

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Bastian, Dadan Zaliluddin, Dadan Romadhoni, dan Yucky Putri Erdiyanti. 2022. implementasi teknik *motion graphic* dan vfx terhadap video edukasi cyberbullying. *Infotech journal* 8(2): 1–5. doi:10.31949/infotech.v8i2.2329.
- (CfDS), Center for Digital Society. 2021. *Teenager-related cyberbullying case in Indonesia*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Gadjah Mada. <https://cfds.fisipol.ugm.ac.id>.
- Desain Fakultas, Jurusan, Seni Rupa, dan Dan Desain. 2023. Perancangan video edukasi *cyberbullying* terhadap remaja.
- Enlighten, Tim. 2023. “Keseharian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19.” Enlighten, *Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka*.
- Gilang Ramadhan, Ade, Wina Lova Riza, Citra Hati Leometa, Fakultas Psikologi, dan Universitas Buana Perjuangan Karawang. “Internet Pada Gen Z: Dampak Keseharian dan Leisure Boredom terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z Internet in Gen Z: The Impact of Loneliness and Leisure Boredom on the Tendency Towards Internet Addiction in Gen Z.” 5(3): 763–71. doi:10.51849/j-p3k.v5i3.472.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Depresi pada anak muda di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Irawati, Irawati, Kistan Kistan, dan Muhammad Basri. 2023. “The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(1): 176–82. doi:10.35816/jiskh.v12i1.942.
- Jombang, Jurnal Kesehatan STIKes Pemkab. 2023. “Hubungan keseharian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Panti Sosial Tresna Werdha.” *Jurnal Kesehatan STIKes Pemkab Jombang*.
- Makna, Reka. 2022. “Perancangan Kampanye Sosial Pengelolaan Kebiasaan Media Sosial yang Sehat pada Remaja Usia 15–18 Tahun.” *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual*.
- Organization, World Health. 2023. *Mental health: Strengthening our response*. Geneva: World Health Organization.
- Palopo, Universitas Muhammadiyah. 2023. “Meta-survei Gallup terkait keseharian global.” *Jurnal Psikologi dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo*.

- Perspektif. 2024. "Dampak buruk kecanduan penggunaan media sosial di era 5.0 pada kesehatan mental dan interaksi sosial." *Jurnal Perspektif*.
- Program, Yusriman, Studi Magister, Kajian Budaya, dan Ilmu Budaya. Interaksi sosial dalam era digital: dampak teknologi terhadap hubungan manusia. <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss>.
- Rizkiani, Meti Agni, Sophia Insani Masyani, Sophia Purbasari, Prodi Desain, Komunikasi Visual, Fakultas Komunikasi, dan Dan Desain. 2022. 21 perancangan motion graphic mengenai self diagnose kesehatan mental oleh komunitas petualangan menuju sesuatu untuk remaja di kota bandung.
- Sanjaya, W. 2024. "Pemanfaatan motion graphic dalam mendukung penyampaian pesan game show edukasi 'Clash of Champions.'" *Jurnal Visualita* 13(1): 33–45.
- Sari, Belia Yunita. 2024. perancangan *motion graphic* pencegahan depresi sebagai media kampanye sosial untuk usia 20-30 tahun tugas akhir *Program Studi SI Desain Komunikasi Visual Oleh*.
- Syahrin, Alvi. 2022. *Loneliness Is My Best Friend*. Jakarta: Alvi Ardhi Publishing.
- Visual, Tim Jurnal Desain Komunikasi. 2022. "Perancangan Motion Graphic Series sebagai Media Edukasi tentang Depresi bagi Remaja." *Jurnal Desain Komunikasi Visual* 4(2).
- Yusriman. 2025. "Interaksi sosial dalam era digital: Dampak teknologi terhadap hubungan manusia." *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains* 9(1): 22–30.
- Yusuf, Marwan Maulana. 2023. "Analisis Kesepian Mahasiswa Pengguna Media Sosial."

Glosarium

Animasi 2D: Teknik penciptaan gambar bergerak dalam lingkungan dua dimensi yang ditentukan oleh sumbu x lebar dan y tinggi.

Audiens Target: Kelompok sasaran spesifik dalam hal ini remaja yang menjadi fokus utama dalam penyampaian pesan melalui media edukasi.

Anime Flat Style: Gaya ilustrasi minimalis yang menggunakan elemen dua dimensi, warna-warna solid, dan garis yang bersih tanpa penggunaan efek kedalaman yang kompleks seperti bayangan atau tekstur realistis.

Digital Detox: Periode waktu di mana seseorang secara sukarela menjauhkan diri dari penggunaan perangkat digital seperti ponsel pintar dan media sosial untuk mengurangi stres dan meningkatkan interaksi dunia nyata.

Digital Mindfulness: Praktik kesadaran penuh dalam berinteraksi dengan teknologi digital guna menjaga kesehatan mental dan mencegah adiksi atau kelelahan digital.

Diseminasi: Suatu kegiatan yang ditujukan kepada kelompok target atau individu agar mereka memperoleh informasi, timbul kesadaran, dan akhirnya memanfaatkan informasi tersebut.

Gen Z (Generasi Z): Kelompok demografi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang dicirikan sebagai *digital natives* karena tumbuh besar bersama perkembangan pesat internet dan teknologi seluler.

Interaksi Interpersonal: Proses pertukaran informasi, perasaan, dan makna melalui pesan verbal dan non-verbal antara individu secara langsung (luring).

Kortisol: Sering disebut sebagai "hormon stres", yaitu hormon yang dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap tekanan; tingkat kortisol yang tinggi secara kronis sering dikaitkan dengan rasa kesepian dan isolasi sosial.

Media Edukasi: Sarana atau instrumen yang digunakan untuk menyampaikan materi instruksional atau pengetahuan dengan tujuan mengubah perilaku atau pemahaman audiens.

Morbiditas: Kondisi atau status kesehatan yang buruk, cacat, atau sakit dalam suatu populasi.

Motion Graphic: Percabangan dari desain grafis yang menggunakan elemen grafis (tipografi, bentuk, ilustrasi) dengan prinsip-prinsip animasi untuk menciptakan narasi visual yang dinamis.

Narasi (Storytelling): Metode penyampaian pesan melalui urutan peristiwa atau cerita yang disusun secara sistematis untuk membangun keterikatan emosional dengan audiens.

Paradox of Connection: Fenomena sosiopsikologis di mana individu merasa semakin terisolasi atau kesepian secara emosional meskipun secara teknis terus-menerus terhubung dengan banyak orang melalui jaringan media sosial.

Resiliensi Mental: Kemampuan individu untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit, serta bangkit kembali dari tekanan psikologis atau trauma.

Ritme Sirkadian: Proses internal alami yang mengatur siklus tidur-bangun manusia dalam periode 24 jam, yang sering terganggu akibat paparan cahaya biru *blue light* dari perangkat digital.

Sintesis: Proses penggabungan berbagai elemen, ide, atau data dari berbagai sumber menjadi satu kesatuan yang utuh dan koheren.

Stigma Sosial: Label negatif atau diskriminasi yang diberikan masyarakat kepada individu atau kelompok tertentu misalnya terhadap penderita gangguan kesehatan mental.

