

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI *SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRES PADA REMAJA PEREMPUAN DI KOTA PASURUAN

Wahyu Intan Novita Sari¹, Hendro Aryanto²

¹Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
wahyu.17021264053@mhs.unesa.ac.id

²Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
hendroaryanto@unesa.ac.id

Abstrak

Stres merupakan reaksi tubuh manusia ketika dihadapkan dengan suatu perubahan baru, entah itu berupa ancaman maupun tekanan. Stres juga terjadi karena manajemen kesehatan mental yang kurang baik berakibat pada situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa tertekan, merasakan kesedihan yang tidak berujung, kepercayaan diri rendah, kehilangan minat dan semangat dalam melakukan berbagai kegiatan hingga mengantarkan pada depresi. Remaja perempuan mempunyai kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan, emosi tidak stabil dan rentan terhadap stres. Untuk itu, pencegahan sedini mungkin sangat dibutuhkan. Buku ilustrasi ini memberikan solusi dan informasi bagi remaja khususnya perempuan usia 18-21 tahun, untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan metode *Self-Healing*. Penelitian ini menggunakan metode perancangan kualitatif deskriptif, dengan mengimplementasikan metode analisis data 5W+1H. Data penelitian ini diperoleh melalui berbagai macam literatur, wawancara, dokumentasi dan observasi. Perancangan ini menghasilkan buku yang memiliki ukuran 14,8 cm x 21 cm berisi 50 lembar halaman.

Keywords: Stres, Kesehatan Mental, Remaja, buku ilustrasi, Self-Healing

Abstract

Stress is the response of the human body when faced with a new change, whether it's threat or pressure. Stress can also occur because poor mental health management results in situations or thoughts that make a person feel depressed, feel endless sadness, low self-confidence, lose interest and enthusiasm in various activities that lead to depression. Adolescent girls have a tendency to overthink, emotionally unstable and prone to stress. For this reason, prevention as early as possible is needed. Because by handling stress as quickly as possible, risks of mental disorders will be minimized. This illustrated book provides solutions and information for adolescents, especially girls aged 15-24 years, to manage their mental health by Self-Healing methods. This research uses a descriptive qualitative design method, using 5W+1H data analysis techniques. The research data were obtained through various kinds of literature, interviews, documentation and observations. This design produced a book that has a size of 14.8 cm x 21 cm containing 50 pages.

Keywords: Stress, Mental Health, Teenager, Illustration book, Self-Healing

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode terbentuknya perkembangan paling krusial bagi pertumbuhan setiap individu. Dimana saat ini, seorang remaja akan cukup sering menghadapi kekacauan

emosional karena adanya kesenjangan antara kemampuan individu dan tuntutan lingkungan (Agolla dan Ongori, 2009). Selain menghadapi perubahan aktual, remaja juga akan mengalami fase perkembangan kognitif yaitu menyangkut

kemampuan rasional, kemandirian emosional, pembentukan karakter, serta tentang pencarian jati diri. Bagaimana mereka melihat identitas diri mereka sangat penting untuk kepribadian mereka di masa yang akan datang. Ketika suatu individu menghadapi berbagai kegagalan yang berbeda dan tidak dapat keluar dari kesulitan-kesulitan itu, maka akan muncul rasa tidak bahagia dan dihadapkan pada situasi tertekan (Ardani, 2007). Seorang remaja yang merasa tertekan akan mengalami gangguan psikososial, memiliki pikiran negatif, menjadi individu yang selalu tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga ia cenderung bertanya-tanya tentang evaluasi yang dimiliki orang lain terhadap dirinya, akumulasi dari berbagai tekanan tersebut akan memicu munculnya stres.

Menurut Kementerian Kesehatan Nasional (Kemenkes), stres merupakan reaksi tubuh seseorang secara fisik maupun emosional ketika dihadapkan dengan suatu perubahan baru, entah itu berupa ancaman maupun tekanan tertentu dalam proses penyesuaian diri. Stres juga dapat terjadi karena keadaan atau kontemplasi yang menyebabkan individu merasa hampa, pesimis, merasakan kesedihan yang tak berujung, menutup diri menjadi pendiam, kehilangan minat dan energi dalam berbagai macam aktivitas hingga mengantarkan pada depresi (World Health Organization, 2018). Maka dari itu dewasa ini manusia menyadari bahwa tidak hanya mementingkan kesehatan jasmani saja namun juga harus menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) yang dilaksanakan oleh Departemen Kesehatan di Jawa Timur pada tahun 2018, ini menunjukkan dominasi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada rentang usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 7,32% yang diperkirakan sejumlah 14.934 jiwa. Dilihat dari hasil prevalensi data tersebut penderita gangguan mental lebih didominasi oleh remaja perempuan dengan selisih 2,86% lebih banyak dari penderita laki-laki. Sedangkan persentase prevalensi gangguan mental emosional di Kota Pasuruan sendiri secara keseluruhan mencapai 3,21% perkiraan jumlah sebanyak 366 jiwa dan selalu ada kenaikan jumlah setiap tahunnya.

Stres pada remaja tidak mendapatkan perhatian yang cukup serius sehingga sering kali diabaikan dan dianggap sebagai gejala emosional yang wajar terjadi. Stres baik ringan maupun berat tidak seharusnya diabaikan, sehingga secara umum tidak terdeteksi oleh keluarga, teman maupun lingkungan sekitar. Remaja cenderung menutup diri akan masalah yang dideritanya, memilih memendam dan menyembunyikannya sendiri. Stres berat yang dibiarkan tentu akan memicu terjadinya depresi dan depresi yang mengalami keterlambatan pengobatan akan menjadi gangguan lebih lanjut pada saat dewasa nantinya. Depresi berat yang signifikan akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*) hingga melakukan aksi bunuh diri. Lebih dari 80 – 90% kasus bunuh diri yang terjadi merupakan akibat dari akumulasi stres dan kecemasan yang berujung depresi. Kasus bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar kedua di kalangan usia remaja produktif di Indonesia. Angka bunuh diri berada pada kisaran 3 jiwa per 100.000 penduduk, terhitung mencapai 10.000 jiwa setiap tahunnya, atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri.

Dinas Kesehatan Kota Pasuruan mencatat ada 9.981 warga Kota Pasuruan yang mengalami gangguan kejiwaan pada 2019. Mayoritas tercatat sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) ringan. dr. Shierly Marlina selaku kepala dinas kesehatan Kota Pasuruan mengatakan bahwa 80% penderita mengalami gangguan jiwa dalam tahap ringan (*neurotic*) dan hanya 20% saja yang mengalami gangguan jiwa berat (*psikotik*). Mayoritas gangguan jiwa di Kota Pasuruan didominasi karena faktor kesulitan memenuhi kebutuhan hidup atau mengalami kegagalan dalam mendapatkan hal yang diinginkan. Untuk itu, pencegahan diperlukan sedini mungkin dan secara teratur. Karena dengan penanganan stres secepatnya risiko seperti gangguan mental dapat diminimalisir, dengan catatan ada kemauan dari diri sendiri. (<https://radarbromo.jawapos.com>)

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, perumusan masalah dalam konsepsi ini yaitu sebagai berikut; (1) Bagaimana cara mengatasi stress pada remaja perempuan dengan menerapkan metode *Self-Healing*? (2) Bagaimana cara merancang buku

ilustrasi *Self-healing* yang tepat sebagai upaya mengatasi stres pada remaja perempuan di Kota Pasuruan? Adapun tujuan yang ingin dicapai dari perancangan desain ini adalah sebagai berikut; (1) Memberi pemahaman serta membangun manajemen stress pada remaja perempuan. (2) Merancang buku ilustrasi upaya mengatasi stress pada remaja perempuan dengan metode *self-healing*. Pada konsepsi ini, terdapat batasan yang dibuat untuk memfokuskan proses perancangan yaitu, konten yang terkandung dalam buku hanya berisi tentang motivasi diri pada remaja, panduan kegiatan apa saja yang disarankan ketika melakukan *Self-Healing* secara personal, dan berisi kalimat positif yang berkaitan dengan cara *Self-Healing*.

Alasan utama dipilihnya buku sebagai media pengembangan diri karena buku dapat mencakup informasi yang lebih kompleks, dapat menuangkan ide kreatif secara detail dan mendalam dengan adanya sentuhan ilustrasi agar lebih mudah dipahami, serta untuk meningkatkan minat membaca remaja di masa yang semakin modern ini.

Penulis menemukan beberapa data tentang penelitian terdahulu yang relevan sebagai acuan dari penelitian ini. Pertama yaitu perancangan oleh Ade Suryatna, dkk (2019). “*Perancangan Buku Ilustrasi: Tips Untuk Menghadapi Dan Mengatasi Stres Kuliah*” menyimpulkan bahwa sebagai kelompok usia produktif yang mengidap gangguan stress membutuhkan lebih banyak perhatian. Kesehatan mental mereka menjadi hal yang penting bagi masa depan bangsa. Penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan tema yang dikaji oleh penulis yaitu sama-sama tentang penanganan stress dan memiliki output yang sama yaitu buku ilustrasi, namun pada penelitian Ade Suryatna dkk berfokus pada mahasiswa yang stress terhadap perkuliahan sedangkan perancangan yang penulis buat yaitu secara spesifik merupakan buku motivasi diri pereda stress untuk remaja perempuan di Kota Pasuruan.

Penelitian kedua oleh Stephanie Devina Sutanto, dkk (2014). “*Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*” Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk membantu mengatasi masalah dengan menggunakan beberapa pendekatan kreatif dalam bentuk buku cerita yang memberikan solusi dan

bantuan bagi remaja untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan baik, meskipun sedang berada dalam tekanan. Penelitian tersebut sama-sama memberikan solusi dalam mengatasi stress pada remaja dengan merekomendasikan berbagai kegiatan. Sedangkan perbedaan perancangan ini dengan perancangan yang dibuat penulis adalah pada output akhir, yaitu pada perancangan ini merupakan buku cerita dimana ada penokohan, karakter, dialog, dan alur yang runtut. Sedangkan buku ilustrasi yang dibuat penulis tidak terdapat interaksi maupun dialog antar tokoh.

Penelitian yang ketiga yaitu “*Perancangan Multimedia Interaktif Aplikasi Android “Moody Meidy” Sebagai Pengenalan Manajemen Stres Untuk Remaja Putri*” oleh Adilla Dewi Arini, dkk (2015) Perancangan tersebut memberikan edukasi untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif dan rasa cemas dengan tujuan agar menghindari stress berat hingga berperilaku membahayakan. Melalui multimedia interaktif yang mencakup deskripsi, gambar, animasi, music, dan tombol navigasi. Persamaan yang ada pada perancangan ini yaitu tentang manajemen stress untuk remaja perempuan, sedangkan perbedaan terletak pada output yang dihasilkan, jika pada perancangan diatas yaitu berupa aplikasi interaktif android bernama “Moody Meidy” sedangkan penulis membuat ilustrasi yang hasil fisiknya berupa buku yang dicetak dengan visual yang menarik.

METODE PERANCANGAN

Dalam perancangan ilustrasi ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Menurut Saryono (2010), Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan keistimewaan mendalam dari pengaruh sosial yang umumnya tidak dapat dihitung. Proses penelitian kualitatif berupaya untuk memahami objek yang diteliti sebaik mungkin dan ikut memahami apa yang dialami mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Data primer dalam perancangan ini didapat melalui wawancara dengan 10 remaja perempuan yang berdomisili di Kota Pasuruan, dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun (remaja akhir). Sedangkan data sekunder didapat dari metode observasi dan dokumentasi (sumber literatur) dari berbagai sumber data. Penulis juga

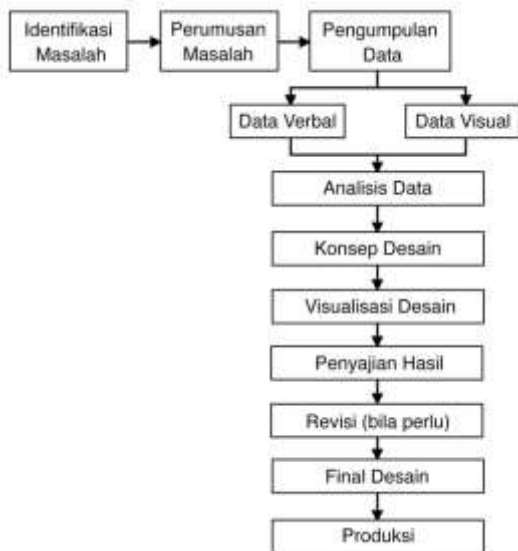
mengimplementasikan studi pustaka dengan mengkaji informasi melalui buku, juga menganalisis informasi lebih mendalam melalui internet berupa jurnal online, artikel dan *website*.

Teknik Analisis Data

Metode data yang digunakan dalam proses perancangan ini adalah; 5W+1H yaitu singkatan dari What, Who, When, Where, Why, How. Analisis data dengan teknik ini adalah untuk mengolah data yang telah didapat, dijabarkan sebagai berikut: (What) Apa yang menjadikan alasan buku ilustrasi *Self-healing* ini dirancang? (Why) Mengapa harus menggunakan metode *Self-Healing* (Who) Siapa target audience buku ilustrasi ini? (When) Kapan perancangan buku ilustrasi ini dapat dipublikasikan? (Where) Dimana hasil perancangan buku ilustrasi ini akan dipublikasikan? (How) Bagaimana buku ilustrasi *Self-Healing* ini dapat menarik minat publik untuk membaca?

Proses Perancangan

Proses perancangan dalam pembuatan buku ilustrasi self-healing ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Sistematika Perancangan (Sumber: Sari, 2022)

KERANGKA TEORETIK

Self-Healing

Menurut bahasa, *Self-Healing* memiliki arti penyembuhan diri. Dalam psikologi *Self-Healing* adalah sebuah proses pengendalian diri untuk

bangkit dari rasa sakit dan penderitaan yang sedang dialami. *Self-Healing* lebih mengarah pada proses pemulihan atau penyembuhan yang diakibatkan oleh berbagai macam bentuk masalah, seperti gangguan psikologis, trauma pada masa lalu, menghadapi tuntutan sosial kehidupan bermasyarakat dan sebagainya, yang mana pada proses pemulihan ini dapat dimotivasi dan didorong oleh insting individu mereka sendiri (Vignesh, 2019).

Menurut Redho Dkk (2019) *Self-Healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan melalui obat-obatan, tetapi dengan menghilangkan perasaan gelisah dan luapan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh. Metode tersebut sangat berguna untuk orang yang selalu memilih untuk menyimpan gejala emosi dan kesedihan di dalam diri daripada melampiaskannya.

Menurut survei lembaga amal Inggris Raya, Action for Happiness (AfH), ada 10 tingkah laku yang bisa membuat individu merasa lebih bahagia, kebiasaan tersebut tentu akan menunjang keberhasilan dalam proses *Self-Healing*, yang disingkat menjadi GREAT DREAM yaitu sebagai berikut:

1. *Giving*: memberi atau melakukan sesuatu untuk orang lain.
2. *Relating*: menjalin hubungan dengan orang lain.
3. *Exercising*: melakukan olahraga dan perawatan tubuh.
4. *Appreciating*: memberi perhatian lebih dan menghargai segala sesuatu di sekitar.
5. *Trying out*: mempelajari hal-hal baru.
6. *Direction*: memiliki orientasi tujuan untuk masa depan.
7. *Resilience*: mencari cara untuk pulih dari kegagalan.
8. *Emotion*: memberikan makna positif.
9. *Acceptance*: menerima diri apa adanya dan merasa nyaman dengan itu.
10. *Meaning*: menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Sedangkan menurut Buya Hamka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejatinya bukanlah sesuatu yang diterima dari luar (*eksternal*). Kebahagiaan yang sebenarnya adalah sesuatu yang muncul dari dalam diri (*internal*).

Stres

Definisi Stres adalah respon fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan atau tekanan yang menimbulkan ketegangan yang dapat menghambat sistem kestabilan hormon dalam tubuh (Sunaryo, 2013). Stres tentu membutuhkan adanya penyesuaian dan penanganan. Stres akan menyebabkan beberapa perubahan pada tubuh. Ini bergantung pada tingkat keparahan stres yang dialami.

Remaja

Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak perspektif yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescence* yang memiliki makna *to grow maturity*, yaitu; tumbuh dewasa.

Banyak tokoh yang memberikan definisi remaja, seperti Santrock (2003:26) mendefinisikan remaja sebagai masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut Ahli psikologi (Gunarso, Singgih. 1989:7) mengatakan bahwa pengertian remaja adalah; perubahan fisik yang ditandai dengan kematangan seksual. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menuturkan bahwa rentang usia remaja adalah; 10-24 tahun dan belum menikah. (Kemenkes RI, 2014).

Menurut F.J. Monks masa remaja akhir dengan rentang usia (18-21 tahun) ditandai dengan kematangan pola pikir untuk memasuki peran sebagai orang dewasa. Selama periode ini, remaja berusaha untuk menetapkan tujuan hidup mereka dengan baik dan mengembangkan *sense of personal identity*, menjadi orang dewasa.

Ilustrasi

Secara etimologi, pengertian ilustrasi berasal dari bahasa latin *Illustrate* yang memiliki arti menjelaskan atau menerangkan, sedangkan interpretasi ilustrasi secara terminologis adalah; gambar yang memiliki sifat dan fungsi memperjelas suatu makna atau peristiwa.

Ilustrasi merupakan representasi sesuatu melalui elemen rupa yang mempunyai fungsi untuk memperindah suatu teks, sehingga pembaca dapat merasakan secara langsung melalui indera

penglihatan, kesan dan sifat pergerakan cerita yang disajikan. Ilustrasi juga membantu dalam menarik sudut pandang bagi publik (Rohidi 1984:87).

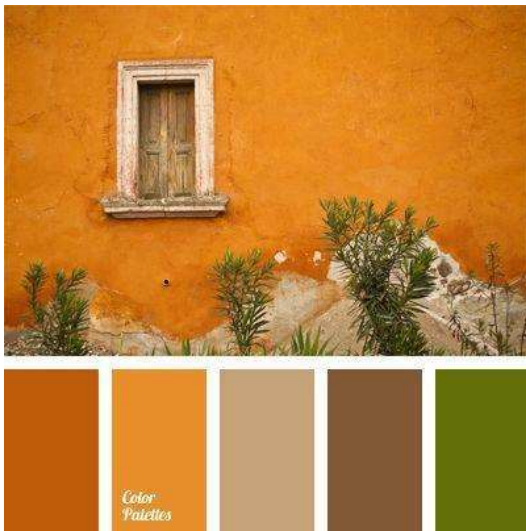
Layout

Layout adalah tata letak dari beberapa unsur desain yang diwujudkan ke dalam sebuah bidang sehingga menciptakan susunan artistik. Tujuan utama dari layout adalah untuk menampilkan elemen gambar dan tulisan agar menjadi komunikatif dan berkualitas, memudahkan pembaca menerima informasi yang disajikan. Dalam buku *Layout, Dasar & Penerapannya* oleh Suroto Rustan, definisi layout diartikan sebagai tata letak antara elemen-elemen desain terhadap suatu bidang dalam media tertentu guna menunjang ide dan pesan yang ingin disampaikan. Adapun prinsip dasar layout yakni; Sequence (urutan), Emphasis (penekanan), Balance (keseimbangan), Unity (kesatuan), dan Konsistensi.

Warna

Warna menurut Prawira (1989:4) merupakan salah satu unsur keindahan dalam karya seni dan desain selain unsur-unsur visual lainnya. Adapun dua definisi warna, secara fisik dan psikologis. Warna secara fisik adalah sebuah sifat cahaya yang dipancarkan, secara psikologis yaitu sebagai bagian dari pengalaman indra penglihatan manusia (Sanyoto, 2005:9).

Warna memainkan peranan yang sangat penting dalam desain ini, karena setiap warna memiliki karakter yang memberikan dampak secara psikologis terhadap audience. Warna memegang peran sebagai sarana untuk lebih memperkuat indikasi dari tujuan sebuah karya desain. Warna juga mempunyai fungsi untuk memperkuat aspek identitas.



Gambar 2. Contoh Palette Warna
(Sumber: colorpaletts.net)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengumpulan Data

Dalam metode ini penulis melakukan wawancara kepada 10 remaja perempuan yang berpotensi terkena stress dengan berbagai latar belakang masalah yang berbeda, namun mereka dapat *survive* dengan kondisi yang dialaminya, berdomisili di Kota Pasuruan. Wawancara dilakukan secara offline dalam rentang waktu yang berbeda dimulai pada tanggal 24 sampai dengan 31 Agustus 2021, tempat dan waktu wawancara ditentukan secara fleksibel sehingga menciptakan suasana nyaman antar kedua belah pihak.

Dari wawancara tersebut, diperoleh data bahwa remaja sering menderita gangguan stres, akibatnya mereka merasa tertekan dan gelisah, hari-hari terasa sangat berat, terkadang juga mereka kesulitan untuk tidur maupun tidur terlalu lama, kurang termotivasi dalam menjalani hidup, dan selalu menyalahkan diri sendiri. Berbagai macam hal buruk yang mereka alami menjadi penyebab dari masalah itu semua, seperti masalah keluarga, lingkungan pergaulan yang *toxic*, kehilangan kedua orang tua di usia remaja, kekecewaan terlalu mendalam pada seseorang, trauma pada masa lalu yang mengganggu, serta kecemasan pada masa depan. Kegiatan yang mereka lakukan ketika sedang merasa terpuruk dilanda kecemasan serta kegelisahan yaitu; menghabiskan waktu mencari kesibukan, melakukan aktivitas yang bisa meredakan gejolak

emosi diri, seperti mendengarkan musik, berkeliling mengendarai sepeda motor sendirian tanpa tujuan, dan tidak lupa beribadah. Juga memotivasi diri mereka untuk menjadi individu yang produktif seperti berkebun, menulis, membaca buku, merajut, dan melakukan perawatan diri. Dengan demikian mereka tidak berfokus pada rasa sakit yang dideritanya bahkan menjadi semangat menjalani hari-hari dan lebih menghargai waktu.

Dapat disimpulkan bahwa Wawancara menghasilkan informasi mendalam terkait kegiatan yang efektif dilakukan tiap individu untuk mengatasi masalah dan seberapa paham audience tentang penyembuhan diri dengan menerapkan metode *Self-healing*, juga sebagai validasi jika buku ilustrasi ini layak membantu dan dibutuhkan oleh remaja perempuan dalam proses penerimaan diri tiap individu guna mengatur manajemen stres.

Penulis juga melakukan observasi mengenai visualisasi kegiatan yang menggambarkan *Self-healing*, juga menganalisis informasi verbal lebih mendalam melalui internet berupa jurnal online, artikel dan *website* tentang kegiatan yang disarankan oleh ahli psikologi.

Hasil Teknik Analisis Data

Berikut merupakan hasil analisis data menggunakan metode 5W+1H.

- 1) *What*. Banyaknya remaja yang rentan terkena stres karena berbagai masalah dan tuntutan terutama remaja perempuan, yang mempunyai kecenderungan memikirkan sesuatu secara berlebihan, serta minimnya pemahaman tentang metode penyembuhan diri *Self-Healing* menjadi alasan kuat buku ilustrasi ini dibuat.
- 2) *Why*. Karena metode Self Healing adalah metode yang sangat dekat dengan pribadi kita sendiri, metode yang berkaitan dengan penerimaan diri, namun tidak banyak yang mengetahui dan paham akan metode tersebut.
- 3) *Who*. Target audience perancangan buku ilustrasi *Self-Healing* ini adalah para remaja perempuan dengan rentang usia 15-24 tahun.
- 4) *When*. Buku ilustrasi ini akan dipublikasikan pada tahun 2022 yang juga merupakan tahun dimana perancangan buku ini selesai diproduksi.

- 5) *Where*. Lokasi penyebaran buku ilustrasi di Kota Pasuruan dan sekitarnya.
- 6) *How*. Buku ini dirancang dengan menggunakan gaya gambar kartun yang hampir realis dengan teknik digital, menggunakan karakter asli penulis yang mempunyai ciri khas yaitu perempuan berambut hitam. Pemilihan warna cenderung *earth tone* mengikuti gaya desain masa kini. Penyampaian informasi menggunakan gaya bahasa yang tidak baku agar mudah dipahami oleh audience.

Konsep Perancangan

Konsep perancangan dalam buku ilustrasi ini yaitu; buku ilustrasi yang berisi kalimat motivasi diri dipadukan dengan visualisasi keseharian remaja perempuan dalam upayanya melakukan proses *Self-Healing* secara sederhana. Konsep kreatif perancangan dilakukan dengan gaya ilustrasi semi realis mengacu pada desain *modern* masa kini. Dari segi objek visualisasi dan pesan yang disampaikan, buku ini memiliki beberapa visual pendukung yang menambah kesan harmonis. Style gambar yang dipilih menggunakan *line art* tipis dan modern, agar buku ilustrasi tidak membosankan saat dibaca, penulis memberikan beberapa visual benda-benda dan *pattern* sederhana seperti; tanaman, bunga-bunga, aneka makanan, dan aksesoris wanita yang pada penerapannya menghimpun keharmonisan antara elemen utama dengan elemen pendukung lainnya.

Penggambaran suasana visual dari aktivitas keseharian remaja juga dibuat sesuai dengan hasil data yang telah dikumpulkan seperti; melakukan yoga atau meditasi, tidur dengan nyaman, merawat tubuh maupun tanaman dan lain sebagainya. Penggunaan ilustrasi yang telah dijabarkan di atas bertujuan untuk memperjelas pesan mengenai metode *Self-Healing* baik pesan verbal maupun pesan visual yang akan disampaikan.



Gambar. 3 Referensi Desain Ilustrasi
(Sumber: 88lovelife on Instagram)

Adapun beberapa referensi gaya ilustrasi yang penulis gunakan salah satunya yaitu pada buku dengan tema *Self-Acceptance* oleh 88lovelife. Buku 88lovelife merupakan buku motivasi yang memiliki karakter kuat dalam segi goresan gambar, dominan memvisualisasikan perempuan, juga dalam pemilihan karakteristik warna *playfull* menjadi penambah nilai jual dari buku tersebut. Selain itu, kesan dan pesan yang terkandung dalam buku 88lovelife dapat mudah diterima oleh kalangan remaja masa kini.

Tema Desain

Tema yang diangkat pada sistematika buku ilustrasi ini adalah; motivasi, ketenangan, dan relaksasi. Buku ini memotivasi audience agar terhindar dari stres berkepanjangan dengan diarahkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dirasa dapat *build* rasa nyaman dengan diri sendiri, mengubah perasaan resah dan gelisah akibat stres dengan kalimat-kalimat penguat yang dipadukan dengan kreasi ilustrasi menarik.

Bentuk Pesan Verbal

Dari segi verbal menggunakan bahasa yang tidak terlalu formal (bahasa kekinian) menyesuaikan target audience remaja usia 18-21 tahun agar mudah memahami isi pesan yang terkandung di dalam buku ilustrasi, supaya informasi yang disajikan tidak terkesan baku.

Pesan yang terkandung dalam buku ilustrasi *Self-Healing* ini memuat kata-kata motivasi ringan yang terkait dengan bagaimana proses penerimaan diri agar terhindar dari stress.

Bentuk Pesan Visual

Visual dalam buku ilustrasi ini dibuat memiliki pesan memvisualisasikan kegiatan keseharian remaja ketika mengatasi gangguan kecemasan (stres). Oleh karena itu terdapat ilustrasi dengan setting tempat di dalam rumah seperti; di meja makan, ruang bersantai dan kamar tidur. Sehingga dapat membawa audience merasakan secara langsung dalam memudahkan penggambaran kegiatan apa saja yang dapat dilakukan ketika sedang berproses.

Spesifikasi Buku

Detail mengenai ukuran dan halaman buku ilustrasi *Self-Healing* adalah sebagai berikut:

Jenis buku	: Buku Ilustrasi
Ukuran buku	: 14,8 cm x 21 cm
Jumlah lembaran	: 50 lembar
Gramatur isi buku	: 150 gram
Gramatur cover	: 220 gram
Jenis kertas	: <i>Art paper</i>
Finishing	: Jilid Hard Cover

Buku ilustrasi ini disajikan dalam bentuk cetak berukuran A5 menyesuaikan dari tingkah laku remaja masa kini yang gemar bepergian, dengan tujuan agar nyaman dibaca serta mudah dibawa kemana saja.

Target Audience

Target audience dari perancangan buku ilustrasi *Self-Healing* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Demografis: Remaja dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun (remaja akhir), berjenis kelamin perempuan, dengan status pelajar, mahasiswa, maupun karyawan.
- 2) Geografis: Wilayah terdekat sekitar Pasuruan, Surabaya, Malang.
- 3) Psikografis: Remaja perempuan yang ingin memotivasi dirinya, memiliki ketertarikan dengan buku ilustrasi bergambar.
- 4) Behavioral: Remaja perempuan yang gemar membaca buku.

Teknik Visualisasi

Pada perancangan ini, penerapan teknik visualisasi digital painting menggunakan *software* grafis *Adobe Photoshop CC 2018* karena fitur komponen dan jenis brushnya lebih kompleks, memiliki kelebihan untuk proses menggambar dan proses editing layout.

Kemudian untuk mempermudah proses perancangan penulis menggunakan alat bantu menggambar berupa *Pen Tablet* dengan teknik menggambar bebas atau *freehand* yang mempunyai karakteristik fleksibel. Memanfaatkan fitur *pen tools* untuk menggambar garis secara bebas hingga membentuk karakter gambar yang diinginkan. Sedangkan pada proses *colouring* gambar menggunakan *brush tools* dan *bucket tools*.

Tipografi

Dalam perancangan buku ini terdapat text maupun tulisan yang berguna untuk memberikan keterangan dan informasi. Font pertama yang digunakan yaitu font Jojoba untuk judul maupun sub judul, karena font ini memiliki *body* agak tebal agar keterbacaannya tulisan menjadi lebih jelas. Jenis font ini digunakan karena mempunyai karakter yang bersih, serupa tulisan tangan yang memperlihatkan kesan fleksibel dan modern sehingga sesuai jika digunakan untuk buku ilustrasi dengan target audience remaja perempuan, merepresentasikan jiwa anak muda yang bersemangat dan bahagia, terutama dipadukan dengan tambahan visual yang menarik.

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz
0123456789

Gambar. 4 Font Jojoba
(Sumber: Sari, 2022)

Lalu jenis font kedua menggunakan font Lion Cub, font ini digunakan untuk penulisan bagian isi, karena bentuk tiap-tiap hurufnya fleksibel dan playfull namun keterbacaannya jelas, maka cocok untuk dipadukan dengan gambar ilustrasi bertema perempuan.



Gambar. 5 Font Lion Cub
(Sumber: Sari, 2022)

Pemilihan kedua font yang memiliki karakteristik simpel dan feminim ini bertujuan agar konten verbal dapat terbaca dengan baik sehingga pesan pada bagian isi buku dapat tersampaikan.

Warna

Pada proses pewarnaan karya, warna yang dipilih oleh penulis yaitu warna-warna yang menjadi ciri khas perempuan seperti, warna merah muda yang memiliki sifat feminim, ungu yang berarti ambisi dan bijaksana, lalu warna kuning memberikan kesan keceriaan dan bahagia, Kemudian orange memberikan kesan hangat, hijau yang berarti pertumbuhan. Pemilihan warna cenderung sedikit lebih gelap agar perpaduan warnanya enak dilihat oleh mata.



Gambar. 6 Colour Palette
(Sumber: Sari, 2022)

PROSES PERANCANGAN

Desain Karakter

Setelah mengumpulkan data baik visual maupun data verbal, penulis mulai masuk ke tahap perancangan, yang pertama dilakukan adalah membuat desain karakter. Tiap-tiap penggambaran karakter mempunyai ciri fisik serta keunggulan visual tersendiri. Penggambaran karakter disesuaikan dengan mayoritas ciri fisik remaja perempuan yaitu; memiliki rambut berwarna hitam dengan wajah oriental. Visualisasi yang dimuat pada perancangan ini yaitu; kegiatan *Self-Healing* yang dilakukan remaja perempuan sehari-hari, yang sebagian besar aktivitasnya dapat dilakukan di dalam rumah (private) maka penggambaran busana pada karakter menggunakan baju seperti; T-shirt, celana pendek, baju tidur, dan daster yang umumnya digunakan untuk bersantai di dalam rumah.

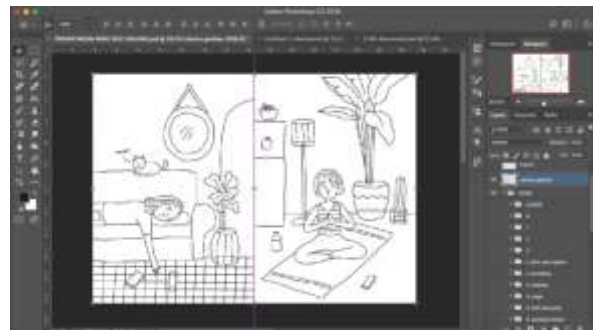
Terdapat beberapa karakter dalam perancangan buku ilustrasi ini. Tokoh utama yang sering muncul di dalam buku ini bernama Arum. Tokoh tersebut memiliki ciri fisik berambut hitam panjang dengan badan sedikit lebih gemuk dari karakter lainnya.



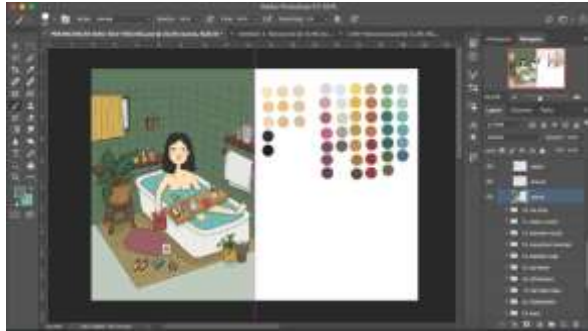
Gambar. 7 Desain karakter
(Sumber: Sari, 2022)

Sementara itu terdapat tiga karakter pendukung lainnya yaitu; Bella dengan rambut panjang bergelombang serta warna kulit sedikit gelap, kemudian Sasa memiliki rambut pendek dengan warna kulit lebih cerah, dan Desita yang memiliki karakter tomboy dengan kulit sawo matang berambut keriting panjang sebahu. Namun dari keempat karakter yang berbeda di dalam buku ilustrasi ini tidak terdapat dialog antar tokohnya, melainkan hanya penggambaran kegiatan *Self-Healing* yang dilakukan tiap masing-masing karakter.

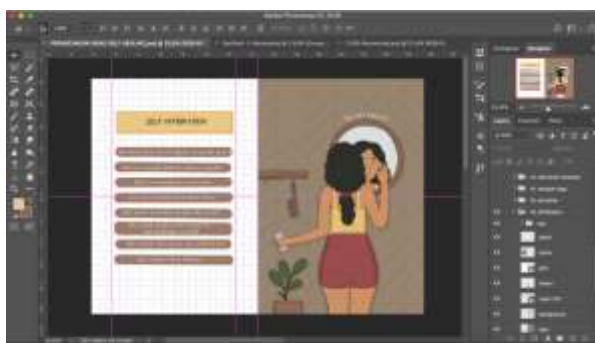
Selanjutnya masuk kepada tahap pertama dalam perancangan yaitu; pembuatan sketsa gambar. Sketsa gambar menurut H.W. Powler (dalam Azmi, 2016) adalah sebuah gambaran kasar dan ringan berbentuk garis yang belum selesai.



Setelah semua sketsa gambar selesai dibuat lalu masuk pada tahap *line art*, tahap ini biasa disebut dengan tahap penyempurnaan garis, garis pada gambar sudah rapi, visualnya mulai terlihat sempurna. Setelah mendapatkan ilustrasi yang dikehendaki lanjut ke tahap *colouring*.



Pada tahap *colouring* atau pewarnaan gambar, warna yang dipilih oleh penulis dalam ilustrasi ini yakni bertema full color dan saling berkaitan antar halamannya. Sesudah melakukan pewarnaan lanjut ke tahap *Layout*, pada tahap ini beberapa ketentuan harus dipertimbangkan, antara lain; urutan gambar, penekanan pada gambar, keseimbangan, dan juga kesatuan atau *unity*. Penulis mengatur tata letak gambar dengan sedemikian rupa hingga menjadi kesatuan buku yang harmonis. Dalam proses pembuatan sketsa hingga dilakukannya finishing karya penulis menggunakan software *Adobe Photoshop CC 2018* dengan alat bantu menggambar *pen tablet*.



VISUALISASI FINAL DESAIN Cover Depan dan Belakang

Bagian cover depan pada ilustrasi buku ini bergambar barang-barang sederhana seperti; notes, cermin, sisir, dan amplop. Ilustrasi tersebut mengimplementasikan macam-macam kegiatan yang dapat dilakukan pada proses self-healing.

Cover depan berwarna dominan putih, agar terlihat simple dan bersih, sedangkan cover belakang hanya berisi text dan kalimat persuasif untuk menarik audience.



Gambar. 8 Cover Buku
(Sumber: Sari, 2022)

Bagian Isi

Dalam bagian isi dari buku ilustrasi self-healing berisikan informasi dan ajakan untuk melakukan hal-hal positif untuk meminimalisir stres. Berikut tampilan beberapa isi dalam buku:



Gambar. 9 Tampilan Halaman 4 dan 5
(Sumber: Sari, 2022)

“Perancangan Buku Ilustrasi *Self-Healing* sebagai Upaya Mengatasi Stres pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruan”

Di halaman 4 dan 5 berisi ajakan untuk membuat jarak fisik sejenak dari rutinitas sehari-hari. Dengan visualisasi perempuan sedang tertidur di atas sofa bersama hewan peliharaannya yaitu seekor kucing.



Gambar. 10 Tampilan Halaman 8 dan 9 (Sumber: Sari, 2022)

Pada halaman 8 berisi visual orang sedang menikmati waktu dengan dirinya sendiri, lalu pada halaman 9 berisi kalimat penenang serta ajakan untuk bertahan dalam kondisi apapun.



Gambar. 11 Tampilan Halaman 20 dan 21 (Sumber: Intan, 2022)

Kemudian pada halaman 20 dan 21 bergambar orang sedang melakukan perjalanan menaiki sebuah mobil, dengan tambahan text berupa kalimat penguat untuk menerima keadaan dengan respon positif.



Gambar. 12 Tampilan Halaman 28 dan 29 (Sumber: Sari, 2022)

Berikutnya pada halaman buku ke 28 mengilustrasikan seorang perempuan yang sedang menikmati hijaunya alam, di halaman 29 berisi text ajakan untuk mencari suasana baru atau berganti objek pandang agar tidak jenuh.



Gambar. 13 Tampilan Halaman 32 dan 33 (Sumber: Sari, 2022)

Pada halaman 32 memvisualisasikan kegiatan menyiram tanaman dan pada halaman 33 berisi kalimat pengingat agar merangsang pola pikir audience supaya tidak merasa putus asa.

“Perancangan Buku Ilustrasi *Self-Healing* sebagai Upaya Mengatasi Stres pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruan”



Gambar. 16 Hasil Cetak Karya Final (Sumber: Sari, 2022)



Media Pendukung

1) Pembatas Buku

Pembatas buku ini didesain simple dengan tiga ilustrasi yang berbeda, selain berfungsi untuk menandai halaman pada buku, pembatas juga berfungsi untuk menambah nilai keindahan.



Gambar. 17 Media Pendukung Pembatas Buku (Sumber: Sari, 2022)

2) Sticker

Sticker berukuran 18 cm x 12 cm, media pendukung berupa stiker ini dicetak dengan jumlah banyak, yang akan diberikan secara cuma-cuma sebagai hadiah dalam pembelian buku ilustrasi *Self-Healing*. Stiker bergambar ini dapat ditempelkan dimana saja, selain menambah daya tarik pada buku stiker ini juga bermanfaat sebagai

peringat agar selalu mencintai diri sendiri dan berkegiatan positif untuk meminimalisir stres.



Gambar. 18 Media Pendukung Sticker
(Sumber: Sari, 2022)

3) Poster

Poster merupakan media informasi yang mudah dipahami oleh audience, berperan untuk memperkenalkan kepada masyarakat luas mengenai buku ilustrasi *Self-Healing*, dibuat dengan ukuran A3 agar dapat terlihat dengan jelas. Tidak hanya tampilannya yang menarik namun poster ini juga memuat informasi buku.



Gambar. 19 Media Pendukung Poster
(Sumber: Sari, 2022)

4) Media Sosial

Memanfaatkan media sosial (instagram) sebagai media pendukung promosi buku, guna menjelaskan kepada masyarakat luas tentang informasi buku meliputi tema dan keunggulan, untuk meraih segmen pasar yang dituju.



Gambar. 20 Media Pendukung Instagram
(Sumber: Sari, 2022)

5) Totebag

Pengaplikasian desain pada tote bag visualnya hampir sama dengan cover final buku ilustrasi. Selain sebagai merchandise dalam media promosi. Tote bag juga dapat difungsikan sebagai pengganti kantong plastik saat berbelanja buku dan sebagai fashion estetika masa kini yang disukai para remaja sehingga target promosi dapat tercapai.



Gambar. 21 Media Pendukung Tote Bag
(Sumber: Sari, 2022)

Biaya Kreatif (Budgeting)

Cetak hardcover buku ilustrasi	: 100.000
Cetak Pembatas buku	: 7.000
Cetak poster	: 7.000
Cetak sticker	: 11.000
Tote Bag <i>custom</i>	: 50.000
Total	: 175.000

SIMPULAN DAN SARAN

Buku Ilustrasi *Self-Healing* sebagai media untuk mengatasi stress pada remaja perempuan di Kota Pasuruan, dalam bentuk buku ilustrasi bergambar dengan tujuan memudahkan remaja dalam menyerap informasi dan memahami cara penerimaan diri agar terhindar dari stress, berlatarkan pada visual suasana aktivitas sehari-hari yang dekat dengan individu (personal). Selain memuat informasi mengenai penanganan stress melalui metode *Self-Healing*, buku ilustrasi ini juga dilengkapi dengan *quotes* penyemangat diri. Informasi verbal yang ditampilkan dalam setiap halaman berupa kalimat-kalimat penguat serta saran kegiatan yang dapat meminimalisir terjadinya stress. Dibuat dengan menerapkan teknik digital ilustrasi bergaya semi realis dilengkapi dengan visual pendukung seperti; tanaman, makanan, kosmetik juga hewan peliharaan yang membuat suasana visual buku menjadi lebih hidup dan menambah kesan *girly*.

Namun tidak dapat dipungkiri bahwa buku ilustrasi ini dibuat hanyalah sebagai salah satu media yang memotivasi remaja perempuan guna memberi pemahaman tentang diri mereka sendiri, dalam mengelola kesehatan mental agar lebih stabil, mempunyai keinginan untuk bangkit dan lebih menghargai kehidupan. Oleh sebab itu; dapat dikatakan bahwa buku ilustrasi ini masih belum mampu menggantikan posisi penting seorang psikolog yang ahli dalam bidang kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai manajemen stress dengan metode *Self-healing* baik kepada akademisi maupun praktisi, dan diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa yang menempuh tugas akhir perancangan, terutama yang bertemakan buku ilustrasi.

Berdasarkan hasil perancangan yang telah penulis buat, penulis memiliki beberapa saran untuk kelancaran perancangan ilustrasi sejenis agar semakin baik lagi kedepannya, yaitu; bagi para peneliti, diharapkan dapat melakukan tahap observasi, wawancara, dan studi literatur secara mendalam agar mendapatkan data yang valid dan maksimal, diharapkan lebih memperhatikan jangka waktu dalam proses pembuatan karya sehingga tidak memakan waktu lebih lama dari perkiraan dan mendapatkan hasil terbaik, diharapkan dapat mempersiapkan teori yang

matang serta melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih besar supaya lebih diketahui efektivitasnya.

REFERENSI

- Hakim, Chrisendy. (2018). Berbagai Ciri Fisik yang Tanpa Sadar Menandakan Anda Sedang Stres. Diakses pada tanggal 7 Januari 2021. <https://hellosehat.com/mental/stres/gejala-stres-fisik/>
- Hakim, Ikbal. (2020). Data Kualitatif dan Kuantitatif: Pengertian, Perbedaan, serta Contohnya. Diakses pada tanggal 7 Januari 2021. <https://insanpelajar.com/data-kualitatif-dan-kuantitatif/>
- Agolla, J.E & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. Diakses pada 13 Juli 2022. <http://www.library.unusa.ac.id>
- Kusrianto, Adi. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Provinsi Jawa Timur. Diakses dari <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id>
- Rachmawati, Alfina Ayu. (2020). Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. Diakses pada tanggal 7 Januari 2021. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Prawira, Sulasmi Darma. (1989). *Warna Sebagai Salah Satu Unsur Seni dan Desain*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Purwanto, W.H. (2020). Meraih Kebahagiaan Sejati. Diakses pada 30 juli 2022. <https://fpsc.iii.ac.id/blog/2020/07/04/meraih-kebahagiaan-sejati/>
- Rustan, Suriyanto. (2008). *Layout & Penerapannya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Monks, F.J. (2006). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Riadi, Muchlisin. (2020). Warna (Definisi, Unsur, Jenis dan Psikologi). Diakses pada tanggal 20 Januari 2021. <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/warna-definisi-unsur-jenis-dan-psikologi.html>

- Windriatmoko, Agung. (2015). *Semua Orang Bisa Self Healing*. Jakarta: Aranca Pratama.
- Pengertian Stres. (2018). Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada tanggal 20 januari 2021. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>
- Ardani, T.A. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Saryono, MD Anggraeni. (2010). *Metode penelitian kualitatif* dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Media.
- Suryatna, Ade. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi: Tips Untuk Menghadapi Dan Mengatasi Stres Kuliah. Akses dari <http://repository.unika.ac.id/>.
- Sutanto, Stephanie Devina. (2014). Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Program Studi Desain Komunikasi Visual*, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra Surabaya.
- Arifin, Jawanto. (2020). Kasus Gangguan Jiwa di Kota Pasuruan Meningkat, Paling Banyak di Tingkatan Ini. Diakses pada tanggal 30 juli 2022. <https://radarbromo.jawapos.co>