

**PERANCANGAN BUKU VISUAL**  
**“CARA MENGHINDARI STRES (*COPING STRESS*) DI MASA PANDEMI**  
**UNTUK REMAJA USIA 17-21 TAHUN”**



Oleh :

**Rimarsha Salsabilla Supriyanto**

18052010028

Dosen Pembimbing 1 :

**Aditya Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom**

Dosen Pembimbing 2 :

**Mahimma Romadhona, S.T., M.Ds**

**DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN VETERAN JAWA TIMUR**

**2022**

**TUGAS AKHIR**

**PERANCANGAN BUKU VISUAL  
“CARA MENGHINDARI STRES (*COPING STRESS*) DI MASA PANDEMI  
UNTUK REMAJA USIA 17-21 TAHUN”**

Disusun Oleh :

**RIMARSHA SALSABILLA SUPRIYANTO  
18052010028**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal : 25 Mei 2022

**Pembimbing I**

**Aditya Rahman Yan, S.T., M.Med.Kom**

**NIP3K. 19810920 2021 211002**

**Pembimbing II**

**Mahimma Romadhona, S.T., M.Ds**

**NIP. 19880428 201803 2001**

**Penguji I**

**Widvasari, S.T., M.T**

**NPT. 182 19890920 075**

**Penguji II**

**Masnuna, S.T., M.Sn**

**NIP3K. 19840512 2021 212004**

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar sarjana Desain (S-1)  
**Dekan Fafkultas Arsitektur dan Desain**

**Dr. Ir. Wanti Mindari, M.P**

**NIP. 19631208 199003 2001**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERANCANGAN BUKU VISUAL  
“CARA MENGHINDARI STRES (*COPING STRESS*) DI MASA PANDEMI  
UNTUK REMAJA USIA 17-21 TAHUN”**

Disusun Oleh :

**RIMARSHA SALSABILLA SUPRIYANTO  
18052010028**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal : 25 Mei 2022

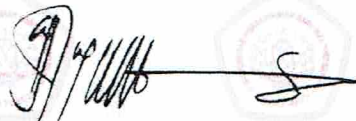
**Pembimbing I**



**Aditva Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom**

**NIP3K. 19810920 2021 211002**

**Pembimbing II**



**Mahimma Romadhona, S.T., M.Ds**

**NIP. 19880428 201803 2001**

Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar sarjana Desain (S-1)

**Koordinator Progra Studi Desain Komunikasi Visual**



**Dyan Agustini, S.T., M.T**

**NIP3K. 19770817 2021 212004**

## ABSTRAK

Pandemi covid-19 tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan fisik saja, namun juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental. Terutama pada remaja akhir yang sedang dalam masa pubertas dan transisi menjadi dewasa. Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai *stressor* (tekanan) mulai dari tuntutan sosial, agama dan lain sebagainya. Edukasi mengenai strategi coping atau cara mengelola stres bagi remaja sangat penting agar remaja dapat mengatasi stres dengan baik dan mengalihkannya ke hal-hal yang positif.

Edukasi menggunakan media buku visual lebih diminati remaja karena tidak terkesan baku dan lebih menarik. Tahapan pada proses perancangan ini yakni dengan melakukan studi literatur, kemudian mengumpulkan data melalui wawancara dan juga kuisisioner online lalu menganalisis hasil temuan data yang telah terkumpul untuk dapat menyesuaikan hasil perancangan dengan target audiens.

Dari analisis data tersebut dapat diketahui bahwa strategi coping stres sangat diperlukan remaja, karena masalah gangguan mental yang paling sering dialami remaja yakni depresi dan kecemasan. Namun sebelum ke tahap depresi seseorang akan mengalami tahap distress (stres yang buruk) pada tahap ini strategi coping sangat diperluka, untuk mengelola stres yang diterima agar tidak semakin parah. Dari hasil analisis data menghasilkan kata kunci visual yakni "*easy way of coping stress*" yang menjadi acuan dalam merancang media utama perancangan ini.

Perancangan ini akan membahas mengenai stres dan coping stres, dengan visual yang menarik dan telah disesuaikan dengan taret audiens. Serta diharapkan perancangan ini dapat memberikan manfaat bagi remaja khususnya yang sulit dalam menghadapi stres.

**Kata Kunci:** pandemi, covid-19, stres, coping, remaja, buku visual

## **ABSTRACT**

*Covid-19 pandemic does not only cause physical health problems, but can also affect mental health conditions. Especially in late teens who are in puberty and transitioning into adulthood. Stress in adolescents can be triggered by various stressors ranging from social, religious and so on. Education about coping strategies or how to manage stress for adolescents is very important so that adolescents can deal with stress well and positively to things that are positive.*

*Education using visual book media is more attractive to teenagers because it does not seem standardized and is more attractive. The stages in this design process are by conducting a literature study, then collecting data through interviews and also online questionnaires and analyzing the findings of the data that has been collected to achieve the design results with the target audience.*

*From the data analysis, it can be seen that stress coping strategies are needed by adolescents, because the most common mental problems experienced by adolescents are depression and anxiety. But before the depression stage, a person will experience the distress stage (bad stress) at this stage a coping strategy is needed, to manage the stress received so that it does not get worse. From the results of data analysis produces visual keywords namely "easy way of coping stress" which is a reference in designing the main media of this design.*

*This Design will discuss stress and stress coping, with attractive visuals and has been adapted to the target audience. And it is hoped that this design can provide benefits for adolescents, especially those who are difficult to deal with stress.*

**Keywords:** *pandemic, covid-19, stress, coping, youth, visual book*



## PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Saya sebagai penulis laporan tugas akhir ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang ilmu pengetahuan saya, naskah dalam laporan Tugas Akhir ini tidak ada karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk mendapat gelar perguruan tinggi, dan tidak ada pendapat atau karya milik orang lain, kecuali secara resmi dikutip dalam naskah laporan ini dan telah dicantumkan sumber data dalam daftar pustaka

Apabila di dalam naskah ini terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia laporan Tugas Akhir ini digugurkan dan gelar akademik yang saya dapat (Sarjana) dibatalkan, dan diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (UU No. 20 Tahun 2003, pasal 25 ayat 2 dan pasal 70).

Surabaya, 25 Mei 2022



Rimarsha Salsabilla Supriyanto

## KATA PENGANTAR

Segala syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan juga karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan laporan tugas akhir Perancangan Buku Visual Cara Menghindari Stres (*Coping Stress*) di Tengah Pandemi Untuk Remaja Usia 17-21 Tahun. Buku visual ini berisi cara coping stres di rumah bagi remaja usia 17-21 tahun agar remaja dapat mengelola stres nya dengan baik agar tidak semakin parah. Laporan perancangan ini dibuat sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar akademik di Fakultas Arsitektur dan Desain UPN “Veteran” JATIM.

Dalam proses penulisan laporan ini, banyak sekali pihak-pihak terkait yang membantu serta memberikan support dalam menyelesaikan laporan Tugas Akhir ini. Karena itu saya mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
2. Kepada kedua Orang Tua saya yang selalu mensupport dan mendoakan kelancaran saya dalam menyelesaikan seluruh rangkaian tugas akhir
3. Kepada Pak Aditya Rahman Yani, S.T., M.Med.Kom selaku dosen pembimbing 1 saya, yang banyak sekali membantu dan membimbing saya dalam perancangan tugas akhir
4. Kepada Bu Mahimma Romadhona, S.T., M.Ds selaku dosen pembimbing 2 saya yang membantu dalam penulisan laporan
5. Kepada Bu Widyasari, S.T., M.T selaku dosen penguji 1
6. Kepada Bu Masnuna, S.T., M.Sn selaku dosen penguji 2
7. Kepada Ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP selaku narasumber
8. Kepada Nita Listy, Badzlin Syarafina, dan Fafi Rahmatillah selaku teman yang selalu memberikan saran dan selalu mensupport saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini
9. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen DKV UPN “VETERAN” JATIM yang sudah memberikan ilmunya sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini

Saya menyadari bahwa laporan dan juga perancangan say aini masih banyak sekali kekurangannya dan jauh dari kata sempurna. Kendati demikian diharapkan perancangan ini dapat memberikan manfaat serta menambah pengetahuan mengenai strategi coping bagi remaja.

Surabaya, 25 Mei 2020

Rimarsha Salsabilla Supriyanto