rapat pertama penulis membedah naskah bersama seluruh kru agar setiap departemen bisa memahami apa aja yang perlu disiapkan.

Produksi

Produksi film adalah tahap di mana proses pembuatan film benar-benar berlangsung, mencakup pengambilan gambar yang dibutuhkan untuk menceritakan kisah sesuai dengan naskah yang sudah dibuat. Tahap ini sering sekali dianggap sebagai inti dari pembuatan suatu film dan merupakan bagian yang paling penting. Dalam pembuatan film eksperimental Unreal ini berlangsung selama 1 hari.



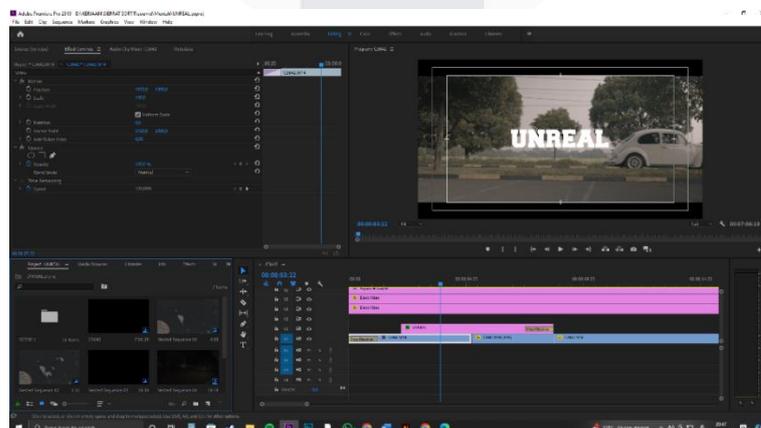


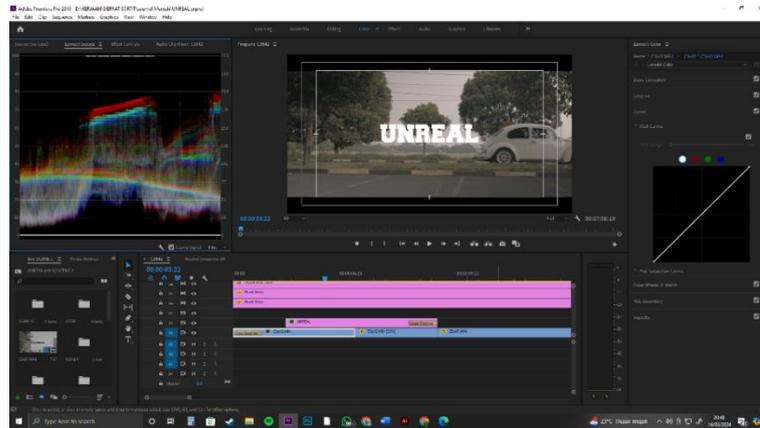
Gambar 3. Produksi
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Pada proses produksi ini penulis selaku sutradara tidak mengalami kendala yang berlebihan. Hanya ada kendala pada cuaca yang tidak menentu yang pada akhirnya membuat sedikit keterlambatan.

Pasca-Produksi

Setelah melakukan proses pra produksi dan produksi penulis mulai masuk kedalam tahapan pasca produksi. Penulis mengawali dengan membuat folder pada *software* kemudian memasukan data sesuai dengan apa yang sudah dicatat pada saat produksi berlangsung. Penulis memilih aplikasi *Adobe Premiere Pro* untuk melakukan proses editing. Pada proses ini penulis membagi menjadi 4 tahapan. Yang pertama ialah *roughcut* dimana proses ini merupakan tahap penyusunan video agar menjadi sebuah film dengan konsep yang diinginkan. Tahapan selanjutnya yaitu penulis melakukan *color grading* pada film sampai warna yang diinginkan penulis terwujud.





Gambar 4. Paska Produksi
 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Disini penulis menyiapkan poster film yang nantinya akan digunakan sebagai media promosi film eksperimental Unreal. Penulis menggunakan *software Adobe Photoshop CC 2019* sebagai *software* untuk membuat poster.



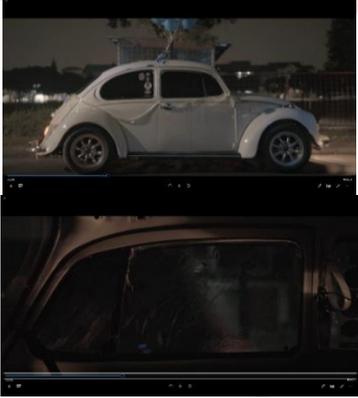
Gambar 5. Poster Film Eksperimental Unreal
 Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

Hasil Karya

Tabel 4. Hasil Karya

NO	VISUAL	PEMAKNAAN
----	--------	-----------

1		<p>Scene ini menunjukkan dimana karakter utama, Davis, sedang menjalankan aktivitas normalnya.</p>
2		<p>Lalu Davis berhenti di suatu lampu apill. Pada scene ini juga menunjukkan perpindahan visual ke isi kepala Davis yang sedang <i>overthinking</i>.</p>
3		<p>Pada scene ini Davis mendapatkan jatuhan kotoran burung yang dimana kotoran burung ini di gambarkan sebagai "pertanda baik" dipercaya sebagai pertanda akan datangnya rezeki atau hal baik dalam hidup, dan air yang keluar di gambarkan sebagai air mata haru atau harapan, dimana sang karakter utama, Davis, mulai mengharapkan segala kebaikan datang dalam hidupnya.</p>
4		<p>Pada scene ini davis mendapati jalan berbatu atau rusak yang digambarkan sebagai kenyataan yang berbanding terbalik dari harapannya, menandakan bahwa perjalanan hidup Davis tidak semulus yang dibayangkan. Pada scene ini juga sudah ada balon berwarna biru yang di gambarkan sebagai kesabaran Davis. Penggunaan warna biru disini juga karena warna tersebut melambangkan kesabaran. Dan kain kasa yang menempel di Davis melambangkan karakter utama yang sudah mulai tertampar kenyataan pahit. Namun, disini Davis masih terus melanjutkan perjalanan hidupnya, berusaha terus untuk tidak tenggelam hanya karena satu masalah yang menghadangnya.</p>
5		<p>Pada adegan kali ini, Davis yang sedang berusaha melanjutkan perjalanan hidupnya mendapatkan lemparan bola yang mengenai tubuh Davis yang di gambarkan sebagai lemparan cibiran dari orang dan lingkungan sekitarnya. Kain kasa terus bertambah dan balon berwarna biru terus berkurang seiring dengan</p>

		<p>cibiran yang membuat semangat dan kesabarannya berkurang.</p>
<p>6</p>		<p>Setelah mendapatkan cacian, Davis yang semula berusaha bangkit kembali, langkahnya mulai tak karuan, lajunya kehilangan keseimbangan dan fokus karena terkena bola atau cibiran, menggambarkan Davis yang mulai hilang pendiriannya dalam menjalani keyakinannya dan mulai terjerat oleh pikiran pikiran negatif yang terus menerus menghantui benaknya, disini saat Davis mulai kehilangan temponya, sang karakter utama yang lajunya mulai berkelok-kelok rupanya tertancap paku yang di gambarkan sebagai pikiran obsesif yang mengiyakan semua prasangka buruk pada pikirannya.</p>
<p>7</p>		<p>Setelah tertancap paku, davis berhenti di pinggir jalan yang menggambarkan davis sedang mengatur sabarnya, terhenti sejenak untuk sedikit merenung dan mulai mempertanyakan Langkah atau pilihan hidup yang ia ambil ini, benar atau tidak? Haruskah Davis mundur, dalam benaknya terus tergambar pikiran negative yang membuatnya semakin tidak yakin dan mulai mengurungkan niatnya untuk terus maju dan menjalani hidupnya, disaat sang karakter utama termenung, cobaan lainnya datang yang digambarkan dengan siraman air kotor yang merupakan segala masalah, omongan dan asumsi negatif yang terkandung dalam air tersebut, menimpa Davis yang membuat semua pikiran buruk mengenai pilihan hidupnya bertambah. Disini penulis juga menyerahkan imajinasi pada penonton, hal ini bisa digambarkan dengan berbagai makna.</p>

8		<p>Disini davis tampak berada di titik terendahnya dengan di gambarkan kasa yang semakin banyak, balon biru yang semakin sedikit, serta oli yang menetes di badannya yang di gambarkan sebagai darah, serta bekas siraman air kotor.</p>
9		<p>Dengan berbagai masalah yang menimpa davis serta kesabaran Davis yang sudah menghilang, Davis memutuskan untuk melakukan bunuh diri sebagai pertanda bahwa Davis menyerah pada semua isi kepala dan masalah yang menimpanya. Bunuh diri disini digambarkan dengan Davis yang menancapkan pedal gasnya dengan tujuan agar dirinya wafat.</p>
10		<p>Pada scene ini memvisualkan Davis yang sedang koma dengan di gambarkan tidak adanya balon yang tersisa, kasa yang semakin tebal dan oli yang bercucuran, serta badan Davis yang telah terbuka satu persatu. Pada titik ini, tidak ada yang tersisa dari diri Davis.</p>
11		<p>Pada adegan yang menampilkan head unit ini, disini Davis akan menyampaikan suatu pesan tentang overthinking.</p>
12		<p>Pada visual ini Davis sudah wafat yang digambarkan dengan kain hitam yang menutupi seluruh tubuh Davis dan taburan bunga yang mengguyur tubuh dingin dan tak bernyawanya.</p>

<p>13</p>		<p>Pada scene ini dengan memvisualkan lampu merah menandakan kembalinya Davis ke dunia nyata. Sang karakter utama tersentak Ketika mendengar suara klakson bersautan dan berubahnya warna lampu merah menjadi hijau diatas sana. Hal tersebut menandakan bahwa semua kejadian itu hanya terjadi didalam otaknya saja dan tidak benar-benar terjadi.</p> <p>Pada scene ini dengan memvisualkan lampu merah menandakan kembalinya Davis ke dunia nyata. Sang karakter utama tersentak Ketika mendengar suara klakson bersautan dan berubahnya warna lampu merah menjadi hijau diatas sana. Hal tersebut menandakan bahwa semua kejadian itu hanya terjadi didalam otaknya saja dan tidak benar-benar terjadi.</p> <p>Hal ini menandakan bahwa overthinking merupakan persoalan yang serius, dengan timer di lampu apill yang hanya ber durasi 50 detik dari lampu merah menuju hijau ini mampu membawa seseorang pada pikiran-pikiran negatif yang berkelanjutan.</p>
<p>14</p>		<p>Pada scene ini menampilkan Davis yang mulai Kembali mengumpulkan kesadarannya, dan menyadarkan dirinya bahwa semua itu hanya overthinkingnya, lalu karakter utama mulai kembali melanjutkan hidupnya.</p>

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024.

KESIMPULAN

Pembuatan film adalah proses kompleks dan kolaboratif yang melibatkan berbagai tahapan untuk terciptanya sebuah karya. Setelah melewati tahapan pra produksi, produksi, dan paska produksi penulis mendapatkan pengalaman baru yang sangat bermanfaat untuk masa depan penulis. Dari film Unreal ini penulis

akhirnya mengetahui bahwasanya overthinking adalah hal yang tidak boleh dianggap sepele.

Penulis berharap dengan film eksperimental Unreal ini masyarakat dapat mengetahui bahwasanya overthinking adalah hal yang serius dan tidak boleh dianggap remeh. Penulis juga berharap film ini dapat ikut serta dalam festival film nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Araujo, D. S. (2015). *Wundt and The Philosophical Foundations of Psychology: A Reappraisal*. London: Springer.

Bordwell, D., Thompson, K., & Smith, J. (2004). *Film art: An introduction (Vol. 7)*. New York: McGraw-Hill.

Eastlake, C. L. (2020). *Goethe's theory of colours*. BoD—Books on Demand.

Gabriel, M. (2016). *Video Color Grading 101: Basic Things You Need to Know*. Contrastly.

Jurnal

Febriana, S. P., Endriawan, D., & Sintowoko, D. A. W. (2024). *Film Eksperimental Tentang Representasi Kesepian Dan Kesendirian*. *eProceedings of Art & Design*, 11(2).

Gleitman, L. R., Gleitman, H., Miller, C., & Ostrin, R. (1996). *Similar, and similar concepts*. *Cognition*, 58(3), 321-376.

Karimah, A. N. (2021). *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. Universitas Padjajaran. DOI, 10.

Petric, D. (2018). *Emotional knots and overthinking*. Research Gate.

Paksi, D. N. F., & Nur, D. (2021). *Warna dalam Dunia Visual*. *IMAJI: Film, Fotografi, Televisi & Media Baru*, 12(2), 90-97.

Rupa, S. (t.t.). *Medium Cahaya Sebagai Bahasa Lukisan (The Medium of Light As The Language Of Painting)* Iqbal Prabawa Wiguna.

Sari, S. A., Sadono, S., Ayu, D. D., Sintowoko, W., & Rupa, S. (t.t.). *ANALISIS SINEMATOGRAFI PADA LIPUTAN UPDATE GUNUNG MERAPI DI MEDIA MASSA TRIBUN JOGJA TAHUN 2010-2021.*

Sintowoko, D. A. W. (2022). *Mood Cues dalam Film Kartini: Hubungan antara Pergerakan Kamera dan Emosi.* *Rekam: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 18(1), 1-16.

Artikel

Braiser, J. (2021). *10 Film Eksperimental Teratas untuk Ditonton Saat Ini* [Halaman Web]. Diakses dari <https://listverse.com.translate.gooq/2021/12/30/top-10-experimental-films-to-watch-right-now/? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>

Deff, D. (2017). *Cara Menggunakan Warna Dalam Film dan Video: 50+ contoh palet warna film* [Halaman Web]. Diakses dari <https://www.dafideff.com/2017/06/cara-menggunakan-warna-dalam-film-dan-video.html>

Morin, A. (2020). *How to Know When You're Overthinking* retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077069>

Rosa Maya, C. (2022). *Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena "Overthinking", Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental* [Halaman Web]. Diakses dari <https://regional.kompas.com/read/2022/11/26/224018678/mahasiswa-di-jember-nyaris-bunuh-diri-karena-overthinking-ini-pentingnya>