



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

Perancangan buku berilustrasi tentang cara mengatasi irrational thought berdasar pada fenomena yang ada pada masyarakat usia 18-25 tahun. Irrational thought dapat dialami oleh siapa saja, namun jika tidak di handle dengan baik maka akan dapat menimbulkan depresi. Sedangkan, pada usia 18-25 tahun merupakan masa dimana seorang individu dihadapkan ada banyak pilihan hidup dan juga proses pendewasaan diri, sehingga ada beberapa hal yang menjadi masalah mereka.

Melihat fakta dan fenomena tersebut, maka penulis membuat perancangan buku agar remaja akhir usia 18-25 tahun dapat mengerti lebih dalam tentang irrational thought dan cara mengatasinya. Perancangan ini berdasar pada observasi, studi pustaka, studi eksisting, wawancara, serta kuesioner. Pada perancangannya, ilustrasi, warna, typeface, dan layout pada buku dibuat sesuai pada kata kunci fun, praktis dan rileks. Kata kunci tersebut dipilih berdasar pada hasil wawancara dengan psikolog yang mengatakan bahwa pembahasan harus ringan dan menyenangkan untuk mengurangi stress. Pembahasan yang ada pada buku juga menggunakan bahasa yang ringan sehingga dapat membuat pembaca lebih rileks. Pada buku, terdapat lembar aktivitas yang dapat diisi oleh pembaca. Ilustrasi yang ada pada buku dibuat dengan hand-drawn vector yang digambar secara digital agar tidak kaku dan mudah dipahami. Warna yang digunakan merupakan kombinasi dari warna yang memberikan kesan rileks yaitu biru dan juga beberapa warna cerah yang

memberi kesan fun. Beberapa font yang digunakan pada buku atas pertimbangan agar buku tidak terlihat kaku dan formal. Layout yang digunakan adalah multicolumn grid agar fleksibel.

Proses dalam pembuatan buku ini dilakukan oleh penulis mulai dari awal hingga tahap perancangan, juga revisi dan juga tahapan implementasi mengenai buku tentang cara mengatasi irrational thought usia 18-25 tahun yang berjudul *Overthinking - Toxic in your Brain*.

5.2. Saran

Berdasar pada hasil riset dan pengumpulan data, masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui tentang irrational thought. Mereka hanya akan membiarkan irrational thought tersebut ada tanpa ada perlakuan khusus dalam menanganinya. Akibatnya, banyak dari mereka yang pada akhirnya mengalami depresi. Untuk kedepannya, penulis menyarankan adanya penyuluhan yang lebih luas mengenai hal tersebut pada masyarakat.

