

PERANCANGAN FILM PENDEK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DEPRESI BAGI MAHASISWA

Niko Tandra¹, Cok Gde Raka Swendra², Hen Dian Yudani³

^{1,3} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra
Jalan Siwalankerto 121-131, Surabaya 60216

² Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, ISI-Denpasar
Jl. Nula Indah, Sumerta kaja, Depansar Tim, Kota Denpasar, Bali 80236
Email: nikotan3689@gmail.com

Abstrak

Masa dewasa muda disebut sebagai periode puncak untuk gangguan psikotik, depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat. Ketika gangguan ini tidak segera ditangani akan berdampak serius pada perkembangan, motivasi, dan pencapaian penderitanya. Kurangnya pemahaman terhadap depresi menyebabkan seseorang mudah untuk melakukan stigma terhadap penderita depresi, yang kemudian mencegah penderita untuk mau mencari pertolongan dan perawatan yang sebenarnya dibutuhkan. Metode deksriptif kualitatif digunakan untuk menjawab permasalahan mengenai meningkatkan kesadaran depresi melalui film pendek berdurasi 12 menit dengan genre drama. Hasil dari perancangan ini adalah film yang mengajak penonton mengenali gejala depresi dan memberi gambaran akan cara mendukung orang terdekatnya yang sedang menderita gangguan depresi.

Kata kunci: depresi, kesadaran, film pendek.

Abstract

Title: *Short Film Design to Increase Awareness on Depression for College Students*

Young adulthood is cited as a peak period for onset of psychotic illnesses, depression, anxiety disorders, and substance abuse. Left untreated, these disorders can have a serious impact upon development, motivation, and attainment. A lack of understanding about depression can easily resulted to a person to stigmatizing the depressed person, thus preventing the patient from seeking the help and treatment that they actually require. Qualitative descriptive methodology is being used to tackle the problem of increasing depression awareness through drama genre short film with a duration of 12 minutes. The result of this design is a movie that helps the audience to recognize the symptoms of depression and give an idea of how to support people around them whom is suffering from depression disorder.

Keywords: *depression, awareness, short film.*

Pendahuluan

Depresi secara definisi merupakan sindrom gangguan suasana hati yang terdiri atas sekelompok tanda dan gejala yang bertahan selama berminggu-minggu hingga berbulan-bulan yang menunjukkan penyimpangan nyata fungsi habitual seseorang serta kecenderungan untuk kambuh. Depresi ditandai dengan gejala kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, perasaan kelelahan, kurang

konsentrasi, dan yang paling berat adalah pemikiran mengakhiri hidup. Penderita depresi yang didiagnosa dan didapati paling sedikit lima dari delapan gejala, dapat dikatakan bahwa ia sedang mengalami depresi. WHO menyatakan bahwa tahun 2030 akan terjadi depresi secara global. Lebih dari 300 juta orang saat ini hidup dalam depresi, dan bertambah lebih dari 18% di antara 2005 dan 2015 (WHO, 2012).

Soetjipto, ketua PDSKJI Surabaya menyatakan bahwa masyarakat Surabaya yang mengalami depresi sebanyak 2 hingga 7 persen dari total penduduk

(tribunjatim, 2017). Poli Kesehatan RSUD Dr. Soetomo mengungkapkan pada tahun 2012 terjadi peningkatan tajam akan kasus depresi di Surabaya. Pada tahun 2011 tercatat 1.050 terdeteksi mengalami depresi, sedangkan dalam 6 bulan pertama tahun 2012 sudah 1.145 orang yang terpantau menderita depresi. Penderita depresi sebagian besar berusia produktif usia 24-40 tahun dengan proporsi seksual yang nyaris seimbang, tapi lebih dominan perempuan. Budaya instan yang terus berkembang, dan ketidakmampuan individu membuat mekanisme pertahanan diri merupakan beberapa faktor penyebab depresi Surabaya (Anjani P. T., 2012). Fakta ini menjadi pertanda bagi para dewasa muda untuk lebih memperhatikan dirinya.

Masa dewasa muda (18-22 tahun) disebut sebagai periode puncak untuk gangguan psikotik, depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat. Ketika gangguan ini tidak segera ditangani akan berdampak serius pada perkembangan, motivasi, dan pencapaian penderitanya. Sebuah penelitian yang dilakukan di 26 kampus universitas menunjukkan bahwa tujuh belas persen siswa menderita depresi, empat persen mengalami gangguan panik, kecemasan umum sebesar tujuh persen, enam persen ide bunuh diri, dan lima belas persen melaporkan mencederai diri (William L., 2018). Sehingga penting bagi para dewasa muda yang sedang bekerja atau berkuliah pada usia ini untuk memperhatikan kesehatan jiwanya.

Mengenal depresi saja belum cukup, masyarakat harus ikut berperan aktif mendukung keluarga, teman atau kolega yang menderita untuk mencari pertolongan. Sebab kurangnya dukungan, dan takut akan stigma, telah mencegah banyak penderita untuk mau mencari pertolongan dan perawatan yang sebenarnya mereka perlukan. Jika penderita penyakit lain dapat mencari pengobatan secara berkala tanpa mendapatkan penolakan dari masyarakat, penderita depresi seharusnya mendapatkan perlakuan yang sama ketika menjalani perawatan psikiatrik.

Media audio visual berupa film pendek merupakan cara tepat untuk menyikapi fenomena ini. Secara psikologis, film memiliki prinsip *mirror rule* yang mampu mengajak penonton mengalami hal yang serupa dengan karakter. Prinsip *mirror rule* adalah kita cenderung meniru suatu perilaku yang kita amati. *Mirror rule* juga memberikan dampak emosional, sebut saja melihat sesuatu yang menyedihkan dan kemudian menangis, ada wujud kesedihan lainnya yang mendahului perasaan: dengan kata lain, kita mengerutkan kening, bahu kita merosot, mata kita mulai membasahi, dan kemudian kita merasa sedih (Shariatmadari D., 2015). Sebelumnya telah terdapat

film yang mengangkat fenomena depresi seperti *Prozac Nation* (2001), *Ordinary People* (1980), dan *It's Kind of Funny Story* (2010). Penulis hendak mengarahkan film yang disesuaikan dengan budaya dan perilaku masyarakat di Indonesia, terutama di Surabaya, agar lebih terasa seperti menjalani kehidupan sehari-hari.

Film pendek ini diharapkan bisa mengajak masyarakat untuk berempati pada penderita dan menanggapi gejala depresi secara serius, serta mengajak orang yang tinggal di sekitar penderita untuk memahami gangguan yang mereka alami dan mengetahui bahwa mereka (para penderita) bisa disembuhkan. Semakin banyak keluarga dan kerabat yang memahami depresi, semakin banyak pula penderita yang tertolong.

Rumusan Masalah

Bagaimana merancang sebuah film pendek untuk meningkatkan kesadaran depresi bagi mahasiswa?

Tujuan Perancangan

Mengajak mahasiswa untuk dapat mendukung dan berempati kepada anggota keluarga, teman, atau orang di lingkungannya yang menderita depresi untuk mau segera mencari dan menjalani perawatan yang mereka butuhkan.

Struktur Perancangan

- a. Latar belakang masalah
- b. Pengumpulan data
- c. Analisis data
- d. Konsep
- e. Desain Proposal
- f. Pra-produksi
- g. Produksi
- h. Pasca-produksi
- i. Final film

Metode Perancangan

Data Primer

Data primer dikumpulkan melalui proses wawancara dengan narasumber seperti penderita dan psikiater yang pernah menangani atau mengalami.

Data Sekunder

Data Sekunder dikumpulkan melalui kepustakaan untuk menemukan teori dan informasi yang

mendukung perancangan. Data juga dapat diperoleh dari internet melalui situs psikologi yang kredibel.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data diawali dengan wawancara terhadap narasumber untuk mendapatkan informasi dasar mengenai gangguan depresi dan gejalanya. Kemudian pengumpulan angket dari masyarakat mengenai pemahaman terhadap gangguan depresi. Konsep cerita yang digunakan berdasarkan dari pengalaman hidup penderita yang telah menjadi narasumber, serta film-film serupa sebagai acuan sinematografi yang akan digunakan.

Metode Analisis Data

Perancangan ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menganalisis data.

Pembahasan

Depresi

Depresi digolongkan sebagai gangguan mood yang terdiri atas sekelompok tanda dan gejala yang bertahan selama berminggu-minggu hingga berbulan-bulan, yang menunjukkan penyimpangan nyata fungsi habitual seseorang serta kecenderungan untuk kambuh (Sadock, 2017). Pentingnya diagnosa dan penanganan depresi adalah mengurangi kemungkinan akan hilangnya kualitas hidup, kekebalan terhadap pengobatan tertentu, dosis antidepressant yang lebih tinggi, bahkan kombinasi dari beberapa terapi untuk membuat pasien merasa lebih baik. Bunuh diri adalah hasil akhir dari 15 persen orang yang depresi, ini menyebabkan kerugian pada keluarga, masyarakat dan negara. Bayangkan saja apabila orang tersebut bisa sembuh dan berkontribusi terhadap lingkungan dan tempat kerjanya. Banyak korban bunuh diri tidak dapat mencapai potensi maksimal mereka, sehingga memutuskan untuk mengakhiri hidup mereka.

Seseorang dapat didiagnosa dan memiliki episode depresi berat jika ia mengalami lima atau lebih dari gejala berikut selama dua minggu atau lebih:

- a. Mood yang depresi atau selalu sedih
- b. Tidak bertenaga, atau selalu merasa lelah
- c. Ketidakmampuan menikmati hal yang dulunya membawa kesenangan
- d. Menghindari dari teman dan keluarga
- e. Iritabilitas, marah atau cemas
- f. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi

- g. Turun atau naiknya berat badan secara signifikan
- h. Perubahan pola tidur yang signifikan
- i. Perasaan bersalah atau ketidakberhagaan
- j. Gejala fisik seperti sakit dan nyeri meski secara fisik tidak ada yang salah
- k. Pesimisme dan pengabaian
- l. Pemikiran untuk bunuh diri atau kematian

Depresi tidaklah disebabkan oleh hanya satu penyebab. Banyak faktor di dalamnya seperti genetik, ketidakstabilan kimiawi, stress, penyakit fisik, dan pola pikir negatif yang berpengaruh pada reaksinya terhadap suatu peristiwa. Kehilangan orang yang tercinta, gagal bisnis, dan hubungan yang rusak adalah contoh sederhananya. Masalah keuangan dan kekerasan dalam pasangan dapat memicu penyakit depresif. Pasangan yang kecanduan minum, berjudi, atau melakukan hubungan di luar nikah dapat menyebabkan ketidakharmonisan yang parah di dalam rumah, dan sering mempercepat depresi pada anggota keluarga.

Film

Motion picture atau yang lebih akrab disebut dengan film, merupakan serangkaian gambar fotografi yang diproyeksikan secara berurutan akan menghasilkan ilusi berupa gerakan. Setiap gambar di dalamnya disebut dengan *frame*, layaknya sebuah lukisan memiliki bentuk, ruang, dan rupa yang tersusun di dalam sebuah komposisi. Rangkaian dari sejumlah *frame* dinamakan shot, yang bisa didefinisikan sebagai hasil rekaman yang diciptakan dari momen dimana kamera mulai dinyalakan hingga dimatikan (Mamer, 2009). Film yang awalnya direkam menggunakan pita seluloid, mulai perlahan ditinggalkan seiring majunya teknologi sinema digital yang mulai populer pada tahun 2010. Pada era digital inilah akses terhadap pembuatan film semakin terjangkau dan ekonomis.

Film buatan dalam negeri mulai dibuat pada tahun 1926, sayangnya film-film yang dibuat sampai tahun 1949 belum bisa disebut sebagai film Indonesia karena pada masa itu tidak didasari kesadaran nasional, melainkan hanya untuk mencari uang dengan misi sekedar memberikan hiburan. Tontonan yang disajikan tidak memperlihatkan refleksi pribadi bangsa Indonesia. Pembuatan film yang sudah didasari oleh kesadaran nasional adalah Darah dan Doa atau Long March pada tahun 1950 yang dibuat oleh Usmar Ismail. Sejarah film Indonesia barulah dimulai dari film Usmar tersebut (Biran, 2009).

Analisis

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa masyarakat belum menanggapi depresi secara serius. Masyarakat masih cenderung menyamakan depresi dengan kurangnya iman, kesurupan, bahkan schizoprenia. Penderita depresi telah tertekan dengan keadaannya, mengapa kita harus menekan mereka lebih dalam dengan menstigma. Dalam lingkungan dokter pun ada yang meremehkan ilmu psikologis, atau bahkan lupa untuk menerapkannya.

Konsep Perancangan

Perancangan ingin menginformasikan mengenai adanya keberadaan gangguan Depresi, dimana informasi ini masih jarang diketahui oleh masyarakat. Informasi antara lain berupa:

- Depresi merubah hidup seseorang dalam sekejap
- Depresi dapat disembuhkan
- Bagaimana mendukung penderita gangguan untuk sembuh

keseluruhan, pesan yang ingin disampaikan adalah agar masyarakat mengetahui dan bisa mendukung penderita Depresi untuk mau menyembuhkan diri dan mencari pertolongan yang mereka perlukan.

Target audience adalah mahasiswa & mahasiswa strata-1 Surabaya dengan rentang usia 18-22 tahun.

Format penyajian berupa file video .mp4 anamorphic 2.35:1, codec H264 dengan durasi 12 menit. Film yang dibuat diberi judul 'Stay Alive'.

Karakter

Aldo

Alfredo Pierre, atau yang akrab dipanggil Aldo, adalah adik dari Alvirio Pierre. Ia adalah seorang mahasiswa Arsitektur tahun kedua yang beretnis Tionghoa berusia 19 tahun dengan tinggi badan 173 cm dan berperawakkan agak kurus sekitar 60 kg. Rambutnya hitam agak berantakan, kulitnya berwarna terang, dan wajahnya lusuh cenderung tidak terawat dan kurang tidur.

Aldo menderita depresi tingkat sedang dalam jangka waktu satu bulan. Dia menderita depresi ketika dia tahu bahwa kekasihnya telah meninggal dunia akibat kecelakaan. Karena hal tersebut, perubahan sikap Aldo terlihat nampak dari pemuda yang periang menjadi pemuda yang pendiam dan menghabiskan

hari-harinya di rumah. Selebihnya, Aldo mulai mengganggu hidupnya pada obat-obatan. Beberapa hal di atas ditunjukkan dengan posesifitasnya terhadap obat tersebut dan tidak memberikan respon terhadap teman-temannya yang berusaha menghubungi dia.

Kakak Aldo

Alvirio Pierre, atau akrab dipanggil Ko Io adalah kakak kandung dari Aldo., Ia adalah seorang Sarjana Ekonomi yang beretnis Tionghoa berusia 23 tahun dengan tinggi badan 173 cm dan berat badannya sekitar 70 kg. Rambutnya hitam tipis berkesan rapi, kulitnya berwarna terang, dan wajahnya terawat.

Rio mendapati bahwa adiknya memiliki perubahan yang drastis perihal kehidupan pribadinya setelah tahu bahwa Aldo menderita depresi. Menanggapi hal tersebut, Rio sebagai kakak berusaha membantu Aldo untuk pulih dan bangkit dari depresinya dengan cara menunjukkan titik terang atau kebahagiaan pada adiknya. Karena perilaku yang selama ini ia lakukan merasa kurang berjalan dengan baik, Rio menggunakan cara yang sedikit keras terhadap adiknya sehingga setidaknya adiknya mampu menyadari bahwa bahagia adalah salah satu cara untuk bangkit. Cara yang ia lakukan adalah dengan berpura-pura membuang obat, menjadi pribadi yang menjengkelkan dan seolah acuh terhadap kehidupan adiknya. Dibalik semua itu, Rio menyiapkan surprise ulang tahun sebagai bentuk perhatian.

Properti



Gambar 1. Antidepressant

Anti depresan adalah obat anjuran psikiater yang harus dikonsumsi penderita gangguan depresi dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Obat ini berfungsi untuk memperbaiki fungsi kognitif yang terdistorsi dengan cara memperbaiki kimiawi dalam otak. Menariknya obat ini tidak dapat dibeli tanpa resep dari psikiater, sehingga tidak sembarang orang dapat memiliki akses pada obat ini. Jenis antidepressant yang ditiru adalah SSRI bermerk Prozac yang memiliki warna kuning dan hijau pucat.



Gambar 2. Hiasan Tionghoa

Rumah orang Tionghoa identik dengan memberi hiasan yang melambangkan hal baik di depan pintunya. Salah satu yang banyak dijumpai adalah hiasan yang melambangkan keberuntungan, hal serupa diterapkan ke dalam film untuk menimbulkan kesan Tionghoa yang kental.

Sinopsis

Menderita depresi tingkat sedang yang dikarenakan kekasihnya yang meninggal akibat kecelakaan, mahasiswa semester awal bernama Aldo menggantungkan hidupnya pada obat anti depresi. Pulang ke rumah membawa obat, Aldo mendapati sepeda motor yang ia kendarai mogok di tengah jalan. Dengan terpaksa, dia harus berjalan menuntun hingga sampai ke rumahnya. Memasuki rumah dengan keadaan lelah, Aldo mendapati kakaknya yang menghubunginya dari tadi, tertidur di ruang tengah rumah mereka. Lantas, Aldo langsung pergi ke kamarnya. Di dalam kamar, Aldo mengonsumsi obat yang tadi ia beli. Dia melemparkan tubuhnya ke atas kasur dan larut dalam kesedihan, menanggung. Banyak dari temannya yang masih mencari dirinya. Namun, dia memilih untuk tidak menggubris dan mematikan HPnya. Dia gelisa. Seketika, dia mendapati kakaknya yang tiba-tiba masuk ke dalam kamarnya. Kaget dan malu atas hal tersebut, Aldo memberikan penolakan terhadap kakaknya. Merasa tidak dihiraukan, sang kakak berusaha mengganggu Aldo hingga dia terbangun dari kasurnya dan meninggalkan ruangan tersebut. Merasa ingin sendiri dan membutuhkan ketenangan, Aldo memilih untuk pergi ke ruang tengah. Lantas, sang kakak sekali datang dan mengganggu ketenangan Aldo. Tanpa basa basi, Aldo

marah terhadap perilaku kakaknya dan berusaha mengusirnya. Dengan membawa obat anti depresi milik Aldo, sang kakak mengancam Aldo untuk ikut dengan dirinya.

Di tengah perjalanan, Aldo hanya menunjukkan muka terusik. Namun, sang kakak berusaha mengganggu lebih jauh dengan membuang obat anti depresinya di tengah jalan. Seketika, Aldo marah. Berhentilah mereka di tengah jalan. Dengan kemarahan Aldo yang semakin memuncak, sang kakak dengan santainya menawarkan satu kotak mie instan yang ia tawarkan untuk dimakan di depan mobil. Mereka berdua keluar dan saling berargumentasi di depan mobil, di tengah hutan yang Aldo sendiri tidak tahu ada di mana. Aldo sangat marah. Dia mulai melontarkan kata-kata buruk terhadap kakaknya. Singkat, sang kakak berusaha menyerang balik dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai cara hidup yang Aldo jalani. Tidak malah menenangkan, ucapak sang kakak malah berkonotasi memicu amarah yang jauh lebih parah. Sang kakak memancing Aldo untuk memukul dirinya. Dengan menahan, Aldo memutuskan untuk berteriak dan menangis.

Sang kakak mendapati sebuah telepon masuk dari seseorang. Dia berjalan ke arah mobil untuk mengambil sebuah hadiah. Dia kembali ke Aldo dan memberikn ucapan selamat ulang tahun terhadap adiknya. Aldo tidak sadar akan ulang tahunnya sendiri. Sang kakak memberikan alasan yang logis akan apa yang sebetulnya ia lakukan. Aldo menjadi menangis. Aldo dan Kakak akhirnya kembali pulang ke rumah. Selama perjalanan, sang kakak berusaha menggugah logika Aldo agar mampu melihat sisi positif dari dunia ini agar ia tidak hanya terlarut dalam kesedihan. Sesampainya di rumah, Aldo terkaget mendapati teman-temannya telah berada di dalam rumah dengan dekorasi ulang tahun yang ada. Di akhir cerita. Sang kakak tetap mensupport Aldo. Cerita diakhiri dengan Aldo menyadari bahwa masih ada harapan dan kebahagiaan.

Treatment

Tabel 1. Treatment

Scene	Deskripsi	Durasi
1	Aldo sedang dalam perjalanan pulang menuju rumahnya.	1 Menit
2	Aldo memasuki rumah, terdengar siaran TV dari luar rumah.	10 Detik

3	Aldo mematikan TV yang tidak ditonton kakaknya.	10 Detik
4	Aldo bersedih di kamar, lalu kakaknya, Rio, masuk ke kamar dan berusaha membuat Aldo keluar.	2 Menit 10 Detik
5	Aldo turun ke ruang tamu dan Rio pun kembali mengganggu dan mengajaknya keluar rumah.	1 Menit
6	Rio berhasil mengajak Aldo keluar, kemudian membuang obat Aldo.	1 Menit
7	Rio dan Aldo bertengkar di hutan.	4 Menit
8	Rio dan Aldo berada di depan lampu lalu lintas.	1 Menit
9	Aldo memasuki rumah dan mendapati teman-temannya membuat kejutan kecil untuk dia.	30 Detik

Hasil Karya

Melalui film *'Stay Alive'* ini diharapkan penonton menjadi sadar akan beberapa gejala yang menandakan bahwa seseorang sedang menderita gangguan depresi. Setelah mengetahui gejala depresi, penonton diharapkan untuk bisa lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya dan mau mendukung penderita untuk mencari pertolongan dan perawatan yang mereka perlukan.



Gambar 3. *Preview film 1*



Gambar 4. *Preview film 2*



Gambar 5. *Preview film 3*



Gambar 6. *Preview film 4*



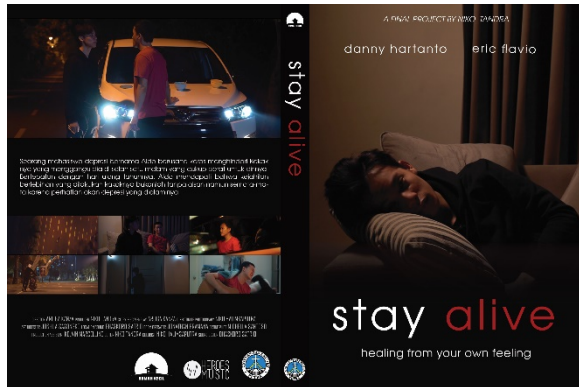
Gambar 7. *Preview film 5*



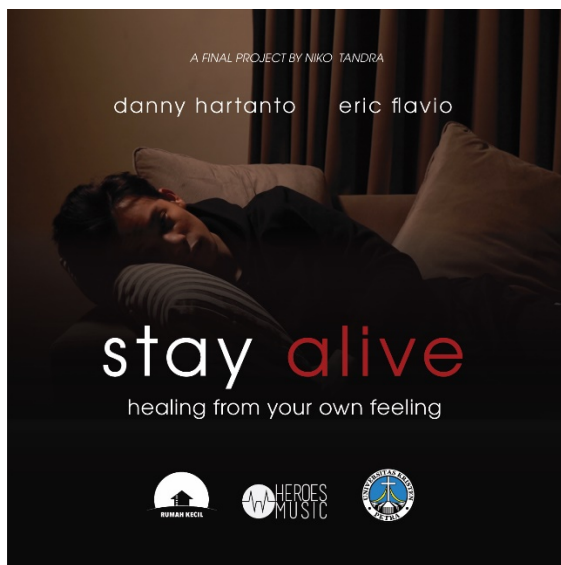
Gambar 8. *Preview Film 6*



Gambar 9. Buku produksi



Gambar 10. Kover CD



Gambar 11. CD



Gambar 12. Poster konsep A2



Gambar 13. Poster film A2



Gambar 14. X-banner film

Kesimpulan

Untuk dapat membuat film yang bertujuan meningkatkan kesadaran akan depresi, pertama-tama diperlukan informasi yang cukup mengenai depresi dan film. Film dapat digunakan sebagai media untuk mengajar apabila konten di dalamnya tidak terlalu jauh dari kehidupan targetnya. Ketika konten yang dibuat terlalu tinggi dari kenyataan akan menimbulkan kesan menggurui, sedangkan apabila terlalu rendah tidak akan menarik perhatian *target audience*. Sehingga yang harus dilakukan adalah menarik isu yang dekat dengan *target audience*, kemudian memberikan sedikit kesan dramatis agar lebih menarik.

Daftar Referensi

Anjani, P. (2017, May 9). Persen dari Total Warga Surabaya Alami Depresi, Ini Penjelasan Ketua PDSKJI Surabaya. Pesan disampaikan dalam <http://jatim.tribunnews.com/2017/05/09/7-persen-dari-total-warga-surabaya-alami-depresi-ini-penjelasan-ketua-pdskji-surabaya>

Effendy, H. (2005). *Mari membuat film: Panduan menjadi produser*. Yogyakarta: Panduan.

Effendy, H. (2014). *Mengawal industri film Indonesia*. Yogyakarta: Panduan.

FilmPelajar. (2017, May 17). *Sekilas Tentang Film Pendek*. Pesan disampaikan dalam <http://www.filmPelajar.com/2017/05/17/sekilas-tentang-film-pendek/>

Grohol, J. (2018, April 12). 15 Common Cognitive Distortions. Pesan disampaikan dalam <https://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions/>

Lim, L. (2008). *Depression: The misunderstood illness*. Singapore: ARMOUR Publishing Pte Ltd.

Mace, W. (2018, February 6). Caring Universities: Mental Disorders Increasing at Colleges Worldwide. Pesan disampaikan dalam <https://www.psychologytoday.com/blog/campus-confidential-coping-college/201802/caring-universities>

Nugroho, G & Suwanto, D.H. (2015). *The crisis & paradox of Indonesian film: 1900-2012*. Yogyakarta: Dinas Kebudayaan Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pratista, H. (2017). *Memahami film*. (2nd ed). Yogyakarta: Montase Press.

Sadock, B. J., Sadock, V.A. (2017). *Kaplan & Sadock buku ajar psikiatri klinis* (2nd ed). (Profitasari & Tiara Mahatmi Nisa, Trans.). Jakarta: EGC.

Prastyo, E. (2012, October 10). Jumlah penderita depresi kejiwaan di Surabaya melonjak tajam. Pesan disampaikan dalam <http://www.suarasurabaya.net/fokus/73/2012/110886>
-Jumlah-Penderita-Depresi-Kejiwaan-di-Surabaya-Melonjak-Tajam

Parker, P. Writing Short Films. *Screenonline*. Retrieved March 21, 2018, from <http://www.screenonline.org.uk/tours/shortfilm/tour1.html>

Shariatmadari, D. (2015, January 8). Flicker: Your brain on movies by Jeffrey Zacks – How Hollywood has changed your mind. Pesan disampaikan dalam <https://www.theguardian.com/books/2015/jan/08/flicker-your-brain-on-movies-by-jeffrey-zacks-how-hollywood-has-changed-your-mind>

WHO. (2012). *Depression: A Global Crisis*. Pesan disampaikan dalam http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf

WHO. (2017). *"Depression: Let's talk" Says WHO, as depression tops list of causes of ill health*. Pesan disampaikan dalam <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/world-health-day/en/>