



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 III

METODOLOGI

3.1. Gambaran Umum

Penulis melakukan pengumpulan data dengan metode kualitatif (wawancara & observasi) dan kuantitatif (kuesioner) dalam proses perancangan buku teks berilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing*. Penulis melakukan wawancara kepada Psikolog, Ibu Laurensia Lindi Paramastuti, M. Psi., Psi.; Kepala Redaksi Elex Media Komputindo, Ibu Retno Kristy; Praktisi Penyembuhan Holistik, Bapak Reza Gunawan; penderita stres, Ibu Fatmawati dan Ibu Vieronica. Sedangkan, melalui kuesioner yang dilakukan dua kali, Penulis mendapatkan data berupa pengetahuan target terhadap stres dan kecenderungan visualnya. Selanjutnya, dalam observasi, Penulis melakukan studi eksisting terhadap lima buku serupa yang beredar di pasar.

3.2. Wawancara

3.2.1. Wawancara dengan Psikolog

Wawancara dengan Ibu Laurensia Lindi Paramastuti, M.Psi., Psi., Psikolog dan *Student Counselor* di Universitas Multimedia Nusantara, berlangsung pada 7 Februari 2016, pukul 09:00 sampai dengan 10:00, di ruangan beliau. Dalam wawancara ini Penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar stres, gejala, dampak, cara mengelola, dan mengatasinya.



Gambar 3.1 Bukti Wawancara dengan Psikolog
(dokumentasi pribadi)

3.2.1.1. Proses Wawancara 1

Penulis mendapatkan informasi bahwa stres merupakan sebuah reaksi atas sebuah kejadian yang mampu menstimulasi reaksi fisik seperti hormon, otak, otot, pencernaan, dan lainnya. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami stres dapat merasa pusing, tegang, pegal, bergetar, berkeringat dingin, sakit perut, dan lainnya. Stres dibagi menjadi dua, yaitu *eustress* (stres baik) dan *distress* (stres buruk). *Distress* merupakan stres yang kemudian menumpuk dan berkelanjutan. Stres biasanya hadir dari sebuah kondisi baik besar maupun kecil yang kemudian dapat berkembang apabila dipersepsikan dengan buruk. Hal ini kemudian dapat berkembang menjadi cemas yang biasanya ditandai dengan panik. Lebih kompleksnya lagi dapat berkembang menjadi depresi akibat stres yang mendalam, biasanya ditandai dengan sedih dan marah. Biasanya dalam pikiran penderita akan muncul

pernyataan bahwa dirinya tidak berguna dan pernyataan lainnya yang cenderung menyalahkan diri sendiri dan dapat berujung kepada bunuh diri.

Dengan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatannya. Hal ini bisa dilakukan dengan sesuai dengan kedalaman stres tersebut, perilaku, dan lingkungan sekitar. Kedalaman stres tersebut berbeda-beda setiap orangnya dan bergantung kepada persepsi akan masalah yang dialami. Sedangkan, lewat perilaku, sebagai contohnya seseorang yang memendam stres akan membuat stres itu semakin parah. Ada juga dari lingkungan sekitar, sebagai contohnya *support* dari keluarga, teman, dan lingkungan sosialnya. Ketiga hal ini tidak boleh dilewatkan salah satunya dan harus dijalankan tiga-tiganya agar mencapai hasil yang maksimal dalam mengelola dan mengatasi stres.

Kebanyakan orang yang mengalami stres berada di perkotaan, yang dapat dilihat jelas dari hadirnya tuntutan yang tinggi, pekerjaan, gaya hidup, karier, persaingan, dan lainnya. Selain itu, biasanya wanita di Indonesia lebih banyak yang menderita stres akibat tuntutan dari perannya sebagai seorang ibu, tulang punggung keluarga, atau karier.

3.2.1.2. Analisa Wawancara 1

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa stres dapat dialami sehari-harinya baik melalui kejadian yang besar maupun kecil. Hal ini bergantung kepada pribadi orang tersebut. Stres perlu dijaga setiap harinya untuk membantu menjaga kesehatan dan menghindari adanya

penumpukan stres yang biasa disebut sebagai *distress*. Hal ini bisa dikelola dan diatasi dengan mandiri melalui pertimbangan ketiga faktor yang tidak bisa dilupakan satu sama lain, yaitu pikiran, perilaku, dan lingkungan.

Penulis melakukan wawancara kedua kalinya dengan Ibu Laurensia Lindi Paramastuti, M.Psi., Psi., Psikolog dan *Student Counselor* di Universitas Multimedia Nusantara, yang kedua berlangsung pada 28 Maret 2016, pukul 17:00 sampai dengan 18:00, di ruangan beliau. Dalam wawancara kedua ini Penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar cara menyampaikan informasi seputar stres, cara mengelola, dan mengatasinya melalui media.

3.2.1.3. Proses Wawancara 2

Penulis mendapatkan informasi bahwa setiap orang memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda. Dalam menyampaikan informasi yang bersifat informatif, kuratif, dan preventif, akan lebih baik apabila berisufat menyenangkan dan disertai *tips and trick* agar lebih menarik bagi pembaca yang mengalami stres. Hal ini dikarenakan pada dasarnya penderita stres akan mencari solusi untuk memecahkan stres dengan mencari solusi yang praktis dan menyenangkan. Untuk mempermudah pembaca yang mengalami stres dalam menerima informasi yang baru, lebih baik apabila dimulai dengan relaksasi terlebih dahulu sebelum informasi. Informasi yang diberikan lebih baik yang bersifat menyenangkan.

3.2.1.4. Analisis Wawancara 2

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dalam menyampaikan informasi mengenai stres ada baiknya dibuat secara simpel dan menyenangkan. Informasi yang disampaikan dapat lebih bermain dengan ilustrasinya. Untuk menyampaikan informasi Penulis akan memulainya dengan sesuatu yang merelaksasi sebelum diberikan informasi, agar lebih mudah tersampaikan.

3.2.2. Wawancara dengan Praktisi

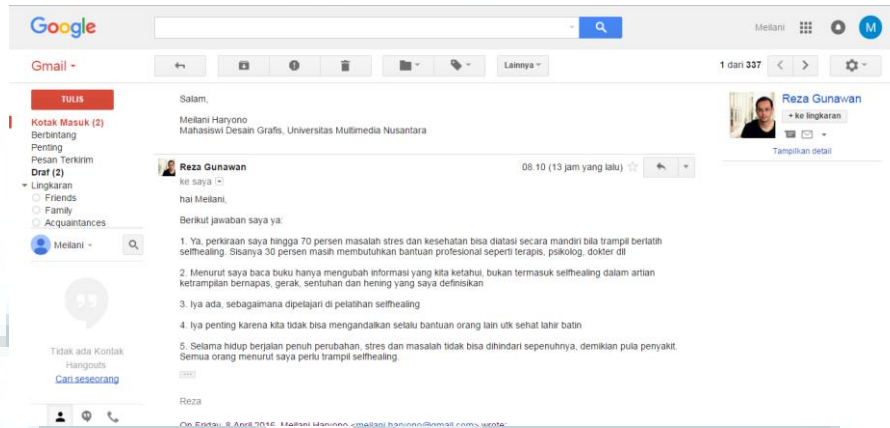
Wawancara dengan Bapak Reza Gunawan, Praktisi Penyembuhan Holistik yang telah banyak memberikan *workshop* tentang metode penyembuhan *self-healing*, dilakukan via *e-mail*. Dalam wawancara ini Penulis mendapatkan data berupa informasi lebih lanjut mengenai *self-healing*.



Gambar 3.2 Bukti Wawancara dengan Praktisi

(dokumentasi pribadi)

3.2.2.1. Hasil Wawancara



Gambar 3.3 Bukti Wawancara dengan Praktisi 2
(dokumentasi pribadi)

Penulis mendapatkan informasi bahwa 70% stres dan kesehatan bisa diatasi dan dijaga dengan metode *self-healing* secara pribadi. Namun, apabila permasalahan stres dan kesehatan sudah lebih kompleks, tetap dibutuhkan peranan profesional di bidangnya seperti, dokter, psikolog, terapis, dan lainnya. Beliau juga menyatakan bahwa buku dapat mengubah informasi yang kita ketahui seputar *self-healing*. Namun, ia tidak biasa melakukannya, karena program *self-healing* yang biasa ia lakukan adalah *workshop* atau pelatihan ketrampilan bernafas, gerak, sentuhan, dan hening. Sebagai contohnya adalah teknik meditasi dan yoga. Selain itu, beliau juga menyatakan bahwa *self-healing* penting untuk diinformasikan kepada masyarakat luas, karena dalam kehidupan yang penuh dengan perubahan, seseorang akan terus mengalami stres dan masalah kesehatan. Oleh karena

itu, dibutuhkan ketrampilan *self-healing*, karena tidak selamanya seseorang dapat sehat lahir dan batin dengan mengandalkan bantuan orang lain.

3.2.2.2. Kesimpulan Wawancara

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa *self-healing* sangat penting untuk diberitahukan dan diinformasikan kepada masyarakat luas. Hal ini dikarenakan, seseorang akan terus mengalami perubahan dan mengalami stres, juga gangguan kesehatan selama hidupnya. Namun, tidak selamanya seseorang dapat mengandalkan bantuan orang lain untuk sehat lahir dan batin. Masalah ini, mayoritas dapat dijaga oleh diri sendiri dengan *self-healing*. Namun, apabila sudah kompleks, maka dibutuhkan peranan profesional sesuai dengan bidangnya.

3.2.3. Wawancara dengan Kepala Redaksi

Wawancara dengan Ibu Retno Kristy, Kepala Redaksi Elex Media Komputindo, berlangsung pada tanggal 2 April 2016, pukul 11:00 sampai dengan 13:00, di kediaman beliau, yang berlokasi di Kelapa Dua, Tangerang. Dalam wawancara ini Penulis mendapatkan data berupa ukuran, bahan, jumlah halaman, dan finishing buku yang sesuai dengan perancangan. Selain itu, Penulis juga mendapatkan pengetahuan mengenai keadaan pasar di Indonesia yang dapat diterapkan dalam perancangan.



Gambar 3.4 Bukti Wawancara dengan Kepala Redaksi
(dokumentasi pribadi)

3.2.3.1. Proses Wawancara

Penulis mendapatkan informasi bahwa buku yang akan dirancang oleh penulis masuk ke dalam kategori buku pengembangan diri. Ukuran yang sesuai dengan kategori buku ini adalah 19 cm x 23cm. Hal ini didasarkan pada pertimbangan kenyamanan pembaca saat melihat dan membaca teks serta ilustrasi yang disampaikan dalam buku. Selain itu, buku juga sebaiknya menggunakan format *portrait*.

Untuk membuat buku, minimal halaman isi yang diperlukan adalah 48 halaman dan baiknya berjumlah 64 halaman. Bahan dan gramatur yang sesuai untuk halaman isi adalah *art paper* dengan ketebalan lebih dari 100 gram. Hal ini didasarkan pada pertimbangan, warna yang ditampilkan tidak kemudian menembus ke halaman sebaliknya. Sedangkan, untuk bahan dan gramatur yang sesuai untuk sampul buku adalah *art carton* dengan gramatur

diatas 200 gram. Sampul buku dapat dilaminasi dan di-*perfect binding* sebagai *finishing* yang sesuai dengan perancangan buku Penulis.

Selain mendapatkan data di atas, Penulis banyak dibantu oleh pengetahuan beliau mengenai keadaan pasar di Indonesia. Beliau menyampaikan bahwa sebaiknya dalam menentukan judul buku yang Penulis rancang, diperlukan judul sebaiknya tidak terlalu formal, untuk menarik minat pembaca. Judul buku dapat dibuat dengan kata atau kalimat yang bersifat menyenangkan dan mengajak. Untuk ilustrasi di dalam buku, sebaiknya menggambarkan tokoh yang ekspresif agar menarik untuk dibaca. Hal ini bisa disampaikan melalui raut wajah dan gerakan tokoh. Selain itu, untuk sampul depan buku sebaiknya disertakan ilustrasi yang menarik dan untuk sampul belakang buku sebaiknya disertakan ilustrasi sederhana dan kata atau kalimat yang menyampaikan motivasi seputar pengembangan diri.

3.2.3.2. Analisis Wawancara

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa buku yang akan dirancang berukuran 19cm x 23cm dengan format *portrait*, halaman isi berjumlah lebih dari 48 halaman dengan bahan *art paper* lebih dari 100 gram. Sampul buku akan menggunakan bahan *art carton* dan gramatur diatas 200 gram yang dilaminasi dan di-*finishing* menggunakan *perfect binding*.

Untuk halaman isi, Penulis akan menggunakan karakter yang ekspresif. Sedangkan untuk sampul buku, Penulis akan menempatkan ilustrasi di bagian depan dan belakang sampul dengan tambahan *pull quotes* untuk menarik pembaca. Selain itu, Penulis akan membuat judul yang tidak formal juga bersifat menyenangkan dan mengajak.

3.2.4. Wawancara dengan Penderita Stres 1

Wawancara dengan Ibu Fatmawati Lauw, Penderita Stres, berlangsung pada tanggal 6 April 2016, pukul 11:00 sampai dengan 12:00, di tokonya, yang berlokasi di Cempaka Putih. Dalam wawancara ini Penulis mendapatkan data berupa pengalaman langsung seseorang yang menghadapi stres dan bagaimana cara mengatasinya sesuai dengan apa yang benar-benar terjadi.



Gambar 3.5 Bukti Wawancara dengan Penderita Stres
(dokumentasi pribadi)

3.2.4.1. Proses Wawancara 1

Penulis mendapatkan informasi bahwa ternyata Ibu Fatmawati Lauw, sempat mengalami stres yang sangat berat pada tahun 2009, saat dia berusia

30 tahun. Stres yang dialaminya saat itu sangatlah kompleks, meliputi tiga faktor yaitu finansial, keluarga, dan hubungannya dengan pasangan. Tekanan ini kemudian, membuatnya kehilangan nafsu makan, menangis karena bingung, dan mengisolasi dirinya dari dunia luar.

Setelah dua tahun terjatuh seperti itu, dia menyadari bahwa dirinya harus bangkit. Menurutnya, tidak ada yang bisa diandalkan dan dia tak ingin hancur. Dari pengalamannya dia mendapatkan banyak informasi yang dapat disimpulkan menjadi beberapa poin, yaitu berdoa, menjalin hubungan dengan orang lain, percaya diri, bersyukur, dan jangan pedulikan persepsi dan pandangan orang yang negatif terhadap Anda. Janganlah memperumit sebuah masalah dan menghindari stres. Hadapilah perlahan dan selesaikan satu demi satu.

Informasi mengenai stres yang dia anggap paling penting untuk disampaikan, khususnya untuk orang yang belum paham dan sadar, adalah awal stress, mengenal stress, mendalami stress, baru mempelajari tentang penyembuhannya. Untuknya secara pribadi, ia lebih ingin mencari informasi tentang solusi mengatasi stres yang cepat dan akurat, dengan cara penyampaian yang *to-the-point*. Terlebih lagi apabila buku tersebut disuguhkan secara menarik dengan konten yang unik dan banyak manfaatnya. Selain buat diri sendiri menurutnya melalui buku, informasi yang didapatkan dapat diperuntukkan bagi diri sendiri maupun orang lain.

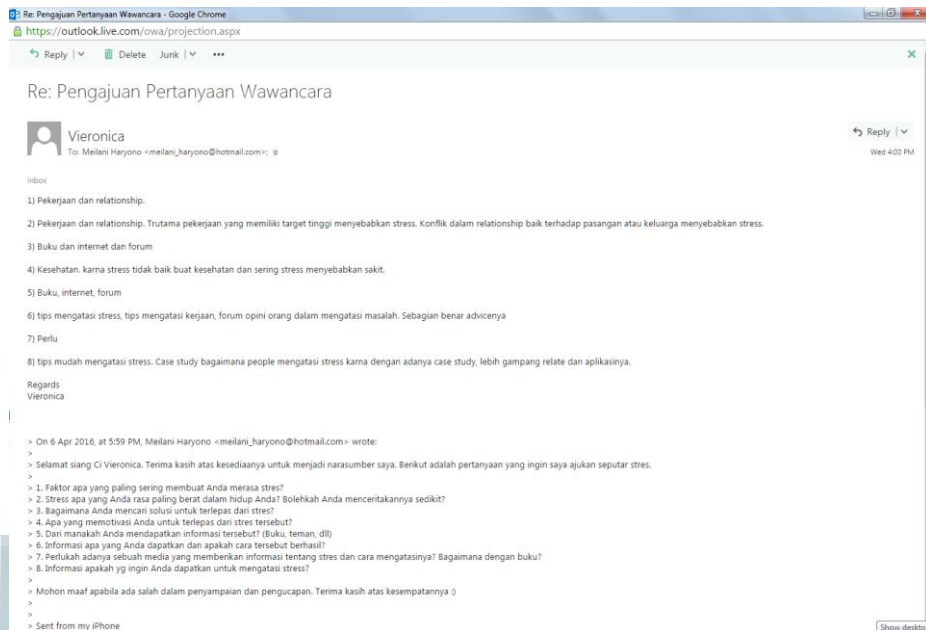
3.2.4.2. Analisis Wawancara 1

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa penderita akan mencari solusi dengan motivasi ingin keluar dari semua masalah yang ia rasakan. Selain itu, informasi mengenai stres sangatlah penting untuk diberitahukan kepada masyarakat luas dan dapat disampaikan lewat buku dengan bantuan promosi, untuk menambahkan *awareness* kepada pasar akan pentingnya informasi yang ingin disampaikan ini.

Informasi yang butuh untuk disampaikan adalah awal, pengenalan, pendalaman, dan penyembuhan stress. Penting untuk disampaikan dalam bahasa yang sederhana dengan bantuan ilustrasi, karena dianggap lebih langsung dalam menyampaikan tujuan dan maksud dari konten. Ada baiknya judul tidak menggunakan kata yang terlalu serius. Cara penyampaian yang menarik dan konten yang unik, juga memiliki andil yang cukup besar dalam menambah ketertarikan pembaca.

3.2.5. Wawancara dengan Penderita Stres 2

Wawancara dengan Ibu Vieronica, Penderita Stres, berlangsung pada tanggal 6 April 2016, via e-mail. Dalam wawancara ini Penulis mendapatkan data berupa pengalaman langsung seseorang yang menghadapi stres dan bagaimana cara mengatasinya sesuai dengan apa yang benar-benar terjadi.



Gambar 3.6 Bukti Wawancara dengan Penderita Stres 2
(dokumentasi pribadi)

3.2.5.1. Proses Wawancara 2

Penulis mendapatkan informasi bahwa ternyata Ibu Vieronica, 26 tahun sempat mengalami stres yang berat. Stres yang dialaminya saat itu, dikarenakan faktor pekerjaan dan *relationship*. Ia mengatakan bahwa faktor pekerjaan merupakan hal yang menekan, terutama apabila pekerjaan tersebut memiliki target yang tinggi. Selain itu, dari faktor *relationship*, baik dengan keluarga ataupun pasangan, juga dapat menyebabkan stres, terutama apabila terjadi sebuah konflik.

Saat menderita stres, dia bangkit dan mencari solusi atas pertimbangan bahwa stres merupakan hal yang buruk dan mengganggu kesehatan. Dia mencari solusi melalui buku, internet, dan forum. Melalui buku, dia mendapatkan berbagai tips cara mengatasi stres, terutama stres dalam

pekerjaan. Melalui internet, dia dapat mengakses forum orang yang menderita stres dan bagaimana cara mengatasinya. Namun, hal ini tidak mampu mengatasi semuanya dan hanya dinilai cukup. Dikarenakan *advice* yang diberikan hanya dirasa setengah benar.

Saat ditanya apakah perlu ada sebuah media yang memberikan informasi mengenai stres dan cara mengatasinya, dan bagaimana apabila disajikan dalam buku, dia setuju dan menganggap bahwa hal ini perlu untuk disampaikan. Selain itu, dalam mencari informasi, ia mengharapkan adanya tips mengatasi stres yang mudah. Ia juga mengharapkan adanya sebuah *study case*, tentang bagaimana orang-orang mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini dinilai baik, karena dengan menghadirkannya dalam bentuk *study case*, informasi yang dibaca dan didapat akan terasa lebih *relatable*, sehingga lebih mudah untuk diaplikasikan.

3.2.5.2. Analisis Wawancara 2

Dalam hasil wawancara, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa penderita akan mencari solusi dengan motivasi ingin lepas dari stress agar dapat hidup lebih sehat. Selain itu, yang menarik adalah saat mencoba keluar, ia tertarik untuk membaca pengalaman penderita stres yang sudah berhasil melepaskannya. Selain itu, informasi mengenai stres dan cara mengatasinya dirasa perlu untuk diberikan kepada publik.

Informasi yang butuh untuk disampaikan adalah tips mengatasi stres dengan mudah dan *study case* orang-orang dalam mengalami stres yang

dialami. Hal ini, Penulis merasa ada kecocokan dengan hasil analisa wawancara 1 karena, kedua narasumber lebih menyukai cara penyampaian yang lebih *relatable*, sehingga lebih mudah dipahami dan diaplikasikan.

3.3. Kuesioner

Penulis akan melakukan kuesioner sebanyak dua kali. Kuesioner pertama ditujukan untuk mendapatkan data penelitian pendahuluan tentang pengetahuan target dengan usia 25-35 tahun seputar stres. Untuk kuesioner kedua, Penulis akan melakukan kuesioner untuk mendapatkan data gaya visual yang sesuai dengan target primer, yaitu perempuan berusia 25-35 tahun yang berdomisili di perkotaan.

3.3.1. Proses Distribusi Kuesioner 1

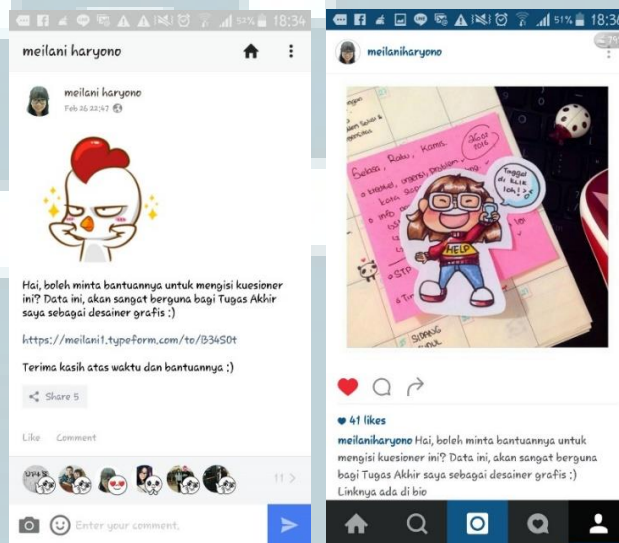
The image shows a screenshot of an online questionnaire form. The form is titled 'Kuesioner 1' and is designed for a user named Meilani Haryono, a student at Universitas Multimedia Nusantara. The form includes a greeting, a purpose statement, and a contact number. It consists of several sections with questions and response options:

- 1 - Nama***: A text input field for the respondent's name.
- 2 - Jenis Kelamin***: Radio buttons for 'Perempuan' and 'Laki-laki'.
- 3 - Usia***: Radio buttons for '18-24', '25-35', and '36-49'.
- 4 - Domisili***: Radio buttons for 'Kota' and 'Desa'.
- 5 - Apakah belakangan ini ada perubahan pada nafsu makan Anda?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 6 - Apakah belakangan ini ada perubahan pada kualitas tidur Anda?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 7 - Apakah belakangan ini Anda sering merasa kelelahan?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 8 - Apakah belakangan ini Anda sulit / merasa sulit untuk konsentrasi atau fokus?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 9 - Apakah belakangan ini Anda sering merasa ingin sendiri?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 10 - Apakah belakangan ini Anda sering / merasa stres?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.
- 11 - Apa itu stres menurut Anda?***: A text input field.
- 12 - Dari pilihan di bawah ini, apa saja yang membuat Anda Stres?***: A multiple-choice question with a list of options: 'Pekerjaan', 'Finansial', 'Keluarga', 'Kesehatan', 'Kejadian yang sudah berlalu', 'Kejadian yang mungkin terjadi', 'Tekanan pada diri sendiri (coc. perfeksionis)', and 'Other'.
- 13 - Apakah Anda ingin mengetahui lebih lanjut mengenai stres dan cara mengatasinya?***: Radio buttons for 'Ya' and 'Tidak'.

The form concludes with a 'Submit' button and a URL: www.surveymonkey.com/survey/1048222333.

Gambar 3.7 Lembar Pertanyaan Kuesioner 1 dalam Bentuk *Online*
(dokumentasi pribadi)

Kuesioner pertama yang berfungsi sebagai penelitian pendahuluan, dilakukan melalui *online* kepada 210 responden. Responden terpilih ada sebanyak 50 responden dengan spesifikasi wanita dan pria berusia 25-35 tahun yang berdomisili di perkotaan. Penelitian ini dilakukan untuk memahami pengetahuan target mengenai stres, gejala, dan penyebabnya.



Gambar 3.8 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 1 Melalui Media Sosial
(dokumentasi pribadi)

3.3.2. Analisis Kuesioner 1

Penulis mendapatkan hasil sebanyak 62% responden wanita dan 38% responden pria. Dengan perolehan 65% wanita dan 47% pria menganggap dirinya dalam kondisi stres. Untuk pilihan minat dan ketertarikan responden terhadap informasi lebih lanjut mengenai stres dan cara mengatasinya mendapatkan perolehan 84%.

Gejala yang biasanya dirasakan adalah 66% merasa kelelahan, 64% merasa kualitas tidurnya terganggu, 56% merasa nafsu makannya terganggu, 48% merasa kesulitan untuk berkonsentrasi, dan 38% merasa ingin sendirian. Kelima gejala

yang timbul saat penderita mengalami stres ini, dipilih berdasarkan teori yang disampaikan Watts dalam bukunya (2014, para.1-5).

Selain itu, perolehan penyebab stres, dimulai dari yang tertinggi, berdasarkan pilihan responden adalah: 66% dikarenakan tuntutan pekerjaan; 52% dikarenakan tekanan finansial; 40% dikarenakan tuntutan dan tekanan keluarga; 38% dikarenakan tuntutan diri; 32% dikarenakan masa depan; 28% dikarenakan masa lalu; dan 24% dikarenakan kesehatan. Pertanyaan ini diadaptasi dari survei berjudul '*Stress in America*' yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2014, dengan penambahan tiga pilihan yang berhubungan dengan pribadi penderita untuk mengetahui apakah tuntutan dalam peran, benar mengambil andil dalam proses terbentuknya stres.

3.3.3. Kesimpulan Kuesioner 1

Dalam hasil kuesioner, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa wanita lebih banyak yang merasakan dirinya dalam keadaan stres, dibandingkan dengan laki-laki. Dengan gejala yang paling sering dirasakan, dari yang tertinggi, adalah kelelahan, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, gangguan konsentrasi, dan merasa ingin sendirian. Sedangkan untuk penyebab stres, dimulai dari yang paling sering dialami adalah pekerjaan, finansial, keluarga, pribadi penderita, dan kesehatan. Hal yang paling menarik, yang didapatkan pada kuesioner ini adalah walaupun ternyata seseorang tidak merasa dan mengalami stres, mereka memiliki ketertarikan untuk mengetahui informasi seputar stres dan cara mengatasinya.

3.3.4. Proses Distribusi Kuesioner 2

HI! Saya Meilani Haryono, Mahasiswi Desain Grafis, Universitas Multimedia Nusantara
Kuesioner ini diperuntukkan sebagai keperluan tugas akhir yang berjudul "Perancangan Buku Teks Berilustrasi tentang Cara Mengatasi Stres dengan Metode Self-Healing"

Stres merupakan sebuah kondisi yang dialami saat seseorang merasa tertekan dan biasanya ditandai dengan gejala jantung berdebar kencang, berkeringat dingin, atau pusing, dan lainnya. Contoh: Jantung berdebar saat maju presentasi / posting memikirkan kerjaan yang menumpuk.

Usia Anda:

Apakah Anda pernah merasa stres?
 Ya Tidak

Apa yang Anda lakukan saat merasa stres? (Silahkan pilih lebih dari satu.)
 Mendengar lagu Yoga Curhat
 Membaca buku Berenang Berpikir Positif
 Menonton Jalan-jalan Menikrkan Solusi

Apabila ada sebuah buku yang menawarkan cara mengatasi stres, apakah Anda tertarik untuk membeli atau membacanya?
 Ya Tidak

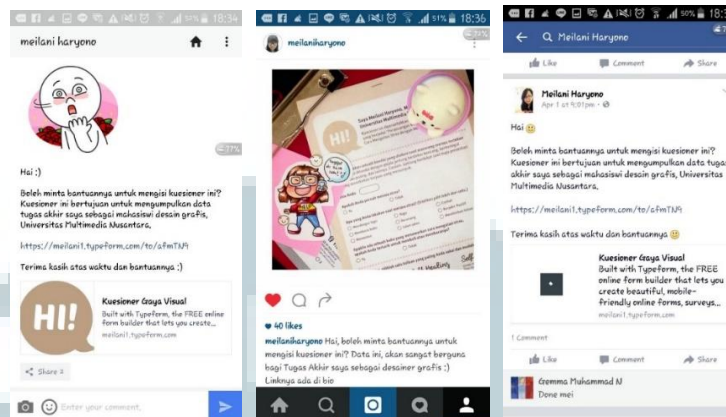
Dibawah ini, pilihlah satu tulisan yang paling Anda sukai dan mudah dibaca?

Self Healing Stress or not is based on how you perceived it. Every person has an ability to cope with stress, and...	Self Healing Stress or not is based on how you perceived it. Every person has a different ability to cope with stress, and...	Self Healing Stress or not is based on how you perceived it. Every person has a different way to cope with stress, and...
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

Dibawah ini, pilihlah satu gambar yang paling Anda sukai?
 1
 2
 3
Terima Kasih :)

Gambar 3.9 Lembar Pertanyaan Kuesioner 2 dalam Bentuk Cetak (dokumentasi pribadi)

Kuesioner kedua yang berfungsi sebagai penelitian tambahan dan penentuan gaya visual, dilakukan melalui *online* maupun kuesioner fisik kepada 213 responden. Responden terpilih ada sebanyak 105 responden dengan spesifikasi wanita berusia 25-35 tahun yang berdomisili di perkotaan. Kuesioner disebarikan melalui jejaring sosial dan disebarikan sendiri oleh Penulis di pusat perbelanjaan, rumah sakit, dan kampus. Penelitian ini dilakukan untuk memahami pandangan tentang stres, cara mengatasi dan ketertarikan target untuk mengatasi stres. Selain itu, kuesioner ini juga ditujukan untuk mendapatkan data, manakah tipografi dan gaya ilustrasi yang sesuai dengan responden.



Gambar 3.10 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 2 Melalui Media Sosial
(dokumentasi pribadi)

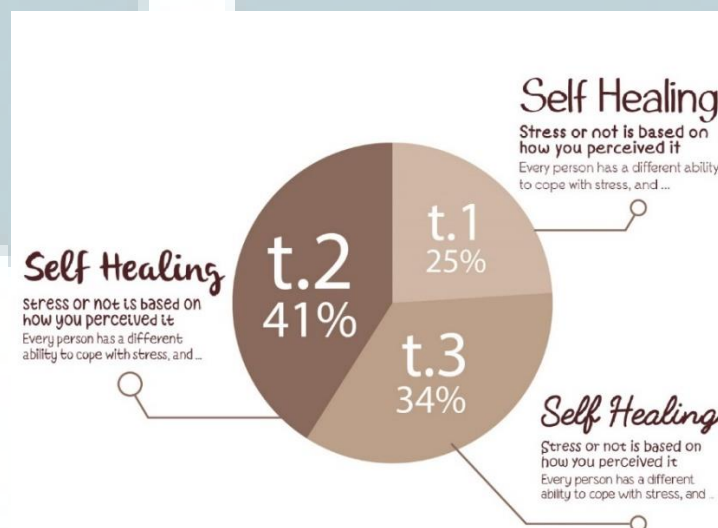
3.3.5. Analisis Kuesioner 2



Gambar 3.11 Bukti Proses Penyebaran Kuesioner 2 dalam Bentuk Cetak
(dokumentasi pribadi)

Penulis mendapatkan hasil sebanyak 94% responden merasa pernah mengalami stress dan 6% menyatakan tidak. Untuk pilihan solusi yang biasa dilakukan saat

mengalami stres, 53% responden menjawab jalan-jalan, 50% responden menjawab mendengarkan lagu, 40% responden menjawab menonton, 37% responden menjawab membaca buku, 37% responden menjawab *curhat*, 28% responden menjawab berpikiran positif, 20% responden menjawab memikirkan solusi, 9% responden menjawab melakukan yoga, dan 9% responden menjawab berenang. Saat ditanya apakah mereka tertarik untuk membeli dan membaca buku yang memberitahukan informasi mengenai stres, 76% responden menyatakan bahwa mereka tertarik dan 24% tidak. Pertanyaan ini ditujukan untuk memahami bagaimana target merespon stres dan apakah mereka berusaha mencari solusinya.

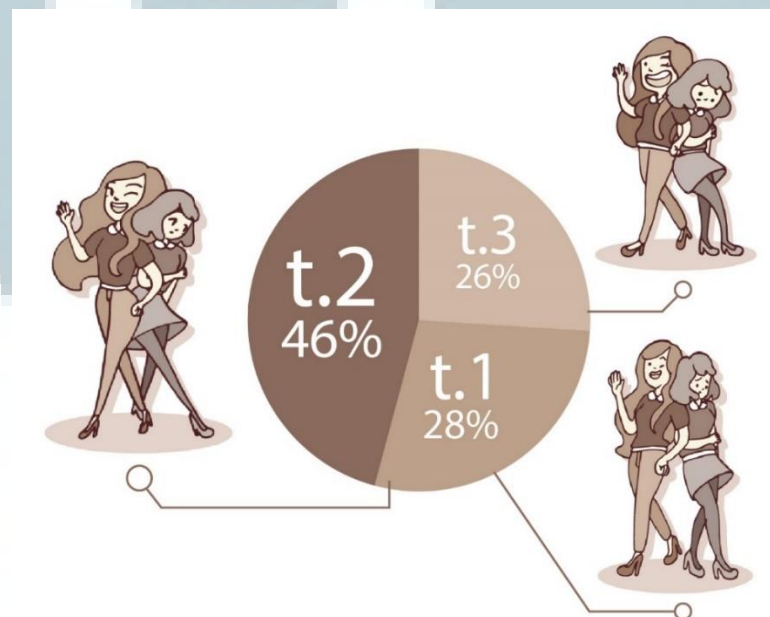


Gambar 3.12 Hasil Kuesioner – Tipografi Terpilih

(dokumentasi pribadi)

Untuk tipografi, Penulis memilih tipografi dengan fitur garis yang memiliki lengkungan dan keterhubungan. Pemilihan ini disimpulkan dari hasil studi literatur Penulis pada bab sebelumnya, yang dipilih atas pertimbangan penyampaian kesan yang alami, lembut, melengkapi, dan menyenangkan. Set tipe tipografi satu

merupakan gabungan antara: *CF Cant Change The World Regular* sebagai judul; *Fine Again* sebagai subjudul; dan *Whipsmart* sebagai *bodytext*. Set tipe tipografi dua merupakan gabungan antara: *Olivier Regular* sebagai judul; *Just Sayin'* sebagai subjudul; dan *Simply Complicated* sebagai *bodytext*. Sedangkan untuk set tipe tipografi tiga, merupakan gabungan antara: *Fabfelt Script Bold* sebagai judul; *Kristen ITC* sebagai subjudul; dan *Simple Kind Of Girl* sebagai *bodytext*. Untuk set tipografi yang sesuai dengan target, 25% responden memilih tipe satu, 41% responden memilih tipe dua, dan 34% memilih tipe tiga.



Gambar 3.13 Hasil Kuesioner – Gaya Ilustrasi Terpilih
(dokumentasi pribadi)

Selanjutnya, untuk gaya ilustrasi, Penulis menggunakan ilustrasi dengan garis yang halus, tipis, bulat, melengkung, dan berliku dengan pewarnaan yang *flat*. Pemilihan ini disimpulkan dari studi literatur Penulis pada bab sebelumnya yang dipilih atas pertimbangan penyampaian kesan yang simpel, lembut, dan menyenangkan. Gaya ilustrasi tipe satu dibuat sederhana dengan proporsi yang

hampir sama seperti proporsi manusia pada umumnya. Gaya ilustrasi tipe dua dibuat sederhana dengan proporsi yang dilebih-lebihkan (pinggang lebih kecil, pinggul lebih besar, dan lainnya) agar menambahkan kesan yang lebih *fashionable* dan feminim. Sedangkan untuk gaya ilustrasi tipe tiga, dibuat sederhana dengan proporsi yang terdistorsi (kepala lebih besar, badan kecil, dan liuk tubuh yang ekstrem) agar menambahkan kesan yang lucu dan lebih humoris. Untuk hasil gaya ilustrasi yang sesuai dengan target, 28% responden memilih tipe satu, 46% responden memilih tipe dua, dan 26% responden memilih tipe tiga.

3.3.6. Kesimpulan Kuesioner 2

Dalam hasil kuesioner, Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa ternyata mayoritas responden yang merupakan wanita berusia 25-35 tahun yang berdomisili di perkotaan, menyadari bahwa dirinya pernah merasa stres. Dengan mayoritas responden cenderung melakukan kegiatan yang bersifat relaksasi, mencari *social support* di saat stress, dan mempersepsikan kondisi stres dan berusaha meluruskannya lewat pikiran. Hanya sedikit orang yang melakukan olahraga untuk mengatasi stres, padahal sebenarnya olahraga merupakan salah satu faktor yang harus dijalankan untuk mengatasi stres. Selanjutnya, ternyata mayoritas responden berusaha mencari solusi tentang kondisi stres mereka dan tertarik untuk membeli atau membaca buku yang membahas informasi seputar stres dan cara mengatasinya. Responden cenderung lebih tertarik dengan tipografi tipe dua dan tiga yang menggunakan *script* sebagai judul. Selain itu, untuk gaya visual responden cenderung lebih tertarik dengan gaya visual tipe dua yang dibuat untuk menambahkan kesan feminim dan *fashionable*.

3.4. Observasi

Menurut Juliandi, Irfan dan Manurung (2014), observasi memiliki fungsi untuk mendapatkan data atas suatu objek dengan meneliti dan mengamati secara langsung (hlm.68). Observasi akan dilakukan dengan cara mencari buku yang sejenis dengan buku yang akan Penulis rancang. Pencarian akan dilakukan ke toko-toko buku untuk mengamati visual, material, konten, dan cara buku tersebut dalam menjangkau pembaca. Setelah itu, dari hasil pengamatan, akan ditentukan *strength*, *weakness*, *opportunity*, dan *threat* dari buku tersebut.

3.4.1. Studi Eksisting 1

1. Hasil Studi Eksisting 1

Tabel 3.1 Spesifikasi Buku 'Stress? So What?!'

Judul	Stress? So What?!: Powerful Technique for Empowering Stress to Become Strength
Penulis	Jazak Yus Afriansyah
Penerbit	PT Elex Media Komputindo
Bahasa	Indonesia
Ukuran	14 cm x 21 cm
Jumlah Halaman	216 halaman
Bahan	Halaman isi: <i>Book paper</i> . Sampul: <i>Art carton</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp42.800,00



Gambar 3.14 Tampilan Buku 'Stress? So What?!'

(dokumentasi pribadi)

2. SWOT Studi Eksisting 1

Tabel 3.2 SWOT Buku 'Stress? So What?!'

Strength	Memberikan kisah inspiratif
Weakness	Layout dan warna monoton, berat, dan padat. Teks Padat Foto dan ilustrasi tidak konsisten
Opportunity	Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar
Threat	Banyak kompetitor serupa (atasi stres melalui persepsi)

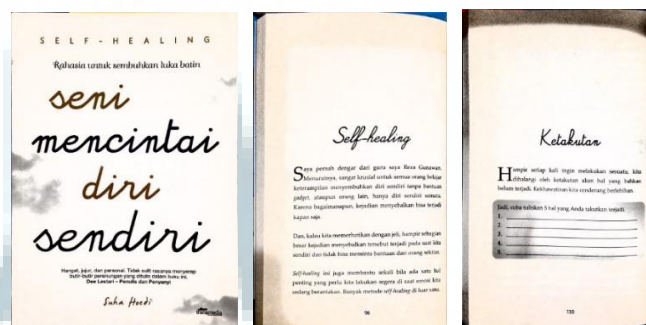
Setelah melihat dan melakukan studi terhadap buku ini, Penulis menetapkan buku ini sebagai kompetitor dari buku yang akan Penulis rancang.

3.4.2. Studi Eksisting 2

1. Hasil Studi Eksisting 2

Tabel 3.3 Spesifikasi Buku 'Seni Mencintai Diri Sendiri'

Judul	Seni Mencintai Diri Sendiri
Penulis	Suha Hoedi
Penerbit	TransMedia
Bahasa	Indonesia
Ukuran	14 cm x 20 cm
Jumlah Halaman	212 halaman
Bahan	Halaman isi: <i>Book paper</i> . Sampul: <i>Art carton</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp66.000,00



Gambar 3.15 Tampilan Buku 'Seni Mencintai Diri Sendiri'

(dokumentasi pribadi)

2. SWOT Studi Eksisting 2

Tabel 3.4 SWOT Buku 'Seni Mencintai Diri Sendiri'

Strength	Memberikan lembar latihan Teks dengan <i>leading</i> yang baik, renggang, dan mudah dibaca Penulis adalah Praktisi Kesehatan Holistik
Weakness	Layout dan warna monoton, berat, dan padat. Teks Padat Foto dan ilustrasi tidak konsisten
Opportunity	Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar
Threat	Banyak kompetitor serupa (atasi emosi melalui persepsi)

Setelah melihat dan melakukan studi terhadap buku ini, Penulis menetapkan buku ini sebagai kompetitor dari buku yang akan Penulis rancang.

3.4.3. Studi Eksisting 3

1. Hasil Studi Eksisting 3

Tabel 3.5 Spesifikasi Buku 'Emotional Healing Therapy'

Judul	Emotional Healing Therapy
Penulis	Irma Rahayu
Penerbit	Grasindo
Bahasa	Indonesia
Ukuran	15 cm x 21 cm
Jumlah Halaman	200 halaman
Bahan	Halaman isi: <i>Book paper</i> . Sampul: <i>Art carton</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp42.000,00



Gambar 3.16 Tampilan Buku 'Emotional Healing Therapy'

(dokumentasi pribadi)

2. SWOT Studi Existing 3

Tabel 3.6 SWOT Buku 'Emotional Healing Therapy'

Strength	Metode terapi yang menarik dan unik Penulis merupakan Praktisi <i>Soul Healer</i>
Weakness	Layout dan warna monoton, berat, dan padat.
Opportunity	Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar
Threat	Banyak kompetitor serupa (atasi emosi melalui persepsi)

Setelah melihat dan melakukan studi terhadap buku ini, Penulis menetapkan buku ini sebagai kompetitor dari buku yang akan Penulis rancang.

3.4.4. Studi Eksisting 4



Gambar 3.17 Tampilan Buku 'Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan'

(dokumentasi pribadi)

1. Hasil Studi Eksisting 4

Tabel 3.7 Spesifikasi Buku 'Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan'

Judul	Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan
Penulis	Ahmad Mufid AR
Penerbit	Psikopedia
Bahasa	Indonesia
Ukuran	13 cm x 19 cm
Jumlah Halaman	356 halaman
Bahan	Halaman isi: <i>Book paper</i> . Sampul: <i>Fancy Carton</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp52.500,00

2. SWOT Studi Existing 4

Tabel 3.8 SWOT Buku ‘*Tips Berpikir Positif: 101 Cara Berpikir Tentang Kehidupan*’

Strength	Ilustrasi yang dipakai sudah lebih konsisten dan menarik
Weakness	Memiliki target pembaca tertentu, tidak bias diperuntukkan untuk semua kalangan.
Opportunity	Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar
Threat	Banyak kompetitor serupa (atasi emosi melalui persepsi)

Setelah melihat dan melakukan studi terhadap buku ini, Penulis menetapkan buku ini sebagai kompetitor dari buku yang akan Penulis rancang.

3.4.5. Studi Eksisting 5

1. Hasil Studi Eksisting 5

Tabel 3.9 Spesifikasi Buku ‘*Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta*’

Judul	Healthy Lifestyle
Penulis	Dr. Fauzan Muttaqien
Penerbit	Gema Insani
Bahasa	Indonesia
Ukuran	15 cm x 23 cm
Jumlah Halaman	136 halaman
Bahan	Halaman isi: <i>Book paper</i> . Sampul: <i>Art Carton</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp45.000,00



Gambar 3.18 Tampilan Buku ‘*Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta*’

(dokumentasi pribadi)

2. SWOT Studi Existing 5

Tabel 3.10 SWOT Buku ‘*Healthy Lifestyle: Kamu Sehat, Allah Cinta*’

Strength	Membahas cara mengatasi emosi dan kesehatan lewat persepsi dan olahraga Diselingi dengan komik dan ilustrasi yang menarik Penulisnya adalah dokter
Weakness	Pemilihan warna biru dan hijau terlalu kuat dan lelah untuk dibaca lama-kelamaan. Memiliki target pembaca tertentu, tidak bias diperuntukkan untuk semua kalangan.
Opportunity	Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar
Threat	-

Setelah melihat dan melakukan studi terhadap buku ini, Penulis menetapkan buku ini sebagai buku referensi dari buku yang akan Penulis rancang.

3.4.6. Analisis Data

Dari kelima buku yang telah dibahas di atas, Penulis mendapatkan bahwa kekurangan utamanya adalah teks dan layout yang menimbulkan kesan padat dan berat dengan sedikitnya bantuan visual dalam menyampaikan informasi. Selanjutnya, Penulis juga menganalisa SWOT dari kelima buku tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.11 Analisa SWOT Kelima Buku

<p style="text-align: center;"><i>Strength</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kisah inspirasional - Memberikan lembar latihan - Menyertakan metode yang menarik dan unik. - Ditulis oleh orang yang sudah berpengalaman 	<p style="text-align: center;"><i>Weakness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Layout dan warna yang monoton, berat dan padat. - Teks yang terlalu padat - Memiliki target pembaca tertentu, sehingga tidak bias diperuntukkan bagi semua kalangan.
<p style="text-align: center;"><i>Opportunity</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Buku <i>anti-stress</i> sedang diminati pasar 	<p style="text-align: center;"><i>Threat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Banyak kompetitor dengan pembahasan serupa

Oleh karena itu, Penulis akan membuat buku yang memberikan interaksi melalui, kisah inspirasional, lembar latihan, dan metode yang menarik dan unik. Penulis juga akan mengajak beberapa ahli di bidangnya dalam perancangan buku. Buku akan memuat konten yang lengkap dan mendalam seputar topik yang dibataskan pada stress dalam kehidupan sehari-hari dan cara mengatasinya (pikiran, perilaku, dan olahraga). Konten ini akan dikemas secara menarik melalui layout, warna, teks, dan *leading* yang pas. Selain itu, ilustrasi yang menarik dan dapat memberikan efek *calming* akan dibuat sebagai nilai lebih dari buku ini. Buku juga akan didesain sedemikian rupa agar pembaca dapat merasa nyaman dengan konten yang disampaikan, sehingga mampu diserap dan dipahami lebih mendalam juga menggapai pasar.

UMMN