



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.

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI
TENTANG CARA MENGATASI STRES
DENGAN METODE *SELF-HEALING***

Laporan Tugas Akhir

Ditulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.)



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Nama : Meilani Haryono
NIM : 12120210059
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni & Desain

**UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2016**

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meilani Haryono

NIM : 12120210059

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni & Desain

Universitas Multimedia Nusantara

Judul Tugas Akhir :

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG CARA MENGATASI STRES DENGAN METODE *SELF-HEALING*

dengan ini menyatakan bahwa, laporan dan karya tugas akhir ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Multimedia Nusantara maupun di perguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan dan pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber.

Demikian surat Pernyataan Originalitas ini saya buat dengan sebenarnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan serta ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan

gelar (S.Ds.) yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 7 Juni 2016

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Meilani Haryono', written in a cursive style.

Meilani Haryono

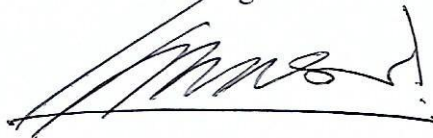
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR
PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG CARA
MENGATASI STRES DENGAN METODE *SELF-HEALING*

Oleh

Nama : Meilani Haryono
NIM : 12120210059
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni & Desain

Tangerang, 15 Juni 2016

Pembimbing



Gideon K.F., S.T., M.Ds.

Penguji

Ketua Sidang



Chara Susanti, M.Ds.



Joni Nur Budi Kawulur, S.Sn., M.Ds.

Ketua Program Studi



Yusup S. Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech.

KATA PENGANTAR

Penulis menyusun laporan dan merancang tugas akhir ini dengan melihat adanya fenomena stres yang terjadi di Indonesia, khususnya di perkotaan. Dengan adanya dorongan dan niatan, Penulis akhirnya mengangkat topik ini menjadi sebuah perancangan dengan tujuan dapat membantu masyarakat menghadapi dan mengatasi fenomena stres ini.

Penulisan laporan dan perancangan tugas akhir ini, tidak dapat diselesaikan apabila Penulis melakukannya tanpa orang-orang yang hadir untuk memberi semangat dan bantuan selama prosesnya. Oleh karena itu, Penulis mengucapkan terima kasih atas semangat dan bantuannya kepada:

1. Yusup S. Martyastiadi, S.T., M.Inf.Tech., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
2. Gideon K.F., S.T., M.Ds., selaku dosen pembimbing.
3. Laurensia L. P., M.Psi., Psi., yang banyak membantu Penulis dalam memahami dan mendalami konten seputar stres dan cara mengatasinya.
4. Reza Gunawan, yang banyak membantu Penulis dalam memahami dan mendalami konten seputar *self-healing*.
5. Retno Kristy, Kepala Redaksi dari Elex Media Komputindo, yang banyak membantu Penulis dalam memberikan informasi seputar pembuatan karya dan informasi mengenai selera pasar di Indonesia.
6. Fatmawati dan Vieronica, yang banyak membantu Penulis dalam memberikan informasi dan pengalaman seputar stres dan cara mengatasinya.

7. Keluarga dan saudara kandung dari Penulis yang sudah banyak membantu dalam memberikan dukungan selama proses penulisan laporan dan perancangan tugas akhir.
8. Andree Kardjono, Beatrice Rosabella, Charles Salim, Claudia Charlene, Jane Christina, Jelisa Juventia, Rendy Alexander, Richmond Yahya, Stephanie Dewi, Yuki Jisnan, Kevin Samuel, Natasha Levina, Natasha Widjaja, Thalia Giovanni, Tri Wahyuni, Yulio Darmawan, Adela Pakke, Devina Gracia, Edelin Sari Wangsa, Michelle, Skolastika Lupitawina, Rizka, dan Sella Arby, yang sudah banyak membantu dan mendukung Penulis.

Tangerang, 7 Juni 2016



Meilani Haryono

ABSTRAKSI

Masyarakat Indonesia, khususnya perempuan berusia 25 sampai 35 tahun yang berdomisili di perkotaan, rentan terkena stres dalam kehidupan sehari-harinya. Stres yang menumpuk dan berkelanjutan atau *distress* dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental seseorang. Padahal, ini bisa diatasi secara mandiri melalui metode *self-healing* yaitu, dengan cara menyeimbangkan tubuh, perilaku, dan pikiran. Oleh karena itu, kehadiran sebuah media yang dapat memberikan informasi ini sangat diperlukan. Studi literatur, kuesioner, wawancara, dan observasi kemudian dilakukan untuk merancang buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing*.

Kata Kunci: Mengatasi stres, *self-healing*, buku ilustrasi, wanita

The logo of Universitas Muhammadiyah Negeri (UMMN) is displayed in a light blue, semi-transparent font. It consists of a circular emblem containing a stylized face with square eyes and a smiling mouth, positioned above the acronym 'UMMN' in a bold, sans-serif typeface.

ABSTRACT

Indonesians, especially women from 25 to 35 years old who live in urban areas, are more prone to stress in their daily life. Stress suffered for a prolonged period or distress could lead to negative impacts for both physical and mental health. Unfortunately, it is still not widely known that stress, could be cope by self-healing method by balancing body, behaviour, and mind. Therefore, it is necessary to have a media that informed people about this concern. Literature studies, questionnaires, interviews, and observations, then conducted to design an illustration book about how to cope with stress by self-healing method.

Keyword: *coping with stress, self-healing, illustration book, women.*

A large, light blue circular logo with a stylized face made of white squares. Below it, the letters 'UMMN' are written in a large, light blue, sans-serif font.

UMMN

DAFTAR ISI

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG CARA MENGATASI STRES DENGAN METODE <i>SELF-HEALING</i>	i
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIRError! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAKSI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	3
1.4. Tujuan Tugas Akhir	3
1.5. Metode Pengumpulan Data	3
1.6. Metode Perancangan	6
1.7. Skematika Perancangan	8
.....	8

.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Buku Teks Berilustrasi	9
2.1.1. Buku	9
2.1.2. Ilustrasi	12
2.1.3. Perancangan Buku	16
2.2. Stres	26
2.2.1. Penyebab Stres	27
2.2.2. Proses Terjadinya Stres	27
2.2.3. Gejala yang Timbul Akibat Stres	29
2.2.4. Tipe penderita stres	31
2.3. Self Healing	32
2.3.1. Mengelola dan Mengatasi Stres dengan Metode <i>Self-Healing</i>	32
BAB III METODOLOGI	40
3.1. Gambaran Umum	40
3.2. Wawancara	40
3.2.1. Wawancara dengan Psikolog	40
3.2.2. Wawancara dengan Praktisi	44
3.2.3. Wawancara dengan Kepala Redaksi	46
3.2.4. Wawancara dengan Penderita Stres 1	49

3.2.5. Wawancara dengan Penderita Stres 2	51
3.3. Kuesioner	54
3.3.1. Proses Distribusi Kuesioner 1	54
3.3.2. Analisis Kuesioner 1	55
3.3.3. Kesimpulan Kuesioner 1	56
3.3.4. Proses Distribusi Kuesioner 2	57
3.3.5. Analisis Kuesioner 2	58
3.3.6. Kesimpulan Kuesioner 2	61
3.4. Observasi.....	62
3.4.1. Studi Eksisting 1.....	62
3.4.2. Studi Eksisting 2.....	63
3.4.3. Studi Eksisting 3.....	64
3.4.4. Studi Eksisting 4.....	65
3.4.5. Studi Eksisting 5.....	66
3.4.6. Analisis Data	67
BAB IV PERANCANGAN.....	69
4.1. Konsep Perancangan Buku	69
4.2. Tujuan Perancangan.....	69
4.3. Mind-Mapping Perancangan	70
4.4. Brainstorming Perancangan	70

4.5. Strategi Perancangan Buku.....	76
4.5.1. Gaya Visual Karakter	78
4.5.2. Gaya Visual Pendukung	82
4.5.1. Judul	84
4.5.2. Sampul.....	86
4.5.3. Alur Isi.....	92
4.5.4. Tipografi.....	97
4.5.5. Warna	98
4.5.6. <i>Layout</i>	100
4.6. Strategi Perancangan Media Promosi.....	116
4.7. Perkiraan Harga.....	124
BAB V PENUTUP.....	129
5.1. Kesimpulan	129
5.2. Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	xviii
LAMPIRAN A: LEMBAR BIMBINGAN.....	xxiii
LAMPIRAN B: LEMBAR BIMBINGAN SPESIALIS.....	xxvi
LAMPIRAN C: KUESIONER	xxvii
LAMPIRAN D: DISPLAY	xxix

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Modular Grid.....	20
Gambar 2.2 Pale Colors	23
Gambar 2.3 Neutral Colors	24
Gambar 2.4 Penderita Stres.....	26
Gambar 2.5 Salah Satu Gejala Perilaku Penderita Stres	30
Gambar 2.6 Self-Healing dengan Olahraga	32
Gambar 2.7 Hubungan Stres, Akibat Stres, dan Self-Healing	36
Gambar 3.1 Bukti Wawancara dengan Psikolog.....	41
Gambar 3.2 Bukti Wawancara dengan Praktisi	44
Gambar 3.3 Bukti Wawancara dengan Praktisi 2	45
Gambar 3.4 Bukti Wawancara dengan Kepala Redaksi	47
Gambar 3.5 Bukti Wawancara dengan Penderita Stres	49
Gambar 3.6 Bukti Wawancara dengan Penderita Stres 2	52
Gambar 3.7 Lembar Pertanyaan Kuesioner 1 dalam Bentuk Online	54
Gambar 3.8 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 1 Melalui Media Sosial	55
Gambar 3.9 Lembar Pertanyaan Kuesioner 2 dalam Bentuk Cetak.....	57
Gambar 3.10 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 2 Melalui Media Sosial	58
Gambar 3.11 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 2 dalam Bentuk Cetak.....	58
Gambar 3.12 Hasil Kuesioner – Tipografi Terpilih.....	59
Gambar 3.13 Hasil Kuesioner – Gaya Ilustrasi Terpilih.....	60
Gambar 3.14 Tampilan Buku ‘Stress? So What?!’	62
Gambar 3.15 Tampilan Buku ‘Seni Mencintai Diri Sendiri’	63

Gambar 3.16 Tampilan Buku ‘Emotional Healing Therapy’	64
Gambar 3.17 Tampilan Buku ‘Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan’	65
Gambar 3.18 Tampilan Buku ‘Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta’	66
Gambar 4.1 Mind-mapping	70
Gambar 4.2 Proses Visualisasi Penentuan Karakter	78
Gambar 4.3 Visualisasi Karakter Utama Full Body dan Ekspresi	79
Gambar 4.4 Visualisasi Pendukung Karakter Utama (Kanan).....	80
Gambar 4.5 Visualisasi Pendukung Penggambaran Karakter Inspiratif	81
Gambar 4.6 Visualisasi Penggambaran Karakter Tanpa Wajah	81
Gambar 4.7 Visualisasi Pendukung <i>Framing</i>	83
Gambar 4.8 Visualisasi Pendukung <i>Mood</i> dan <i>Setting</i>	84
Gambar 4.9 Alternatif Judul.....	84
Gambar 4.10 Visualisasi Judul.....	86
Gambar 4.11 Alternatif Sampul Buku	86
Gambar 4.12 Visualisasi Sampul Buku	87
Gambar 4.13 Visualisasi Tokoh Utama pada Sampul Buku.....	88
Gambar 4.14 Visualisasi Latar Pada Sampul Buku	89
Gambar 4.15 Visualisasi Sinopsis pada Sampul Buku	91
Gambar 4.16 Proses Penentuan Alur Buku.....	92
Gambar 4.17 Alur Buku	93
Gambar 4.18 Visualisasi Tipografi Terpilih	98
Gambar 4.19 Visualisasi Palet Warna Terpilih.....	99

Gambar 4.20 Pengaplikasian Palet Warna Terpilih	100
Gambar 4.21 <i>Modular Grid</i> yang Digunakan	101
Gambar 4.22 Proses Pencarian <i>Layout</i> Buku	103
Gambar 4.23 <i>Layout</i> Pembagian Bab.....	104
Gambar 4.24 <i>Layout</i> Penyampaian Teks dan Informasi	105
Gambar 4.25 <i>Layout</i> Penyampaian <i>Tutorial / Step-by-Step</i>	106
Gambar 4.26 <i>Layout</i> Penyampaian Poin.....	107
Gambar 4.27 <i>Layout</i> Penyampaian Tips dan Trik dan Tambahan Topik Utama	108
Gambar 4.28 <i>Layout</i> Penyampaian Kejadian.....	109
Gambar 4.29 <i>Layout</i> Penyampaian Lembar Interaktif.....	110
Gambar 4.30 <i>Layout</i> Komik <i>Study Case</i> Pembuka dan Penutup	111
Gambar 4.31 <i>Layout</i> Informasi pada Bagian Pembuka dan Penutup	112
Gambar 4.32 Visualisasi <i>Layout</i> Final per Bagian.....	115
Gambar 4.33 Perencanaan Desain Poster Satu dan <i>X-Banner</i> dalam <i>Mock-up</i> ..	116
Gambar 4.34 Desain <i>Web Banner</i> dan <i>Social Media</i>	117
Gambar 4.35 Perencanaan Desain <i>Worry Box</i> dan <i>Worry Notes</i> dalam <i>Mock-up</i>	118
Gambar 4.36 Perencanaan Desain <i>Personal Journal</i> dalam <i>Mock-up</i>	119
Gambar 4.37 Perencanaan Desain <i>A Dozen Ways to De-Stress</i> dalam <i>Mock-up</i>	120
Gambar 4.38 Perencanaan Desain <i>Affirmation Mug</i> dalam <i>Mock-up</i>	121
Gambar 4.39 Perencanaan Desain <i>Affirmation Pillow</i> dalam <i>Mock-up</i>	121
Gambar 4.40 Perencanaan Desain <i>Affirmation Pin</i> dalam <i>Mock-up</i>	122
Gambar 4.41 Perencanaan Desain <i>Affirmation Case</i> dalam <i>Mock-up</i>	123

Gambar 4.42 Perencanaan Desain *Promotional Tote Bag and T-Shirts* dalam *Mock-up*..... 123



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Spesifikasi Buku ‘Stress? So What?!’	62
Tabel 3.2 SWOT Buku ‘Stress? So What?!’	63
Tabel 3.3 Spesifikasi Buku ‘Seni Mencintai Diri Sendiri’	63
Tabel 3.4 SWOT Buku ‘Seni Mencintai Diri Sendiri’	64
Tabel 3.5 Spesifikasi Buku ‘Emotional Healing Therapy’	64
Tabel 3.6 SWOT Buku ‘Emotional Healing Therapy’	65
Tabel 3.7 Spesifikasi Buku ‘Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan’	65
Tabel 3.8 SWOT Buku ‘Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan’	66
Tabel 3.9 Spesifikasi Buku ‘Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta’	66
Tabel 3.10 SWOT Buku ‘Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta’	67
Tabel 3.11 Analisa SWOT Kelima Buku	67
Tabel 4.1 Hasil Brainstorming Gaya Visual - Karakter	71
Tabel 4.2 Hasil Brainstorming Gaya Visual - Karakter	72
Tabel 4.3 Hasil Brainstorming Gaya Visual - Pendukung	73
Tabel 4.4 Hasil Brainstorming Palet Warna	73
Tabel 4.5 Hasil Brainstorming Tipografi	74
Tabel 4.6 Hasil Brainstorming Format Buku	74
Tabel 4.7 Hasil Brainstorming Struktur Buku	75
Tabel 4.8 Hasil Brainstorming Layout	75
Tabel 4.9 Biaya Desain	124

Tabel 4.10 Biaya Produksi Isi	124
Tabel 4.11 Biaya Produksi Cover	125
Tabel 4.12 Harga Jual Satu Buku.....	125
Tabel 4.13 Biaya Produksi Merchandise A Dozen Ways to De-Stress	125
Tabel 4.14 Biaya Produksi dan Harga Jual Merchandise Worry Box dan Worry Notes	126
Tabel 4.15 Biaya Produksi dan Harga Jual Merchandise Personal Journal	127
Tabel 4.16 Biaya Produksi dan Harga Jual Merchandise	128

UMMN