

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Ambrose, G., & Harris, P. (2005). *Basics design 02: Layout*. Lausanne: AVA Publishing.
- APA. (2019). *Position statement on transitional aged youth*. Washington, DC: American Psychological Society.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Indeks kebahagiaan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Blakeman, R. (2011). *Advertising campaign design: Just the essentials*. New York: M.E. Sharpe.
- Davis, H. (2009). *Creative night: Digital photography tips and techniques*. Indianapolis: Wiley Publishing.
- Depkes RI. (2009). *Klasifikasi umur menurut kategori*. Jakarta: Ditjen Yankes.
- Ensenberger, P. (2011). *Focus on composing photos*. Oxfordshire: Routledge.
- Kusrianto, A. (2009). *Pengantar desain komunikasi visual*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Landa, R. (2016). *Advertising by design: Generating and designing creative ideas across media*. Kanada: John Willey & Sons.
- Landa, R. (2011). *Graphic design solutions (4th ed.)*. Boston: Wadsworth.
- Lowen, A. (1994). *Bioenergetics: The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. New York: Penguin Arkana.
- Male, A. (2017). *Illustration: A theoretical & contextual perspective*. London: Bloomsbury Publishing.
- Nazir. (1988). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Newman, W. L. (2013). *Metodologi penelitian sosial: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif (edisi 7)*. Jakarta: PT Indeks.
- Poulin, R. (2011). *The language of graphic design: An illustrated handbook for understanding fundamental design principles*. Massachusetts: Rockport Publishers.
- Sugiyama, K., & Andree, T. (2011). *The dentsu way: Secrets of cross switch marketing from the worlds most innovative advertising agency*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tondreau, B. (2019). *Layout essentials: 100 design principles for using grids*. Beverly: Rockport Publishers.
- Venus, A. (2018). *Manajemen kampanye*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

## **Jurnal**

- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4), 329–336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran masyarakat terhadap penyakit mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 381–387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587>
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1-39. <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *The Journal of Adolescent Health*:

*Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 46(1), 3–10.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., ... & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 40–46.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>

Martel, A., & Fuchs, D. C. (2017). Transitional age youth and mental illness— influences on young adult outcomes. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 26(2), xiii-xvii. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.01.001>

Soedarso, N. (2014). Perancangan buku ilustrasi perjalanan Mahapatih Gajah Mada. *Humaniora*, 5(2), 561-570.

<https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3113>

## Website

Arizona Coalition. (2020). Let's get grounded. Diakses pada 9 Februari 2023, dari

<https://www.acesdv.org/wp-content/uploads/2020/03/Grounding-Toolkit.pdf>

Badan Pusat Statistik. (n.d.). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2022. Diakses pada 17 Februari 2023, dari

[https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)

Badan Pusat Statistik Provinsi Banten. (2020). Penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Provinsi Banten (jiwa), 2020-2022. Diakses pada 1

Maret 2023, dari <https://banten.bps.go.id/indikator/12/94/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-banten.html>

BKKBN. (2021, Juli 22). *Remaja, ingat pahamiilah kesehatan reproduksi agar masa depan cerah dan cegah penyakit menular seksual*. Badan

Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

<https://www.bkkbn.go.id/berita-remaja-ingat-pahamilah-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksualh-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual>

Brisbane Harmony Centre. (n.d.). Mindfulness and Grounding - are they the same or different?. Diakses pada 9 Februari 2023, dari

<https://brisbaneharmonycentre.com.au/reading/mindfulness-and-Grounding-differences/>

Eddins Counseling Group. (2020). Grounding techniques & self soothing for emotional regulation. Diakses pada 9 Februari 2023, dari

<https://eddinscounseling.com/wp-content/uploads/Grounding-Self-Soothing-Techniques-Eddins-Counseling-Group.pdf>

Elissa, E. (2018, September 24). *5 teknik Grounding sederhana untuk atasi depresi ringan hingga berat*. Sociolla.

<https://journal.sociolla.com/lifestyle/5-langkah-teknik-Grounding/>

Gandhawangi, S. (2021, September 11). *Intervensi diperlukan untuk cegah bunuh diri*. Kompas.

<https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/09/11/intervensi-diperlukan-untuk-cegah-bunuh-diri>

Halim, M. C. (2022, Agustus 6). *Seorang mahasiswa ditemukan tewas di Tangerang, diduga overdosis*. Kompas.com.

<https://megapolitan.kompas.com/read/2022/08/06/15443681/seorang-mahasiswa-ditemukan-tewas-di-tangerang-polisi-diduga-overdosis?page=all>

HIMPSI Banten. (2022). *About*. HIMPSI. <https://himpsi.or.id/about>

Kantor Staf Presiden. (2022, September 30). *Moeldoko: SEJIWA tak lagi hanya layani konseling psikologi dampak pandemi*. KSP.

<https://www.ksp.go.id/moeldoko-sejiwa-tak-lagi-hanya-layani-konseling-psikologi-dampak-pandemi.html>

KBBI. (n.d.). *Remaja*. Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.web.id/remaja>

Kementerian Kesehatan. (2020). Visi misi. Diakses pada 17 Maret 2023, dari <http://p2p.kemkes.go.id/visi-misi/>

Morton, J. (2017). A guide to color symbolism.

<https://www.overdrive.com/media/59891/a-guide-to-color-symbolism>

Pangaribowo, W. S. (2023, Februari 20). *Mahasiswa asal Kebumen diduga bunuh diri karena biaya kuliah, begini permintaan Pemda DIY kepada kampus*. Kompas.com.

<https://yogyakarta.kompas.com/read/2023/02/20/135936478/mahasiswa-asal-kebumen-diduga-bunuh-diri-karena-biaya-kuliah-begini?page=all>

Parincu, Z. (n.d.). Grounding Techniques: Definition & How To Use Them. Berkeley Well Being Institute.

<https://www.berkeleywellbeing.com/grounding-techniques.html>

Polda Kaltim. (2023, Februari 21). Diduga gegara asmara, mahasiswa Unmul di Samarinda tewas gantung diri. Diakses pada 5 Maret 2023, dari

<https://humas.polri.go.id/2023/02/21/diduga-gegara-asmara-mahasiswa-unmul-di-samarinda-tewas-gantung-diri/>

Raypole, C. (2022, Juni 13). 30 grounding techniques to quiet distressing thoughts. Healthline. <https://www.healthline.com/health/Grounding-techniques#bonus-tips>

Rokom. (2022, Oktober 11). *Kemenkes perkuat jaringan layanan kesehatan jiwa di seluruh fasyankes*. Sehat Negeriku Kemenkes.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221010/4041246/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes/>

- Saputra, D. W. (2022, Agustus 23). *Ini penyebab remaja 19 tahun gantung diri di Cisoka Tangerang*. Tangerang News. <https://tangerangnews.com/kota-tangerang/read/42345/Ini-Penyebab-Remaja-19-Tahun-Gantung-Diri-di-Cisoka-Tangerang>
- Schuldt, W. (n.d.). *Grounding techniques*. Therapist Aid. <https://www.therapistaid.com/therapy-article/Grounding-techniques-article>
- Shubhy, Z. (2023, Januari 24). *Diduga depresi, mahasiswa tewas usai loncat dari lantai 4 kamar kos*. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/news/1021337/diduga-depresi-mahasiswa-tewas-usai-loncat-dari-lantai-4-kamar-kos>
- Silva, L. (2023, Maret 9). *7 Grounding techniques for anxiety, according to experts*. Forbes. <https://www.forbes.com/health/mind/Grounding-techniques-for-anxiety/>
- Sutrisna, T. (2023, Maret 13). *Sebelum bunuh diri, mahasiswa UI yang loncat dari lantai 18 apartemen dalam pendampingan psikolog*. Kompas.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/03/13/18135931/sebelum-bunuh-diri-mahasiswa-ui-yang-loncat-dari-lantai-18-apartemen>
- Sutrisna, T. (2023, Januari 4). *Sepasang kekasih tewas di OYO Ciputat diduga bunuh diri ada racun potas di dalam kamar hotel*. Kompas.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/01/04/15571131/sepasang-kekasih-tewas-di-oyo-ciputat-diduga-bunuh-diri-ada-racun-potas?page=all>
- Universitas Multimedia Nusantara. (2022, Mei 27). *ADA APA SAJA DI STUDENT SUPPORT UMN? YUK SIMAK!* [Berkas video]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=0bUvk5c0vmw>
- WHO. (2021). *Hal yang Perlu Dilakukan Saat Stres: Panduan Bergambar*. Diakses pada 9 Februari 2023, dari [https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/hal-yang-perlu-dilakukan-saat-stres.pdf?sfvrsn=7d198c2a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/hal-yang-perlu-dilakukan-saat-stres.pdf?sfvrsn=7d198c2a_2)

Zuliansyah, R. A. (2022, November 4). *Depresi, pria di Rajeg Tangerang ditemukan gantung diri di pohon mangga*. Tangerang News.

<https://tangerangnews.com/kabupaten-tangerang/read/43561/Depresi-Pria-di-Rajeg-Tangerang-Ditemukan-Gantung-Diri-di-Pohon-Mangga>



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA