

Perancangan Media Informasi Untuk Mengenali *Anxiety disorders* Pada Usia 12-18 Tahun

Ronald Desfidi Syaputra, Nefri Anra Saputra

Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang
ronald.filepenting@gmail.com, nefrianrasaputra@gmail.com

Abstrak

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja usia 12–18 tahun. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan, dan remaja menjadi kelompok yang sangat rentan akibat tekanan akademik, perubahan hormonal, perundungan, serta interaksi sosial. Di Indonesia, survei I-NAMHS menunjukkan bahwa 3,7% remaja mengalami gangguan kecemasan, sementara data Jurnal Ilmu Kesehatan (2024) mencatat 15% remaja usia 12–17 tahun mengalami gangguan mental. Selain itu, penelitian Priasmoro et al. (2024) menunjukkan bahwa 63% remaja usia ≤16 tahun mengalami kecemasan sosial. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja merupakan isu yang serius dan membutuhkan perhatian khusus.

Hasil observasi, kuesioner, dan wawancara yang dilakukan di lingkungan sekolah di Padangpanjang menunjukkan bahwa banyak remaja belum menyadari gejala kecemasan yang mereka alami. Gejala tersebut sering dianggap sebagai bagian dari perubahan emosi normal pada masa remaja, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Rendahnya kesadaran ini juga dipengaruhi oleh keterbatasan media informasi yang sesuai dengan karakteristik remaja, baik dari segi bahasa, visual, maupun cara penyampaian pesan. Media edukasi yang tersedia umumnya masih menggunakan bahasa yang kurang komunikatif dan tampilan yang kurang menarik bagi remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perancangan ini bertujuan untuk menghasilkan media informasi berbasis desain komunikasi visual yang dapat membantu remaja mengenali *anxiety disorder* secara lebih mudah dan efektif. Media utama yang dirancang berupa buku ilustrasi dengan pendekatan visual yang edukatif dan empatik, didukung oleh media pendukung seperti poster, infografis, media sosial, dan merchandise. Penggunaan ilustrasi bergaya kartun dengan style line art, warna yang lembut, bahasa yang sederhana, serta narasi yang dekat dengan kehidupan remaja diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap gangguan kecemasan. Perancangan media informasi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif serta berkontribusi dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : *Anxiety disorder*, Remaja, Media Informasi, Desain Komunikasi Visual, Kesehatan Mental, Buku Ilustrasi

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di dunia. WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari delapan orang secara global, atau hampir satu miliar orang, mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan. Di Asia Tenggara, prevalensi mencapai satu dari tujuh orang, dengan angka yang terus meningkat akibat dampak pandemi COVID-19, konflik internasional, dan perubahan iklim yang memperburuk stres populasi (WHO, 2023; Channel News Asia, 2024). Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kecemasan karena mereka menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, perubahan hormonal, dan kasus perundungan (bullying), yang semuanya berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 8,5% remaja pernah mempertimbangkan bunuh diri sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang tidak tertangani dengan baik (Kemenkes RI, 2023; UNICEF, 2023). Mengatasi situasi ini memerlukan edukasi yang efektif dan dukungan komunitas untuk membantu remaja mengenali gejala gangguan kecemasan sejak dini serta memperoleh penanganan yang sesuai.

Di Indonesia Masalah gangguan kecemasan di kalangan remaja menjadi perhatian yang semakin serius. Survei I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa sekitar 3,7% remaja mengalami gangguan kecemasan, termasuk fobia sosial dan kecemasan menyeluruh. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan dari akademik, paparan perundungan di dunia maya, dan dinamika sosial budaya yang berubah dengan cepat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, WHO (2024) mencatat bahwa masa remaja adalah tahap perkembangan penting di mana lingkungan sosial, seperti keluarga, sekolah, dan media, memainkan peran besar dalam membentuk kesehatan mental mereka. Namun, meskipun gangguan kecemasan cukup sering terjadi, banyak remaja kesulitan mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental yang memadai, menyoroti perlunya langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran serta dukungan terhadap kesehatan mental mereka (TIMES Indonesia, 2024). Pendekatan terpadu antara keluarga, institusi pendidikan, dan pemerintah sangat diperlukan untuk mengatasi tantangan ini secara berkelanjutan.

Gangguan kecemasan di kalangan remaja di Padang Panjang menjadi isu yang perlu diperhatikan, meskipun data spesifik mengenai kondisi ini masih terbatas. Laporan Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Volume 8 No. 2, Oktober 2024 mencatat bahwa 15% remaja usia 12-17 tahun mengalami gangguan mental, sedangkan penelitian Priasmoro et al. (2024) mengungkapkan bahwa 63% remaja usia ≤16 tahun mengalami kecemasan sosial, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Tingginya angka kecemasan sosial ini menunjukkan bahwa interaksi sosial di lingkungan pendidikan dan masyarakat dapat menjadi pemicu stres bagi remaja.

Remaja sering kali tidak menyadari gejala kecemasan yang mereka alami, begitu juga dengan orang-orang di sekitar mereka seperti keluarga, teman, dan guru. Hal ini disebabkan karena tanda-tanda kecemasan kerap menyerupai perubahan emosional normal yang terjadi selama masa remaja, sehingga sering dianggap tidak memerlukan perhatian lebih. Namun, jika tidak segera ditangani, gangguan kecemasan dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk perkembangan sosial, emosional, dan pencapaian akademik mereka. Rendahnya kesadaran ini sebagian besar dipengaruhi oleh kurangnya ketersediaan media informasi yang dirancang secara khusus untuk remaja. Penelitian menunjukkan bahwa banyak media edukasi kurang efektif karena menggunakan bahasa yang sulit dipahami dan tampilan yang kurang menarik, sehingga sulit diterima oleh remaja (Setiawan, 2021). Sebaliknya, media yang menggunakan desain visual menarik dan bahasa sederhana memiliki potensi lebih besar untuk membantu remaja memahami gejala kecemasan dan bagaimana cara mengelolanya. Media yang edukatif, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan remaja dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka untuk menghadapi gangguan kecemasan.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan media informasi yang dirancang khusus untuk membantu remaja mengenali gejala *anxiety disorder* sekaligus memberikan panduan praktis untuk mengatasinya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan media informasi yang efektif dan inovatif dalam mendukung remaja usia 12-18 tahun mengenali gangguan kecemasan. Media ini juga diharapkan dapat berkontribusi meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental pada remaja, sehingga menciptakan generasi muda yang lebih sehat secara emosional dan mental.

METODE PENCIPTAAN

Metode penciptaan dalam karya ini disusun secara sistematis untuk menghasilkan media informasi pengenalan program studi bidang seni rupa yang informatif, efektif, dan atraktif bagi siswa SMA/Sederajat serta orang tua. Tahapan penciptaan meliputi tahap persiapan, perancangan, perwujudan, dan penyajian karya, yang dilakukan secara berurutan dan saling berkesinambungan.

Tahapan Penciptaan

Tahap Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah menengah untuk memahami kondisi serta perilaku remaja terkait kecemasan. Wawancara dilakukan dengan psikolog, pendidik, dan remaja guna memperoleh informasi mendalam mengenai *anxiety disorder* dan kebutuhan media edukasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman remaja terhadap gejala kecemasan, sementara studi pustaka dilakukan melalui buku, jurnal ilmiah, dan sumber terpercaya yang relevan dengan topik penelitian dan desain komunikasi visual.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi permasalahan utama, karakteristik audiens, serta kebutuhan media informasi yang sesuai dengan remaja usia 12–18 tahun. Hasil analisis digunakan sebagai dasar perumusan konsep komunikasi, pendekatan visual, penggunaan bahasa, dan pemilihan media yang efektif dalam menyampaikan informasi mengenai *anxiety disorder*.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dirumuskan konsep perancangan media informasi dengan pendekatan edukatif dan empatik. Konsep ini diwujudkan melalui penggunaan ilustrasi kartun bergaya line art, pemilihan warna lembut, serta penggunaan bahasa sederhana yang mudah dipahami remaja. Media utama yang dirancang berupa buku ilustrasi, didukung oleh media pendukung seperti poster dan konten media sosial untuk memperluas jangkauan penyampaian informasi.

Proses perancangan dilakukan secara bertahap, meliputi brainstorming, penyusunan moodboard, perancangan karakter dan storyboard, pembuatan sketsa, digitalisasi ilustrasi, serta penataan layout, tipografi, dan warna. Seluruh tahapan dilaksanakan secara sistematis untuk memastikan kesesuaian antara konsep, pesan, dan visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Bagian hasil dan pembahasan ini menguraikan secara sistematis tahapan metodologi penciptaan karya serta hasil perwujudan media informasi pengenalan *anxiety disorder* pada remaja usia 12–18 tahun yang berjudul “Bayangan Menjadi Titik”. Pembahasan difokuskan pada keterkaitan antara konsep penciptaan, proses perancangan, serta hasil akhir karya dalam menjawab permasalahan utama, yaitu rendahnya kesadaran dan pemahaman remaja terhadap gejala *anxiety disorder* serta minimnya media informasi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik remaja.

1. Metodologi Penciptaan Karya

Metodologi penciptaan karya dalam perancangan media informasi ini disusun secara sistematis dan bertahap, dimulai dari tahap konseptual hingga tahap perwujudan dan penyajian karya. Metode penciptaan ini berfungsi tidak hanya sebagai alur kerja kreatif, tetapi juga sebagai pendekatan pemecahan masalah berbasis data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan kuesioner. Setiap tahapan dirancang saling berkaitan untuk memastikan bahwa karya yang dihasilkan relevan dengan kebutuhan target audiens serta tujuan edukatif yang ingin dicapai

Tahap awal metodologi penciptaan diawali dengan pengumpulan data melalui observasi lingkungan sekolah, wawancara dengan tenaga pendidik dan psikolog, serta penyebaran kuesioner kepada remaja usia 12–18 tahun. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami gejala kecemasan namun tidak menyadarinya sebagai

bagian dari *anxiety disorder*. Gejala tersebut kerap dianggap sebagai emosi normal masa remaja, sehingga tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat. Temuan ini menjadi dasar perumusan konsep penciptaan media informasi yang berfokus pada pengenalan gejala *anxiety disorder* secara empatik dan mudah dipahami

Setelah perumusan konsep dasar, metodologi penciptaan dilanjutkan dengan eksplorasi ide melalui brainstorming dan penyusunan moodboard. Tahap ini bertujuan untuk menemukan pendekatan visual dan naratif yang sesuai dengan karakter psikologis remaja. Pendekatan storytelling dipilih agar informasi kesehatan mental dapat disampaikan secara lebih personal dan tidak menggurui. Moodboard berfungsi sebagai acuan visual untuk menjaga konsistensi gaya ilustrasi, warna, dan tipografi sepanjang proses perancangan

Metodologi penciptaan kemudian diterapkan ke dalam tahap pra-produksi, produksi, dan pascaproduksi. Setiap tahap dievaluasi secara kualitatif melalui pengujian keterbacaan, kejelasan pesan, serta kesesuaian visual dengan tujuan komunikasi. Dengan demikian, metode penciptaan ini tidak hanya menekankan aspek estetika, tetapi juga efektivitas media dalam menyampaikan pesan edukatif tentang kesehatan mental remaja.

2. Pembahasan Konsep Penciptaan

Konsep penciptaan media informasi ini berfokus pada upaya membantu remaja mengenali *anxiety disorder* melalui pendekatan visual storytelling yang empatik. Judul karya “Bayangan Menjadi Titik” dipilih sebagai metafora visual dan naratif. Bayangan merepresentasikan kecemasan yang terus membayangi kehidupan remaja, sedangkan titik melambangkan kendali, kesadaran, dan harapan bahwa kecemasan tersebut dapat dipahami dan dikelola.

Konsep penciptaan dibagi ke dalam dua aspek utama, yaitu konsep verbal dan konsep visual. Konsep verbal menekankan penyampaian informasi yang edukatif dan reflektif. Informasi disusun dalam bentuk narasi sederhana yang dekat dengan keseharian remaja, mencakup pengenalan *anxiety disorder*, jenis-jenis gangguan kecemasan, gejala yang sering muncul, serta pentingnya mencari bantuan. Bahasa yang digunakan bersifat ringan, komunikatif, dan tidak mengandung istilah medis yang rumit, sehingga mudah dipahami oleh remaja.

Konsep visual dirancang untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman secara psikologis. Ilustrasi kartun dengan gaya line art dipilih untuk menghindari kesan berat dan menakutkan. Penggunaan warna lembut bertujuan menciptakan rasa tenang serta mendukung tema kesehatan mental. Tipografi bergaya handwritten digunakan untuk memberikan kesan personal dan humanis, seolah-olah cerita disampaikan langsung oleh tokoh dalam buku kepada pembaca.

Keterpaduan antara konsep verbal dan visual menjadi kekuatan utama dalam karya ini. Informasi mengenai *anxiety disorder* yang cenderung sensitif dapat disampaikan secara halus melalui cerita dan ilustrasi, sehingga remaja tidak merasa dihakimi, melainkan diajak untuk memahami dan mengenali kondisi diri mereka sendiri.

3. Proses Penciptaan dan Implementasi Metode

3.1 Brainstorming dan Moodboard

Tahap brainstorming dilakukan untuk menentukan arah konsep cerita, visual, dan media utama. Berdasarkan hasil diskusi dan analisis data, ditetapkan bahwa media utama berupa buku ilustrasi dinilai paling efektif karena mampu menggabungkan narasi dan visual secara mendalam. Buku ilustrasi memungkinkan penyampaian pesan secara berurutan dan reflektif, sesuai dengan kebutuhan edukasi kesehatan mental.

Moodboard disusun sebagai panduan visual yang mencakup referensi warna, gaya ilustrasi, tipografi, dan suasana emosional. Moodboard berfungsi sebagai alat kontrol desain agar seluruh elemen visual tetap konsisten. Hasil studi visual menghasilkan pemilihan warna-warna pastel dengan kontras rendah serta tipografi bergaya handwritten untuk mendukung kesan empatik dan ramah bagi remaja.

3.2 Pra-produksi

Tahap pra-produksi berfokus pada penyusunan alur cerita dan struktur buku ilustrasi. Konten buku disusun secara bertahap, dimulai dari pengenalan tokoh, munculnya kecemasan, konflik batin yang dialami, hingga proses pemahaman dan penerimaan terhadap kondisi anxiety. Penyusunan storyboard menjadi bagian penting dalam tahap ini untuk memetakan hubungan antara teks dan ilustrasi pada setiap halaman.

Storyboard yang disusun terdiri dari 33 halaman yang membangun alur cerita secara progresif. Setiap halaman dirancang untuk merepresentasikan kondisi emosional tertentu yang umum dialami remaja dengan *anxiety disorder*. Selain itu, tahap pra-produksi juga mencakup pembuatan sketsa karakter utama dan karakter pendukung yang merepresentasikan lingkungan sosial remaja, seperti guru, teman, dan tenaga profesional.

3.3 Produksi

Tahap produksi merupakan tahap realisasi konsep ke dalam bentuk visual final. Proses digitalisasi dilakukan menggunakan perangkat lunak Figma dan Affinity by Canva. Sketsa ilustrasi yang telah dibuat sebelumnya didigitalisasi menggunakan teknik vektorisasi dengan gaya line art.

Produksi dimulai dari perancangan sampul buku yang menampilkan simbol visual bayangan dan titik sebagai representasi tema utama. Selanjutnya, ilustrasi dan teks disusun ke dalam tata letak buku dengan format yang nyaman

dibaca. Setiap halaman dirancang dengan keseimbangan antara teks dan visual agar pesan dapat diterima secara optimal tanpa membebani pembaca.

4. Hasil Penciptaan Karya

4.1 Buku Ilustrasi

Hasil utama dari penciptaan karya ini adalah buku ilustrasi berjudul “Bayangan Menjadi Titik”. Buku ini berfungsi sebagai media informasi edukatif yang membantu remaja mengenali *anxiety disorder* secara emosional dan kognitif. Isi buku mencakup narasi pengalaman kecemasan, pengenalan gejala, serta pesan bahwa kecemasan bukanlah kelemahan. Buku ilustrasi ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga reflektif, sehingga pembaca diajak untuk memahami perasaan mereka sendiri. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap kondisi kesehatan mental yang mereka alami.

4.2 Buku Digital

Sebagai bentuk adaptasi terhadap kebiasaan konsumsi media digital oleh remaja, buku ilustrasi ini juga diwujudkan dalam bentuk buku digital. Buku digital mempertahankan konsep visual dan narasi yang sama dengan versi cetak, sehingga pengalaman membaca tetap konsisten. Media digital memungkinkan akses yang lebih luas dan fleksibel bagi target audiens.

4.3 Media Pendukung dan Merchandise

Selain buku ilustrasi, karya ini juga menghasilkan media pendukung berupa poster, konten media sosial, dan merchandise seperti totebag, stiker, dan gantungan kunci. Media pendukung berfungsi sebagai penguatan pesan dan identitas visual karya. Poster dan media sosial digunakan sebagai sarana kampanye edukasi singkat, sedangkan merchandise berfungsi sebagai pengingat visual yang melekat dalam keseharian remaja.

5. Pembahasan Efektivitas Karya

Berdasarkan hasil penciptaan karya, media informasi “Bayangan Menjadi Titik” dinilai mampu menjawab permasalahan utama yang diangkat. Penyampaian pesan melalui pendekatan visual storytelling membuat informasi tentang *anxiety disorder* lebih mudah diterima oleh remaja. Visual yang lembut, bahasa yang sederhana, serta narasi yang empatik menjadi faktor pendukung efektivitas media.

Media ini berpotensi membantu remaja mengenali gejala kecemasan sejak dini dan menyadari pentingnya mencari bantuan. Selain itu, karya ini juga dapat berfungsi sebagai media pendamping bagi orang tua dan pendidik dalam memahami kondisi kesehatan mental remaja.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa metode penciptaan yang diterapkan mampu menghasilkan media informasi yang informatif, komunikatif, dan relevan dengan kebutuhan remaja. Keterpaduan antara riset, konsep, dan visual menghasilkan karya desain komunikasi visual yang tidak hanya estetis, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan empatik dalam konteks kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa metode penciptaan yang diterapkan mampu menghasilkan karya media informasi yang sesuai dengan tujuan penciptaan. Keterpaduan antara riset data, konsep desain, dan perwujudan visual menghasilkan media yang informatif, efektif, dan atraktif. Penciptaan buku ilustrasi “Bayangan Menjadi Titik” menjadi bukti bahwa pendekatan desain berbasis riset dapat berperan sebagai solusi komunikasi dalam menjawab permasalahan pendidikan dan informasi di masyarakat.

KESIMPULAN

Penciptaan karya media informasi berjudul “Bayangan Menjadi Titik” dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kesadaran dan pemahaman remaja usia 12–18 tahun terhadap *anxiety disorder* serta gejala-gejala yang menyertainya. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner, ditemukan bahwa banyak remaja mengalami kecemasan berlebih dalam kehidupan sehari-hari, namun belum mampu mengenalinya sebagai kondisi kesehatan mental yang perlu dipahami dan ditangani secara tepat. Minimnya media informasi yang ramah remaja dan cenderung menggunakan pendekatan medis yang kaku turut memperkuat permasalahan tersebut.

Melalui penerapan metode penciptaan yang sistematis, dimulai dari perumusan konsep, eksplorasi ide, pra-produksi, produksi, hingga perwujudan karya, media informasi ini berhasil diwujudkan dalam bentuk buku ilustrasi sebagai media utama yang didukung oleh buku digital serta media pendukung lainnya. Pendekatan storytelling yang dipadukan dengan ilustrasi bergaya ringan dan empatik memungkinkan penyampaian informasi mengenai *anxiety disorder* menjadi lebih mudah dipahami, tidak mengintimidasi, dan dekat dengan pengalaman emosional remaja. Metafora “bayangan” dan “titik” menjadi representasi visual yang membantu pembaca memahami bahwa kecemasan bukanlah sesuatu yang harus ditakuti, melainkan dapat dikenali dan dikendalikan.

Dengan demikian, penciptaan karya ini dapat disimpulkan sebagai solusi komunikasi visual yang relevan dalam upaya edukasi kesehatan mental remaja. Media informasi “Bayangan Menjadi Titik” tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengenalan *anxiety disorder*, tetapi juga sebagai media refleksi diri yang mendorong remaja untuk lebih peka terhadap kondisi emosional mereka sendiri. Karya ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja serta memperkuat peran desain komunikasi visual sebagai media edukatif yang humanis dan bermakna.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penciptaan karya dan penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif sejak tahap perumusan konsep hingga penyelesaian karya dan penulisan skripsi. Bimbingan tersebut sangat berperan dalam membantu penulis mengembangkan gagasan secara akademik dan visual.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, tenaga pendidik, serta para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi, pandangan, dan pengalaman melalui observasi, wawancara, serta pengisian kuesioner. Data dan masukan yang diberikan menjadi dasar penting dalam proses perancangan karya dan penentuan pendekatan komunikasi yang tepat bagi target audiens remaja.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penciptaan karya, termasuk rekan-rekan yang telah memberikan dukungan, diskusi, serta motivasi selama proses berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap karya dan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan literasi kesehatan mental remaja serta menjadi referensi bagi penciptaan karya desain komunikasi visual yang mengangkat isu-isu sosial dan psikologis di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK). (2024). Laporan Jurnal Ilmu Kesehatan, Volume 8 No. 2, Oktober 2024.
<http://dx.doi.org/10.33757/jik.v8i2>
- Priasmoro. (2024). Tingkat kecemasan sosial pada remaja usia ≤16 tahun di Indonesia.
- Rosita, A. (2022). Pengaruh legibility terhadap keterbacaan dalam desain tipografi. Jurnal Desain Visual, 8(2), 45–57.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). Laporan kesehatan mental remaja di Indonesia.
https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf
- World Health Organization (WHO). (2023). World mental health report: Transforming mental health for all.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- WHO. (2024). Mental health of adolescents: Key facts and challenges. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- UNICEF. (2023). Mental health and well-being of adolescents in Indonesia.
<https://www.unicef.org/indonesia/media/23796/file/adolescent-health-profile-2024.pdf>
- I-NAMHS. (2022). Laporan survei nasional kesehatan mental remaja Indonesia. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Channel News Asia. (2024). Rising mental health concerns in Southeast Asia post pandemic. <https://www.channelnewsasia.com/>
- TIMES Indonesia. (2024). Remaja dan tantangan kesehatan mental di era digital. <https://www.timesindonesia.co.id/>
- Alodokter. (2023). Panic disorder: Gejala, penyebab, dan pengobatan. <https://www.alodokter.com/panic-disorder-gejala-penyebab-dan-pengobatan>
- Primaya Hospital. (2023). Generalized Anxiety disorder (GAD): Gejala dan cara mengatasinya.
<https://www.primayahospital.com/id/artikel/generalized-anxiety-disorder-gad-gejala-cara-mengatasinya>