

Representasi *Mental Health* Dalam Film Animasi *Tangled* Dengan Semiotika

Ulfaida Majid

Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas Semarang, Kota Semarang, Indonesia
ulfaidamajid19@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi penanda dan petanda rumitnya hubungan antara kedua tokoh tersebut sebagai ibu dan anak serta pola komunikasi yang manipulatif dan repetitif diantara mereka menjadi pemantik yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Metode deskriptif kualitatif ini berisi data yang berbentuk kumpulan kata dan bukan dari kumpulan angka yang didapatkan dari hasil pengamatan peneliti terhadap film. Barker dalam Huraerah menyatakan bahwa kekerasan terhadap anak biasanya dilakukan oleh orang tua dengan alasan untuk membesarkan anak menjadi lebih baik.

Kata kunci : film; semiotika Roland Barthes; kesehatan mental

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify markers and signs of the complexity of the relationship between the two characters as mother and child as well as the manipulative and repetitive communication patterns between them, which became the trigger that made researchers interested in conducting this research. This qualitative descriptive method contains data in the form of a collection of words and not from a collection of numbers obtained from the results of the researcher's observations of films. Barker in Huraerah stated that violence against children is usually carried out by parents with the excuse of raising children to be better.

Keywords : film; semiotics Roland Barthes; mental health

Pendahuluan

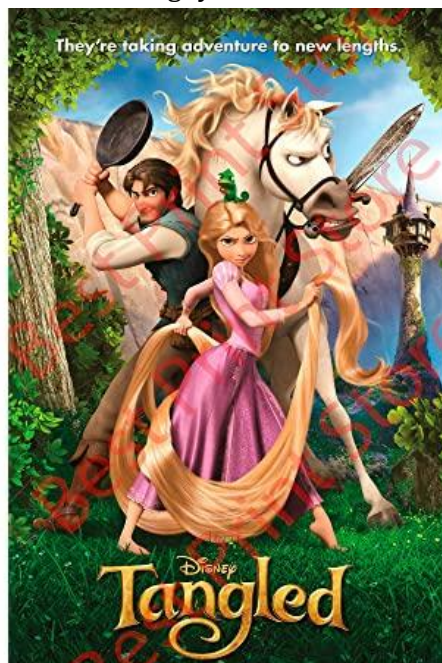
Latar Belakang

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam hidup dan memiliki pikiran yang sehat memungkinkan kita untuk melakukan aktivitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat membantu orang tumbuh menuju masa depan yang lebih cerah. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, bilamana seseorang terganggu fisiknya maka ia dapat dimungkinkan terganggu mental atau psikisnya, begitupun hal sebaliknya.

Mental yang sehat juga baik untuk kehidupan sosial. Orang dengan mental yang sehat dapat berkomunikasi lebih baik, mudah bergaul, dan memiliki pertemanan yang sehat. Ia juga lebih mampu memberikan kontribusi yang baik kepada komunitas atau orang-orang di sekitarnya (Alodokter.com, 2022).

Tangled merupakan film animasi Disney yang muncul pada tahun 2010 yang muncul pada tahun 2010 yang disutradarai oleh Nathan Greno dan Byron Howard. Film ini mengadaptasi cerita klasik yang ditulis oleh Grimm bersaudara berjudul Rapunzel.

Tangled menceritakan tentang kisah seorang putri bernama Rapunzel yang lahir dengan rambut emas yang memiliki kekuatan ajaib. Namun beberapa hari setelah kelahirannya, Rapunzel diculik dari istana oleh seorang wanita bernama Gothel yang menginginkan kekuatan rambut ajaib miliknya. Sejak saat itu Rapunzel menghabiskan seluruh hidupnya diatas menara dan tumbuh besar dengan kepercayaan bahwa Gothel adalah ibu kandungnya.



Gambar 1. Poster Film Animasi *Tangled*
Sumber: Amazon.com

Dalam proses adaptasinya terdapat beberapa perubahan cerita yang dilakukan oleh Disney termasuk pengkarakteran tokoh yang ada didalamnya. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan cerita dengan rata-rata umur dari target penonton mereka, yakni anak-anak. Dilansir dari *Box Office Mojo* (2010), MPPA atau Asosiasi Film Amerika mengklasifikasikan film *Tangled* ke dalam rating 'PG' (*Parenting Guide*) yang berarti anak-anak membutuhkan dampingan orang tua untuk menonton film ini karena adanya konten yang mengandung kekerasan ringan di dalamnya. Dilansir dari situs review film commonsensemedia.org, film *Tangled* diklaim aman untuk ditonton bagi anak dengan usia lima tahun ke atas dengan pendampingnya orang tua.

Dalam film *Tangled* menceritakan pada zaman dahulu kala, seberkas titik cahaya kecil matahari jatuh ke bumi dan menjelma menjadi sekuntum bunga ajaib berwarna emas, yang dipercaya memiliki kekuatan magis untuk menyembuhkan penyakit apa saja. Seorang penyihir wanita bernama Gothel kemudian menemukan dan menggunakan bunga ajaib tersebut secara diam-diam untuk membuat dirinya tetap awet muda. Ratusan tahun kemudian, seorang ratu yang tengah mengandung putri pertamanya sedang sakit keras, dan hanya bunga emas ajaib itulah yang satu-satunya mampu menyembuhkan sang ratu.

Para pengawal kerajaan berhasil mengambil bunga tersebut dari tangan Gothel dan memberikannya kepada sang Ratu. Ratu yang berhasil sembuh kemudian melahirkan seorang anak perempuan bernama Rapunzel, bayi cantik yang rupanya telah mewariskan kekuatan ajaib bunga tersebut dalam rambut emasnya. Namun kebahagiaan sang Ratu tidak bertahan lama. Suatu malam Gothel yang marah kemudian menculik Rapunzel kecil dan menyekapnya di sebuah menara

tersembunyi hingga 18 tahun. Kemudian tanpa sengaja seorang pencuri muda, Flynn Rider, yang sedang melarikan diri dari kejaran tentara kerajaan tanpa sengaja menemukan tempat persembunyian Gothel dan Rapunzel, dan dari sinilah kisah petualangan sang putri hilang pun dimulai.

Sekilas, *Tangled* seolah mengikuti pola cerita yang sama dengan seri *Disney Princess* lainnya yang menceritakan tentang seorang putri dan ibu tiri yang jahat. Namun terdapat satu hal yang membuat *Tangled* berbeda dari film-film Disney lainnya, yakni bagaimana hubungan ibu dan sang putri di ditampilkan dalam film ini. Scott (2010) dalam artikelnya di *The New York Times* mengatakan "*The Disney pantheon is full of evil stepmothers, though none quite match Mother Gothel for sheer sadistic intensity*". Tidak seperti ibu tiri yang ada pada cerita-cerita *Disney Princess* lainnya, alih-alih melakukan kekerasan mental secara tidak langsung, Mother Gothel yang bertindak sebagai sosok ibu asuh pada film *Tangled*, menggunakan kekerasan emosional dengan menyembunyikan kejahatan dan keegoisannya pada pesan-pesan yang disampaikan secara tersirat dengan nada suara yang lembut. Hal tersebut ia lakukan untuk meyakinkan Rapunzel bahwa apa yang dilakukannya adalah bentuk cinta dari seorang ibu kepada anaknya. Menjadi menarik ketika adegan mengenai kekerasan emosional terhadap anak justru ditampilkan dalam film animasi penuh warna yang diperuntukkan anak-anak.

Meskipun film *Tangled* untuk anak-anak, film animasi ini tidak luput dari adegan kekerasan. Dr Ian Colman dan Dr. James Kirkbride, meneliti film animasi dengan kategori G dan PG pada tahun 1937 sampai tahun 2013. Jurnal yang berjudul "CARTOONS KILL": casualties in animated recreational theater in an objective observational new study of kids' introduction to loss of life" meneliti 45 film animasi terpopuler. Metode deskriptif kualitatif ini berisi data yang berbentuk kumpulan kata dan bukan dari kumpulan angka yang didapatkan dari hasil pengamatan peneliti terhadap film. Gagasan Roland Barthes dikenal dengan Two Order of Signification mencakup makna denotasi yaitu tingkat penandaan yang menjelaskan hubungan antara penanda dan petanda yang menghasilkan makna eksplisit, langsung, pasti atau makna sebenarnya sesuai dengan kamus. Topik tentang mental health pada masyarakat dalam film *Tangled* dianggap menarik untuk diteliti karena pembahasan mengenai mental health bukanlah topik yang terlalu sering diperbincangkan dalam masyarakat awam. Hal ini dikarenakan gangguan mental merupakan subbab yang relatif baru dalam pembahasan mengenai gangguan mental pada masyarakat dan pendefinisianya masih amat rancu.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat.

Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan berikut ini adalah tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi.

a. Stres

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental.

Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi.

Stres bukan saja dapat memengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.

b. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu.

Selain gelisah atau rasa takut yang berlebihan, gejala psikologis lain yang bisa muncul pada penderita gangguan kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri, menjadi mudah marah, stres, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri.

Meski penyebab gangguan kecemasan belum diketahui secara pasti, beberapa faktor diduga dapat memicu munculnya kondisi tersebut. Di antaranya adalah trauma akibat intimidasi, pelecehan, dan kekerasan di lingkungan luar ataupun keluarga.

c. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan.

Selain memengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

Rumusan Masalah

Bagaimana representasi *mental health* dalam film animasi *Tangled*?

Tujuan Penelitian

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana representasi *mental health* dalam tayangan film animasi *Tangled*.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tentang analisis semiotika representasi dalam film animasi *Tangled* diharapkan bermanfaat untuk :

- a) Secara Teoretis : Penulis diharapkan mampu memberikan gambaran dan referensi bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Semarang dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya psikologi komunikasi dalam melakukan penelitian kualitatif mengenai *mental health* dalam film *Tangled*.
- b) Secara Praktis : Penulis mengharapkan penelitiannya dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat dalam memahami kesehatan mental yang berbeda oleh setiap individu.

Metode

Jenis dan Sumber Data

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yang lebih menekankan pada masalah proses dan makna, maka jenis penelitian dengan strateginya adalah penelitian kualitatif deskriptif. Dengan jenis penelitian ini diharapkan mampu menangkap informasi kualitatif dengan deskripsi yang teliti, penuh nuansa natural. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis.

Sumber Data

- a. Informan atau narasumber, terdiri dari perempuan dewasa/mahasiswi dan pekerja terutama perempuan dengan berbagai karakteristiknya usia 18-25 tahun.
- b. Buku-buku yang akan sangat bermanfaat dalam mengkaji dan mendalami makna persepsi sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

- a. Data Primer
Data primer diambil dari soft copy film *Tangled* dengan durasi 1 jam 40 menit dengan resolusi high definition (HD).
- b. Data Sekunder
Data sekunder adalah data yang digunakan sebagai pelengkap dan pendukung bagi data primer dalam penelitian ini. Data ini berupa kepustakaan berupa buku, majalah, jurnal, artikel, website maupun bahan tertulis lainnya.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan menggunakan model analisis interaktif, yaitu setelah dilakukan proses pengumpulan data, selanjutnya dilakukan reduksi data, sajian data serta penarikan simpulan dan verifikasi.

Dalam aplikasinya, peneliti akan mengumpulkan data di lapangan dengan melakukan wawancara mendalam kepada tiap-tiap informan setelah membuat catatan kecil. Selanjutnya dideskripsikan secara lengkap dan dilakukan refleksi untuk mengetahui bila masih ada data yang belum lengkap atau mungkin diperlukan pendalaman pada informan berikutnya.

Demikian dilakukan hal yang sama untuk informan-informan berikutnya. Setelah data dirasa cukup dan lengkap selanjutnya dilakukan reduksi data sehingga data dapat dipisah-pisahkan berdasarkan kelompok-kelompok. Hal ini nantinya akan bermanfaat dalam membuat sajian data serta penarikan simpulan.

Bila dirasa telah lengkap, maka sajian data sebagai dasar untuk penarikan simpulan tersebut selanjutnya diverifikasi. Model interaktif ini dilakukan karena sistem tersebut sistematis dan menghemat waktu sehingga peneliti dapat bergerak diantara tiga komponen analisis.

Hasil dan Pembahasan

Film Animasi *Tangled*

Tangled merupakan film animasi musikal tahun 2011 yang disutradarai oleh Nathan Greno dan Byron Howard dan diproduksi oleh Roy Conli, John Lasseter dan Glen Keane dari Walt Disney Animation Studios. Naskah film ini ditulis oleh Dan Fogelman berdasarkan dongeng dari Jerman

berjudul Rapunzel karya Brothers Grimm. Tokoh di film ini diisi oleh suara Mandy Moore, Zachary Levi dan Donna Murphy.

Tangled menceritakan tentang kisah seorang putri bernama Rapunzel yang lahir dengan rambut emas yang memiliki kekuatan ajaib. Namun beberapa hari setelah kelahirannya, Rapunzel diculik dari istana oleh seorang wanita bernama Gothel yang menginginkan kekuatan rambut ajaib miliknya sejak saat itu Rapunzel menghabiskan seluruh hidupnya diatas menara dan tumbuh besar dengan kepercayaan bahwa Gothel adalah ibu kandungnya.

Gothel membutuhkan rambut ajaib Rapunzel untuk membantunya tetap muda, namun karena keegoisan dalam dirinya maka ia menculik Rapunzel dan menyembunyikannya di dalam menara agar tidak ada orang lain yang mengetahui tentang rambut ajaib Rapunzel. Alih-alih memperlihatkan Gothel sebagai sosok penculik bengis, kasar dan kejam. Disney justru menggambarkan karakter Gothel sebagai sosok ibu bagi Rapunzel. Gothel kemudian menggunakan perannya sebagai ibu untuk mengambil kuasa atas Rapunzel.

Setiap kali Rapunzel meminta izin untuk meninggalkan menara, Gothel tidak pernah benar-benar melarangnya, tetapi menakut-nakutinya dengan berbagai hal mengerikan yang bisa terjadi di luar menara dan betapa ia akan sangat khawatir apabila Rapunzel pergi meninggalkan menara. Untuk menciptakan karakter Gothel yang mereka inginkan, kedua sutradara tersebut mewawancarai beberapa karyawan perempuan Disney dan bertanya tindakan apa yang biasa ibu mereka lakukan yang membuat mereka merasa terperangkap atau tercekik. Dari hasil wawancara itulah, karakter mother Gothel sebagai orang tua yang overprotective dibentuk.

Gothel harus dapat meyakinkan Rapunzel bahwa ia adalah ibu dari Rapunzel. Ia tidak boleh terlihat jahat karena hal tersebut akan berpengaruh pada perkembangan karakter Rapunzel.

Topik Kekerasan dalam Film Animasi Disney

Telah disebutkan sebelumnya bahwa film, sebagai salah satu media, memiliki fungsi untuk melakukan representasi. Fungsinya sebagai representasi membuat film tak semata-mata mencerminkan realitas sosial yang ada melainkan turut mendefinisikan ulang realitas tersebut kepada audiensnya melalui proses pemberian makna. Penyampaian realitas social dalam film juga dilakukan oleh Disney Studio pada setiap film-film animasi yang diproduksinya yang sebagian besar diperuntukkan bagi anak-anak. Disney menawarkan konten film berisi wawasan yang dapat dikonsumsi oleh khalayak global dari berbagai bahasa, usia, ras dan jenis kelamin. Dari beberapa realitas social yang ditampilkan dalam film animasi Disney, topik mengenai kekerasan adalah salah satunya.

Hasilnya terdapat sebanyak 906 kekerasan fisik yang ditampilkan, 269 kekerasan verbal, 43 kekerasan secara tidak langsung, dan 27 kekerasan pada objek seperti mengambil uang korban secara paksa, atau merusak barang milik korban dengan sengaja. Dalam banyak kesempatan, kekerasan dijadikan alat pembeda antara tokoh jahat dan tokoh baik, dimana tokoh jahatlah yang cenderung melakukan kekerasan sementara tokoh baik menjadi korban kekerasan.

Padahal, penggambaran kekerasan yang salah dalam film dapat menimbulkan pemaknaan yang salah oleh anak-anak sebagai audiens dari film tersebut.

Simpulan dan Saran

Dalam parenting, kekerasan masih lumrah digunakan sebagai alat kontrol perilaku oleh orang tua kepada anak. Barker dalam Huraerah (2006) menyatakan bahwa kekerasan terhadap anak

biasanya dilakukan oleh orang tua dengan alasan untuk membesarkan anak menjadi lebih baik. Kekerasan digunakan sebagai hukuman kepada anak ketika anak melakukan suatu kesalahan. Hukuman diberikan agar anak tidak mengulangi kesalahan yang sama, sehingga kekerasan sebagai hukuman seringkali dimaknai sebagai bentuk kepedulian orang tua kepada anaknya. Dengan ini, maka faktor kontekstual menjadi sangat penting untuk dipertimbangkan sebelum mengklasifikasikan suatu tindakan sebagai kekerasan emosional. Faktor kontekstual tersebut dapat ditemukan dengan mengamati kejadian sebelum dan setelah tindak kekerasan dilakukan, latar belakang mengapa tindak kekerasan tersebut dilakukan serta respon korban kekerasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rumitnya hubungan antara kedua tokoh tersebut sebagai ibu dan anak serta pola komunikasi yang manipulatif dan repetitif diantara mereka menjadi pemantik yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Selain itu, fakta bahwa film *Tangled* merupakan film animasi membuat film ini memiliki kesempatan besar untuk melakukan proses representasi yang liar karena animator dan sutradara dapat dengan sewenang-wenang membuat realitas baru dengan bermain tanda dan lambang.

Sebelumnya, film animasi *Tangled* telah digunakan sebagai objek penelitian bagi beberapa penelitian terdahulu. Akan tetapi kebanyakan penelitian-penelitian tersebut membahas tentang gambaran perempuan dalam film *Tangled* dan hingga saat ini topik mengenai gambaran eksploitasi anak dalam Film *Tangled* belum pernah diteliti. Salah satu dari penelitian tersebut adalah penelitian oleh Rahajeng Herningtyas Woro Utamie sebagai thesis S1 nya di Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2013 dengan judul *Woman Representation In Tangled Film*. Penelitian ini berfokus pada representasi perempuan dalam film *Tangled* dengan mengadopsi film studies theory milik Kellie Heintz dan mark Stacey serta teori representasi perempuan milik Brittany N Maggiore. Penelitian lainnya yang juga menggunakan *Tangled* sebagai objek penelitian berjudul *The Analysis Of Types Illocutionary Acts In "Tangled" Movie* yang ditulis oleh Dila Ramayanti dan Leni Marlina pada tahun 2018.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Peneliti berharap ini dapat menambah pengetahuan dan literatur penelitian kualitatif, khususnya analisa semiotika pada film.
2. Bagi masyarakat umum yang ingin melakukan penelitian film, semoga penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menganalisa film.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prind Triajeng P, S.Kom, M.I.Kom, selaku Dekan Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Semarang.
2. Ami Saptiyono, S.I.Kom., M.I.Kom, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Fajriannoor Fanani, S.Sos, M.I.Kom, selaku Ketua Jurusan Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi.
4. Firdaus Azwar Ersyad, S.Sn, M Sn, selaku dosen wali.
5. Bapak, Ibu, dan Kakak tercinta yang tak henti-hentinya memberikan dukungan material dan spiritual sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.

6. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Semarang serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Daftar Rujukan

- Prasetya, Arif Budi. 2019. *Analisis Semiotika Film dan Komunikasi*. Malang: PT Citra Intrans Selaras
- N, Syamsu Yusuf L. 2018. *Perkembangan Psikologis Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. ANDI
- Danesi, Marcel. 2012. *Pesan, Tanda dan Makna*. Yogyakarta: Jalasutra
- Lexy J. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya
- Moleong, L. J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Raco, Josef. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Sobur, Alex. 2004. *Semiotikma Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- _____. 2013. *Semiotika Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- _____. 2016. *Semiotika Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Afdholy, Nadya. 2019. *Dominasi Maskulin dalam Film Barbie as Rapunzel dan Film Tangled*. Diakses pada 26 Juli 2022, 20.00 WIB.
- Review Film Animasi Tangled. <https://www.kitareview.com/film/animasi/review-film-tangled>. Diakses pada 28 Juli 2022, 15.00 WIB
- BAB I Pendahuluan. <http://eprints.ums.ac.id/48098/5/BAB%20I.pdf>. Diakses pada 30 Juli 2022, 17.00 WIB.
- Al Fiatur Rohmaniah, 2021. Kajian Semiotika Roland Barthes. file:///C:/Users/PC/Downloads/308-Article%20Text-629-2-10-20210717%20(1).pdf. Diakses pada 1 Agustus 2022, 12.00 WIB.
- Nofiwati, 2019. Analisis Semiotika Representasi Mental ILLNESS Dalam Film Joker. http://repository.unmuhjember.ac.id/4121/22/ARTIKEL.pdf. Diakses pada 1 Agustus 2022, 18.00 WIB.
- BAB II Landasan Teori. http://repository.radenfatah.ac.id/4196/3/BAB%20II.pdf. Diakses pada 5 Agustus 2022, 22.00 WIB.
- Pengertian Kesehatan Mental. https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental. Diakses pada 9 Agustus 2022, 01.28 WIB.
- Memahami Kesehatan Mental dan Cara Menjaganya. https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini. Diakses pada 10 Agustus 2022, 17.00 WIB.