

## **BAB II.**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN STUDI EKSISTING**

#### **2.1 Buku**

Buku merupakan tulisan dan gambar yang ditulis dan dilukis diatas berbagai lembar kertas, papyrus, lontar, atau perkamen dengan segala macam bentuk yang berupa: gulungan, dijilid atau dilubangi (Sitepu, 2012). Buku merupakan buah pikirann yang ingin disampaikan seseorang yang mana didalamnya berisi ilmu pengetahuan dan hasil analisis secara tertulis. Buku disusun dengan Bahasa yang sederhana,menarik dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar Pustaka (Kurniasih, 2014)

Buku dikategorikan menjadi dua yakni :

##### **a. Buku fiksi**

Buku fiksi merupakan karangan yang berisi kisah yang dibuat oleh penulis berdasarkan khayalan atau imajinasinya (krismaranti, 2009). Contoh buku fiksi yaitu: Novel, Cerpen, dongeng, Legenda dan lain sebagainya.

Ciri-ciri buku fiksi menurut (Semi, 2008) yakni:

- Terdapat unsur cerita didalamnya, dan mempunyai beberapa karkter
- Ada suatu peristiwa yang diceritakan
- Susunan peristiwa tersusun secara kronologis
- Bahasa tidak homogen

##### **b. Buku Non fiksi**

Buku non fiksi merupakan buku yang ditulis tanpa adanya unsur imajinasi. Buku tersebut ditulis berdasarkan fakta yang ada. Contoh dari buku Non fiksi adalah: buku pembelajaran/edukasi, kamus dll.

Ciri-ciri buku non fiksi yakni :

- Menggunakan Bahasa formal/baku
- Bahasa denotatif
- Bersifat ilmiah
- Diambil dari penelitian atau penemuan yang sudah dilakukan

## 2.2 Buku Visual

Visual menurut KBBI merupakan sesuatu yang dapat dilihat dengan indra penglihatan (mata). Media visual ialah media yang memanfaatkan indra penglihatan seperti ilustrasi, foto, gambar tanpa adanya unsur penunjang lain seperti suara (Sanjaya, 2011). Buku visual merupakan salah satu media penyampaian informasi dimana buku tersebut didominasi oleh elemen visual seperti gambar, foto atau ilustrasi.



**Gambar. 2. 1** Contoh Buku Visual

(Sumber: <https://id.carousell.com/p/naela-ali-things-thoughts-i-drew-when-i-was-bored-187664790/>-diakses 19/03/2022)

Bentuk pembelajaran visual dapat berupa :

- Bahasa yang penuh dengan gambar (lukisan, peta dll)
- Benda tiga dimensi (media, alat peraga, benda-benda disekitar)
- Pengamatan lapangan (karyawisata dll)

Kelebihan pembelajarn visual menurut (faris, 2021) yakni :

- Dapat menyampaikan informasi dengan tepat kepada audiens
- Mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki
- Menjadi daya tarik
- Membantu pembaca memahami maksud yang ingin disampaikan

## **2.3 Tinjauan gangguan Kesehatan mental**

### **2.3.1 Kesehatan mental**

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak merasa bersalah atas dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan, kelemahan serta mampu menghadapi permasalahan yang ada di hidupnya dan memiliki kehidupan sosial yang baik dan bahagia dengan hidupnya (Putri, 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO) seseorang yang dalam keadaan sejahtera serta dapat menyadari potensi diri dan mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi bagi lingkungan sekitar dapat dikatakan sehat secara mental.

### **2.3.1 Pengaruh covid 19 terhadap Kesehatan mental**

Menurut WHO rasa takut yang dialami seseorang merupakan bentuk respon yang wajar terhadap suatu kondisi yang mengancam saat dihadapkan ketidakpastian. berbagai informasi terakut virus corona yang beredar di internet dapat memicu rasa cemas, khawatir serta stres.

Unicef membagikan 6 tips menjaga kesehatan mental dimasa pandemi bagi remaja (Mandy Rich, 2020) :

#### **a. Sadari bahwa kecemasan adalah hal yang wajar**

Rasa cemas yang dirasakan selama pandemi merupakan hal yang wajar dan dialami oleh hampir semua orang. Upayakan untuk menjaga diri sendiri dan keluarga agar terhindar dari virus yakni dengan melakukan *social distancing*

#### **b. Mencari pengalihan**

Menurut dr. damour seorang psikolog ketika kita berada dalam situasi yang sulit maka kita dapat mengkategorikan permasalahan tersebut ke kategori : hal yang dapat kita kendalikan atau hal yang diluar kendali kita. Karena pandemi merupakan sesuatu yang berada diluar kendali kita maka salah satu cara yang dapat membantu ialah mencari pengalihan.

**c. Temukan cara baru untuk berkomunikasi dengan teman**

Media sosial merupakan solusi bagi remaja agar tetap terhubung dengan teman-temannya. Namun jika berlebihan dalam menggunakan sosial media maka dapat menimbulkan efek negatif seperti timbulnya rasa cemas akibat membaca berita *hoax* yang terdapat di sosial media.

**d. Fokuslah pada dirimu**

Karena memiliki banyak waktu tambahan yang bisa di manfaatkan untuk lebih produktif dan mengembangkan diri lebih lagi, maka manfaatkan waktu tersebut dengan baik.

**e. Selami perasaanmu**

Kehilangan momen-momen dalam hidup dapat membuat rasa kecewa yang mendalam, biarkan dirimu merasa kecewa dan satu-satunya jalan keluar adalah berusaha melaluinya. Biarkan dirimu merasakan kecewa dan sedih setelah itu maka kamu akan merasa lebih baik.

**f. Berbaik hatilah pada diri sendiri dan orang lain**

Menjadi pembela bagi remaja lain yang sedang mengalami *bullying* karena kasus covid dan menawarkan dukungan serta peduli terhadapnya. Lebih bijaksana dalam mengatakan atau membagikan sesuatu kepada orang lain.

**2.3.2 Konsepsi yang salah mengenai Kesehatan mental**

Dalam buku ajar kesehatan mental yang ditulis oleh Kartika sari dewi menyebutkan bahwa banyak sekali mitos-mitos dan konsepsi yang salah mengenai kesehatan mental yang diyakini masyarakat Indonesia. Diantaranya bahwa gangguan mental merupakan sesuatu yang diturunkan, tidak dapat disembuhkan, muncul secara tiba-tiba, *seks* merupakan penyebab munculnya gangguan mental, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, gangguan mental adalah aib keluarga. Kesehatan mental dapat dimaknai dengan “ketenangan batin” yakni tidak adanya konflik, masalah, hidup tanpa ambisi dan pasrah (Dewi, 2012)

**2.3.3 Stres**

Stres merupakan bentuk respon tubuh terhadap suatu tekanan berupa tuntutan beban yang harus dihadapi yang membuat tubuh merasa terancam dan tidak nyaman. Ada dua jenis stres yakni eutres dan distress. Eutres merupakan stres yang positif dimana seseorang dapat mengerjakan

semua tugas tanggung jawabnya dengan tepat waktu tanpa mengalami masalah kesehatan sedangkan distress yakni stres pada tingkatan berat yang dibiarkan dan mempengaruhi kondisi kesehatan (Hawari, 2001)

Dalam buku manajemen stres, cemas & depresi oleh (Hawari, 2001), beliau menjelaskan ada enam tahapan stress yakni sebagai berikut :

a. Stres Tahap Satu

Stres pada tahap ini merupakan stres yang sering dialami banyak orang dan merupakan tahap stres ringan. Pada umumnya stres tahap satu ini akan diiringi dengan perasaan sebagai berikut:

- Terlalu bersemangat dalam bekerja maupun melakukan hal lain
- Indra penglihatan semakin tajam
- Menyelesaikan seluruh tugas yang harus dikerjakan tanpa menyadari bahwa cadangan energi yang dimiliki terkuras habis dan disertai rasa gugup
- Merasa senang dengan pekerjaannya dan tanpa disadari akan mengurangi cadangan energinya

b. Stres Tahap Dua

Stres tahap dua ini ditandai dengan gejala stres tahap satu yang tadinya merupakan sesuatu yang “menyenangkan” akan berubah menjadi tidak menyenangkan lagi. Akibat energi yang sudah terkuras habis dan kurangnya waktu tidur untuk beristirahat dan mengisi energi. Hal tersebut akan menimbulkan efek berupa:

- Mudah Lelah
- Merasa capek sekali ketika sore hari
- Mengalami masalah lambung
- Jantung berdebar
- Otot punggung dan leher terasa sakit
- Tidak bisa bersantai

c. Stres Tahap Tiga

Stres tahap tiga terjadi apabila seseorang terus mengabaikan gejala-gejala yang timbul pada tahap stres diatas dan tetap memaksakan untuk beraktifitas secara normal. Pada tahap ini seseorang harus berkonsultasi dengan seorang psikolog untuk membantu mengatasi rasa stres tersebut., gejala stres tahap tiga berupa :

- Gangguan lambung, seperti maag
- Otot-otot akan semakin menegang
- Merasa tidak tenang dan juga mudah emosi
- Mengalami ganggua pola tidur (*Insomnia*)
- Kondisi tubuh melemah (badan seperti mau pingsan)

d. Stres Tahap empat

Stres tahap empat terjadi apabila seseorang telah mengamai stress pada tahap tiga namun tidak mendapatkan gangguan apapun pada fungsi tubuhnya. Dan terus memaksakan diri untuk beraktivitas secara normal. Berikut beberapa gejala stres tahap empat :

- Menjalani hari dengan berat dan sangat sulit
- Aktifvitas yang awalnya menyenangkan menjadi membosankan
- Berkurangnya kemampuan untuk merespon
- Tidak mampu untuk melakukan rutinitas sehari-hari
- Gangguan tidur & mimpi buruk
- sering menolak tawaran atau ajakan
- susah konsentrasi dan gampang lupa
- merasa cemas dan takut tanpa adanya suatu masalah tertentu

e. Stres Tahap Lima

Stres tahap lima terjadi apabila seseorang terus denial kepada kondisi mentalnya yang sedang tidak baik dan berusha melakukan aktivitas secara normal. Berikut gejala stres tahap lima :

- Mengalami kelelahan yang eksrim secara fisik dan mental
- Kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari baik aktivitas ringan maupun yang sederhana

- Gangguan pada sistem pencernaan akan semakin parah
- Rasa cemas dan takut akan semakin meningkat dan mudah panik

f. Stres Tahap Enam

Stres tahap enam merupakan stres puncak dimana seseorang akan mengalami serangan panik dan takut mati (*panic attack*). Berikut gejala stres tahap enam :

- Jantung berdebar sangat cepat
- Mengalami sesak nafas
- Badan berkeringat dingin, gemetar dan berkeringat
- Tubuh terasa lemas dan tidak bertenaga bahkan untuk melakukan hal sederhana
- Pingsan

## 2.4 Strategi *coping*

*Coping* merupakan suatu upaya seseorang dalam mengatasi ataupun merespon suatu masalah atau situasi mengancam baik secara fisik maupun psikologi (Rasmun, 2004). Strategi *coping* yakni kemampuan seseorang dalam meminimalisir atau menoleransi stres atau bisa juga diartikan mengendalikan stres. Keterampilan untuk mengelola stres tersebut dapat dilatih dan dipelajari agar menyeimbangkan kondisi emosional individu ketika merespon sebuah masalah. Istilah *coping* terkait dengan tiga aspek yakni *coping strategy*, *coping style* dan *coping skills*. Strategi *coping* sendiri yakni upaya spesifik yang dilakukan Ketika merespon *stressor* (tekanan) untuk menolerir, menguasai, menghiangkan dan mengurangi *stressor* yang diterima, kemudian *coping style* (gaya *coping*) yakni berbagai cara yang dilakukan individu dalam menggunakan sumberdaya *coping* dalam dirinya untuk merespon suatu masalah, sedangkan *coping skill* yakni penerapan aktual dari kemampuan *coping* yang telah dimiliki sebagai Tindakan sementara (Muhiddin, 2017)

Strategi *coping* dibagi menjadi 2 golongan yakni yang berdasarkan masalah dan berdasarkan emosi (Putra, 2020).

a. Strategi berdasarkan permasalahan

Strategi ini merupakan strategiyang bertujuan untuk mengubah situasi. Contohnya dalam sebuah *circle* pertemanan yang *toxic*, ada Sebagian orang yang memutuskan untuk

meninggalkan *circle* pertemanan tersebut dan beralih ke *circle* pertemanan lainnya, karena ia telah memutuskan untuk mengubah situasi. Berikut beberapa cara untuk melakukan strategi coping berdasarkan masalah :

- Membuat *to-do list* untuk dapat menyelesaikan masalah atau memperbaiki situasi
- Menjauhi lingkungan atau situasi yang tidak bisa diterima atau ditoleransi oleh diri anda
- Mengatur time management yang baik agar mudah terselesaikan

#### b. Strategi Berdasarkan Emosi

Strategi emosi yakni upaya seseorang untuk memulihkan emosi dan perasaannya. Hal ini dilakukan terhadap sesuatu yang berada diluar kontrol kita (*uncontrol situation*) untuk mengubah situasi yang ada. Contohnya adalah ketika kita kehilangan seseorang yang sangat berharga namun kita tidak dapat melakukan apapun karna hal tersebut diluar kendali kita, maka yang perlu kita lakukan adalah strategi coping emosi. Berikut beberapa aktivitas yang dapat digunakan sebagai strategi *coping* emosi :

- Istirahat dengan cukup
- Melakukan aktivitas yang disukai seperti menyanyi, berolahraga, menggambar, atau menonton film *favorit*
- Menulis jurnal
- Bermeditasi atau melakukan yoga
- Makan makanan kesukaan
- *Me-time*
- Dll

## 2.5 Tinjauan Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, emosi serta psikis. Masa remaja ada pada kisaran usia 10-19 tahun, dimana pada periode usia tersebut terjadi pematangan organ reproduksi manusia yang biasa diebut masa pubertas. Masa remaja merupakan masa sebuah peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum, 2009)

Ada tiga fase dalam perkembangan remaja menurut (Sarwono, 2006), yaitu:

- Remaja awal (*early adolescence*)  
Remaja awal memiliki rentang usia kisaran 11-13 tahun. Pada fase ini mereka masih belum menyadari akan perubahan fisik yang terjadi pada tubuhnya. Dan mulai tertarik dengan lawan jenis
- Remaja Madya (*middle adolescence*)  
Remaja madya memiliki rentang usia kisaran 14-16 tahun. Pada fase ini remaja memiliki sifat mencintai dirinya sendiri (*narcistic*) dan cenderung labil dalam mengambil keputusan
- Remaja Akhir (*late adolescence*)  
Remaja akhir memiliki rentang usia kisaran 17-20 tahun. Fase ini merupakan fase dimana remaja semakin mendekati dewasa dan mulai bersikap egois. Ditahap ini remaja sudah terbentuk identitas seksualnya dan akan berfikir lebih matang dalam mengambil setiap keputusan.

### **2.5.1 Perkembangan Remaja akhir**

Pada fase remaja akhir yakni rentang usia 17-21 tahun, remaja mulai memiliki beban dan tanggung jawab dari adanya tuntutan sosial, norma serta agama. Hal tersebut membuat remaja mulai berkembang dan beradaptasi menyesuaikan lingkungan. Berikut perkembangan remaja dari segi sosial, moral, intelegensi, emosi dan seksual (Bernadet, 2018):

#### **a. Perkembangan Sosial**

Penyesuaian kehidupan sosial remaja merupakan salah satu permasalahan dari perkembangan remaja. Remaja tahap akhir akan belajar menyesuaikan diri dengan orang dewasa disekitarnya dan menjalin hubungan dengan lawan jenis yang belum pernah dialami sebelumnya. Berikut beberapa karakteristik yang paling menonjol dari perkembangan sosial remaja tahap akhir:

- Remaja akan terdorong untuk bergaul karena kesadaran akan kesepian
- Memilih nilai-nilai sosial, ada 2 tipe remaja yakni menyesuaikan diri dengan beberapa nilai-nilai tersebut (pasif) atau malah berpegang teguh pada pendiriannya (idealis)
- Tertarik dengan lawan jenis
- Mulai memilih karir yang akan dijalani

b. Perkembangan Moral

Moral merupakan nilai-nilai yang harus dipatuhi dan menjadi kaidah norma yang berlaku untuk mengatur perilaku individu bersosial di masyarakat. Terdapat lima dasar moral yang harus dimiliki remaja, yaitu :

- Pandangan moral setiap individu akan semakin abstrak
- Keyakinan moral akan didasarkan pada apa yang benar dan salah, keadilan moral merupakan kekuatan moral yang paling dominan
- Penilaian terhadap moral semakin kognitif
- Penilaian moral tidak akan terlalu egosintris
- Penilaian moral sebagai bahan emosi yang menyebabkan ketegangan emosi

c. Perkembangan Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan untuk berpikir dan memakai alat bantu dengan tepat agar dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan baru yang akan dihadapi. Intelegensi akan dinyatakan berupa IQ.

d. Perkembangan Emosi

Emosi yang berkembang pada remaja akhir pada perilaku sehari-hari disertai dengan perbuatan seperti senang atau tidak senang. Warna afektif merupakan perasaan yang timbul dari perbuatan tersebut. Jika warna afektif kuat maka akan disebut dengan emosi.

e. Perkembangan Seksual

Remaja akhir nantinya akan menemukan satu jati diri berbentuk orientasi seksual yang akan terlihat dari emosional, hasrat seksual, romantisme dan juga bentuk kasih sayang kepada lawan jenis atau terhadap sama jenis.

## 2.6 Teori Desain Komunikasi Visual

### 2.6.1. Prinsip-prinsip Desain

Berikut 6 prinsip desain menurut (Suparta, 2010):

#### a. Kesatuan (*Unity*)

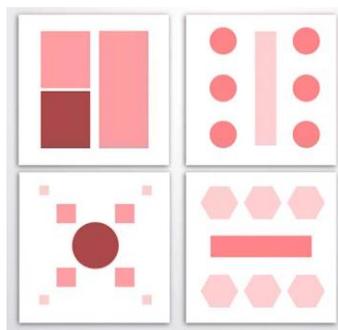


**Gambar. 2. 2** Kesatuan (*Unity*)

(Sumber : <https://www.yuksinau.id/prinsip-seni-rupa-dan-gambarnya/>- Diakses 19/12/2021)

Untuk mencapai prinsip kesatuan (*unity*) diperlukan adanya unsur pendukung seperti keseimbangan,irama,penekanan,proporsi dan keselarasan. Saling melengkapi antar satu elemen dengan elemen lainnya. *Unity* menekankan pada pengaturan objek dan komponennya.

#### b. Keseimbangan (*Balance*)

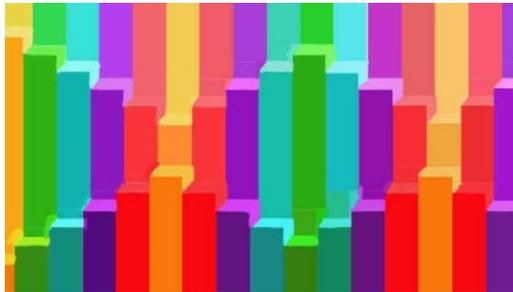


**Gambar. 2. 3** Keseimbangan (*Balance*)

(Sumber : <https://www.grafis-media.website/2018/10/7-prinsip-desain-grafis.html> - Diakses 19/12/2021)

*Balance* menekankan pada bobot suatu objek maupun komponen pembentuk lainnya.. Keseimbangan dibagi menjadi dua yakni: asimetris dan simetris. Untuk mencapai keseimbangan tidak harus simetris namun juga dapat diperoleh dari permainan warna dan ukuran objek.

**c. Irama (*Rhythm*)**

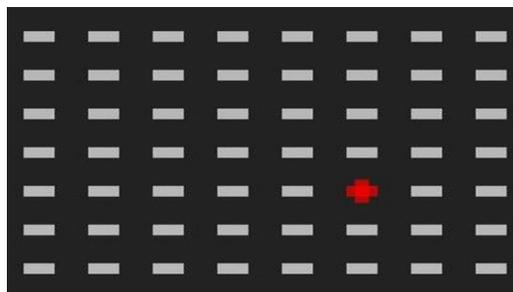


**Gambar. 2. 4** Irama (*Rhythm*)

(Sumber : <https://www.yuksinau.id/prinsip-seni-rupa-dan-gambarnya/>- Diakses 19/12/2021)

Irama merupakan pengulangan komponen atau unsur secara teratur. yang dapat berupa warna, ukuran, jarak, bentuk serta tekstur.

**d. Penekanan**

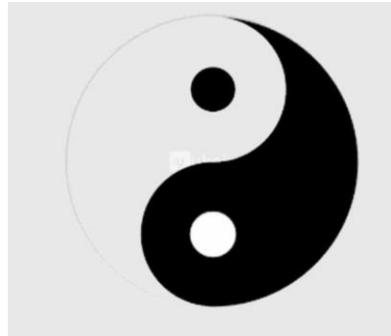


**Gambar. 2. 5** Penekanan

(Sumber : <https://www.yuksinau.id/prinsip-seni-rupa-dan-gambarnya/>- Diakses 19/12/2021)

Penekanan dapat disebut juga dengan juga dengan prinsip dominasi. Penekanan dapat dilakukan dengan menonjolkan suatu unsur atau elemen tertentu. Hal tersebut dapat membuat elemen tersebut lebih menonjol dibandingkan objek yang lain. Untuk menekankan suatu elemen tidak harus diletakkan ditengah.

#### e. Proporsi



**Gambar. 2. 6** Proporsi

(Sumber : <https://www.yuksinau.id/prinsip-seni-rupa-dan-gambarnya/>- Diakses 19/12/2021)

Proporsi merupakan perbandingan antara komponen-komponen pembentuk dengan mempertimbangkan beberapa aspek seperti: besar-kecil, Panjang-pendek, jauh-dekat, luas-sempit dan lain sebagainya. proporsi juga dapat digunakan sebagai pembeda antara objek utama dan objek pendukung.

#### f. Keselarasan



**Gambar. 2. 7** Keselarasan

(Sumber : <https://www.yuksinau.id/prinsip-seni-rupa-dan-gambarnya/>- Diakses 19/12/2021)

Keselarasan timbul karena adanya kesamaan, kesesuaian, dan tidak ada yang bertentangan. Semua unsur selaras mulai dari warna, bentuk, tekstur dan lain sebagainya. keselarasan juga dapat disebut harmoni.

## 2.6.2. Elemen Desain

### a. Warna

Warna ialah kesan cahaya yang dipantulkan ke benda-benda disekitarnya kemudian ditangkap oleh mata. kemudian warna dibagi menjadi empat kelompok warna (Nugraha, 2008) yakni :

- Warna Primer

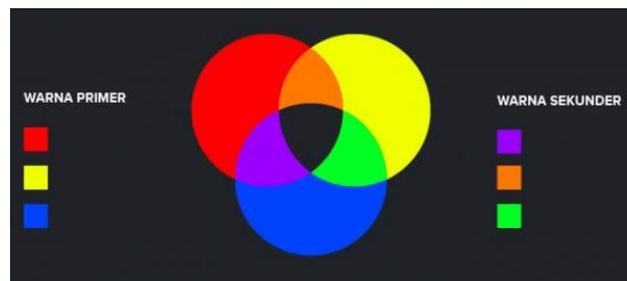


**Gambar. 2. 8** Warna Primer

(Sumber: <https://www.niagahoster.co.id/blog/warna-efektif-desain-website/> diakses 15/12/2021)

Warna primer merupakan warna dasar dan bukan merupakan hasil percampuran warna lainnya. Yang termasuk warna primer yaitu: merah, kuning, dan biru. Tiga warna tersebut juga dikenal sebagai pigmen primer.

- Warna sekunder

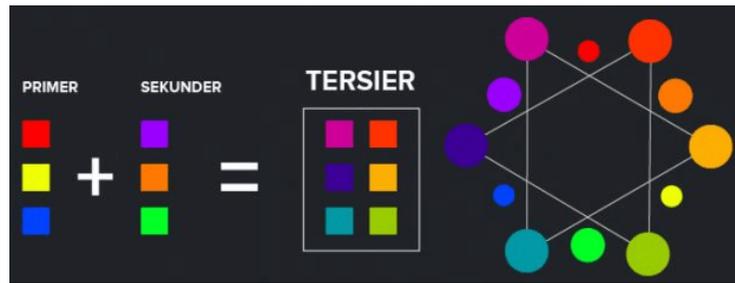


**Gambar. 2. 9** Warna Sekunder

(Sumber: <https://www.niagahoster.co.id/blog/warna-efektif-desain-website/> diakses 15/12/2021)

Warna sekunder merupakan hasil percampuran dari warna primer. Contoh warna sekunder yaitu: *orange* (merah+kuning), Hijau (biru+kuning), Ungung (biru+merah)

- Warna Tersier

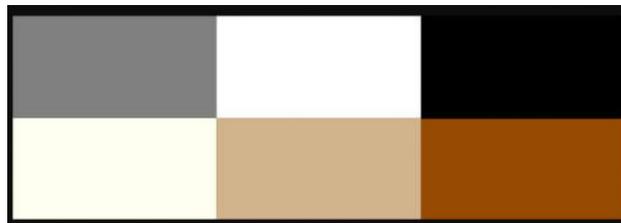


**Gambar. 2. 10** Warna Tersier

(Sumber: <https://www.niagahoster.co.id/blog/warna-efektif-desain-website/> diakses 15/12/2021)

Warna tersier ialah percampuran antara warna primer dan sekunder. Contoh warna tersier yaitu: *orange* ke kuning yang diperoleh dari percampuran warna *orange* (sekunder) + kuning (Primer) atau warna magenta yang didapat dari percampuran warna merah (primer) + ungu (sekunder)

- Warna netral



**Gambar. 2. 11** Warna Netral

(Sumber: <https://www.niagahoster.co.id/blog/warna-efektif-desain-website/> diakses 15/12/2021)

Warna netral merupakan hasil dari percampuran ketiga warna dasar tersebut. Bisa jadi hitam, abu-abu, coklat, putih

- Pengimplementasi Teori Warna Pada Perancangan

Perancangan ini akan menggunakan kombinasi warna tersier yakni hasil percampuran dari warna primer dan sekunder, yang memiliki tone warna dingin seperti biru, ungu, dan hijau.

Dengan didominasi warna background putih. Karena menurut hasil penelitian *tone* warna dingin memiliki pengaruh psikis yakni dapat membuat pembaca rileks dan tenang. Berikut contoh implementasi teori warna pada perancangan ini



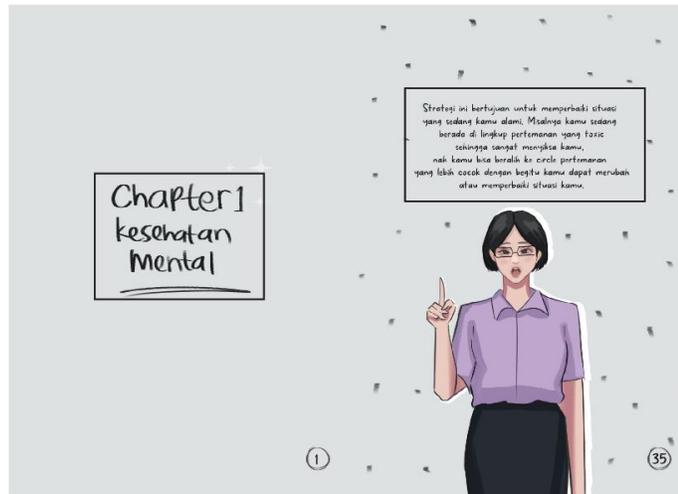
**Gambar. 2. 12** Contoh Implementasi Teori Warna  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

## b. Tipografi

Dalam buku “Pengantar Tipografi” (Kusrianto, 2010) menyatakan tipografi ialah sebuah ilmu atau kemampuan yang berkaitan dengan penataan huruf. Tipografi dapat dilasifikasikan berdasarkan bentuknya (wikipedia.org, 2021):

- Serif, tipografi serif memiliki ciri terdapat sirip pada ujung huruf.
- Sans serif, memiliki ciri yakni ketebalan huruf yang hampir sama, kesan sans serif yakni moderen dan kontenporer.
- *Script*, ialah goresan langsung dengan tangan menggunakan pena,kuas atau pensil. Kesan tipogografi *script* yakni pribadi atau akrab.
- Serbaneka, ialah pengembangan dari *font* yang sudah ada. Umumnya terdapat hiasan ornamen atau garis-garis dekoratif. Kesannyaialah dekoratif dan ornamental

Perancangan ini akan menggunakan jenis tipografi *script* yakni font yang terlihat seperti tulisan tangan atau goresan kuas, agar perancangan buku visual ini lebih terkesan personal. Berikut contoh pengimplementasian teori tipografi pada perancangan ini



**Gambar. 2. 13** Contoh Implementasi teori Tipografi  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

### c. *Layout*

Dalam buku “*Layout Dasar & Penerapannya*” (Rustan, 2008) *layout* ialah pengaturan tata letak elemen-elemen desain pada media tertentu yang dapat mendukung konsep atau pesan yang ingin disampaikan. *Layout* juga mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut :

- *Sequence*/Urutan  
*Sequence* diperlukan untuk membantu pembaca mengurutkan pandangan mata sesuai dengan yang kita inginkan, sehingga pesan yang ingin kita sampaikan dapat tersampaikan dengan baik.
- *Emphasis*/Penekanan  
Penekanan dapat diciptakan dengan berbagai cara misalnya dengan membedakan ukuran, kontras warna, tata letak, dan bentuk.
- *Balance*/Keseimbangan  
Ada dua macam keseimbangan yakni simetris dan asimetris. Simetris memberikan kesan kokoh sedangkan asimetris memberikan kesan dinamis.
- *Unity*/Kesatuan  
Kesatuan dari seluruh elemen-elemen fisik maupun non fisik. Misalnya konsep dan pesan apakah sudah menyatu dengan seluruh elemen desain.
- Konsistensi  
Konsistensi berfungsi sebagai pengendali estetik.

Perancangan ini akan menggunakan *layout* penataan teks simetris dengan variasi rata (kanan, kiri dan tengah) agar menciptakan kesan rapi dan dinamis. Berikut contoh pengimplementasian *layout* pada buku visual.



**Gambar. 2. 14** Contoh Implementasi Teori *Layout*  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

#### d. Ilustrasi

Ilustrasi adalah bentuk ekspektasi dari angan-angan atau imajinasi yang bersifat maya atau virtual dan hadir dalam berbagai diverikasi (Fariz, 2009). Berikut beberapa tujuan ilustrasi (Arifin & Kusrianto, 2009):

- Memperjelas suatu informasi yang ingin disampaikan
- Memberikan bahan ajar yang menarik
- Untuk memotivasi
- Bersifat komunikatif
- Mempermudah pembaca menangkap pesan dan membantu mengingat

Ilustrasi dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis berdasarkan fungsinya :

- Fungsi Deskriptif, ilustrasi dapat menyampaikan pesan teks deskriptif secara ringkas serta mudah dipahami dan membuat orang lebih tertarik.
- Fungsi Ekspresif, ilustrasi dapat menyampaikan sesuatu yang tidak bisa atau kurang mengena jika disampaikan lewat teks. Seperti emosi terhadap kondisi tertentu.

- Fungsi Analitis atau struktural, ilustrasi dapat memberikan informasi yang lebih rinci mengenai proses atau bagian-bagian sesuatu secara detail sehingga mudah dipahami.
- Fungsi Kualitatif, ilustrasi dapat memberikan data statistic yang berupa grafif,diagram, table sehingga data kualitatif tersebut mudah dipahami.

Jenis-Jenis illusrasi menurut (Soedarso, 2012):

- Ilustrasi Naturalis, yakni ilustrasi yang mirip dengan kenyataan yang ada tanpa ada kurang dan lebih.



**Gambar. 2. 15** Contoh ilustrasi naturalis  
(Sumber : <https://luk.staff.ugm.ac.id>)

- Ilustrasi Dekoratif, yakni ilustrasi dengan gaya sederhana atau dilebih-lebihkan yang berfungsi untuk menghias.



**Gambar. 2. 16** Contoh ilustrasi dekoratif  
(Sumber : <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-gambar-ilustrasi-dekoratif/26788/2>)

- Ilustrasi Kartun, yakni ilustrasi yang memiliki karakter lucu dan terdapat ciri khas tertentu. Umumnya digunakan untuk menghias buku anak, komik dan lain sebagainya



**Gambar. 2. 17** Contoh ilustrasi kartun  
(Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/792985446885588733/>)

- Karikatur, yakni ilustrasi yang melebih-lebihkan proporsi tubuh karakter agar dapat lebih menonjol. Umumnya digunakan sebagai komik sindiran.



**Gambar. 2. 18** Contoh karikatur  
(Sumber : <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-karikatur/23078/2>)

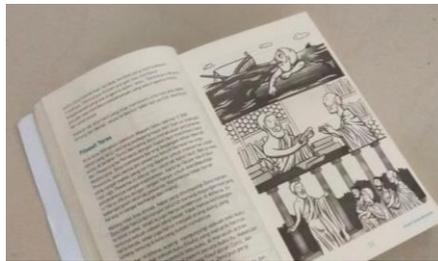
- Cerita Bergambar, yakni ilustrasi yang menceritakan sesuatu atau menjelaskan sesuatu melalui visual



**Gambar. 2. 19** Contoh cerita bergambar

(Sumber : <https://www.guruonlineku.my.id/2021/07/membuat-gambar-cerita-dari-gambar.html>)

- Ilustrasi buku, yakni ilustrasi yang memiliki fungsi menerangkan atau memperjelas teks deskriptif yang ada pada buku



**Gambar. 2. 20** Contoh ilustrasi buku

(Sumber: <https://www.alinea.id/gaya-hidup/filosofi-teras-belajar-filsafat-stoa-dengan-menyenangkan-b1XhU9lg8>)

- Ilustrasi khayalan, yakni ilustrasi dengan gambaran abstrak dan bersifat imajiner(khayalan)



**Gambar. 2. 21** Contoh ilustrasi khayalan

(Sumber : <https://www.gramedia.com/literasi/aliran-surrealisme/>)

## 2.7 Gaya bahasa

Gaya bahasa merupakan pengungkapan pikiran dengan bahasa yang khas yang merepresentasikan kepribadian penulis melalui pemakaian gaya bahasa (Keraf, 2010). Gaya bahasa dibagi menjadi 4 jenis yaitu perbandingan, pertentangan, pertautan dan perulangan (Tarigan, 2013).

Menurut Ganjar Harimansyah dalam artikel kemendikbud menyebutkan bahwa usia dan perbedaan generasi merupakan faktor yang menyebabkan pemilihan gaya bahasa yang digunakan. Hal itu terjadi karena dua faktor yakni : (1) kebutuhan yang semakin berubah selaras dengan pengalaman dan (2) kemampuan komunikasi generasi sekarang berbeda dengan dahulu (Harimansyah, Ganjar, n.d.)

## 2.8 Studi Eksisting

Studi eksisting dilakukan untuk menjadi tolak ukur capaian keberhasilan atau kegagalan dari perancangan yang dibuat serta meneliti gaya visual maupun penyampaian pesan dalam bentuk visual. Berikut beberapa objek yang akan dilakukan studi eksisting :

1. Infografis pada website resmi (<http://p2ptm.kemkes.go.id>)



**Gambar. 2. 22** Infografis mengenai stres  
(Sumber : <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-depresi> Diakses 28/12/2021)

Infografis yang dimuat dalam laman web kemenkes memiliki berbagai informasi mengenai Kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Pada infografis tersebut dijelaskan bagaimana gejala stres muncul dan juga terdapat penjelasan mengenai batas toleransi stres setiap individu berbeda

Analisa :

**Tabel 2. 1** Analisa Studi Eksisting Infografis p2ptm.kemkes.go.id

No	Elemen	Analisa
1	Tipografi	Jensi font yang digunakan pada infografis tersebut yakni jenis sans serif yaitu tanpa kait, yang menimbulkan kesan tidak kaku dan terlihat lebih <i>casual</i> .
2	Ilustrasi	Ilustrasi yang digunakan pada infografis tersebut tidak terlalu rumit hanya menggunakan ilustrasi satu karakter saja namun dapat menggambarkan inti pesan, dan juga <i>style</i> yang digunakan pada ilustrasi tersebut sesuai dengan keseluruhan konsep infografis
3	<i>Layout</i>	<i>Layout</i> yang digunakan pada infografis tersebut yakni <i>layout</i> simetris, yang dapat memudahkan pembaca dalam mengurutkan pesan mana yang harus dibaca terlebih dahulu dan terkesan lebih rapi.
4	Warna	Warna yang digunakan pada infografis diatas hanya menggunakan 3 kombinasi warna yakni kuning, biru dan ungu. Pembatasan warna seperti itu dapat membuat infografis memiliki tone warna sendiri dan lebih menyatu dengan komponen lainnya

- Kelebihan :

Infografis tersebut memiliki kombinasi warna yang menarik dengan hanya memanfaatkan tiga *tone* warna dan komposisi keseluruhan dari infografis tersebut seimbang

- Kekurangan :  
Tulisan pada infografis kurang terbaca karena ukuran yang terlalu kecil dan teks yang terlalu padat
- 2. Infografis pada website badan narkotika nasional kota malang



**Gambar. 2. 23** Infografis strategi coping  
(Sumber : <https://malangkota.bnn.go.id/yuk-kenali-cara-mengatasi-stres-coping-stres/> Diakses 28/12/2021)

Infografis yang dimuat dalam laman web BNN (Badan Narkotika Nasional) kota malang tersebut membahas mengenai srategi *coping* yang berdsarkan emosi dan permasalahan setiap individu.

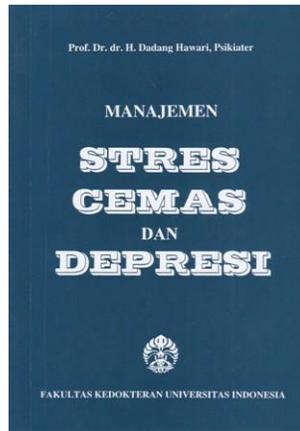
Analisa :

**Tabel 2. 2** Analisa Studi Eksisting Infografis BNN

No	Elemen	Analisa
1	Tipografi	Jensi font yang digunakan pada infografis tersebut ada 2 jenis, yakni untuk <i>display</i> menggunakan <i>font</i> seperti komik yang menyesuaikan dengan konsep dan juga <i>font</i> untuk isi yang menggunakan sans

		serif biasa agar info lebih mudah dibaca dan lebih jelas karena memuat teks yang cukup banyak
2	Ilustrasi	Ilustrasi yang digunakan pada infografis tersebut menggunakan jenis ilustrasi <i>flat design</i> yakni ilustrasi tanpa ada shading dan highlight hanya menggunakan <i>base color</i>
3	<i>Layout</i>	<i>Layout</i> yang digunakan pada infografis tersebut yakni layout simetris, yang dapat memudahkan pembaca dalam mengurutkan pesan mana yang harus dibaca terlebih dahulu dan terkesan lebih rapi.
4	Warna	Warna yang digunakan pada infografis diatas menggunakan <i>tone</i> warna hangat yakni warna merah,kuning, <i>orange</i> .

- Kelebihan :  
Dengan menggunakan konsep seperti komik, infografis tersebut terlihat menarik dengan visual karater dan juga balon kata yang menggambarkan topik infografis tersebut
  - Kekurangan :  
Tulisan isi pada infografis tersebut kurang terbaca karena ukuran terlalu kecil dan warna yang kurang menonjol dengan background
3. Buku manajemen stress,cemas dan depresi oleh Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikater



**Gambar. 2. 24** Buku manajemen stress,cemas dan depresi  
 (Sumber : <http://digilib.ub.ac.id/opac/detail-opac?id=78916> Diakses 20/12/2021)

**a. Deskripsi Buku**

Judul Buku : Manajemen Stres, Cemas dan Depresi  
 Penulis : Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikater  
 Penerbit : Badan Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia  
 Tahun terbit : 2016  
 ISBN : 979-496-248-1  
 Jumlah halaman : 213 halaman  
 Analisis :

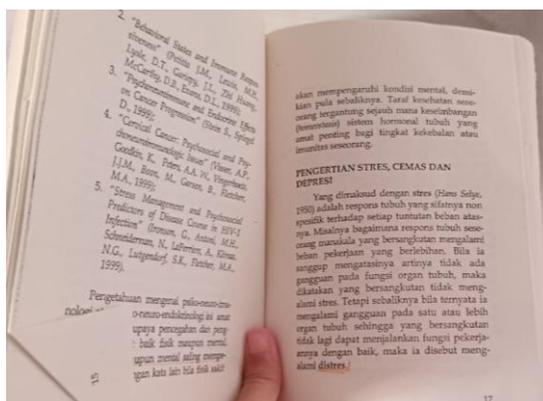
• **Cover :**

**Tabel 2. 3** Analisa Sampul buku studi eksisting

No	Elemen	Analisa
1	Cover	Cover buku menggunakan <i>soft cover</i> dengan ukuran A5, terkesan sangat kaku karena tidak ada unsur visual selain teks
2	Informasi	Pada sampul dan bagian belakang buku sudah memuat informasi tentang buku tersebut dengan sangat jelas

3	Layout	Layout sampul buku menggunakan rata tengah dan simetris
4	Tipografi	Font yang digunakan pada sampul buku menggunakan jenis font serif yang terlihat kaku dan sangat formal
5	Warna	Warna yang digunakan dalam sampul hanya menggunakan satu warna yakni warna biru tua

- **Isi Buku**



**Gambar. 2. 25** Isi buku manajemen stress, cemas dan depresi  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

**Tabel 2. 4** Analisa isi buku studi eksisting

No	Elemen	Analisa
1	Informasi	Buku ini membahas mengenai teori-teori manajemen stress, cemas & depresi beserta contoh kasus atau peristiwa yang relevan dan dibahas secara detil sekali
2	Layout	Selayaknya buku teori pada umumnya. Buku ini menggunakan layout rata tengah dan justify

3	Tipografi	Font yang digunakan dalam keseluruhan buku ini menggunakan <i>font</i> serif dengan ketebalan yang berbeda untuk bagian judul bab
5	Warna	Warna yang digunakan dalam isi buku hanya putih polos dengan warna tulisan hitam

## b. Kelebihan & kekurangan

- Kelebihan :  
Teori-teori yang terdapat dalam buku mengenai stres, cemas dan depresi sangat lengkap dan jelas
- Kekurangan :  
Buku ini sangat formal dan kaku, serta tidak ada unsur visual sama sekali selain teks. Sangat disayangkan jika informasi penting dalam buku ini tidak diketahui oleh banyak orang karena buku terkesan kaku dan formal.

### 2.8.1 Kesimpulan Studi Eksisting

Dari hasil studi eksisting yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres dapat dikenali dan dapat dikelola dengan baik, stres dapat dipicu oleh berbagai hal dan hampir semua manusia pernah mengalami stres, namun setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap stres. Dari segi desain pada infografis di atas disimpulkan bahwa visual dan *tone* warna yang menarik dapat membuat infografis terlihat *eyecatching* dan kekurangan dari kedua infografis tersebut ialah teks yang kurang terbaca karena terlalu padat untuk sebuah infografis

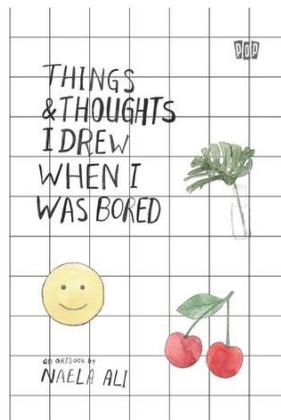
## 2.9 Studi Komparator

Studi komparator merupakan proses peninjauan media yang mirip dengan perancangan yang akan dibuat agar dapat menjadi acuan dan referensi bagi penulis dalam merancang sebuah buku visual cara menghindari stres (*coping stress*) di tengah pandemi bagi remaja usia 17-21 tahun.

## 1. Buku “*Things & Thought I drew when I was bored*”

Penulis mengangkat buku ilustrasi berjudul “*Things & Thought I drew when I was bored*” karena buku tersebut menarik dari segi konten dan juga *style* ilustrasi. Buku tersebut berisi mengenai keresahan penulis tentang kehidupan, *insecurities*, dan emosi sehari-hari yang ditulis dalam bentuk *quotes* atau kata-kata pendek. Buku ini sangat populer dikalangan remaja karena unik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari .

### a. Cover Buku



**Gambar. 2. 26** Cover “*Things & Thought I drew when I was bored*”

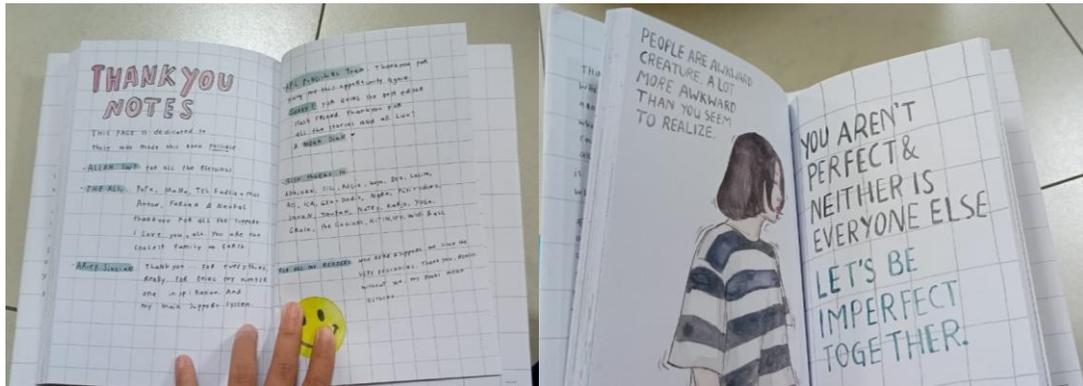
(Sumber : <https://www.goodreads.com/book/show/36182598-things-thoughts-i-drew-when-i-was-bored>  
diakses 18/10/2021)

Penerbit : Kepustakaan popuer Gramedia (POP)  
Tahun Terbit : 2017  
Halaman : 153 halaman  
ISBN : ISBN: 978-602-424-419-4  
Cover : Soft cover  
Harga : 75.000  
Analisis :

**Tabel 2. 5** Tabel analisa cover buku Things & Thought I drew when I was bored”

No	Elemen	Analisa
1	<i>Cover</i>	Cover pada buku tersebut terlihat simpel namun menarik dan terlihat <i>aesthetic</i> karena unsur background dan juga <i>style</i> ilustrasi yang digunakan. Informasi juga tertera dengan jelas dalam cover buku.
2	Informasi	Cover pada buku tersebut terlihat simpel namun menarik dan terlihat <i>aesthetic</i> karena unsur background dan juga <i>style</i> ilustrasi yang digunakan. Informasi juga tertera dengan jelas daam cover buku.
3	<i>Layout</i>	<i>Layout</i> pada <i>cover</i> tersebut terlihat tidak terpaku pada salah satu sisi dan termasuk <i>layout</i> asimetris , namun lebih menekankan unsur seimbang antara pemempatan objek dan teks nya.
4	Tipografi	Tipografi yang terdapat pada judul <i>cover</i> buku tersebut sangat unik, karena terlihat seperti tulisan tangan yang menimbulkan kesan lebih personal
5	Warna	Cover buku ini menggunakan warna hanya pada objek ilustrasinya saja, yang menggunakan warna-

b. Isi Buku



Gambar. 2. 27 Isi buku “Things & Thought I drew when I was bored”  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

Tabel 2. 6 Analisa isi buku “Things & Thought I drew when I was bored”

C	Elemen	Analisa
1	Informasi	Buku ini berisi kumpulan ilustrasi dan beberapa kata-kata motivasi tentang kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa <i>quotes</i> juga untuk membuat hati pembaca lebih tenang.
2	<i>Layout</i>	<i>Layout</i> dari buku ini bersifat asimetris tidak terpaku pada satu sisi, hanya mengandalkan unsur keseimbangan dan juga <i>unity</i> antara teks dan juga ilustrasi.
3	Tipografi	Untuk font yang digunakan dalam buku tersebut menggunakan font seperti tulisan tangan yang membuat buku ini sangat personal bagi pembaca.

- Kekurangan  
Menggunakan bahasa inggris, padahal sarasannya adalah market Indonesia
- Kesimpulan  
Buku ini adalah salah satu buku *self healing* yang populer dikalangan anak muda karena visual yang dimiliki dan juga *style* ilustrasi yang unik dan menarik. Buku ini dapat

memberikan “kenyamanan” pada pembaca dengan kata-kata singkat namun sangat *relatable* dalam kehidupan sehari-hari.

## 2.10 Studi Kompetitor

Studi kompetitor dilakukan untuk menganalisa kelemahan dan kelebihan dari media yang mirip dengan media perancangan yang akan dibuat. Dalam studi kompetitor ini penulis menganalisa *e-book* “Panduan Manajemen Stres Saat Pandemi Covid”

### 1. Buku “Panduan Manajemen Stres Saat Pandemi Covid”

Penulis mengangkat *ebook* “Panduan Manajemen Stres Saat Pandemi Covid-19” sebagai studi kompetitor karena *ebook* ini berkaitan dengan topik manajemen stres dikala pandemi, dan didominasi dengan unsur visual seperti berikut

#### a. Cover buku



**Gambar. 2. 28** Cover *E-book* “Panduan Manajemen Stres Saat Pandemi Covid-19”

(Sumber: <https://berjarak.kemenpppa.go.id/panduan-manajemen-stres-saat-pandemik-covid-19/>  
Diakses 21/03/2022)

Penulis : official kemenpppa.go.id

Jenis Buku : E-Book

Dipublish di : Website resmi <https://berjarak.kemenpppa.go.id/panduan-manajemen-stres-saat-pandemik-covid-19/>

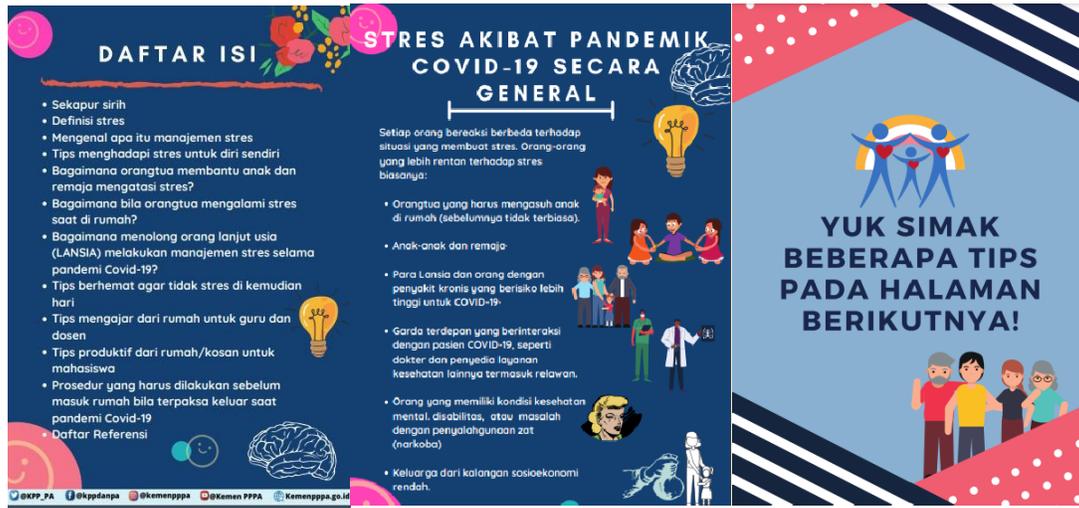
Tahun terbit : 2020

Analisa :

**Tabel 2. 7** Tabel Analisa Cover Studi Kompetitor

No	Elemen	Analisa
1	<i>Cover</i>	<i>Cover</i> ebook terdapat unsur ilustrasi, judul dan juga logo kemenpppa.go.id
2	Informasi	Pada sampul memuat informasi judul buku dan slogan yang disusung oleh kemenpppa dengan hastag #BERJARAK
3	<i>Layout</i>	<i>Layout</i> sampul buku menggunakan layout asimetris dan terlihat dinamis
4	Tipografi	<i>Font</i> yang digunakan pada cover berjenis sans serif yang menimbulkan kesan tidak baku
5	Warna	Warna yang digunakan dalam cover ada 2 warna yakni pink dan biru, namu keseluruhan cover didominasi oleh warna biru

b. Isi buku



**Gambar. 2. 29** Isi buku “Panduan Manajemen Stres Saat Pandemi Covid-19”  
 (Sumber: <https://berjarak.kemennpppa.go.id/panduan-manajemen-stres-saat-pandemik-covid-19/>  
 Diakses 21/03/2022)

**Tabel 2. 8** Tabel Analisa Isi Studi Kompetitor

No	Elemen	Analisa
1	Informasi	Buku ini membahas mengenai bagaimana mengelola stres dimasa pandemi bagi anak-anak, remaja, orang tua, dan lansia
2	Layout	Buku ini menggunakan layout asimetris pada keseluruhan buku
3	Tipografi	Font yang digunakan dalam keseluruhan buku ini menggunakan font sans serif dan hanya menggunakan satu jenis font saja
5	Warna	Warna yang digunakan dalam isi buku dominan biru tua sama seperti cover

• Kelebihan

Buku ini memuat konten yang informatif secara ringkas dan jelas, dan ilustrasi yang digunakan pada buku beragam dan membantu pembaca memvisualkan pesan pada buku

- Kekurangan

Jika dilihat dari keseluruhan buku, style ilustrasi yang digunakan pada buku tidak konsisten, dan seperti mengambil dari website free. Warna yang digunakan pada keseluruhan buku terlalu gelap, serta beberapa supergrafis pada buku yang tidak sesuai konten

- Kesimpulan

*Ebook* ini menyajikan konten mengenai manajemen stres dikala pandemi bagi seluruh kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga lansia. Buku ini sangat ringkas dan praktis karena hanya berjumlah 28 halaman dan sudah memuat banyak informasi termasuk tips-tips yang sangat bermanfaat.