



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

TUGAS AKHIR SPESIFIKASI PROYEK DESAIN

PERANCANGAN BUKU EDUKASI KESEHATAN MENTAL SEHATMENTAL.ID



JURUSAN TEKNIK GRAFIKA PENERBITAN
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

DEPOK
2021



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

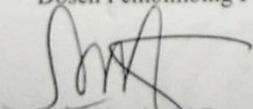
**LEMBAR PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Judul Tugas Akhir : PERANCANGAN BUKU EDUKASI KESEHATAN
MENTAL SEHATMENTAL.ID
Penulis : Ratih Dwi Pratiwi
Jurusan : Teknik Grafika Penerbitan
Program Studi : Desain Grafis

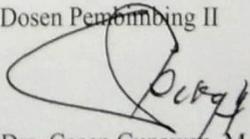
Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dilakukan melalui proses bimbingan dan telah layak untuk mengikuti Ujian Sidang Tugas Akhir.

Depok, 6 Agustus 2021

Menyetujui,
Dosen Pembimbing I


Dina Martin, M.Ds
NIP. 520000000000000267

Dosen Pembimbing II


Drs. Cecep Gunawan, M.Si
NIP. 196104261997021001



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

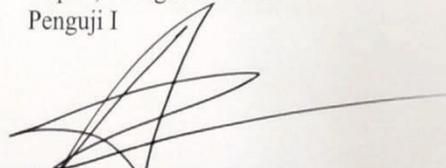
PERANCANGAN BUKU EDUKASI KESEHATAN MENTAL
SEHATMENTAL.ID

Oleh:

RATIH DWI PRATIWI
5017020019

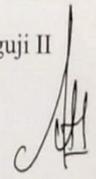
Disahkan:

Depok, 16 Agustus 2021
Penguji I



Drs. Ade Noor Riyadhi
NIP. 520000000000000323

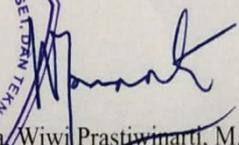
Penguji II



Andriyanto, S.E., M.Kom.
NIP. 23272015100119730629



Ketua Jurusan
Teknik Grafika Penerbitan



Dra. Wiwi Prastiwinarti, M.M.
NIP. 196407191997022001



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PERANCANGAN BUKU EDUKASI KESEHATAN MENTAL SEHATMENTAL.ID

adalah hasil karya saya.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Laporan Tugas Akhir ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar di suatu perguruan tinggi, dan atau sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam Laporan Tugas Akhir ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya siap menerima sanksi akademik yang berlaku.

Depok, 6 Agustus 2021

Yas



Ratih Dwi Pratiwi

5017020019



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

ABSTRAK

Kesehatan mental berkembang sebagai sebuah hal yang lebih ‘ramah’ di mata publik seiring dengan banyaknya orang yang mengadakan sebuah pergerakan dalam membuat isu kesehatan mental menjadi sebuah hal yang wajar seperti seharusnya. Salah satu organisasi yang bergerak dalam bidang kesehatan mental ialah Sehatmental.id yang memberikan banyak informasi melalui berbagai media tentang betapa pentingnya kesehatan mental pada masyarakat. Hal ini bermuara terhadap kebutuhan Sehatmental.id yang ingin memberikan sebuah media yang mengedukasi banyak orang tentang kesehatan mental—yang berbentuk buku edukasi dengan kesan modern yang memberikan atensi pada target audiens namun juga masih memberikan ciri identitas dari Sehatmental.id. Artikel ini dibuat dengan beberapa langkah penelitian seperti wawancara, penyebaran kuesioner pada target audiens di seluruh Indonesia, juga dengan studi literatur sebagai penguat penelitian penulis. Artikel ini membahas mengenai hubungan perancangan desain yang diaplikasikan pada media buku.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Desain, Buku.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

ABSTRACT

Mental health is growing as something looking more 'subtle' to the eye of the public, as many people started to make a movement to make the issues look as it should be—normal—in our daily lives. One of the organization standing is Sehatmental.id that gives a lot of informative media about how important mental health is. This leads to the needs that Sehatmental.id wants to create, a media to educate more people about the importance of mental health, an educational book with a modern vibe that can catch the public eye but still giving the identification of Sehatmental.id portrayed in the media, also the one that suits most with Sehatmental.id target audience. The study is done by some steps as interview, distributing questionnaires to peoples across Indonesia which fits the criteria of the target audience, and also literature studies to strengthen the research that is being done by the writer. This article discussing about design matters applied in a book making activity.

Keywords: *Mental health, design, book.*

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan penelitian mengenai perancangan Buku Edukasi Kesehatan Mental Sehatmental.id.

Laporan ini dibuat penulis sebagai syarat menyelesaikan studi di Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan juga sebagai sarana pengaplikasian pendidikan yang telah dijalani selama delapan semester lamanya.

Penulisan Laporan ini dapat selesai dengan banyaknya dukungan terutama dari Orang Tua, Kakak, dan Adik yang telah menemani dan banyak membantu baik secara moral maupun finansial selama pembuatan laporan. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. sc. H. Zainal Nur Arifin Dipl-Ing HTL., M. T. selaku Direktur Politeknik Negeri Jakarta.
2. Dra. Wiwi Prastiwinarti, M. M., selaku Ketua Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan Politeknik Negeri Jakarta.
3. Ibu Anggi Anggarini M. Ds, selaku Ketua Program Studi D4 Desain Grafis Politeknik Negeri Jakarta.
4. Ibu Dina Martin, M.Ds, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu dan membimbing penulis dalam bidang desain dan konsep dalam menyelesaikan Proposal Tugas Akhir.
5. Drs. Cecep Gunawan, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam membuat penulisan Proposal Tugas Akhir yang baik dan benar.
6. Segenap Dosen Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan yang telah memberikan didikan kepada penulis selama masa studi
7. Inas Kamila dan Afifa Rizka Ayu sebagai teman yang telah menemani dan memberikan ruang sharing dalam mengerjakan proposal.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

8. Kanawut Traipipattanapong dan Suppasit Jongcheveevat sebagai individu yang selalu menghibur penulis dalam menjalankan penelitian.
9. Rekan-rekan DG-8C yang telah berjuang bersama selama empat tahun lamanya.

Dalam penulisan laporan ini, penulis sadar bahwa kemampuan penulis belum sempurna dari sisi materi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala kritik maupun saran terhadap kekurangan yang ada.

Jakarta, Agustus 2021

Ratih Dwi Pratiwi





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR ISI

PERAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Ruang Lingkup Pembahasan.....	2
1.4 Tujuan dan Manfaat Pembahasan.....	3
1.4 Sistematika Penulisan.....	4
BAB II LANDASAN PERANCANGAN.....	5
2.1 Buku.....	5
2.1.1 Jenis Buku.....	5
2.1.2 Struktur Buku.....	5
2.2 Layout.....	6
2.2.1 Elemen <i>Layout</i>	6
2.2.2 <i>Grid Layout</i>	7
2.2.3 Prinsip <i>Layout</i>	8
2.3 Warna.....	7
2.4 Tipografi.....	9
2.5 Ilustrasi.....	12
2.6 Metode Riset Desain.....	13
BAB III METODE PERANCANGAN.....	15
3.1 Metode Riset Desain.....	15
3.2 Metode Pengumpulan Data.....	16
3.3 Data dan Analisis.....	17
3.3.1 Profil Klien.....	17



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3.3.2 Lingkup Usaha.....	18
3.3.3 Kompetitor.....	18
3.3.4 Hasil Wawancara.....	20
3.3.5 <i>Customer Insight</i>	20
3.3.6 Analisa dan Fakta.....	21
3.4 Arahan Kreatif.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN DESAIN.....	27
4.1 Konsep Visual.....	27
4.2 Proses Desain.....	27
4.2.1 <i>Mindmap</i>	26
4.2.2 <i>Moodboard</i>	27
4.2.3 Sketsa.....	30
4.2.4 Sketsa Komprehensif.....	34
4.2.5 <i>Final Artwork</i>	36
4.3 Media Pendukung.....	38
4.4 Pertimbangan Produksi.....	40
BAB V PENUTUP.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	42
DAFTAR REFERENSI.....	43
LAMPIRAN.....	45



Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
Gambar 2.1 Warna CMYK.....	9
Gambar 2.2 Warna RGB.....	10
Gambar 2.3 Font Sans Serif.....	11
Gambar 2.3 Font Script.....	11
Gambar 3.1 Logo Sehatmental.id.....	17
Gambar 3.2 Instagram Ibunda.id.....	18
Gambar 3.3 Instagram Alpas.id.....	19
Gambar 4.1 <i>Mindmap</i>	26
Gambar 4.2 <i>Color Palette</i>	27
Gambar 4.3 <i>Moodboard</i> Tone and Manner.....	28
Gambar 4.4 <i>Moodboard</i> Ilustrasi.....	29
Gambar 4.5 <i>Moodboard</i> Layout.....	30
Gambar 4.6 Sketsa Manual 1.....	31
Gambar 4.7 Sketsa Manual 2.....	31
Gambar 4.8 Sketsa Manual 3.....	32
Gambar 4.9 Sketsa Imposisi 1.....	32
Gambar 4.10 Sketsa Imposisi 2.....	33
Gambar 4.11 <i>Modular Grid</i>	33
Gambar 4.12 <i>Hierarchical dan Manuscript Grid</i>	34
Gambar 4.13 Sketsa Komprehensif 1.....	34
Gambar 4.14 Sketsa Komprehensif 2.....	35
Gambar 4.15 Sketsa Komprehensif 3.....	35
Gambar 4.16 <i>Cover Final Artwork</i>	36
Gambar 4.17 Konten 1.....	36
Gambar 4.18 Konten 2.....	37



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Gambar 4.19 Konten 3.....	37
Gambar 4.20 <i>Pouch</i> 1.....	38
Gambar 4.21 <i>Pouch</i> 2.....	38
Gambar 4.22 <i>Bookmark</i>	39
Gambar 4.23 Masker.....	39





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR TABEL

Tabel		
Tabel 3.1	Matrix SWOT.....	21
Tabel 3.2	<i>Creative Brief</i>	26
Tabel 4.1	Kata Kunci <i>Mindmap</i>	27





BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu jenis kesehatan yang di mana kesadaran untuk menjaganya dengan baik seperti kesehatan fisik lainnya masih sangat kurang dipahami masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), kesehatan mental merupakan keadaan kesehatan dimana seseorang dapat memahami kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan secara normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat pula berkontribusi terhadap sekitarnya.

Jumlah gangguan kesehatan mental menurut DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Mental Disorders*) dilansir *sehatq.com* ada sebanyak hampir 300 gangguan (Saraswati, 2020). Dalam banyaknya gangguan mental tersebut, pakar mengelompokkannya menjadi beberapa kategori gangguan seperti gangguan mood, gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan psikotik, gangguan makan, gangguan jiwa terkait trauma, dan gangguan penyalahgunaan zat (Saraswati, 2020).

Begitu banyak gangguan mental yang masih tidak begitu dianggap serius oleh masyarakat, padahal dilansir oleh WHO pada tahun 2016, bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua secara global pada usia 15-29 tahun. Kondisi kesehatan masyarakat Indonesia sendiri dikutip dari *theconversation.com* (2020) yang mendapatkan data terbaru dari Survei Kehidupan Berkeluarga Indonesia (IFLS-5), menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi tertinggi di Indonesia ada pada remaja perempuan, sebesar 32%. Depresi pada remaja laki-laki tidak jauh di bawahnya, sebesar 26,6%.

Dalam banyaknya kasus-kasus kesehatan mental di tengah masyarakat tersebut, bermunculan organisasi-organisasi sosial yang memberikan wadah dan edukasi tentang bagaimana mengetahui, menyadari, dan melewati gangguan kesehatan mental itu sendiri. Salah satu dari organisasi sosial tersebut yang telah cukup dikenal masyarakat adalah Sehatmental.id.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Sehatmental.id didirikan oleh Ade Binarko yang dibantu oleh Dr. Vivid Argarini sebagai akademisi dan praktisi komunikasi dan dr. Rama Giovani, Sp.KJ sebagai psikiater yang ingin membuat sebuah ruang untuk informasi kesehatan mental melalui media digital. Sehatmental.id memiliki cita-cita untuk memberikan wadah terhadap orang-orang yang kurang terjangkau oleh pendidikan kesehatan mental.

Ade Binarko, founder dari sehatmental.id sendiri menyadari bahwa kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental masih belum sempurna dan menginginkan Sehatmental.id—organisasi sosialnya dapat membantu banyak orang yang merasa butuh bantuan terhadap kondisi mentalnya ataupun memberikan edukasi dari konten-konten pengetahuan mental yang disajikan. Untuk menjangkau lebih banyak audiens, Ade Binarko ingin memberikan sebuah edukasi dalam bentuk buku untuk mengedukasi banyak pembaca—namun tidak hanya dalam bentuk e-book yang dapat disebarcan secara digital namun juga buku cetak di mana dapat menjangkau publik yang lebih memilih preferensi bentuk fisik dalam menikmati sebuah karya tulis.

1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang sebelumnya, masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimana cara merancang buku edukasi kesehatan mental yang tepat dengan target audiens?

1.3. Ruang Lingkup Pembahasan

Ruang lingkup pembahasan dari masalah perancangan buku edukasi ini diberikan beberapa batasan, yakni:

1. Proses pembuatan buku edukasi kesehatan mental Sehatmental.id untuk wanita usia 18-25 tahun.
2. Penerapan elemen dan teori grafis yang tepat untuk pembuatan buku edukasi kesehatan mental seperti warna, tipografi, ilustrasi, layout, dan lain-lain.
3. Pengaplikasian desain buku kesehatan mental Sehatmental.id pada material dan ukuran yang tepat.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Tujuan dan Manfaat Pembahasan

Tujuan dari pembuatan Laporan Tugas Akhir (TA) ini antara lain:

1. Menjelaskan bagaimana perancangan buku edukasi kesehatan mental dilakukan hingga pemilihan desain akhir yang direalisasikan.
2. Menjelaskan elemen dan prinsip desain yang digunakan pada pembuatan buku edukasi kesehatan mental
3. Menjelaskan pengaplikasian desain kepada material yang tepat.

Adapun manfaat yang ingin dicapai pembuatan Laporan Tugas Akhir ini sebagai berikut:

1. Akademis

Memenuhi kewajiban penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir di Politeknik Negeri Jakarta sebagai syarat kelulusan. Juga memberikan wawasan praktis terhadap proses perancangan sebuah objek desain.

2. Non-akademis

Memberikan edukasi tentang kesehatan mental terhadap pembaca buku edukasi kesehatan mental Sehatmental.id yang diharapkan dapat merubah pola pikir pembaca terhadap gangguan mental yang banyak terjadi di masyarakat.

1.5. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan

Bab I membahas tentang latar belakang pembuatan buku edukasi kesehatan mental serta ruang lingkup yang meliputinya. Selain hal tersebut, ada juga penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari pembuatan buku edukasi kesehatan mental tersebut.

BAB II Landasan Perancangan

Bab II membahas tentang teori-teori yang digunakan pada pembuatan buku edukasi kesehatan mental. Hal ini dilakukan untuk memperkuat landasan



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

pembuatan buku. Teori-teori yang digunakan pada bab ini akan bersumber dari sumber yang terverifikasi.

BAB III Metode Perancangan

Bab III berisi tentang metode-metode yang digunakan pada pembuatan buku edukasi. Metode-metode tersebut antara lain metode pengumpulan data dan metode riset desain yang akan digunakan. Metode tersebut akan memberikan data dan fakta yang akan digunakan sebagai acuan pembuatan desain buku edukasi kesehatan mental.

BAB IV Hasil Desain

Bab IV berisikan tahapan perancangan desain buku edukasi kesehatan mental dari awal hingga desain final. Juga berisikan pengaplikasiannya kepada media cetak akhir yakni buku disertai penjelasan perancangan material yang digunakan.

BAB V Penutup

Bab V sebagai bab terakhir berisikan simpulan dari pembuatan buku edukasi kesehatan mental, juga saran atau masukan terhadap pembuatan karya dan pembaca.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB V PENUTUP

1.1. Simpulan

Selama membuat perancangan desain buku edukasi kesehatan mental, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Proses pembuatan buku edukasi kesehatan mental dilakukan dari beberapa tahapan. Pertama, tahap pencarian data yang didapatkan dari wawancara, penyebaran kuesioner, dan studi literatur. Kedua, tahap perancangan yang dilakukan dengan tahapan pembuatan mindmap, moodboard, sketsa sketsa komprehensif, yang menghasilkan sebuah *final artwork* (FAW).
2. Pada perancangan buku edukasi Kesehatan mental digunakan beberapa jenis *grid layout* yakni *manuscript*, *modular*, dan *hierarchical* serta penggunaan warna pink magenta, biru, hijau, putih, serta hitam. Untuk penggunaan tipografi, dipilih dua jenis tipografi yakni jenis *script* untuk merepresentasikan feminin serta *sans serif* untuk merepresentasikan *modern*.
3. Buku edukasi kesehatan mental dibuat sebagai media utama dengan beberapa media turunan sebagai penunjang yakni diantaranya *bookmark*, *pouch*, dan masker.

5.2 Saran

Berikut merupakan saran-saran yang dapat diberikan penulis dari pengalaman mengerjakan perancangan desain buku edukasi kesehatan mental:

1. Promosi penjualan buku dapat dilakukan oleh Sehatmental.id melalui sosial media Instagram yang sudah memiliki *engagement* cukup tinggi untuk calon audiens. Untuk hal ini, pembuatan objek grafis digital akan sangat berguna untuk menarik perhatian.
2. Efektifitas buku dapat diteliti dimasa mendatang setelah buku dipublikasikan, maupun evaluasi pemberian saran dari pembaca buku.



DAFTAR REFERENSI

A. Publikasi Elektronik

Atikah (2018, October 3). *Elemen-elemen Pada Layout*. April 15, 2021.
<https://sekolahdesain.com/elemen-elemen-pada-layout/>

Imran, Syaiful (2014). *Struktur dan Bagian-Bagian Penyusun Buku Secara Umum*. May 17, 2021.

<https://ilmu-pendidikan.net/pustaka/buku/bagian-penyusun-buku>

Kramer, Lindsay (2019). *Flat design and semi-flat design: what it is and how to use it*. Agustus 12, 2021.

<https://99designs.com/blog/design-history-movements/flat-design-and-semi-flat-design/>

mentalwellbeing.org.au. *The Green Ribbon*. Juli 30, 2021.
<https://mentalwellbeing.org.au/the-green-ribbon/>

Saraswati, Rieke (2020, March 22). *Mengenal Jenis-Jenis Gangguan Jiwa pada Manusia*. April 7, 2021.

<https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-jenis-jenis-gangguan-jiwa-pada-manusia>

theconversation.com (2020, January 30). *Merawat kesehatan mental siswa perlu lebih dari sekadar BK*. April 15, 2021.

<https://theconversation.com/merawat-kesehatan-mental-siswa-perlu-lebih-dari-sekadar-bk-130753>

WHO (2018, March 30). *Mental health: strengthening our response*. April 9, 2021.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

B. Buku & Jurnal

- Ambrose, Gavin, & Harris, Paul (2009). *The Fundamental of Graphic Design*. Singapore: AVA Book Production.
- Munandar, Doan Ilman (2016). *Format Cetak vs Digital: Preferensi Membaca Bahan Bacaan Akademik Mahasiswa Pascasarjana Universitas Indonesia*. Jurnal Pustakaloka. Volume 11 Nomor 2, November 2019.
- Honita, Yani (2016). *Kajian Visual Logo dan Produknya: Studi Kasus Company Profile Perusahaan Aksesoris Clay Mini Unik*. Jurnal RupaRupa. Volume 5 Nomor 1, Juni 2016.
- Landa, Robin (2011). *Graphic Design Solutions, Fourth Edition*. Boston, MA: Cengage.
- Oktaviani, Ria (2016). *Perancangan Buku Ruang Terbuka Hijau Surabaya dengan Teknik Essay Photography Guna Meningkatkan Kesadaran Lingkungan Hijau Masyarakat Surabaya*. Tugas Akhir.
- Poulin, Richard (2011). *The Language of Graphic Design*. Beverly, Massachusetts: Rockport Publisher.
- Poulin, Richard (2018). *Design School Layout*. Beverly, Massachusetts: Rockport Publisher.
- Timothy Samara (2005). *Making and Breaking The Grid*. New York: Rockport Publishers.
- Timothy Samara (2020). *Design Elements, Third Edition*. New York: Rockport Publishers.
- Undang-Undang (UU) Republik Indonesia (2017). *Sistem Perbukuan*. UU No.3 Tahun 2017.
- Valentino, Dion E (2019). *Pengantar Tipografi*. Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TEMATIK). Vol. 6, No. 2 Desember 2019.
- Widya, Leonardo A.D, & Darmawan, Andreas J (2016). *Pengantar Desain Grafis*. Indonesia: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.

White, Alex W (2011). *The Element of Graphic Design*. New York: Allworth Press.

C. Wawancara

Binarko, Ade. (2021, March 31). Personal interview.

Giovani, Rama. (2021, June 23). Personal interview.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS
JURUSAN TEKNIK GRAFIKA PENERBITAN
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

NAMA MAHASISWA Ratih Dwi Pratiwi
NAMA PEMBIMBING Dina Martin, M.Ds
JUDUL TUGAS AKHIR Perancangan Buku Edukasi Kesehatan Mental sehatmental.id

KETERANGAN:

1. Lembar bimbingan ini digunakan untuk mencatat aktivitas bimbingan mahasiswa
2. Lembar bimbingan ini ditulis oleh mahasiswa dan diketahui oleh pembimbing
3. Harap lampirkan lembar bimbingan ini pada laporan Tugas Akhir sebelum sidang

BIMBINGAN KE-	TANGGAL BIMBINGAN	KOMENTAR PEMBIMBING	RENCANA PROGRESS/REVISI*
1	02/04/21	Mulai buat bab 1 + cari kejelasan segmentasi gender dari klien	Mulai membuat bab 1
2	09/04/21	Revisi beberapa kalimat yang padanan katanya bertele-tele, jelaskan buku sebagai apa dan jelaskan media digital apa	Bab 1 sudah selesai namun masih revisi
3	18/04/21	Membuat kuesioner tetapi masih revisi, bab 1 tinggal benarkan rumusan masalah, bab 2 buat kerangka	Bab 1 revisi, bab 2 membuat kerangka
4	11/05/21	Bab 2 sudah buat kerangka, diminta untuk tambah struktur buku & jenis buku, bab 1 rumusan masalah masih kurang tajam	Bab 1 rumusan masalah, bab 2 tambah struktur buku dan jenis buku. Sudah buat kuesioner baru
5	18/05/21	Bab 3 untuk buku tidak usah dengan observasi, bab 2 mengumpulkan kembali	Sudah menyelesaikan sebaran kuesioner, sudah mulai bab 3
6	03/08/21	Menyusun Bab 4 dan karya TA	Ilustrasi masih revisi
7	04/08/21	Menyusun Bab 4 dan karya TA	Melanjutkan bab 5, aplikasi karya
8	05/08/21	Bab 4 dan Bab 5	Submitted for Review

*untuk menjadi acuan bimbingan selanjutnya

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS
JURUSAN TEKNIK GRAFIKA PENERBITAN
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

NAMA MAHASISWA Ratih Dwi Pratiwi
NAMA PEMBIMBING Drs. Cecep Gunawan, M.Si
JUDUL TUGAS AKHIR Perancangan Buku Edukasi Kesehatan Mental sehatmental.id

KETERANGAN:

1. Lembar bimbingan ini digunakan untuk mencatat aktivitas bimbingan mahasiswa
2. Lembar bimbingan ini ditulis oleh mahasiswa dan diketahui oleh pembimbing
3. Harap lampirkan lembar bimbingan ini pada laporan Tugas Akhir sebelum sidang

BIMBINGAN KE-	TANGGAL BIMBINGAN	KOMENTAR PEMBIMBING	RENCANA PROGRESS/REVISI*
1	18/05/21	Bimbingan Bab 1-3	Penulisan hingga bab 3
2	06/08/21	Bimbingan Bab 1-5	Dalam Progress
3	07/08/21	Bimbingan Bab 1-5	Revisi Minor (Halaman & Judul Paragraf)
4	08/08/21	Bimbingan Bab 1-5	Bimbingan Final



LAMPIRAN KUESIONER

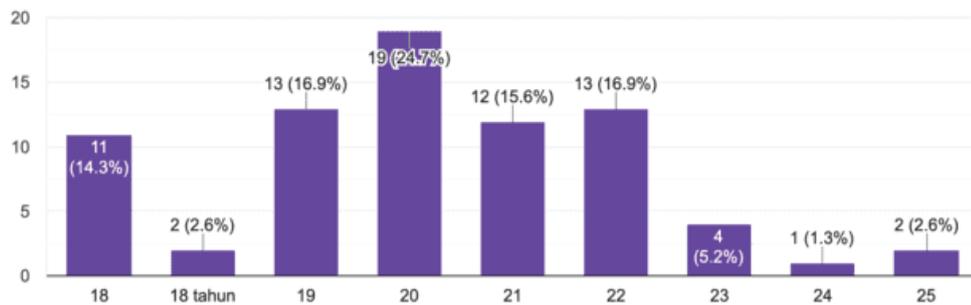
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Berapa usia anda?

Berapa usia anda? (Tulis angkanya saja)

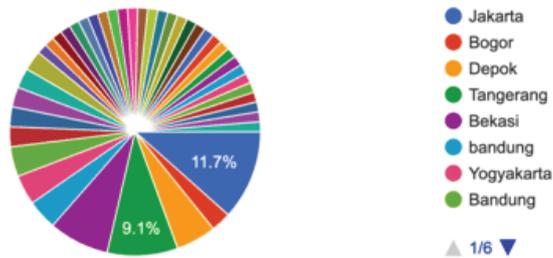
77 responses



2. Di mana domisili anda?

Di mana domisili anda?

77 responses



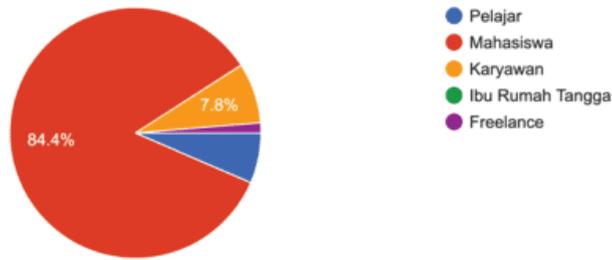
3. Apa pekerjaan anda?



Hak Cipta :

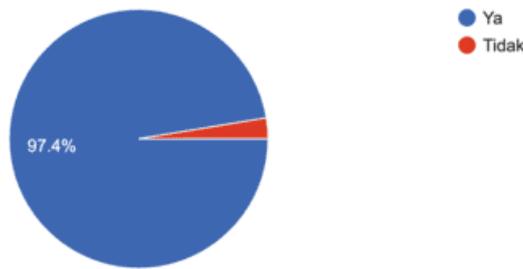
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Apa pekerjaan anda?
77 responses



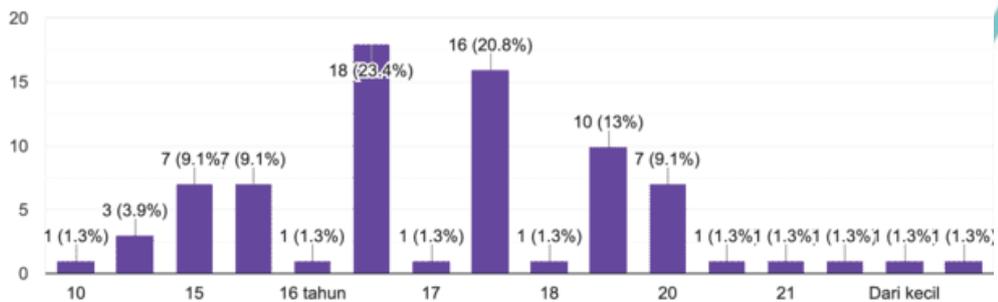
4. Apakah anda merasa sudah 'aware' terhadap pentingnya kesehatan mental?

Apakah anda merasa sudah 'aware' terhadap pentingnya kesehatan mental?
77 responses



5. Pada umur berapa anda sadar bahwa kesehatan mental penting bagi anda dan sekitar anda?

Pada umur berapa anda sadar bahwa kesehatan mental penting bagi anda dan sekitar anda? (Tulis angkanya saja)
77 responses



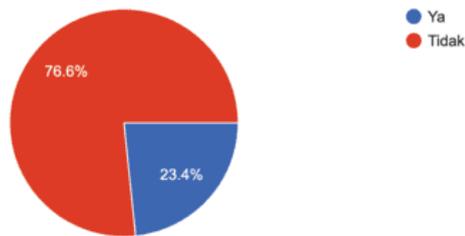


Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

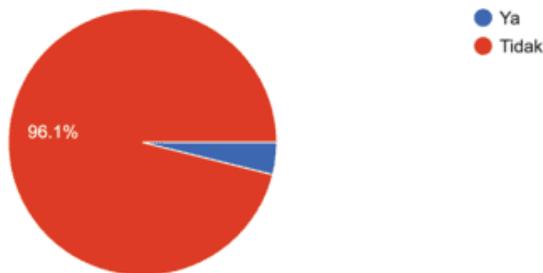
Apakah anda pernah melakukan konseling kesehatan mental ke Psikolog/Psikiater?

Apakah anda pernah melakukan konseling kesehatan mental ke Psikolog/Psikiater?
77 responses



Menurut anda apakah edukasi tentang kesehatan mental sudah tertanam baik pada masyarakat?

Menurut anda apakah edukasi tentang kesehatan mental sudah tertanam baik pada masyarakat?
77 responses



8. Mengapa ya/tidak?

1. Untuk kaum gen z edukasi kesehatan mental sudah tertanam baik karena adanya informasi yang mudah didapat pada zaman ini, dan lebih peka akan perasaan sendiri. Namun untuk masyarakat yang cenderung lebih tua, edukasi tersebut belum tertanam dengan baik karena memiliki mind set dan kebiasaan yang berbeda dengan masyarakat yang lebih muda.
2. Masih banyak masyarakat yang menyepelekan
3. Karena masih banyak yang menganggap itu sepele
4. Banyak yang masih belum paham mengenai apa itu kesehatan mental, bentuknya, cara mengatasinya, dan lain sebagainya sehingga belum ada langkah yang tepat bagi masyarakat untuk menangani masalah ini yang



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

5. mungkin malah hanya disepelekan saja.
5. Masih banyak stigma negatif yang melekat pada penderita gangguan jiwa atau bahkan pada orang normal bermasalah.
 6. Edukasi kesehatan mental memang sudah baik di kalangan muda namun belum di kalangan yang lebih tua. Dan istilah2 kesehatan mental pun sering di salah artikan
 7. Karena masih banyak masyarakat meremehkan nya dan menanyakan hal yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seperti "kurusan ya"
 8. masih banyak masyarakat yang tidak sadar akan pentingnya kesehatan mental
 9. Banyak orang masih belum aware dengan perasaan negatif yang sedang dialami.
 10. Karena masih banyak masyarakat yang menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang dibuat-buat oleh penyintas dan masyarakat cenderung menghindari pembicaraan dengan topik kesehatan mental di kehidupan sehari-hari.
 11. walaupun anak2 muda sekarang sudah banyak yang tereduksi kesehatan mental, masih banyak orang2 tua yang masih belum tereduksi dengan benar, sehingga belum tertanam dengan baik
 12. Karena masih banyak org yang menganggap masalah mental hanya kurang beribadah
 13. Karena masih banyak masyarakat yg meremehkan kondisi mental seseorang
 14. masih dianggap tabu dan tidak diberikan edukasi oleh keluarga sejak dini
 15. Karena tanpa disadari, banyak masyarakat yg kurang peduli akan kesehatan mental, bahkan mungkin banyak juga yg belum tau banyak tentang pentingnya kesehatan mental
 16. Masih banyak yang belum tahu mengenai kesehatan mental dan sering dianggap remeh
 17. Karena sebagian masyarakat yang saya temui masih abai dan menganggap masalah kesehatan metal tidak serius.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

18. Belum, menurut saya masalah kesehatan mental masih disepelekan. Biasanya orang orang hanya berfikir kamu kurang ibadah atau hanya kurang bersosialisasi. Ngga menurut aku itu saja ngga cukup
19. Menurut saya belum dikarenakan masih banyak masyarakat yang menganggap enteng masalah kesehatan mental.
20. Karena di sekolah belum ada penjelasan terhadap kesehatan mental. Selain itu masyarakat masih menganggap remeh
21. karena masih banyak yg meremehkan kondisi mental seseorang dan tidak sedikit juga yang mengaitkannya dengan hal-hal mistis
22. karena masih banyak yang menyimpulkan bahwa orang yang menderita depresi or something like that itu jauh dari penciptanya. mirisnya masih ada yang beranggapan hanya orang gila yang ke psikolog/psikiater.
23. Ya gpp
24. karena orang hanya peduli terhadap kesehatan mentalnya sendiri jarang yg mempedulikan sekitarnya, ada tapi tidak banyak
25. Karena masih banyak yang belum tahu bahwa apa yang dilakukannya itu. Terkadang membuat mental anak terganggu.
26. Karena masih banyak yang tidak mengetahui pentingnya kesehatan mental
27. Biar mental dan kesehatan seimbang
28. Masyarakat masih belum banyak yang mengetahui tentang pentingnya kesehatan mental
29. masih banyak org yg menyepelekan kesehatan mental dengan berfikir bisa sembuh dengan sendirinya
30. Kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan mental dan berspekulasi kalau itu hanya kita kurang dekat dengan yang maha kuasa
31. masih banyak yang tidak peduli tentang kesehatan mental dan masih banyak yang menganggap sepele
32. Tidak, karena masyarakat ada yg belum mengerti apa itu kesehatan mental
33. karena masih banyak orang yang merasa remeh terhadap apa yang sedang dirasakannya dan yang sedang dirasakan oleh orang lain



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

34. Karena masih banyaknya orang yang meremehkan tentang kesehatan mental seseorang. Bahkan orang-orang dengan mental yang sehat malah mendiagnosa dirinya sakit mental untuk menarik perhatian dunia maya
35. karena masih sedikit orang yang paham mengenai kesehatan mental
36. Masih banyak masyarakat yang belum aware mengenai mental health
37. Karena masih banyak orang yang insecure terhadap dirinya sendiri dan masih banyak orang juga mengolok-olok orang dengan kata kata yg tidak pantas dan membuat orang yg diolok olokinya memiliki mental yg down
38. Masih banyak orang menyepelkan atau meremehkan soalnya atau bahkan menganggap kalau kita terkenal kesehatan mental dianggap “gila” itu membuktikan bahwa edukasi kesehatan masyarakat masih kurang
39. Karena masih banyak masyarakat yang awam tentang kesehatan mental.
40. Masih banyak orang yang meremehkannya.
41. Menurut saya edukasi tentang kesehatan mental belum tertanam baik pada masyarakat karena masih banyak di luar sana yang menganggap bahwa penyakit mental adalah sebuah aib. Tidak jarang pula kita temukan orang yang self diagnose terhadap apa yang ia rasakan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu terhadap orang di bidangnya.
42. Karena masih banyak masyarakat yang tidak peduli atau tidak sadar mengenai kesehatan mental.
43. Anak muda khususnya mahasiswa sudah mulai banyak yang sadar akan pentingnya kesehatan mental, tetapi banyak hal yang belum mendukung seperti persepsi masyarakat dan biaya yang tidak murah.
44. Masih banyak orang yang menyepelkan penyakit/gangguan mental
45. Masyarakat masih tabu terhadap kesehatan mental
46. Tidak adanya sosialisasi yang baik di sekolah2, juga masyarakat, sehingga masyarakat khusus nya daerah pedesaan tidak terlalu aware dengan kesehatan mental, kebanyakan yang mereka tahu masalah kesehatan mental hanya gila, jd bahkan beberapa orang yg memiliki masalah kesehatan mental takut pergi ke psikeater karna takut di cap sebagai orang gila



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

47. biasanya suka dianggap kurang iman
48. karena masih banyak orang di sekitar saya yang masih minin faham masalah mental health
49. Tidak karena masyarakat belum aware sm mentalnya sendiri
50. Masih banyak masyarakat yang kurang peduli atau tidak terlalu mementingkan kesehatan mental
51. Masih banyak orang yang belum terlalu paham dan memandang sebelah mata terkait kesehatan mental.
52. karena saya sering kali melihat fenomena besebrangan yang terjadi pada masyarakat. umumnya ketika seseorang memiliki masalah mental tidak segera dikonsultasikan kepada psikolog melainkan melalui terapi doa
53. Karena belum sepenuhnya masyarakat paham dan teredukasi mengenai pentingnya kesehatan mental.
54. Masih banyak orang yang tidak menganggap kesehatan mental itu penting. Masih banyak yang meremehkannya.
55. Karena masih banyak orang yang masih awam akan kesehatan mental
56. karena masih banyak sekali masyarakat yang menganggap remeh dan mengolok-olok mental orang lain akibat kurangnya edukasi.
57. Karena banyak orang menganggap kesehatan mental adalah hal yang tabu, pergi ke psikolog/psikiater dianggap hanya untuk orang yang (maaf) gila
58. Masih banyak masyarakat yang pengetahuannya kurang mengenai kesehatan mental, kurangnya sosialisasi mengenai kesehatan mental terlebih pada generasi2 sebelumnya terutama orang tua.
59. Sebagian besar masyarakat masih menganggap kesehatan mental tidak begitu penting bahkan mengabaikan
60. Masih banyak anak yang memiliki mental yang belum stabil termasuk aku:(
61. lebih tepat belum, karena tidak semua orang memahami betapa pentingnya kesehatan mental
62. Masih banyak yang menyepelkan kesehatan mental karena menganggap hal tersebut adalah sesuatu yang biasa terjadi.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

63. Karena masih banyak yang menganggap kesehatan mental tidak penting dan pergi ke psikolog/psikiater adalah hal yang memalukan
64. Belum, karena masih banyak masyarakat yang masih self diagnosis pada diri sendiri
65. Masih bnyak yg tidak melek
66. Karena masih ada sebagian masyarakat yang menganggap kesehatan mental hal yang tabu.
67. masih bnyk yg sering ngejudge kesehatan mental org
68. Buktinya masih banyak orang tua yang abai akan masalah kesehatan mental anaknya
69. karena masi banyak orang disekitar saya yang tidak menyadari tentang pentingnya kesehatan mental. Saya pun menyadari tentang kesehatan mental hanya dari sosial media saja. Di lingkungan saya tidak ada yang menyadarkan dan mengedukasi tentang kesehatan mental
70. Karena di lingkungan saya banyak orang yang belum aware ttg kesehatan mental, terlebih mereka menganggap bbrp gejala gangguan sebagai hal yg wajar
71. Menurut saya masih belum karena masih banyak stigma tentang orang yang memiliki penyakit mental masih dianggap rendah dan masih dianggap sebagai lelucon.
72. Karena menurut saya masih banyak yang menyepelekan kesehatan mental, contohnya depresi. Banyak sekali orang yang menormalisasi depresi dan menganggapnya sebagai stres biasa. Padahal depresi dapat berdampak sangat buruk apabila tidak segera ditangani.
73. Masyarakat sekitar lingkungan belum begitu aware.
74. karena menurut saya dijamin sekarang masi bnyak orang yang blum mengerti atau. pentingnya kesehatan mental itu sendiri
75. Masih banyak yang menyepelekan kesehatan mental dan misjobsepsi
76. Karena di lingkungan saya masih banyak orang orang yang belum aware sama mental health
77. karena selama ini, yang saya lihat kebanyakan orang berpikir dan



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

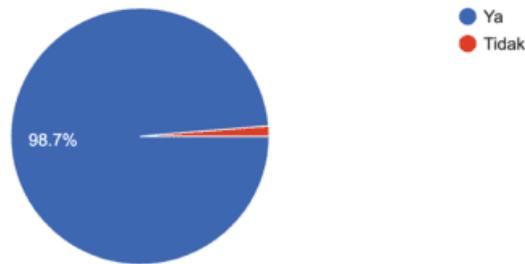
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

memandang bahwa penyakit metal=gila

Apakah menurut anda diperlukan adanya media seperti buku untuk mendedukasi tentang pentingnya kesehatan mental?

Apakah menurut anda diperlukan adanya media seperti buku untuk mendedukasi tentang pentingnya kesehatan mental?

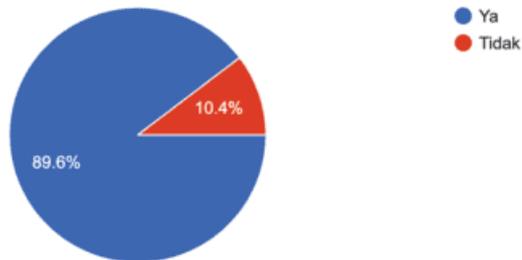
77 responses



10. Apakah anda seorang penikmat buku?

Apakah anda seorang penikmat buku?

77 responses



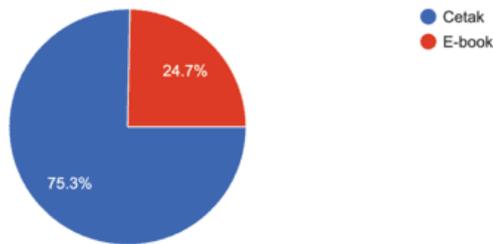


Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

1. Dalam membaca buku, apakah anda lebih nyaman dalam bentuk buku cetak atau dalam bentuk e-book?

Dalam membaca buku, apakah anda lebih nyaman dalam bentuk buku cetak atau dalam bentuk e-book?
77 responses



2. Mengapa?

1. Lebih mudah dibaca, dan mempunyai kenyamanan tersendiri.
2. Membaca langsung dari buku meminimalkan terjadinya radiasi mata
3. Karena memiliki wujud fisik
4. Buku cetak terasa lebih nyata apabila dibaca. Buku cetak membuat saya benar-benar membaca buku. Selain itu, jika dibandingkan dengan e-book, buku cetak tidak membuat pusing apabila berlama-lama saat dibaca.
5. Lebih mudah dibawa ke mana pun
6. Lebih praktis dibawa kemana2
7. Karena tidak membuat sakit mata
8. lebih fokus
9. Lebih enak membacanya, lebih masuk isinya dan tidak capek matanya.
10. Karena e-book lebih mudah dibawa kemana-mana.
11. saya senang sensasi membalik kertas dan meraba tekstur kertas, lalu buku fisik/cetak juga tidak mudah membuat mata lelah
12. Karena dapat mengistirahatkan mata dari sinar hape
13. Karena lebih praktis saat membacanya, dan bisa saat kapan saja saat ingin membaca
14. lebih praktis



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

15. Karena tidak semua orang yg membaca lewat e-book memiliki kendala
16. Lebih mudah mencari pokok bahasan yang ingin dibaca dengan ctrl + f
17. Bagi saya, lebih terasa "vibe membaca" dengan buku cetak dan lebih dapat mengurangi pemakaian gadget.
18. Karena dalam bentuk fisik bisa lebih menjiwai aja sih, seperti lebih ada kepuasan tersendiri
19. Karena saya lebih nyaman dan menikmati ketika membaca buku yang cetak dibanding e-book.
20. Lebih mudah karena bisa memegang langsung
21. lebih nyaman dan fokus saat dibaca
22. rumah saya jauh dari toko buku yang sering upgrade buku keluaran terbaru seperti gramedia jadi ebook adalah jalan ninjanya
23. Gpp
24. karena jika e book malah jatuhnya main hp terus dan membuat mata cape berbeda dengan membaca buku langsung lebih enak dipandang dan dibacanya
25. Sebenarnya mau cetak atau pun ebook buat saya nyaman,tapi kalau menggunakan ebook lebih mudah saat berpergian.
26. Karena jika e-book, mata saya sering lelah jika harus menatap layar terlalu lama
27. Mudah dibawa kemana saja
28. Lebih enak dibaca
29. suka suka
30. Karena tidak bikin pusing/lelah mata
31. lebih praktis
32. Karena e-book mudah dibawa kemana mana
33. karena saya suka lupa kalo punya buku berbentuk e-book
34. Karena bisa dihighlight kalimat yang bagus. Kemudian bau kertas dapat membuat saya merasa rileks
35. lebih enak dibacanya
36. Lebih nyaman cetak



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

37. Karena lebih bisa dirasakan saat membaca dan menurut saya lebih menarik
38. Lebih efisien karena kalau bentuk cetak bakal menuh2in space dirumah, sia-sia aja gitu. Terus kalau disimpan lama juga buku bisa menguning kalau di e-book kan enak bisa di save dan masih tertata rapi
39. Karena pusing baca e-book.
40. Lebih enak dibaca karena biasanya tulisan di e-book kecil.
41. Saya tipe orang yang mudah bosan bila membaca e-book karena harus menatap layar hp terlalu lama. Buku cetak lebih menarik perhatian saya terlebih bila memiliki desain dan font yang eye-catching.
42. Mudah dibaca dimana saja
43. Membaca buku cetak lebih terasa dibandingkan dengan e-book. Bisa lebih fokus, dan tidak mudah pusing karena terlalu lama menatap layar komputer/smartphone
44. Lebih baik untuk mata dibanding harus mentap layar gadget yang dapat menyebabkan radiasi
45. Bisa dilipat maupun ditulis untuk mengingat halaman yang penting dan lebih enak untuk dibaca karna gak merusak mata
46. Jika membaca di e-book mudah teralihkan dengan hal hal lain di smartphone contoh nya notifikasi whatsapp atau media sosial lainnya
47. tidak silau dan lebih menarik
48. karena bisa lebih fokus saat membaca
49. Tidak suka menatap layar terlalu sering
50. Lebih enak, bebas, dan fokus dalam membaca, tidak terlalu memberi efek lelah pada mata.
51. Tidak ada gangguan dari notifikasi dan lain sebagainya, selain itu juga bisa diberi highlight atau dicoret-coret
52. lebih mudah dibawa dan diunduh
53. Karena sebagai orang yg memiliki miopia menatap layar terlalu lama bisa membuat mata pegal, jadi secara pribadi saya lebih menyukai buku cetak.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

54. Kadang mata capek kalau pakai ebook. Karena urusan kuliah, udah banyak yang hadap laptop dan hp.
55. Karena tidak membuat lelah mata
56. karena lebih enak membaca di buku cetak
57. e-book membuat mata cepat lelah
58. Perhatian saya tidak mudah terbagi saat membaca buku cetak, sedangkan dengan E-book perhatian saya cenderung mudah teralihkan dengan keinginan untuk membuka sosmed yang di hp
59. Lebih fleksibel jika ebook dapat dibaca berulang tanpa membawa buku
60. lebih nyaman dibaca
61. karena saya sudah pusing jika membaca digital, akan lebih menikmati buku fisik walaupun seringkali membaca lewat ebook/pdf
62. Karena saya menyukai membaca tanpa melihat layar yang bisa menyebabkan mata saya lelah.
63. Membaca buku cetak menurut saya lebih menyenangkan dan mendapatkan sensasi membacanya, serta lebih fokus. Membaca lewat e-book terkadang banyak distraksi seperti notifikasi dan lain-lain
64. Dapat dilihat kapan aja dan dibaca dimana saja karena dia sudah tersambung dengan hp
65. Lebih nyaman untuk dibaca
66. Dengan buku fisik/cetak lebih terasa 'feel' untuk membacanya.
67. lebih praktis
68. Karna untuk koleksi dan lebih enak saja bacanya
69. Karena bisa dipegang bentuk fisiknya dan lebih nyaman kalo baca buku biasa daripada membaca buku lewat gadget.
70. Mata saya lebih nyaman saat membaca buku cetak
71. Karena menurut saya pribadi jika menggunakan media cetak itu lebih mempermudah untuk membaca dan lebih nyaman untuk mata.
72. Karena kalau cetak gatau kenapa kaya lebih nempel di kepala isi bukunya itu.
73. Tidak bikin sakit mata



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

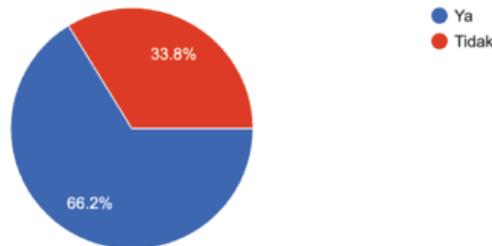
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

74. dijamin yang lebih modern ini lebih enak membacanya secara online
75. Lebih nyaman untuk dibaca oleh mata
76. Lebih praktis
77. saya menyukai wangi buku

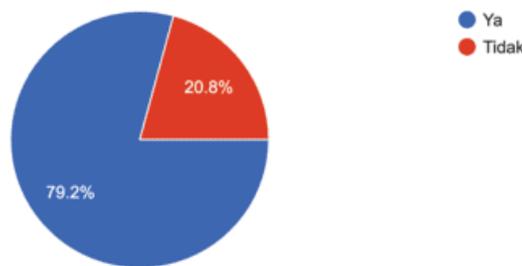
13. Apakah anda pernah membaca buku tentang kesehatan mental?

Apakah anda pernah membaca buku tentang kesehatan mental?
77 responses



14. Apakah itu berpengaruh dalam pemahaman anda mengenai kesehatan mental?

Apakah itu berpengaruh dalam pemahaman anda mengenai kesehatan mental?
77 responses



15. Dalam sebuah buku kesehatan mental, pembahasan apa yang ingin anda ketahui lebih jauh? atau mungkin pembahasan yang ingin anda ketahui namun belum banyak dibahas di ranah umum. (ex: Depresi, Social Media Addiction, FOMO, etc)

1. Stress control
2. Social Media Addiction
3. FOMO



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Depresi, berbagai langkah penanganan yang tepat untuk menangani masalah kesehatan mental bagi masyarakat yang umum.
5. Suicidal Thoughts, Psychology First Aid
6. FOMO
7. Depresi
8. depresi
9. Social Media Addiction
10. Anxiety Disorder pada remaja menuju dewasa (coming of age)
11. tentang fenomena di masyarakat sekarang seperti social media addiction, FOMO
12. Social media addiction, overthinking, maaf saya krg terlalu mengetahui masalah mental
13. Depresi
14. depresi
15. Depresi
16. Depresi, stress
17. Kesehatan mental keluarga
18. Fomo, anxiety
19. Depresi
20. Social Media Addiction
21. anger issue, depresi
22. bipolar (termasuk health issues ga? soalnya masih kurang faham)
23. Kesehatan
24. bipolar
25. Psikologis anak
26. Depresi
27. Depresi dan social media addiction
28. Social media addiction
29. depresi
30. Depresi dan fomo
31. depresi





© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

32. Gangguan gejala somatik
33. FOMO, toxic positivity
34. Social Media Addiction
35. anxiety
36. Depresi, Self Harm
37. Membahas tentang bagaimana menjadi diri sendiri tidak perlu mendengarkan orang yang iri hati dengan kita
38. Social media addiction, depresi
39. Depresi, Bipolar, Toxic, dll.
40. Depresi atau anxiety.
41. Saya sangat penasaran terhadap topik depresi. Terlebih yang isinya membahas tentang seluk beluk bagaimana orang bisa mengalami depresi, dampak, akibat, serta cara penanganannya.
42. Fomo dan loneliness
43. PTSD. Apakah suatu hal yang terjadi di masa lalu yang terjadi pada kita -meskipun kita tidak dalam keadaan sadar secara penuh- bisa menyebabkan kita mengidap PTSD? Atau selama ini hanya ada di pikiran kita saja?
44. Positive psychology
45. Pola asuh orang tua mempengaruhi terhadap kesehatan mental anak, depresi.
46. Mungkin ranah yang ringan sampai berat, contohnya Socials Media Addiction, ringxiety, sampai bipolar, kepribadian ganda dll
47. kesehatan mental seorang anak yang "terlihat" ceria
48. selflove
49. Depresi
50. Depresi dan Social Media Addiction
51. Anxiety
52. fear of missing out
53. Fomo, erotomania
54. OCD, bipolar



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

55. Hanya ingin mengetahui hal umum karena yang khusus mungkin diperuntukkan bagi yang sedang mempelajari secara mendalam saja (seperti studi/kuliah)
56. kaitan mental dengan gender, terutama laki-laki. karena masih banyak stereotip di masyarakat yang menganggap laki-laki dengan gangguan kesehatan mental = payah/lemah
57. FOMO, Suicidal thoughts
58. Megalomania, PTSD
59. Belum pernah
60. Depresi
61. anxiety disorder, panic attack, how to overcome fear
62. Social media addiction, terutama untuk di bawah umur (13 tahun ke bawah).
63. Depresi, borderline personality disorder, trust issue
64. Depresi
65. Insecure
66. Kecemasan berlebihan.
67. penanganan depresi
68. Depresi, anxiety, anti-social
69. Depresi, rasa kesepian, anxiety
70. Pembahasan soal depresi meliputi pengaruh dan penyebab serta dampak jangka panjangnya
71. Toxic positivity
72. Social media addiction sama depresi
73. Social media addiction
74. pentingnya kesehatan mental itu sendiri apalagi terhadap diri sendiri dan orang lain
75. Social Media Addiction dan FOMO
76. Mungkin yang belum banyak dibahas secara umum lebih menarik buat saya untuk saya baca
77. PTSD

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

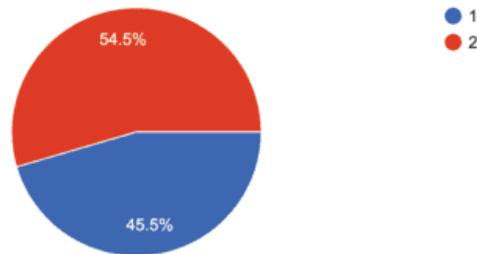
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

5. Dalam sebuah buku dengan ilustrasi, apakah anda lebih nyaman membaca buku dengan ilustrasi berwarna-warni (Gambar 1) atau hanya pada satu range warna yang sama (Gambar 2)?

Dalam sebuah buku dengan ilustrasi, apakah anda lebih nyaman membaca buku dengan ilustrasi berwarna-warni (Gambar 1) atau hanya pada satu range warna yang sama (Gambar 2)?

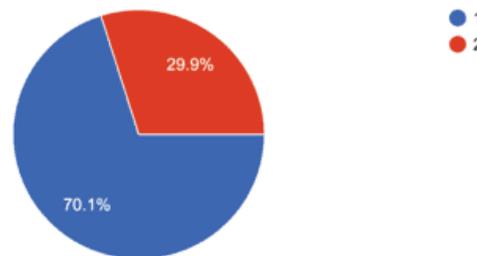
77 responses



16. Untuk layout buku sendiri apakah anda lebih nyaman membaca satu halaman full text dengan halaman berikutnya berupa full ilustrasi (Gambar 1), atau text dan ilustrasi yang digabungkan dalam satu halaman (Gambar 2)?

Untuk layout buku sendiri apakah anda lebih nyaman membaca satu halaman full text dengan halaman berikutnya berupa full ilustrasi (Gambar...yang digabungkan dalam satu halaman (Gambar 2)?

77 responses



17. Jika anda akan membeli sebuah buku, hal apa yang membuat anda tertarik?

1. Cover
2. Sinopsis
3. Cover
4. Sinopsis dan cover.
5. Cover buku, desain tulisan, isi buku, ketebalan buku, keringanan bobot



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

- buku.
6. Cover dan sinopsis
7. Cover
8. sinopsis
9. Sinopsis dan Covernya.
10. Sinopsis
11. dari cover lalu melihat sinopsis, selain itu review dari yang sudah membaca sebelumnya
12. Sinopsis, cover buku, ilustrasi buku, isi dari buku, harga
13. Sinopsis
14. isi buku
15. Sinopsis
16. Cover, bentuk buku, dan judul buku
17. Sinopsis, cover, dan ketebalan buku:)
18. Sinopsis, review
19. Isi dan cover
20. Cover
21. desain cover dan sinopsisnya
22. sinopsis
23. Cover
24. genre buku
25. Cover dan sinopsis
26. Cover dan sinopsis
27. Bentuk buku
28. Cover dan sinopsis
29. sinopsis
30. Cover dan sinopsis
31. sinopsis
32. Sinopsis
33. cover dan sinopsis
34. Cover dan sinopsis

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

35. sinopsis dan cover
36. sinopsis dan cover
37. Desain dalam memperjelas materi yang ada dlm buku dibentuk dengan ilustrasi atau gambar
38. Sinopsis dan cover buku
39. Isi buku.
40. sinopsis dan cover
41. font dan layout buku, cover yang menarik juga menambah daya tarik.
42. Cover dan sinopsis
43. Cover, judul buku, dan ulasan dari pembaca lain.
44. Sinopsis
45. Cover dan sinopsis buku
46. Cover, sinopsis, daftar isi, layout yang menarik
47. sinopsis
48. cover dan sinopsis
49. Cover buku dan sinopsis
50. Cover dan sinopsis buku
51. Sinopsis
52. sinopsis dan cara desainer menyampaikan yang pesan ingin disampaikan kepada pembaca melalui cover
53. Cover dan sinopsos
54. Sinopsis dan desain cover
55. Sinopsis, sampul/cover buku
56. cover dan sinopsis
57. Cover, sinopsis, review pembaca
58. Sinopsis
59. Sinopsis dan bentuk buku
60. sinopsis
61. pembahasan, bentuk buku, ilustrasi
62. Cover, setelah itu sinopsis.
63. Sinopsis

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

64. Cover dan juga siopsisnya
65. Cover dan sinopsis
66. Sinopsis.
67. cover, isi, penulis
68. Cover dan synopsis
69. Cover dan sinopsis
70. Cover dan sinopsis
71. Sinopsis dan cover
72. Cover, sinopsis
73. Cover.
74. warna
75. Sinopsis dan harga
76. Sinopsis dan cover buku
77. sinopsis dan tema dr buku tsb

LAMPIRAN WAWANCARA

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

1. Apa itu sehatmental.id?

Sehatmental.id itu sebuah organisasi kesehatan mental yang mengutamakan kepentingan sosial, karena kita juga non-profit sama sekali tidak mengambil keuntungan. Kita juga mau buka kembali layanan konseling yuk.sharing yang gratis, namun bukan dekan psikolog asli alih-alih dengan peer conselour karena untuk psikolog asli pasti tidak mungkin gratis. Nanti bisa digunakan sebagai sarana berbagi sebelum memutuskan untuk ke psikolog atau psikiater. Sehatmental.id juga telah beberapa kali bermitra dengan psikolog maupun psikiater, juga rumah sakit seperti RS Carolus.

2. Berbicara mengenai buku edukasi, kenapa Sehatmental.id memilih untuk membuat buku edukasi?



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Melihat dari banyaknya orang termasuk anak muda zaman sekarang yang banyak belum mengerti tentang kesehatan mental itu sendiri, Sehatmental.id ingin memberikan edukasi terhadap orang-orang tersebut. Khususnya seperti hal-hal sepele seperti *social media addiction* atau FOMO (*Fear Of Missing Out*) yang sebenarnya juga adalah gangguan mental, namun banyak orang yang belum mengetahuinya.

3. Buku seperti apa yang ingin dibuat oleh Sehatmental.id?

Buku edukasi modern dengan tambahan ilustrasi vektor yang banyak digunakan oleh desain-desain modern seperti anak zaman sekarang, supaya terlihat mengikuti zaman.

4. Konten apa yang ingin diangkat oleh Sehatmental.id dalam pembuatan buku edukasi?

Gangguan-gangguan mental seperti depresi, *social media addiction* atau bahkan *social media detox* dan lainnya yang sering terjadi di sekitar kita tapi disepelekan.

5. Secara target, bisakah mas deskripsikan target audiens Sehatmental.id?

Untuk wanita, usianya sekitar 18-35 tahun.

6. Apa Sehatmental.id ingin memberikan requirements tertentu yang harus dimasukkan ke dalam buku edukasi?

Warna identitas, warna pink keunguan ini agar identitas Sehatmental.id tetap dikenal.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN WAWANCARA

Ratih : Pertama-tama perkenalkan saya Ratih dari Politeknik Negeri Jakarta. Saya mau wawancara Dokter nih tentang seluk-beluk dari kesehatan mental itu sendiri. Pertama-tama pasti yang paling umum—

dr. Rama : Umur kamu berapa ya?

Ratih : 22 Dokter,

dr. Rama : Masih kuliah ya berarti?

Ratih : Iya, ini untuk tugas kuliah.

dr. Rama : Tugas terakhir?

Ratih : Iya. Pertama-tama pertanyaannya yang paling umum, menurut Dokter itu kesehatan mental itu apa sih? Terus kenapa itu penting untuk dijaga?

dr. Rama : Oke terima kasih atas pertanyaannya, saya coba jawab sesingkat dan seefisien mungkin, karena kalau kita bahas kesehatan mental itu luas banget ya. Tapi dan kalau kita bicara definisi dari WHO dan beberapa terminologi yang resmi, kesehatan mental itu poinnya adalah kesejahteraan. Kesejahteraan secara perilaku, pikiran, dan emosi. Keywordnya adalah adanya kesejahteraan secara perilaku, pikiran, dan emosi dari individu. Selain itu harus ada kontribusi terhadap sekitar, jadi walaupun sudah cukup sejahtera secara perilaku, pikiran, dan emosi, tetapi kontribusinya belum maksimal, berarti itu belum sehat secara paripurna. Itulah namanya kesehatan mental.

Kenapa penting? Kesehatan mental ini kan sebenarnya dalam 5 tahun terakhir kayaknya banyak jadi trending topic di mana-mana. Saya juga sering lihat sudah banyak banget seminar yang sering melibatkan (kesehatan mental). Bahkan orang-orang yang buka dari tenaga kesehatan/professor pun sudah banyak bicara tentang

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

kehatan mental. Kenapa penting? Jadi begini, paradigma kesehatan Indonesia itu kan ada dua, artinya paradigma sehat, paradigma sakit. Paradigma sakit artinya kan mengobati yang sakit, paradigma sehat adalah mencegah penyakit. Kenapa penting dijaga, karena banyaknya seminar-seminar itu membuat kita mencoba mencegah terjadinya (penyakit) kesehatan mental. Kenapa penting? Kalau kita berbicara kesehatan fisik, itu penting karena adanya mortalitas. Adanya tingkat kematian. Misalnya masalah covid, masalah covid penting karena menimbulkan mortalitas, kematian, pandemi. Masalah diabetes misalnya, itu juga bisa menjadi pandemi, hipertensi—pandemi, kardiovaskular, penyakit fisik itu pandemi, pandemi itu sudah banyak. Bedanya apa? Kalau covid itu menular, kalau ini tidak. Kesehatan mental itu sudah menjadi pandemi. Jadi salah satu penyakit yang sudah menjadi pandemi tapi tidak menular. Kalau diabetes menjadi pandemi, kamu mungkin sudah tahu apa itu diabetes, hipertensi kamu juga sudah tahu itu penyakit apa, tekanan darah tinggi. Atau penyakit kardiovaskular, penyakit jantung itu kamu sudah biasa. Mungkin malah orang tuanya punya salah satu penyakit itu. Kenapa jadi pandemi? Dianggap penting karena sudah menjadi pandemi. Jadi, kenapa kesehatan mental itu penting? Ya itu tadi, karena sudah menjadi pandemi. Ini jumlahnya makin banyak. Bahkan penelitian bilang satu dari lima orang itu pasti sedang ada masalah. Kedua, walaupun dia (gangguan mental) tidak menimbulkan mortalitas atau angka tingkat kematian yang tinggi—angka kematian gangguan mental itu kan disebabkan paling tinggi oleh masalah bunuh diri, yang mana masih penting. Tapi, yang harus kamu tahu, masalah kesehatan mental ini menjadi masalah disabilitas nomor satu di dunia. Disabilitas maksudnya, misalnya kamu punya seorang bapak yang punya penyakit diabetes, (bapak kamu) tetap bisa kerja karena tinggal meminum obat diabetes, mengatur pola makan, dan beres. Hipertensi begitu juga, minum obat lalu bisa kerja seperti biasa. Nah, orang yang punya masalah kesehatan mental, ini merupakan disabilitas. Hidup tidak, mati juga tidak. Kadang tidak mau berobat, susah, kan? Coba kamu lihat, tidak semua orang memiliki keberanian atau kemampuan untuk mau berobat. Sementara kalau dia sakit kanker atau apa, dia akan mencari segala cara untuk berobat. Jadi kenapa menjadi penting, karena satu, belum menjadi



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

prioritas. Padahal ini sudah menjadi pandemi. Bahkan depresi ini, atau gangguan mood sudah diprediksi akan menjadi penyakit terbesar nomor dua di dunia. Jadi ini bukan masalah simpel, ini masalah serius. Jadi kalau kamu tanya kenapa penting dijaga, ya karena menimbulkan disabilitas. Kalau kamu galau, diputusin pacar saja sudah tidak enak. Baru dua hari saja sudah tidak enak. Jadi, kenapa penting? Jawabannya seperti itu, yang pertama, belum menjadi prioritas, kenapa harus menjadi prioritas? Karena sudah menjadi pandemi. Kedua, karena tingkat disabilitasnya sangat kuat, seperti itu. Cukup jelas?

Ratih : Baik, cukup jelas, terima kasih Dokter jawabannya. Pertanyaan selanjutnya, sekarang kan banyak kesehatan mental yang terjadi di masyarakat, tapi banyak yang tidak sadar kalau mereka itu punya fomo, social media addiction, depresi, anxiety... pandangan Dokter bagaimana terhadap itu?

dr. Rama : Jadi begini kalau saya lihat, sebenarnya, kalau kamu bicara fomo dan segala macam, saya melihatnya itu hanya fenomena. Kalau kita bilang itu adalah sebuah gangguan, disorder, yang bentuknya diagnosa, itu bukan. Tetapi tadi dengan segala macamnya adiksi dan apa lagi yang tadi kamu bilang, depresi, anxiety.. nah, itu kalau depresi dan anxiety banyak lagi jenisnya, depresi tidak hanya satu, ada depresi ringan, sedang, dan berat. Depresi ringan dibagi lagi, depresi sedang dibagi lagi, jadi kalau kamu tahu, di buku teks itu, yang tebal, ada 300 lebih diagnosis. Jadi menurut pandangan saya, kesadaran itu sudah ada sebenarnya, kesadaran atas gangguan jiwa itu sudah ada, yang jadi masalah sekarang adalah tidak semuanya yang mencari pertolongan itu. Dan masih banyak yang self-diagnose. Pandangan saya itu. Saya sebenarnya senang, dalam artian mereka sudah paham. Ada sesuatu yang salah yang harus diperbaiki. Cuma ada masalah baru, tidak semua mau mencari pertolongan itu. Jadi yang paling penting adalah, kalau nanti rencananya kamu mau buat buku, saya akan sangat senang karena saya harap buku kamu bisa menjadi salah satu alat edukasi untuk masyarakat. Jadi kamu harus mikir kalau ini buat edukasi. Biar masyarakat paham kalau ini adalah sesuatu yang memang harus lebih kita perhatikan. Sekali lagi,



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Sebenarnya saya senang bahwa orang-orang sudah tahu ini. Istilah-istilah seperti komo, seperti itu kan baru keluar sekarang-sekarang. Zaman saya tidak ada. Zaman saya seumuran kamu tidak ada yang seperti ini. Sosmed juga belum seperti sekarang. Mungkin gitu ya Ratih.

Ratih : Iya, baik terima kasih Dokter.

dr. Rama : Bukan tidak disadari ya, disadari tapi mereka—

Ratih : tidak ditindaklanjuti.

dr. Rama : Ya, mungkin itu jawabannya. Mereka sadar kok. Kadang ada yang datang ke saya masih ngomong, saya sakit tidak ya? Padahal badannya sudah penuh biru-biru, tapi masih merasa baik-baik saja. Itulah faktanya. Stigma denial, nanti kita bahas mungkin. Oke lanjut.

Ratih : Kemarin saya buat kuesioner, ke 77 orang, lalu saya tanya apakah ada yang ingin diketahui lebih lanjut tentang gangguan kesehatan mental? Kebanyakan mengatakan kesepian, anxiety, depresi.. Apakah Dokter bisa memberitahu lebih lanjut tentang hal itu? Dan apakah semuanya bersangkutan?

dr. Rama : Saya juga menarik nih ketika kamu bilang kesepian, ya. Kesepian itu kan sangat relatif, karena ada tipe orang yang sepi malah enak. Maksud kesepian (di sini) itu tuh apa, mungkin kamu harus belajar lagi.

Ratih : Mungkin merasa sendirian, merasa seperti dia hanya sendiri.

dr. Rama : Nah, sendirian itu gimana sih? Sendirian secara harfiah? Tidak ada orang di sekitar dia?



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

atih : Tidak secara harfiah, mungkin saat di kerumunan dia merasa sendiri, atau merasa seperti left up(??) dari orang-orang.

Dr. Rama : Jadi lonely-nya ini bukan lonely (??apa gatau?? 12:26), lonely-nya itu perasaan, perasaan dia sepi seperti itu. Padahal di sekitarnya ada orang. Mungkin ini analisa bodoh saya saja ya, jadi maksud kesepian disini artinya apa? *They just don't know how to communicate with others*, mereka merasa—mungkin mereka sudah punya penyakit seperti depresi cemas, tapi karena mereka tidak tahu cara mengkomunikasikannya, mereka merasa tidak bisa bilang ke siapa-siapa, tidak ada yang mengerti dia, seperti itu. Jadilah kesepian. Menurut saya. Jadi kesepian sendiri bukan masalah penyakit, karena kesepian itu sebenarnya bukan penyakit remaja, kesepian itu penyakit orang tua. Orang tua kesepian, anak-anak remaja mana ada yang kesepian? Kan mereka aktif. Nah, jadi kalau kamu tanya depresi anxiety, tentu membahas gangguan-gangguan ini butuh waktu panjang. Artinya gini, ketika kita membicarakan depresi anxiety, kenapa ini paling banyak disebut? Memang karena secara jumlah, dua gangguan mood ini termasuk gangguan yang paling banyak penderitanya. Hampir setiap hari saya praktik, itu saya pasti akan dapat pasien gangguan mood baru, setiap hari. Entah itu depresi, entah itu anxiety, antara dua itu. Apa bedanya dan kenapa begini, mungkin teman-teman tahu, ini juga harus kamu tulis, sangat penting, jadi ingat, masalah-masalah gangguan emosi, gangguan mood, gangguan jiwa, itu semua primernya di otak, biologis. Bukan masalah moral. Bukan masalah dia tidak berdoa, kurang iman, dan segala macam. Kenapa saya ulangi ini terus, karena masih banyak sekali pemahaman bahwa gangguan-gangguan jiwa itu penyebabnya bukan karena gangguan di otak, tapi karena masalah-masalah moral, spiritual, atau apalah. Kalau kamu penelitian lagi, coba kamu tanya deh, seberapa yakin kamu ini masalah gangguan di otak dibanding dengan masalah spiritual. Tapi artinya kalau kamu tahu, kamu browsing di manapun, gangguan-gangguan emosi itu semua aktivitas otaknya berubah. Dibandingkan dengan aktivitas orang yang tidak punya gangguan-gangguan mood. Pernah ada salah satu jurnal, saya lupa, kamu nanti boleh juga cari ada Psikiater di Amerika namanya dr. Daniel Amen. Daniel Amen



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

ini sudah lebih dari ribuan sekian otak yang dia lakukan, dan semuanya itu tidak ada yang tidak berubah. Memang pada dasarnya gangguan otak itu membuat kita ada gangguan perilaku. Jadi itu yang harus saya jelaskan, bahwa ini poin utamanya adalah gangguan yang sangat bisa dijelaskan. Bukan karena kurang iman, tidak beribadah, tidak salat. Kenapa saya bilang begitu, karena ada orang yang baik-baik saja tapi atheis, agnostik. Tidak ada hubungannya. Jadi depresi ini adalah gangguan mood yang paling banyak penderitanya. Jumlahnya 20% dari penduduk. Gejalanya meliputi banyak sedih, merasa tidak berguna, tidak bermanfaat, berwajah murung. Kalau depresi keluhan yang paling beratnya adalah pikiran bunuh dirinya. Itu yang paling berat. Kalau di anxiatas sendiri, ada banyak lagi anxiatas tuh. Ada fobia, ada OCD, OCD paling banyak sekarang di zaman covid. Naik sekali kasusnya. Saya hampir setiap hari kedatangan pasien OCD, tidak tiap hari lah ya, ada saja setiap seminggu. Apakah itu ketakutan akan ketularanlah, ketakutan akan germ, atau tidak bersih, itu namanya adalah OCD. Terus ada panic disorder, itu punya nama Ade. mas Ade tuh gangguannya panic, sudah 15 tahun lebih. ada gangguan cemas menyeluruh, ada... wah macam-macam lah. tapi pokoknya sama kok, itu gangguan mood, gangguan perasaan. kalau gangguan jiwa yang lain ya itu yang berat-berat, kalau kamu tahu bipolar... bipolar sebenarnya ada depresinya juga. ada yang psikotik seperti skizofrenia, mungkin kamu jarang lihat ya, tapi kalau kamu suka (mohon maaf) lihat di pinggir jalan yang suka telanjang, yang tidak punya rumah, orang yang suka bicara sendiri di jalan itu namanya skizofrenia. itu gangguan jiwa berat. Jangan salah, itu bisa diobati. Mereka sangat bisa diobati, tapi karena sistem kesehatan negara kita belum ideal untuk mencakup kesana, jadi begitu. Istilahnya begini, kucing hilang saja dicari, tapi yang seperti itu hilang tidak dicari. Artinya, kalau kita bicara sisi manusiawi, orang sudah tidak peduli dengan yang seperti itu. Ada yang peduli, tapi ya itulah ya. Kalau kamu tanya tadi, ya seperti itu. Kalau kita cerita lebih jauh bisa sampai subuh, tapi sebenarnya poinnya adalah fokus utamanya ada di biologis. Faktor gangguan mood itu biologis (otaknya), psikologis (cara dia menyelesaikan masalah, coping mechanism, inhaler chart(??gatau gayakin wkwk 19:03), trauma dan segala macam), sosial (bagaimana pendampingnya), dan



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

spiritual. Spiritual itu tetap ada. Bedakan spiritual dengan religi ya, spiritual dan religi adalah dua hal yang berbeda. Spiritual itu artinya kita berpasrah, bukan melek, tapi berpasrah. Terserah dengan berserah itu beda. Spiritual itu banyak ke terserahnya. Ada sisi-sisi "ya sudah lah, mau bagaimana lagi" seperti itu. Kalau di kita bahasanya itu unconditional acceptance.

Atih : Tadi kata dokter kan kalau skizofrenia itu bisa diobati, kalau misalkan anxiety dan depresi apakah bisa disembuhkan secara total?

Dr. Rama : Oh iya sama, prinsipnya begini, ini kan sebuah disease, bukan weakness. Jadi kalau ditanya bisa sembuh tidak, ini tidak ada bedanya dengan kamu punya penyakit asma. Asma bisa sembuh tidak? Bisa. Bisa berulang? Bisa. Sama. Bedanya kalau asma itu masalahnya ada di paru-paru, kalau gangguan mental ini masalahnya di otak. Seperti itu saja. Yang satu manifestasinya ke sesak nafas, yang satu lebih ke perilaku, itu yang mengganggu. Kalau misalkan kamu punya saudara yang sesak nafas, apa tindakan pertama kamu? Bawa ke dokter pasti kan? Kamu akan motivasi untuk ke dokter, berobat, agar tidak sesak nafas lagi kan? Bukannya hanya bersyukur saja, tidak seperti itu kan. Tapi begitu kita bicara gangguan jiwa, disuruhnya seperti itu kan? Bersyukur dulu, segala macam. Nah ini yang dibedakan. Bukan berarti semua gangguan emosi mesti diobati, tidak. Tapi kamu harus tahu kapan mesti diobati dan kapan yang tidak. Saat sudah mengganggu dalam activity (??21:48) sehari-hari, tentu ini harus diobati. Jadi kalau kamu tanya bisa diobati tidak? Ya bisa. Berapa lama? Tidak tahu, tergantung banyak faktor. Tidak bisa dari satu faktor saja, gangguan jiwa itu ada multi factor. Bio, psiko, sosial, spiritual. Ya bisa diobati, yang di pinggir jalan saja (mohon maaf), yang dipasung, dulu saya pernah meneliti, mereka setelah diobati dapat menjadi baik kembali. Ada yang bisa kerja lagi, ada yang bisa jadi imam masjid, segala macam. Ini tidak masalah sebenarnya. Selama diobati dengan baik, terkontrol, dan teratur.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Ratih : Oke dokter. Selain yang disebutkan tadi, kesepian, depresi, anxiety, ada tidak sih penyakit mental lain yang dokter ingin banyak orang lebih tahu tentang ini?

Dr. Rama : Kalau menurut saya, mungkin bukan masalah penyakit, lebih ke bagaimana cara orang bisa lebih mengenali apa itu depresi dan anxiatas. Orang kan kalau galau sedikit suka bilang "aduh gue depresi", nah itu tidak seperti itu. Tidak sesimpel itu. Depresi, sedih, dan berkabung itu berbeda sekali. Jadi orang itu harus paham bahwa depresi itu bukan hanya sekadar sedih, nangis, terus bisa jalan lagi, tidak seperti itu. Orang yang depresi itu bisa sebulan lho tidak mau keluar. Dua minggu tidak mau keluar. Bukan karena mereka malas, bukan. Mereka hanya tidak punya energi saja. Mereka bilang seperti itu, dan ini nyata. Terus mungkin ini ya, yang ingin saya sampaikan ke orang-orang, jangan pernah ngejudge orang dengan gangguan jiwa. Karena tidak mudah. Tidak bisa ditanggapi dengan "ah, masalah gue lebih berat dari lo". Tidak boleh kita membanding-bandingkan. Ratih tenggelam 20 meter, dengan saya tenggelam 5 meter itu sama-sama tenggelam kan? Sama-sama tidak enak rasanya kan? Begitu maksud saya. Jangan pernah membandingkan. Coping mechanism setiap orang beda, cara mereka menyelesaikan masalah juga beda. Makanya ada istilah toxic positivity dan segala macam tuh karena itu. Maksudnya baik, tapi ternyata dipersepsikannya berbeda. Jadi yang saya ingin teman-teman ketahui adalah, satu, bahwa ini adalah nyata. Ini bukan penyakit yang dibuat-buat, ini penyakit yang nyata ada di otak. Kedua, jangan ngejudge orang dengan gangguan jiwa. Bantu mereka dengan tahapan kamu. Kalau kamu tidak bisa membantunya ya suruh mereka ke bantuan profesional. Ya kadang-kadang orang suka terlalu dalam membantunya. Padahal bukan tugas mereka. Pada saat orang itu sudah harus pergi ke bantuan profesional, dia tidak. Malah ditemani saja tapi tidak memberi solusi juga. Tetap tidak bisa. Kamu harus tahu kapan kamu bisa bantu, kapan kamu harus pergi ke bantuan profesional. Harus tahu batasnya di mana. Mungkin itu dari saya.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Ratih : Oke dokter. untuk mengaplikasikan agar kita lebih baik itu kan harus ada self-love, self-love itu menurut dokter bagaimana? agar kita mencintai diri sendiri dan terhindar dari gangguan-gangguan mental.

Dr. Rama : Istilah ini sepertinya booming 1-2 tahun belakangan ini ya, self-love, self-care, self appreciate, apalagi sih? banyak sekali lah ya. Pokoknya saya melihat pada dasarnya outputnya sama. Saya sering bilang seperti ini kepada anak murid(???gatau, 26:35), bahwa namanya manusia itu sangat unik. Saking uniknya, dari 7 miliar orang di dunia yang seperti kamu itu cuma ada satu. Tidak ada lagi orang yang seperti Ratih. Ratih Dwi Pratiwi ya kamu saja. Jadi pahami bahwa diri kamu itu unik, bahwa diri kamu itu berharga. Kita bahas filosofi sedikit nih. Ratih coba sebutkan satu merek mobil yang menurut kamu paling bagus, mahal, keren.

Ratih : Mini cooper,

dr. Rama : Mini cooper misalnya, harganya kan lumayan itu ya, ada yang sampai 1 M. Katakan seperti ini, buat mini cooper edisi limited edition yang cuma ada dua di dunia. Secara harga, kira-kira dia makin mahal atau makin murah? Makin mahal. Bisa berapa kali lipat itu harganya? Kalau cuma buat satu? Lebih mahal lagi. Berarti yang seperti kamu ada berapa? Ada satu kan? Kamu mahal tidak? Seperti itu. Jadi self-love itu adalah meyakini bahwa diri kita itu berguna, berharga. Istilahnya saya potong tangan ratih sebelah kiri, saya bayar satu triliun terus tangan kiri kamu kasih ke saya, mau tidak? Tidak? Satu triliun loh, kamu tidak mikir dua kali? Jadi kamu tahu bagaimana harga badan kamu itu luar biasa. Self-love adalah memahami bahwa diri kamu itu berharga, bahwa diri kamu itu unik, diri kamu itu punya kekuatannya sendiri. Punya kelebihanannya sendiri. Jadi tidak ada manusia yang sempurna. Self-love adalah mencoba untuk menyempurnakan kamu dengan kekuatan kamu dengan keunikan kamu, seperti itu. Bahasa saya tuh menjadi versi terbaik dari diri kamu. Caranya gimana? Ya eksplorasi kekuatan kamu di mana. Saya kasih contoh yang kamu kenal deh, mas Ade. Kamu sudah berapa lama kenal dengan mas Ade?



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta

2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Ratih : 2-3 bulan.

dr. Rama : Selama kamu ngobrol dengan dia, apa yang unik menurut kamu?

Ratih : Kalau ngomong pasti cerita.

dr. Rama : Cerita, storytelling ya, terus apalagi?

Ratih : Apalagi ya?

dr. Rama : Kamu ketemu dia bagaimana ceritanya?

Ratih : Saya kirim email Dok,

dr. Rama : Kamu kenapa ketemu sama dia? Memang kamu yang mencari platform kesehatan mental atau gimana?

Ratih : Iya, awalnya saya cari platform kesehatan mental, terus kirim email, awalnya dibalas oleh staff, lalu dialihkan ke mas Ade, foundernya.

dr. Rama : Oh kamu tertarik sama sehatmental.idnya?

Ratih : Iya

dr. Rama : Kenapa? Apa yang bikin kamu tertarik sama sehatmental.id?

Ratih : Karena dia platform kesehatan mental yang saya rasa cukup bisa berkembang, jadi saya jadikan objek (penelitian saya).

dr. Rama : Nah jadi itulah kekuatan mas Ade. Membuat konsep-konsep, konten tentang kesehatan mental, dan storytelling. Tapi kalau kamu datang ke



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

umahnya melihat ke kosannya, ini kita bukan gibah ya, kamu tidak akan tahu betapa berantakan kamarnya. Kamarnya mas Ade tidak rapi, jorok. Itu adalah keterbatasan dia, jorok, tidak rapi. Tapi kehebatannya adalah membuat ide-ide itu dengan storytelling. Jadi, kamu di mana kelebihanya? Tidak semua orang harus jadi storyteller yang baik, tidak. Kalau kamu senang menjadi orang yang di belakang layar, itu tidak apa-apa. Poinnya adalah, kamu harus mengenali diri kamu itu siapa dulu, itu adalah self-love. Kenali kamu itu siapa. Kebanyakan orang yang tidak bisa mencintai diri sendiri itu karena dia selalu fokus pada kekurangan dia, bukan kelebihan dia. Kenapa tidak belajar fokus dengan kelebihan, kekuatan kamu? Bahkan kadang-kadang yang kamu sebut kelemahan itu bisa jadi kekuatan kamu. Misalnya, keras kepala. Keras kepala itu bagus atau jelek?

Ratih : Sebenarnya jelek, tapi kalau jadi bos, mau tidak mau harus ada keras kepalanya.

dr. Rama : Nah itu. Orang yang sering parno itu bagus tidak?

Ratih : Setengah setengah juga.

dr. Rama : Poinnya bukan setengah-setengah, tapi ditaruh di mana dulu. Tempatnya di mana.. perfeksionis bagus tidak?

Ratih : Sama, sesuai tempatnya juga.

dr. Rama : Iya kan? Tergantung kan? Jadi gini ya, menolong orang itu baik, tapi kalau menolong penjahat? Kan beda. Mengerti ya? Jadi kita fokus dengan intinya. Eksplorasilah dirimu. Makin banyak eksplorasi, makin tau, "ini gue". Termasuk juga Ratih. Ratih tau kok, badan kamu pintar (?? badan kok pintar sie aneh da), kamu tahu kok, mana yang "gue banget", dan mana yang tidak. Mungkin nanti karena netizen, budaya.. oh ya, nanti kalau kerja harus kantor...



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

...an seperti itu. Tapi kalau saya bebasin kamu mungkin kamu tidak akan pilih ini. Sebenarnya panjang kalau kita mau cerita, tapi poinnya itu, bagaimana kita bisa self-love, adalah dengan memfokuskan pada kekuatan kita di mana. Saya kasih kamu analogi yang gampang, ini pulpen, fungsinya buat apa?

Ratih : Menulis.

Dr. Rama : Kalau saya pakai untuk mengaduk kopi bisa tidak?

Ratih : Bisa tapi bukan tempatnya.

Dr. Rama : Nah itu, biasanya kalau ada yang bilang "you can be anything", saya tidak menyalahkan itu, tapi apakah kamu bisa you can be anything dan menjadi dirimu sendiri? Tidak. Saya setuju kamu bisa jadi apapun, tapi apakah itu cocok dengan diri kamu? Belum tentu. Jadi kamu harus mencari habitat terbaik dari diri kamu. Sehingga kamu dapat melakukan sesuatu yang paling baik di sana. Albert Einstein, itu pernah buat kutipan, sudah lama tapi maknanya dalam, seperti ini, everybody is a genius, but if you judge a fish by climbing a tree, you make the whole fish stupid. Kenapa? Karena ikan paling hebat di mana? Di air. Yang memanjat pohon siapa? Monyet. Mengerti ya maksud saya? Jadi kamu harus tahu dulu habitat kamu di mana. Dan itu harus dicari. Bisa dengan tes, tes mbti, itu yang simpel tapi itu tidak mencerminkan secara dalam. Ada beberapa alat ukur yang bisa lebih kamu eksplorasi kalau misalkan kamu ingin tahu. Jadi seperti itulah menurut saya. Supaya kamu mencintai diri sendiri ya jangan fokus pada kekurangan kamu. Tidak sempurna itu biasa, kegagalan itu biasa, tidak ada orang yang tidak gagal. Yang jadi masalah bukan keagalannya, apa yang kamu mau lakukan setelah kegagalan itu. Misal ratih putus cinta nih, persepsi satunya bisa seperti ini "aduh, dia cuma satu-satunya yang saya sayang," mood kamu berantakan begitu kamu mikir seperti itu. Tapi kalau persepsi kamu diubah menjadi "terima kasih tuhan sudah ditunjukkan yang ini bukan untuk saya, berarti akan diberikan yang lebih baik dari ini", akan langsung berbeda. Jadi bukan



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

masalah peristiwanya, tapi bagaimana kamu melihat peristiwa itu. Salah satu cara self-love adalah mengenali diri, dan belajar melihat peristiwa yang terjadi pada kamu itu tidak hanya melalui satu sisi. belajar melihat dari persepsi lain. mungkin itu dari saya ya.

Ratih : Ini pertanyaan terakhir, ada tidak tips menjaga kesehatan mental dari dokter?

dr. Rama : Yang paling penting adalah pahami kalau—jadi begini, kalau bisa kita cegah, kita cegah. Tadi sudah saya beritahu kan tentang pencegahan. Caranya adalah berpikir baik, bertindak baik. Salah satu cara biar mental kamu sehat itu ambil keputusan-keputusan yang baik untuk kesehatan mental kamu. Kalau menurut Ratih, egois itu apa sih?

Ratih : Memikirkan diri sendiri di atas orang lain?

dr. Rama : Iya, sekarang kadang-kadang orang itu egoisnya terlalu memikirkan orang lain, tidak memikirkan diri sendiri. Jadi tolong maknai itu. Jadi poinnya itu hidup harus seimbang. Menolong orang boleh, tapi kalau itu tidak baik buat kamu ya jangan. Kamu harus berani untuk mengambil keputusan yang baik untuk kesehatan mental kamu. Intinya itu. Bagaimana cara mengambil keputusan? Wah itu panjang banget. Dan kalau sudah punya masalah, tolong cari pertolongan. Itu saja. Kalau belum, cegah sebisa mungkin, dengan cara tadi, self-love, self-care, apapun itu. Mengenali diri, mencari habitat yang tepat, itu kan hal-hal yang bisa kamu lakukan. Kalau sudah ada ya cari pertolongan, jangan ditunda-tunda.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta





© Hak Cipta Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Curriculum Vitae

Experience

- Junior Graphic Designer
PT. Social Bella Indonesia (Sociolla)
(May'21 - Present)
- Graphic Designer Intern
PT. Social Bella Indonesia (Sociolla)
(August'20 - May'21)
- GENSINDO Journalist
SINDO NEWS
(March '20 - July '20)
- Creative Designer
Alpas.id
(August '19 - February '20)
- Content Writer
Penakota.id
(April - July '19)

Education

- State Polytechnic of Jakarta
Graphic Design
(2017 - Present)
- State Cimahi 5
Senior High School
Science
(2014 - 2017)

Capability

- Adobe Illustrator
- Adobe Photoshop
- Adobe InDesign
- Layouting
- English

Ratih Dwi Pratiwi
ratihdwi99@gmail.com
+6281414180428

"My name is Ratih Dwi Pratiwi, but most people called me Tiwi. I was born in Bandung, 30th of March 1999 and now attending State Polytechnic of Jakarta in my last semester majoring Graphic Design. I love to do design, especially in the layouting process. I also love to do things that actively gave me chance to meet people from a different background since it gave me another lesson about life from many different point of view."

