

**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI
AKTIVITAS KARDIO SEBAGAI PENDEKATAN
ALTERNATIF DALAM PENANGANAN DEPRESI**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Devon Nathaniel Tambuna
00000075535**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2026**

**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI
AKTIVITAS KARDIO SEBAGAI PENDEKATAN
ALTERNATIF DALAM PENANGANAN DEPRESI**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual**

**Devon Nathaniel Tambuna
00000075535**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG**

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Devon Nathaniel Tambuna

Nomor Induk Mahasiswa : 00000075535

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM*~~ saya yang berjudul:

**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI
AKTIVITAS KARDIO SEBAGAI PENDEKATAN
ALTERNATIF DALAM PENANGANAN DEPRESI**

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 12 Januari 2026



(Devon Nathaniel Tambuna)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Devon Nathaniel Tambuna
NIM : 00000075535
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Laporan : **PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI AKTIVITAS KARDIO
SEBAGAI PENDEKATAN ALTERNATIF
DALAM PENANGANAN DEPRESI**

Dengan ini saya menyatakan secara jujur menggunakan bantuan Kecerdasan Artifisial (AI) dalam pengerjaan Tugas/Project/Tugas Akhir sebagai berikut:

- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu dalam menghasilkan ide-ide utama saja
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu menghasilkan teks pertama saja
- ☐ Menggunakan AI untuk menyempurnakan sintaksis dan tata bahasa untuk pengumpulan tugas
- ☒ Karena tidak diizinkan: Tidak menggunakan bantuan AI dengan cara apa pun dalam pembuatan tugas

Saya juga menyatakan bahwa:

- (1) Menyerahkan secara lengkap dan jujur penggunaan perangkat AI yang diperlukan dalam tugas melalui Formulir Penggunaan Perangkat Kecerdasan Artifisial (AI)
- (2) Saya mengakui bahwa saya telah menggunakan bantuan AI dalam tugas saya baik dalam bentuk kata, paraphrase, penyertaan ide atau fakta penting yang disarankan oleh AI dan saya telah menyantumkan dalam sitasi serta referensi
- (3) Terlepas dari pernyataan di atas, tugas ini sepenuhnya merupakan karya saya sendiri

Tangerang, 26 Januari 2026
Yang Menyatakan,



(Devon Nathaniel Tambuna)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI AKTIVITAS
KARDIO SEBAGAI PENDEKATAN ALTERNATIF DALAM
PENANGANAN DEPRESI**

Oleh

Nama Lengkap : Devon Nathaniel Tambuna
Nomor Induk Mahasiswa : 00000075535
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Senin, 12 Januari 2026
Pukul 09.45 s.d. 10.30 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

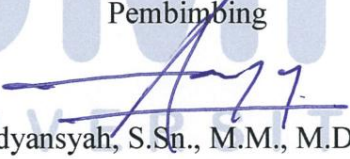
Ketua Sidang


Adhreza Brahma, M.Ds.
0304088702/ 042750

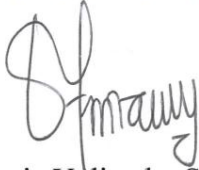
Penguji


Dr. Ratna Cahaya, S.Sos., M.Ds.
0324087506/ 023899

Pembimbing


Ardyansyah, S.Sn., M.M., M.Ds.
0318127603/ L00011

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Devon Nathaniel Tambuna
Nomor Induk Mahasiswa : 00000075535
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ S2
Judul Karya Ilmiah : **PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO*
MENGENAI AKTIVITAS KARDIO SEBAGAI
PENDEKATAN ALTERNATIF DALAM
PENANGANAN DEPRESI**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 26 Januari 2026



(Devon Nathaniel Tambuna)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Perancangan *Motion Graphic Video* mengenai Aktivitas Kardio sebagai Pendekatan Alternatif dalam Penanganan Depresi”. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Desain Komunikasi Visual (DKV) Universitas Multimedia Nusantara.

Laporan akhir ini bertujuan untuk mendokumentasikan seluruh proses perancangan serta hasil dari tugas akhir yang telah saya kerjakan selama ini. Dalam laporan ini, penulis berusaha menjelaskan konsep, metode, serta implementasi desain yang telah dikembangkan, dengan harapan dapat memberikan wawasan dan kontribusi bagi perkembangan bidang Desain Komunikasi Visual, terutama dalam konteks media informasi kesehatan mental. Pencapaian ini tentunya tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Ardyansyah, S.Sn., M.M., M.Ds. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Jessica Rosdiana, M.Psi., selaku Psikolog Remaja yang telah memberikan wawasan, informasi, dan masukan penting terkait topik penelitian ini sehingga membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir.
6. Irman Nuryadin Siddik, M.Psi., selaku Psikolog Remaja dan Dewasa yang telah memberikan perspektif profesional terkait implementasi aktivitas kardio

sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi pada usia produktif, sehingga membantu penyempurnaan konten perancangan.

7. Andre Jonathan Tjokro, R, selaku *running coach* yang telah memberikan informasi teknis seputar praktik olahraga kardio yang aman serta rekomendasi latihan bagi individu pemula, sehingga memperkaya aspek edukatif dalam perancangan media.
8. Keluarga penulis yang selalu memberikan dorongan, baik secara emosional maupun materi, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, baik dalam konteks akademik maupun industri kreatif. Selain itu, semoga penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual yang ingin mengembangkan karya mereka serta menginspirasi siapa pun yang memiliki ketertarikan pada media informasi kesehatan mental berbasis komunikasi visual.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan, sehingga dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun untuk pengembangan lebih lanjut di masa mendatang. Sebagai penutup, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan laporan ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan membawa dampak positif bagi banyak orang.

Tangerang, 26 Januari 2026



(Devon Nathaniel Tambuna)

PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC VIDEO* MENGENAI AKTIVITAS KARDIO SEBAGAI PENDEKATAN ALTERNATIF DALAM PENANGANAN DEPRESI

(Devon Nathaniel Tambuna)

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental terbesar di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 1,4% pada remaja usia 15–24 tahun (SKI, 2023). Salah satu gejala umum depresi adalah hilangnya minat dan motivasi untuk melakukan aktivitas (anhedonia), termasuk olahraga. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti kardio mampu membantu meredakan gejala depresi melalui pelepasan endorfin dan serotonin serta meningkatkan rasa pencapaian diri secara psikologis. Penelitian ini bertujuan merancang media informasi berupa *motion graphic video* yang dapat meningkatkan motivasi remaja untuk melakukan aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi ringan hingga sedang. Metode penelitian meliputi studi literatur, studi eksisting, wawancara dengan psikolog, dan kuesioner target audiens untuk memahami persepsi serta preferensi desain visual yang relevan. Melalui pendekatan komunikasi visual berbasis psikologi audiens dan strategi persuasif, perancangan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong individu, khususnya generasi muda, untuk aktif berolahraga demi menjaga kesehatan mental mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh data yang telah dilaksanakan tergolong positif. Hal tersebut dapat dilihat dari data yang menunjukkan bahwa remaja hingga dewasa awal sudah sesuai dengan tujuan awal dari perancangan *motion graphic video* mengenai aktivitas kardio sebagai pendekatan alternatif dalam penanganan depresi.

Kata kunci: *motion graphic video*, aktivitas kardio, kesehatan mental, depresi

DESIGNING A MOTION GRAPHIC VIDEO FOR CARDIO ACTIVITY AS AN ALTERNATIVE APPROACH TO DEPRESSION

(Devon Nathaniel Tambuna)

ABSTRACT (English)

Depression is one of the biggest mental health problems in Indonesia, with a prevalence reaching 1.4% in adolescents aged 15–24 (SKI, 2023). One common symptom of depression is a loss of interest and motivation for activities (anhedonia), including exercise. However, research shows that physical activity such as cardio can help relieve depressive symptoms through the release of endorphins and serotonin and increase a sense of psychological accomplishment. This study aims to design an information media in the form of a motion graphic video that can increase adolescent motivation to engage in cardio activity as an alternative approach in treating mild to moderate depression. The research methods included literature review, existing studies, interviews with psychologists, and questionnaires with target audiences to understand perceptions and preferences for relevant visual designs. Through a visual communication approach based on audience psychology and persuasive strategies, this design is expected to raise awareness and encourage individuals, especially the younger generation, to actively exercise to maintain their mental health. The results of the study indicate that all data collected is positive. This can be seen from the data showing that adolescents to early adults are in accordance with the initial objectives of designing motion graphic videos regarding cardio activities as an alternative approach in treating depression.

Keywords: *motion graphic video, cardio activity, mental health, depression*

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

DAFTAR ISI

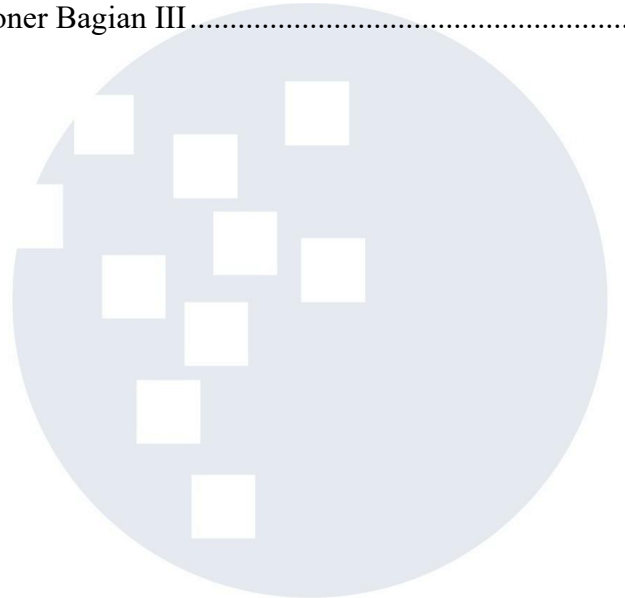
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT (English)</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Media Informasi	5
2.1.2 Jenis Media Informasi	6
2.2 Desain	6
2.2.1 Elemen Desain	7
2.2.2 Prinsip Desain	9
2.2.3 Tipografi	11
2.2.4 <i>Layout & Grid</i>	12
2.2.5 Ilustrasi	14
2.2.6 Pendekatan Visual dalam Penyampaian Informasi	17
2.3 Kesehatan Mental dan Depresi	21
2.3.1 Definisi Kesehatan Mental	22
2.3.2 Definisi Depresi sebagai Gangguan Mental	22
2.3.3 Berbagai Jenis dan Tingkatan Depresi	23
2.4 Penelitian yang Relevan	31

BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	33
3.1 Subjek Perancangan	33
3.1.1 Demografis	33
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	34
3.2.1 Research	35
3.2.2 Analysis	35
3.2.3 Concepts	36
3.2.4 Design	36
3.2.5 Implementation	36
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	37
3.3.1 Wawancara	37
3.2.2 Kuesioner	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	51
4.1 Hasil Perancangan	51
4.1.1 Research	51
BAB V PENUTUP	137
DAFTAR PUSTAKA	xvii
LAMPIRAN	xxi



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pertanyaan Wawancara Psikolog Klinis	38
Tabel 3.2 Pertanyaan Wawancara Instruktur Kebugaran.....	41
Tabel 3.3 Pertanyaan Wawancara <i>Brand Mandatory</i>	43
Tabel 3.4 Kuesioner Bagian I.....	46
Tabel 3.5 Kuesioner Bagian II	47
Tabel 3.6 Kuesioner Bagian III.....	48



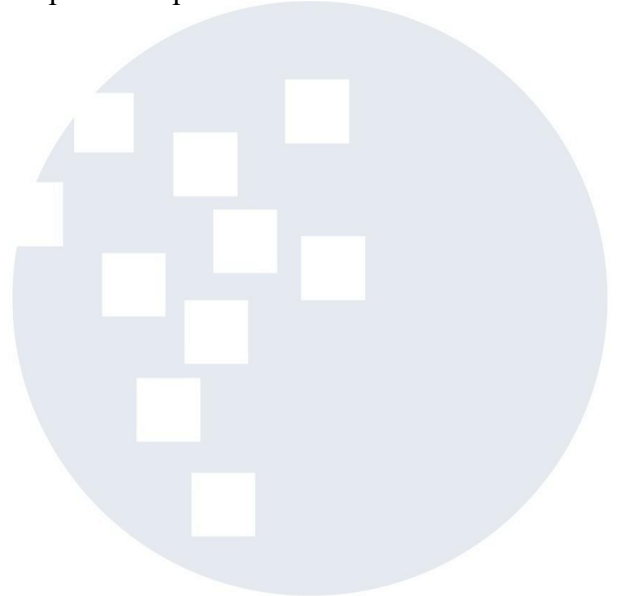
UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Warna	7
Gambar 2.2 Contoh Warna Hangat.....	8
Gambar 2.3 Contoh Warna Dingin	8
Gambar 2.4 Contoh Tekstur	9
Gambar 2.5 Contoh Tipografi	11
Gambar 2.6 Jenis Grid.....	12
Gambar 2.7 Multi Column Grid.....	13
Gambar 2.8 Modular Grid.....	13
Gambar 2.9 Ilustrasi Editorial	14
Gambar 2.10 Ilustrasi Buku	15
Gambar 2.11 Ilustrasi Fashion	15
Gambar 2.12 Ilustrasi Iklan.....	16
Gambar 2.13 Ilustrasi Musik.....	17
Gambar 2.14 Ilustrasi Personal	17
Gambar 4.1 Contoh Studi Eksisting.....	52
Gambar 4.2 Contoh Studi Referensi	54
Gambar 4.3 Wawancara dengan Jessica Rosdiana, M.Psi.	55
Gambar 4.4 Wawancara dengan Irman Nuryadin Siddik, M.Psi.	59
Gambar 4.5 Wawancara dengan Andre Jonathan	63
Gambar 4.6 Hasil Kuesioner - Depresi	67
Gambar 4.7 Hasil Kuesioner - Jenis Media	68
Gambar 4.8 <i>Mindmap</i>	72
Gambar 4.9 Tipografi.....	77
Gambar 4.10 <i>Color Palette</i>	78
Gambar 4.11 Ilustrasi	79
Gambar 4.12 <i>Storyboard</i>	86
Gambar 4.13 Alternatif Tipografi pada Logo	87
Gambar 4.14 Alternatif Desain Logo.....	88
Gambar 4.15 Finalisasi Logo	88
Gambar 4.16 Aplikasi Logo pada Warna Berbeda	89
Gambar 4.17 Referensi Karakter.....	90
Gambar 4.18 Alternatif Desain Karakter	91
Gambar 4.19 Karakter Clarissa	92
Gambar 4.20 Detail Karakter Clarissa	93
Gambar 4.21 Finalisasi Karakter Clarissa.....	93
Gambar 4.22 Detail Wajah Clarissa	94
Gambar 4.23 Variasi Wajah Clarissa	94
Gambar 4.24 Anatomi Tubuh Clarissa.....	95
Gambar 4.25 Pose Clarissa	95
Gambar 4.26 Finalisasi <i>Environment</i>	96
Gambar 4.27 Referensi <i>Environment</i>	96
Gambar 4.28 Visualisasi dari <i>Storyboard</i> ke Karya.....	97
Gambar 4.29 Finalisasi Desain Video 2.....	98

Gambar 4.30 <i>Color Palette</i> Cerah.....	99
Gambar 4.31 <i>Environment</i> Video 3	99
Gambar 4.32 <i>Environment</i> Video 4	100
Gambar 4.33 <i>Environment</i> Tambahan Video 4.....	100
Gambar 4.34 <i>Environment</i> Tambahan Video 4.....	101
Gambar 4.35 <i>Environment</i> Tambahan Video 5.....	101
Gambar 4.36 Sketsa <i>Instagram Post</i>	102
Gambar 4.37 <i>Layout Instagram Post</i>	102
Gambar 4.38 Sketsa Seluruh <i>Instagram Post</i>	103
Gambar 4.39 Finalisasi Desain <i>Instagram Post</i>	103
Gambar 4.40 Sketsa dan Finalisasi Desain <i>Tiktok Ads</i>	103
Gambar 4.41 Sketsa Poster	104
Gambar 4.42 Finalisasi Desain Poster	105
Gambar 4.43 Sketsa <i>Web Banner</i>	105
Gambar 4.44 Finalisasi <i>Web Banner</i>	106
Gambar 4.45 <i>Stickers</i>	107
Gambar 4.46 <i>Button Pin</i>	107
Gambar 4.47 <i>Habit Tracker</i>	108
Gambar 4.48 Proses <i>Motion Graphic</i>	109
Gambar 4.49 <i>Puppet Tools</i> Pada Gerakan Rambut.....	110
Gambar 4.50 Salah Satu <i>Graph</i> Pada Video 1	110
Gambar 4.51 Tahap <i>Rendering</i>	111
Gambar 4.52 Bimbingan Spesialis.....	112
Gambar 4.53 Revisi Pasca Bimbingan Spesialis.....	113
Gambar 4.54 <i>Market Validation</i> bersama Enna Fiesta	114
Gambar 4.55 <i>Market Validation</i> bersama Nathanael Axel	114
Gambar 4.56 <i>Market Validation</i> bersama Revo Alexandre	115
Gambar 4.57 <i>Tone</i> Warna Dingin Video 1	116
Gambar 4.58 Transisi Perubahan <i>Tone</i> Warna	117
Gambar 4.59 Bentuk Objek Abstrak Pada <i>Background</i> Video.....	117
Gambar 4.60 Bentuk Objek Reprerentasional Pada Video	118
Gambar 4.61 <i>Composition</i> Pada Video.....	120
Gambar 4.62 Ukuran <i>Frame</i> Pada Video.....	121
Gambar 4.63 Penerapan <i>Flow</i> Pada Video	121
Gambar 4.64 Transisi <i>Dissolve</i> pada Video.....	122
Gambar 4.65 Transisi <i>Slide Up</i> pada Video.....	122
Gambar 4.66 Animasi Lari pada Video	123
Gambar 4.67 <i>Motion Scroll</i> pada Video 2	123
Gambar 4.68 <i>Opacity</i> pada Video 2	124
Gambar 4.69 <i>Puppet Tool</i> pada Movement Jari.....	124
Gambar 4.70 Animasi Jalan pada Video 3	125
Gambar 4.71 Tiga Lokasi Utama pada Video 3.....	125
Gambar 4.72 Penggunaan <i>Motion</i> pada Video 4	126
Gambar 4.73 Perpindahan <i>Frame</i> pada Video 4.....	126
Gambar 4.74 Tampilan <i>Final Instagram Post</i>	128
Gambar 4.75 Penggunaan <i>Grid</i> pada <i>Instagram Post</i>	128

Gambar 4.76 Tampilan Final <i>Tiktok Ads</i>	129
Gambar 4.77 Tampilan Final <i>Poster Series</i>	130
Gambar 4.78 Penggunaan <i>Grid</i> pada <i>Poster Series</i>	131
Gambar 4.79 Tampilan <i>Web Banner</i>	132
Gambar 4.80 Penggunaan <i>Grid</i> pada <i>Web Banner</i>	132
Gambar 4.81 Tampilan Akhir <i>Merchandise</i>	133
Gambar 4.82 Tampilan Akhir <i>Habit Tracker</i>	134
Gambar 4.83 Penerapan <i>Grid</i> pada <i>Habit Tracker</i>	134



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Persentase Turnitin.....	xxi
Lampiran 2. Form Bimbingan.....	xxiv
Lampiran 3. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Jessica Rosdiana	xxv
Lampiran 4. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Irman Nuryadin Siddik	xxvi
Lampiran 5. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Andre Jonathan Tjokro R	xxvii
Lampiran 6. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Enna Fiesta	xxviii
Lampiran 7. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Nathanael Axel	xxix
Lampiran 8. <i>Non-Disclosure Agreement</i> (NDA) Revo Alexandre	xxx
Lampiran 9. <i>Non-Disclosure Statement</i> (NDS) Kuesioner	xxxi
Lampiran 10. Form Bimbingan Fisik.....	xxxii
Lampiran 11. Transkrip Wawancara Jessica Rosdiana.....	xxxiii
Lampiran 12. Transkrip Wawancara Irman Nuryadin Siddik.....	xlvi
Lampiran 13. Transkrip Wawancara Andre Jonathan.....	lvii
Lampiran 14. Transkrip Wawancara Dengan Penderita Depresi	lxv
Lampiran 15. Hasil Kuesioner	lxx
Lampiran 16. <i>Stills Frame Video</i>	lxxx

