

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie. (2023, November 1). *manfaat latihan beban tubuh*. OTC Digest.
<https://otcdigest.id/info-sehat/8-keuntungan-dari-latihan-beban-tubuh-dibanding-olahraga-lain>
- Al'Farisi, S., Andreansyah, S., Imadin, S. N., Saputro, Z. A., Sirait, U. A., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Gen-Z. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–8.
- Aribowo, R. (2025, Februari 4). *RRI.co.id - Gym atau Fitnes Jadi Tren Baru Kaum Muda*. Radio Republik Indonesia. <https://rri.co.id/hobi/1303387/gym-atau-fitnes-jadi-tren-baru-kaum-muda>
- Arlado, I. (2024, Oktober 5). *Memiliki Rambut Keriting Bukan Musibah, Ini Kepribadian Seseorang Bisa Dilihat dari Rambutnya - Radar Mojokerto*. Radar Mojokerto. <https://radarmojokerto.jawapos.com/berita-terbaru/825164722/memiliki-rambut-keriting-bukan-musibah-ini-kepribadian-seseorang-bisa-dilihat-dari-rambutnya>
- Aryandi, T. (2025, Januari 31). *RRI.co.id - Latihan Beban Kunci Kesehatan Mental yang Kuat*. Radio Republik Indonesia.
<https://rri.co.id/kesehatan/1293728/latihan-beban-kunci-kesehatan-mental-yang-kuat>
- Ayu, T. B., & Wijaya, N. (2023). Penerapan Metode Design Thinking pada Perancangan Prototype Aplikasi Payoprint Berbasis Android. *MDP Student Conference*, 2(1), 68–75.
- Azhar, I. R., & Azhar, N. C. (2025). PERANCANGAN UI/UX APLIKASI KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE DESIGN THINIKING STUDI KASUS MAHASISWA KOST UHAMKA. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 9(3), 4310–4317.
- Aziza, R. F. A., Nurmasani, A., & Azizah, M. (2024). *Teori dan Praktik Desain UI/UX: Studi Kasus Implementasi dengan Metode Design Thinking*. Penerbit Andi.
- Bayu. (2025, April 9). *Apa Itu Flat Design? Gaya Ilustrasi Tren Hingga Saat Ini - IDS | BTEC*. International Creative College. <https://idseducation.com/flat-design-adalah/>

- Beaird, J., Walker, A., & George, J. (2020). *The principles of beautiful web design*. SitePoint Pty Ltd.
- Bustami, B., Siregar, A. R., Harahap, A., & Nasution, M. S. (2024). Etika komunikasi media digital di era post-truth. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 5(1), 39–53.
- Cao, J. (2015). *Web UI Design for the Human Eye Colors, Space, Contrast*.
- Choiriah, Y., & Asmawati, W. O. (2025). Dampak Toxic Parenting pada Kesehatan Mental Remaja Akhir di Tangerang Selatan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(2), 211–227.
- Fadli, R. (2023, Agustus 1). *Ini 8 Gangguan Mental yang Muncul di Masa Remaja*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-8-gangguan-mental-yang-muncul-di-masa-remaja?srsId=AfmBOooRIO5OJKnhDRgOMtqe9NQjhbCfoyoS-JP3UN2zkWLiZ0tgvg>
- Greska, A., & Irianto, K. D. (2025). *Pengembangan Desain UI/UX Aplikasi Fitmate untuk Latihan dan Rekomendasi Pemula Menggunakan Metode Design Thinking*.
- Hafiz, A. (2024, Desember 19). *Olahraga untuk Kognisi yang Lebih Tajam dan Sehat*. <https://rs-jih.co.id/rsjihpurwokerto/article-detail/olahraga-untuk-kognisi-yang-lebih-tajam-dan-sehat>
- Lestari, D. A. (2023, September 7). *Studi: Berimajinasi Bantu Mengatasi Stres dan Gangguan Kecemasan*. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/mental/stres/berimajinasi-mengatasi-stres/>
- Lutfi, K. (2025, September 10). *Kemenkes Sebut Warga Jakarta Posisi Tertinggi Depresi dan Rentan Bunuh Diri*. FIN News. <https://news.fin.co.id/2025/09/10/kemenkes-sebut-warga-jakarta-posisi-tertinggi-depresi-dan-rentan-bunuh-diri>
- Nasrulloh, A. (2018). *DASAR-DASAR LATIHAN BEBAN*. <https://www.researchgate.net/publication/358404330>
- Nasution, F. H., Jailani, M. S., & Junaidi, R. (2024). Kombinasi (mixed-methods) dalam praktis penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 251–256.
- Nurhayati, N. R. (2023). *PENGARUH STATUS SOSIAL EKONOMI KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA RANTAU UIN JAKARTA*.

- Nurogo, B. A. (2025, Juli 19). *RRI.co.id - Filosofi Bentuk pada Sebuah Logo*. Radio Republik Indonesia. <https://rri.co.id/lain-lain/837085/filosofi-bentuk-pada-sebuah-logo>
- Pratama, A. M. (2025, November 22). *Angka Warga Jakarta yang Depresi di Atas Rata-rata Nasional*. Kompas.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2025/11/22/13073381/angka-warga-jakarta-yang-depresi-di-atas-rata-rata-nasional>
- Primanita, R. Y., & Rahma, P. N. (2025). Wajahku Cerah dan Glowing: Efektivitas Afirmasi Positif untuk Mengurangi Tingkat Stres. *JURNAL Riset RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(1), 166–172.
- Putri, T. A., Rohmah, O., & Hambali, B. (2024). Hubungan Antara Kondisi Ekonomi dan Partisipasi Dalam Kegiatan Olahraga Remaja. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 930–938.
- Rahman, R. (2023, Juni 4). *Mengenal Flat Design: 4 Karakteristik Desain Flat* ▷ JayJay. JayJay School. <https://jayjay.co/mengenal-flat-design-4-karakteristik-desain-flat>
- Riadi, M. (2024, Januari 24). *Desain Komunikasi Visual - Pengertian, Fungsi, Prinsip dan Unsur*. Kajianpustaka.com. <https://www.kajianpustaka.com/2023/05/desain-komunikasi-visual.html>
- Samodra, F. P. (2022, November 8). *8 Manfaat Website di Era Digital, Pahami Pengertian dan Jenisnya - Hot Liputan6.com*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/hot/read/5119722/8-manfaat-website-di-era-digital-pahami-pengertian-dan-jenisnya?page=3>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Setiawan, H., Alya, & Amayati, V. (2025). Analisis Tipografi Dan Tata Letak Terhadap Daya Serap Informasi Dalam Media Cetak. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(1), 42–52. <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i1.3739>
- Sonny, S., & Rizki, S. N. (2021). Pengembangan sistem presensi karyawan dengan teknologi GPS berbasis web pada PT BPR Dana Makmur Batam. *Computer and Science Industrial Engineering (COMASIE)*, 4(4), 52–58.
- Sudirman, S., Fauzan, A., & Mustakim, R. A. W. (2023). Pembuatan Website sebagai Media Pencitraan dan Promosi Pada Desa Kamiri Kecamatan Balusu Kabupaten Barru. *Ilmu Komputer untuk Masyarakat*, 4(1), 1–8.
- Sulistiowati, T. (2024, Februari 19). *Siapa Sangka! Film Super Hero Berikan Pengaruh Positif untuk Kesehatan Mental*.

- <https://aktual.kontan.co.id/news/siapa-sangka-film-super-hero-berikan-pengaruh-positif-untuk-kesehatan-mental>
- Syahla, T., Wahyudin, A., & Nursalman, M. (2025). Perancangan UI/UX Sistem Pemantauan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Mahasiswa Dengan Pendekatan Lean UX. *Jurnal Komputer Teknologi Informasi Sistem Informasi (JUKTISI)*, 4(2), 814–827.
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2025, Oktober 22). *7 Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Mental, Bantu Kurangi Cemas!* Siloam Hospitals. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental>
- Triadita, J., Wahyuningtyas, W., Widyatna, M. F. A., & Thafael, V. N. (2024). Edukasi kesehatan mental dan aktivitas fisik untuk remaja mengembangkan kesejahteraan psikologis dan fisik pada sman 14 depok kelas 11 ipa 1. *PROFICIO*, 5(2), 770–776.
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(1), 23–34.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., & Aprillia, R. Y. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68.
- Wahyuningsih, T. (2024, Desember 19). *RRI.co.id - Gym, Tren Gaya Hidup Sehat di Kalangan Remaja*. Radio Republik Indonesia. <https://rri.co.id/hobi/1185666/gym-tren-gaya-hidup-sehat-di-kalangan-remaja>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Yasa, I. W. A. P., Putra, R. W., Kurniawan, H., Ruslan, A., Muhdaliha, B., Suryani, R. I., Dwitasari, P., Jayanegara, I. N., Mustikadara, I. S., & Asia, S. N. (2024). *Desain Komunikasi Visual: Teori dan Perkembangannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yudhanto, Y., & Susilo, S. A. (2024). *Panduan UI/UX Aplikasi Digital*. Elex Media Komputindo.
- Yuwono, B. (t.t.). *Perancangan Desain Buku Visual Untuk Remaja “Menikah Sepenuh Kesiapan” Dengan Gaya Flat Design*.