

BAB II

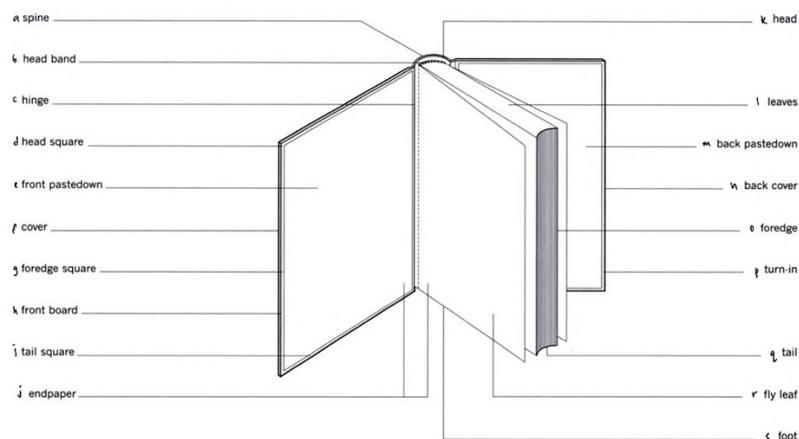
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Buku Panduan

Buku adalah sebuah objek fisik yang memiliki nilai historis, artistik, dan budaya, buku tidak hanya sebagai alat menyampaikan teks dan informasi. Pearson menekankan bahwa buku adalah artefak yang menyimpan jejak sejarah melalui bahan, penjilidan, ilustrasi dan desain visualnya. Buku dapat dipahami sebagai produk konteks social dan teknologi pada masanya, yang meberikan wawasan lebih dalam tentang peradaban memproduksinya (Pearson, 2008). Buku panduan menurut Trim (2018, h.34-35) adalah buku yang berisi kumpulan informasi yang berfungsi sebagai referensi atau petunjuk untuk melakukan suatu tindakan. Buku panduan disusun dan diterbitkan dengan tujuan memberikan penjelasan yang diperlukan dalam suatu bidang atau pekerjaan yang membutuhkan arahan atau instruksi khusus untuk menyelesaikan kegiatan tertentu.

2.1.1 Komponen Buku

Dalam kajiannya, Haslam (2006) mengklasifikasikan elemen-elemen penyusun buku ke dalam tiga kategori yaitu:



Gambar 2.1 Komponen 'The Book Block' dalam Buku
Sumber: Haslam (2006)

Kerangka buku diatas merupakan kerangka komponen buku dari dasar pembuatan seperti spine hingga ke paling terakhir yaitu footer didalam isi buku. Kerangka ini akan dijelaskan secara detail beserta isi-isi penjelasan setiap kerangka. Berikut penjelasan komponen:

1. The Book Block

Blok buku adalah elemen penting dalam konstruksi buku karena menentukan bagaimana halaman-halaman terorganisir dan dapat dibaca. Berikut adalah komponen yang terdapat dalam blok buku:

a. punggung Buku

Bagian penutup buku yang menutupi tepi yang dijilid

b. Pita Kepala

Pita dekoratif yang dipasang di bagian atas buku, biasanya dengan warna yang serasi dengan sampulnya.

c. Engsel

Lipatan di kertas bagian akhir yang terletak di antara pastedown dan fly leaf.

d. Pelindung Kepala

Bagian pelindung kecil di bagian atas buku yang terbentuk dari ukuran sampul dan papan belakang yang sedikit lebih besar dibandingkan halaman-halaman buku..

e. Kertas Depan yang Ditempel

Kertas akhir yang ditempelkan ke bagian dalam papan depan.

f. Sampul

Lapisan pelindung yang biasanya berupa kertas tebal atau papan keras, digunakan untuk menjaga blok buku tetap terlindungi.

g. Pelindung Tepi Depan

Lembar kertas tebal yang digunakan untuk melapisi bagian dalam sampul buku dan memperkuat area engsel.

Lembar yang direkatkan disebut *pastedown*, sementara lembar yang terlipat disebut *fly leaf*.

h. Papan Depan

Papan sampul dibagian depan buku.

i. Pelindung Ekor

Pelindung kecil dibagian bawah buku yang dibuat oleh sampul dan papan belakang yang lebih besar dari lembaran buku.

j. Kertas Akhir

Lembar kertas tebal yang digunakan untuk menutupi bagian dalam papan sampul dan mendukung bagian ‘hinge’. Lembar luar adalah *pastedown* atau kertas papan; lembar yang dilipat adalah *fly leaf*.

k. Bagian Atas

Bagian atas buku.

l. Lembar Halaman

Lembar kertas yang dijilid secara individual dengan sisi atau halaman (Recto dan Verso).

m. Kertas Belakang yang Ditempel

Kertas akhir yang ditempelkan ke bagian dalam papan belakang.

n. Papan Belakang

Papan sampul di bagian belakang.

o. Tepi Depan

Tepi depan buku.

p. Lipat Dalam

Tepi kertas atau kain yang dilipat dari luar ke dalam sampul.

q. Bagian Bawah

Bagian bawah buku.

r. Lembar Halaman Terlipat

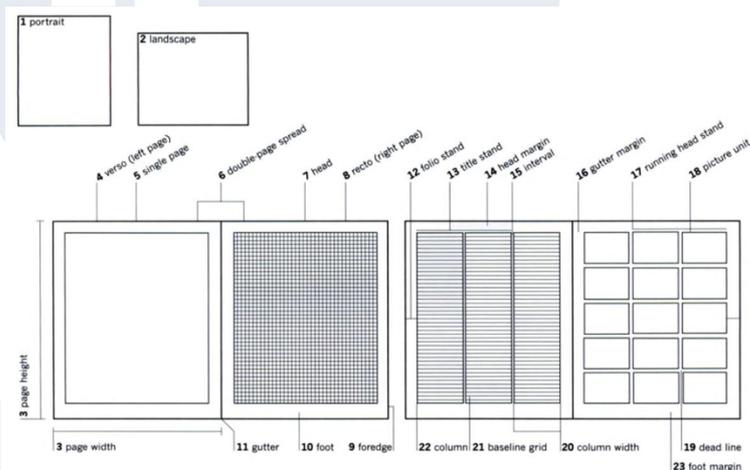
Halaman yang dilipat dari kertas akhir.

s. Kaki Halaman

Bagian bawah halaman.

2. The Page and The Grid

The Page merupakan istilah mengenai setiap lembar kertas individual dalam buku yang memiliki dua sisi, yaitu *Recto* (halaman depan) dan *Verso* (halaman belakang). Setiap halaman berisikan teks, gambar atau elemen desain lainnya.



Gambar 2.2 Komponen 'The Grid' dalam Buku
Sumber: Haslam (2006)

Isi dari gambar di atas adalah gambaran dan letak isi komponen dalam buku, berikut penjelasan detail dari komponen halaman dan grid yang akan dijelaskan secara terinci:

a. Portrait

Format dimana tinggi halaman lebih besar daripada lebarnya.

b. Landscape

Format di mana tinggi halaman lebih kecil daripada lebarnya.

c. Page height and width

Ukuran halaman.

d. Verso

Halaman sebelah kiri dari sebuah buku yang biasanya ditandai dengan nomor folio genap.

e. Single page

Lembar tunggal yang dijilid di sebelah kiri.

f. Double-page spread

Dua halaman bersebelahan di mana konten terus melintas di tengah halaman, dirancang seolah-olah itu adalah satu halaman.

g. Head

Bagian atas dari buku.

h. Recto

Halaman sebelah kanan dari sebuah buku yang biasanya ditandai dengan nomor folio ganjil.

i. Foredge

Tepi depan dari buku

j. Foot

Bagian bawah dari buku.

k. Gutter

Margin penjilidan buku.

l. Folio stand

Garis yang menentukan posisi nomor folio.

m. Title stand

Garis yang menentukan posisi grid untuk judul.

n. Head margin

Margin di bagian atas halaman.

o. Interval

Ruang vertikal yang membagi kolom satu sama lain.

p. Gutter margin

Margin bagian dalam halaman yang paling dekat dengan penjilidan.

q. Running head stand

Garis yang menentukan posisi grid untuk heading berjalan.

r. Picture unit

Pembagian modernis dari sebuah kolom grid yang bisa dibagi oleh garis dasar dan dipisahkan oleh garis mati atau tidak digunakan.

s. Dead line

Ruang garis antara unit gambar.

t. Column width/measure

Lebar kolom yang menentukan Panjang dari setiap baris individual.

u. Baseline

Garis dimana huruf duduk; bagian bawah huruf 'x' terletak di atasnya, sedangkan bagian bawah huruf 'gantung; menjuntai di bawahnya.

v. Column

Ruang persegi Panjang pada grid yang digunakan untuk mengatur teks. Kolom dalam grid bisa bervariasi dalam lebar tetapi lebih tinggi daripada lebarnya.

w. Foot margin

Margin di bawah halaman.

Komponen buku diatas sama-sama membentuk struktur fisik dan estetika sebuah buku. Masing-masing komponen memiliki fungsi spesifik yang mendukung keterbacaan, tata letak, serta keseluruhan desain buku, sehingga menciptakan keseimbangan antara fungsi dan estetika dalam sebuah karya.

2.1.2 Jenis Buku Panduan

Menurut Sulistito (1993) Buku panduan (*handbook*) merupakan kumpulan informasi yang disusun secara ringkas dan siap digunakan, biasanya berkaitan dengan bidang tertentu seperti *handbook of physics*. Buku panduan umumnya digunakan sebagai alat memeriksa atau memverifikasi data guna membantu pengguna dalam menjalankan tugasnya. Buku panduan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu (h.455):

1. Handbook (buku pegangan)

Menurut (Trimo, 2010) Handbook adalah buku yang berisi petunjuk, panduan atau informasi, misalnya untuk pekerjaan, perjalanan atau referensi. menurut (Rahayuningsih, 1997) *Handbook* juga memiliki ciri-ciri yang membedakannya dengan *guidebook*, yaitu (h.107):

- a. Terdapat kumpulan berbagai informasi terkait satu atau beberapa topik
- b. Membahas pertanyaan seperti apa, bagaimana, mengapa dan kapan
- c. Menyediakan ringkasan pokok bahasan tentang suatu bidang ilmu untuk penerapan praktis.
- d. Disusun secara terklasifikasi
- e. Memberikan petunjuk praktis mengenai jenis pekerjaan, aktivitas, atau cara kerja suatu alat.

2. Guidebook (petunjuk/pedoman)

Menurut Trimo (2010) Guidebook adalah buku yang berisi arahan dan informasi bagi pelancong, wisatawan, dan sebagainya. menurut Rahayuningsih (1997) berikut adalah ciri-ciri Guidebook (h.107):

- a. Berisi informasi dalam bentuk ringkasan.
- b. Memberikan arahan atau petunjuk mengenai nama, objek, tempat, peristiwa, dan sejenisnya.

- c. Digunakan oleh wisatawan dan masyarakat umum, tanpa keterikatan pada bidang studi tertentu.
- d. Disusun secara sistematis, bisa dalam alfabetis atau terklasifikasi menurut benda.
- e. Mencakup pertanyaan seperti apa, di mana, dan seberapa (contoh: seberapa jauh, berapa banyak, seberapa tinggi, dan sebagainya).

2.1.3 Elemen Visual pada Buku Panduan

Menurut Landa (2016) elemen visual dasar pengetahuan ataupun sebuah alat dari perancangan desain yang membangun visual. Dalam perancangan buku berikut ada elemen-elemen yang akan memperkuat desain buku:

2.1.3.1 Warna

Warna merupakan aspek penting yang dihadapi oleh setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya oleh seniman atau desainer profesional. Warna memengaruhi banyak bidang, mulai dari model hingga desain interior dan arsitektur. Namun menurut Lauer & Pentak (2016) studi mengenai warna memiliki kompleksitas yang tinggi, karena makna warna dapat berbeda-beda tergantung pada perspektif disiplin ilmu, seperti fisika, psikologi dan seni (h.257).

1. Elemen-elemen warna

Menurut Lauer & Pentak (2016) elemen-elemen warna yang mendasar ternyata memiliki pengaruh yang besar terhadap desain. Berikut adalah penjelasan tentang elemen-elemen warna yang dijelaskan dalam bukunya (h.257-281):

a. Hue (Rona)

Hue memberikan karakteristik dasar yang membedakan satu warna dari yang lain. Dalam buku ini menjelaskan bahwa hue adalah apa yang biasanya dianggap

sebagai 'warna' itu sendiri, seperti merah, biru, atau kuning. Hue disusun dalam roda warna, yang membantu para desainer memahami hubungan warna seperti komplementer dan analog.



Gambar 2.3 *Twelve-step of Color Wheel (Hue)*
Sumber: Lauer & Petak (2016)

b. *Value* (Nilai Terang-Gelap)

Value menggambarkan tingkat terang atau gelapnya suatu warna, yang penting untuk menciptakan kontras dan penekanan dalam desain. Suatu warna dapat memiliki nilai yang berbeda, dari sangat terang (*tints*) hingga sangat gelap (*shades*). Dengan mengubah value warna, kita dapat memanipulasi kedalaman dan titik fokus dalam komposisi warna.



Gambar 2.4 *Value Scales from Blue, Gray, and Yellow*
Sumber: Lauer & Petak (2016)

c. *Saturation* (Kroma/Intensitas)

Saturasi mengacu pada kemurnian atau intensitas suatu warna. Warna dengan saturasi yang tinggi terlihat lebih cerah dan hidup, sementara warna dengan saturasi rendah terlihat lebih redup atau keabu-abuan. Saturasi dapat sangat memengaruhi nada emosional dari sebuah desain, saturasi yang kuat memberikan energi, sementara saturasi yang rendah menciptakan suasana yang lebih tenang dan halus.

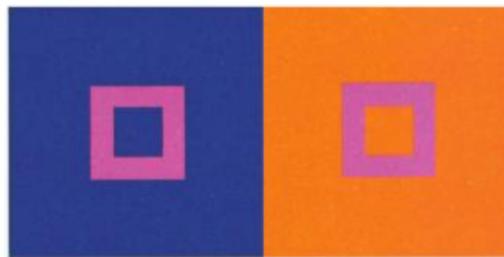


Gambar 2.5 *Saturation*
Sumber: Lauer & Petak (2016)

d. *Temperature*

Warna dibagi menjadi dua kategori berdasarkan temperaturnya: warna hangat (merah, kuning, oranye).

Warna hangat cenderung menimbulkan perasaan kehangatan dan aktivitas, sedangkan warna dingin dapat menyampaikan ketenangan atau jarak. Perbedaan ini membantu dalam menciptakan suasana atau respon emosional tertentu.



↑ B
The red-purple squares, although seemingly different, are identical.

Gambar 2.6 *Temperature Color*
Sumber: Lauer & Petak (2016)

e. Skema dan Harmoni Warna

Skema dan harmoni warna terbagi menjadi 3 jenis yaitu, monokromatik, analog dan komplementer. Monokromatik merupakan variasi dari satu hue dengan nilai dan saturasi yang berbeda, sedangkan analog adalah warna yang berdekatan satu sama lain di roda warna, menciptakan desain yang harmonis, terakhir ada komplementer, komplementer adalah warna yang berlawanan di roda warna, menciptakan kontras tinggi dan ketegangan dinamis.

2. Persepsi warna

Persepsi warna menurut Lauer & Pentak (2016) dijelaskan secara individu menginterpretasikan dan merasakan warna berdasarkan pengalaman, konteks, dan psikolog. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi, antara lain (h.259):

a. Lingkungan

Warna dapat terlihat berbeda tergantung pada cahaya dan latar belakang di sekitarnya. Seperti, warna yang sama bisa tampak lebih cerah atau lebih gelap Ketika ditempatkan di berbagai latar belakang.

b. Kontras

Kontras antara warna juga memengaruhi bagaimana warna diterima. Warna dapat saling memengaruhi satu sama lain, sehingga satu warna dapat terlihat berbeda ketika berada di dekat warna lain.

c. Asosiasi Emosional

Warna sering kali memiliki makna atau asosiasi emosional tertentu, seperti merah yang sering diasosiasikan dengan energi atau bahaya, sementara biru biasanya diasosiasikan dengan ketenangan atau kepercayaan.

d. Budaya dan Pengalaman Pribadi

Persepsi warna dapat bervariasi antar budaya dan individu. Pengalaman hidup seseorang dan budaya tempat mereka berasal dapat memengaruhi bagaimana mereka melihat dan menginterpretasikan warna.

2.1.3.2 Layout

Dalam dunia desain grafis, layout merujuk pada cara Menyusun dan mengatur berbagai elemen visual seperti teks, gambar, dan warna dalam suatu ruang tertentu. Tujuan utama dari layout adalah menciptakan tampilan yang estetis dan mudah dipahami (Anggarini, 2021, h.1-2). Menurut Ambrose (2011, h.9) layout adalah pengaturan elemen-elemen desain dalam kaitannya dengan ruang yang diisi, berdasarkan skema estetika keseluruhan. Istilah ini juga bisa diartikan sebagai pengelolaan bentuk dan ruang.

1. Elemen Layout

Secara umum, desain terdiri dari tiga komponen utama: teks (tulisan), visual (gambar, grafik, dll). Elemen tak terlihat (jarak antar elemen, ukuran font, grid dll). Berikut adalah penjelasan mengenai elemen-elemen tersebut (Anggarini, 2021):

a. Elemen Teks

Elemen teks merujuk pada semua komponen tulisan dalam sebuah layout. Fungsi utamanya adalah menyampaikan informasi secara jelas dan akurat kepada audiens (h.9-10)

b. Elemen Visual

Elemen gambar merujuk pada semua komponen visual non-teks dalam sebuah layout. Fungsi utamanya adalah menyampaikan informasi secara visual dan efektif.

c. Elemen Tidak Terlihat

Margin dan grid adalah contoh dari elemen tak terlihat dalam desain. Meskipun tidak muncul dalam hasil akhir, elemen-elemen ini berperan krusial dalam mengatur tata letak dan memberikan struktur pada desain.

2. Prinsip Layout

Prinsip-prinsip desain layout persis seperti prinsip desain pada umumnya, namun lebih memfokuskan kepada cara mengatur elemen-elemen di dalam sebuah desain agar terlihat lebih rapi dan menarik (Anggarini, 2021):

a. Sequence

Dalam desain, sequence seperti urutan yang dibuat agar lebih bisa membaca desain kita dengan mudah dan cepat. Dengan mengatur ukuran dan posisi elemen-elemennya supaya audiens dapat langsung mengetahui dari mana yang harus dilihat atau dibaca terlebih dahulu. (h.11-12)

b. Emphasis

Emphasis merupakan Teknik yang digunakan untuk membuat elemen tertentu dalam desain menjadi fokus utama. Dengan mengubah ukuran, warna, posisi atau gaya dari elemen tersebut (h.12).

c. Keseimbangan

Keseimbangan dalam desain layout dibagi menjadi dua jenis utama yaitu, simetris dan asimetris. Keseimbangan simetris menciptakan tampilan yang harmonis dengan elemen-elemen yang ditempatkan secara identik di kedua sisi sumbu tengah. Jenis ini terkesan formal dan klasik. Sedangkan asimetris tidak memerlukan keseimbangan visual melalui penempatan yang strategis. Jenis ini lebih memberikan kesan modern dan kreatif (h.13-14)

2.1.3.3 Grid

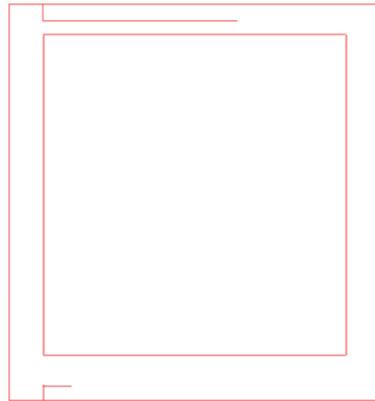
Grid merupakan sistem garis bantu yang berfungsi sebagai kerangka dasar dalam mengatur elemen-elemen visual pada suatu layout. Grid memberikan struktur dan hierarki visual yang membantu menciptakan desain yang teratur, konsisten, dan estetis (Anggarini, 2021).

1. Jenis-Jenis Grid

Terdapat banyak jenis grid yang dapat digunakan dalam mendesain buku, masing-masing dengan karakteristik dan kegunaannya sendiri. Berikut adalah contoh jenis grid yang digunakan pada desain buku (h.43-46):

a. *Manuscript Grid*

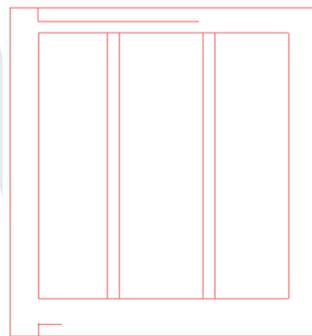
Manuscript grid adalah jenis tata letak yang paling sederhana. Halaman dibagi menjadi satu bagian besar untuk teks, tanpa banyak pembagian. Bagian atas dan bawah biasanya digunakan untuk judul, nomor halaman, atau catatan kaki.



Gambar 2.7 *Manuscript Grid*
Sumber: Anggarini (2021)

b. *Column Grid*

Column grid adalah garis-garis vertikal yang membagi halaman menjadi beberapa bagian. Garis inilah yang memberikan panduan untuk menata tulisan, gambar, atau elemen lainnya di halaman. Grid ini sering digunakan untuk membuat desain yang lebih menarik seperti pada majalah atau buku.

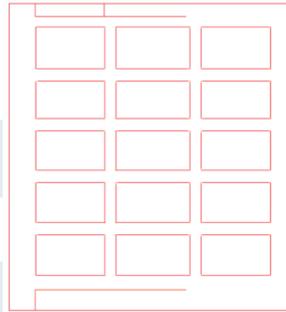


Gambar 2.8 *Column Grid*
Sumber: Anggarini (2021)

c. *Modular Grid*

Grid modular adalah grid yang susunan dan tata letaknya seperti puzzle yang terdiri dari kotak-kotak kecil. Kotak-kotak ini dapat diatur untuk menyesuaikan dan membuat desain yang

menarik. Grid modular sangat berguna untuk mengatur gambar, teks, atau elemen lainnya.



Gambar 2.9 *Modular Grid*
Sumber: Anggarini (2021)

2.1.3.4 *Typography*

Tipografi adalah seni dan Teknik pengaturan huruf yang bertujuan untuk membuat bahasa tulis menjadi dapat dibaca, mudah dipahami, dan menarik secara visual saat ditampilkan. Tipografi tidak hanya berfokus pada desain dan struktur dan jenis huruf, tetapi juga pada penggunaannya dalam berbagai konteks, serta bagaimana pilihan tipografi dapat mempengaruhi efektivitas pesan yang disampaikan (Carter dkk, 2015).

1. Jenis Huruf (Typefaces)

Typefaces merupakan salah satu elemen dasar dari tipografi dan yang paling penting dalam desain visual. Typefaces merujuk pada bentuk atau rupa huruf yang konsisten dalam satu set karakter, angka, dan tanda baca. Peran utama typefaces adalah untuk membangun identitas visual dan mempengaruhi bagaimana sebuah pesan dipersepsikan oleh audiens. Berikut adalah jenis-jenis typefaces (Carter dkk, 2015, h.38-40):

a. Serif

Jenis huruf yang memiliki garis-garis kecil atau ‘ekor’ di ujung huruf, yang digunakan dalam desain yang lebih

formal dan tradisional. Serif dianggap membantu keterbacaan dalam teks yang Panjang (h.137).

b. Sans-Serif

Jenis huruf yang tidak memiliki ekor atau garis kecil pada ujungnya, memberikan tampilan yang lebih bersih dan modern. Sans-serif sering digunakan dalam desain digital dan kontemporer (h.137).

c. Slab Serif

Jenis serif dengan garis yang lebih tebal dan kuat di ujung huruf. Slab serif memberikan kesan yang kokoh dan stabil dalam desain (h.137).

d. Script

Huruf yang menyerupai tulisan tangan, sering digunakan untuk desain yang dekoratif atau informal (h.137).

e. Display

Jenis huruf yang didesain untuk ukuran besar dan digunakan dalam judul atau headline karena sifatnya yang lebih dekoratif atau tebal (h.124).

2. Fungsi Tipografi

a. Legibility

Keterbacaan merupakan aspek kunci dalam desain tipografi yang menentukan seberapa mudah teks dibaca dan dimengerti. Elemen-elemen yang mempengaruhi keterbacaan meliputi pilihan jenis huruf dengan bentuk yang jelas dan kontras yang baik, pengaturan jarak antar huruf dan antar baris yang akurat. Keterbacaan merupakan fondasi utama dalam setiap keputusan tipografi untuk memastikan pesan dapat tersampaikan dengan jelas dan nyaman bagi pembaca (h.49-50).

b. Communication of Message

Penyampaian pesan melalui tipografi tidak hanya melalui estetika, namun juga bagaimana teks disusun untuk menyampaikan makna dengan jelas dan efektif kepada audiens (h.85).

c. Expression

Tipografi tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi, namun juga sebagai medium untuk mengekspresikan suasana, emosi, atau karakter tertentu. Ekspresi dalam tipografi dapat dicapai melalui penggunaan jenis huruf, ukuran, berat, tekstur, warna dan pengaturan visual lainnya (h.118).

2.1.3.5 Ilustrasi

Secara konvensional, ilustrasi sering diartikan sebagai gambar yang melengkapi teks cetak, seperti dalam buku atau surat kabar, atau sebagai gambar dekoratif yang dibuat sebagai respons terhadap sumber tertulis (Gannon & Fauchon, 2020). Ilustrasi juga memiliki peran formatif dalam ilmu visual, di mana ia menyajikan pesan dan informasi melalui kombinasi unik antara buku sebagai wadah dan ilustrasi sebagai isi visual. Buku ilustrasi tidak sekedar kumpulan gambar, melainkan sebuah karya yang menggabungkan aspek literasi dan visual, sehingga mampu memberikan pengalaman estetika dan edukatif yang kaya bagi pembacanya (Zeegen, 2009, h.24). sementara itu Vander-Berg & Katz dalam Onaiwu (2022, h.1) mengelompokkan ilustrasi dalam beberapa kategori yaitu:

1. Ilustrasi Karakter

Ilustrasi karakter membutuhkan lebih banyak waktu dan keterlibatan dibandingkan menggambar objek. Karakter dapat berupa orang atau hewan. Kepribadian dalam sebuah karakter dapat diidentifikasi melalui penggunaan Teknik pena dan tinta, di mana contoh ilustrasi karakter dengan pena dan tinta bisa

bersifat realistis atau bergaya, dan bisa juga bersifat realistik atau bahkan abstrak.

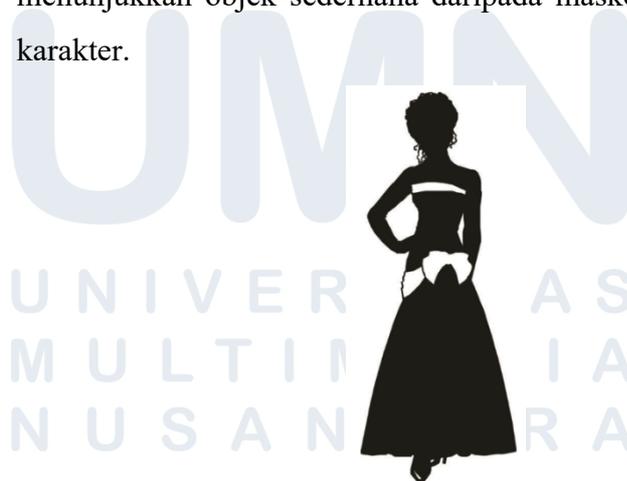


Gambar 2.10 *Character Illustration*
Sumber: Osaigbovo (2022)

Ilustrasi karakter yang digunakan memiliki peran sangat penting dalam menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Ilustrasi karakter ini mampu menjelaskan konsep yang kompleks dengan cara yang lebih mudah dicerna.

2. Ilustrasi Objek atau spot

Ilustrasi spot adalah objek yang berdiri sendiri tanpa latar belakang. Tipe ilustrasi ini digunakan untuk menyoroti area tertentu di halaman utama dan menambahkan kepribadian. lebih menunjukkan objek sederhana daripada maskot yang memiliki karakter.



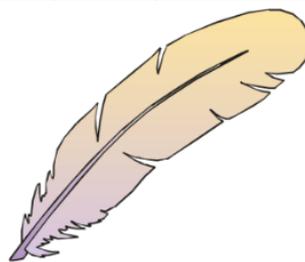
Gambar 2.11 *Spot Illustration*
Sumber: Osaigbovo (2022)

Ilustrasi spot berfungsi sebagai elemen visual yang berdiri sendiri, tanpa latar belakang, yang efektif. penggunaan ilustrasi

ini membantu meningkatkan pengalaman pengguna dengan memberikan visual yang menarik dan informatif.

3. Ilustrasi Ikon

Ikon berbeda dari ilustrasi spot karena dirancang untuk digunakan dalam ukuran kecil. Ikon memiliki elemen yang kurang detail, jelas saat berukuran kecil, dan sering kali lebih baik dalam satu warna. Secara simbolis ikon adalah gambar, foto, atau representasi lain yang biasanya berfungsi sebagai objek referensi.



Gambar 2.12 *Icon Illustration*
Sumber: Osaigbovo (2022)

Kesimpulannya, ikon dirancang khusus untuk tampil lebih jelas dalam ukuran kecil dan memiliki elemen yang lebih sederhana. Dengan kemampuan untuk diskalakan tanpa kehilangan kualitas, ikon memainkan peran penting dalam komunikasi visual, memberikan representasi langsung dan mudah dikenali.

4. Ilustrasi Pola

Pola adalah elemen yang fleksibel dan sering disukai oleh desainer grafis dalam perancangan identitas merek. Jika seniman memiliki pola yang dapat diulang dengan sempurna, mereka dapat menggunakannya sebagai latar belakang situs web, montase televisi, cover buku, kartu nama, dan kemasan produk. Tidak ada batasan dalam cara menggunakan pola ilustrasi sebagai bagian dari identitas merek.



Gambar 2.13 *Pattern Illustration*
Sumber: Osaigbovo (2022)

Ilustrasi pola merupakan elemen desain yang fleksibel dan sangat kuat dalam menciptakan identitas merk yang kuat. Pola yang dapat diuang dengan sempurna dapat diterapkan di berbagai media. Ilustrasi pola menambah daya Tarik visual dan juga meningkatkan konsistensi merk.

2.2 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang dapat memaksimalkan potensi dirinya menghadapi tantangan hidup dengan baik, dan berkontribusi positif pada lingkungan sekitar. Kesehatan mental pada umumnya bukanlah sesuatu yang timbul dengan sendirinya. Ini merupakan bagian integral dan penting dari kesehatan secara keseluruhan, yang dapat didefinisikan setidaknya dalam tiga cara: sebagai ketiadaan penyakit, sebagai kondisi organisme dan sebagai keseimbangan diri dengan lingkungan fisik dan sosial (Sartorius, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam publikasinya ‘*Mental Health: A Global Perspective*’ (2001) memperkuat definisi tersebut dengan menyatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya. Meskipun banyak orang yang mampu mengatasi kesulitan, mereka yang menghadapi kondisi buruk seperti kemiskinan, kekerasan, disabilitas dan ketidaksetaraan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental.

Di dalam buku yang berjudul '*Motivation and Personality*' oleh (Maslow, 1954) mendefinisikan kesehatan mental merupakan hasil dari pemenuhan hierarki kebutuhan manusia. Kebutuhan seperti fisiologis, keamanan, cinta dan penghargaan terpenuhi maka individu dapat bergerak menuju aktualisasi diri, yang dimana seseorang mencapai potensi penuhnya dan hidup secara autentik. Menurut (Maslow, 1954) ada 4 jenis aktualisasi diri yaitu:

1. Penerimaan diri
2. Pertumbuhan terus menerus
3. Hubungan interpersonal yang berarti
4. Kreativitas

Dengan demikian, kesehatan mental adalah kondisi dinamis yang dipengaruhi berbagai faktor dan bukan hanya tentang tidak mengalami gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, sosial dan psikologis yang menyeluruh.

2.2.1 Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Penelitian telah menunjukkan bahwa kesehatan mental terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait. Berikut aspek-aspek yang saling terkait dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan (Veit & Ware, 1983, h. 730-742).

1. Kesulitan psikologis, menggambarkan kondisi di mana seseorang mengalami gangguan emosi atau mental yang signifikan. Hal ini ditandai dengan munculnya gejala seperti kecemasan berlebihan, depresi mendalam, atau kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku.
2. Kesejahteraan psikologis, menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa puas dengan hidupnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik biasanya merasa puas dengan diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak adanya masalah, tetapi juga tentang sejauh mana seseorang merasa bahagia, puas, dan mampu berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Lingkungan sosial di mana seseorang hidup memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental. Menurut Horwitz (2017, h.10-14) ada beberapa faktor sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, yaitu:

1. *Social Integration*

Kondisi dimana individu merasa terhubung dengan kelompok sosialnya. Hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Semakin terintegrasi seseorang dalam masyarakat, semakin baik pula kesehatan mentalnya.

2. *Social Stratification*

Sistem dimana masyarakat dibagi menjadi lapisan-lapisan yang berbeda berdasarkan kekuasaan, kekayaan dan prestise. Lapisan ini membentuk suatu hierarki sosial, di mana individu atau kelompok tertentu memiliki lebih banyak sumber daya dan pengaruh dibandingkan yang lainnya.

3. *Inequality*

Perbedaan dalam kekayaan, kekuasaan dan status dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan dan membatasi akses terhadap sumber daya, sehingga meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Pekerjaan yang otonom dan kreatif dapat meningkatkan kesehatan mental, sedangkan pekerjaan yang monoton dan menekan dapat menyebabkan stres.

4. *Cohort Membership*

Kelompok orang yang lahir pada periode waktu yang sama dan berbagi pengalaman sejarah, social dan budaya yang unik.

Pengalaman ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti generasi yang berbeda mungkin telah mengalami peristiwa, peluang Pendidikan dan pekerjaan, serta perubahan dalam mode, teknologi, pandangan dunia dan pola budaya yang berbeda.

lingkungan sosial memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kesehatan mental kita. Untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh, kita perlu memperhatikan dan mengubah aspek-aspek sosial yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental.

2.2.3 Stres

Stres adalah reaksi alami tubuh kita ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut atau menekan (Selye, 1950). Stres dapat diibaratkan sebagai alarm tubuh yang berbunyi ketika kita dihadapkan pada situasi yang mengancam atau menantang. Apabila stres tidak dikelola dengan baik, dapat bertransformasi menjadi distress. Distres merupakan suatu kondisi di mana tubuh dan pikiran mengalami gangguan yang signifikan. Distres juga dapat memicu berbagai kesehatan fisik dan mental, seperti penyakit jantung, hipertensi, hingga gangguan cemas dan depresi (Hawari, 2001, h.17-18).

1. Tipe Kepribadian Terkait Stres

Menurut Hawari (2001) respon individu terhadap stres tidaklah seragam, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang sama. Tipe kepribadian seseorang dapat menjadi faktor penentu tingkat kerentanan terhadap stres (h.23-26).

a. Tipe Kepribadian “A”

Individu dengan tipe kepribadian “A” umumnya memiliki karakteristik yang sangat kompetitif. Ambisius, dan selalu ingin menjadi yang terbaik. Mereka seringkali merasa tertekan oleh waktu, sulit untuk bersantai, dan cenderung bekerja terlalu keras. Selain itu, orang dengan tipe kepribadian “A” juga seringkali mudah marah, memiliki kepercayaan diri yang

berlebihan, dan sulit menerima kritik. Mereka cenderung mengontrol segala sesuatu dan kurang fleksibel dalam menghadapi perubahan. Gaya hidup yang serba cepat dan tuntutan yang tinggi terhadap diri sendiri membuat mereka rentan mengalami stres.

b. Tipe kepribadian “B”

Individu dengan tipe kepribadian B umumnya memiliki sifat yang lebih santai, sabar, dan fleksibel dibandingkan dengan tipe A. mereka cenderung memiliki ambisi yang lebih realistis, tidak mudah marah, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan. Orang dengan tipe B juga lebih suka bekerja sama daripada bersaing, dan mereka mampu mengatur waktu dengan baik sehingga memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mereka cenderung lebih terbuka terhadap pendapat orang lain dan memiliki kemampuan untuk rileks serta menikmati hidup.

Tipe kepribadian “A” dan “B” menggambarkan dua gaya hidup yang berbeda. Pola perilaku ini adalah sifat-sifat yang mungkin dimiliki oleh beberapa orang dan tidak berarti mutlak harus ada pada diri seseorang.

2. Reaksi Tubuh Terhadap Stres

Stres tidak hanya memicu perubahan perilaku, tetapi juga memanifestasikan diri dalam perubahan fisik tubuh. Selain gejala-gejala psikologis yang telah dijelaskan sebelumnya, individu yang mengalami stres sering kali menunjukkan tanda-tanda fisik seperti perubahan pola tidur, nafsu makan, serta berbagai keluhan fisik lainnya. Reaksi tubuh ini merupakan respon alami terhadap tekanan yang dialami dan dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain (Hawari, 2001, h.37-43). Contohnya adalah:

- a. Rambut: perubahan warna menjadi lebih kusam, uban dini, dan rambut rontok.

- b. Mata: penglihatan kabur, mata lelah, dan kepekaan terhadap cahaya meningkat.
- c. Telinga: dering di telinga (tinnitus).
- d. Otak: sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, sering sakit kepala, dan pusing.
- e. Wajah: ekspresi tegang, wajah pucat atau memerah, dan munculnya *tic facialis*.
- f. Mulut: mulut kering, kesulitan menelan, dan sensasi tercekik.
- g. Kulit: ruam, gatal-gatal, jerawat, keringat berlebih, dan perubahan suhu kulit.
- h. Pernapasan: sesak napas, napas pendek, dan asma.
- i. Jantung: detak jantung tidak teratur, tekanan darah tinggi atau rendah.
- j. Pencernaan: mual, muntah, diare, sembelit dan sakit perut.
- k. Kencing: sering buang air kecil.
- l. Otot dan tulang: sakit otot, pegal-linu, dan kekakuan sendi.
- m. Hormon: kadar gula meingkat, gangguan menstruasi.
- n. Seksualitas: libido menurun atau meningkat.

Gejala fisik yang muncul akibat stres merupakan tanda bahwa tubuh sedang bereaksi terhadap tekanan yang dialami. Mulai dari gangguan dari seluruh fisik pada tubuh ini dapat memicu berbagai keluhan kesehatan. Kondisi fisik yang tidak nyaman ini dapat memperburuk kondisi mental seseorang.

2.2.4 Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang berlebihan dan terus menerus. Orang yang mengalami kecemasan masih mampu menilai situasi secara realitas dan kepribadiannya tetap utuh. Meskipun demikian, kecemasan dapat mengganggu perilaku sehari-hari, namun dalam batas yang masih dianggap normal (Hawari, 2001, h.17-18).

1. Tipe Kepribadian Kecemasan

Orang yang memiliki kecenderungan cemas sering kali mengalami kecemasan bahkan tanpa adanya pemicu stres yang jelas. Kecenderungan ini merupakan bagian dari kepribadian mereka dan ditandai oleh berbagai pola pikir dan perilaku tertentu. Meskipun tidak selalu mengalami masalah mental yang serius, beberapa seringkali mengeluhkan berbagai gejala fisik dan emosional yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Berikut adalah ciri-ciri kepribadian cemas (h.65-67):

- a. Khawatir berlebihan: Sering merasa cemas, khawatir, dan tidak tenang tentang hal-hal kecil maupun besar.
- b. Pesimis: Memandang masa depan dengan penuh kekhawatiran dan pesimis.
- c. Kurang percaya diri: Merasa tidak yakin pada kemampuan diri sendiri, terutama saat berada di lingkungan sosial.
- d. Menyalahkan orang lain: Sering menyalahkan orang lain atas kesalahan atau kegagalan yang terjadi.
- e. Kaku dan keras kepala: Sulit untuk mengalah dan menerima pendapat orang lain.
- f. Tidak Tenang: Sering merasa gelisah dan tidak bisa diam.
- g. Keluhan fisik: mengalami berbagai keluhan fisik, seperti sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan.
- h. Hiperbolik: Membesar-besarkan masalah kecil dan mudah tersinggung.
- i. Ragu-ragu: sulit mengambil keputusan dan seringkali mengulangi pertanyaan atau pernyataan.
- j. Reaksi berlebihan: Menunjukkan reaksi yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu, seperti bereaksi histeris.

Orang dengan kepribadian cemas cenderung mengalami kecemasan yang lebih kronis dan merespons stres dengan cara yang berbeda

dibandingkan orang lain. Meskipun tidak selalu membutuhkan perawatan medis, penting untuk mengenali ciri-ciri kepribadian cemas agar dapat mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

2.2.5 Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai, dan penurunan energi. Orang yang depresi umumnya masih dapat menilai situasi secara realitas, namun mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Hawari, 2001, h.18).

1. Ciri Kepribadian Depresif

Orang dengan kepribadian depresif cenderung lebih rentan mengalami depresi karena memiliki pola pikir dan perilaku negatif yang khas. Mereka sering merasa sedih, pesimis, dan tidak berharga. Selain itu, mereka juga cenderung menarik diri dari pergaulan, sulit mengambil keputusan, dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan masa depan. Meskipun tidak semua orang memiliki ciri-ciri ini akan mengalami depresi, namun mereka lebih beresiko mengalami gangguan pada mental mereka dan emosional (h.88-90).

- a. Perasaan negatif: Sering merasa sedih, murung, pesimis, dan putus asa.
- b. Rendah diri: Memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa tidak berharga, dan tidak mampu.
- c. Isolasi sosial: Menarik diri dari pergaulan, menghindari kontak sosial, dan lebih suka menyendiri.
- d. Pasif: Mudah menyerah, tidak memiliki motivasi, dan menghindari konflik.
- e. Cemas: Merasa khawatir, gelisah, dan tidak tenang.
- f. Mengalami berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan tidur.

- g. Kognitif: Sulit berkonsentrasi, memiliki peran negatif, dan sulit mengambil keputusan.

Orang dengan kepribadian depresif memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami episode depresi. Ciri-ciri kepribadian ini ditandai oleh pola pikir dan perilaku negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2.2.6 Terapi Bibliotherapy

Buku telah diakui sebagai sarana yang efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Dengan membaca, individu dapat menemukan refleksi dari pengalaman pribadi mereka, memperoleh dukungan emosional, dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat. Karya sastra, baik fiksi maupun nonfiksi, mampu memberikan perspektif baru terhadap harapan yang dapat membantu individu untuk mengatasi kesulitan hidup (Herlina, 2014). Teknik *bibliotherapy* ini terbukti efektif dalam memfasilitasi diskusi terbuka mengenai topik-topik yang seringkali dihindari akibat perasaan negative seperti rasa takut atau bersalah (McKinney, 1997). Biblioteraphy memungkinkan para pembaca untuk belajar dari pengalaman orang lain yang serupa, sehingga memfasilitasi proses penyelesaian masalah. Dengan membaca mengenai perjalanan hidup seorang individu yang pernah melewati permasalahan yang serupa, orang-orang yang sedang berjuang dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih sehat dan meyakini bahwa keberhasilan adalah sesuatu yang dapat dicapai melalui upaya dan pembelajaran. (Pardeck, 1984, h.41-43).

Pardeck & Pardeck (1994) mengemukakan juga bahwa terapi biblioterapi adalah sebuah teknik yang cukup fleksibel untuk diterapkan oleh siapa saja, tanpa harus memiliki latar belakang terapi. Menurut Griffin (1984), biblioterapi merupakan metode yang efektif untuk memperluas pengetahuan dengan untuk dapat berpikir kritis dan analitis dengan mempelajari berbagai perspektif pada suatu masalah.

2.2.6.1 Prinsip *Bibliotherapy*

Prinsip *Bibliotherapy* ini di uraikan menurut (Pardeck & Pardeck, 1994):

1. **Tahap identifikasi:** melakukan asesmen komprehensif terhadap permasalahan yang dihadapi klien guna mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan yang perlu dipenuhi.
2. **Tahap seleksi bacaan:** memilih bahan bacaan yang relevan dengan kondisi dan permasalahan yang dialami klien.
3. **Tahap fasilitasi diskusi:** melakukan diskusi kelompok atau individu, membimbing para pembaca untuk mengeksplorasi aspek-aspek penting dalam buku yang relevan dengan pengalaman pribadi mereka.
4. **Tahap tindak lanjut:** melakukan refleksi bersama pembaca terhadap pembelajaran yang diperoleh dan merencanakan langkah-langkah konkret untuk menerapkan pemahaman baru dalam kehidupan sehari-hari.

2.3 Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok orang yang lahir setelah generasi milenial dan sebelum generasi alfa. Mereka yang lahir antara tahun 1977 hingga 2012 termasuk dalam kategori ini (Dimock, 2019). Periode ini menandai kemajuan pesat dalam teknologi dan ekonomi karena sangat akrab dengan dunia digital sejak kecil, generasi ini sering disebut sebagai *iGeneration* (Hardey, 2007). Menurut Tapscott (2009) Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z yang merupakan angkatan kerja termuda, memiliki karakteristik yang unik. Tumbuh besar dengan teknologi digital, mereka sangat mahir dalam menggunakan berbagai perangkat dan platform online. Generasi ini cenderung lebih menyukai lingkungan kerja yang dinamis seperti startup dan menghabiskan banyak waktu di media sosial. Keterampilan *multitasking* dan kreativitas mereka juga menjadikannya aset berharga di dunia saat ini (h.10-11).

2.3.1 Karakteristik Generasi Z

Tapscott (2009) menyimpulkan bahwa Generasi Z sangat berbeda dari orang tua generasi boomer. Ia menyebut perbedaan ini sebagai ‘norma’ – karakteristik sikap dan perilaku yang berbeda. Norma-norma ini telah ia uji dalam survei terhadap 6.000 *Net Gener* (h.74). Karakteristik-karakteristik tersebut adalah:

1. *Freedom*

Bagi mereka, pilihan adalah hal yang sangat penting, seperti oksigen. Sementara generasi sebelumnya merasa kewalahan dengan banyaknya saluran penjualan, jenis produk, dan merek, Generasi Z menganggapnya sebagai hal yang biasa. Mereka memanfaatkan teknologi untuk menyaring informasi yang tidak relevan dan menemukan pesan pemasaran yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka juga mengharapkan kebebasan untuk memilih tempat dan waktu kerja. Mereka menggunakan teknologi untuk menghindari batasan tradisional kantor dan mengintegrasikan kehidupan kerja dengan kehidupan rumah dan sosial mereka. Generasi Z mencari kebebasan untuk mengubah pekerjaan, kebebasan untuk memilih jalan mereka sendiri, dan untuk mengekspresikan diri mereka.

2. *Customization*

Generasi Z saat ini memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan personalisasi terhadap segala aspek kehidupan mereka. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang menerima standar yang ada, Generasi Z lebih aktif untuk menciptakan dan menyesuaikan lingkungan mereka sesuai dengan preferensi individu. Mereka juga meningkatkan personalisasi yang sama dalam berbagai aspek kehidupan lainnya, dimulai dari pekerjaan hingga layanan publik.

3. *Scrutiny*

Generasi Z menjadi konsumen yang sangat kritis dan cerdas. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang cenderung menerima informasi secara pasif, generasi muda aktif mencari dan mengevaluasi informasi secara mendalam. Dalam contohnya mereka menghargai transparansi yang tinggi dari perusahaan, dan menganggap akses terhadap informasi produk, praktik bisnis, serta nilai-nilai perusahaan sebagai hak mereka.

4. *Integrity*

Generasi muda saat ini menempatkan integritas korporat dan transparansi sebagai faktor penentu utama dalam keputusan konsumsi dan pilihan karir mereka. Mereka tidak hanya mengevaluasi kualitas produk atau layanan, tetapi juga menyelidiki nilai-nilai yang dianut oleh perusahaan.

5. *Collaboration*

Generasi Z saat ini dicirikan oleh gaya hidup kolaboratif dan berorientasi pada hubungan. Mereka memanfaatkan platform digital untuk berinteraksi dan saling mempengaruhi.

6. *Entertainment*

Generasi Z memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap unsur kesenangan dan interaktivitas dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk pekerjaan, pendidikan dan relasi sosial.

7. *Speed*

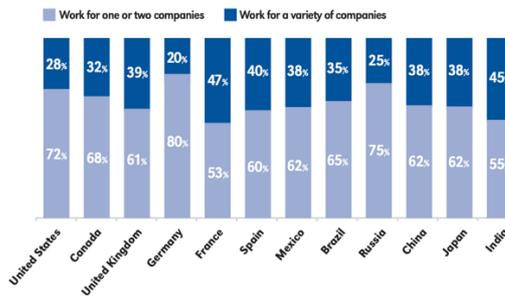
Generasi Z memiliki tuntutan yang tinggi terhadap kecepatan dalam berkomunikasi. Kemunculan platform obrolan instan yang memungkinkan interaksi real-time dengan jaringan kontak global. Generasi ini terbiasa dengan kecepatan tinggi dalam pertukaran informasi, sehingga komunikasi dengan teman, rekan kerja, maupun atasan menjadi efisien.

8. Innovation

Generasi Z saat ini dikenal sebagai inovator yang aktif dalam mencari dan menerapkan solusi baru. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang cenderung menerima status quo, generasi ini memiliki semangat untuk mengubah dan meningkatkan berbagai aspek kehidupan.

2.3.2 Generasi Z dalam Dunia Kerja

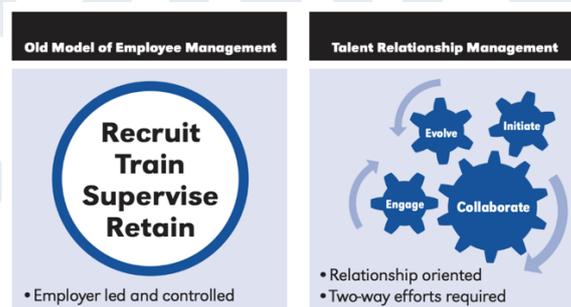
Menurut Tapscott (2009) perusahaan saat ini menghadapi tantangan besar dalam mengelola Generasi Z yang memasuki dunia kerja. Generasi ini memiliki karakteristik yang unik seperti preferensi terhadap kolaborasi, fleksibilitas dan penggunaan teknologi. Mereka mengharapkan lingkungan kerja dinamis dan memungkinkan mereka untuk mengeksplor ide-ide baru. Agar dapat bersaing, perusahaan perlu beradaptasi dengan gaya kerja Generasi Z. dengan menciptakan budaya kerja yang lebih terbuka, mendorong inovasi, dan memberikan ruang bagi karyawan untuk berkontribusi secara aktif (h.150-151). Tapscott juga menekankan bahwa situasi dalam bekerja antara Generasi Z dan boomer bukanlah bentrokan sebagai manusia namun mengenai antara dua ide tentang bagaimana seharusnya bekerja. Generasi Z dianggap sulit untuk bertahan dalam 1 kerjaan dalam kurun waktu yang lama, Tapscott melakukan penelitian studi terhadap usia 18-34 tahun, dan rata-rata di usia 27 tahun telah memegang lima pekerjaan penuh waktu. Alasan Generasi Z memiliki banyak pekerjaan adalah supaya mereka memiliki kesempatan untuk bergerak dan berhasil dalam organisasi. Tapscott menganggap ini sebagai paradoks niat-perilaku (h.153). Berikut adalah data yang memperkuat pola pikir Generasi Z dalam memilih pekerjaan:



Gambar 2.14 Presentase Sistem Kerja Generasi Z
Sumber: Topscott (2009)

Dari data yang diambil hampir sebagian besar bekerja dengan beragam jenis perusahaan, data yang diambil merupakan referensi presentase pekerja Gen Z secara internasional. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) di Indonesia mencakup sebanyak 32% pekerja Gen Z memilih untuk bekerja lepas dengan kisaran 146,62 juta jiwa pada tahun 2023.

Sistem kerja Generasi Z dimulai dengan perubahan menggunakan alat seperti jaringan sosial yang mahir. Generasi Z cenderung lebih memilih sistem kerja perusahaan yang modern dan sesuai dengan cara kerja, cara berpikir dan lingkungan hidup Generasi Z. perbedaan sistem kerja Generasi Z dibandingkan dengan sistem kerja generasi sebelumnya. Generasi Z lebih mempercayai sistem seperti initiate, engage, collaborate, and evolve sedangkan generasi sebelumnya hanya menerapkan recruit, train, supervise, and retain.



Gambar 2.15 Perbandingan Model Manajemen Generasi Z
Sumber: Topscott (2009)

Terdapat perbedaan mendasar antara Generasi Z dan generasi sebelumnya dalam hal pandangan terhadap dunia kerja. Generasi Z cenderung mencari pekerjaan yang sesuai dengan nilai-nilai dan gaya hidup mereka dan tidak selalu terikat pada satu perusahaan.

2.3.3 Dampak Pekerjaan kepada Kesehatan Mental Gen Z

Perkembangan zaman modern dengan segala tuntutan, termasuk tekanan ekonomi dan sosial, telah memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama Generasi Z. Kenaikan biaya hidup mendorong Generasi Z, untuk bekerja lebih lama atau mencari pekerjaan sampingan. Masalah kesehatan mental, seperti burnout, stress, kecemasan dan depresi sering kali dipicu oleh beban kerja yang berlebihan dan dapat memiliki konsekuensi yang sangat serius bagi pekerja. Kondisi mental yang buruk dapat berdampak lebih parah daripada masalah fisik, sehingga sangat penting untuk segera mencari bantuan jika mengalami gejala-gejala tersebut.

menurut Wong (2019) dalam Fahreza dkk (2024) bekerja terlalu lama dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental pekerja, dengan risiko yang lebih tinggi terhadap masalah seperti stres dan kelelahan. Hal ini diperkuat juga bahwa menurut Manzoor (2021) dalam Fleeton (2024) kepuasan dalam bekerja juga dapat mempengaruhi kesehatan mental Gen Z, kepuasan dalam bekerja adalah sebuah takaran dari setiap individu dalam menentukan kepuasan dari pekerjaan yang mereka jalankan sekarang, hal itu dapat terdampak dari banyak faktor, seperti keamanan dalam bekerja, work-life balance, hubungan dengan teman kerja, kompensasi dan peluang pengembangan karir. Kepuasan dalam bekerja juga membutuhkan faktor motivasional, yang dimana dalam bekerja membutuhkan *achievement, recognition, the work itself, responsibility* dan *advancements*. Hal ini sulit untuk didapatkan dalam bekerja sebagai pekerja *gig worker* berhubung hal yang terpengaruh semua berasal dalam diri sendiri (Fleeton, 2024).

2.4 Industri Kreatif

Industri kreatif dapat didefinisikan sebagai sektor ekonomi yang mengandalkan kreativitas, keterampilan, dan talenta individu untuk menciptakan nilai ekonomi dan sosial, termasuk peningkatan taraf hidup serta penciptaan lapangan kerja. Menurut Lucas (2017), perkembangan ekonomi suatu kota atau daerah dipengaruhi oleh kluster orang-orang bertalenta dan kreatif yang produktif, di mana ilmu pengetahuan dan keahlian menjadi pendorong utama. Toffler (2017) juga menegaskan bahwa era modern telah memasuki gelombang keempat peradaban, yang berfokus pada ekonomi berbasis kreativitas dan pengetahuan. Sementara itu, menurut visi pemerintah Indonesia, industri kreatif sangat erat kaitannya dengan kemampuan memanfaatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) untuk menciptakan ide-ide inovatif yang dapat dieksploitasi demi kesejahteraan masyarakat dan pertumbuhan ekonomi. Definisi ini juga selaras dengan pandangan Departemen perdagangan, yang menekankan bahwa industri kreatif memanfaatkan kreativitas individu untuk menciptakan lapangan pekerjaan dan kesejahteraan melalui daya kreasi dan daya cipta yang dihasilkan.

2.4.1 Sub-sektor Industri Kreatif

Menurut Department Perdagangan Republik Indonesia (2007) Lingkup industry kreatif sangatlah luas. Untuk memudahkan pengelompokkan, industry kreatif di Indonesia dikategorikan menjadi empat belas subsector yang masing-masing memiliki karakteristik kreativitas yang unik:

1. Periklanan

Periklanan adalah serangkaian kegiatan kreatif yang melibatkan proses menciptakan, memproduksi, dan mendistribusikan pesan iklan. Kegiatan ini mencakup berbagai tahapan, mulai dari riset pasar hingga penyebaran materi iklan melalui berbagai media, baik cetak maupun elektronik.

2. Arsitektur

Arsitektur mencakup seluruh proses perancangan, perencanaan, dan pengawasan bangunan, mulai dari skala besar seperti perencanaan kota hingga skala kecil seperti detail interior.

3. Pasar Barang Seni

Pasar barang seni adalah sistem perdagangan yang melibatkan karya seni asli, unik, dan langka. Transaksi jual beli ini umumnya dilakukan melalui lelang, galeri seni, toko khusus, atau platform online.

4. Kerajinan

Kerajinan adalah proses kreatif yang melibatkan pembuatan produk secara manual atau semi-manual. Produk kerajinan dihasilkan melalui proses yang dimulai dari perancangan hingga penyelesaian akhir, dan biasanya dibuat dalam jumlah terbatas menggunakan berbagai macam bahan seperti batu, kayu, logam, dan tekstil.

5. Desain

Desain adalah proses kreatif yang melibatkan perancangan visual, baik itu desain grafis, desain interior, atau desain produk. Desain juga mencakup layanan konsultasi seperti branding dan riset pasar.

6. Fashion

Mode adalah kegiatan kreatif yang mencakup pembuatan desain pakaian, sepatu, dan aksesoris, produk barang tersebut memberikan saran tentang tren mode terbaru, dan menjual produk-produk fashion.

7. Video, Film, dan Fotografi

Industry kreatif ini meliputi pembuatan video, film, dan foto, serta penyebarannya. Mulai dari menulis cerita, merekam gambar, hingga menampilkan film di bioskop.

8. Permainan Interaktif

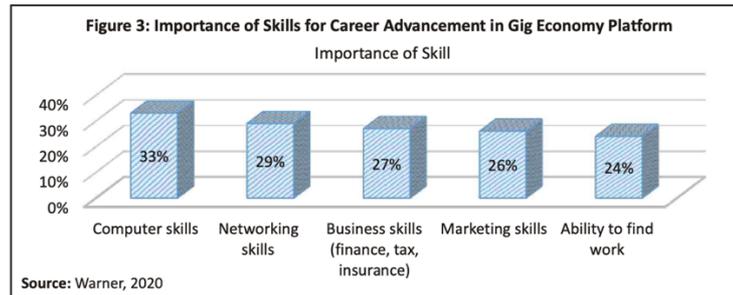
Permainan computer dan video adalah bagian dari industry kreatif yang tidak hanya untuk hiburan, tapi juga bisa digunakan untuk belajar. Proses pembuatannya meliputi perancangan, produksi, dan penyebaran game.

9. Musik

Music adalah seni menciptakan, menampilkan, merekam dan menjual lagu.

2.5 *Gig money*

Peningkatan penggunaan internet dan *smartphone* telah menghubungkan pengguna online di seluruh negara melalui platform digital. Hal ini membantu organisasi berbagi kebutuhan talenta mereka dan menghubungi pekerja online jarak jauh melalui platform digital (healy, Nicholson, & Pekarek, 2017). Tren-tren ini *membuat gig money* lebih relevan dan menonjol di era digital saat ini. *Gig money* adalah sistem pasar bebas di mana organisasi berkontrak dengan pekerja independen untuk proyek jangka pendek atau layanan yang disepakati. Menurut Friedman (2014) Di banyak negara, platform gig sering digunakan sebagai pekerjaan sementara sebelum mendapatkan pekerjaan tetap. *Gig money* telah menjadi populer di kalangan perusahaan rintisan digital karena memungkinkan mereka untuk membayar pekerja kontrak dengan upah yang lebih rendah (h.171-188). Kesuksesan dalam pekerjaan *gig money* menurut Ashford dkk (2018) dapat di peroleh apabila para profesional *gig worker* mahir dalam mempertahankan hubungan dengan klien, tetap teratur, dan memenuhi tenggat waktu. Mengatasi kestabilan secara emosional juga berdampak dalam bekerja dengan klien dari budaya dan geografi yang berbeda. Oleh karena itu, *branding* pribadi sangat penting bagi para *gig worker* untuk pertumbuhan jangka panjang. Banyak keterampilan bawaan dari pekerja lepas seperti keterampilan pemasaran, keterampilan jaringan, keterampilan komputer membantu mereka mendapatkan pekerjaan di platform online. Gambar dibawah ini menunjukkan bahwa pekerja gig dengan keterampilan komputer akan memberdayakan mereka untuk kemajuan karir yang lebih baik dalam industri (Warner, 2020).



Gambar 2.16 Skill yang Diperlukan Gen Z
Sumber: Warner (2020)

Gig money telah menjadi bagian integral dari dunia kerja modern, terutama didorong oleh kemajuan teknologi digital seperti internet dan smartphone. Platform-platform online telah memfasilitasi hubungan langsung antara pekerja lepas dan perusahaan yang membutuhkan tenaga kerja fleksibel.

2.5.1 Jenis – Jenis Pekerjaan *Gig money*

Berbagai jenis pekerjaan telah muncul seiring dengan pertumbuhan *gig money*, masing-masing dengan karakteristik dan persyaratan yang berbeda. Berikut adalah lima jenis pekerjaan yang diidentifikasi berdasarkan kategori yang diperhatikan berdasarkan keterampilan, sifat pekerjaan yang dilakukan, dan lokasi (Vallas & Schor B., Annual Reviews, 2020):

1. Kategori pertama: *Architects and technologists*

Jenis pekerjaan ini adalah pekerja dalam bidang industri kreatif yang menemukan bahwa mereka melakukan tenaga kerja ventura, karena kesediaan mereka untuk bekerja berjam-jam dengan harapan menghasilkan kekayaan masa depan yang substansial (Neff, 2012).

2. Kategori kedua: *Cloud-based Consultants or Freelancers*

Adalah mereka yang menawarkan layanan profesional melalui platform seperti *Upwork* atau *Freelancer*. Kategori ini biasanya didefinisikan oleh tingkat keterampilan teknis yang tinggi di

bidang seperti desain grafis, pemrograman computer, dan jurnalisme (Christin, 2018, h.45).

3. Kategori ketiga: Food Delivery, Home Repair, and Carework

Adalah mereka yang melakukan pekerjaan *offline* melalui platform *online*. Pekerja gig dalam kategori ini memiliki fleksibilitas dalam mengatur jadwal kerja dan otonomi yang lebih tinggi. Namun memiliki risiko sendiri, seperti harus menyesuaikan dengan permintaan pelanggan yang berubah-ubah yang dapat mengurangi kebebasan mereka dalam mengatur jadwal kerja. (Schor, 2020).

4. Kategori keempat: Micro Tasking

Pekerjaan yang dilakukan melalui platform online dan dilakukan sepenuhnya secara online. Kategori pekerja ini melakukan tugas-tugas kecil yang tidak dapat dilakukan oleh komputer. Seperti mengklasifikasi gambar atau mentranskripsi audio (Berg, 2016).

5. Kategori kelima: Content Producers & Influencers

Pekerja yang menghasilkan konten di media sosial. Mereka sering disebut sebagai influencer dan biasanya bekerja secara tidak dibayar dengan harapan mendapatkan popularitas yang tinggi (Duffy, 2017).

Pekerjaan berbasis platform (*platform work*) telah mengubah lanskap dunia kerja. Ada beberapa jenis pekerjaan platform yang telah diidentifikasi, masing-masing dengan karakteristik dan tantangan yang unik.

2.5.2 Kesehatan Mental *Gig Worker* di Industri Kreatif

Pekerja lepas kreatif berperan penting dalam menciptakan perubahan sosial positif. Melalui ide-ide segar dan karya-karya mereka, mereka tidak hanya menghasilkan nilai ekonomi, tetapi juga menginspirasi masyarakat untuk terlibat aktif dalam mencari solusi atas berbagai permasalahan (Henry dkk, 2021). Pekerja lepas di industri kreatif menghadapi tuntutan pekerjaan yang unik, termasuk ketidakpastian masa depan dan tekanan eksternal. Sumber

daya pekerjaan mereka meliputi dukungan sosial dari keluarga dan sesama pekerja lepas, serta sumber daya pribadi seperti keterampilan dalam dedikasi, fleksibilitas, dan ketahanan. (Vaag, Giæver, & Bjerkeset, 2014). Hal ini diperkuat oleh Kalleberg & Vallas (2017) bahwa pekerja lepas seringkali menghadapi kondisi kerja yang tidak stabil dan penuh ketidakpastian. Kurangnya jaminan sosial dan perlindungan hukum membuat mereka rentan terhadap risiko kehilangan pekerjaan dan menghadapi kesulitan finansial. Ketidakamanan ini dapat menimbulkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan dan bahkan depresi. Ancaman, risiko, dan tekanan yang terus-menerus dapat mengikis rasa percaya diri dan membuat individu merasa tidak berdaya.

Pekerja lepas cenderung lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental. Akan tetapi, risiko ini dapat diminimalisir dengan persiapan yang matang dan pengelolaan ekspektasi yang tepat. Persiapan untuk menjadi pekerja lepas memang penuh tantangan, terutama karena sulit untuk memprediksi kendala apa saja yang akan muncul. Memahami secara psikologis tantangan-tantangan yang mungkin dihadapi dapat membantu individu untuk lebih siap dalam menghadapi permasalahan. Berikut adalah beberapa tantangan umum yang sering dihadapi pekerja lepas saat ini (Todorov, 2024):

1. Masalah Keamanan

Karyawan tetap memiliki jaring pengaman yang lebih kuat dibandingkan pekerja lepas. Mereka umumnya menikmati stabilitas pendapatan, manfaat kesehatan, dan cuti berbayar. Beban administrasi pajak juga lebih ringan. Sebaliknya, pekerja lepas harus berhadapan dengan banyak klien, tenggat waktu yang saling tumpang tindih, dan tekanan kerja yang lebih tinggi, sehingga sulit untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional.

2. Istirahat dari Pencapaian Tradisional

Menjadi pekerja lepas memiliki tantangan tersendiri dalam hal pengembangan karier. Tanpa adanya struktur hierarki yang jelas, sulit untuk mengukur kemajuan yang telah dicapai. Setiap proyek yang selesai seolah-olah memulai siklus baru, sehingga menimbulkan perasaan stagnan. Meskipun demikian, dengan mengidentifikasi tonggak pencapaian dalam setiap proyek, pekerja lepas dapat tetap termotivasi dan melihat pertumbuhan mereka secara keseluruhan.

3. Keseimbangan Kehidupan Kerja

Kesulitan memisahkan diri dari pekerjaan berdampak negative pada kesehatan, meskipun kondisi fisik sebenarnya baik. Fokus yang berlebihan pada pekerjaan dan jam kerja yang Panjang dapat menyebabkan gejala fisik seperti nyeri dan kelelahan. Bagi pekerja lepas yang sering bekerja di rumah, penting untuk menciptakan Batasan yang jelas antara kehidupan professional dan pribadi guna menghindari konsekuensi kesehatan yang merugikan.

4. Isolasi Sosial dan Depresi

Pekerja lepas sering menghadapi tantangan isolasi sosial yang dapat berdampak negative pada kesehatan mental. Keterasingan yang timbul akibat bekerja dari jarak jauh dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan mental lainnya. Oleh karena itu, penting bagi pekerja lepas untuk secara proaktif membangun jaringan sosial dan dukungan sebelum memulai karier sebagai freelancer.

5. Menginternalisasi Pengalaman Negatif

Banyak motivator yang mendorong individu untuk menerima penolakan sebagai bagian dari proses meraih kesuksesan. Namun, realitasnya, penolakan berulang dapat berdampak negative pada kesejahteraan emosional, terutama ketika dihadapkan pada klien

yang sulit. Interaksi negative dengan klien dapat mengikis kepercayaan diri dan motivasi kerja, sehingga penting bagi pekerja lepas untuk emmiliki strategi yang efektif dalam menghadapi tantangan ini.

6. Kelelahan

Bekerja terlalu keras dapat memicu kondisi yang disebut burnout, yang ditandai dengan gejala mirip depresi dan kecemasan. Kelelahan kronis, kesulitan berkonsentrasi, dan sikap negatif adalah beberapa tanda umum burnout. Kondisi ini dapat mengganggu produktivitas dan kualitas hidup secara signifikan.

2.6 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu memiliki peran penting dalam perancangan buku panduan menjaga kesehatan mental Gen Z karena memberikan landasan teoritis yang kuat dan relevan. Melalui penelitian sebelumnya, kita dapat memahami konsep dasar kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti tekanan sosial, pengaruh media digital, dan dinamika keluarga, khususnya pada generasi ini. Selain itu, penelitian terdahulu membantu mengidentifikasi masalah yang sering dihadapi Gen Z, seperti kecemasan, stres akademik, dan depresi, sehingga buku panduan dapat difokuskan untuk menangani isu-isu tersebut.

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1.	Perancangan Buku Panduan Praktis 5 Langkah Menuju Kesehatan Mental yang Sejahtera Untuk Mahasiswa	Arthur Fiqih, Vivi Ratnawati, Khususiyah	Pengembangan buku panduan praktis kesejahteraan mental dengan ilustrasi yang mendukung dikarenakan kurangnya informasi dan edukasi yang praktis mengenai	Konteks Geografis Spesifik: mahasiswa Universitas Nusantara PGRI, dengan tujuan untuk memfokuskan permasalahan yang sudah ada pada mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

			kesejahteraan mental khususnya mahasiswa.	Target Usia dan Pendidikan: Mahasiswa dengan usia 18-25 tahun dan Pendidikan minimal SMA dan maksimal S1.
2.	Perancangan Buku “Therapeutic Art” Sebagai Alat Bantu untuk Mengendalikan Stress di Kalangan Mahasiswa	Jasmine Quamila, Ichwan, Rosa Karnita	Membuat rancangan buku interaktif yang mengimplementasikan teknik Therapeutic art sebagai cara dalam menghadapi rasa stress yang berfokus pada emosi (Emotional coping mechanism), yang bertujuan untuk membantu proses self-healing serta memahami diri lebih baik secara emosional. Buku ini juga bertujuan agar pengguna dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan melalui pembuatan karya secara pribadi agar mereka merasa lebih nyaman dalam mencurahkan apapun di buku tersebut.	Konteks Geografis Spesifik: Berlokasikan di perkotaan yang merupakan tempat universitas berada di pulau Jawa Barat. Target Usia dan Pendidikan: Laki-laki dan perempuan berusia 19-22 tahun yang berstatus mahasiswa dengan ekonomi kelas menengah kebawah.

3.	Perancangan Buku Visual Cara Menghindari Stress (Coping Stress) di Masa Pandemi Untuk Remaja Usia 17-21 Tahun	Rimarsha Salsabilla Supriyanto	perrancangan buku visual “yuk, belajar kendalikan stres” ini berisi mengenai strategi coping di masa pandemi serta edukasi mengenai kesehatan mental dan juga stres bagi remaja usia 17-21 tahun (remaja akhir).	<p>Konteks Geografis</p> <p>Spesifik: Remaja akhir yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat pandemi.</p> <p>Target Usia dan Pendidikan: mahasiswa dengan rentang usia 17-21 tahun.</p>
4.	Kerentatan kerja Pada Pekerja Harian Lepas Di Industri Kreatif	Ayulia Amanda	Penelitian ini mengungkap sejumlah tantangan yang dihadapi pekerja harian lepas di industri kreatif Indonesia, termasuk ketidakamanan kerja, ketidakpastian kerja, dan ketidakadilan kerja. Kondisi ini diakibatkan oleh kurangnya dukungan yang diberikan. Akibatnya, pekerja harian lepas rentan mengalami eksploitasi dan sulit untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.	<p>Konteks Geografis</p> <p>Spesifik: terkonsentrasi di pulau jawa yang bekerja di paruh waktu.</p> <p>Target Usia dan Pendidikan: segala rentang usia.</p>

5.	<p>Peningkatan Minat Baca Generasi Z Melalui Kegiatan Biblioterapi di Nagari Padang Lua dan Ladang Laweh, Kecamatan Banuhampu, Kabupaten Agam</p>	<p>Gustina Erlianti Marlini Zulian Fikry</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa biblioterapi berhasil meningkatkan minat baca para peserta. Dengan bimbingan tim peneliti, peserta merasa termotivasi untuk membaca buku-buku yang disediakan. Kegiatan membaca ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga membantu peserta dalam memahami diri sendiri dan mengatasi masalah yang dihadapi. Harapannya, kegiatan ini dapat menumbuhkan budaya membaca di kalangan generasi muda di wilayah tersebut</p>	<p>Konteks Geografis: Spesifik: Nagari Padang Lua dan Ladang Laweh, Kecamatan Banuhampu, Kabupaten Agam. Target Usia: Generasi Z, khususnya remaja berusia 13-17 tahun, menghadapi berbagai tantangan seperti ketidakstabilan emosi dan pencarian jati diri. Penggunaan gadget yang marak juga turut mempengaruhi perilaku sosial dan proses belajar mereka. Untuk mengatasi hal ini, perpustakaan dapat berperan penting dalam membimbing remaja melalui program biblioterapi, yang diharapkan dapat meningkatkan minat baca dan memberikan dukungan emosional.</p>
----	---	--	--	---