



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 I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam wawancara dengan psikolog, Laurensia L. P., M.Psi., Psi. pada tanggal 7 Maret 2016, stres sebenarnya memiliki nilai positif, karena dapat membantu kita untuk lebih siaga dan memotivasi diri kita. Namun, jika stres terus disimpan dan tidak diatasi, dapat berkembang menjadi gangguan cemas dan depresi. Hal ini dapat mengganggu kesehatan fisik seperti, gangguan asam lambung, serangan jantung, dan lainnya. Selain itu, juga dapat mengganggu kesehatan jiwa sampai kepada timbulnya pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, mengatasi stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, dengan menyeimbangkan ketiga faktor yaitu, perilaku, pikiran, dan lingkungan penting untuk dilakukan, karena dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatan jiwanya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2014 menurut Kusuma, mencatat adanya sembilan belas juta penderita gangguan jiwa ringan di Indonesia dan mayoritas berdomisili di perkotaan (www.beritajakarta.com, diakses pada 20 Januari 2016 pukul 13:06). Selain itu, Dr. Iris Elliot, selaku *Head of Policy and Research* di *Mental Health Foundation*, menurut Agmasari, menyatakan bahwa perempuan lebih mudah stres dibandingkan laki-laki, dikarenakan tekanan yang hadir dari peran mereka sebagai seorang ibu, wanita karier, dan tulang punggung keluarga (www.femalekompas.com, diakses pada 22 Januari 2016 pukul 20:36).

Dalam penelitian pendahuluan, berupa kuesioner yang dibagikan pada tanggal 7 – 10 Maret 2016 kepada 50 responden berusia 25-35 tahun, didapatkan bahwa 84% responden memiliki ketertarikan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai cara mengatasi stres. Namun, berdasarkan hasil observasi Penulis yang dilakukan sepanjang bulan Maret di toko buku dan artikel pada halaman web, media yang menyuguhkan informasi mengenai ketiga faktor tersebut, biasanya terpecah. Oleh karena itu, diperlukan sebuah media informasi berisi penjelasan dan pengetahuan tentang cara mengatasi stres secara mandiri yang membahas ketiga faktor tersebut. Media tersebut sebaiknya dapat memberikan dan menyampaikan informasi dengan baik tanpa bersifat menekan atau memicu stres yang baru.

Menurut Butterfield (2012), buku yang dicetak merupakan media yang efektif dalam mempelajari suatu informasi yang baru (hlm.77). Selain itu, Noyes dan Garland, menyatakan bahwa *screen-reading* memerlukan usaha yang lebih banyak dibandingkan membaca buku yang dicetak, sehingga dapat menimbulkan rasa lelah dan memicu stres (seperti dikutip Marcum, 2012, hlm. 26). Kemudian, dibutuhkan kehadiran ilustrasi, karena dapat menyampaikan sebuah informasi yang dapat membentuk sebuah ikatan antara pembaca dan pengalaman mereka (Zeegen, 2009, hlm. 24). Melihat kecocokan media yang disebutkan dengan tujuan penyampaian topik, maka Penulis akan membuat tugas akhir yang berjudul “Perancangan Buku Ilustrasi tentang Cara Mengatasi Stres dengan Metode *Self-Healing*”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari tugas akhir ini adalah bagaimana cara merancang buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing*?

1.3. Batasan Masalah

Target utama perancangan buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing* ini adalah wanita berusia 25-35 tahun, berdomisili di perkotaan dan tertarik untuk mengetahui tentang stres juga cara mengatasinya. Selain itu, fokus utama dari perancangan buku ilustrasi yang dicetak ini adalah tampilan visualnya.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing*.

1.5. Metode Pengumpulan Data

Menurut Juliandi, Irfan, dan Manurung (2014), data dibutuhkan oleh Penulis untuk diolah, dianalisis, dan diuji agar dapat menjawab rumusan masalah. Oleh karena itu, Penulis akan mengumpulkan data sekunder yang bisa didapatkan dengan cara melakukan studi literatur (hlm. 65-66). Selain itu, Penulis juga akan menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif (kuesioner) dan kualitatif (wawancara dan observasi) dalam mengumpulkan data primer (Morgan, 2014, hlm. 51-52).

1. Studi Literatur

Ditujukan untuk mengetahui dan mendalami teori dari perancangan buku ilustrasi dan konten mengenai stres dan cara mengatasinya dengan metode *self-healing*. Studi literatur ini akan dilakukan dengan mencari teori melalui buku, *e-book*, *online journal* dan artikel terkait. Berikut adalah beberapa acuan yang akan dipakai dalam perancangan,

- Amstrong, G., Adam, S., Denize, S., & Kotler, P. (2015). *Principles of Marketing 6e* sebagai acuan dalam penentuan target perancangan.
- Ekstrom, H. (2013). *How Can a Character's Personalitu be Conveyed Visually, through shape* sebagai acuan dalam perancangan karakter dalam buku.
- Graver, A. & Jura, B. (2012). *Best Practices for Graphic Designers* sebagai acuan dalam perancangan buku.
- Juliandi, A., Irfan, Manurung, S. (2014). *Metode Penelitian Bisnis* sebagai acuan dalam pengumpulan data untuk perancangan buku ilustrasi tentang cara mengatasi stres dengan metode *self-healing*.
- Kottler, J. A., & Chen, D. A. (2011). *Stress Management and Prevention* sebagai acuan dalam pendalaman konten mengenai stres dan cara mengatasinya.

2. Kuesioner

Ditujukan untuk mengetahui pengetahuan target mengenai stres dan cara mengatasinya, juga kesesuaian target dalam gaya visual yang ditampilkan.

Kuesioner ini akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *online* dan cetak.

- Kuesioner pertama disebarakan kepada 50 responden berusia 25-35 tahun melalui media sosial *facebook*, *instagram*, dan *line* pada 7 – 10 Maret 2016 untuk mengetahui pengetahuan dan ketertarikan masyarakat tentang stres.
- Kuesioner kedua disebarakan kepada 105 responden wanita berusia 25-35 tahun di daerah Jabodetabek melalui cetak (di pusat perbelanjaan, rumah sakit, dan kampus di daerah Jakarta dan Tangerang) dan media sosial (*facebook*, *instagram*, dan *line*) pada 3 – 8 April 2016 untuk mengetahui ketertarikan target mengenai stres dan tampilan visual yang sesuai.

3. Wawancara

Ditujukan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang perancangan dan konten. Wawancara ini akan dilakukan kepada

- Fatmawati, L. & Vieronica, S., Penderita Stres pada 6 April 2016, untuk mendapatkan data bagaimana masyarakat melihat, merasakan, dan mengatasi stres yang dialami.
- Laurensia Lindi Paramastuti, M.Psi., Psi., Psikolog pada 7 Februari 2016 dan 28 Maret 2016, untuk mendapatkan data seputar stres, cara mengatasinya, juga penerapannya.
- Retno Kristy, Kepala Redaksi Elex Media Komputindo pada 2 April 2016, untuk mendapatkan data mengenai perancangan dan kondisi pasar buku di Indonesia.

- Reza Gunawan, Praktisi Penyembuhan Holistik pada 8 April 2016, untuk mendapatkan data seputar *self-healing*.

4. Observasi

Ditujukan untuk memahami kondisi pasar dan pesaing yang ada. Digunakan sebagai pembanding dari buku yang akan dibuat dan promosi yang akan dilakukan. Observasi ini akan dilakukan dengan studi eksisting kepada lima buku terkait yang sudah ada di pasaran.

- Jayak, Y. A. *Stress? So What?!*
- Suha, H. *Seni Mencintai Diri Sendiri*.
- Irma, R. *Emotional Healing Therapy*.
- Ahmad, M. A. R., *Tips Berpikir Positif*.
- Dr. Fauzan Muttaqien, *Healthy Lifestyle*.

1.6. Metode Perancangan

Penulis akan merancang desain melalui lima fase dan dapat diuraikan sebagai berikut (Nurannisaa, 2013, hlm. 22),

1. Fase Informasi

Pada fase ini Penulis akan mengumpulkan data yang akan dilakukan dengan studi literatur baik di perpustakaan, toko buku, maupun *online*. Kuesioner akan dilakukan dengan cara dibagikan secara pribadi maupun *online* kepada target yang diinginkan. Selain itu, wawancara juga akan dilakukan secara pribadi dengan cara menghubungi sumber dan membuat janji setelahnya. Selanjutnya, observasi juga akan dilakukan secara objektif sesuai dengan data yang ada.

2. Fase Analisa

Pada fase ini, Penulis juga mengolah dan menganalisa data yang didapatkan. Pemilihan konten akan disesuaikan berdasarkan pertimbangan hasil studi literatur dan wawancara. Untuk tampilan dalam perancangan akan disesuaikan berdasarkan pertimbangan hasil studi literatur, wawancara, dan observasi.

3. Fase Sintesa

Pada fase ini, Penulis akan melakukan *mindmapping* dan *brainstorming* untuk mendapatkan konsep perancangan. Konsep ini yang kemudian akan menentukan *layout*, teks, ilustrasi, dan warna dalam buku ilustrasi yang akan dirancang.

4. Fase Kreatif

Pada fase ini, Penulis akan membuat visualisasi dari perancangan sesuai dengan hasil penentuan *layout*, teks, ilustrasi, dan warna buku yang sudah dipilih berdasarkan konsep.

5. Fase Eksekusi

Pada fase ini, buku yang dirancang akan dicetak dan dibantu dengan media promosi berupa *x-banner*, *standee*, poster, banner halaman *website*, dan *merchandise*.

1.7. Skematika Perancangan

