

PERANCANGAN MEDIA INFORMASI TENTANG MENGENALI GANGGUAN GEJALA DEPRESI BAGI MAHASISWA DI BANDUNG

Mustika Resikati

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Telkom University

Diani Apsari, S.Ds.,M.Ds

Taufiq Wahab, S.SN, M. Sn

Email : mustikaresikati@student.telkomuniversity.ac.id

dianiapsari@telkomuniversity.ac

taufiqwahab@telkomuniversity.ac

Abstrak : Depresi adalah gangguan suasana hati yang cukup umum namun serius. Pada zaman dahulu depresi sempat dianggap sebagai turunan bahkan sempat dianggap kerasukan setan. Banyaknya kejadian bunuh diri oleh para mahasiswa mengkhawatirkan lingkungan, baik lingkungan kampus, teman dan keluarga. Seperti kejadian yang menimpa seorang mahasiswa ITB di temukan tewas didalam kosannya atau seperti mahasiswa Tel-U yang gantung diri dan menyebabkan hilangnya nyawa mahasiswa tersebut. Banyaknya stigma yang di tanamkan dari kecil bahwa jika masuk ke rumah sakit jiwa artinya gila, membuat dokter jiwa atau psikiater mendapatkan cap dokter khusus orang gila saja. Hal ini membuat kesehatan mental seperti depresi menjadi sebuah hal yang asing di kuping masyarakat maupun mahasiswa. Kesehatan jiwa di kalangan akademisi hingga kini belum mendapatkan perhatian atau menjadi prioritas, dikarenakan kurangnya tenaga profesional yang bisa menampung para mahasiswa yang menderita depresi maupun gangguan mental lainnya. Pada masa desain tugas akhir ini menggunakan metode kualitatif yaitu dengan wawancara dengan sumber sebagai data primer, video, artikel dan buku sebagai data sekunder. Teori yang di pakai adalah teori Desain Komunikasi Visual, ilustrasi, tipografi, layout, warna dan media. Dari data yang di peroleh, gejala depresi sangatlah mengganggu kehidupan sehari-hari namun depresi diremehkan sehingga membuat masalah ini makin tidak dianggap serius. Diharapkan dengan dibuatnya buku ilustrasi ini dapat membawa mahasiswa tahu mengenai gejala depresi.

Kata Kunci : Media Informasi, Ilustrasi, Gejala Depresi, Mahasiswa Bandung

Abstract : Depression is a fairly common mood disorder but serious. In ancient times depression was considered as a derivative and even considered demon possession. The number of suicides by students concerned about the environment, both the campus environment, friends and family. Like what happened to an ITB student found dead in his boarding house or like a Tel-U student who hanged himself and caused the loss of his life. The amount of stigma that is instilled from childhood that if you go to a mental hospital means crazy, make a psychiatrist or a psychiatrist get a special doctor's stamp just crazy. This makes mental health, such as depression, a strange thing in the ears of the community and students. Mental health among academics has yet to receive attention or become a priority, due to the lack of professional staff who can accommodate

students suffering from depression or other mental disorders. In the design period of this final project using qualitative methods, namely, interviews with sources as primary data, videos, articles and books as secondary data. The theory used is the theory of Visual Communication Design, illustration, typography, layout, color and media. From the data obtained, symptoms of depression are very disruptive to daily life, but depression is underestimated, making this problem less serious. It is hoped that by making this illustration book can bring students to know about the symptoms of depression.

Keywords : Media Information, Illustration, Symptoms of Depression, Bandung Students

1. Pendahuluan

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ganjil pada perasaan maupun suatu pribadi yang ditandai oleh gejala utama yaitu rasa hilangnya minat apapun, perasaan kosong, berkurangnya energi untuk melakukan apapun yang bisa berdampak pada aktivitas seseorang. Gejala lain yang dapat menyertai adalah rasa tidak percaya diri, rasa tidak berguna, pandangan masa depan kabur atau sama sekali tidak terpikirkan, rasa bersalah yang terus berulang, sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk tidur atau *insomnia* selama dua minggu berturut-turut, tidak bisa memutuskan atau menimbang dengan cepat mau pun itu memutuskan untuk makan menu apapun atau memutuskan untuk lewat jalur mana untuk pulang lebih cepat di jalan raya. Mahasiswa harus mengenali gejala depresi dikarenakan bisa mempengaruhi kinerja otak dan aktivitas pribadi, didalam maupun di luar ruang lingkup perkuliahan, tempat kerja, sampai rumah. Masalah fisik yang tidak dapat dijelaskan, seperti sakit punggung, sakit kepala, tidak bisa tidur maupun tidur terlalu panjang atau *microsleep* dimana pun kapan pun, kelelahan bahkan tugas sekecil apapun membutuhkan usaha ekstra. Hal ini bisa menyebabkan banyak masalah seperti tekanan akademis, ketidakjelasan kelulusan, masalah keluarga, masalah keuangan dan ancaman dikeluarkan dari tempat kuliah atau *DropOut*. "Kendala lain yang tidak kalah penting adalah tidak setiap perguruan tinggi memiliki tim konseling. Kalau pun sudah ada belum dimanfaatkan oleh mahasiswa" tutur dokter dari ikatan kedokteran jiwa Indonesia Teddy Hidayat pada World Mental Health Day di Bandung, Sabtu bulan Desember tanggal sepuluh 2019. Hal lain yang mengherankan adalah hingga kini BPJS tidak membiayai penderita depresi karena dianggap penyakit yang dibuat oleh pribadi sendiri. Padahal banyak mahasiswa yang kehidupannya pas-pasan. Jangankan berobat, untuk hidup sehari-hari saja kekurangan.

Pada 24 Desember 2018 di Bandung, ITB dikejutkan mahasiswanya yang berprestasi tewas bunuh diri di indekosnya dan menurut Anwar Siswadi tekno tempo penyebabnya karena mengalami stres tugas akhir skripsi dan keuangan. Menurut Wisma Putra dari DetikNews Pada 21 November 2018, mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di Bandung, universitas Telkom. Ditemukan tewas gantung diri didalam kosannya. Diduga, ia bunuh diri karena skripsinya selalu ditolak dosen dan masalah keluarga.

Pentingnya mahasiswa untuk mengetahui gejala depresi dikarenakan jika terus dibiarkan akan menjadi masalah besar seperti depresi berat yang dimana sang mahasiswa bisa merasa tidak berguna atau berpikir negative sehingga berpikir bahwa jalan satu-satunya adalah bunuh diri. Dengan mengetahui gejala depresi mahasiswa bisa menyadari hal tersebut, maka depresi berat akan dapat lebih cepat dicegah sebelum terlambat.

Dikarenakan tidak adanya media informasi dengan ilustrasi yang memadai dan bercerita tentang pentingnya mengenali gejala depresi membuat mahasiswa tidak tahu, tidak adanya media atau pun malas membaca dikarenakan media tersebut sama sekali tidak menarik perhatian khalayak. Banyaknya mahasiswa yang bila melihat ilustrasi yang terlalu detail atau heboh, merasa berat untuk membaca media tersebut. Dengan ilustrasi yang ringan para mahasiswa merasa lebih nyaman untuk membaca lama.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif yaitu dengan, wawancara dengan sumber mahasiswa di Bandung secara acak sebagai data primer, video tentang gejala depresi ringan dan depresi atau disebut *dysthymia*, artikel dan buku psikologi sebagai data sekunder. Teori yang di pakai adalah teori Desain Komunikasi Visual, ilustrasi, tipografi, layout, warna dan media cetak. Dengan adanya media informasi cetak yang menampilkan ilustrasi yang ringan mahasiswa diharapkan dapat membaca teori berat dengan tenang.

2. DASAR PEMIKIRAN

2.1 Teori Desain Komunikasi Visual

Dkv merupakan teori tentang visual yang berkomunikasi. Desain itu membuat, Lalu komunikasi itu diartikan sebagai proses yang mana pesan atau informasi itu dikirimkan dari satu tempat atau orang ke yang lain, atau pesan itu sendiri; yang juga berarti pertukaran informasi dan sebuah ekspresi perasaan yang akan menghasilkan suatu pemahaman.

2.2 Ilustrasi

Ilustrasi memiliki fungsi untuk menjelaskan teks dan menari mata sang pembaca (Supriyono, 2010), ilustrasi efektif pada dasarnya membutuhkan beberapa kriteria seperti :

- a. berkomunikasi, berinformasi, dan mudah dipahami.
- b. Dapat menarik perasaan.
- c. sebuah ide yang original, bukan tiruan.
- d. Menarik perhatian yang kuat.

Ilustrasi pada dasarnya dapat disebut, desain yang tidak memasuki ilustrasi, cenderung begitu - begitu aja, tidak berinovatif, tidak memiliki unsur penangkapan, Ilustrasi ditujukan dalam memperjelas sebuah pesan dan informasi, Ilustrasi yang berkualitas dapat merusak desain dan menghancurkan *image*, ilustrasi bisa berupa bidang, garis, bahkan susunan huruf bisa disebut ilustrasi, Ilustrasi dapat mempermudah dalam menjelaskan, memahami dan daya Tarik dari ilustrasi itu sendiri sangatlah kuat, tapi jika berlebihan akan menimbulkan masalah juga seperti jadi bingung, terlalu ramai dll.

Apapun itu Ilustrasi memiliki kemampuan dalam merangsang pembaca dan tujuan ilustrasi tersebut antara lain adalah :

- a. Merangsang pembaca.
- b. Membuat isi menjadi lebih jelas.
- c. Menimbulkan identitas sebuah perusahaan.
- d. Menimbulkan produk yang ditawarkan.
- e. Membuat pembaca yakin akan informasinya
- f. Menawarkan ketertarikan dalam membaca judul.

Tidak semua Desain gambar yang bagus, ada yang hanya berupa judul dengan maksud memberikan dorongan *eyecatching*, bahkan tulisan yang bertumpuk saja bisa menjadi sebuah ilustrasi desain.

2.3 Tipografi

Tipografi adalah ilmu dalam menata sebuah huruf, sehingga membuat orang melihatnya menjadi lebih menarik dan menimbulkan sebuah pesan, (Wibowo,2013:115).

Menurut Ibnu teguh wibowo dalam bukunya bahwa tipografi dipisah menjadi 2 tipe yaitu :

- a. **Tipografi** : Ilmu dalam pemilihan huruf dan penataan huruf yang akan digunakan.
- b. **Seni Tipografi** : Desain yang digunakan dalam mengatur huruf yang sebagai Elemen paling utama.

Tipografi sendiri memiliki peran dalam mengkomunikasikan sebuah ide dan informasi ke pembaca, tanpa kita ketahui setiap hari kita melihat tipografi.seperti koran, buku, komik, poster dan lain sebagainya, perkembangan tipografi mulai dari *hand drawn* hingga di *computer*. Berikut adalah jenis-jenis huruf :

1. Roman : Dengan ciri memiliki sirip/kaki/serif berbentuk lancip pada ujungnya. Kesan yang ditimbulkan adalah klasik, anggun, lemah gemulai, dan *feminism*.

2. Eghyptian : Dengan ciri kaki/sirip/serif berbentuk persegi seperti papan dengan ketebalan yang sama atau hampir sama. Kesan yang ditimbulkan adalah kokoh, kuat kekar dan stabil.

3. Serif : Jenis huruf ini memiliki garis-garis kecil yang disebut dengan counter stroke pada ujung badan huruf. Garis garis tersebut berdiri horizontal terhadap badan huruf, huruf serif mudah dibaca karena kaitnya menuntun pandangan saat membaca baris text contoh: New Roman, Garamond, Book Antiqua, dan lain-lain.

4. Script : Merupakan goresan tangan yang dikerjakan dengan pena, kuas, atau pensil tajam dan biasanya miring ke kanan. Kesan yang ditimbulkan akrab dan sifat pribadi.

5. Miscellaneous : Merupakan pengembangan dari bentuk-bentuk yang sudah ada. Ditambah hiasan *ornament* atau garis-garis dekoratif. Kesan yang diambil adalah dekoratif dan *fudamental*.

Untuk membuat desain yang indah dan komunikatif, tipografi tidak dapat dipisahkan dari elemen desain. Pengertian elemen tipografi yang sebenarnya adalah ilmu yang mempelajari bentuk huruf, dimana huruf, angka, tanda baca, dan sebagainya tidak hanya dilihat sebagai symbol dari suara, tetapi dilihat sebagai bentuk desain (Wibowo,2013:120).

2.4 Warna

Warna tidak bisa berdiri sendiri, warna selalu dipengaruhi oleh warna lain. Warna adalah tampilan fisik yang membuat kita bisa membedakan suatu objek (Wibowo,2013:147). Warna adalah unsur desain yang penting, karena adanya warna akan menambah nilai seninya. Menurut Ibnu Teguh Wibowo warna memiliki beberapa Fungsi yaitu:

1. Fungsi Identitas Kegunaan warna bisa mempermudah orang untuk mengenal sebuah identitas, atau negara, seperti halnya bendera, logo, dan lain sebagainya.
2. Fungsi Isyarat Warna dapat memberikan sebuah isyarat, seperti yang diketahui marah di identikkan dengan warna merah, warna dapat digunakan juga sebagai logo, ataupun rambu lalu lintas yang memiliki syarat setiap warna lampunya.
3. Fungsi Psikologis Warna juga ada kaitannya dengan ilmu psikologis, seperti halnya sifat karakter manusia, ada beberapa orang yang senang dengan warna panas dan cerah atau dikenal dengan tipe extrovert, ada juga yang suka gelap dan dingin atau dikenal dengan tipe introvert, mereka memiliki kepribadian masing-masing, extrovert lebih memandang keluar, sulit menerima masalah dan lain sebagainya sedangkan introvert lebih ke dirinya sendiri, tertutup dan lain-lain.
4. Fungsi alamiah Warna dapat membuat sebuah identitas sehingga bisa menggambarkan sebuah object tertentu sehingga terlihat seperti nyata.
5. Fungsi pembentuk keindahan Dengan adanya warna kita dapat mengetahui benda apa itu, seperti kita mati lampu mata kita akan menyerap warna yang kontras, warna tidak hanya sebuah keindahan namun memberi perbedaan setiap warnanya.

Wibowo mengatakan bahwa warna memiliki perwakilan sebuah karakter dan juga sebuah perasaan tertentu. Seperti marah di gambarkan dengan merah, setiap pewarnaan harus sesuai dengan target yang dituju agar mudah dicerna.

Warna dapat 5 klarifikasi yaitu, warna primer, warna sekunder, warna intermediate, warna tersier dan warna kuartier (Wucius, 1986:156).

3.2.1 Teori Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai dengan gejala utama efek depresif yang menetap, rasa hilang minat dan kegembiraan serta berkurangnya energi yang menyebabkan menurunnya aktivitas seseorang. Gejala lain yang dapat menyertai adalah rasa tidak percaya diri, rasa tidak berguna, pandangan masa depan suram, ide-ide untuk bunuh diri, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Depresi dapat didiagnosis apabila ada 2 dari 3 gejala utama ditambah minimal 2 gejala lain, gejala-gejala tersebut dapat ditemukan minimal selama 2 minggu di pasien. Gangguan depresi dapat menyertai gangguan mental dan perilaku lain atau bisa juga disertai dengan gangguan mental lain salah satunya psikosis. Pada psikosis depresi dapat muncul halusinasi bahkan delusi (waham) pada pasien. Halusinasi merupakan sensasi subjektif melihat/ mendengar/ mencium sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Misalnya halusinasi melihat adanya seseorang di sudut kamar, padahal tidak ada apa-apa. Sedangkan delusi/ waham merupakan suatu kepercayaan yang tidak benar yang sulit untuk dipatahkan. Misalnya, pasien meyakini bahwa dirinya titisan dewa, meyakini bahwa dirinya keturunan raja, meyakini ada orang yang sedang mengejar untuk membunuhnya, padahal sebenarnya salah/ tidak ada. Pasien yang mengalami psikosis depresi dapat marah ke orang lain tanpa sebab yang jelas. Psikosis depresi juga sering merupakan salah satu episode dari gangguan mental lain yakni gangguan bipolar. Keadaan depresi yang tidak ditangani dapat membahayakan nyawa pasien atau bila ada psikosis bisa membahayakan orang-orang di sekitarnya. Sulit bagi pasien untuk bisa menjalankan aktivitas pekerjaan maupun sekolahnya dengan baik. **Depresi adalah gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli. Semua orang pasti pernah merasa sedih atau murung sesekali, hal tersebut normal. Namun seseorang dinyatakan mengalami depresi, jika sudah 2 minggu merasa sedih, putus harapan, atau tidak berharga.** Kondisi ini bisa menyebabkan efek yang lebih buruk pada penderitanya, yaitu produktivitas kerja menurun, hubungan sosial terganggu, hingga keinginan untuk bunuh diri. Depresi lebih banyak terjadi pada wanita, sebab wanita memiliki sifat lebih perasa dan lebih sering mengalami perubahan hormon, misalnya saat menstruasi atau hamil. Namun pria pun bisa mengalami depresi, misalnya *baby blues* pada seorang ayah.

3.2.2 Ciri-ciri dan Gejala- gejala Depresi

Pada umumnya, individu yang mengalami depresi menunjukkan gejala psikis, fisik dan sosial yang khas. Beberapa orang memperlihatkan gejala yang minim, beberapa orang lainnya lebih banyak. Tinggi rendahnya gejala bervariasi dari waktu ke waktu. Menurut Institut Kesehatan Jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan Diagnostic and Statistical manual IV – Text Revision (DSM IV - TR) (American Psychiatric Association, 2000). Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila sedikitnya 5 dari gejala dibawah ini telah ditemukan dalam jangka waktu 2 minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Gejala dan tanda umum depresi adalah sebagai berikut :

3.2.2.1 Gejala Fisik

1. Gangguan pola tidur; Sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia)
2. Menurunnya tingkat aktivitas, misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas yang sebelumnya disukai.
3. Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan)
4. Gejala penyakit fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (diare, sulit BAB dll), sakit lambung dan nyeri kronis

5. Terkadang merasa berat di tangan dan kaki
6. Energi lemah, kelelahan, menjadi lamban
7. Sulit berkonsentrasi, mengingat, memutuskan

3.2.2.2 Gejala Psikis

1. Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus – menerus.
2. Rasa putus asa dan pesimis
3. Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya/tidak berguna
4. Tidak tenang dan gampang tersinggung
5. Berpikir ingin mati atau bunuh diri
6. Sensitive
7. Kehilangan rasa percaya diri

3.2.2.3 Gejala Sosial

1. Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menarik diri, menyendiri, malas)
2. Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun
3. Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri

Penyebab Depresi Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Jika seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga yang mengalami depresi, maka terdapat kecenderungan untuk mengalami depresi juga. Menurut Kaplan (2002) dan Nolen – Hoeksema & Girgus (dalam Krenke & Stremmler, 2002), faktor – faktor yang dihubungkan dengan penyebab dapat dibagi atas : faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian dan faktor sosial. Dimana ketiga faktor tersebut dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

3.2.2.4 Faktor Biologi

Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologi dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi.

3.2.2.5 Faktor Psikologis / Kepribadian

Individu yang dependent, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan ruminative coping. Nolen – Hoeksema & Girgus juga mengatakan bahwa ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung daripada

mengalihkannya atau melakukan aktivitas untuk merubah situasi. Pemikiran irasional yaitu pemikiran yang salah dalam berpikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidak beruntungan. Sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa

dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis.

3.2.2.6 Faktor Sosial

1. Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan
2. Paska bencana
3. Melahirkan
4. Masalah keuangan
5. Ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol
6. Trauma masa kecil
7. Terisolasi secara sosial
8. faktor usia dan gender
9. tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja
10. Maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya.

3.2.2.7 Risiko yang Ditimbulkan Akibat Depresi

1. Bunuh Diri Orang yang menderita depresi memiliki perasaan kesepian, ketidakberdayaan dan putus asa. Sehingga mereka mempertimbangkan membunuh dirinya sendiri.
2. Gangguan Tidur : Insomnia ataupun hypersomnia, Gangguan tidur dan depresi biasanya cenderung muncul bersamaan. Setidaknya 80% dari orang yang menderita depresi mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur. 5 % mengalami depresi dengan tidur yang berlebihan. Kesulitan tidur dianggap sebagai gejala gangguan mood.
3. Gangguan Interpersonal Individu yang mengalami depresi cenderung mudah tersinggung, sedih yang berkepanjangan sehingga cenderung menarik diri dan menjauhkan diri dari orang lain. Terkadang menyalahkan orang lain. Hal ini menyebabkan hubungan dengan orang lain maupun lingkungan sekitar menjadi tidak baik.
4. Gangguan dalam pekerjaan Depresi meningkatkan kemungkinan dipecat atau penderitanya sendiri yang mengundurkan diri dari pekerjaan ataupun sekolah. Orang yang menderita depresi cenderung memiliki motivasi yang menurun untuk melakukan aktivitas ataupun minat pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Gangguan pola makan Depresi dapat menyebabkan gangguan pola makan atau sebaliknya gangguan pola makan juga dapat menyebabkan depresi. Pada penderita depresi terdapat dua kecenderungan umum mengenai pola makan yang secara nyata mempengaruhi berat tubuh yaitu :

- a. Tidak selera makan
- b. Keinginan makan-makanan yang manis bertambah

6. Perilaku-perilaku merusak Beberapa orang yang menderita depresi memiliki perilaku yang merusak seperti, agresivitas dan kekerasan, menggunakan obat-obatan terlarang dan alkohol, serta perilaku merokok yang berlebihan.

Macam Gangguan Depresi Gangguan depresi terbagi menjadi dua, yaitu: *Major Depressive Disorder* (MDD) MDD ditandai dengan kondisi emosi sedih dan kehilangan kemampuan untuk menikmati aktivitas yang biasa dilakukan, bersama dengan minimal 4 (empat) dari gejala di bawah ini :

1. Tidur terlalu banyak (10 jam atau lebih) atau terlalu sedikit (sulit untuk tertidur, sering terbangun)
2. Kekakuan motorik
3. Kehilangan nafsu makan dan berat badan menurun drastis atau sebaliknya makan berlebihan sehingga berat badan meningkat drastis.
4. Kehilangan energy, lemas, tidak bersemangat, tidak tertarik melakukan apapun
5. Merasa tidak berharga
6. Kesulitan untuk berkonsentrasi, berpikir, dan membuat keputusan
7. Muncul pikiran tentang kematian berulang kali atau bunuh diri Gejala-gejala ini muncul hampir sepanjang hari, setiap hari, selama minimal 2 (dua) minggu dan bukan dikarenakan kehilangan yang wajar, misalnya karena suami/istri meninggal. MDD sering disebut masyarakat umum dengan istilah depresi .

Dysthymic Disorder (Gangguan Distimik/Distimia) Merupakan gangguan depresi yang kronis. Individu yang didiagnosis mengalami distimik mengalami kondisi depresif lebih dari separuh waktu dari minimal 2 (dua) tahun. Jadi, dalam jangka waktu 2 (dua) tahun, separuh dari waktu tersebut individu ini mengalami kondisi depresif, minimal mengalami 2 (dua) gejala di bawah ini :

1. Kehilangan nafsu makan atau sebaliknya
 2. Tidur terlalu banyak/terlalu sedikit
 3. Merasa diri tidak berharga
 4. Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan
 5. Merasa kehilangan harapan Gejala tidak tampak jelas lebih dari 2 (dua) bulan. Tidak ada episode MDD selama 2 tahun pertama gejala muncul. Gejala yang dialami lebih ringan daripada MDD namun dengan waktu yang lebih lama.
-

3. Pembahasan

3.1 Data Produk

Produk yang akan dibuat adalah buku berilustrasi mengenai gejala depresi menurut data yang didapat melalui wawancara kepada dr. Amanda Octacia Sjam, S.Psi., M.Si.,

Psikolog. Ternyata bahwa ilmu psikolog sangatlah luas dan buku buku ilustrasi mengenai hal-hal seperti gejala depresi sangatlah minim, tetapi jika buku tersebut malah di baca oleh penderita yang mempunyai depresi berat buku tersebut tidak akan mempan sama sekali. Buku tersebut harus bisa membawa pembaca tenang, dengan tutur kata mau pun warna harus dapat memberikan rasa aman pada para pembaca. Jika buku tersebut terlalu berwarna terang kemungkinan besar anak dibawah umur akan membeli buku tersebut. Buku ini pun harus ada tujuannya, kepada siapa buku ini ditujukan. Buku ini akan di cetak dengan hardcover dengan ukuran 14,5 x 18 cm .

3.2 Data Khalayak Sasaran

Adapun data Khalayak sasaran ini yang menjadi target *Audience* dalam perancangan tugas akhir ini :

Jenis kelamin : Laki-Laki dan Perempuan

Usia : 17- 25 (Usia dewasa muda)

Pendidikan : Kuliah

Psikologis

Gaya Hidup : Dewasa yang senang membaca buku

Kelas Sosial :

Kepribadian : tidak mengetahui gejala depresi.

3.3 Data Wawancara

Wawancara dr. Amanda Octacia Sjam, S.Psi., M.Si., sebagai psikolog disebuah studio bernama statera healing studio pada 16 maret 2020 dimana beliau menjelaskan bahwa kebanyakan penderita depresi susah di ajak untuk melihat warna terang karena warna yang terang seperti merah seakan berteriak di depan muka sang penderita sehingga membuat tidak nyaman sang pembaca. Aquarium dapat menenangkan karena air, suara air, suhu, dan ikan-ikan yang bisa dilihat. Tapi jika buku tersebut bertemakan air laut yang dalam, dapat memicu sebuah trauma atau sebuah phobia yang takut dengan tenggelam dengan air laut.

Untuk wawancara tatap muka terhadap mahasiswa yang menceritakan kepada penulis secara terbuka dengan tatap muka hanya 2% dari seratus tujuh belas orang, tidak tahu gejala depresi, mau pun depresi. Kata depresi hanya dipakai jika seseorang merasa sedih sesaat dan itu sudah salah kaprah.

Berikut ini adalah point-point Kesimpulan dari hasil wawancara yang penulis lakukan untuk perancangan sebagai berikut :

1. Buku yang akan dibuat belum ada atau belum lulus sensor di Indonesia
2. Media Informasi tentang Depresi di Indonesia masih tabu untuk didiskusikan
3. Warna dapat mempengaruhi Psikologis para pembaca

3.4 Analisis Produk Sejenis

	The depth of hope	First, we make the beast beautiful	Map of Days
Jenis	Buku Novel Grafis	Novel	Buku Novel Grafis
Genre	Panduan	Autobiografi	Fantasy, Fiction
Style	Teks dengan Visual.	Teks tanpa gambar apa pun kecuali di <i>cover</i> .	Teks dengan visual.
Konsep	Menceritakan tentang mengenali gejala depresi dengan grafis yang bisa menenangkan pembaca.	Menceritakan kisah hidup sang penulis dengan karakter yang memiliki kecemasan berlebih.	Menceritakan seorang anak yang tertarik dengan cara kerja jam tua yang orang tuanya miliki dengan warna cerah .
Karakter	Karakter diambil adalah seorang <i>mental helper</i> .	Karakter diambil dari laut dalam seperti gurita untuk <i>cover</i> saja.	Karakter yang di ambil adalah Richard dan kakeknya
Isi	Penuh dengan warna tenang seperti <i>pastel</i> , dengan tulisan dan latar sederhana	Isi full text, memiliki kedetailan yang tidak membuat para pembaca bosan dengan petualangan sarah.	Penuh dengan warna terang dan tanpa detail kecil, dan tulisan yang bisa di baca dengan jelas

Setelah melakukan perbandingan pada matriks diatas, kemudian dapat disimpulkan bahwa ketiganya memiliki style yang berbeda, mulai dari cara gambar, pewarnaan, ke detailan masing-masing.

3.5 Analisis

3.5.1 Analisis Data Wawancara

Berikut ini adalah point-point Kesimpulan dari hasil wawancara yang penulis lakukan untuk perancangan sebagai berikut :

1. Buku yang akan dibuat belum ada atau belum lulus sensor di Indonesia
2. Media Informasi tentang Depresi di Indonesia masih tabu untuk didiskusikan
3. Warna dapat mempengaruhi Psikologis para pembaca

3.5.2 Analisa SWOT

Analisis SWOT merupakan analisi yang dilakukan terhadap strategi untuk dapat memaksimalkan kekuatan (*Strength*), kelemahan (*Weakness*), peluang (*Opportunity*), dan ancaman (*Thread*), berdasarkan data yang diperoleh oleh penulis, adapun hasil yang di dapatkan adalah sebagai berikut:

1. Strength (Kekuatan) Kekuatan yang didapat dalam produk yang akan dibuat adalah buku panduan yang dimana dengan visual yang bisa menggambarkan mengenali depresi dimana masih jarang nya buku panduan yang berisi depresi berat dengan memakai style gambar kartun gaya amerika seperti Puppycat and Bee
2. Weakness (Kelemahan) Kelemahan dari produk yang akan dibuat adalah Cerita yang masih baru dan nama penulis belum terkenal akan sangat sulit untuk bisa masuk ke dalam percetakan maupun pembaca yang ditargetkan
3. Opportunity (Peluang) Peluang yang dimiliki adalah media buku panduan yang dimana masih jarang nya buku panduan tentang depresi atau buku self help tentang depresi dikarenakan buku self help banyak yang mendominasi tentang cinta.
4. Threat (Ancaman) Ancaman yang akan dihadapi dalam produk ini adalah dimana para pembaca lebih senang membaca buku yang terkenal dari penulis sampai karakter yang dipakai di halaman depan.

3.5.3 Analisis Matriks Swot

	Strength	Weakness
	1. memakai style gambar kartun gaya amerika	1. Cerita yang masih baru dan nama penulis belum terkenal akan sangat sulit untuk bisa masuk ke dalam percetakan maupun pembaca yang ditargetkan
Opportunity	S-O	O-W
1. jarang nya buku panduan tentang depresi atau buku self help tentang depresi dikarenakan buku self help banyak yang mendominasi tentang cinta. 2. media yang digunakan adalah buku panduan yang dimana masih jarang.	1. Memanfaatkan gaya yang disukai banyak kalangan. 2. membuat para pembaca mengerti dengan bahasa yang ringan	1. melakukan promosi di daring
Threat	S-T	W-T
1. produk ini adalah dimana para pembaca lebih senang membaca buku yang terkenal dari penulis sampai karakter yang dipakai di halaman depan.	1. Menampilkan visual yang menarik	1. Melakukan promosi kepada audiens untuk memperkenalkan produk.

KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

4.1 Konsep Pesan

Dari hasil wawancara dengan beberapa pihak rumah sakit jiwa dan Psikolog di Jawa Barat Serta studi pustaka, penulis akhirnya mendapatkan ide pesan yang akan dibuat

yaitu tentang Media Informasi tentang gejala depresi yang ringan dan nyaman dibaca untuk para pembaca dengan bentuk media buku ilustrasi. yang dipakai adalah aquarium air asin seperti di *seaworld*.

-Konsep pertama : Dengan warna pastel yang tenang dan pantai atau *laguna* yang dimana tidak adanya ombak yang terlalu keras yang bisa memicu trauma ketakutan pada tenggelam dalam lautan. Konsep pertama pada tahun 2019 adalah si pembaca akan dibawa untuk jatuh ke dalam lautan lalu bertemu dengan hewan-hewan yang bisa membantu pembaca bahwa kehidupan di dalam laut bukan kehidupan untuk makhluk dengan kaki yang bisa berjalan di tanah, dengan hewan-hewan seperti lumba-lumba, paus, barracuda, hiu, dan siput laut. Dengan warna cerah terang dan hidup dengan rasa aman dan hangat saat membaca dengan ditemani karakter dokter yang bernama Samoedra Aryanti yang artinya samudra penuh dengan harapan, dengan rambut berwarna merah jambu yang dimana warna tersebut adalah warna yang melambangkan kasih sayang dan cinta yang tanpa syarat. Dengan warna merah jambu dengan mata biru yang diartikan dengan warna air laut yang dangkal dan tenang. Namun jika dilihat kembali, karakter tersebut tidak seperti orang Indonesia, yang dimana Indonesia adalah Negara tropis dan berkaitan dengan penelitian dimana rambut manusia di Negara tropis lebih gelap di bandingkan dengan Negara-negara dengan Negara subtropis, Negara dengan beriklim sedang, dan Negara dingin seperti rusia, yang dimana rambut pirang, atau rambut yang berwarna pudar berada.

Lalu musuh atau masalah atau monster yang akan di lawan adalah berbagai masalah mental yang berwarna gelap dan mengerikan yang dimana monster ini akan selalu ada di dekat manusia yang sedang bermasalah maupun yang sedang senang. Monster ini kadang terlihat dengan jelas terkadang tidak dan hanya bisa dikalahkan dengan berbagai macam, dari pengobatan dengan obat generik sampai dengan meminta bantuan kepada dokter psikolog setidaknya minimal ia berbicara dengan orang terdekat namun dengan monster yang mengerikan seperti ini, para pembaca enggan untuk mendapatkan pertolongan dikarenakan melihat visual penyakit mental mereka yang diderita sangatlah mengerikan dan bisa mendapatkan lebih banyak masalah jika ini terjadi pada pembaca yang mempunyai kemampuan mengingat dengan visual. Monster ini kebanyakan berwarna gelap yang sesuai dengan imu warna dalam psikologi mengenai warna bahwa warna hitam memiliki arti yang mendalam dari rasa sakit, sampai dengan rasa sakit, trauma, dan warna gelap yang bisa diartikan dengan harafiah yaitu warna yang dingin.

- **Konsep kedua :** Karakter pertama yang diambil adalah seorang psikiater bernama Samoedra Aryanti namun dikarenakan tidak bisa dilihat bahwa orang tersebut dari Indonesia atau orang luar negeri yang bekerja di Indonesia, yang akhirnya rambutnya diganti menjadi hitam, dengan warna hitam. Rambutnya pun di konde ke atas supaya wajahnya bisa lihat dengan jelas, karena jika seseorang menutupi wajahnya orang tersebut tidak mau terlihat, atau orang tersebut tidak mau di ajak berbicara itulah mengapa penulis menghindari karakter dengan berkerudung walau Indonesia dengan kepercayaan agama muslim terbanyak didunia, penulis ingin buku ini tidak dibatasi dengan agama, jenis kelamin, suku, dan lainnya.

- **Konsep ketiga :** Yang akhirnya karakter yang muncul adalah wanita dengan rambut pendek berwarna merah jambu gelap yang warnanya di ambil dari karang merah jambu bernama *Precious coral* dan mata berwarna hitam, dengan pekerjaan sebagai bantuan emosional yang dimana karakter ini memberikan bantuannya melalui tindakan lalu

bersama karakter pendukung bernama pota seekor anjing malamute yang dimana anjing ini dipakai sebagai anjing gembala dan anjing pemberi bantuan emosional mau pun sebagai anjing penuntun bagi tunanetra di mancanegara. Lalu dengan buku ini yang konsepnya adalah pembaca terjatuh kedalam lautan dan bertemu dengan dokter tersebut yang menyelamatkan dengan kapal selam tapi dikarenakan adanya trauma atau phobia dengan tenggelam yang bisa memicu sang pembaca jika buku ini sangat mengerikan.

Yang akhirnya konsep tersebut di ubah menjadi jalan-jalan di dalam *seaworld*. Mengambil konsep dunia laut di Jakarta dan Jepang yang dimana kedua dunia laut tersebut lebih luas dan berada dekat dengan lautan alami dengan berbagai macam biota laut yang beragam jenis. Namun dikarenakan penulis tidak bisa menggambar hewan tertentu akhirnya hewan yang dipilih sebagai metafora dalam penyakit mental tersebut adalah ubur-ubur *Aurelia Aurita*, ikan batu *Synanceia platyrhyncha* belut morai *Anarchias seychellensis*, dan *manta ray*. Dikarenakan ikan pemancing atau lebih dikenal dengan *Angler Fish Diceratias trilobus* ikan yang terlalu mengerikan dikhawatirkan akan membuat asumsi bahwa dirinya tidak bisa di tolong. Hewan tersebut akan dijadikan metafora dari stress ringan atau disebut kecemasan atau disebut juga dengan anxiety, stress agak berat atau disebut moderate range stress, stress berat atau Acute stress disorder dan akhirnya depresi. Dimana yang akhirnya pada halaman selanjutnya akan ada informasi bahwa buku ini bukan buku pedoman utama, dan jika sang pembaca merasa bahwa ada rasa yang tidak bisa dijelaskan lebih baik dapat datang ke seorang psikologi yang sudah tertera di buku ini.

4.2 Konsep Kreatif

Untuk mendapatkan konsep kreatif penulis menggunakan pendekatan tertentu seperti

1. Pendekatan Komunikasi

Dengan menggunakan novel grafis yang banyak diminati oleh ranah umur 19 sampai dengan 29 tahun yang dimana media ini akan dicetak sebagai media informasi gejala depresi.

2. Pendekatan Visual

Isi dari buku tersebut menggunakan tata letak kreatif yang dimana penulis menggunakan karya Robert Hunter sebagai acuan tata letak yang bisa dibaca sambil melihat ilustrasi yang ada didalam buku tersebut, dengan warna-warna yang hidup tapi pudar alias pastel, mata tidak akan cepat lelah saat membaca terlebih dengan stigma yang ada di Indonesia bahwa depresi artinya orang gila, penulis ingin visual yang ada tidak mengancam rasa aman dari pembaca.

3. Pendekatan Verbal

Dikarenakan buku ini akan terbit di Indonesia, dan isi buku yang agak berat. Media akan memakai bahasa Indonesia untuk bisa dibaca dengan mudah tanpa bahasa gaul melainkan bahasa ringan seperti gaya berbicara (dalam text) pada teman sebaya, tidak merendahkan, tidak arogan, tidak terlalu dewasa namun tetap sopan.

4.3 Konsep Visual

Konsep yang diambil adalah warna pastel dengan ilustrasi ringan yang tidak membuat suntuk atau lelah untuk di lihat agak lama. Dengan penjelasan atau dengan cara penulisan yang lambat pada buku ini agar para pembaca dapat mengerti secara perlahan. Untuk itu mengacu pada teori yang ada di dalam BAB II, teori komunikasi visual dipakai yaitu :

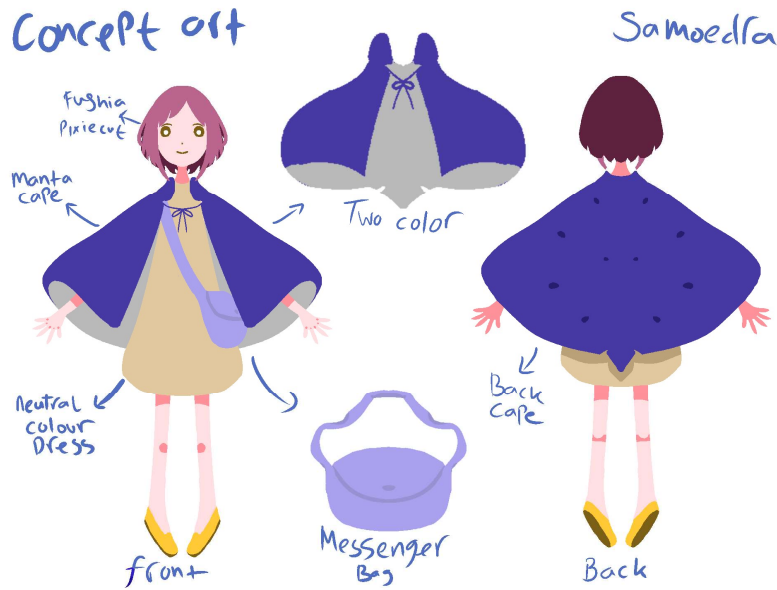
1. ilustrasi :

Ilustrasi yang berkaitan dengan laut atau aquarium besar dengan air yang melimpah, warna biru pun kebanyakan dipakai, jenis ilustrasi yang di ambil adalah jenis ilustrasi yang flat dengan tekstur krayon untuk memberikan kesan yang dimana penulis terinspirasi dari ilustrator bernama megalod dari perancis yang dimana memiliki ilustrasi yang ringan namun nyaman untuk di tatap.



Gambar : style yang ilustrasi yang dipakai

Sumber : megalod



Gambar : karakter final, samoedra

Sumber : pribadi

2. Font

Font yang dipakai adalah MV Boli script dimana font tersebut memiliki ciri khas seperti tulisan tangan yang ramah, berayun dan terlihat lebih menarik. Sesuai dengan ilmu graphology, penulis menghindari penulisan sambung dikarenakan jika terlalu banyak *loop* dalam satu tulisan, itu artinya seseorang yang menulis tersebut berbohong.

Aa Bb Cc Dd Ee
 Ff Gg Hh Ii Jj Kk
 Ll Mm Nn Oo Pp
 Qq Rr Ss Tt Uu
 Vv Ww Xx Yy Zz &

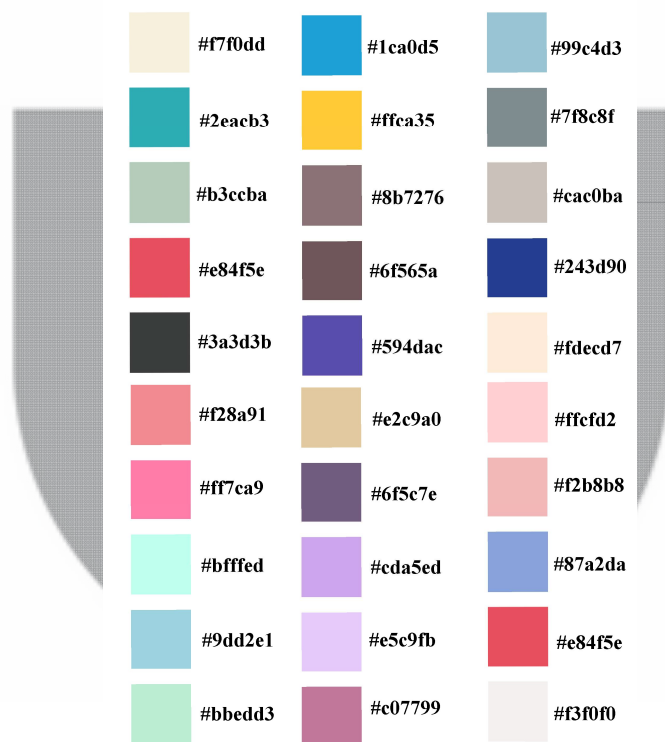
Gambar : Font Mv Boli

Sumber : <https://www.fontzone.net/font-details/mv-boli>

3. Warna

Berikut adalah warna yang digunakan untuk perancangan Novel Grafis. Warna yang dipilih adalah warna-warna yang pucat atau *pastel* untuk memberikan

kesan halus dan ramah namun menenangkan. Warna yang sering dilihat biasanya merah jambu, lembayung muda, lavender, biru air, hijau mint. Warna merah di pakai untuk “menegaskan” karena warna ini yang paling mencolok itulah mengapa warna merah ini hanya di pakai untuk ikan-ikan yang akan diingat agak lama untuk meninggalkan kesan bahwa tulisan, ikan atau lainnya tersebut berbahaya atau perlu di perhatikan secara hati-hati. Penulis menghindari warna-warna hitam dikarenakan sesuai dengan ilmu psikologi warna bahwa, warna hitam yang terlalu mendominan bisa membuat pembaca merasa buku tersebut gelap.



Gambar : palet warna

Sumber : Pribadi

4.4 Media Pendukung

Dalam perancangan produk Buku novel Grafis ini penulis membuat media pendukung agar menarik audiens membaca dan mengetahui komik digital ini, media pendukung dalam pembuatan komik digital ini dengan media sosial Instagram, dengan isntagram ini penulis akan menampilkan sebuah konsep karakter, dan background.

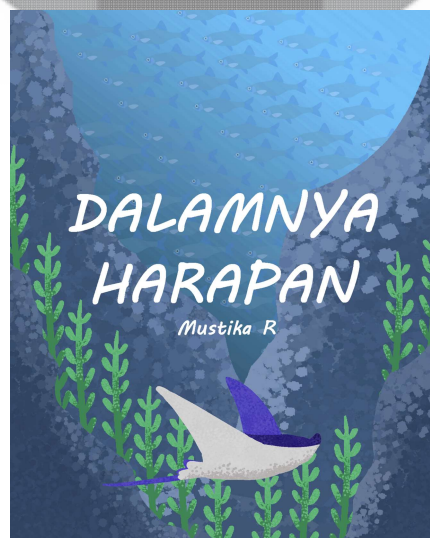
4.5 Konsep Media

Media utama dalam perancangan ini adalah buku novel grafis yang dimana sedang banyak di kadrungi oleh para pembaca buku di Indonesia.



Gambar : map of days karya Robert hunter
contoh novel grafis

Sumber : Google Books

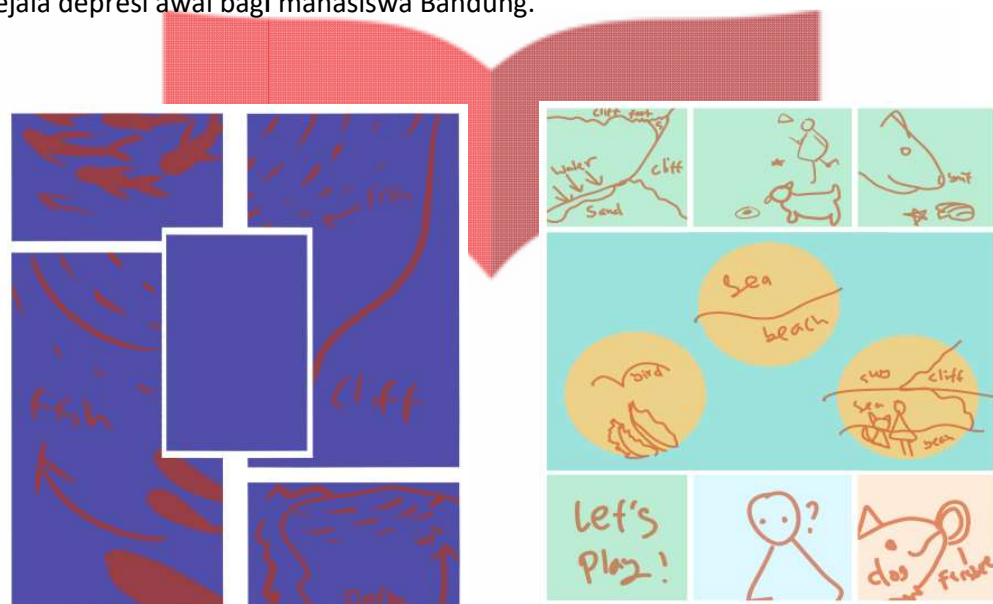


Gambar : cover novel grafis ukuran 14,5 x 18 cm

Sumber : Pribadi

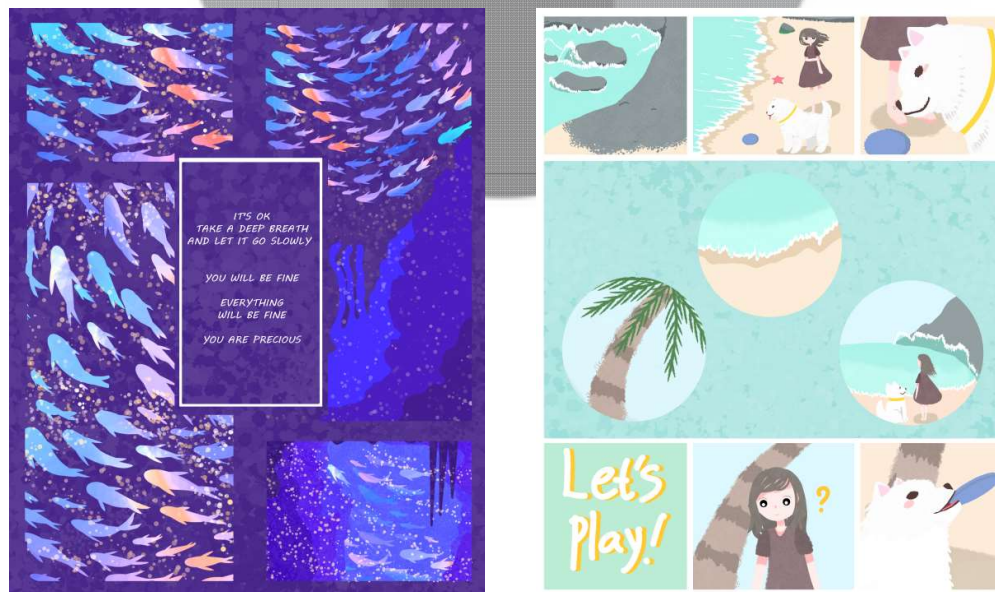
4.6 Hasil Perancangan

Berikut adalah hasil perancangan media informasi tentang mengenali gangguan gejala depresi awal bagi mahasiswa Bandung.



Gambar : sketsa layout

Sumber : Pribadi



Gambar : layout

Sumber : Pribadi



Gambar : page 4

Sumber : Pribadi

5.1 Kesimpulan

Dengan melihat hasil penelitian yang telah dibahas, maka dapat ditarik kesimpulan Minimnya pengetahuan mengenai gejala depresi dan kesehatan mental membuat masyarakat membuat sebuah stigma yang buruk bagi individu atau keluarga yang datang ke psikolog. Dengan minimnya fasilitas kesehatan di ruang masyarakat sehingga dapat mempengaruhi proses penyembuhan masalah kesehatan mental individu maupun keluarga.

Fasilitas kesehatan mental bukan hanya sebatas alat-alat terapi dan ketersediaan obat psikotropik, namun juga ketersediaan tenaga professional di bidang kesehatan mental baik psikolog, psikiater dan perawat kejiwaan. Dengan adanya stigma di dalam masyarakat membuat tenaga medis bagian mental pun kekurangan tenaga kerja, sehingga banyaknya pasien yang tidak bisa di sembuhkan secara optimal. Lalu kurangnya media tentang gejala depresi, sehingga membuat ilmu psikologi dibagian kesehatan mental tidak tersentuh oleh masyarakat khalayak dan banyak yang tidak mengetahui gejala-gejala tersebut sudah ada dalam individu dan merusak mental melalui tubuh yang sudah tidak kuat.

Sehingga banyaknya masyarakat tidak memperdulikan kesehatan mental dan gejala-gejala depresi yang sudah muncul pada diri sendiri sehingga membuat stigma-stigma tidak masuk akal, stigma ini pun pula yang membuat kemunduran dari kesehatan mental di Indonesia dikarenakan dari masih kanak-kanak kesehatan mental selalu di pandang sebelah mata dan membuat kesehatan mental tersebut tidak bisa di obati lebih cepat,

Stigma yang paling sering di dengar di dalam masyarakat adalah “Depresi itu kurang iman” cemoohan ini selalu terdengar, padahal komentar ang mencemooh tersebut justru akan semakin membuat orang yang mempunyai depresi semakin tenggelam dalam fase depresi, sehingga suasana hatinya bisa berdampak pada penurunan kondisi emosi, fisik dan pikirannya sendiri. Jika terus di cemooh, individu akan terpuruk dan memutuskan untuk mengakhiri hidupnya, maupun menghancurkan dirinya dengan obat-obatan terlarang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa Lebih meningkatkan kualitas kesehatan mental, jasmani dan rohani lewat apapun pada individu dan lebih berhati-hati saat berbicara pada orang lain, keluarga atau pun kolega. Lebih baik berhenti memberikan, membagikan, dan memberitakan stigma-stigma yang tidak baik mengenai kesehatan mental seseorang mau pun keluarga. Media seperti buku, komik, novel grafis dapat menghapuskan stigma-stigma tentang gejala depresi, dan dapat dibuat dengan visual yang menyenangkan namun tidak berlebihan dengan warna yang halus seperti pastel atau warna halus namun tidak mengganggu penglihatan pembaca.

Bagi penelitian selanjutnya, dapat diperluas ruang lingkupnya dengan variasi cara penggambaran sehingga dapat menarik banyak masyarakat untuk mengetahui lebih dalam mengenai gejala-gejala depresi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku
2. Emilie, Neves (2006) *Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life*
3. Brian Cugelman, PhD (2019) *Color Psychology*. Penerbit : AlterSpark
4. Rakhmat, S. (2010) *Desain Komunikasi Visual teori dan aplikasi* (R. Winong Rosari, Ed.:1st ed.) Penerbit ANDI
5. Kusrianto, A. (2007) *Pengantar Desain Komunikasi Visual* (R. Winong Rosari, Ed.:1st ed.) Penerbit ANDI
6. Gilbert, Beverly Ash (2009). *Beaded Colorways: Freeform Beadweaving Projects and Palettes*. Cincinnati, OH: North Light Books. p. 13.
7. Whitaker, Jerry C. (1996). "Principles of Light, Vision, and Photometry". In Whitaker, Jerry C. (ed.). *The Electronics Handbook* Boca Raton, Fla.
8. Sarwono, S (2018) *Pengantar Psikologi Umum* Penerbit : PT RajaGrafindo persada, Depok
9. Suryabrata, Sumadi (2016) *Psikologi Kepribadian* Penerbit : PT RajaGrafindo persada, Jakarta
10. Soewardikoen, Didit W. (2019) *Metode Penelitian Desain Komunikasi Visual* Penerbit : PT KANISIUS (Anggota IKAPI)
11. Hawari, Dadang (2001) *Manajemen Stress Cemas dan Depresi* Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
12. Jurnal
13. Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). *Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir*. *Jurnal psikologi*, 31(1), 1-14.
14. Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
15. Irawan, H. (2013). *Gangguan depresi pada lanjut usia*. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(11), 815-819.
16. Dirgayunita, A. (2016). *Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14.
17. Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). *Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
18. Wahyuni, S., Murwati, M., & Supiati, S. (2014). *Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi depresi postpartum*. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
19. Dewi, R., & Marchira, C. R. (2009). *Riwayat gangguan jiwa pada keluarga dengan kekambuhan pasien skizofrenia di RSUP dr Sardjito Yogyakarta*. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 25(4), 176.
20. Cynthia, T., & Zulkaida, A. (2009). *Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa dan Perbedaan berdasarkan Jenis Kelamin*.
21. Nuraenah, N., Mustikasari, M., & Putri, Y. S. E. (2014). *Hubungan dukungan keluarga dan Beban Keluarga dalam merawat anggota dengan riwayat perilaku kekerasan di Rs. Jiwa Islam Klender Jakarta Timur 2012*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 41-50.

22. Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. Kesmas: National Public Health Journal, 7(7), 309-316.
23. Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Jurnal psikologi, 38(1), 92-107.
24. Pridyaputri, A. C., & Aditya, D. K. (2019). Perancangan Media Informasi Pentingnya Memahami Kecerdasan Emosional Remaja. eProceedings of Art & Design, 6(3).
25. Nabizada, M. F., & Nugraha, N. D. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Kuliner Khas Kota Bandung Untuk Orang Asing. eProceedings of Art & Design, 6(2).
26. MAULANA, B. (2019). PERANGCANGAN BUKU TENTANG CUSTOM CULTURE DAN BENGKEL COSTUM MOTOR DI BANDUNG.
27. Internet
28. Artikel di Kompas.com dengan judul "'20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri...'",
<https://bandung.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>