

STRATEGI PERANCANGAN MEDIA PROMOSI KARYA TERAPI SENI BAGI REMAJA YANG MEMILIKI GEJALA DEPRESI DALAM DUNIA FASHION

Yosephien Reynalda Prananda Wibowo¹⁾, Dr. Heru Dwi Waluyanto, M.Pd.²⁾, dan Asthararianty. S.Sn., M.Ds.³⁾

¹⁾Universitas Kristen Petra
e12170039@john.petra.ac.id

²⁾Universitas Kristen Petra
herusagi@petra.ac.id

³⁾Universitas Kristen Petra
astha@petra.ac.id

ABSTRACT

This design has created a brand called Kata Kecil for adolescents 12-21 years old to express that feeling through art therapy in various media like fashion. An efficient and effective promotional media is created so can increase brand awareness of Kata Kecil. The PHQ-9 test and experimental social therapy for adolescents 12-21 years, then the work of art therapy is applied in various medially it is hoped that this design can help adolescents express themselves and increase public's social awareness in different ways.

Keywords: *design, media promotion, social experiment, art therapy, fashion, adolescent*

ABSTRAK

Perancangan ini dibuat untuk mempromosikan Kata Kecil sebagai wadah bagi remaja usia 12-21 tahun untuk menyalurkan karya terapi seni dalam berbagai media, salah satunya fashion. Maka dari itu dibuat media promosi yang efisien dan efektif sehingga dapat meningkatkan brand awareness dari Kata Kecil. Dalam perancangan ini dilakukan Tes PHQ-9 dan sosial eksperimen terapi seni terhadap remaja usia 12-21 tahun yang kemudian hasil karya dari terapi seni tersebut diterapkan dalam berbagai media. Diharapkan perancangan ini dapat membantu remaja mengekspresikan diri mereka serta meningkatkan kepedulian sosial masyarakat.

Kata Kunci: *perancangan, media promosi, sosial eksperimen, terapi seni, fashion, remaja*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masih dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. Sehat sering kali dipersepsikan dari segi fisik. Namun, kenyataannya sehat juga berarti tentang kesehatan jiwa. Kebanyakan remaja atau generasi milenial saat ini lebih rentan terkena gangguan mental. Sebagai remaja mereka merasa bahwa hal tersebut merupakan hal yang kurang penting. Menurut data survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017, beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, *skizofrenia*, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dalam masa 3 dekade (1990-2017), gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama (Indrayani and Wahyudi 2019).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019), hasil Riskesdas 2018, gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun),

dengan prevalensi 6.2%. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%.

Terapi seni meliputi banyak kegiatan yang berhubungan dengan seni dan sangat beragam. Terapi yang paling populer saat ini adalah buku mewarnai untuk orang dewasa. Sebenarnya buku tersebut seperti buku mewarnai anak pada umumnya namun terdapat pola yang lebih rumit dan kompleks dan menyita waktu lebih banyak. Pada dasarnya, terapi seni bersandar pada aktivitas kreatif atau artistik yang dapat ditekuni tanpa tekanan dan penilaian. Hal yang dapat dilakukan dalam terapi seni adalah menggambar, melukis, mewarnai, memahat, membuat keramik bahkan membuat mozaik. Bukan melihat hasil dari karya terapi seni seperti bagus atau jelek namun lebih berfokus pada proses (Zagrobelna, 2017). Hal yang paling penting saat melakukan terapi seni adalah kondisi emosional dari pasiennya serta analisis dari warna, tekstur bahkan goresan pada karya yang dibuat.

Selain dengan cara dilihat menggunakan mata, diraba melalui sentuhan, atau dirasakan dengan menggunakan tatapan kini sebuah karya seni juga dapat dinikmati dengan cara lain karena bersifat fungsional (Wardhani, 2019). Salah satu contoh dari karya seni yang bersifat fungsional adalah *fashion*. Dalam pemikiran kita *fashion* sangat erat hubungannya dengan pakaian. Namun tidak hanya pakaian, *fashion* juga meliputi aksesoris, alas kaki, riasan wajah, gaya rambut bahkan proporsi tubuh.

Fashion sendiri sangat erat kaitannya dengan cara kita berpakaian dan cara menggunakan atau memadamadankan pakaian tersebut. Tidak hanya itu saja, pemilihan kostum yang tepat sesuai dengan waktu dan tempat juga merupakan salah satu hal yang tidak bisa dilepaskan dari dunia *fashion*. Gaya berpakaian adalah salah satu cara menunjukkan identitas diri. Orang lain bisa membaca karakter diri berdasarkan apa yang dipakai oleh pemakainya. (Arthasalina, 2019).

Pada strategi perancangan ini, media yang digunakan adalah media *fashion* yang dipromosikan secara online. Media promosi merupakan salah satu media yang digunakan untuk meningkatkan *awareness* dari sebuah *brand*. Selain itu media promosi bertujuan agar konsumen mengetahui mengenai brand tersebut lebih dalam lagi. Salah satu contoh media promosi online adalah Instagram maupun *platform* jual beli online. Penggunaan media promosi tersebut bertujuan agar masyarakat di Indonesia khususnya remaja yang berusia 12-21 tahun tahu betapa pentingnya kesehatan mental, serta bagaimana cara mengatasi hal tersebut. Melalui terapi seni, diharapkan remaja dapat mengekspresikan diri mereka serta dapat membantu untuk menghilangkan gejala depresi.

Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescene*), kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Hurlock, 2003).

Remaja menurut Hurlock (2003) dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu:

a. *Early adolescence* (remaja awal)

Berada pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa

kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah (Hurlock, 2003).

b. *Middle adolescence* (remaja pertengahan)

Dengan rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Hurlock, 2003).

c. *Late adolescence* (remaja akhir)

Berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas (Hurlock, 2003).

Depresi

Depresi adalah gangguan perasaan atau *mood* yang disertai komponen psikologi berupa sedih, susah, tidak ada harapan dan putus asa disertai komponen biologis atau somatik misalnya anoreksia, konstipasi dan keringat dingin. Depresi dikatakan normal apabila terjadi dalam situasi tertentu, bersifat ringan dan dalam waktu yang singkat. Bila depresi tersebut terjadi di luar kewajaran dan berlanjut maka depresi tersebut dianggap abnormal (Atkinson, 2010). Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Menurut Kaplan (2002) dan Nolen – Hoeksema & Girus (dalam Krenke and Stemmler, 2002), faktor – faktor yang dihubungkan dengan penyebab dapat dibagi atas : faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian dan faktor sosial. Beberapa cara yang bisa dilakukan dokter untuk membantu pengidap mengatasi depresi yang dialaminya antara lain psikoterapi, memberikan obat antidepresan, dan terapi kejut listrik atau *electroconvulsive therapy* (ECT)

PHQ-9 adalah instrumen psikometri yang awalnya merupakan bagian dari *Primary Care Evaluation of Mental Disorders* (PRIME-MD) yang ditujukan untuk penapisan gangguan mental secara umum. Kemudian pada tahun 2001, kuesioner yang disusun oleh Robert J. Spitzer, Dr. Janet B.W. Williams, Dr. Kurt Kroenke, dan rekan-rekannya (Kroenke, Spitzer, and Williams 2001) dari Universitas Columbia, New York, Amerika Serikat ini dikembangkan secara terpisah sehingga secara khusus mengidentifikasi depresi. PHQ-9 terdiri dari sembilan pertanyaan pendek yang dibuat berdasarkan pedoman kriteria diagnosis depresi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV)* sehingga sesuai dengan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ-III) yang digunakan di Indonesia (Damba, 2020). Butir pertanyaan dan cara penilaian dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Butir-butir pertanyaan PHQ-9

	Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering Anda terganggu oleh masalah-masalah berikut? Gunakan “✓” untuk menandai jawaban Anda)	Tidak Pernah	Beberapa Hari	Lebih dari Separuh Waktu yang Dimaksud	Hampir Setiap Hari
1.	Kurang berminat atau bergairah dalam melakukan apapun	0	1	2	3
2.	Merasa murung sedih atau putus asa	0	1	2	3
3.	Sulit tidur/mudah terbangun, atau selalu banyak tidur	0	1	2	3
4.	Merasa lelah atau kurang bertenaga	0	1	2	3
5.	Kurang nafsu makan atau terlalu banyak makan	0	1	2	3
6.	Kurang percaya diri atau merasa bahwa anda adalah orang yang gagal atau telah mengecewakan diri sendiri atau keluarga	0	1	2	3
7.	Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya membaca koran atau menonton televisi	0	1	2	3
8.	Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain memperhatikannya atau sebaliknya, merasa resah atau	0	1	2	3

	gelisah sehingga Anda lebih sering bergerak dari biasanya.				
9.	Merasa lebih baik mati atau ingin melukai diri sendiri dengan cara apapun	0	1	2	3

Sumber : <https://www.alomedika.com/efektivitas-kuesioner-ph-9-sebagai-skrining-deteksi-dini-depresi>

Penilaian dilakukan dengan menambah seluruh jumlah pertanyaan pada kuesioner. Hasil dari penjumlahan mempunyai arti klinis dan rekomendasi terapi. Skor serta arti klinis dan rekomendasi terapi disebutkan sebagai berikut:

- Skor < 10 : Gejala depresi ringan. Anjuran terapi adalah psikoedukasi bila ada perburukan gejala
- Skor 10 – 14 : Depresi ringan. Anjuran terapi adalah observasi gejala yang ada dalam 1 bulan (perbaikan atau perburukan) dan pertimbangan pemberian antidepresan atau psikoterapi singkat
- Skor 15 – 19 : Depresi sedang. Dianjurkan untuk memberikan antidepresan atau psikoterapi
- Skor ≥ 20 : Depresi berat : Dianjurkan untuk memberikan antidepresan secara tunggal atau kombinasikan dengan psikoterapi intensif

Tabel 2. Interpreting PHQ-9 Scores

Diagnosis	Total Score	For Score	Action
Minimal Depression	0-4	≤ 4	The score suggests the patient may not need depression treatment
Mild Depression	5-9	5-14	Physician uses clinical judgment about treatment, based on patient's duration of symptoms and functional impairment
Moderate Depression	10-14		
Moderately Severe Depression	15-19	> 14	Warrants treatment for depression, using antidepressant, psychotherapy and/or combination of treatment
Severe Depression	20-27		

Sumber: <https://www.febriyanlukito.com/kuisisioner-mengecek-tingkat-depresi-kamu/>

Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa skor tertentu pada PHQ-9 sangat berkorelasi dengan diagnosis depresi, namun tidak semua orang dengan angka skor tinggi pada PHQ-9 pasti mengalami depresi. Sehingga meskipun kuesioner ini merupakan penunjang yang efektif untuk mendeteksi depresi dalam ranah penapisan, namun bukan merupakan modalitas utama dalam menegakkan diagnosis.

Terapi Seni

Menurut *The American Art Therapy Association* (Malchiodi, 2003), terapi seni adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif. Proses penyembuhan ini berguna dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Terapi seni sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup.

Menurut Susan I. Buchalter, dalam bukunya berjudul *Art Therapy Techniques and Applications* (2009), terdapat 15 metode dalam Terapi Seni. 15 metode tersebut adalah *warm-ups, mindfulness, drawing, painting, collages, clay, puppets and masks, combing modalities, multimedia, holiday projects/celebration, the defensive client, computer assisted art therapy, murals, miscellaneous, dan open art studio*. Terapi seni pada penderita depresi dapat memberikan banyak energi untuk lebih memahami tentang diri. Setiap orang memiliki cara penyembuhan yang berbeda

beda. Hal yang terpenting adalah mengikuti kata hati dan melakukan hal hal yang membuat diri sendiri bahagia (Youhjung, 2019).

Aktivitas terapi seni ini melibatkan pengalaman kinestetik dan gerakan yang dilakukan selama pembuatan seni ini bertujuan untuk melepaskan, membangkitkan energi, dan melepaskan stres gerakan. Saat kita merasa tertekan, ada banyak emosi yang terlibat. Dengan melihat kedalam diri kita hal tersebut membantu kita memahami akar dari perasaan kita dan mengapa kita merasa tertekan.

Fashion

Dalam istilah yang paling sederhana, *fashion* adalah gaya yang populer di masa sekarang atau serangkaian tren yang telah diterima oleh khalayak luas. *Fashion* adalah fenomena kompleks dari sudut pandang psikologis, sosiologis, budaya, atau komersial (Brannon and Divita, 2015). Menurut Brannon dan Divita dalam bukunya *Fashion Forecasting*, klasifikasi *fashion* terbagi menjadi tujuh bagian yaitu *fashion* sebagai respons sosial dan psikologis, *fashion* sebagai budaya populer, *fashion* sebagai perubahan, *fashion* sebagai fenomena global, *fashion* sebagai penyampai pesan, *fashion* sebagai stimulus ekonomi dan *fashion* sebagai pembeda gender. .

Social Experiment

Pada *social experiment* ini, menargetkan remaja berusia 12-21 tahun sebanyak 6 orang. Terdapat 2 orang pada setiap kelompok umur yaitu 12-15 tahun, 16-18 tahun dan 19-21 tahun dengan kriteria yaitu remaja berusia 12-21 tahun, laki-laki dan perempuan, mengikuti tes PHQ-9, hasil dari tes PHQ-9 pada level *mild* (5-9 poin) dan *moderate* (10-14 poin) dan tertarik untuk menyalurkan karya terapi seni melalui *fashion*.

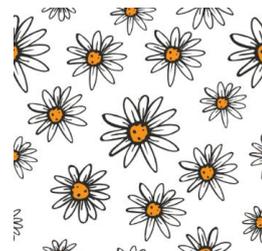
Setiap remaja yang berpartisipasi akan diberikan sebuah amplop yang berisi map, 7 kertas gambar A4, cat air, spidol, panduan terapi seni, serta kartu ucapan terima kasih dan juga hadiah kecil. Terdapat 7 panduan yang akan dilaksanakan dalam melakukan terapi seni tersebut.

Hasil Karya Terapi Seni

Desain yang terpilih merupakan karya terapi seni dari Sharlene, Yoyo dan Rere. Karya mereka dipilih karena hasil dari tes PHQ-9 dan hasil karya terapi seni relevan. Menurut Pak Hardiono seorang psikolog, setiap karya yang mereka buat menunjukkan ada gangguan emosi yang dihadapi oleh masing masing orang. Desain yang terpilih akan diolah dan disesuaikan dengan kebutuhan produk masing masing.



Gambar 1. *Project 3* milik Sharlene
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 2. Hasil Desain *Project 3* milik Sharlene
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Judul dari karya terapi milik Sharlene adalah “Daisy”. Bunga daisy memiliki arti yaitu awal baru. Melalui gambar tersebut ada sebuah harapan untuk melakukan sesuatu hal baru dalam kehidupan. Setiap goresan memiliki arti tersendiri. Sehingga melalui goresan goresan tersebut, seseorang bisa berbagi sedikit bercerita tentang apa yang sedang dirasakan dalam bentuk visual.



Gambar 3. Produk Kata Kecil
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. Hasil Desain *Project 1* milik Yoyo
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Judul dari karya terapi milik Yoyo adalah “Reflection”. Penggambaran wajah mewakili diri seseorang. Seseorang dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh individu lainnya. Pastilah pengaruh tersebut tidaklah sepenuhnya tersampaikan atau tertampung dengan utuh. Dengan mengekspresikan perasaan secara alami melalui goresan karya, apa yang tidak dapat kita sampaikan secara langsung seperti Isi hati, beban pikiran, dan ungkapan kata, dapat tersampaikan dengan indah.



Gambar 5. *Project 5* milik Rere
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 6. Hasil Desain *Project 5* milik Rere
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Judul dari karya terapi milik Rere adalah “Precious”. Gambar yang dibuat adalah sesuatu yang tidak bisa lepas dari kehidupan. Alasannya, matahari adalah sesuatu yang penting dan jika tidak ada matahari, dunia ini akan menakutkan. Gambar yang dibuat sangat simpel. Walaupun terlihat biasa, matahari bisa berpengaruh besar bagi manusia.

Produk



Gambar 7. Foto Produk
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Brand

Nama *brand* terdiri dari 2 kata yaitu “kata” dan “kecil”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, “kata” berarti unsur bahasa yang diucapkan atau dituliskan yang merupakan perwujudan kesatuan perasaan dan pikiran yang dapat digunakan dalam berbahasa. Kata “kata” juga dapat diartikan sebagai ujar atau bicara. Sedangkan kata “kecil” berarti kurang besar (keadaannya dan sebagainya) daripada yang biasa; tidak besar.

Kata Kecil mengartikan bahwa dalam setiap karya yang dihasilkan dari terapi seni memiliki kesatuan perasaan dan pikiran yang tidak terlihat secara kasat mata, namun dapat dirasakan maknanya dengan cara bercerita. Diharapkan *brand* ini dapat mengartikan dan mengungkap cerita dalam sebuah desain.

Pesan yang ingin disampaikan dalam perancangan ini adalah “Berdamai dengan diri sendiri dan *survive* dengan keadaan yang ada”. Diharapkan melalui terapi seni yang dilaksanakan oleh remaja usia 12-21 tahun yang memiliki gejala depresi dapat menjadi suatu kegiatan yang membantu mereka untuk selaku bersyukur dengan keadaan mereka sekarang. Dengan adanya makna dari setiap desain yang telah dibuat, remaja juga dapat menyadari bahwa keadaan mereka sekarang dapat berdampak baik bagi orang lain yang ada disekeliling mereka.

Media

Instagram merupakan media utama untuk mempromosikan Kata Kecil. Desain yang digunakan adalah desain yang simpel dan menggunakan warna utama dari Kata Kecil. Terdapat ilustrasi abstrak sebagai elemen pendukung dalam desain. Konten yang digunakan dalam Instagram cukup bervariasi edukasi, *quotes*, *games* atau *challenge* dan juga *review* dari remaja yang telah mengikuti *project* dari Kata Kecil.

Katalog digunakan sebagai media *story telling*. Dalam Katalog tersebut, terdapat info mengenai Kata Kecil serta arti dari setiap karya yang telah dibuat oleh masing masing remaja. Terdapat juga penjelasan tema 1 dari Kata Kecil yaitu *Eunoioa*. Dibagian akhir terdapat informasi tentang media sosial yang digunakan Kata Kecil. Ukuran dari katalog tersebut adalah 29 cm x 11 cm. Kemudian katalog tersebut akan dilipat menjadi 4 bagian. Setiap pembelian produk dari Kata Kecil akan mendapatkan Katalog dan juga *sticker*. Desain *sticker* adalah karya dari terapi seni dan juga logo dari Kata Kecil.

KESIMPULAN

Depresi pada remaja bukanlah hal yang jarang di Indonesia. Bahkan orang-orang disekitar kita yang sering kita temui mengalami gejala depresi, termasuk remaja. Untuk mengatasi hal tersebut, perlu adanya sosialisasi untuk mengatasi gejala depresi. Salah satunya adalah dengan terapi seni. Selain itu, media yang digunakan dalam perancangan ini adalah media *fashion*.

Pada perancangan ini, hal yang dilakukan adalah melakukan *social experiment* terhadap 6 orang remaja usia 12-21 tahun yang telah mengikuti tes PHQ-9 dan hasil dari tes tersebut mereka berada di *level mild* dan *moderate*. Setiap karya yang telah dihasilkan oleh remaja tersebut kemudian diolah dan diaplikasikan kedalam media *fashion* yaitu *t-shirt*, masker, *bucket hat*, dan juga *totebag*.

Produk yang telah dibuat kemudian akan dipasarkan dengan mengutamakan *storytelling* dari masing masing desain. Dengan adanya Kata Kecil yang berperan sebagai wadah bagi remaja untuk mengekspresikan diri, diharapkan terapi seni dapat dikenal lebih lagi terhadap masyarakat luas. Selain itu Kata Kecil hadir agar dapat membantu mereka untuk mengungkapkan arti dari diri mereka.

REFERENSI

- Arthasalina, Dian Septi. 2019. "4 Fashion Style Ini Tunjukkan Karakter Pemakainya, Kamu Yang Mana?" Retrieved September 23, 2020 (<https://www.idntimes.com/life/inspiration/dian-arthasalina/pedro-fashion-talk/5>).
- Atkinson, R. L. 2010. *Pengantar psikologi*. Tangerang: Interaksa.
- Azizah, Khadijah Nur. 2019. "Saat Remaja Bersahabat dengan Depresi dan Gangguan Jiwa." *detikHealth*. Retrieved September 23, 2020 (<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4795577/saat-remaja-bersahabat-dengan-depresi-dan-gangguan-jiwa>).
- Brannon, E. L., and L. R. Divita. 2015. "Fashion Forecasting." *New York: Bloomsbury*.
- Buchalter, Susan I. 2009. *Art Therapy Techniques and Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Damba, Bestari. 2020. "Efektivitas Kuesioner PHQ-9 Sebagai Skrining Deteksi Dini Depresi." *Alomedika*. Retrieved October 3, 2020 (<https://www.alomedika.com/efektivitas-kuesioner-ph-9-sebagai-skrining-deteksi-dini-depresi>).
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrayani, Yoeyoen Aryantin, and Tri Wahyudi. 2019. "Pusat Data Dan Informasi - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." Retrieved September 23, 2020 (<https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>).
- Karismakristi, Pelangi. 2017. "Penelitian: Terapi Seni Atasi Depresi Berat - Medcom.Id." Retrieved September 23, 2020 (<https://www.medcom.id/rona/kesehatan/8N08L5ON-penelitian-terapi-seni-atasi-depresi-berat>).
- Kroenke, I. S., and M. Stemmler. 2002. "Factors Contributing to Gender Differences in Depressive Symptoms:A Test of Three Developmental Models." *Journal of Youth and Adolescence*.
- Kroenke, Kurt, Robert L. Spitzer, and Janet B. W. Williams. 2001. "The PHQ-9. Validity of a Brief Depression Severity Measure."
- Malchiodi, Cathy, A. 2003. *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Pane, Merry Dame Cristy. 2014. "Gejala Depresi." *Alodokter*. Retrieved September 23, 2020 (<https://www.alodokter.com/depresi/gejala>).
- Tashandra, Nabila. 2020. "10 Cara Aman Mengatasi Depresi Tanpa Obat-Obatan Halaman All - Kompas.Com." Retrieved September 23, 2020 (<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/01/28/094116220/10-cara-aman-mengatasi-depresi-tanpa-obat-obatan?page=all>).
- Wardhani, Adinda Tri. 2019. "Kolaborasi Dunia Fashion Dan Karya Seni Yang Fungsional Dan Atraktif - Lifestyle Liputan6.Com." Retrieved September 23, 2020 (<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3860917/kolaborasi-dunia-fashion-dan-karya-seni-yang-fungsional-dan-atraktif>).
- Youhjung. 2019. "Art Therapy Activity for Depression." *Thirsty For Art*. Retrieved September 26, 2020 (<https://www.thirstyforart.com/blog/art-therapy-for-depression>).
- Zagobelna, Monika. 2017. "Terapi Seni: Pengertian Dan Kegunaannya." *Design & Illustration Envato Tuts+*. Retrieved September 23, 2020 (<https://design.tutsplus.com/id/articles/art-therapy-what-it-is-and-how-it-may-help-you--cms-29466>).