

Perancangan Film Pendek Mengenai Isu Kesehatan Mental OCD (Obsessive-Compulsive Disorder)

MOCH. LUQMAN FAUZAN¹, AGUSTINA KUSUMA DEWI², DST

1. Institut Teknologi Nasional

2. Institut Teknologi Nasional

Email : luqmanfauzan99@mhs.itenas.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental, terutama Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), merupakan isu penting dalam kehidupan sehari-hari yang masih sering diabaikan. Perancangan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang OCD melalui perancangan film pendek yang memberikan informasi akurat tentang gangguan ini. Dengan prevalensi OCD mencapai 2-3%, terdapat stigma negatif yang menyertai gangguan ini. Film pendek dianggap sebagai media yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu kesehatan mental. Melalui metode Design Thinking, film ini dirancang untuk menyampaikan sudut pandang pengidap OCD dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Model komunikasi SIPS digunakan untuk membawa audiens merasakan pengalaman pengidap OCD. Dengan pesan "Kita melihat, Kita mengerti, Kita peduli," film pendek ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang OCD dan meningkatkan dukungan serta pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: Psikologi, Gangguan Kesehatan, OCD, Film Pendek.

ABSTRACT

Mental health, especially Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), is an important issue in everyday life that is still often ignored. This design aims to increase public awareness about OCD by designing a short film that provides accurate information about this disorder. With the prevalence of OCD reaching 2-3%, there is a negative stigma that accompanies this disorder. Short films are considered an effective medium for increasing public awareness about mental health issues. Through the Design Thinking method, this film is designed to convey the perspective of OCD sufferers and increase public understanding of the importance of mental health. The SIPS communication model is used to bring the audience to experience the experiences of people with OCD. With the message "We see, we understand, we care," this short film aims to provide better insight into OCD and increase public support and understanding of mental health.

Keywords: Psychology, Health Disorders, OCD, Short Films.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan sehari-hari, namun masih seringkali diabaikan atau kurang mendapatkan perhatian yang cukup. Salah satu gangguan kesehatan mental yang cukup serius dan sering kali tidak terdiagnosa dengan baik adalah Obsessive Compulsive Disorder (OCD), atau Gangguan Obsesif Kompulsif. OCD adalah gangguan yang ditandai oleh pola pikir dan perilaku yang berulang, seperti obsesi yang mengganggu dan kompulsi yang muncul sebagai upaya untuk meredakan kecemasan yang muncul akibat obsesi tersebut.

Meskipun OCD dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan, masih banyak masyarakat yang belum memahami dengan baik mengenai gangguan ini. Beberapa stigma dan stereotip negatif juga seringkali terkait dengan OCD, yang dapat membuat individu yang mengalaminya enggan untuk mencari bantuan atau dukungan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih besar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang OCD sebagai salah satu isu kesehatan mental yang penting. Kurangnya kesadaran tentang OCD menyebabkan banyak orang mudah melakukan self-diagnosis tanpa bertanya kepada psikiater.

Dikutip dari web RSJ Grhasia Jogja, (23 November 2013) Prevalensi dari gangguan obsesif-kompulsif pada populasi umum adalah 2 -3%. Pada sebagian pasien obsesif-kompulsif, onset gangguan ini adalah sekitar usia 20 tahun, pada pria sekitar 19 tahun dan pada wanita sekitar 22 tahun. Perbandingan yang sama dijumpai pada laki-laki dan perempuan dewasa, akan tetapi remaja laki-laki lebih mudah terkena daripada remaja perempuan.

Dikutip dari artikel Representasi Visual Kesehatan Mental pada Film (Marcel Maulana, Yulianti 2023), film pendek menjadi media yang efektif untuk menyampaikan pesan dan meningkatkan kesadaran terhadap isu-isu sosial, termasuk kesehatan mental. Film mampu merangkul emosi penonton dan mengajak mereka untuk merenungkan dan memahami pengalaman individu yang menghadapi OCD. Melalui film pendek, kita dapat memberikan informasi yang akurat tentang gejala, penyebab, serta pentingnya pengobatan dan dukungan sosial bagi mereka yang terkena OCD. Dalam rangka mencapai tujuan ini, diperlukan dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak, termasuk sponsor, produser, tim kreatif, serta lembaga atau organisasi yang peduli terhadap isu kesehatan mental. Dengan perancangan dan produksi film pendek ini, diharapkan akan tercipta kesadaran yang lebih besar terhadap OCD, dan ini merupakan langkah awal menuju masyarakat yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental.

1.1 Manfaat & Tujuan

Manfaat yang diharapkan dari rancangan ini yaitu agar masyarakat bisa lebih bijak ketika menghadapi orang - orang dengan penyandang OCD dan setidaknya tahu akan penanganan yang harus dilakukan.

Tujuan dari Perancangan Film Pendek mengenai isu kesehatan mental OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental khususnya dalam pembahasan ini OCD. Rancangan Film pendek ini akan dikemas secara menarik yang memperlihatkan sudut pandang dari pengidap OCD ini, yang mana tidak hanya mengedukasi tetapi juga menghibur.

Tujuan jangka pendeknya yaitu distribusi Film Pendek ini pada tahap awal akan di kirim ke festival dan screening terbatas seperti komunitas, dll. Sedangkan tujuan jangka panjangnya yaitu distribusi selanjutnya akan dilakukan melalui platform Youtube untuk penyebaran informasi yang lebih luas

2. METODOLOGI

2.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan yaitu kualitatif, karena diperlukan untuk mendapat banyak data dari orang-orang yang berhubungan dengan gangguan OCD baik dalam tenaga kesehatan, penderita ataupun orang-orang di sekitarnya. Data dikumpulkan dari observasi, wawancara dengan ahli, dan kuesioner menggunakan Google forms dan disebarluaskan melalui platform media sosial seperti, WhatsApp dan Instagram.

2.2 Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan adalah metode Design Thinking. Design Thinking merupakan sebuah rangkaian proses strategis dan praktis yang dilakukan secara berulang, juga pendekatan untuk memecahkan masalah yang berpusat pada pengguna. Hal ini berguna untuk memecahkan masalah dan menciptakan solusi yang inovatif. (Arvira Swarnadwiyyata, 2020)

Design Thinking terdiri dari empat tahapan, yaitu :

Empathize

Memahami permasalahan dan mendapat insight target audiens.

Define

Mengumpulkan informasi yang telah dicari dan dikumpulkan selama masa tahap empathize.

Ideate

Melakukan brainstorming dan mendapatkan solusi yang dibutuhkan.

Prototype

Tahapan mengaplikasikan ide atau merancang media.

Test

Tahapan uji coba terhadap media yang telah dirancang pada target audiens.

3. TINJAUAN PUSTAKA

3.1 Obsessive-Compulsive Disorder

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) adalah suatu kondisi yang dicirikan oleh adanya pengulangan pikiran obsesif dan kompulsif. Individu yang mengalami OCD menghabiskan banyak waktu setiap hari, lebih dari satu jam, untuk melawan pikiran dan dorongan tersebut, yang sering kali menyebabkan penderitaan emosional. Obsesi dalam konteks OCD merujuk pada pikiran atau perasaan yang muncul secara patologis dan tidak dapat dikendalikan dengan upaya logis, seringkali disertai dengan kecemasan. Sementara itu, kompulsi adalah dorongan patologis untuk melakukan tindakan tertentu, yang jika tidak dilakukan akan menimbulkan kecemasan. Gangguan obsesif-kompulsif merupakan jenis gangguan kecemasan yang dapat diwariskan dalam keluarga.

Gejalanya mencakup pikiran dan tindakan yang berulang serta sulit untuk dihentikan. Sebagai contoh, seseorang mungkin tidak dapat mengatasi dorongan untuk mencuci tangan berulang kali. Gangguan obsesif-kompulsif menduduki peringkat keempat dalam daftar gangguan jiwa, setelah fobia, gangguan penyalahgunaan zat, dan gangguan depresi berat. Banyak pasien yang mengalami gangguan ini mengunjungi berbagai dokter sebelum akhirnya mencari bantuan dari seorang psikiater. Terapi seringkali diterima setelah 9 tahun mengalami gejala, menunjukkan pentingnya peran dokter dalam mendapatkan diagnosis yang tepat. Prevalensi gangguan obsesif-kompulsif dalam populasi umum berkisar antara 2 hingga 3 persen. Sekitar sepertiga dari individu dengan OCD mengalami onset gangguan ini sekitar usia 20 tahun, dengan perbedaan usia onset yang sedikit antara pria (sekitar 19 tahun) dan wanita (sekitar 22 tahun). Sementara perbandingan jenis kelamin ini serupa pada dewasa, terdapat perbedaan pada remaja, di mana laki-laki lebih rentan daripada perempuan terhadap gangguan ini. (grasia.jogjaprov.go.id , 23 November 2013)

3.2 Stigma dan Persepsi Masyarakat Terhadap OCD

Menguraikan stigma yang seringkali terkait dengan OCD, yang mana isu ini hanya dipersepsikan sebagai orang yang perfeksionis dan kadang sering terucap untuk bahan bercanda karena hal tersebut dianggap masalah yang sepele. Studi kasus dan penelitian yang mendemonstrasikan bagaimana stigma dapat menghalangi individu dengan OCD untuk mencari bantuan atau dukungan. (Wahl, O. F. 1999)

3.3 Media Film dan Kesadaran Masyarakat

Penelitian yang menunjukkan bahwa media, termasuk film memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk persepsi dan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu sosial, termasuk kesehatan mental. Penggunaan film sebagai alat edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang masalah kesehatan mental. (Marcel Maulana, Yulianti 2023)

Teori dari John P. Hutson, Tim J. Smith, Joseph P. Magliano, Lester C. Loschky (2017) pada artikel "Apa peran penonton film? Pengaruh pemahaman naratif dan tugas menonton pada kontrol pandangan dalam film" mendukung gagasan bahwa film memiliki kemampuan unik untuk mempengaruhi emosi dan pemahaman penonton melalui narasi dan visual. Teori ini memvalidasi bahwa narasi dalam film pendek dapat digunakan untuk menggambarkan pengalaman individu yang mengalami OCD dengan baik.

3.4 Sinematografi

Sinematografi adalah seni bercerita secara visual. Siapa pun dapat memasang kamera pada tripod dan mengambil gambar, namun seni sinematografi adalah peran yang mengontrol apa yang dilihat atau tidak dilihat pemirsa dan bagaimana gambar disajikan. Film adalah media visual dan paling efektif jika dapat menyampaikan apa yang terjadi tanpa mendengarkan dialognya. Beberapa tipe *angle* & teknik *shot* yang mendukung sudut pandang tensi tinggi seperti tegang, mengganggu dan sebagainya, yaitu sebagai berikut :

- Rule of Third

Merupakan teknik basic yang sangat lumrah digunakan para sinematografer dalam mengkomposisikan suatu shot. Rule of Third adalah teknik yang membagi bingkai menjadi kotak berukuran 3x3. Artinya, bagilah bingkai menjadi sembilan kotak. Dorongan alami kita adalah ingin memusatkan subjek, dan subjek yang terpusat akan terlihat ditekankan, dan menempatkannya di tengah bingkai tidak akan membawa kita kemanapun. Sebaliknya,

menempatkan aksi di salah satu dari empat titik di mana sembilan kotak berpotongan akan menciptakan keseimbangan komposisi yang terasa lebih alami. Ketika kita menempatkan objek (aktor) pada salah satu kolom saja, misalnya hanya bagian kiri / kanan otomatis akan banyak ruang kosong pada shot tersebut yang menggambarkan kesendirian dari objek (aktor) tersebut.

- Close Up

Ekspresi dan emosi seorang aktor

lebih terlihat dan mempengaruhi serta dimaksudkan untuk melibatkan karakter secara langsung dan pribadi. Kita mulai kehilangan informasi visual tentang lingkungan sekitar karakter, tetapi tindakan karakter tersebut lebih intim dan berdampak.

- Extreme Close Up

Untuk memperkuat intensitas emosional, close-up ekstrem menempatkan kamera tepat di wajah sang aktor, bahkan membuat isyarat emosional terkecil sekalipun menjadi besar dan meningkatkan intensitas masalah di baliknya. Ini juga berlaku untuk objek: jarum jam yang berdetak, peluru yang mengenai lantai, kursor terminal komputer yang berkedip. Apa yang tidak dimiliki oleh close up ekstrem dalam konteksnya, diimbangi dengan mengambil peristiwa kecil yang menjadikannya besar.

- Dutch Angle

Memiringkan kamera memberikan isyarat halus bahwa ada sesuatu dalam pemandangan yang tidak stabil atau sedikit tidak teratur. Efeknya menunjukkan keadaan mental atau emosional karakter yang tidak seimbang, atau membuat adegan tersebut terasa meresahkan. (Timothy Heiderich (2012))

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Observasi Kuesioner

Dari 100 responden yang mengisi kuesioner 57% sudah mengetahui mengenai OCD namun rupanya masih belum diketahui secara penuh dan juga sedikit yang mengetahui tentang gejala hingga pemicunya.

Dilihat dari grafik “sejauh mana pengidap OCD membutuhkan bantuan profesional”, persentase yang menjawab “Tidak Yakin” lebih banyak dari yang menjawab “Sangat Perlu”, bahkan masih ada jawaban “Tidak Perlu”. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak yang menganggap gangguan ini bukan masalah yang serius.

Statement tersebut tervalidasi dengan grafik yang menunjukkan masih sedikitnya media edukasi yang menginformasikan tentang OCD ini.

4.2 Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan bersama Ibu Hanifah, M.Psi., Psikolog, beliau adalah psikolog dan juga salah satu dosen di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Beliau menjelaskan bahwa orang dengan pengidap OCD ini mempunyai satu obsesi terhadap sesuatu yang ia pahami atau juga kejadian yang mereka alami di masa lalu, kemudian timbul kompulsif berupa pengulangan dari obsesi tersebut yang membuat pengidap tenang dengan pikiran obsesi tersebut. Kasus yang paling umum dari pengidap OCD ini yaitu orang yang terobsesi dengan kebersihan, kompulsif yang timbul biasanya ketika mencuci tangan tidak bisa dilakukan

hanya dengan sekali, pengidap akan terus mengulang hingga ia merasa tenang. Beliau mengatakan seseorang bisa dikatakan mengidap OCD, ketika perilaku kompulsif yang dilakukan sudah mengganggu atau terjadi penundaan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh pengidap. Contoh kasus yang pernah beliau tangani yaitu pengidap yang ketika berwudhu membutuhkan waktu lama karena harus terus mengulang aktivitas tersebut. Setelah melakukan observasi ternyata pengidap ini merasa pada masa mudanya pernah melakukan dosa besar, hal ini yang menjadi obsesi dari pengidap tersebut kemudian timbulah kompulsif berupa pengulangan ketika ia berwudhu. Ia tidak merasa bersih / suci ketika wudhunya hanya dilakukan sekali saja.

4.3 Problem Statement

Istilah ocd sudah banyak di dengar oleh masyarakat namun rupanya masih belum diketahui secara penuh dan juga sedikit yang mengetahui tentang gejala hingga pemicunya, ditambah belum banyaknya media atau forum yang menyadarkan masyarakat bahwa betapa pentingnya kesehatan mental khususnya OCD (Obsessive-Compulsive Disorder).

4.4 Segmentasi Target

Demografi : Pria dan Wanita Usia Remaja Akhir 21 - 25 tahun (Target Primer),
Semua Umur (Target Sekunder), Ekonomi menengah ke atas

Geografi : Daerah urban, Kota Bandung

Psikografis : Peduli sesama, Tertarik pada psikologis, Memiliki symptom secara tidak sadar

4.5 Problem Solution

Merancang media informasi dan sosialisasi berupa film pendek yang memperlihatkan sudut pandang langsung dari pengidap OCD, agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental khususnya OCD (Obsessive-Compulsive Disorder).

4.6 Analisis SWOT

STRENGTH

- Berperan dalam peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental
- Mengangkat isu kesehatan mental OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) yang masih belum diketahui secara penuh oleh masyarakat secara luas

WEAKNESS

- Belum banyak orang yang sadar tentang pentingnya kesehatan mental
- Belum banyak media yang menginformasikan tentang kesehatan mental khususnya OCD
- Masalah ekonomi yang dihadapi setiap orang untuk konseling
- Pola pikir yang masih menganggap masalah mental adalah aib

OPPORTUNITY

- Sebagai sarana informasi bagi penderita gangguan kesehatan mental
- Dengan dirancangnya media berupa film pendek, informasi atau pesan yang disampaikan akan lebih jelas dan dimengerti oleh masyarakat luas

THREAT

- Menjadi hal yang sensitif bagi para pelaku secara langsung maupun tidak langsung
- Melakukan tindakan yang dapat memicu gangguan kesehatan mental lainnya secara sadar

MATRIK SWOT

Penggabungan yang dipilih yaitu dari WEAKNESS + OPPORTUNITY, sebagai berikut :

Belum banyak orang yang sadar tentang pentingnya kesehatan mental, serta kurangnya media yang menginformasikan khususnya tentang OCD disebabkan oleh masalah ekonomi yang menghambat akses ke konseling, serta pola pikir yang masih menganggap masalah mental sebagai aib. Oleh karena itu, rancangan media berupa film pendek menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi secara jelas dan dapat dengan mudah dimengerti oleh masyarakat luas.

4.7 Model Efek Komunikasi

Sympathize, Identify, Participate, Spread (SIPS)

Dengan menggunakan model komunikasi SIPS, dapat membawa audience ikut merasakan apa itu OCD.

Sympathize (S)

Menumbuhkan afeksi serta membawa audiens merasakan sudut pandang pengidap OCD

Identify (I)

Memperkenalkan OCD kepada audiens

Participate (P)

Mengikutsertakan audience dalam merubah perspektifnya

Spread (S)

Menyebarluaskan dengan mengoptimalkan media, baik secara daring maupun luring

4.8 What To Say & How To Say

- What To Say

Memperlihatkan kepada audiens, sudut pandang langsung pengidap OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) betapa tertekannya mereka dari terjebak dalam situasi paksaan pikirannya sendiri, di kehidupan sehari - harinya.

"Kita melihat, Kita mengerti, Kita peduli"

- How To Say

Memberikan informasi yang relevan melalui film pendek, dikemas dengan rangkaian cerita serta visual yang menggambarkan sudut pandang langsung pengidap OCD. Sehingga audiens mampu mengenali dengan mudah pesan yang ingin disampaikan.

4.9 Hasil Perancangan

- Film Deck

Premis :

Rapi (21) pria pengidap OCD yang kesulitan menjalani hari - harinya, karena terjebak dalam siklus kompulsif OCD nya.

Sinopsis :

Film pendek ini menceritakan tentang seorang pria bernama Rapi yang mempunyai rutinitas kaku setiap harinya dan terjebak di satu situasi dimana ia harus menata barang pajangannya berupa bidak catur yaitu pion, kuda, gajah, raja pada meja kerjanya. Satu waktu ada hal yang membuat Rapi mempertimbangkan tentang apa yang membuat ia stres setiap harinya.

Format Video

Durasi : 22 Menit

Resolusi : 4K

Aspect Ratio : 2.35 : 1

Audio : Stereo

Referensi Sound :

Musik klasik seperti beethoven, mozart, dll, dengan instrumen piano, biola, dan pengiring musik klasik lainnya. Musik dengan genre ini sangat kuat untuk menggiring emosi audiens, selain itu beberapa lagu yang terkesan menyenangkan ditempatkan pada adegan film dimanakarakter utama sedang kesusahan dengan kompulsifnya sehingga menimbulkan kesan miris dan terganggunya karakter utama dalam adegan tersebut lebih timbul.

- Hasil Akhir Film



Gambar 1. Hasil Akhir Film - Scene 1



Gambar 2. Hasil Akhir Film - Scene 2



Gambar 3. Hasil Akhir Film - Scene 3



Gambar 4. Hasil Akhir Film - Scene 4



Gambar 5. Hasil Akhir Film - Scene 5



Gambar 6. Hasil Akhir Film - Scene 6



Gambar 7. Hasil Akhir Film - Scene 7



Gambar 8. Hasil Akhir Film - Scene 8



Gambar 9. Hasil Akhir Film - Scene 9

- Poster



Gambar 10. Hasil perancangan media promosi poster

5. KESIMPULAN

Kesehatan mental terutama Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), sering diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Film pendek dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang OCD, menggunakan metode Design Thinking dan model komunikasi SIPS. Diharapkan film ini dapat memberikan wawasan tentang OCD, mengurangi stigma, dan meningkatkan pemahaman masyarakat. Dengan segmentasi target pada remaja dan semua usia, film ini diharapkan menjadi alat efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan mental. Pesan utama "Kita melihat, Kita mengerti, Kita peduli" ditujukan untuk merangkul audiens dan meningkatkan dukungan terhadap mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Film ini direncanakan untuk didistribusikan melalui festival dan platform online untuk penyebaran informasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rumah Sakit Jiwa Grhasia Jogja (2013). Obsessive-Compulsive Disorder <https://grhasia.jogjaprov.go.id/berita/42/obsessivecompulsive-disorder-ocd>
2. Sherlia Nailus Salamah (2021). Pengendalian Diri pada Penderita OCD.
3. Jane L. Eisen , Maria A. Mancebo, Anthony Pinto, Meredith E. Coles, Maria E. Pagano, Robert Stout, Steven A. Rasmussen (2006). Impact of obsessive-compulsive disorder on quality of life. https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC2633465/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
4. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
5. Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T., & Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. Molecular Psychiatry.
6. Wahl, O. F. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. Schizophrenia Bulletin.
7. Yunus Sutanto, Deddi Duto Hartanto, Merry Sylvia (2020). Perancangan Iklan Layanan Masyarakat Tentang Awareness Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/10464>
8. Marcel Maulana, Yulianti (2023). Representasi Visual Kesehatan Mental pada Film.
9. John P. Hutson, Tim J. Smith, Joseph P. Magliano, Lester C. Loschky (2017) What is the role of the film viewer? The effects of narrative comprehension and viewing tasks on gaze control in film.
10. Albert Surya Kurniawan, Cok Gde Raka Swendra, Hen Dian Yudani (2019) PERANCANGAN FILM PENDEK TENTANG PERLAKUAN TERHADAP BIPOLAR DISORDER DI SURABAYA BAGI REMAJA USIA 17 – 23 TAHUN
11. Arvira Swarnaditya. (2020). Design Thinking: Pengertian dan Contoh Penerapannya. Dipetik November 4, 2022, dari <https://sis.binus.ac.id/2020/03/17/design-thinking-pengertian-tahapan-dan-contoh-penerapannya/>
12. Timothy Heiderich (2012). Cinematography Techniques : The Different Types of Shots in Film