

Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres

Randa Januariorand¹, I Nyoman Miyarta Yasa²

Universitas Bumigora

januarioranda@gmail.com*, miyarta.yasa@universitاسbumigora.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental sudah menjadi permasalahan yang cukup besar di Indonesia. Remaja adalah kategori yang rawan mengalami stres, dan seringkali tidak tepat dalam penanganannya baik dari diri sendiri, kerabat, ataupun orang tua. Stres masih dianggap hal yang sepele bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Padahal, stres menjadi salah satu pemicu berbagai macam penyakit fisik dan psikis. Minimnya bacaan yang menarik bagi remaja tentang stres menjadikan fenomena ini masih sulit untuk mendapatkan penanganan pertama sebelum berlanjut ke tahap yang tidak diinginkan. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk membuat sebuah buku ilustrasi yang membahas tentang informasi stres dengan isi yang sesederhana mungkin, serta menarik agar mudah dipahami oleh remaja. Perancangan ini menggunakan metode *design thinking* guna mendapatkan solusi pemecahan masalah yang tepat dalam merancang karya. Terdapat dua media dalam perancangannya, yaitu media primer buku ilustrasi informasi tentang stres dan media sekunder yaitu *x-banner* dan *merchandise*. Dengan perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat menjadi pilihan media yang baru sebagai bacaan informatif tentang stres.

Kata Kunci: Buku Ilustrasi, Informasi, Stres, Remaja, Desain Thinking.

ABSTRACT

Mental health has become a big problem in Indonesia. Adolescents are a category that is prone to stress, and is often handled inappropriately by themselves, relatives, or parents. Stress is still considered a trivial matter for most Indonesians. In fact, stress is one of the triggers for various kinds of physical and psychological ailments. The lack of interesting reading for teenagers about stress makes this phenomenon still difficult to get the first treatment before it continues to an undesirable stage. The purpose of this design is to create an illustrated book that discusses stress information with the content as simple as possible and attractive so that it is easily understood by adolescents. This design uses the method *design thinking* in order to get the right problem-solving solution in designing the work. There are two media in the design, namely primary media, illustrated books, information about stress and secondary media, namely *x-banners* and *merchandise*. By designing this illustration book, it is hoped that it can become a new media choice as informative reading about stress.

Keywords: Illustration Book, Information, Stress, Teen, Desain Thinking

**email penulis sebagai contact person*

I. Pendahuluan

Salah satu masalah terbesar yang sedang terjadi di Indonesia adalah kesehatan mental. Remaja menjadi perhatian khusus terkait kesehatan mental karena mereka rawan mengalami berbagai macam gangguan kesehatan mental akibat dari permasalahan yang dialami. Prevalensi gangguan mental emosional ditunjukkan dalam data Riskesdas tahun 2018 dengan gejala kecemasan dan depresi pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari total penduduk di Indonesia. *Skizofrenia* menjadi salah satu kategori gangguan kejiwaan berat yang mencapai angka sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk Indonesia..

perkembangan teknologi dan arus global yang sulit atau tidak mungkin dibendung, mengisyaratkan bahwa kehidupan masa mendatang akan menjadi syarat pilihan yang rumit. Situasi kehidupan seperti itu memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika kehidupan remaja, pengaruh tersebut sudah tampak pada berbagai fenomena remaja yang perlu memperoleh perhatian (Ali, 2004).

Beberapa contoh masalah remaja yang dapat dilihat seperti bingung memilih sekolah, banyaknya tugas sekolah maupun tugas rumah, mengikuti perlombaan, dimarahi orang tua, perdebatan/ saling singgung dengan teman, bahkan sampai permasalahan berat seperti kasus *bully* dan *broken home*, menjadi salah satu pemicu munculnya gangguan atau stimulus yang dinamakan stres. Selain itu Penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi adalah penyakit atau cedera sebagai sumber stres yang dapat menyebabkan depresi. stressor yang termasuk dalam kelompok fisik salah satunya adalah penyakit yang tidak kunjung sembuh (Abdullah, 2007). Stres sendiri adalah suatu respon adaptif individu dari berbagai tekanan atau tuntutan eksternal yang kemudian menghasilkan berbagai gangguan seperti gangguan fisik, emosional, dan perilaku (Golizsek, 2005). Remaja adalah kelompok umur yang di angap rentan terhadap stres. Menurut (Monks, 2004) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal umur 12-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan umur 15-18 tahun.
- c. Remaja terakhir umur 18-21 tahun.

Berbagai pengalaman, tekanan, tuntutan yang dialami oleh anak remaja akan tertanam dalam pikirannya. Hal tersebut menjadi sebuah memori yang ditabung dalam pikiran individu tersebut, dan ketika individu tersebut mengalami sesuatu tekanan

yang sama berulang kali, maka memori tersebut akan muncul kembali dan dapat bertambah besar. Hal seperti ini apabila tidak segera ditangani dan terus terpendam dapat berpeluang menjadi sesuatu yang lebih buruk seperti stres kronis yang memberikan resiko *mental disorder*, *anxiety disorder*, *mood disorder*, *psychotic disorder*, *bipolar*, *depresi*, *skizofrenia*, dan *sebagainya*.

Para remaja seringkali tidak menyadari stres yang dialaminya, tetapi secara naluriah mereka akan bercerita kepada orang-orang terdekatnya misalnya orang tua dan teman-temannya. Pada usia remaja pengaruh teman sebaya sangat besar terhadap remaja, Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-teman, maka pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Misalnya, sebagian besar remaja mengetahui bahwa mereka telah memakai model pakaian yang sama dengan anggota kelompok yang populer, maka kesempatan untuk diterima menjadi anggota kelompok lebih besar (Nasution, 2007). orang tuanya ataupun teman sebayanya. Hanya saja tidak semua orang tua terlebih temannya mengerti secara spesifik apa yang dialami individu tersebut. Selain bercerita ke orang tua, biasanya remaja mengalihkan hal tersebut ke berbagai cara, seperti membaca, menyanyi, bermain, dan sebagainya. Tetapi minimnya media untuk mengekspresikan hal tersebut menjadi masalah dalam hal ini. Salah satunya media informasi/ pembelajaran yang dapat diakses mudah dan menarik bagi remaja, karena gangguan seperti ini tidak hanya membutuhkan pengalihan tetapi juga membutuhkan analisa tentang apa yang dialami remaja tersebut. Merujuk pada masalah di atas, dibutuhkan suatu penanganan/ media yang menarik bagi individu tersebut guna mengatasi permasalahan media informasi seputar stres yang sulit ditemukan di peredaran, yang berguna dalam memperkenalkan stres kepada para remaja. Remaja yang semula hanya sekedar bercerita tanpa tahu pasti apa yang sedang dialaminya, membaca sesuatu yang belum tentu dapat dipertanggungjawabkan nilainya di media sosial atau lingkungannya, dapat dialihkan ke media buku ilustrasi.

Ilustrasi dalam bahasa Belanda (*ilustratie*) diartikan sebagai hiasan dengan gambar atau pembuatan sesuatu yang jelas. Rata-rata penggunaan ilustrasi dalam buku dalam bentuk gambar kartun (Nurhadiat, 2004). Buku ilustrasi akan mengambil peran penting dalam membuat bacaan yang berat menjadi lebih ringan, jelas, dan menarik. Tujuan penggunaan ilustrasi antara lain :

- a. Ilustrasi digunakan untuk memperjelas pesan atau informasi yang disampaikan.
- b. Ilustrasi dimaksudkan untuk memberi variasi pada bahan ajar sehingga menjadi lebih

menarik, memotivasi, komunikatif, dan lebih memudahkan yang membaca untuk memahami pesan.

- c. Ilustrasi tersebut memudahkan pembaca untuk mengingat konsep atau gagasan yang disampaikan melalui ilustrasi (Kusrianto, 2009) Merancang buku yang dilengkapi ilustrasi akan memotivasi pembaca untuk lebih cermat dalam memahami keseluruhan isi di dalam buku tersebut.

Dalam penuturan Pujiarohman, seorang psikolog di RH Consultant sekaligus dosen di Universitas Mataram mengatakan, bahwa media buku ilustrasi ini sangat dibutuhkan sebagai media edukasi kepada para remaja khususnya di Lombok. Keberadaan buku ilustrasi akan menjadi media baru bagi remaja untuk mempelajari hal seputar stres dan membantu mengatasi minimnya media informatif yang menarik untuk dibaca. Menurut penjelasan Pujiarohman, secara psikologis gambar/ ilustrasi yang menarik dapat membuat perasaan seseorang menjadi lebih senang dan gembira, perasaan inilah yang diharapkan akan memberikan efek nyaman kepada pembaca dan menarik perhatian untuk mempelajari tentang nilai informasi yang diberikan buku tersebut.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penulis ingin membuat sebuah buku informasi dengan ilustrasi yang menarik bagi remaja dalam mempelajari kesehatan psikologi khususnya stres pada remaja.

II. Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Metode Kualitatif

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dalam bentuk deskriptif atau bentuk kata-kata dan bahasa. Metode ini diperlukan guna memahami permasalahan tentang stres secara deskriptif, mendapatkan informasi dari narasumber terpercaya seperti psikolog, dokter, dan penderita stres sendiri.

2. Metode Kuantitatif

Berdasarkan (Kasiram, 2008), metode kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan proses data berupa angka sebagai alat analisa dan kajian penelitian, terutama mengenai apa yang sudah di teliti. Metode ini diperlukan dalam mencari data akurat berupa angka untuk mengetahui besar kecilnya penderita stres di usia remaja dan presentase yang diperlukan dalam aspek lainnya.

Sumber data yang di gunakan dalam penelitian ini berupa:

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang dihasilkan penulis secara langsung saat berada dilapangan yaitu:

- Data wawancara adalah proses memperoleh informasi terkait penelitian dengan cara tanya jawab tatap muka antara pewawancara dengan responden atau narasumber yang dilengkapi dengan pedoman wawancara (Nazir, 1988). Pada perancangan tugas akhir ini, penulis melakukan wawancara kepada narasumber terpercaya untuk memperoleh informasi mengenai stres.

- Kuisisioner Menurut (Sukardi, 1983) kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang tidak perlu/ wajib memerlukan kedatangan langsung dari narasumber. Pada perancangan tugas akhir ini, penulis menggunakan kuisisioner secara daring melalui *Google Form* dan memperoleh data berupa angka persentase dari target audiens.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah tersedia berupa referensi atau lainnya yang digunakan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, yaitu:

- Buku merupakan buah pikiran berisi ilmu pengetahuan yang dihasilkan dari analisa terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, yang dilengkapi gambar serta daftar pustaka. (Kurniasih, 2013)

- Jurnal, menurut (Marusic, M., Marusic, 2009) adalah karya ilmiah tentang hasil penelitian terbaru, yang didukung dengan data yang kuat sebagai bukti bahwa penelitian tersebut reliabel. Penulis menggunakan buku dan jurnal untuk mencari informasi yang akan dikumpulkan dan diolah menjadi satu karya visual.

3. Metode analisis

Metode analisis yang digunakan dalam perancangan ini adalah:

a. Analisis 5W+1H

Analisis 5W+1H adalah analisa yang digunakan oleh penulis untuk mencari informasi, data, dan kejadian. Kemudian dari data-data tersebut akan di evaluasi untuk mencari jawaban yang dapat memecahkan masalah dalam perancangan buku. Analisis 5W+1H terdiri dari *who* (siapa), *what* (apa), *why* (kenapa), *when* (kapan) *where* (dimana) dan *how* (bagaimana).

b. Analisis SWOT

Untuk menganalisis semua data dalam perancangan buku ini, penulis menggunakan teknik analisis SWOT sebagai salah satu analisis data. Analisis SWOT terdiri dari *Strengths*, *Weakness*, *Opportunities* dan *Threats*. Analisis SWOT bertujuan untuk memaksimalkan kekuatan (*strengths*) dan peluang (*opportunities*), namun dapat meminimalkan kelemahan (*weakness*) dan ancaman (*threats*).

Metode perancangan yang digunakan dalam pembuatan penelitian ini adalah metode *Design Thinking*. *Design Thinking* adalah metode penyelesaian masalah yang berfokus kepada pengguna (*user*). Alasan penulis menggunakan metode ini karena metode ini sudah digunakan penulis dalam berbagai pernkarya dan juga karakteristik dari metode ini memiliki tahap yang tertata dan jelas. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

a. Emphatize

Dalam tahap ini, penulis akan mencoba mengetahui permasalahan yang sedang terjadi. Lalu memahami target yang akan dituju, melakukan wawancara ke sumber terpercaya yang bersangkutan tentang topik yang diangkat. Mempelajari pandangan dari target audiens agar dapat menemukan apa saja permasalahan yang dapat diselesaikan.

b. Define

Setelah penulis mendapat beragam data dan mengetahui kebutuhan dari target audiens, maka tahap berikutnya penulis akan menganalisa data yang sudah diperoleh untuk menemukan ide yang akan menjadi dasar dari penciptaan karya. Merinci apa saja yang dapat diangkat ke dalam media yang akan dirancang.

c. Ideate

Setelah memperoleh data yang sudah diolah, maka penulis mulai merancang konsep untuk mengeksekusi data tersebut. Penulis mulai mencari ide utama, tema, judul karya, pesan yang ingin disampaikan, media yang akan digunakan, dan melakukan proses pengumpulan referensi visual untuk mendukung perancangan.

d. Prototype

Setelah itu penulis akan berlanjut ketahap prototype yaitu merancang sketsa, desain, dan penulisan berdasarkan big idea yang sudah ditetapkan. Lalu mengaplikasikan rancangan desain ke dalam mock up, mengaplikasikan ke dalam bentuk media yang sudah ditetapkan.

e. Test

Dari hasil prototype yang sudah diproduksi, tahap selanjutnya adalah melakukan test dan presentasi kepada beberapa target audiens, guna mendapat kritik dan masukan untuk perbaikan hasil produk apabila terdapat kekurangan.

III. Hasil Dan Pembahasan**A. EMPHATIZE**

Pada tahap ini penulis melakukan observasi, wawancara dan studi literasi. Berikut adalah hasil yang di dapatkan. Data kualitatif yaitu data hasil dari wawancara yang didapatkan dari wawancara secara langsung ke narasumber dan juga didapatkan melalui buku dan jurnal mengenai stres. Penulis melakukan wawancara kepada Pujiarohman, M.Psi, yang merupakan seorang psikolog di RH Consultant sekaligus dosen di Universitas Mataram.

Penulis juga melakukan pencarian data melalui beberapa buku Manajemen Konflik dan Stres Serta mencari data untuk isi buku melalui jurnal/ penelitian sebelumnya. Pada data kuantitatif, difokuskan pencarian data angka untuk mengetahui bagaimana respon dan opini target audiens tentang gangguan stres dengan total 85 responden. Terdapat 43 responden (50.6%) yang hanya sekedar tahu soal stres, dan 36 responden (42.4%) memahami apa itu stres. Tetapi 56 responden (65.9%) merasa terkadang bisa mengatasi stres tersebut, dan sebanyak 23 responden (27.1%) bisa mengatasinya. Dengan melihat data yang sudah diperoleh, masih banyak yang hanya sekedar tahu dan tidak selalu bisa mengatasi stres yang dialami. Dan berdasarkan informasi yang diperoleh dari narasumber penulis (psikolog), media informasi tentang stres terutama yang ramah bagi remaja sangatlah minim, terlebih lagi di Lombok.

B. DEFINE**- User (target audiens)**

Target audiens berdasarkan survei data dan wawancara yang sudah dilakukan adalah jenjang remaja berusia 11 tahun ke atas, laki-laki dan perempuan, dengan lokasi yang difokuskan di Kota Mataram, Lombok. Dipilihnya target usia remaja karena pada usia tersebut adalah usia yang rawan dan masih dalam proses pencarian jati diri dan di Lombok sendiri buku seputar stres masih sangat minim.

- Need (kebutuhan)

Berdasarkan penuturan dari narasumber (psikolog) dan hasil survei, target audiens membutuhkan sebuah media informasi yang mudah diakses, menarik, mudah dibaca dan dimengerti.

- Insight (alasan)

Karena minimnya media informasi yang bisa diakses oleh masyarakat khususnya remaja, penulis akan merancang sebuah media informasi yang baru dan menarik sehingga memudahkan remaja untuk mempelajari hal seputar stres. Pada tahap ini dilakukan juga analisa data menggunakan 5W+1H dan SWOT.

C. IDEATE

- Judul Buku

Judul pada buku ini yaitu “Hello Stress”. Penentuan judul tersebut untuk memberi kesan perkenalan kepada target audiens. Judul ini dipilih karena tujuan dari buku yang akan dirancang penulis untuk memperkenalkan tentang apa itu stres. Kata “Hello” sendiri merupakan kata sapaan dalam bahasa Inggris yang biasa digunakan saat bertemu seseorang untuk berkenalan.

- Gaya Visualisasi

Mengacu pada target audiens, gaya visual yang digunakan pada media ilustrasi adalah ilustrasi kartun dengan pewarnaan *flat/ solid color*. Untuk *background* akan didominasi permainan kombinasi warna dan elemen visual abstrak. Gaya ini digunakan untuk memberikan kesan *playful* (keceriaan).

D. PROTOTYPE

- Format & Ukuran

Buku ilustrasi tentang stres ini menggunakan format buku cetak berukuran A5 dengan ukuran 14,8 cm x 21 cm, menggunakan bahan *artpaper* dengan bahan sampul 260 gr menggunakan laminasi *doff* dan kertas isi 150 gr. Buku ini akan menggunakan format layout *portrait*. Pemilihan format dan ukuran ini bertujuan agar menjadi media yang praktis, mudah dibawa, dan tidak mudah rusak.

- Gaya Penulisan Naskah

Gaya penulisan naskah pada buku ini menggunakan pemilihan kata yang sederhana, gaul, dan tidak terlalu baku supaya mudah dimengerti serta mengikuti gaya visual dan suasana yang disajikan.

- Gaya Visualisasi

Mengacu pada target audiens, gaya visual yang digunakan pada media ilustrasi adalah ilustrasi kartun dengan pewarnaan *flat/ solid color*. Untuk *background* akan didominasi permainan kombinasi warna dan elemen visual abstrak. Gaya ini digunakan untuk memberikan kesan *playful* (keceriaan).

- Layout

Konsep layout buku yang diterapkan pada perancangan buku ilustrasi ini adalah gaya *column grid*. Penggunaan gaya ini membuat desain lebih fleksibel, teratur, rapi, jumlah dan ukuran kolomnya bebas menyesuaikan informasi yang ingin disampaikan. *Column grid* juga sering diterapkan pada layout publikasi yang sering mengintegrasikan antara teks dengan ilustrasi. Dengan penerapan *column grid*, alur baca bagi pembaca akan lebih runtut dan lebih efektif.

- Tipografi

Dalam mendesain sebuah creative project, pemilihan Tipografi yang tepat sangat penting untuk memberikan “jiwa” kepada proyek yang sedang digarap. Kenyataannya, terkadang kita memberikan *effort* yang maksimal dalam menciptakan tampilan elemen-elemen visual dan penentuan warna, namun kurang memperhatikan aspek tipografi sebagai sebuah elemen yang tidak kalah penting. Tipografi, seperti warna, adalah sebuah elemen yang dapat mampu mengekspresikan emosi dari desain. Kita harus mengetahui terlebih dahulu tentang apa yang hendak disampaikan melalui desain sebelum menentukan tipografi yang akan digunakan.

Tipografi yang digunakan dalam buku “Hello Stress” ini adalah tipografi dengan bentuk yang fleksibel. Ini ditujukan untuk memberi kesan kebebasan, keceriaan, imajinasi, dan keremajaan. Untuk tipografi penulisan judul, penulis merancang sendiri font yang digunakan. Penulis menggunakan jenis font *Sans Serif* dengan format *positioning* tiap huruf yang acak. Sedangkan dalam penulisan narasi, penulis menggunakan satu font *Sans Serif* dengan gaya komik yaitu *Homer Simpson*. Karakter huruf komik seperti tulisan tangan ini memberikan nuansa ramah bagi remaja. Tipografi yang di gunakan dalam rancangan ini di tunjukan pada gambar 1.



Gambar 1. Tipografi Judul

Tipe tipografi yang di pilih kemudian di aplikasikan pada buku yang di tunjukan pada gambar 2.



Gambar 2. Aplikasi Tipografi pada buku

Secara umum tipografi yang di gunakan dalam perancangan ini adalah tipografi jenis Homer Simpson.

Homer Simpson

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn

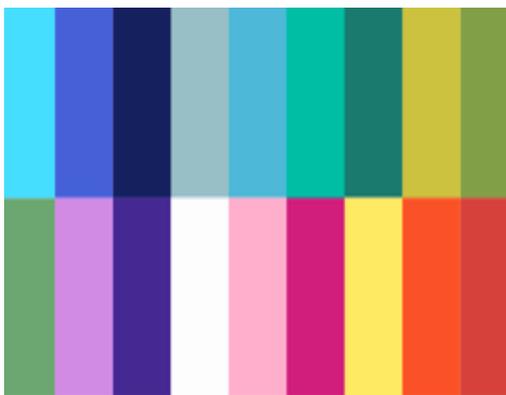
Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

0123456789

- *Tone* Warna

Dalam penggunaan tone warna, selain digunakan untuk menarik perhatian pembaca, ciri khas, ataupun keindahan, tone warna di sini juga berperan dalam penentuan emosi pembaca. Di sini penulis menggunakan warna dingin yang dominan seperti turunan warna biru, ungu, dan hijau. Dan menggunakan beberapa pilihan warna panas seperti warna merah, orange, dan kuning.

Warna dingin digunakan untuk memberikan kesan ketenangan, kesejukan, dan ketentraman dalam membaca. Karena stres merupakan hal yang berhubungan erat dengan psikologi, maka pemilihan warna perlu diperhatikan supaya tidak memicu atau menstimulasi pikiran seseorang menjadi kacau atau emosional ketika membaca. Penulis juga menggunakan beberapa warna panas, yang digunakan khusus untuk menggambarkan isi informasi pada suatu halaman tertentu seperti rasa semangat, keceriaan, atau sesuatu yang berbahaya. Tone warna di tunjukan pada gambar 3.



Gambar 3. Tone Warna

- Strategi Media

a. Media Utama

Buku ilustrasi “Hello Stress” merupakan media utama dalam perancangan penulis. Buku ini berperan sebagai media informasi dalam memperkenalkan hal seputar stres kepada remaja. hasil rancangan media utama berupaka buku di tunjukan pada gambar 4.



Gambar 4. Media Utama Buku Ilustrasi

b. Media Pendukung

- X-Banner & Poster

Media sekunder berupa x-banner dan poster berperan sebagai media komunikasi kepada target audiens untuk memberikan informasi tentang terbitnya buku ilustrasi “Hello Stress”. Media ini akan digunakan di toko-toko buku distribusi yang akan dituju. Terdapat 2 x-banner yang digunakan, yaitu x-banner standar berukuran 160 cm x 60 cm, dan mini x-banner yang diletakkan di meja. Visualisasi media sekunder di tunjukan pada gambar 5.



Gambar 5. Media Sekunder X-Banner dan Poster

- *Merchandise*

Media ini adalah media fisik yang akan ditujukan secara langsung kepada target audiens/ pembeli buku. Merchandise tersebut berupa *totebag*, *t-shirt*, jam dinding, *tumbler*, *mug*, pin, gantungan kunci, dan stiker. ,merchandise pada perancangan penelitian ini di tunjukan pada gambar 6.



Gambar 7. Merchandise

- Media Sosial *Instagram*

Media ini digunakan untuk mencapai frekuensi promosi yang lebih meluas. Melakukan promosi melalui media cetak tidaklah cukup karena hanya menjangkau audiens dalam satu daerah yang terbatas, sedangkan minat baca remaja cukup rendah. *Instagram* sebagai platform sosial yang besar mampu menjangkau audiens yang lebih banyak dan cepat. Dalam akun tersebut akan berisi seputar buku “Hello Stress” baik itu promosi ataupun informasi. Media sosial yang di gunakan pada penelitian ini di tunjukan pada gambar 7.



Gambar 7. Media sosial Promosi Instagram

E. TEST

Pada perancangan ini, penulis melakukan tahap akhir dari *Design Thinking* yaitu tes. *Feedback* atau tanggapan dari target atau audien yang menjadi sasaran atau target dari rancangan ini. Dalam ilmu komunikasi feed back merupakan salah satu unsure penting untuk mengetahui tanggapan audiens terhadap karya visual yang di hasilkan. Dari test yang dilakukan yang diperoleh dari tahap tes ini adalah komentar soal bahan buku

yang terlihat premium, berbahan tebal, ilustrasi menarik dan terlihat menyenangkan, dan untuk kelengkapan informasi sudah cukup baik tetapi akan lebih menarik apabila tersedia buku ilustrasi lanjutan yang membahas stres lebih dalam lagi. Dokumentasi dari tahap ini di tunjukan pada gambar 8.



Gambar 8. Dokumentasi Tahap Test Audiens

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perancangan yang telah dijelaskan, kesimpulan yang dapat ditarik dari rumusan masalah adalah :

Untuk mengatasi permasalahan minimnya media buku seputar stres, yang dapat menarik dari sisi visual dan isi, yang bisa menarik minat para generasi muda khususnya remaja. penulis merancang sebuah buku ilustrasi yang tidak hanya memberikan informasi tetapi juga memberikan tampilan visual baru yang cocok untuk kalangan remaja. Buku dirancang dengan ilustrasi kartun (*flat*) menggunakan dominasi warna dingin guna menciptakan suasana nyaman, damai, dan rileks saat membaca. Buku ini menggunakan bahasa keseharian remaja (*non-formal*) guna memberikan suasana persahabatan dan kedekatan saat membacanya.

Dalam perancangan ini penulis menggunakan metode *Design Thinking*, yaitu sebuah metode perancangan yang efektif sehingga menghasilkan proses yang lebih tertata dan menampilkan tahap yang jelas dalam proses merancang buku dimulai dari *emphatize* (pencarian data tentang topik stres dari psikolog, buku, jurnal terkait, dan mencari tahu respon remaja terhadap stres), *define* (menentukan target usia remaja yang dituju, memperkecil materi stres yang akan diteliti menjadi 7 bab, melakukan analisa dengan 5W+1H dan SWOT guna menemukan arah perancangan berdasarkan topik stres), *ideate* (menemukan ide

utama berupa buku ilustrasi, mengumpulkan referensi ilustrasi, *tone* warna, dan *layout*), *prototype* (mulai membuat kerangka materi isi buku, membuat ilustrasi digital dan layout dengan *software* digital), dan yang terakhir adalah *test* (melakukan uji coba karya pada remaja untuk memperoleh *feedback*).

Dari hasil perancangan yang telah dipaparkan pada karya tugas akhir ini, penulis berpendapat bahwa :

- Informasi yang disampaikan pada buku “*Hello Stress*” ini masih berupa informasi dasar yaitu tentang definisi, jenis, model, tingkatan, penyebab, dan cara mengatasi stres. Perlu adanya tambahan baik dalam penelitian maupun materi isi buku tersebut supaya lebih spesifik.
- Perlu adanya pengembangan lebih lanjut dalam perancangan ini, karena informasi seputar stres sangatlah luas dan kompleks sehingga diperlukan buku ilustrasi lanjutan atau media informasi lainnya untuk memberikan informasi stres lebih lanjut dan spesifik.

Daftar Pustaka

Abdullah, A. B. (2007) *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung.

Ali, A. (2004) *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

Golizsek, A. 2005 (2005) *Manajemen Stress : Cara Tercepat Untuk Menghilangkan Rasa Cemas*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Kasiram, M. (2008) *Metodologi Penelitian*. Malang. Malang: UIN-Malang Pers.

Kurniasih, I. dan B. S. (2013) *Panduan Membuat Bahan Ajar Buku Teks Pelajaran Sesuai dengan Kurikulum*. Surabaya: Kata Pena.

Kusrianto, A. dan (2009) *Ali, Asrori*. Jakarta: : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Marusic, M., Marusic, A. (2009) ‘The Purpose of Scientific Journals: Small is Important’, *The Journal of Tehran University Heart Center*.

Monks, et al (2004) *Psikologi Perkembangan dalam berbagai bagianya*. ke empat b. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Nasution (2007) *Perilaku Merokok pada Remaja. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara*. Medan: Universitas

Sumatra Utara.

Nazir, M. (1988) *Metode Penelitian Mohammad Nazir*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurhadiat, D. (2004) *Pendidikan Seni Rupa*. Jakarta: PT. Grasindo.

Sukardi, D. K. (1983) *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Penyuluhan di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.