



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pemilihan perancangan buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres melalui metode *self-healing*, pada awalnya didasarkan pada sebuah fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Banyak masyarakat perkotaan, terutama wanita berusia 25-35 tahun, yang merasa stres. Stres ini dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor. Walau pada dasarnya stres merupakan sesuatu hal yang baik dan membantu dalam mengoptimalkan performa dalam suatu kejadian, stres yang salah dipersepsikan, seringkali berujung kepada penumpukan dan biasanya disebut dengan *distress*. *Distress* inilah yang kemudian memicu berbagai permasalahan dalam kehidupan seseorang terutama kesehatan, baik fisik maupun mental.

Berdasarkan studi literatur, kuesioner, observasi, wawancara kepada penderita stres, psikolog, dan praktisi penyembuhan yang dilakukan Penulis. Didapatkan bahwa sumber utama stres pada wanita berusia 25-35 tahun adalah adanya tekanan atas peran ganda yang mereka miliki. Selain itu, wanita juga lebih mudah stres dikarenakan adanya kecenderungan untuk menganggap hal sehari-hari sebagai suatu kondisi yang memicu stres. Apabila stres ini tidak segera diatasi, reaksi stres yang banyak melibatkan respon tubuh akan menumpuk di dalam tubuh dapat membahayakan kesehatan fisik maupun mental. Padahal, stres bisa diatasi dengan sendirinya melalui metode *self-healing* dengan menyeimbangkan tubuh, perilaku, dan pikiran. Namun, sayangnya informasi yang ditemukan biasanya

terpencar, sehingga seringkali seseorang hanya melakukan salah satu atau dua dari ketiga aspek tersebut. Oleh karena itu, Penulis memutuskan untuk merancang buku ini.

Perancangan dilakukan melalui berbagai teori, aplikasi, dan pertimbangan yang didapatkan selama Penulis melakukan studi literatur, observasi, kuesioner kepada wanita berusia 25-35 tahun, wawancara kepada penderita stres, psikolog, dan pihak penerbit. Penulis kemudian merancang buku dengan gaya ilustrasi, tipografi, warna, dan *layout* yang mampu menimbulkan kesan yang menenangkan juga menyenangkan. Hal ini dikarenakan pembaca yang sedang merasa stres, mencari sesuatu yang menyenangkan. Namun, di sisi lain mereka perlu tenang untuk dapat menyerap informasi dengan optimal. Penulis kemudian menggunakan ketentuan ini sebagai konsep.

Ilustrasi, dibuat dengan gaya *hand-drawn* menggunakan outline yang bergelombang dan halus, yang banyak mengadopsi bentuk bulat, untuk menampilkan kesan yang menyenangkan, natural, dan tidak membahayakan. Ilustrasi ini menggunakan teknik pewarnaan *flat* dengan warna netral dan pastel sebagai palet utamanya, yang sudah disesuaikan dengan efek dan psikologi yang dapat ditimbulkan oleh warna tersebut. Selain itu, tipografi dipilih berdasarkan psikologi yang sesuai dengan konsep dengan fitur ketersambungan dan kemelengkungan. *Layout* sendiri menggunakan *modular grid* untuk mengakomodir banyaknya dan beragamnya informasi yang ingin disampaikan di dalam buku dengan penentuan beberapa *template* utama yang ditujukan untuk menjaga konsistensi dalam buku. *Modular* juga dipilih, karena peletakannya yang dinamis,

sehingga pembaca bisa merasa *layout* tersebut menyenangkan dan tidak membosankan. Besaran bidang penulisan teks yang disampaikan sendiri bervariasi, disesuaikan dengan tujuan dari teks tersebut.

Semua proses ini berlangsung secara bersamaan dengan revisi, sampai pada akhirnya sampai kepada perancangan final buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing* berjudul '*Hello Stress! Kenali dan Atasi Stresmu.*'

5.2. Saran

Selama perancangan, Penulis menyadari bahwa stres itu normal dan perlu untuk dipahami dan diterima. Namun, apabila stres sudah berkepanjangan, itulah yang harus diatasi. Sayangnya, masih ada saja masyarakat yang menganggap stres itu buruk dan enggan untuk berbicara ataupun menyatakan bahwa dirinya mengalami stres. Hal ini dapat menyebabkan penolakan mereka dalam memahami dan menerima stres tersebut dan dapat berbahaya apabila mereka memilikinya dan tidak segera mengatasinya. Oleh karena itu, Penulis menyarankan agar kedepannya ada sebuah perancangan kampanye sosial untuk menghilangkan pandangan negatif yang ada akan stress. Hal ini ditujukan agar setiap orang lebih terbuka tentang stres dan menerimanya, sehingga dapat mengatasinya dengan lebih baik.