

Perancangan *Motion Graphic Series* sebagai Media Edukasi tentang Depresi bagi para Remaja

Designing *Motion Graphic Series* as Educational Media on Depression for Adolescents

Joshua Rexy Lindartono^{1*}
Saiful Yahya²

^{1,2}Prodi Desain Komunikasi Visual, STIKI Malang, Indonesia
¹162111007@mhs.stiki.ac.id, ²yahya@stiki.ac.id

***Penulis Korespondensi:**
Joshua Rexy Lindartono
162111007@mhs.stiki.ac.id

Riwayat Artikel:

Diterima : 13 Juni 2022
Direview : 20 Agustus 2022
Disetujui : 5 September 2022
Terbit : 22 September 2022

Abstrak

Depresi merupakan hal yang tidak asing lagi bagi semua orang, depresi merupakan sebuah gangguan mental yang dapat menyebabkan rasa sedih yang berlebihan. Semua usia rentan terkena depresi terutama para remaja yang berusia 14-17 tahun karena sedang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun social. Kurangnya kepedulian para remaja terhadap depresi juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rentan terkena depresi, selain itu kurangnya media yang menunjang untuk memberikan edukasi merupakan faktor yang membuat remaja kurang peduli terhadap masalah ini, Media sosial seperti *Instagram* dan *Youtube* merupakan salah satu media yang sering digunakan remaja. Tujuan dari perancangan *Motion Graphic Series* ini adalah untuk memberikan media edukasi untuk para remaja agar lebih mengenal, dan juga lebih peduli terhadap masalah depresi. Perancangan ini menggunakan metode *Design Thinking* yang memiliki beberapa tahapan seperti *Understand, Observe, Point of View, Ideate, Prototype, dan Test* untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan data yang telah dikumpulkan, Perancangan ini menghasilkan *Motion Graphic Series* sebagai media utama yang akan ditayangkan di *Youtube* dan *Instagram*, selain itu juga ada media pendukung berupa iklan pada *Youtube* dan *Instagram* untuk menunjang media utama, hasil uji coba karya menunjukkan bahwa *Motion Graphic* ini dapat membantu mengenal depresi karena sesuai dengan target audiens. Dari hasil perancangan *Motion Graphic series* ini didapatkan tiga seri *Motion Graphic* dan juga beberapa media implementasi seperti postingan *Instagram* dan iklan *youtube*.

Kata Kunci: Perancangan, *Motion Graphic*, Media Edukasi, Depresi, Remaja

Abstract

Depression is a familiar thing to everyone, depression is a mental disorder that can cause excessive sadness. All ages are susceptible to depression, especially adolescents aged 14-17 years, because they are experiencing changes biologically, psychologically, and socially. with the lack of concern for adolescents about depression is also one of the factors that make them susceptible to depression, besides that the lack of supporting media to provide education is a factor that make adolescents less concerned about this problem, social media such as Instagram and Youtube is one of the media that is often used by adolescents. The purpose of designing the Motion Graphic Series is to provide educational media for adolescents to become more understand, and also more concerned with, depression issues. This design uses the Design Thinking method which has several stages such as Understand, Observe, Point of View, Ideate, Prototype, and Test to get results that match the data that has been collected. This design produces a Motion Graphic Series as the main media to be asked on Youtube. and Instagram, besides that there are also supporting media in the form of advertisements on Youtube and Instagram to support the main media, the results of the trial work show that this Motion Graphic can help identify depression because it fits the target audience. From the results of this design, there is three series of Motion Graphic and also some media implementations such as Instagram posts and YouTube ads.

Keywords: *Designing, Motion Graphic, Educational Media, Depression, Adolescents*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa paling penting dalam kehidupan seseorang, pada masa ini mereka menemui banyak hal-hal baru dalam kehidupan mereka, kehidupan sosial yang baru, pengalaman-pengalaman baru dan berbagai macam hal lainnya yang nantinya akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya ketika mereka beranjak dewasa. Hidup dalam pergaulan yang begitu lepas dan bebas mendorong anak remaja untuk mengikuti pola pikir lingkungan disekitar mereka.

Gaya hidup sosial masyarakat yang terus berkembang, mendorong remaja-remaja di Indonesia untuk mengikuti gaya hidup tersebut yang mengakibatkan depresi pada remaja. Banyak hal lain yang dapat menyebabkan depresi pada seorang remaja contohnya saja, percintaan, stress di sekolah, pertengkaran orang tua, *bullying*, kepercayaan diri rendah, dan masih banyak lainnya.

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang rentan mengalami depresi, Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana seseorang akan mengalami banyak perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Masa ini terdiri dari dua fase, yakni masa remaja awal berkisar 10 sampai 14 tahun, dan remaja akhir di usia 14 sampai 17 tahun, pematangan fisik terjadi lebih cepat dibandingkan pematangan kejiwaan (psikososial). Kondisi inilah yang membuat remaja gampang mengalami depresi dan sedih berlebih[1].

Pertolongan para ahli merupakan salah satu jalan keluar untuk menangani depresi ini, akan tetapi kebanyakan remaja masih tidak menyadari bahwa dirinya depresi dan beberapa dari mereka juga malu untuk mengakuinya untuk datang kepada para ahli. Bantuan atau dorongan dari orang terdekat menjadi salah satu obat paling baik bagi orang yang menderita depresi, kurangnya edukasi pada masyarakat di Indonesia tentang hal ini menyebabkan mereka tidak menyadari apa itu depresi, mereka tidak menyadari bahwa orang-orang disekitar mereka bisa saja terkena depresi, mungkin juga mereka tidak tahu bagaimana cara memberikan dorongan untuk orang yang terkena gejala depresi.

Perkembangan teknologi menjadi salah satu faktor perubahan pola hidup sosial pada kalangan masyarakat, teknologi dapat menjadi dampak negatif bagi mental anak remaja tetapi juga dapat dampak positif dengan penyebaran informasi secara cepat melalui berbagai macam media, contohnya saja media sosial. Media sosial menjadi salah satu media yang paling banyak digunakan oleh remaja, salah satunya adalah *Instagram*. Berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2018 oleh *Hootsuite* dan *We Are Social* menunjukkan bahwa pengguna aktif sosial media di Indonesia mencapai 150 Juta pengguna [4]. Masyarakat menghabiskan sekitar 3 jam sehari dalam menggunakan sosial media, dimana pengguna *Youtube* sampai 88% dan pengguna *Instagram* mencapai 80% dari jumlah pengguna aktif.

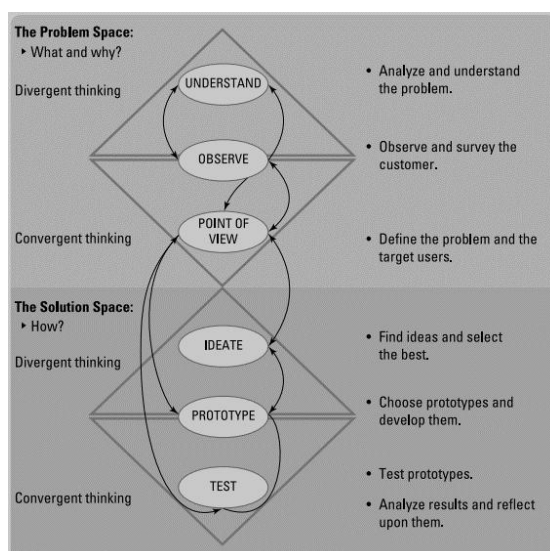
Anak remaja pada saat ini sudah banyak yang terhubung dengan dunia internet, dengan menggunakan media yang ada seperti iklan layanan masyarakat berupa animasi, board game, *Graphic Series* dan lainnya, dapat membantu memberikan edukasi kepada anak remaja, *Motion Graphic* merupakan salah media yang dapat digunakan untuk memberikan edukasi terhadap remaja. Media ini akan sangat membantu karena anak remaja pada saat ini sangat suka melihat animasi, dan juga mendengarkan *Podcast*. Dengan menggunakan media ini, akan membantu untuk memberikan edukasi kepada anak remaja di Indonesia untuk mengenal lebih masalah depresi.

Sedikitnya media yang dijadikan media edukasi bagi para remaja mengenai depresi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan para remaja kurang menyadari pentingnya pemahaman

terhadap masalah depresi, terutama pada media sosial seperti *Youtube* dan *Instagram* yang sudah menjadi bagian hidup dari para remaja saat ini.

Motion Graphic merupakan salah satu media yang menggabungkan audio dan visual yang dapat diterapkan di beberapa media sosial seperti *Instagram* dan *Youtube*, penggabungan visual dan audio akan memberikan daya tarik lebih untuk kaum remaja. Penggunaan media yang sesuai untuk dijadikan sebuah media edukasi sangat diperlukan, maka dari itu perancangan *Motion Graphic* ini diharapkan dapat menjadi dorongan untuk mengurangi depresi bagi kaum remaja. Kurangnya pengetahuan kaum remaja mengenai depresi, maka yang menjadi rumusan perancangan adalah bagaimana merancang *Motion Graphic Series* sebagai media edukasi tentang depresi untuk kalangan remaja. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan media edukasi yang dapat membantu para remaja lebih memahami depresi dalam bentuk *Motion Graphic Series*. Berdasarkan sumber-sumber yang tersedia, ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dalam bentuk hasil perancangannya, yaitu *Motion Graphic* tetapi tidak ada yang menggunakan *Motion Graphic Series* dan tidak ada yang memiliki topik serupa dalam bahasan.

2. Metode Penelitian



Gambar 1. Proses Design Thinking oleh Christian Müller-Roterberg
(Sumber: Christian Müller-Roterberg. 2020)[3]

Gambar 1 merupakan metode perancangan milik Christian Müller-Roterberg yang digunakan perancang merancang *Motion Graphic Series* sebagai media edukasi tentang depresi bagi para remaja, dengan penyesuaian pada beberapa tahap sesuai kebutuhan perancang. Beberapa tahapan perancangan yang dilakukan yaitu:

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada Perancangan *Motion Graphic Series* sebagai Media Edukasi tentang Depresi bagi para Remaja yaitu menggunakan teknik wawancara, kajian pustaka. Survey, dan observasi. Wawancara dilakukan dengan dr. Zuhrotun Ulya, Sp.KJ, M.H dan dr. Dearisa Surya Yudhantara, Sp.KJ. sebagai narasumber untuk mendapatkan data yang akurat mengenai depresi remaja, yang akan digunakan dalam pembuatan konten *Motion Graphic Series*. Teknik wawancara yang digunakan adalah pendekatan menggunakan petunjuk umum wawancara, dengan menyiapkan terlebih dahulu fokus pertanyaan kemudian bertanya kepada narasumber dengan pertanyaan yang berhubungan dengan tema yang telah ditentukan, pertanyaan

dilakukan dengan tidak berurutan dan juga adanya penambahan pertanyaan lain ketika wawancara dilakukan, berikut adalah instrumen yang digunakan dalam wawancara:

1. Apa Indikasi gejala depresi?
2. Apakah ada Tingkatan depresi?
3. Penyebab depresi apa saja?
4. Usia rentan depresi?
5. Sumber kenapa seseorang bisa depresi?
6. Bagaimana cara menanggulangi atau membantu orang yang depresi?
7. Sebagai orang yang kurang dekat, apakah kita bisa membantu seseorang yang terkena depresi?

Kajian pustaka merupakan proses mengkaji kepustakaan seperti buku, dan jurnal yang relevan serta sudah diterbitkan atau dipublikasikan. Proses pengkajian ini akan membantu pengumpulan data yang diperlukan yang sudah terlebih dahulu diteliti. Pengkajian beberapa kepustakaan digunakan untuk mencari tentang psikologi kaum remaja dan juga mencari pengertian tentang depresi selain dari tenaga ahli, berikut adalah beberapa kepustakaan yang digunakan dalam kepustakaan :

1. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018 – oleh Kementrian Kesehatan Indonesia (2018)[1].
2. Depression Basics – oleh National Institute of Mental Health (2016)[4].
3. Konsep diri remaja putri dalam menghadapi menarche – oleh Ika Anisa Fitria (2014)[5].

Teknik survey adalah teknik yang menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data, dengan menggunakan teknik ini akan mudah mendapatkan data secara cepat, karna menggunakan data bersifat kuantitatif. Pada perancangan ini menggunakan survey untuk mengukur kesadaran kaum remaja mengenai depresi.

Survey dilakukan terhadap beberapa yang berusia 14-17 tahun dengan menggunakan Google form sebagai alat bantu survey, berikut adalah beberapa instrumen yang digunakan pada saat survey :

1. Apakah anda sudah paham dengan apa yang dimaksud depresi?
2. Apakah anda sudah mengetahui beberapa indikasi depresi?
3. Pernah anda membantu orang terdekat, ataupun teman menangani depresi mereka?.

Teknik yang digunakan pada saat observasi adalah teknik observasi non sistematis. Observasi dilakukan tanpa direncanakan dan tidak terstruktur, sehingga pada saat melakukan observasi penulis bisa langsung mengamati apapun data yang dibutuhkan

Observasi dilakukan terhadap beberapa remaja berusia 14-17 tahun yang berada disekitar penulis dengan melihat sikap mereka dalam memahami dan menghadapi depresi

Perancangan ini menggunakan metode analisis 5W 1H. Dalam analisis data tidak memakai bantuan ilmu statistik, melainkan menggunakan rumus 5W+1H (Who, What, Why, Where, When, dan How) yang memiliki arti Who (siapa), What (apa), Why (bagaimana), Where (dimana), When (kapan), dan How (bagaimana), berikut adalah penjabaran hasil analisa data[6]. Perancangan *Motion Graphic* series sebagai media edukasi tentang depresi dibuat untuk remaja di Indonesia, khususnya di kota Malang. Usia remaja merupakan usia rentan depresi dikarenakan usia remaja merupakan masa dimana seseorang akan mengalami banyak perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. *Motion Graphic* ini akan di buat berseri agar dapat memberikan edukasi untuk remaja secara berkala, dan dapat dilakukan berulang ulang untuk mengingatkan Kembali kepada remaja bahwa depresi adalah masalah penting, selain itu pengemasan secara unik juga diperlukan dalam memberikan konten agar audiens

tidak bosan dengan media ini. *Motion Graphic* series ini akan dipublikasikan di beberapa media sosial seperti Instagram dan Youtube sebagai media yang sering dikunjungi dan digunakan oleh remaja di Indonesia.

Tahapan Perancangan

Media merupakan suatu alat yang akan digunakan untuk menyampaikan suatu informasi kepada audiens, pembuatan media disesuaikan dengan tujuan utama maka dari itu diperlukan suatu strategi agar media yang dibuat sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan.

Tujuan utama dari media yang akan dibuat adalah agar kaum remaja bisa lebih memahami tentang depresi, serta dapat memberika edukasi terhadap remaja untuk lebih peduli terhadap masalah depresi. Pesan yang akan disampaikan akan ditunjukkan kepada kaum remaja yang berusia 14 - 17 tahun, pembuatan media ini akan disesuaikan dengan perkembangan zaman dan juga kebutuhan kaum remaja yang akan diterapkan pada beberapa media sosial.

Strategi Media, Media utama pada perancangan ini yaitu *Motion Graphic* yang akan dibuat berseri dan akan dipublikasikan di media sosial yang dipilih berdasarkan hasil data kepustakaan yaitu *Instagram* dan *Youtube*. Media Pendukung pada perancangan ini, Media promosi berupa Iklan yang akan dibuat untuk diiklankan di *Instagram* dan di *Youtube*, selain itu juga Carousel *Instagram* yang dibuat untuk menunjang media utama. Media pendukung akan dibuat dengan berbagai varian yang akan disesuaikan dengan keadaan audiens dan juga kebiasaan audiens..

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Data

Data di lapangan menunjukkan bahwa kaum remaja belum sepenuhnya memahami tentang depresi dan juga kepedulian remaja terhadap depresi masih kurang, selain itu karena kurangnya pengetahuan tentang depresi kaum remaja belum bisa mengindikasikan depresi dan juga membantu temannya yang mengalami gejala depresi.

Hasil Perancangan

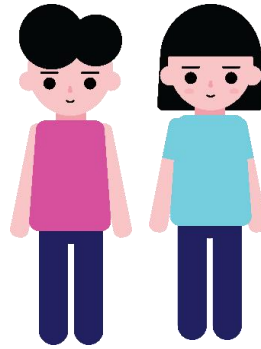
Perancangan *Motion Graphic series* sebagai media edukasi tentang depresi bagi para remaja ini melalui beberapa tahapan proses perancangan supaya mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan perancangan, berikut ini adalah proses perancangan yang dilalui:

Proses pembuatan konsep/ide konten

Proses ini dilakukan dengan mencari ide untuk konten-konten yang akan dibuat, ide konten dibuat berdasarkan hal yang dibutuhkan oleh remaja saat ini, berikut adalah ide konten yang ditemukan:

1. Apa itu depresi?
2. Faktor penyebab depresi
3. Cara menghadapi depresi dikala pandemi

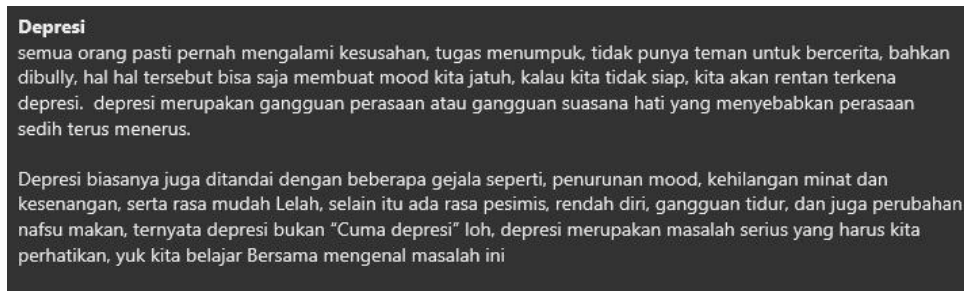
Dalam pembuatan konsep desain *Motion Graphic*, gayang desain yang akan digunakan adalah gaya desain pasca modernisme ini menggunakan yang tidak terpaku pada suatu gaya dan berfokus pada penyampaian pesan yang komunikatif. Pembuatan ide *Motion Graphic series* ini juga termasuk rencana pembuatan karakter yang akan di gunakan, karakter utama yang digunakan adalah dua orang remaja pria dan perempuan yang akan menjadi model dalam menyampaikan pesan.



Gambar 2. Gambar Desain karakter
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Proses pembuatan Skrip

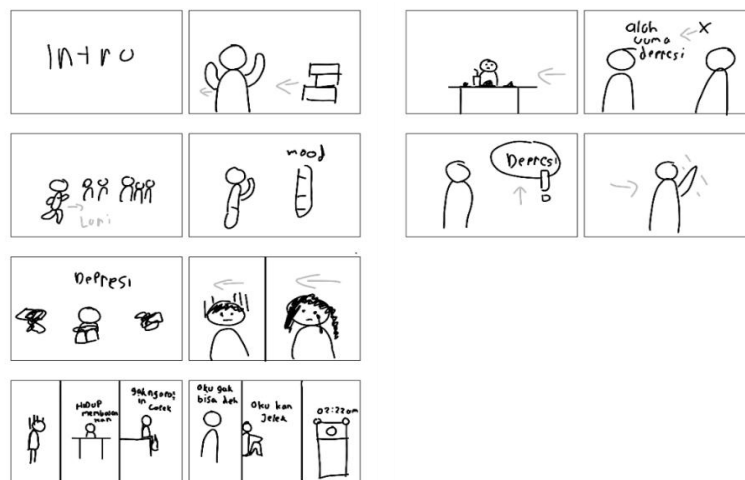
Tahapan ini adalah tahapan pembuatan naskah atau skrip yang akan digunakan dalam konten *Motion Graphic*, berikut ini adalah salah satu naskah yang telah dibuat:



Gambar 3. Gambar salah satu skrip untuk Motion Graphic (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Proses Story board

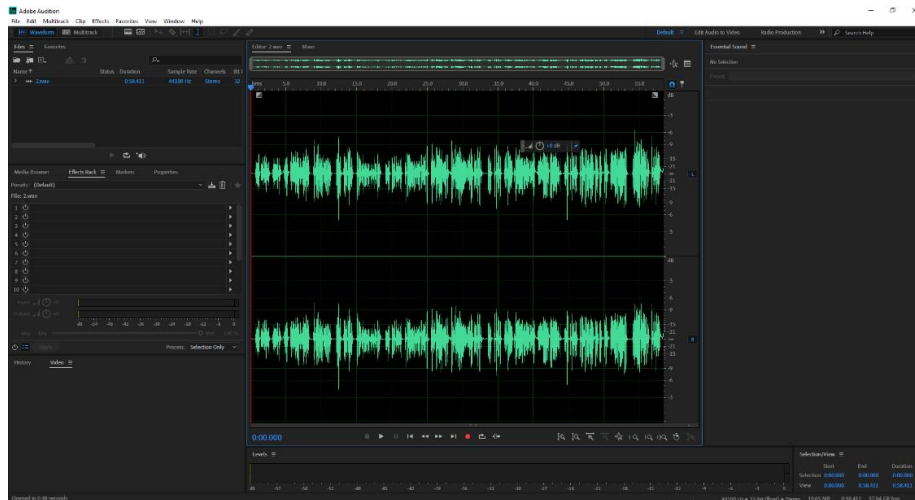
Tahapan ini adalah tahapan untuk membuat gambaran *Motion Graphic* yang akan dibuat berdasarkan ide konten dan juga naskah yang telah direncanakan, pada tahapan ini juga akan memberikan gambaran apa yang akan terjadi pada setiap scene, dan juga animasi yang akan digunakan. Berikut adalah salah satu storyboard dari ketiga konten yang telah dibuat:



Gambar 4. Gambar salah satu story board untuk Motion Graphic
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Proses *Dubbing Audio*

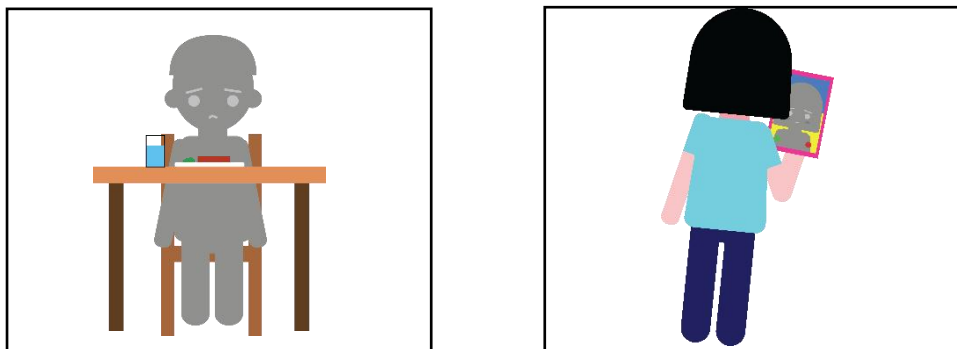
Tahapan ini adalah proses perekaman suara Voice Over atau dubbing yang nantinya akan digunakan dalam *Motion Graphic*, proses ini juga mempermudah timing dan memberikan kesan pada proses pembuatan *Motion Graphic*.



Gambar 5. Proses dubbing audio
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pembuatan *Illustrasi*

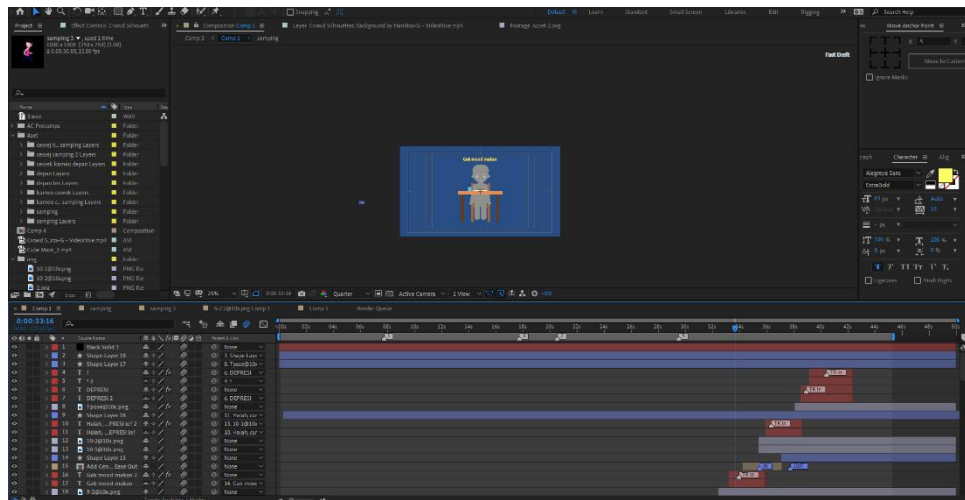
Proses pembuatan ilustrasi dilakukan untuk membuat ilustrasi yang akan digunakan dalam *Motion Graphic*, proses ini dilakukan dengan melihat *storyboard* untuk mengetahui ilustrasi apa yang akan digunakan



Gambar 6. Gambar contoh *Illustrasi*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Proses *Editing/Animating*

Tahapan ini adalah tahapan akhir dari Proses produksi yaitu menganimasikan elemen elemen yang sudah dibuat, dan juga menyatukan Audio dan visual, selain itu juga memasukan background musik.



Gambar 7 Proses Editing/Animating
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Dalam proses Animating atau menganimasikan, diterapkan juga prinsip-prinsip animasi supaya animasi terlihat baik dan tidak kaku, beberapa prinsip yang digunakan seperti Staging, Follow through and Overlapping Action, Slow in and Slow out, Secondary Action, Timing, dan lain-lainnya.

Hasil perancangan

Berikut ini adalah salah satu *screenshoot* hasil perancangan *Motion Graphic* yang sudah melalui beberapa proses yang telah ditentukan dan dibuat sesuai dengan rencana dari ide konten:

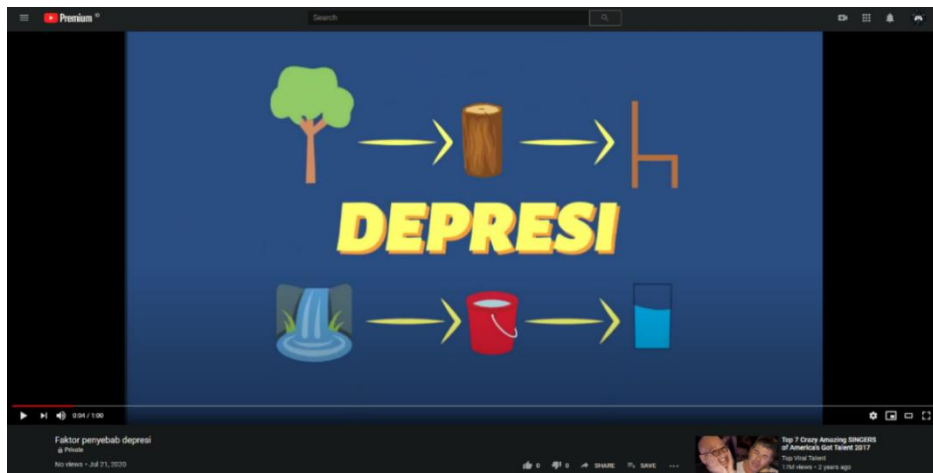


Gambar 8. Salah Satu Screenshoot dari Hasil Perancangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Media Utama

Setelah melalui beberapa tahapan perancangan dan telah jadi hasil akhir dari proses perancangan, maka akan diimplementasikan pada beberapa media yang telah ditentukan berikut ini adalah implementasi pada media utama dari hasil perancangan *Motion Graphic*:

Youtube



Gambar 9. Screenshot dari hasil Implementasi Motion Graphic
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pada *Youtube Motion Graphic* dibuat menggunakan resolusi berukuran 1920x1080 untuk mendapatkan kualitas yang bersih, dengan menggunakan codec Hvc 26.

Instagram



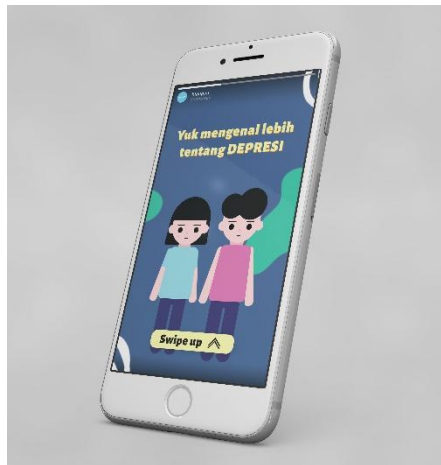
Gambar 10. Screenshot dari hasil Implementasi Motion Graphic
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pada *Instagram* dibuat dengan video yang sama tetapi dibuat dengan resolusi 1280x720 karena *Instagram* memiliki resolusi yang kecil, dan *Motion Graphic* diposting pada Instagram feed

Media pendukung

Selain media utama implementasi juga akan dilakukan pada media pendukung yang nantinya akan menunjang media utama dan juga mendorong audiens untuk melihat media utama, berikut merupakan media pendukung yang telah dibuat:

Iklan pada Instagram Story atau Snapgram



Gambar 11. Hasil implementasi pada media pendukung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pembuatan iklan pada Snapgram atau biasa disebut *Instagram Story*, merupakan salah satu media yang dapat menunjang media utama karena Snapgram sudah bukan lagi hal asing bagi anak remaja saat ini, pembuatan Iklan ini berukuran 9:16 (portrait) dan akan dihubungkan pada *Youtube* dengan metode swipe up yang di berikan oleh *Instagram*.

Carousel Instagram

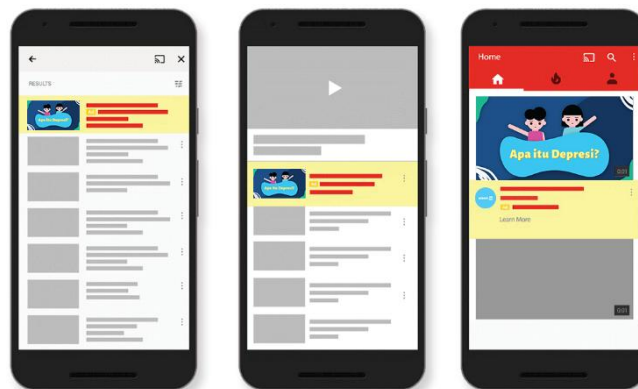


Gambar 12. Hasil implementasi pada media pendukung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Carousel *Instagram* adalah fitur pada *Instagram* feed yang membuat feed dapat di swipe atau di geser, penggunaan Carousel dapat membantu menyampaikan pesan lebih banyak pada space 1:1 (square) agar tidak menumpuk pada satu gambar saja, ukuran gambar akan mengikuti jumlah dari gambar yang akan dibuat. Penggunaan Carousel ini dapat mendorong audiens tetap tertarik pada konten yang diberikan

Iklan pada Youtube

Selain membuat iklan dan juga Carousel pada *Instagram*, membuat iklan pada *Youtube* juga merupakan salah satu media yang sering digunakan oleh semua orang khususnya para remaja, dengan banyaknya iklan yang diberikan di *Youtube* dapat menarik audiens untuk melihat konten yang disediakan, berikut adalah beberapa contoh peletakan iklan pada *Youtube*:



Gambar 13. Hasil implementasi pada media pendukung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pembuatan Iklan juga akan dibuat beberapa varian untuk menyesuaikan minat dan juga kebiasaan dari para remaja, variasi ini akan diiklankan sesuai dengan target audiens, berikut adalah beberapa contoh varian yang telah dibuat:



Gambar 14. Hasil implementasi pada media pendukung
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Penutup

Dalam perancangan sebuah media edukasi tidak saja memerlukan sebuah visual yang bagus, tetapi juga memerlukan data yang akurat dan cara penyampaian yang sesuai dengan audiens. Data yang akurat merupakan kunci utama dalam membuat media edukasi agar hal yang disampaikan valid dan kemudian di gabungkan dengan carai penyampaian yang tepat akan mempermudah pesan yang ingin disampaikan di terima oleh target audiens. Dengan terus berkembangnya teknologi, banyak media yang dapat digunakan sebagai media edukasi salah satunya adalah *Motion Graphic*, *Motion Graphic* dapat dijadikan media edukasi yang menarik bari para remaja dan juga sesuai untuk di gunakan dalam menyampaikan pesan mengenai depresi dikarenakan *Motion Graphic* dapat menyampaikan pesan dengan jelas dan dapat dibagikan di berbagai media sosial seperti Youtube, Instagram dan lain lain, yang sudah menjadi bagian hidup dari sebagian besar remaja saat ini, dengan dibagikan di media sosial diharapkan akan meningkatkan kepedulian masyarakat terutama para remaja terhadap depresi.

Saran perancang bagi penulis atau perancang selanjutnya adalah dapat menggunakan visual yang baik dan sesuai untuk target audiens, selain itu penggunaan data yang valid dalam perancangan sebuah media edukasi merupakan sebuah keharusan. Perancangan mengenai masalah sosial maupun masalah mental merupakan hal yang bisa diangkat lebih lagi karena

peningkatan gaya hidup sosial yang terus naik dari masa kemasa. Untuk menginformasikan media edukasi seperti ini memerlukan data untuk menyesuaikan perancangan dengan kebutuhan masyarakat dan juga untuk mengetahui target perancangan secara tepat.

5. Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta : Kemenkes. 2018.
- [2] Kemp, Simon. Digital 2019: Indonesia, Available : <https://datareportal.com/reports/digital-2019-indonesia>, 2019
- [3] Müller, Christian. Design Thinking for dummies. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. 2020.
- [4] National Institute of Mental Health. Depression Basics. USA: NIH. 2016.
- [5] Fitria, Ika Anisa. Konsep diri remaja putri dalam menghadapi menarche, Tugas Akhir Ilmu sosial, UINSBY, Surabaya . 2014.
- [6] Ardianto, Elvinaro. Metodologi Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif dan Kualitatif, Simbiosis Rekatama Media, Bandung. 2010.