



PERANCANGAN BUKU KOMIK DENGAN TEKNIK DIGITAL TENTANG MENGATASI STRES PADA DEWASA AWAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI

TUGAS AKHIR

Program Studi

S1 Desain Komunikasi Visual

Oleh:

Kurnia Octaviani Budiarti

14420100025

INSTITUT BISNIS
DAN INFORMATIKA
stikom
SURABAYA

FAKULTAS TEKNOLOGI DAN INFORMATIKA
INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA
2018

PERANCANGAN BUKU KOMIK DENGAN TEKNIK DIGITAL
TENTANG MENGATASI STRES PADA DEWASA AWAL
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Program Sarjana Desain Komunikasi Visual:



**FAKULTAS TEKNOLOGI DAN INFORMATIKA INSTITUT BISNIS DAN
INFORMATIKA STIKOM SURABAYA**

2018

TUGAS AKHIR
PERANCANGAN BUKU KOMIK DENGAN TEKNIK DIGITAL
TENTANG MENGATASI STRES PADA DEWASA AWAL
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI

Dipersiapkan dan disusun oleh

KURNIA OCTAVIANI BUDIARTI

NIM : 14.42010.0025

Telah diperiksa, diuji dan disetujui oleh Dewan Pembahas

Pada: Rabu, 15 Agustus 2018

Susunan Dewan Pembahas

Pembimbing,

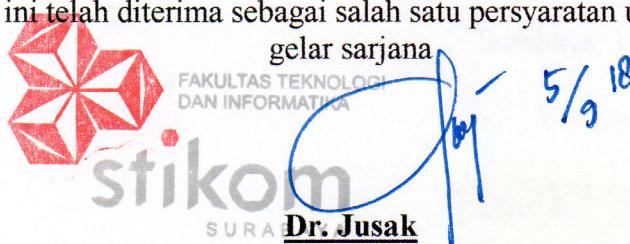
I. Ir. Hardman Budiardjo, M.Med.Kom., MOS
0711086702

II. Florens Debora Patricia, M.Pd
07200489505

Pembahas,

I. Darwin Yuwono Riyanto, S.T., M.Med.Kom., ACA
0716127501

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar sarjana



Dekan Fakultas Teknologi dan Informatika

INSTITUT BISNIS DAN INFORMATIKA STIKOM SURABAYA

SURAT PERNYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya, saya

:

Nama : Kurnia Octaviani Budiarti
NIM : 14420100025
Program Studi : SI Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Teknologi dan Informatika
Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir
Judul Karya : **PERANCANGAN BUKU KOMIK DENGAN TEKNIK DIGITAL TENTANG MENGATASI STRES PADA DEWASA AWAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, saya menyetujui memberikan kepada Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas seluruh isi/ sebagian karya ilmiah saya tersebut di atas untuk disimpan, dialih mediakan dan dikelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) untuk selanjutnya didistribusikan atau dipublikasikan demi kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Karya tersebut di atas adalah karya asli saya, bukan plagiat baik sebagian maupun keseluruhan. Kutipan, karya atau pendapat orang lain yang ada dalam karya ilmiah ini adalah semata hanya rujukan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka saya.
3. Apabila dikemudian hari ditemukan dan terbukti terdapat tindakan plagiat pada karya ilmiah ini, maka saya bersedia untuk menerima pencabutan terhadap gelar kesarjanaan yang telah diberikan kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Agustus 2018

Yang Menyatakan



Kurnia Octaviani Budiarti

14420100025

LEMBAR MOTTO



*“Believe to your dream, you have to reach them even you must take a long
way.”*

LEMBAR PERSEMBAHAN



*Kupersembahkan kepada kedua Orang Tua, serta pihak yang telah membantu
menyelesaikan laporan ini. Terima Kasih Banyak.*

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan usia dimana seseorang mulai memasuki masa perubahan nilai, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Pada masa ini, juga merupakan masa ketegangan emosi yang memunculkan faktor-faktor stres. Faktor psikososial seperti, kehilangan seseorang, dan tekanan dari lingkungan merupakan salah satu sumber yang memiliki peringkat tinggi dalam terjadinya stres. Dari permasalahan tersebut, maka perancangan ini mengangkat tema stres yang terjadi pada dewasa awal dalam bentuk buku komik yang dibuat dengan teknik digital.

Dari berbagai data yang diperoleh, stres merupakan suatu kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dampak kesehatan mental yang ditimbulkan stres antara lain: sering menangis, mudah cemas, insomnia, dan menutup diri. Perasaan tidak berdaya yang dihasilkan stress disebut sebagai keadaan *mindlessness*, yaitu keadaan dimana seseorang tidak dapat berpikir secara positif atau memahami suatu peristiwa secara utuh. Dari keadaan tersebut, maka cara mengatasi stres dapat menggunakan praktik *Mindfulness* yang dikembangkan oleh Jon Kabat Zin sebagai media terapi meredakan stres.

Dengan menggunakan metode kualitatif dan teknik analisa studi kompetitor, observasi, dan wawancara, maka terciptalah buku komik “Mindful” yang berisi tentang mengatasi stres dengan kegiatan *Mindfulness* berupa *Mindful Breathing*, menulis buku harian, dan berkomunikasi. Disajikan dalam bentuk cerita kehidupan sehari-hari dengan permasalahan karena faktor psikososial. Diharapkan perancangan ini dapat menjadi media alternatif bagi seseorang yang sedang mencari buku mengatasi stres dengan format yang berbeda.

“Perancangan Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi”

Kata kunci: *buku komik, kesehatan mental, mindfulness*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi” ini dapat diselesaikan.

Melalui kesempatan yang sangat berharga ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, terutama kepada yang terhormat :

1. Yang terhormat kedua orang tua saya yang saya cintai yang telah memberikan doa, restu, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan studi S1 Desain Komunikasi Visual di Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya.
2. Yang terhormat **Prof. Dr. Budi Jatmiko, M. Pd** selaku Rektor Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya yang telah memberikan kesempatan serta fasilitasnya dalam mengikuti dan menyelesaikan studi S1 Desain Komunikasi Visual di Institut Bisnis dan Informatika STIKOM Surabaya.
3. Yang terhormat **Siswo Martono, S.Kom., M.M.** Selaku Ketua Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual.
4. Yang terhormat Bapak **Ir. Hardman Budiardjo, M.Med.Kom., MOS.** Selaku Dosen Pembimbing Satu yang telah membimbing dan memberikan sarannya dalam mengerjakan laporan tugas akhir ini.

5. Yang terhormat Ibu **Florens Debora Patricia, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing Dua yang telah membimbing dan memberikan sarannya dalam mengerjakan laporan tugas akhir ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam kesempatan ini, yang telah memberikan bantuan moral, materil dalam proses penyelesaian laporan ini. Terutama anggota keluarga saya, yaitu kakak yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan laporan ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan yang telah diberikan.



Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Tujuan.....	8
1.5 Manfaat.....	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Stres	10
2.2.1 Gejala-Gejala Stres.....	10
2.2.2 Stressor	12
2.2.3 Jenis Stres	12
2.2.4 Cara Menangani Stres	13
2.3 <i>Mindfullness</i>	14
2.4 Psikologi Perkembangan: Dewasa Awal.....	18
2.4.1 Ciri-Ciri Dewasa Awal	19
2.4.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	22
2.4.3 Stres Pada Dewasa Awal	22
2.5 Dasar Klasifikasi Target.....	23
2.5.1 Target Audience: Dewasa Awal (20-25Tahun).....	23
2.6 Model Kajian Sosial	24
2.7 Komik	24
2.7.1 Cerita	26

2.7.2 Karakter	26
2.7.3 Proporsi	27
2.7.4 Panel	28
2.7.5 Balon Kata	32
2.7.6 Teks dan Efek Suara	33
2.8 Jenis Komik	33
2.8.1 Komik Strip	33
2.8.2 Buku Komik	33
2.8.3 Novel Grafis	34
2.8.4 Komik Online	34
2.9 Teknik Pembuatan Komik	35
2.9.1 Teknik Tradisional	35
2.9.2 Teknik Hybrid	35
2.9.3 Teknik Digital	36
2.10 Tipografi	36
2.10.1 Klasifikasi Huruf	38
2.11 Warna	40
2.12 Motivasi	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Metodologi Penelitian	44
3.2 Unit Analisis	45
3.2.1 Objek Penelitian	45
3.2.2 Lokasi Penelitian	45
3.2.3 Model Kajian	45
3.3 Teknik Pengumpulan Data	46
3.3.1 Observasi	46
3.3.2 Wawancara	47
3.3.3 Studi Pustaka	48
3.3.4 Studi Kompetitor	49
3.3.5 <i>Creative Brief</i>	49
3.4 Teknik Analisis Data	50
3.4.1 Reduksi Data	50

3.4.2 Model Data/Penyajian Data.....	50
3.4.3 Penarikan Kesimpulan.....	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Pengumpulan Data	52
4.1.1 Observasi	53
4.1.2 Wawancara	59
4.1.3 Studi Pustaka	65
4.1.4 Studi Kompetitor	73
4.2 Analisis Data	74
4.2.1 Reduksi.....	74
4.2.2 Penyajian Data.....	80
4.2.3 Penarikan Kesimpulan.....	82
4.3 Segmentasi, <i>Targeting, Positioning</i> (STP).....	83
4.4 Analisis <i>SWOT</i> (<i>Strength, Weakness, Opportunities, Threats</i>)	85
4.5 <i>Unique Selling Proposition</i> (USP)	86
4.6 <i>Keyword</i>	86
4.7 Deskripsi Konsep.....	88
4.8 Perancangan Karya	89
4.9 Perancangan Kreatif	90
4.9.1 Tujuan Kreatif	90
4.9.2 Strategi Kreatif	90
4.10 Strategi Media	103
4.10.1 Media Utama	104
4.10.2 Media Pendukung.....	112
4.11 Implementasi Media	117
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	129
5.1 Kesimpulan.....	129
5.2 Saran	130
DAFTAR PUSTAKA	132
DAFTAR LAMPIRAN	136
BIODATA PENELITI.....	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Panel momen ke momen	30
Gambar 2.2 Panel aksi ke aksi	30
Gambar 2.3 Panel subjek ke subjek	31
Gambar 2.4 Panel adegan ke adegan.....	31
Gambar 2.5 Panel aspek ke aspek	32
Gambar 2.6 Panel non sequitur	32
Gambar 2.7 Color Wheel	41
Gambar 4.1 Amelia [Kiri]	53
Gambar 4.2 Tempat Amelia Mengerjakan Tugas	53
Gambar 4.3 Bersantai di Kost Ayu	54
Gambar 4.4 Amelia Sedang Mengerjakan Tugas	56
Gambar 4.5 Aplikasi Sleepo	57
Gambar 4.6 Buku Jurnal Amelia.....	57
Gambar 4.7 Amelia Sedang Menonton Conan Gray	58
Gambar 4.8 The Lazy Guru's Guide To Life: A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less.....	74
Gambar 4.9 Dulcelin Font.....	93
Gambar 4.10 Museo Sans Font	93
Gambar 4.11 Warna Bright Yellow	94
Gambar 4.12 Variasi Warna Bright Yellow.....	94
Gambar 4.13 Desain Alternatif karakter Elysia	97
Gambar 4.14 Desain Alternatif karakter Misel	98
Gambar 4.15 Desain Alternatif karakter Rita	99
Gambar 4.16 Desain terpilih karakter Elysia	100
Gambar 4.17 Desain karakter terpilih Misel	101
Gambar 4.18 Desain karakter terpilih Rita	102
Gambar 4.19 Contoh panel	103
Gambar 4.20 Sketsa desain sampul depan dan belakang.....	104
Gambar 4.21 Sketsa desain sub cover.....	105
Gambar 4.22 Sketsa halaman copyright dan pengenalan karakter	105

Gambar 4.23 Sketsa halaman pembuka	106
Gambar 4.24 Sketsa halaman isi komik bagian 1	107
Gambar 4.25 Sketsa halaman isi komik bagian 2	107
Gambar 4.26 Sketsa halaman isi komik bagian 3	108
Gambar 4.27 Sketsa halaman isi bagian 4	109
Gambar 4.28 Sketsa halaman informasi tambahan	110
Gambar 4.29 Sketsa halaman jurnal.....	110
Gambar 4.30 Sketsa halaman penutup	111
Gambar 4.31 Sketsa Poster	112
Gambar 4.32 Sketsa X-banner	113
Gambar 4.33 Sketsa desain postcard.....	113
Gambar 4.34 Sketsa Stiker.....	114
Gambar 4.35 Sketsa gantungan kunci.....	115
Gambar 4.36 Sketsa pembatas buku	115
Gambar 4.37 Sketsa Totebag	116
Gambar 4.38 Desain sampul depan dan belakang	117
Gambar 4.39 Desain subcover dan copyright	118
Gambar 4.40 Desain halaman karakter dan pembuka.....	118
Gambar 4.41 Desain isi bagian 1 hal 5-28	119
Gambar 4.42 Desain isi bagian 2 hal 29-49	120
Gambar 4.43 Desain isi bagian 3 hal 50-67	120
Gambar 4.44 Desain isi bagian 3 hal 68-79	121
Gambar 4.45 Desain isi bagian 4 hal 80-93	121
Gambar 4.46 Desain halaman informasi tambahan	122
Gambar 4.47 Desain halaman jurnal.....	122
Gambar 4.48 Desain halaman penutup	123
Gambar 4.49 Hasil Desain Poster	124
Gambar 4.50 Hasil desain x-banner 60x160 cm	124
Gambar 4.51 Hasil desain postcard.....	125
Gambar 4.52 Hasil desain gantungan kunci.....	126
Gambar 4.53 Hasil desain stiker	127
Gambar 4.54 Hasil desain pembatas buku	127

Gambar 4.55 Hasil desain totebag 128



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skala Penilaian Tingkat Stres	66
Tabel 4.2 <i>SWOT (Strength, Weakness, Opportunities, Threats)</i>	85
Tabel 4.3 Perancangan <i>Keyword</i>	87
Tabel 4.4 Perancangan Karya	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Konsultasi Bimbingan	136
Lampiran 2. Foto Pameran Karya	137



BAB 1

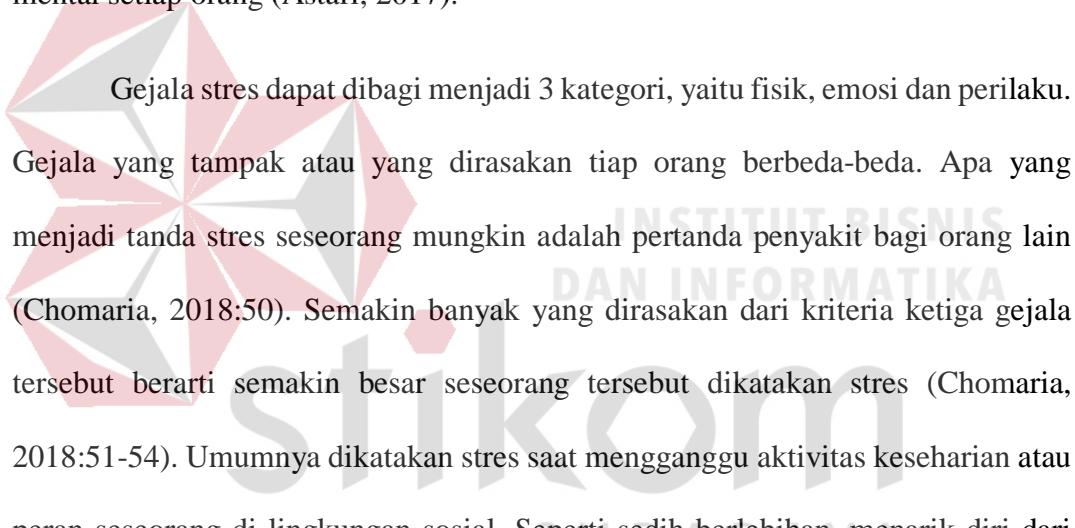
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Lazarus (1984), stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan (Lubis, 2009:17). Peristiwa kehidupan, stres lingkungan, kehilangan seseorang yang dicintai membuat emosi seseorang terganggu dalam menjalani hidup. Merasa tidak berdaya dan mencoba mengubah situasi terasa susah bagi orang yang terkena stres berat atau distres. Setiap orang memiliki stresnya masing-masing dengan gejala yang berbeda-beda. Ketika seseorang tidak dapat lagi bertahan dengan stres yang ada, maka depresi akan muncul (Lubis, 2009:94). WHO memperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi penyakit mematikan kedua setelah penyakit jantung (Handayani, 2017).

Perancangan ini mengambil tema stres yang terjadi pada dewasa awal dengan keluaran buku komik. Sebelumnya, perancangan buku komik dengan tema stres belum ada, sedangkan penelitian sebelumnya oleh Sabina Resti Nuri yang berfokus pada cara menenangkan diri dari stres dan depresi karena media sosial. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, perancangan kali ini menekankan pada faktor psikososial. Perancangan ini juga memfokuskan pada cara mengatasi stres dengan kegiatan “*mindfulness*”.

Lazarus (1984) membagi stres menjadi 2, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan stres yang mengganggu yang berintensitas tinggi yang perlu diatasi agar tidak berakibat fatal. Sedangkan *eustress* merupakan stres baik yang dapat memunculkan perasaan bersemangat serta memotivasi diri untuk menjalani hidup (Lubis, 2009:17-18). Setiap orang sesungguhnya membutuhkan stres semacam ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya. Stres yang buruk dapat diubah menjadi stres yang baik. Dengan mengubah pandangan ke arah yang lebih positif. Tidak hanya itu, latihan untuk dapat mengatasi stres juga perlu demi kesehatan mental setiap orang (Astari, 2017).



Gejala stres dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu fisik, emosi dan perilaku. Gejala yang tampak atau yang dirasakan tiap orang berbeda-beda. Apa yang menjadi tanda stres seseorang mungkin adalah pertanda penyakit bagi orang lain (Chomaria, 2018:50). Semakin banyak yang dirasakan dari kriteria ketiga gejala tersebut berarti semakin besar seseorang tersebut dikatakan stres (Chomaria, 2018:51-54). Umumnya dikatakan stres saat mengganggu aktivitas keseharian atau peran seseorang di lingkungan sosial. Seperti sedih berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, mengabaikan tugas dan pekerjaan. Jadi stres itu adalah suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tertekan. Penanganan profesional diberikan jika seseorang sudah tidak mampu lagi mengatasi stres (Ridwan konselor Tanya Psikologi).

Faktor psikososial termasuk salah satu faktor yang paling dominan terjadinya stres. Peristiwa kehidupan dan stres lingkungan memicu terganggunya emosional seseorang untuk menghadapi suatu masalah. Ketika individu tidak dapat mengendalikan stres yang mereka hadapi, mereka kemudian akan merasa tidak

berdaya dan mencoba mengubah situasi mereka. Ketidakberdayaan ini terus berputar hingga menjadi perasaan putus asa (King, 2014:316). Orang yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distress*, yaitu sulit berkonsentrasi, pelupa, mudah cemas berlebihan, dan sulit mengambil keputusan (Lubis, 2009:19). Ketika individu dihadapi suatu *stressor* sebagai ancaman, maka individu tersebut akan bereaksi dengan merasa tidak dapat menghadapi permasalahan tersebut. Perasaan tidak berdaya inilah yang disebut Langer (Germer, Siegel, dan Fulton dalam Maharani, 2016:103) disebut sebagai keadaan *mindlessness*, yaitu keadaan dimana pikiran terperangkap pada pola pikiran yang dangkal sehingga tidak mampu memahami konteks suatu peristiwa secara utuh. Keadaan *mindlessness* ini membuat seseorang kehilangan kontrol terhadap dirinya sendiri karena tidak menyadari raksi fisik untuk penyesuaian diri.

Stres tidak hanya memberikan dampak positif, namun juga negatif pada seseorang. Dampaknya, seseorang akan menutup diri, memiliki harga diri rendah, mudah lelah, hingga merasa depresi (National Safety Council (2004:11-18). Tidak hanya emosional yang dirasakan, namun dampak stres juga mempengaruhi fisik seseorang. Seperti, sakit kepala migrain, sakit kepala karena tegang, masalah lambung, dsb. “Orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat meminimalisir gangguannya jika dia dapat mengakui dan dapat berdamai dengan “ketidaknormalannya”. Karena obat pereda bukan hanya satu-satunya terapi yang mutlak, namun obatnya hanya 1, yaitu dia harus berdamai dengan dirinya sendiri” (Intan Erlita, M.Psi dalam acara *On The Spot* tanggal 29 Januari 2018)

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. Mulai dari berolahraga, berpikiran positif, membaca buku, hingga melakukan rileksasi. Salah

satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah *Mindfulness* yang saat ini banyak buku yang membahas tentang hal tersebut. Menurut Thich Nhat Hanh, *Mindfulness* adalah kesadaran akan apa terjadi dalam diri kita dan di sekitar kita pada saat ini (Wesfix, 2017: xii). Praktik *Mindfulness* telah menjadi filosofi perusahaan-perusahaan besar seperti Google, Apple, serta KMPG (Smith, 2017: 2). Jon Kabat Zinn yang merupakan seorang guru terapi mengembangkan praktik *Mindfulness* sebagai sarana terapi meredakan stres. Nama terapi tersebut adalah *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Dalam praktik MBSR ini ada 4 bentuk meditasi yang dikembangkan, yaitu *Body Scan*, *Mindful Eating*, *Mindful Walking*, dan *Mindful Breathing*. Selain meditasi, juga terdapat kegiatan lain dalam mendukung praktik ini, yaitu menulis buku harian, dan berkomunikasi.

Pada saat seseorang memasuki usia dewasa awal umur 18-40 tahun, seseorang akan mulai memikirkan komitmen karir, penyesuaian diri terhadap kehidupan baru, dan masa perubahan nilai. Dalam masa ini juga terdapat ketegangan emosi terjadi. Jika seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah kehidupannya, maka mereka akan sering terganggu emosionalnya. Kegagalan dalam menguasai permasalahan dalam masa dewasa awal akan mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi harapan sosial dalam berbagai aspek yang akan mempengaruhi penyesuaian diri (Hurlock, 2008:250). Hal ini akan menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, dan kurang berfikir positif. Data Riskesdas tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional (gejala depresi) sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta jiwa menderita gangguan mental emosional di Indonesia (Dhani, 2016).

Perancangan ini akan berisi cerita tentang kehidupan sehari-hari dengan berbagai permasalahan yang umum terjadi pada dewasa awal dan memberikan cara bagaimana mengatasinya dengan terapi *mindfulness* sebagai motivasi agar dapat menangani stres dalam bentuk buku. Ditujukan untuk umur 20-25 tahun karena isi dari buku ini membahas perihal dunia dewasa awal. Dari penjelasan Gumelar (2004:3) mengatakan, komik awalnya memang dikhkususkan untuk lelucon yang ditujukan bagi anak-anak, tetapi seiring perkembangannya komik mulai menjadi bacaan yang ditujukan bagi remaja dan dewasa. Maka dari itu, komik tidak hanya sebagai bacaan untuk anak-anak, namun dewasa juga dapat membacanya yang disesuaikan dengan isi cerita dalam komik tersebut. Komik tidak hanya sebagai bacaan ringan, namun juga dapat sebagai alat komunikasi massa yang dapat memperkaya ragam persepsi kita tentang dunia (McCloud, 2008:195). Menurut Marcel Boneff (2008:195), pembaca utama komik adalah anak muda umur 15 hingga 25 tahun dimana umur segmentasi untuk perancangan komik ini ada di dalamnya.

Diharapkan perancangan ini dapat digunakan sebagai media alternatif bagi orang yang mencari buku cara mengatasi stres dengan format yang berbeda. Dapat dijadikan pegangan bagi orang yang ingin membaca buku motivasi dengan format lain yang lebih menyenangkan dan berbeda. Seseorang yang stres maupun depresi pasti akan mencari cara untuk menenangkan dirinya, salah satunya membaca buku *self-help* atau buku motivasi yang dapat membantu pemulihan dirinya. Saat ini banyak buku yang menawarkan isi berupa tips-tips menenangkan diri dari rasa stres dengan dipadukan ilustrasi, namun semua terlihat sama secara informasi dan penyajiannya. Ada juga buku motivasi yang berisi cerita-cerita inspirasi untuk

orang dewasa, namun tidak ada yang menyajikan dengan bentuk komik maupun cerita disertai ilustrasi. Menurut David Lewis, membaca akan meningkatkan daya imajinasi, kepekaan sosial, dan kreativitas seseorang (Puspa, 2016). Dalam dunia psikologi terdapat sebuah terapi yang bernama *Bibliotherapy Kognitif* yang memanfaatkan buku sebagai *treatment* mengatasi masalah psikologis (Herlina, 2013:2). Hal ini dapat disimpulkan bahwa membaca buku dengan jenis apapun dapat membantu seseorang mengatasi masalah psikologisnya. Membaca mengenai kesulitan orang lain yang sama dengan mereka melalui sebuah buku bacaan, dapat memberikan kesadaran dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapainya.

Dalam perancangan ini, teknik yang digunakan adalah teknik digital. Menurut MS. Gumelar (2011:93-198), teknik digital adalah proses perancangannya menggunakan peralatan digital dengan bantuan perangkat lunak (*software*) dan perangkat keras (*hardware*) yang membantu pembuatan komik. Menurut Scott McCloud (2006:198-200), teknik digital membantu komikus untuk menambahkan detail pada objek dan membangun karakter garis dengan *brush* yang telah dimodifikasi oleh komikus dalam *software* yang digunakannya. Kemudahan teknik digital membuat komikus dapat bereksperimen dalam membangun suasana adegan, *depth of field* yang akan membuat cerita semakin “hidup” dan dapat mengena ke hati pembaca.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan melalui perumusan masalah berikut, “Bagaimana merancang buku komik dengan teknik digital tentang mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi?”

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini dibatasi pada :

- a. Stres dibatasi pada jenis *distress*.
- b. Masalah *distress* pada dewasa awal umur 20 hingga 25 tahun yang disebabkan karena keluarga dan stres karena rutinitas menjadi mahasiswa akhir.
- c. Menghasilkan visualisasi buku komik tentang mengatasi *distress*.
- d. Mengatasi *distress* dengan cara kegiatan “*mindfulness*”.
- e. Praktik *Mindfulness* yang dipakai adalah meditasi *Mindful Breathing*, menulis buku harian, dan berkomunikasi
- f. Perancangan buku komik menggunakan teknik digital.
- g. Merancang media pendukung berupa poster, x-banner, *postcard*, pembatas buku, gantungan kunci, *totebag*, dan stiker.

1.4 Tujuan

- a. Perancangan ini bertujuan untuk menghasilkan buku komik dengan teknik digital tentang mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi.
- b. Perancangan ini juga bertujuan untuk menghasilkan media promosi sebagai media pendukung berupa poster, x-banner, *postcard*, pembatas buku, gantungan kunci, *totebag*, dan stiker.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Perancangan ini diharapkan menjadi sumber literatur bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual, yang menginspirasi dan memotivasi dalam proses perancangan komik.
- b. Dapat menjadi literasi keilmuan untuk dapat merancang media desain atau sejenisnya

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan tambahan pengetahuan tentang mengatasi stres pada kehidupan sehari hari.
- b. Memberikan motivasi bagi dewasa awal untuk dapat berfikir positif dan meminimalisir terjadinya stres.
- c. Memberikan kontribusi karya komik tentang mengatasi stres dan ikut dalam mengembangkan industri kreatif komik di Indonesia.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina Resti Nuri ini membahas tentang pentingnya meditasi bagi kaum muda yang terkena stress dan depresi karena pengaruh media sosial. Dalam buku kreatif yang di rancangannya, terdapat informasi yang mengajak pembaca untuk melakukan meditasi sederhana untuk mengatasi stress dan depresi. Sabrina merancang buku tersebut dengan tujuan membangun minat dan kesadaran anak muda untuk memulai kebiasaan hidup sehat melalui meditasi. Hidup sehat tidak hanya tentang badan yang bugar dan segar, namun kesehatan mental dan spiritual juga menjadi faktor kesehatan seseorang. Didukung dengan media promosi seperti kitiran, buku catatan, kaos, tas kanvas, dan banner yang berfungsi untuk sebanyak mungkin target sasaran agar membaca buku tersebut.

Perbedaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu terletak pada objek penelitian dan pemilihan media yang digunakan. Jika penelitian terdahulu objek penelitiannya adalah depresi dan stress karena media sosial dan dirancang dalam bentuk buku kreatif tentang meditasi yang ditujukan untuk usia 18-23 tahun. Pada penelitian saat ini, objek penelitian yang digunakan adalah depresi ringan pada dewasa awal karena faktor psikososial menggunakan media komik untuk memberikan informasi cara mengatasi depresi ringan.

2.2 Stres

Menurut Lazarus (1984), stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan (Lubis,2009:17). Atkinson (Nasution, 2007:5) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasa membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologi seseorang. Rice (Nasution, 2007:5) juga berpendapat bahwa stres adalah suatu peristiwa atau stimulus lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang merasa tegang. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan yang dinilai membahayakan dan membebani yang dapat menyebabkan seseorang merasa tegang dan tidak terkendali.

Aspek psikologi lain yang didapatkan dari stres adalah melemahkan ingatan dan perhatian terhadap aktifitas kognitif, emosi yang tidak stabil, dan membuat kita merubah perilaku seseorang terhadap orang lain (Nasution, 2007:14)

2.2.1 Gejala-Gejala Stres

1. Gejala Fisik:

- Sakit kepala
- Nyeri di muka dan rahang
- Mulut dan tenggorokan kering
- Sulit menelan
- Sakit leher
- Pusing
- Sakit punggung
- Nyeri otot
- Rasa lemah
- Berat badan bertambah atau berkurang
- Gelisah tanpa sadar
- Nafas pendek

- Sulit berbicara
 - Jantung berdebar-debar
2. Gejala Emosional
- Mudah tersinggung
 - Suasana hati berubah-ubah
 - Berperilaku Impulsif
 - Sikap agresif yang tidak normal
 - Menarik diri dari orang lain.
 - Gelasah terhadap hal kecil
 - Depresi
 - Frustasi
 - Susah berkonsentrasi
 - Khawatir
 - Panik
 - Sering menangis
3. Gejala Perilaku
- Suka menggertakkan gigi
 - Dahi berkerut
 - Gelak tawa gelisah bernada tinggi
 - Mengatuk-ngatukkan kaki atau jari
 - Menggigit kuku
 - Merokok secara berlebihan
 - Memakai obat-obatan
 - Mengkonsumsi alkohol
 - Bejalan mondar-mandir
 - Sering menunda pekerjaan
 - Perilaku sosial berubah secara tiba-tiba/menarik diri dari pergaulan
 - Lamban melakukan sesuatu

2.2.2 Stressor

Stressor adalah situasi dan keadaan yang kita hadapi berubah yang menggerakkan respons adaptasi stres dalam tubuh (Carnaige, 2014:103). Faktor stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk (Lubis, 2009:18-19):

1. Frustasi. Frustasi muncul apabila usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan mengalami hambatan atau kegagalan. Hambatan yang diterima bisa melalui lingkungan maupun diri sendiri
2. Konflik. Konflik terjadi ketika individu dalam tekanan dan mereson langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya 2 kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan
3. Tekanan. Stres muncul apabila mendapatkan suatu tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu.
4. Ancaman. Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai situasi, merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.

2.2.3 Jenis Stres

Menurut Lazarus (1984), stres dibagi menjadi 2 kategori, yaitu (Lubis, 2009:17):

1. *Eustress*

Eustress merupakan stres baik yang dapat memunculkan perasaan bersemangat serta memotivasi diri untuk menjalani hidup. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu.

Stres jenis ini dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya karya seni (Nasution, 2007:6)

2. *Distress*

Distress merupakan stres yang mengganggu yang berintensitas tinggi yang perlu diatasi agar tidak berakibat fatal. Stres ini dapat memunculkan rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga seseorang yang mengalami stres jenis ini akan mengalami keadaan psikologi yang negatif (Nasution, 2007:6).

2.2.4 Cara Menangani Stres

1. Proses Mengolah Stres

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam memproses sebuah *stressor*, istilah memproses memiliki 2 jenis, yaitu (Chomaria, 2018:68):

a. *Problem Focused Coping*

Proses jenis ini biasanya memfokuskan diri dalam menemukan dan menyelesaikan penyebab stres dengan sebaik-baiknya.

b. *Emotional Coping*

Sebuah usaha seseorang yang memfokuskan pada emosi yang dialami selama stres berlangsung, dengan berusaha mengatasi, meregulasi, dan menerima emosi yang dirasakan saat terkena stres.

2. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan disiplin ilmu yang melatih pikiran manusia untuk mengubah realitas. Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan

proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran (Bachtiar, 2018:30-31). Selalu berpikir positif jika terjadi sebuah masalah. Cobalah untuk mencari ribuan pikiran positif. Dengan selalu berpikiran positif, membuat emosi dan pikiran akan lebih tenang (Chomaria, 2018:96)

3. Komunikasi

Jangan pernah memendam permasalahan sendiri, karena tidak semua masalah dapat kita atasi sendirian. Dengan menceritakan permasalahan kepada teman ataupun keluarga, dapat mengurangi beban stres yang ada (Chomaria, 2018:97)

4. Relaksasi

Relaksasi merupakan kegiatan yang dapat menenangkan diri dari respons negatif stres. Kegiatan rileksasi dapat berupa kegiatan yang kita senangi, ataupun rileksasi kecil seperti mengatur pernafasan.

2.3 *Mindfulness*

Salah satu penanganan stres yang dapat dilakukan sendiri adalah penerapan kegiatan *Mindfulness* dalam kehidupan. *Mindfulness* berarti kesadaran akan momen sekarang, dan saat ini (Wesfix, 2017:5). *Mindfulness* dapat dilakukan oleh semua orang kapan pun dan dimana pun, karena inti dari kegiatan *Mindfulness* adalah menyadari saat ini. Sadar akan pesan dokter yang menyarankan untuk memilih makanan yang sehat agar cepat sembuh, sadar akan posisi dimana kita berada dan apa yang kita kerjakan, sadar saat kita melamun. Hal tersebut adalah praktik

mindfulness. *Mindfulness* juga dapat mengurangi dampak negatif dari stres (Smith, 2017:3).

Kata “*mindfulness*” itu sendiri merupakan terjemahan dari istilah Pali (India Kuno), yaitu “*Sati*”. *Sati* memiliki 2 makna, yaitu kesadaran (*awareness*), perhatian (*attention*), dan mengingat (*remembering*) (Wesfix, 2017:5). Dari penjelasan tersebut, sebuah aplikasi *Moodpath* juga memberikan pengetahuan tentang kunci dari elemen *Mindfulness*, yaitu:

- a. *Directing your attention with intent* (Mengarahkan perhatian).
- b. *Focus on the current moment “Here” and “Now”* (Fokus pada momen saat ini dan sekarang).
- c. *Observing & Perceiving, without judging things as “good” or “bad”* (Memperhatikan sekeliling tanpa menilai sesuatu sebagai “Baik” dan “Buruk”).

Jon Kabat-Zin merupakan orang pertama yang menggunakan praktik *Mindfulness* sebagai media terapi. Nama terapi tersebut adalah *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Dalam situs Positive Psychology Program, *MBSR* memiliki berbagai macam kegiatan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dengan *Mindfulness*. Diantaranya adalah

- a. ***Mindful breathing***

Mindful breathing adalah meditasi yang berfokus pada alunan pernafasan. Caranya cukup mudah, yaitu mencari posisi yang nyaman, biarkan tubuh melepaskan tegangnya, perlahan mulai fokus pada pernafasan kita, rasakan hembusan nafas saat menarik nafas dan menghembuskan nafas, lakukan hingga merasa rileks.

b. *Body scan*

Body Scan juga merupakan kegiatan meditasi dari mindfulness selain *mindful breathing*. Di aplikasi mindfulness yang dapat di download di *appstore* maupun *playstore*, *body scan* dan *mindful breathing* dibuat menjadi 1 kegiatan latihan untuk mencoba meditasi *mindful*. Yang membedakan adalah, *mindful breathing* berfokus pada pernafasan kita, *body scan* berfokus pada tubuh. Dengan cara yang sama, *body scan* membantu kita untuk meringankan anggota tubuh yang tegang maupun sakit.

c. *Mindful walking*

Mindful Walk adalah salah satu sarana objek meditasi dengan berjalan santai tanpa alas kaki di atas rumput menjadi salah satu cara untuk melakukan kegiatan ini. Dengan mengamati bagaimana kalian berjalan, merasakan sensasi yang ada di telapak kaki, dan sesuaikan pernafasan dengan ayunan kaki

d. *Mindful eating*

Mindful Eating adalah suatu kegiatan *Mindfulness* yang dapat dilakukan saat sedang makan dengan mengarahkan fokus kita pada makanan. Cara melakukan praktik ini sangat mudah, makan dengan perlahan, menghirup aromanya, merasakan rasa makanan, merasakan sensasi panas/dingin makanan. Kuncinya adalah fokus dan menikmati makanan tanpa memikirkan hal lain. Seperti sedang menikmati kopi atau teh di pagi hari, kita akan fokus pada rasa dan aroma yang dikeluarkan, serta rasa yang membuat kita nyaman.

Berlatih *mindfulness* dapat dilakukan sehari-hari, saat sedang santai, saat sedang berjalan, saat duduk. Menurut aplikasi *Moodpath*, berlatih *mindfulness* sering dilakukan dengan cara fokus pada nafas kita. Ini membuat kita mudah untuk

menyadari kenyataan “saat ini” dan “sekarang”. Sensasi yang kita dapat dari melatih fokus pada pernafasan kita akan mengubah sensasi menenangkan dari tubuh kita.

Latihan lain untuk menghilangkan stres dengan kegiatan *mindfulness* juga dijelaskan di buku *The Lazy Guru's Guide To Life: A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less*

a. Stop

Berhenti sejenak dari apa yang membuat kita stres. Seperti istirahat sejenak dari mengerjakan pekerjaan, mematikan telefon, mematikan musik. Menaruh perhatian pada saat ini dan terbuka menerima keadaan. Pahami apa yang membuat kita stres.

b. Tune In

Menerima keadaan, berlatih menenangkan diri dengan melepaskan segala ketegangan. Menenangkan diri dapat dilakukan dengan duduk senyaman mungkin, dan mulai fokus rasa sakit yang didapat dari stres. Jelaskan apa yang dirasakan tanpa memberi label bahwa hal tersebut “baik” atau “buruk”.

c. Let Go

Lepaskan segala pikiran buruk yang didapat. Lepaskan segala ketegangan yang didapat, yang tidak membuat kita nyaman. Dan coba ubah pola pikir kita, seperti “Aku harus mengerjakan ini” menjadi “Aku bisa mengerjakan ini, jika tidak mampu aku dapat mencari hal lain yang dapat membantu”

Praktik-praktik tersebut juga harus didampingi latihan yang lain, seperti:

a. **Menulis jurnal**

Menuliskan segala hal yang dirasakan pada saat ini. Lakukan setiap hari.

Tuliskan juga apa ingin diraih dan apa yang ingin dirubah. Dan baca kembali sebulan atau seminggu kemudian untuk memahami perkembangan kita.

b. **Berkomunikasi**

Ceritakan apa yang kamu rasakan, jelaskan tanpa perlu menyalahkan, jangan tersinggung maupun tergesa-gesa dalam menilai jawaban yang didapat.

c. **Meditasi pernafasan**

Meditasi ini mengajak kita untuk sadar pada keadaan “saat ini” dan “sekarang”.

Kita dapat berlatih dibantu dengan aplikasi yang dapat kita unduh melalui

Playstore, seperti *Calm* dan *Headspace*.

Mindfulness tidak hanya tentang meditasi, namun kedisiplinan untuk berlatih. Meditasi merupakan salah satu dari sekian sarana yang perlu dicoba untuk mempraktikkan *Mindfulness*. Dalam mempraktikkan *mindfulness* tidak perlu tergesa-gesa, karena yang dilakukan adalah memahami, Meluangkan waktu untuk berlatih, dan Mulai berbagi keluh kesah kita ke orang yang dapat memberikan kita kekuatan yang besar.

2.4 Psikologi Perkembangan: Dewasa Awal.

Istilah “dewasa” berasal dari kata kerja Latin, yaitu *adult-adolences-adolescere* – yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Itu berarti orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Selama masa

dewasa ini, perubahan-perubahan fisik maupun psikologis terjadi pada waktu yang tidak diramalkan. Pada masa perubahan tersebut orang dewasa akan mendapatkan masalah-masalah penyesuaian diri, tekanan, serta harapan yang timbul akibat perubahan tersebut. Pada masa dewasa awal, merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru yang berbeda saat masa remaja.

2.4.1 Ciri-Ciri Dewasa Awal

1. Masa Dewasa awal sebagai “masa pengaturan”

Individu yang memasuki masa dewasa harus membiasakan diri terhadap tuntutan orang dewasa, terkait pekerjaan, pola hidup, dan tanggung jawab.

2. Masa Dewasa awal sebagai “usia reproduktif”

Orang dewasa mulai fokus pada tujuan yang ingin dicapai, jika wanita ingin berkarir dan sudah menikah, maka ia akan menunda untuk mempunyai anak sampai usia 30-an.

3. Masa Dewasa awal sebagai “masa bermasalah”

Dalam awal-awal masa dewasa, banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang, masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dari permasalahan yang sudah dialami sebelumnya. Karena masalah-masalah yang harus dihadapi itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, maka penyesuaian diri tidak akan diterima bersamaan.

Ada beberapa alasan mengapa penyesuaian diri sulit dilakukan:

- a. Yang pertama, minimnya persiapan untuk menghadapi jenis-jenis masalah yang perlu diatasi sebagai orang dewasa
 - b. Kedua, mencoba menguasai dua atau lebih keterampilan secara bersamaan biasanya menyebabkan keduanya kurang berhasil.
 - c. Ketiga, orang-orang muda tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah mereka, tidak seperti sewaktu mereka dianggap belum dewasa.
4. Masa Dewasa awal sebagai “masa ketegangan emosional”

Seseorang yang memasuki usia dewasa awal akan menghadapi masalah-masalah baru dalam hidupnya. Hal tersebut membuat individu mengalami ketegangan emosional dalam menghadapi setiap permasalahannya. Apabila seseorang tidak mampu mengatasi permasalahannya, mereka akan sering terganggu emosionalnya, sehingga mereka memikirkan atau mencoba bunuh diri.

5. Masa Dewasa awal sebagai “masa ketersinggan sosial”

Orang dewasa cenderung untuk sedikit demi sedikit meninggalkan kelompoknya masing-masing. Hal initerjadi karena kesibukan pada pekerjaan dan keluarga mereka, sehingga aktivitas dalam persahabatan tergantikan sebagian oleh persaingan dalam karir di pekerjaan.

6. Masa Dewasa awal sebagai “masa komitmen”

Pada masa ini juga dewasa awal akan memiliki komitmen-komitmen baru terhadap pola hidup, tanggung jawab, dan cita-cita.

7. Masa Dewasa awal sebagai “masa ketergantungan”

Meskipun telah resmi mencapai status usia dewasa, banyak orang dewasa awal yang masih sedikit tergantung pada atau bahkan sangat tergantung pada orang-orang lain selama jangka waktu yang berbeda. Ketergantungan ini mungkin pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, dan sebaginya.

8. Masa Dewasa awal sebagai “masa perubahan nilai”

Beberapa alasan perubahan nilai pada dewasa awal, yang pertama, perubahan nilai karena menyesuaikan kelompok sosial agar dapat diterima. Yang kedua, orang dewasa akan menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku. Ketiga, dewasa awal yang menjadi orang tua dapat mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat dibanding dengan yang belum menikah.

9. Masa Dewasa awal sebagai “masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru”

Orang dewasa mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru yang berbeda dari masa remaja. Mulai dari menyesuaikan peran orang tua, penyesuaian diri terhadap pola seks atas dasar persamaan derajat

10. Masa Dewasa awal sebagai “masa kreatif”

Bentuk kreativitas yang akan terlihat sesudah ia dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan keinginan, dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan sebesar-besarnya.

2.4.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tugas-tugas perkembangan pada masa ini dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, dsan sebagainya.

Bantuan untuk menguasai tugas-tugas perkembangan:

- a. Efisiensi fisik dalam menghadapi dan mengatasi masalah baru.
- b. Kemampuan motorik
- c. Kemampuan mental untuk menyesuaikan diri pada situasi baru.
- d. Motivasi
- e. Model Peran

2.4.3 Stres Pada Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah periode yang penuh tantangan, penghargaan, dan ketegangan emosi. Tantangan meliputi tuntutan kerja dan membentuk keluarga. Dewasa awal juga harus menghadapi krisis seperti merawat orang tua yang telah lanjut usia. Pada usia ini, seseorang akan terjebak antara keinginan untuk memikul tanggung jawab dewasa atau memperpanjang masa remaja yang tidak ada tanggung jawab. Dewasa awal yang gagal dalam penyesuaian dirinya terhadap masalah akan mengganggu kepribadiannya dalam menghadapi setiap masalah. Masalah psikososial dewasa awal sering berhubungan dengan stres, seperti pekerjaan dan keluarga (Potter dan Perry dalam Maulida, 2012:15)

2.5 Dasar Klasifikasi Target

2.5.1 Target Audience : Dewasa Awal (20-25 Tahun)

Perancangan ini mentargetkan pada dewasa awal yang mengalami mengalami stres ataupun yang peduli dengan kesehatan mental dan psikis, yang suka membaca komik dan buku-buku motivasi.

Seseorang yang stres pasti akan mencari cara untuk menenangkan dirinya, salah satunya membaca buku *self-help* atau buku motivasi yang dapat membantu pemulihan dirinya. Saat ini banyak buku yang menawarkan isi berupa tips-tips menenangkan diri dari rasa stres dengan dipadukan ilustrasi, namun semua terlihat sama secara informasi dan penyajiannya. Ada juga buku motivasi yang berisi cerita-cerita inspirasi untuk orang dewasa, namun tidak ada yang menyajikan dengan bentuk komik maupun cerita disertai ilustrasi. Menurut David Lewis, membaca akan meningkatkan daya imajinasi, kepekaan sosial, dan kreativitas seseorang (glitzmedia.co.id/post/wellness/health-body/penelitian-membuktikan-membaca-buku-sebelum-tidur-dapat-mengurangi-stres-seseorang?page=2. Diakses tanggal 1 April 2018). Dalam sebuah terapi yang bernama *Bibliotherapy Kognitif* yang memanfaatkan buku sebagai *treatment* mengatasi masalah psikologis (Herlina, 2013:2). Hal ini dapat disimpulkan bahwa membaca buku dengan jenis apapun dapat membantu seseorang mengatasi masalah psikologisnya. Membaca mengenai kesulitan orang lain yang sama dengan mereka melalui sebuah buku bacaan, dapat memberikan kesadaran dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapainya.

2.6 Model Kajian Sosial

Kajian sosial dalam dunia desain telah dikembangkan oleh Victor Papanek (Sachari, 2004:130) yang memaparkan tentang fenomena desain di negara-negara berkembang dengan segala permasalahanya. Kajian sosial pada umumnya masih berkisar tentang gaya hidup, dampak sosial karya desain, budaya massa, sejarah sosial, persoalan gender, dan perubahan sosial akibat penggunaan teknologi.

Kajian sosial di bidang desain terbagi atas 2 kelompok besar, yaitu: (1) Kajian-kajian sosiologi ‘murni’ yang didekati secara kuantitatif dan kualitatif, (2) Kajian sosiologi terapan yang bertujuan untuk menyusun strategi pemecahan suatu persoalan desain tertentu, atau pula penyusunan kebijakan sosial yang berkaitan dengan pembangunan yang hendak dijalankan. Dalam kajian sosiologi desain, manusia dapat diamati perilaku kreatifnya, perilaku destruktifnya, pembentukan nilai-nilai baru, ataupun tumbuhnya akar-akar kebudayaan baru. Dapat dikemukakan bahwa kajian sosial di bidang desain merupakan penelitian atau telah mengenai perilaku individu, sekelompok orang atau masyarakat yang dipengaruhi oleh karya desain tertentu atau sebaliknya.

2.7 Komik

Menurut Will Eisner (Darmawan 2012:40) komik adalah sebagai pembingkai waktu “*framing time*”, dimana setiap peristiwa tertentu disusun dalam sebuah panel dan bersifat runtut (berurutan). Sedangkan menurut Darmawan (2012:5) komik adalah media mengungkapkan sebuah cerita melalui gambar atau berekspresi dengan bahasa dan gambar yang disusun.

Sejarah komik di Indonesia dapat ditelusuri sampai ke masa prasejarah. Bukti pertama terdapat pada monument-monumen keagamaan yang terbuat dari batu. Relief kisah Ramayana dan Mahabarata yang merupakan kisah mitologi terkenal dari India. Kemudian, lebih dekat dengan masa kini, yaitu ada wayang kulit dan wayang beber yang menampilkan tipe penceritaan dengan sarana gambar yang dapat dianggap sebagai cikal bakal komik.

Lalu berkembang dengan masuknya budaya Barat dan Cina melalui media massa. Sekitar tahun 1930-an komik humor dimuat di media koran *Sin Po* yang merupakan media komunikasi Cina Peranakan yang berbahasa Melayu. Lalu muncul komik *Put On* yang terbit pada tahun 1931-an. Namun seiring berjalannya waktu, pada masa pendudukan Jepang, pers dimanfaatkan untuk keperluan propaganda Asia Timur Raya. Pada tahun 1954, terjadi perubahan arah setelah melihat keberhasilan komik Amerika. Mereka mencoba metransposisi cerita dengan meng-Indonesiakan tokoh-tokoh yang popular untuk disesuaikan dengan lingkungan.

Gumelar (2004:3) mengatakan, komik awalnya memang dikhususkan untuk lelucon yang ditujukan bagi anak-anak, tetapi seiring perkembangannya komik mulai menjadi bacaan yang ditujukan bagi remaja dan dewasa. Maka dari itu, komik tidak hanya sebagai bacaan untuk anak-anak, namun dewasa juga dapat membacanya yang disesuaikan dengan isi cerita dalam komik tersebut. Komik tidak hanya sebagai bacaan ringan, namun juga dapat sebagai alat komunikasi massa yang dapat memperkaya ragam persepsi kita tentang dunia (McCloud, 2008:195). Menurut Marcel Boneff (2008:195), pembaca utama komik adalah anak muda umur

15 hingga 25 tahun dimana umur segmentasi untuk perancangan komik ini ada di dalamnya.

Menurut Marcel Boneff (2008:9) terdapat 3 kategori komik, yaitu komik strip, buku komik, dan novel grafis. Beberapa hal yang dibutuhkan dalam membuat komik adalah sebagai berikut

2.7.1 Cerita

Di dalam sebuah komik tentu saja harus ada cerita yang disampaikan. Cerita dalam komik merupakan imajinasi yang disusun secara sejajar agar membentuk sebuah pesan. Cerita merupakan rangkaian kejadian atau peristiwa yang dituturkan secara menarik untuk menarik perhatian pembaca dalam memasuki dunia cerita (Darmawan, 2012: 115-116). Peran komikus tidak hanya sebagai illustrator, namun juga bertugas sebagai narator dalam sebuah cerita.

2.7.2 Karakter

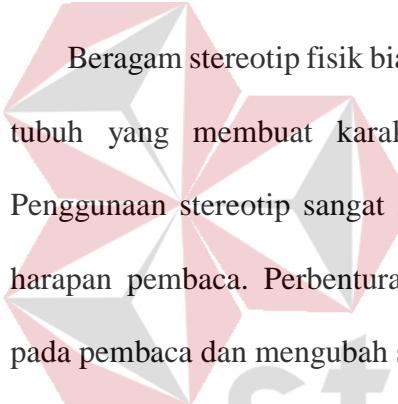
Dalam komik peran karakter berfungsi dalam menyampaikan cerita kepada pembaca. Visualisasi karakter dalam sebuah komik di sesuaikan dengan cerita yang di angkat. Karakter yang sesuai dengan cerita akan memudahkan pembaca dalam memahami pesan yang disampaikan.

Visualisasi karakter tidak ada batasan *style* yang di pakai, tergantung komikus dalam memvisualkan karakter mereka yang sesuai dengan *style* dan kesukaan mereka. Berikut ada 3 hal yang perlu dimiliki karakter dalam komik, yaitu:

1. Jiwa

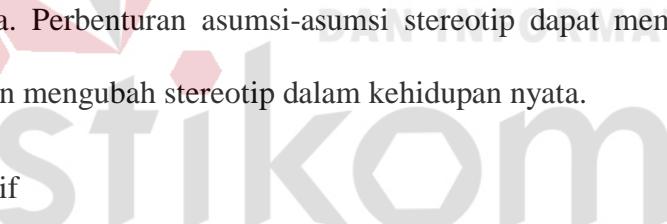
Artinya karakter yang diciptakan juga harus dipikirkan searahnya, impiannya, kepribadiannya, dan latar belakang karakter tersebut hidup. Misalnya karakter tersebut dibesarkan seperti apa, mimpi apa yang ingin dia raih, dan bagaimana kepribadiannya. Dengan menampilkan karakter beserta filosofi hidup yang kompeten, dapat membawakan sebuah gambaran lengkap tentang dunia tempat karakter menjadi hidup.

2. Ciri Khas



Beragam stereotip fisik biasanya digunakan oleh para komikus. Tipe wajah dan tubuh yang membuat karakter Nampak heroic, beruntal atau kutu buku. Penggunaan stereotip sangat menguntungkan karena mudah dikenali dan sesuai harapan pembaca. Perbenturan asumsi-asumsi stereotip dapat memberi kejutan pada pembaca dan mengubah stereotip dalam kehidupan nyata.

3. Sikap Ekspresif



Selain jiwa dan ciri khas, yang menjadi pertimbangan selanjutnya adalah sikap ekspresif. Macam-macam aneka bahasa tubuh, pola bicara, ekspresi wajah, dan sifat lainnya. Karakter akan mudah dibangun dengan tipe ekspresi tertentu, misalnya saja wajah penuh dengan kerutan untuk orang tua sinis, lirikan cemas untuk karakter rapuh, atau tubuh bungkuk sebagai kepribadian pecundang.

2.7.3 Proporsi

Menurut Sanyoto (2009:275) proporsi adalah suatu ukuran perbandingan dari sebuah karya seni yang dibuat berdasarkan kaidah-kaidah yang dianggap paling ideal sehingga diperoleh karya desain yang menarik. Proporsi pada dasarnya bersangkutan dengan perbandingan ukuran yang bersifat sistematis. Hal ini perlu diperhatikan dalam memahami perancangan karakter. Pemahaman tentang proporsi akan mempermudah dalam menggambar pose serta dapat menciptakan karakter sesuai kepribadian yang dibentuk.

2.7.4 Panel

Panel dalam komik berfungsi sebagai alur cerita agar menjadi runtut. Paneling dalam komik tidak memiliki pakem tertentu, tidak ada batasan dalam merancang panel yang akan digunakan. Namun, pemahaman dalam merancang panel juga harus di kuasai.

1. Kisi – Kisi Panel

Menurut Darmawan (2012:159-165) ada 7 kisi-kisi panel yang umum digunakan.

- a. **Kisi-kisi 2 panel.** Panel ini biasa digunakan pada komik Indonesia dan juga komik-komik saku yang bertema perang terbitan Inggris.
- b. **Kisi-kisi 2x2 panel.** Kisi-kisi ini memiliki kelemahan yaitu membuat halaman komik terlihat kaku
- c. **Kisi-kisi 2x3 panel.** Kisi-kisi ini dipakai komik terbitan Amerika Serikat periode 1950-1960 an. Ada cukup banyak panel dalam kisi-kisi ini untuk adegan satu halaman, tapi juga tidak terlalu padat.

d. **Kisi-kisi 2x4 panel.** Ruang gerak terasa lebih sempit dalam panel ini.

Walaupun kemudian hal itu diganti oleh kesempatan bertutur yang lebih banyak per halaman. Salah satu komik yang memakai kisi-kisi ini adalah komik *Stray Bullets* karya David Lapham.

e. **Kisi-kisi 3x3 panel.** Komik Amerika Serikat tahun 1960-an banyak menggunakan paneling ini untuk memberikan kesan seimbang antara kepadatan dan gerak dalam satu halaman

f. **Kisi-kisi 4x4 panel.** Sebetulnya, kisi-kisi panel ini bias terasa “sempit”. Tapi Frank Miller dalam *Dark Knight Returns* berhasil menunjukkan berbagai cara yang sangat kreatif memperlakukan kisi-kisi ini agar terasa sinematis sekaligus dinamis.

g. **Kisi-kisi 3 panel memanjang.** Kisi-kisi ini biasanya digunakan untuk memberi kesan widescreen bagi sebuah cerita komik. Penggunaan paneling secara *freestyle* ini akan mengandalkan intuisi anda sebagai komikus, untuk menentukan rancangan panel-panel yang bagus.

Selain terdapat tata panel, komikus juga harus memahami arah baca komik untuk memudahkan pembaca dalam membaca.

2. Jenis Peralihan Panel

Scot McCloud dalam buku *Memahami Komik* (2002: 70-74) menyebutkan terdapat 6 jenis peralihan antar panel yang bias memudahkan dalam merancang adegan setiap panel.

a. Momen ke Momen

Peralihan jenis ini sering diterapkan pada komik Jepang. Dalam panel ini, pergerakan waktu di antara momen berdekatan. Jenis panel ini biasanya digunakan untuk memberikan rasa “sinematis” pada komik



Gambar 2.1 Panel momen ke momen

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

b. Aksi ke Aksi

Peralihan jenis ini menampilkan subyek tunggal atau seseorang/suatu pihak yang sama melakukan tindakan yang bergerak dari satu aksi ke aksi lain. Jenis ini juga dapat memberi rasa “sinematis” atau rasa gerak dalam komik.



Gambar 2.2 Panel aksi ke aksi

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

c. Subjek ke Subjek

Peralihan antar panel jenis ini berbeda dalam satu lingkup adegan yang sama, tapi panel-panel beralih dari satu subjek pelaku dalam adegan ke subjek pelaku yang lain dalam adegan yang sama.

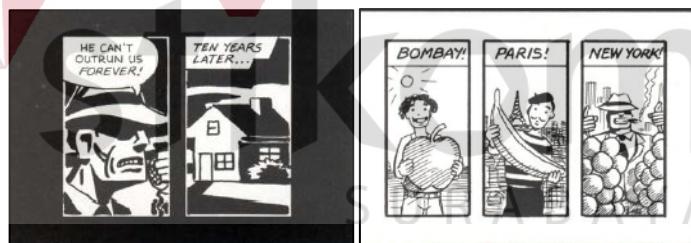


Gambar 2.3 Panel subjek ke subjek

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

d. Adegan ke Adegan

Peralihan jenis ini akan membawa pembaca melintasi ruang dan waktu yang cukup jauh. Peralihan jenis ini sering diperlukan pemikiran deduktif.

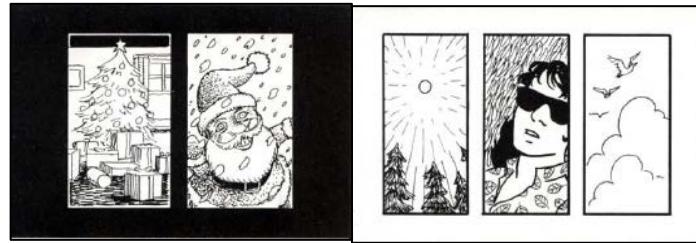


Gambar 2.4 Panel adegan ke adegan

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

e. Aspek ke Aspek

Peralihan ini kebanyakan tidak mengenal waktu dan mengatur pandangan yang mengembara terhadap aspek tempat, gagasan, dan suasana hati yang berbeda.



Gambar 2.5 Panel aspek ke aspek

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

f. *Non Sequitur*

Peralihan ini tidak menunjukkan hubungan yang logis antar panelnya atau dapat dikatakan peralihan antar panel ini lebih ke level abstrak dari peralihan aspek ke aspek



Gambar 2.6 Panel non sequitur

(Sumber: Scott McCloud, 2001)

2.7.5 Balon Kata

Balon kata dalam pembuatan komik digunakan untuk memerikan percakapan tokoh pada komik. Pemberian “kait” pada komik menunjukkan arah asal dialog. Menurut Darmawan (2012:82) untuk memberikan efek dramatis pada komik, maka balon kata sering menjadi wahana visualisasi. Balon kata dapat memvisualisasikan nada bicara dari tokoh komik. Misalnya, nada bicara normal menggunakan balon kata dengan garis yang stabil. Sedangkan pada saat terika, balon kata digambarkan bergerigi.

2.7.6 Teks dan Efek Suara

Teks dalam komik bukan hanya menyampaikan kata-kata, namun juga berfungsi untuk menyampaikan bunyi atau suara yang akan membuat adegan lebih dramatis.

2.8 Jenis Komik

Menurut Marcell Boneff menyebutkan terdapat 2 jenis komik, yaitu Komik Strip dan Buku Komik. (2008:9). Dan menurut Scott McCloud menyebutkan Novel Grafis dan Web komik yang merupakan bentuk revolusi dari komik (2008:26 & 203).

2.8.1 Komik Strip

Komik strip adalah komik yang disajikan secara singkat dan berseri di setiap edisinya secara teratur. Jenis komik ini sering disajikan di harian surat kabar. Jenis komik ini umumnya memiliki cerita komedi yang menghibur.

2.8.2 Buku Komik

Buku komik adalah buku yang berisi koleksi komik strip yang masing-masing menceritakan sebuah cerita tunggal atau lelucon dalam beberapa panel. Kebanyakan dari komik strip yang terbit dalam waktu tertentu, dikumpulkan dan diterbitkan ulang dalam bentuk buku (UltimArt Vol III No.1, 2011:81). Seiring berjalanannya waktu, komik berkembang menjadi bentuk cerita panjang yang disusun menjadi buku. Dengan menghadirkan cerita untuk orang dewasa dengan cerita yang berat (McCloud, 2008:15,28-29).

2.8.3 Novel Grafis

Novel grafis merupakan karya novel yang terdiri dari unsur cerita dengan ilustrasi bergambar, menurut para ahli masih banyak kesimpang siuran mengenai makna Novel Grafis. Penulis mencari beberapa pendapat ahli mengenai makna tersebut. Diantaranya Menurut R.C. Harvey, ketika istilah ini pertama kali digunakan oleh Richard Kyle, pada 1964. Novel Grafis adalah : A long form of comic book (Buku komik berformat panjang). Kata “panjang” di sini merujuk pada jumlah halaman yang tebal, dan bukan ukuran fisik komik tersebut. Definisi lain adalah dari Stephen Weiner, yang mengartikan novel grafis sebagai: book-length comic books that are meant to be read as one story (Buku-buku komik yang setebal buku, yang dimaksudkan untuk dibaca sebagai sebuah cerita). Dalam definisi ini, Weiner menyertakan pengertian awal novel grafis yang berhubungan dengan panjang cerita atau tebal halaman. Novel Grafis atau Graphic Novel adalah istilah yang digunakan untuk sebuah karya visual grafis yang memiliki basis seperti komik. Akan tetapi novel grafis mempunyai panjang cerita dan konsep cerita yang lebih berbobot, dan biasanya ditujukan untuk target pembaca yang lebih dewasa. (Eisner, Graphic 3-4).

2.8.4 Komik Online

Selain media cetak, terdapat pula media online. Lahirnya teknologi juga mengembangkan komik yang awalnya berbasis cetak. Komik online merupakan komik digital dalam pengertian teknis, namun banyak diantaranya masih sekedar komik cetakan yang dimodifikasi. (McCloud, 2008:203).

Dalam komik online menawarkan interaktivitas berdasarkan hiperteks, menyertakan animasi, dan menambahkan beberapa produksi multimedia dengan suara dan gerakan. (McCloud, 2008:166).

2.9 Teknik Pembuatan Komik

Menurut MS.Gumelar (2011:93-198), terdapat 3 teknik dalam pembuatan komik, yaitu:

2.9.1 Teknik tradisional

Membuat komik dengan alat dan bahan yang relative tradisional, yaitu kertas, pensil pena, tinta air atau tinta bak, spidol, pena, penghapus, bolpen, dan lain-lain yang relevan.

2.9.2 Teknik Hybrid

Teknik ini menggabungkan antara tradisional dan digital. Secara tradisional, untuk membuatnya memerlukan alat-alat tradisional pula dan alat-alat digital yang diperlukan adalah scanner, computer, serta *graphic software* untuk mengolah gambar. Teknik ini juga bisa disebut sebagai langkah selanjutnya dari teknik tradisional, tetapi di beri tambahan dan polesan lebih lanjut menggunakan teknik digital.

2.9.3 Teknik Digital

Teknik digital adalah proses perancangannya menggunakan peralatan digital dengan bantuan perangkat lunak (*software*) dan perangkat keras (*hardware*) yang membantu pembuatan komik. Dalam buku *Making Comic* oleh Scott McCloud, teknik digital membantu komikus untuk menambahkan detail pada objek dan membangun karakter garis dengan *brush* yang telah dimodifikasi oleh komikus dalam *software* yang digunakannya. Kemudahan dengan teknik digital ini membuat komikus dapat bereksperimen dalam membangun suasana adegan, *depth of field* yang akan membuat cerita semakin “hidup” dan dapat mengena ke pembaca.

2.10 Tipografi

Menurut Danton Sihombing (2001:3) pengetahuan mengenai huruf dapat dipelajari dalam sebuah disiplin seni yang disebut tipografi. Tipografi merupakan 22 representasi visual dari sebuah bentuk komunikasi verbal dan merupakan properti visual yang pokok dan efektif. Sedangkan menurut J.Ben Lierman (Lia Anggraini & Kirana Nathalia, 2014) pada buku *Types of Typeface* “Tipografi sebagai salah satu elemen desain pada ilustrasi yang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh elemen desain yang lain, serta dapat mempengaruhi keberhasilan suatu karya desain secara keseluruhan”. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tipografi adalah aktivitas atau sarana komunikasi berupa visual seperti rangkaian huruf atau kalimat yang menimbulkan sebuah pesan dan digunakan manusia dalam kehidupan sehari-hari untuk berkomunikasi.

Menurut J. Ben Lierman (Lia Anggraini & Kirana Nathalia, 2014) mengatakan ada dua hal yang akan menentukan kesuksesan desain terkait dengan penggunaan tipografi yaitu legibility dan readability.

a. Legibility

Legibility adalah tingkat kemudahan mata mengenali suatu karakter atau huruf tanpa harus bersusah payah. Legibility suatu kata atau kalimat dapat dilihat dari kerumitan desain huruf dan penggunaan warna. Pada dasarnya legibility bukan tujuan yang harus dicapai pada setiap karya desain. Banyak karya desain tipografi yang lebih mengutamakan penyampaian ekspresi atau perasaan tertentu, tetapi tingkat legibility-nya rendah

b. Readability

Readability adalah penggunaan huruf dengan memperhatikan hubungannya dengan huruf yang lain sehingga terlihat jelas. Dalam menggabungkan huruf, baik untuk membentuk suatu kata maupun kalimat, juga harus memperhatikan hubungan antara huruf yang satu dengan yang lain khususnya spasi antara huruf.

2.10.1 Klasifikasi Huruf

Menurut Danton Sihombing (2001:39-55) untuk memperoleh pemahaman terhadap pengklasifikasian huruf berdasarkan latar belakang sejarah tipografi, Berikut adalah pengelompokkannya yang dibuat sesuai urutan waktu pembuatan serta salah satu contoh hurufnya :

1. Old Style (Garamond, 1617)
2. Transitional (Baskerville, 1757)
3. Modern (Bodoni, 1788)
4. Egyptian / Slab Serif (Century Expanded, 1895)
5. Contemporary / Sans Serif (Helvetica, 1957)

Sedangkan menurut Rakhmat Supriyono (2010: 25-30) mengatakan apabila huruf dapat digolongkan menjadi tujuh gaya atau style, yaitu :

1. Huruf klasik (classical typefaces)

Huruf yang memiliki kait (serif) lengkung ini juga disebut Old Style Roman. Salah satu contoh gaya huruf ini adalah Garamond yang memiliki kait(serif) sudut lengkung dan tebal-tipis yang kontras.

2. Huruf Transisi

Hampir sama dengan huruf Old Style Roman, hanya berbeda pada ujung kaitnya yang runcing dan memiliki sedikit perbedaan tebal-tipis pada tubuh huruf (garis vertikal tebal). Font yang termasuk jenis transisi, antara lain Baskerville dan century.

3. Huruf Modern Roman

Huruf yang termasuk dalam Modern Roman antara lain Bodoni dan scotch Roman. Huruf ini sudah jarang digunakan untuk teks karena ketebalan tubuh huruf sangat kontras, bagian yang vertikal tebal, garis-garis horizontal dan serifnya sangat tipis sehingga untuk teks berukuran kecil agak sulit untuk dibaca dan bahkan sering tidak terbaca.

4. Huruf Sans Serif

Disebut sans serif karena tidak memiliki serif/kaki/kait. Salah satu ciri huruf ini adalah memiliki bagian-bagian tubuh yang sama tebalnya. Contoh huruf sans serif yang popular, antara lain Arial, Helvetica, Univers, Futura, dan Gill Sans. Huruf Sans Serif sesungguhnya kurang tepat digunakan untuk teks yang 25 panjang karena dapat melelahkan pembaca, namun cukup efektif untuk penulisan judul atau teks yang pendek. Huruf sans serif sering digunakan untuk buku dan majalah karena memiliki citra dinamis dan simple.

5. Berkait Balok

Huruf egyptian memiliki kait berbentuk balok yang ketebalannya hampir sama dengan tubuh huruf sehingga terkesan elegan, jantan, dan kaku.

6. Huruf Tulis (Script)

Jenis huruf ini berasal dari tulisan tangan (hand-writing), sangat sulit dibaca dan melelahkan jika dipakai untuk teks yang panjang.

7. Huruf Hiasan (Decorative)

Huruf dekoratif bukan termasuk teks sehingga sangat tidak tepat jika digunakan untuk teks panjang. Huruf ini lebih cocok digunakan untuk satu kata atau judul yang pendek.

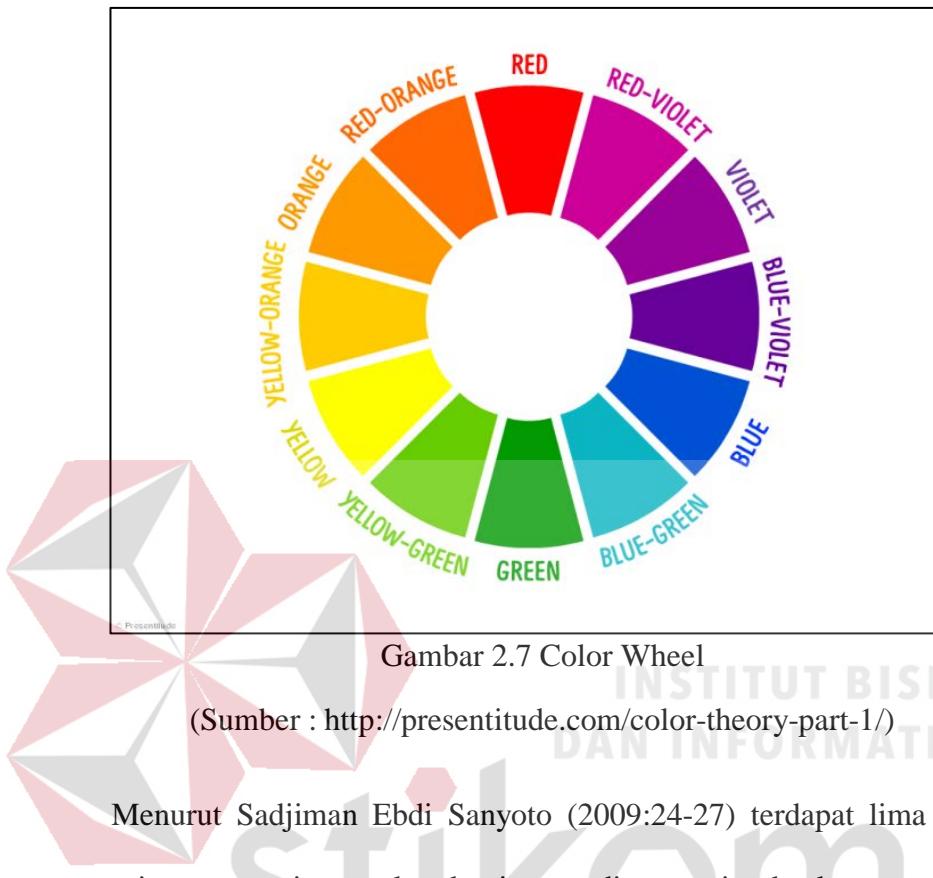
2.11 Warna

Sudah umum diketahui bahwa warna dapat mempengaruhi jiwa manusia dengan kuat atau dapat mempengaruhi emosi manusia. Pada seni sastra lama maupun sastra modern, puisi atau prosa, sering terungkap perihal warna baik sebagai kiasan atau perumpamaan (Dramaprawira, 2002:30). Warna menurut kejadiannya dibagi menjadi dua yaitu, warna subtraktif, dan warna aditif. Warna aditif adalah warna – warna yang berasal dari cahaya yang disebut spectrum. Warna pokok aditif adalah merah, hijau, biru atau bisa dibilang RGB. Warna subtraktif adalah warna sekunder dari warna additive, namun secara material warna subtraktif berbeda dengan warna additif. Warna pokok subtraktif menurut teori adalah cyan atau biru, magenta atau merah, kuning dalam komputer biasa disebut CMY.

Dalam pembagian warna, dapat menggunakan lingkaran warna yang terdiri atas tiga bagian, yaitu:

- a. Warna Primer, terdiri atas warna merah, kuning, dan biru. Warna primer merupakan warna dasar dalam lingkaran warna
- b. Warna sekunder, terdiri dari jingga, hijau, dan ungu. Warna sekunder merupakan percampuran dua warna primer dengan perbandingan yang sama.

- c. Warna tersier merupakan pencampuran antara warna primer dan sekunder di sebelahnya dengan perbandingan yang sama.



Menurut Sadjiman Ebdi Sanyoto (2009:24-27) terdapat lima klasifikasi warna, yaitu warna primer, sekunder, intermediate, tersier dan kuarter.

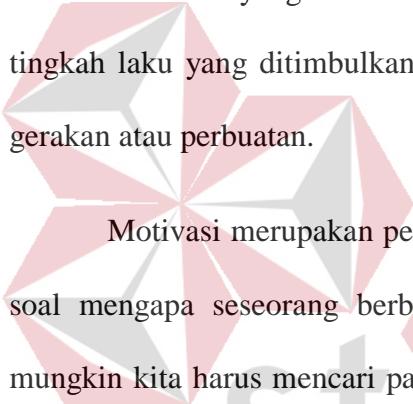
- Warna primer adalah warna pokok yang tidak dapat dibentuk dari warna lain tetapi dapat digunakan sebagai pencampuran ke warna lain. Warna tersebut adalah biru, merah, dan kuning.
- Warna Sekunder adalah warna campuran dari dua warna primer, warna tersebut adalah jingga atau oranye (warna merah dicampur warna kuning), ungu atau violet (warna merah dicampur biru), hijau (warna kuning dan biru).
- Warna intermediate adalah warna yang ada diantara primer dan sekunder pada lingkaran warna, warna tersebut adalah

- a) kuning hijau sejenis moon green (warna yang ada di antara kuning dan hijau)
 - b) kuning jingga sejenis deep yellow (warna yang ada di antara kuning dan jingga)
 - c) jingga)
 - d) Merah jingga red/vermillion (warna yang ada di antara merah dan jingga)
 - e) Merah ungu purple (warna yang ada di antara merah dan ungu)
 - f) Biru ungu sejenis blue / indigo (warna yang ada di antara biru dan ungu)
 - g) Biru hijau / sejenis sea green (warna yang ada di antara biru dan hijau)
- d. Warna tersier adalah hasil pencampuran dari dua warna sekunder atau warna kedua. Warna tersebut adalah sebagai berikut :
- a) coklat kuning disebut sienna mentah, kuning tersier, yellow ochre atau olive yaitu pencampuran warna jingga dan hijau.
 - b) Coklat merah disebut sienna bakar, merah tersier, burnt sienna atau red brown yaitu pencampuran warna jingga dan ungu
 - c) Coklat biru disebut sienna sepia, biru tersier, zaitun atau navy blue yaitu pencampuran warna hijau dan ungu.
- e. Warna Kuarter adalah warna dari hasil pencampuran dua warna tersier. Warna tersebut adalah sebagai berikut :
- a) Coklat jingga atau jingga kuarter atau brown yang merupakan hasil pencampuran kuning tersier dan merah tersier.
 - b) Coklat hijau atau hijau kuarter atau moss green merupakan hasil pencampuran biru tersier dan kuning tersier apabila di Jawa disebut warna “ijo telek lencung”

- c) Coklat ungu atau ungu kuarter atau deep purple merupakan hasil pencampuran merah tersier dan biru tersier.

2.12 Motivasi

Kata motivasi menurut bahasa berarti dorongan yang timbul dari diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (KBBI, 1994:666). Drs. H ahmad Fauzi (1997:61) mengemukakan, motivasi merupakan istilah yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh sesuatu tersebut, dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.



Motivasi merupakan pendorong bagi perbuatan seseorang. Ia menyangkut soal mengapa seseorang berbuat demikian. Untuk mencari jawaban tersebut, mungkin kita harus mencari pada apa yang mendorongnya (dari dalam) dan atau pada perangsang atau stimulasi (faktor luar) yang menariknya untuk melakukan perbuatan itu.

Dalam psikologi perkembangan, bantuan untuk menguasai tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal salah satunya adalah motivasi. Motivasi diperlukan untuk dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik dan dianggap mandiri. Motivasi juga diperlukan bagi mereka yang sedang membutuhkan bantuan seperti penderita depresi maupun stres. Pemberian motivasi dapat membantu penderita depresi merasa lebih baik dan membangkitkan perasaan positif bagi dirinya (Hurlock, 2008:253)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Denzin dan Lincoln (2009) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian kualitatif menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu, dan meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. (Iskandar, 2009:11).

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan Fenomenologi. Menurut Bogdan dan Biklen (1982) penelitian dengan pendekatan fenomenologi berusaha memahami makna dari suatu peristiwa atau fenomena yang saling berpengaruh dengan manusia dalam situasi tertentu (Iskandar, 2009:51). Pendekatan fenomenologi dirasa cocok digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini menganalisis tentang fenomena depresi ringan pada dewasa awal.

Dipilihnya pendekatan kualitatif karena data yang dikumpulkan berupa dokumen yang berasal dari observasi langsung, wawancara, catatan memo, dan dokumen resmi lainnya yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang cara mengatasi depresi pada dewasa awal sebagai bahan pembuatan komik.

3.2 Unit Analisis

3.2.1 Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan yang akan diteliti. Menurut Suharsini Arikunto (1998:15) objek penelitian adalah variable atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, sedangkan subjek penelitian merupakan tempat dimana variable melekat.

Objek penelitian ini adalah Amelia Hadi seorang mahasiswi di salah satu Institut di Surabaya yang menderita stres karena faktor psikososial.

3.2.2 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di rumah narasumber, yaitu Amelia Hadi di Donorejo 1 No.19i. Surabaya.

3.2.3 Model Kajian

Penelitian ini menggunakan model kajian sosial terapan. Kajian sosiologi terapan yang bertujuan untuk menyusun strategi pemecahan suatu persoalan desain tertentu, atau pula penyusunan kebijakan sosial yang berkaitan dengan pembangunan yang hendak dijalankan.

Illich melihat satu alternatif lain bagi masyarakat pasca industri, yaitu penerapan dan pengembangan *convivial technology* berupa keterpaduan etik, moralitas, dan perubahan sosial yang lebih humanis. Illich menilai, ilmu desain pada hakikatnya dapat pula digunakan untuk menyederhanakan alat-alat guna memungkinkan orang awam membangun lingkungannya sendiri.

Kajian ini sesuai dengan perancangan karena memiliki keterkaitan terhadap gaya hidup lingkungan sosial dan budaya mentalitas akibat stres. Jika ditinjau dari informasi, dampak-dampak yang terjadi akibat stres adalah seseorang akan menutup diri, memiliki harga diri rendah, mudah lelah, hingga merasa depresi. Tidak hanya emosional yang dirasakan, namun dampak stres juga mempengaruhi fisik seseorang. Dari informasi tersebut dapat dilihat jika terjadi kelemahan mentalitas individu yang meremehkan mutu atau potensi diri sendiri.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang akurat, pembuatan ini menggunakan metode pengumpulan data. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah:

3.3.1 Observasi

Observasi merupakan teknik yang menuntut adanya pengamatan dari peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian.

Informasi yang ingin diperoleh dari hasil observasi antara lain:

- a. Pelaku : Amelia Hadi
- b. Lokasi : Kamar, ruang kerja, dan lingkungan sosial.
- c. Kejadian atau peristiwa : Faktor yang membuat stres, sikapnya saat terkena stres
- d. Kegiatan : Kegiatan selama dirumah, di kampus, kegiatan dengan temannya, kegiatan saat terkena stres, kegiatan untuk menghilangkan stres, bagaimana gaya hidupnya

- e. Perasaan : Ekspresi yang ditunjukkan saat stres, perasan yang dirasakan saat terkena masalah

Jenis observasi yang digunakan adalah observasi tidak berstruktur. Jenis observasi ini merupakan observasi tanpa menggunakan *guide* observasi. Tujuannya agar peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti.

Observasi dilakukan di rumah Amelia Hadi dengan melakukan pengamatan lingkungan sosial. Berpedoman pada variabel gaya hidup dan budaya mentalitas, maka observasi dilakukan untuk mencari data tentang:

- a. Faktor apa saja yang menyebabkan stres
- b. Respons saat terkena stres
- c. Gaya hidup
- d. Kegiatan untuk meringankan stres

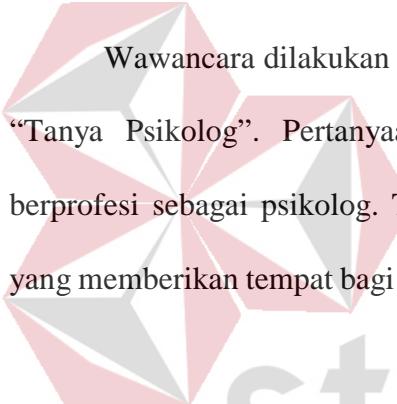
3.3.2 Wawancara

Metode wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dan cara Tanya jawab dengan bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara (Noor, 2011:139)

Perolehan data dari wawancara untuk mendapatkan keterangan lebih mendalam tentang informasi yang diperoleh sebelumnya. Dalam hal ini, jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur dengan informan yang memiliki pemahaman tentang depresi ringan pada dewasa awal dan cara menangani

depresi ringan. Pengumpulan data dengan teknik wawancara diharapkan dapat memperoleh informasi antara lain :

- a. Gejala saat terkena stres
- b. Pengaruh lingkungan yang membuat stres
- c. Dampak stres pada kegiatan sosial
- d. Dampak stres pada kesehatan mental
- e. Cara mengatasi stres
- f. Penjelasan singkat tentang *Mindfulness*



Wawancara dilakukan secara online melalui jasa konseling online bernama “Tanya Psikolog”. Pertanyaan dijawab oleh admin bernama Ridwan yang berprofesi sebagai psikolog. Tanya Psikolog ini adalah sebuah proyek psikolog yang memberikan tempat bagi orang awam untuk bertanya tentang dunia psikologi.

3.3.3 Studi Pustaka

Metode ini menggunakan pembahasan berdasarkan buku, literature, catatan-catatan, serta laporan ilmiah yang bertujuan memperkuat materi pembahasan dan mendukung data penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu perancangan buku komik dengan teknik digital tentang mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi.

Buku-buku penunjang studi pustaka antara lain:

- a. Depresi Tinjauan Psikologis oleh Dr. Namora Lubis Lubis, M.Sc: Menjelaskan tentang stres, depresi, dampak, jenis-jenis, dan penanganan depresi.

- b. Bye-Bye Stress oleh Nurul Chomaria, S.Psi (2018): Menjelaskan tentang stres, dampak, dan cara mengatasi
- c. Calm. Rileks, Fokus, dan Ubahlah Duniamu oleh Michael Acton Smith (2017): Tentang meditasi *mindfulness*
- d. Mindfulness for Success oleh Tim Wesflix (2017) : Tentang Kegiatan *Mindfulness*
- e. Dan, artikel yang relevan dari internet

3.3.4 Studi Kompetitor

Studi kompetitor memaparkan kemiripan produk yang diangkat. Studi kompetitor dilakukan sebagai pesaing, mencari kekuatan, dan kelemahan yang dimiliki pesaing yang dapat dijadikan peluang untuk membuat produk lebih menarik. Kompetitor yang dipilih adalah *The Lazy Guru's Guide To Life: A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less* oleh Laurence Shorter.

3.3.5 Creative Brief

Merupakan sebuah konsep kreatif berisi rangkuman dari dokumen yang telah didapatkan untuk membentuk sebuah informasi yang berisi *issue, objective, consumer insight, consumer benefit, target audience, tone & manner, desire response*, dan *Key Message*. Informasi tersebut penting untuk merancang sebuah desain, dalam hal ini *creative brief* digunakan untuk merancang buku komik cara mengatasi depresi ringan pada dewasa awal.

3.4 Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman (1986:15-16) mengatakan bahwa analisis data kualitatif tentang menggunakan kata-kata yang disusun kedalam teks yang diperluas atau dideskripsikan. Dalam model Miles dan Huberman teknik analisis data yang digunakan adalah dimulai dengan reduksi data, penyajian data, lalu penarikan kesimpulan.

3.4.1 Reduksi Data

Reduksi data dari data tentang stres pada dewasa awal dan cara menangannya merupakan langkah untuk memilah informasi yang didapatkan selama pengumpulan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, reduksi data dilakukan dengan memilah data-data yang berhubungan dengan stres pada dewasa awal yang disesuaikan dengan hasil observasi, hasil wawancara, dan dokumen-dokumen penunjang penelitian dan membuang data yang tidak sesuai dengan penelitian. Hasil dari reduksi data digunakan sebagai bahan untuk merancang komik dengan teknik digital tentang cara mengatasi depresi ringan pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi.

3.4.2 Model Data/Penyajian Data

Setelah semua data terkumpul dan direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumen penunjang disajikan dalam bentuk teks naratif untuk dapat dianalisis oleh peneliti agar dapat menjelaskan permasalahan dari penelitian ini, yaitu stres dan cara menangannya.

3.4.3 Penarikan Kesimpulan

Langkah selanjutnya setelah melakukan reduksi data dan penyajian data adalah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara menganalisis data yang telah diteliti. Penarikan kesimpulan ditujukan untuk memverifikasi data agar kesimpulan yang diambil tidak menyimpang pada keadaan lapangan. Hasil penarikan kesimpulan ini nantinya akan dijadikan bahan untuk mencari ide dan gagasan dan dijadikan acuan untuk merancang karya.



BAB IV

PEMBAHASAN

Pada bab ini memfokuskan pada hasil penelitian. Metode yang digunakan dalam perancangan karya, yaitu observasi, wawancara, hasil literatur, dan studi eksisting yang diolah untuk merancang Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Cara Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi.

4.1 Hasil Pengumpulan Data

Hasil pengumpulan data merupakan hasil yang didapat sebagai data untuk merancangan Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi. Hasil pengumpulan data masih bersifat awal dan membutuhkan proses pengolahan kembali untuk mendapatkan hasil kesimpulan yang di inginkan. Hasil pengumpulan data dapat dilihat pada halaman berikutnya.

4.1.1 Observasi



Gambar 4.1 Amelia [Kiri]

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

- 1. Pelaku
- 2. Lokasi

: Amelia Hadi. 23 tahun

: Jl. Donorejo I No.29i Surabaya



Gambar 4.2 Tempat Amelia Mengerjakan Tugas

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Amelia biasa mengerjakan tugasnya di ruang makan, walaupun terkesan sempit, namun dia nyaman mengerjakannya pekerjaan disana.



Gambar 4.3 Bersantai di Kost Ayu

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

3. Kejadian atau peristiwa yang membuat Amelia Stres

a. Kehilangan salah satu orang tua

Amelia kehilangan ayahnya saat masih menduduki kelas 6 SD. Setelah kematian ayahnya, Amelia merasa sangat sedih karena kehilangan sosok yang disayangi. Dan menjadi pribadi tertutup di keluarganya.

b. Masalah Orang Tua

Setelah kematian ayahnya ditambah didikan keras ibunya membuatnya sedikit syok hingga merasa dia tidak berharga dirumah. Amelia juga sering jadi tempat curhat ibunya yang membuat Amelia kepikiran sendiri. Selama lebih dari 5 tahun, Amelia sering menyakiti diri sendiri jika dia memiliki banyak masalah, terutama masalah dengan orang tuanya. Namun Amelia sudah menghentikan aktivitas menyakiti diri sendiri awal tahun 2018 saat orang tuanya mengetahui hal tersebut dan Amelia mulai terbuka kalau tentang perasaannya.

c. Rutinitas

Saat ini Amelia sedang mengerjakan tugas akhir, selain kuliah, Amelia juga bekerja sebagai desainer lepas. Jadwal kegiatan yang padat karena harus menyelesaikan pekerjaan dan tugas akhir membuatnya sering stres. Kalau sudah banyak tekanan karena pekerjaan dan kuliah, dia akan merasa tertekan, dan pusing. Amelia juga pernah stres karena tidak mendapatkan beasiswa saat semester 5, bingung apa yang dilakukan untuk mendapatkan beasiswa, menceritakan kesedihannya ke teman dekatnya, yaitu Ayu, lalu berusaha mencari kerja tambahan untuk bisa membiayai kuliah semester.

d. Keinginan yang tidak terpenuhi

Faktor stres yang dialami Amelia juga dipengaruhi oleh keinginan yang tidak terpenuhi. Amelia akan berusaha sekeras mungkin untuk berhasil meraih tujuannya dan jika tidak sesuai keinginannya, dia akan merasa kecewa. Contohnya dalam hal beasiswa. Saat semester 5, Amelia pernah tidak mendapat beasiswa hanya karena perbedaan nilai yang sangat sedikit. Saat itu Amelia langsung merasa kecewa, namun Amelia berusaha mencari pekerjaan tambahan untuk menutupi keuangan kuliah. Amelia juga berusaha untuk berbicara kepada kampus untuk di usahakan agar dapat memperoleh beasiswa, mengingat nilai yang di dapat masih dalam standart untuk mendapatkan beasiswa

Amelia juga bercerita bahwa dia sering cemas yang membuat dirinya menjadi stres, jantungnya berdetak cepat, migran, tangan berkeringat, susah membuat keputusan, dan berjalan mondar-mandir. Jika semua beban

menumpuk, yang Amelia lakukan adalah menyendiri di kamar atau sekedar pergi jalan-jalan sendiri. Minum teh atau kopi serta meditasi juga caranya untuk menenangkan diri.

4. Kegiatan

- a. Saat observasi hari pertama terlihat tenang sambil mengerjakan tugas akhir ditemani musik ambience dari aplikasi *Sleepo* di handphone-nya. Amelia susah konsentrasi mengerjakan sesuatu yang serius jika tidak ada musik pendukung untuk menenangkan pikirannya. Dia memilih musik instrumental atau ambience karena menenangkan. Menurutnya jika dia mendengarkan lagu akan menjadi tidak fokus.

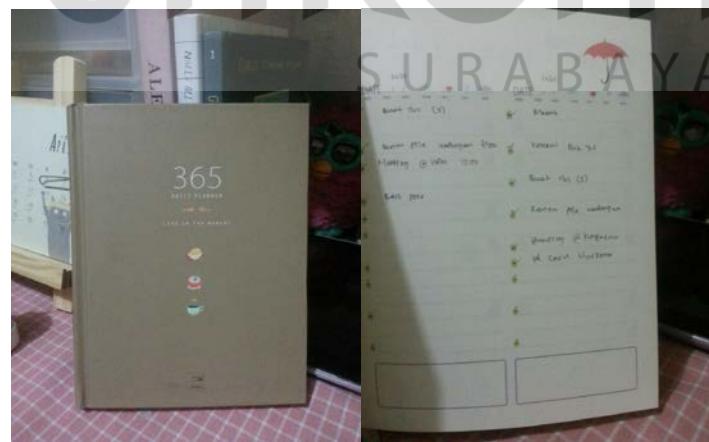
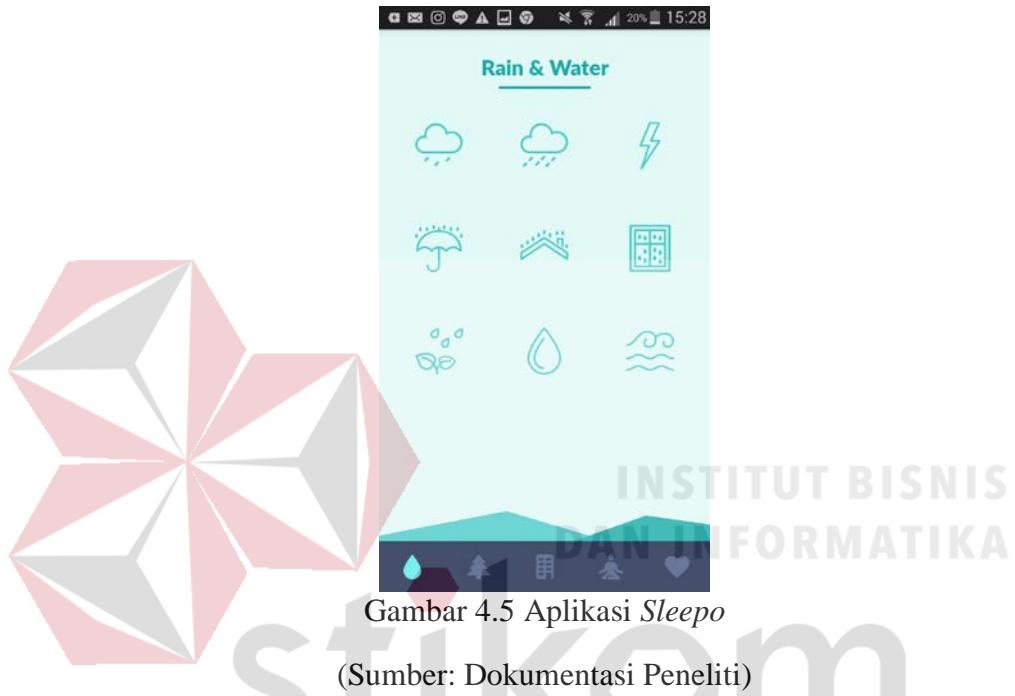


Gambar 4.4 Amelia Sedang Mengerjakan Tugas

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

- b. Sebagian besar kegiatannya dirumah adalah mengerjakan pekerjaannya di ruang makan yang menjadi satu dengan ruang kerjanya, dan juga membantu ibunya melayani pembeli di tokonya.
- c. Kebiasaan tidurnya jam diatas jam 2 pagi. Walaupun dia merasa kelelahan karena tugas dan pekerjaannya saat pagi hari, Amelia tetap tidak bisa tidur. Amelia pernah memaksakan untuk tidur jam 12 malam, yang dilakukannya adalah membaca buku, mematikan HP, mematikan lampu kamar, namun hal

itu tidak membuatnya tertidur. Insomnianya biasanya dikarenakan banyak pikiran dan rasa cemas. Jika Amelia sudah merasa mengantuk, dia akan menulis jurnal tentang perasaannya hari itu, kejadian apa saja yang dia rasakan, dan menulis jadwal untuk hari berikutnya, setelah itu memutar musik ambience dari aplikasi *Sleepo* untuk membantunya tidur.



Gambar 4.6 Buku Jurnal Amelia
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

- d. Pagi hari, Amelia melakukan meditasi. Amelia melakukan meditasi agar dapat fokus melakukan kegiatan dan menenangkan diri. Meditasi sudah dijalani selama 1,5 tahun karena merasa untuk perlu merubah dirinya dari stres yang sering melanda dan untuk membantunya dalam menenangkan diri.
- e. Saat sedang bosan karena pekerjaan ataupun tugas akhir, Amelia akan menonton channel youtube kesukaannya, yaitu Conan Gray, Lavendarie, CatCreature, dan Krist & Yu. Sebagian besar channel youtube yang dilihatnya menyajikan informasi lifestyle dan time management. Amelia mempelajari meditasi dan kegiatan motivasi melalui channel youtube Lavendarie dan Krist & Yu. Gaya hidupnya terinspirasi dari Conan Gray yang menyukai thrifting alias membeli barang bekas atau baju bekas yang masih terlihat bagus. Motivasi untuk mengatur waktu dari CatCreature.



Gambar 4.7 Amelia Sedang Menonton Conan Gray

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

- f. Meskipun stres, Amelia tidak menunjukkan ekspresi sedihnya di depan temannya. Amelia hanya bercerita “stres aku laporan TA gak selesai-selesai” di depan teman dekatnya. Namun ekspresinya tidak terlihat sedih.

- g. Dia membagi waktunya antara bekerja dan mengerjakan laporan tugas akhir. Senin – Sabtu adalah waktunya bekerja dan mengerjakan laporan, minggu dia memfokuskan untuk keluarga.
- h. Kegiatan untuk menghilangkan stres : Makan, jalan-jalan sendirian, mendengarkan musik, minum kopi atau the, bercerita ke Ayu walaupun tidak detail karena Amelia terkadang menutupi permasalahannya ke temannya, dan meditasi.

5. Perasaan

Perasaannya saat masalah terjadi adalah sedih, Amelia akan menunjukkan ekspresi sedih, lalu berdiam diri, kecewa.

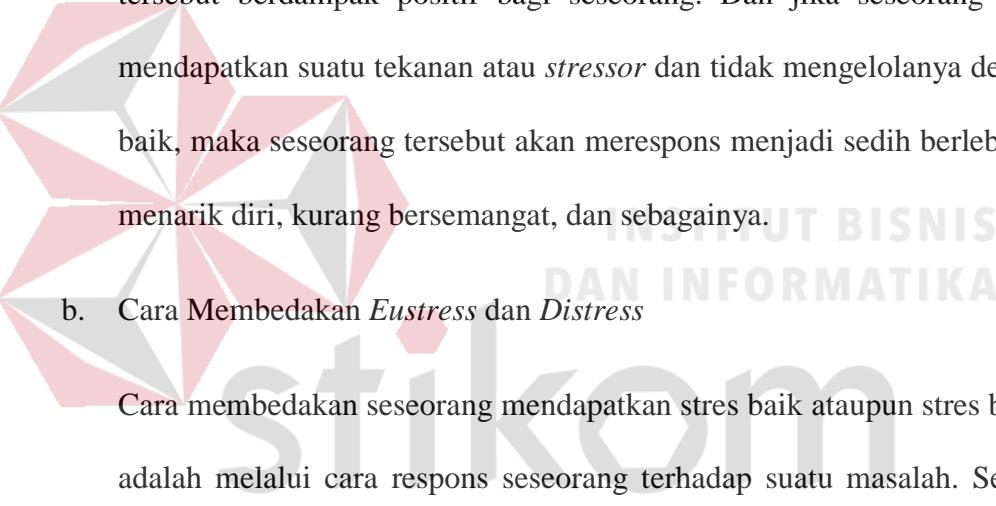
4.1.2 Wawancara

1. Ridwan, Konselor dari “Tanya Psikolog”

Wawancara dilaksanakan secara online melalui layanan konseling online yang di berikan oleh “Tanya Psikologi”. Tanya Psikologi merupakan layanan digital yang bergerak di bidang psikologi.

a. Pengertian dan jenis stres

Dari hasil wawancara secara online dengan Ridwan salah satu konselor dari Tanya Psikologi didapat bahwa stres adalah suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tertekan. Stres memiliki 2 jenis, yaitu *Eustress*, dan *Distress*. *Eustress* merupakan stres baik yang dapat membangkitkan motivasi, lebih kreatif, lebih cepat berpikir, lebih produktif, dan lain-lain. *Distress* merupakan stres yang mengganggu, yang



membuat seseorang merespon suatu masalah menjadi sedih, tidak bersemangat, menarik diri, dan lain-lain. Kedua stres ini memiliki gejala yang sama, namun respon yang diberikan berbeda. Gejala-gejala stres tersebut umumnya sakit kepala, jantung berdetak cepat, gelisah, sulit berkonsentrasi, insomnia, sedih, dan menarik diri. Saat seseorang menerima *stressor* dan orang tersebut dapat mengelola stres tersebut, maka akan memberikan dampak positif. Walaupun mendapat banyak tekanan dan frustrasi, namun pengelolaan situasi yang baik menjadikan stres tersebut berdampak positif bagi seseorang. Dan jika seseorang yang mendapatkan suatu tekanan atau *stressor* dan tidak mengelolanya dengan baik, maka seseorang tersebut akan merespons menjadi sedih berlebihan, menarik diri, kurang bersemangat, dan sebagainya.

b. Cara Membedakan *Eustress* dan *Distress*

Cara membedakan seseorang mendapatkan stres baik ataupun stres buruk adalah melalui cara respons seseorang terhadap suatu masalah. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, jika seseorang mendapat suatu masalah namun membuatnya bersemangat dan termotivasi, maka orang tersebut bisa dikatakan *eustress*. Namun sebaliknya, jika merespons suatu masalah dengan sedih berlebihan, tidak bersemangat dan menarik diri, maka dia terkena *distress*.

c. Cara mendeteksi gejala stres

Stres dapat dideteksi. Umumnya dikatakan stres saat mengganggu aktivitas keseharian atau peran seseorang di lingkungan sosial. Seperti

sedih berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, mengabaikan tugas dan pekerjaan. Penanganan profesional diberikan jika seseorang sudah tidak mampu lagi mengatasi stres.

d. Sumber stres

Stressor tidak hanya dari lingkungan, namun kepribadian seseorang juga dapat menjadi sumber stres. Seseorang yang memiliki sifat ambisius maupun perfeksionis memiliki kecenderungan untuk menerima *distress*.

Hal tersebut dikarenakan kondisi yang menekan. Dampak yang didapat bisa positif maupun negatif, tergantung bagaimana seseorang mengolah stresnya.

e. Cara mengatasi stres

Menurut Ridwan, cara mengatasi stres tergantung permasalahannya. Tetapi secara umum, mengatasi stres bisa dengan cara rileksasi, berkomunikasi dengan orang yang tepat, dan olahraga. Olahraga dapat menyegarkan pikiran karena bisa meregangkan ketegangan secara fisik, rileksasi digunakan untuk meredakan emosi saat menerima *stressor*, dan berkomunikasi dengan orang yang dipercaya dapat membantu memahami permasalahan yang kita dapat dan membantu untuk mencari solusi. Karena terkadang jika terkena stres, seseorang tidak dapat memikirkan secara jernih untuk menyelesaikan masalah. Jadi, inti dari mengatasi stres adalah pada diri seseorang itu sendiri. Berdamai dengan apa yang dialami dan berusaha untuk mengelolanya, bukan menjadikan permasalahan membelenggu kita, tetapi sebuah permasalahan itu harus dihadapi.

f. Pengertian *Mindfulness*

Salah satu cara mengatasi stres juga ada praktik *Mindfulness*. Menurut Ridwan, *Mindfulness* adalah seseorang menyadari emosi dan perilaku yang terjadi saat ini dan sekarang, kesadaran akan “*here*” & “*now*”, biasanya dipakai untuk latihan meditasi. Dan rileksasi atau teknik pernapasan juga termasuk bagian dari meditasi, karena rileksasi berupaya untuk mengatur ritme pernafasan dan menimbulkan rileks. Melalui teknik pernapasan yang benar, membantu untuk fokus sehingga memudahkan untuk mendapatkan kondisi “*here*” & “*now*”.

2. Anggota Keluarga

a. Perilaku

Dari hasil wawancara dengan ibunya, didapatkan informasi bahwa Amelia menunjukkan pribadi yang tertutup sejak ayahnya meninggal saat kelas 6 SD. Saat ayahnya meninggal, Amelia menunjukkan sikap kehilangan saja. Ibunya maupun kakaknya tidak mengetahui bahwa meninggalnya ayahnya membuat Amelia menjadi stres karena kehilangan di usianya yang masih remaja.

Kakaknya juga bercerita bahwa dia sudah mengetahui ada kejanggalan dari diri Amelia sejak ayahnya meninggal. Namun kakaknya beranggapan mungkin itu gangguan emosional yang sering terjadi pada remaja dan nanti akan reda sendirinya.

Pada bulan februari, ibunya akhirnya mengetahuinya sejak melihat bekas luka di tangan Amelia. Amelia saat itu mengaku bahwa itu kecelakaan

jatuh dari sepeda motor. Ibunya tidak mempercayai. Dan dari situ Amelia bercerita bahwa yang menyebabkan dia melukai diri sendiri karena sikap ibunya dan kakaknya yang keras. Amelia juga bercerita bahwa dia tidak suka jika masalah ibunya dengan kakaknya imbasnya ke Amelia. Amelia merasa menjadi pelampiasan emosi jika ibunya marah dengan kakaknya. Ibunya pun akhirnya memahami dan berkata “Jika ada yang mengganggumu, kamu bisa mengatakannya. Jangan menyakiti diri sendiri”.

b. Ekspresi

Amelia jarang menunjukkan ekspresi sedih, tetapi kalau lagi stres dia memang banyak diam, dan kalau ada masalah dengan kakaknya atau ibunya, Amelia lebih terbuka saat ini.

3. Teman

a. Perilaku

Menurut Aji Santoso:

Saat menjadi ketua HIMA (Himpunan Mahasiswa) saat semester 5, Amelia sering mendapat banyak tekanan, terutama saat HIMA mengadakan acara. Amelia menjadi kurang fokus, terutama saat teman-temannya menanyakan banyak hal ke Amelia soal acara yang akan diadakan, sikapnya seperti orang kebingungan.

Menurut Ayu Nugraha:

Amelia kalau stres karena kuliah biasanya curhat ke Ayu atau teman lainnya kalau dia lagi bingung atau banyak pikiran. Amelia kalau terlihat

cemas, akan berjalan mondar-mandir seperti orang bingung dan kurang fokus. Jika stres karena masalah keluarga Amelia tidak pernah menunjukkannya ke teman lainnya, kalau curhat ke Ayu biasanya di ceritakan secara garis besarnya saja, tidak mendetail.

b. Ekspresi

Menurut Aji Santoso:

Amelia jarang menunjukkan stresnya yang berlebihan, hanya ekspresi stres yang umum diekspresikan oleh orang jika terkena masalah. Seperti mengeluh, wajahnya lelah, dan sedih, tetapi tidak terlalu berlebihan.

Menurut Ayu Nugraha :

Pernyataan Aji juga didukung oleh teman curhat Amelia, yaitu Ayu. Dia mengatakan “Aku gak pernah liat cemas yang berlebihan sih. Tapi dia kalau cemas paling ya jalan bolak-balik, lalu gak fokus. Dia juga gak pernah nunjukin stresnya beratnya ke temannya, paling sering ya stres tentang kuliah, itupun sering ditanggapi dengan bercanda”. Ayu juga bercerita kalau Amelia jarang menunjukkan kesedihannya jika sedang curhat tentang keluarganya, kuliah, dan pekerjaannya.

4.1.3 Studi Pustaka

1. Stres

Dari hasil observasi diatas, di dapatkan bahwa sumber stres utama saat remaja hingga dewasa adalah kehilangan orang tua. Sejak ayahnya meninggal, keadaan rumah tidak senyaman sebelumnya, Amelia sering merasa tidak berharga di rumah karena permasalahan dirumah. Amelia menjadi pribadi yang tertutup dan suka menyakiti diri sendiri. Dari sini dapat dikatakan bahwa dampak dari suatu peristiwa terhadap seseorang sulit diramalkan, karena suatu peristiwa tersebut dapat menyebabkan stres hingga depresi (Lubis, 2009:80). Terdapat data daftar tentang skala peringkat stres yang dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Skala Penilaian Tingkat Stres

Peristiwa Hidup	Penilaian/Tingkat Stres
Kematian pasangan hidup Perceraian Perpisahan Masuk penjara Kematian anggota keluarga dekat Kecelakaan atau penyakit kronis Pernikahan Kehilangan pekerjaan	Paling tinggi
Rujuk pernikahan Pensiun Perubahan kesehatan anggota keluarga Kehamilan Masalah seksual Anggota keluarga bertambah Penyesuaian/perubahan bidang usaha Perubahan keadaan keuangan Kematian teman dekat	Tinggi
Argumentasi/konflik dengan pasangan Penyitaan/utang yang besar jumlahnya Perubahan tanggung jawab pekerjaan Anak meninggalkan rumah Masalah dengan mertua atau ipar Prestasi pribadi yang luar biasa Istri mulai atau berhenti bekerja Mulai atau akhir sekolah Perubahan kondisi hidup Revisi kebiasaan hidup Kesulitan dengan atasan	Sedang
Perubahan jam atau kondisi pekerjaan Perubahan tempat tinggal Pindah sekolah Perubahan rekreasi Perubahan kegiatan sosial Utang dalam jumlah relatif kecil Perubahan kebiasaan tidur Perubahan kebiasaan makan Liburan atau hari-hari besar	Rendah
Pelanggaran hukum yang ringan	Paling rendah

(Sumber: Lubis, 2009)

Dari tabel 4.1 tersebut dapat dilihat jika kematian anggota keluarga dekat memiliki peringkat paling tinggi. Selain karena kematian anggota keluarga, stres juga dapat diakibatkan karena rutinitas juga menjadi penyebab sumber stres.

Menurut Lazarus, proses terjadinya stres adalah akibat dari individu yang menilai bahwa mereka tidak dapat menghadapi *stressor* atau penyebab stres (Taylor dalam Maharani, 2016:103). Ketika individu dihadapi suatu *stressor* sebagai ancaman, maka individu tersebut akan bereaksi dengan merasa tidak dapat menghadapi permasalahan tersebut. Perasaan tidak berdaya inilah yang disebut Langer (Germer, Siegel, dan Fulton dalam Maharani, 2016:103) disebut sebagai keadaan *mindlessness*, yaitu keadaan dimana pikiran terperangkap pada pola pikiran yang dangkal sehingga tidak mampu memahami konteks suatu peristiwa secara utuh. Keadaan *mindlessness* ini membuat seseorang kehilangan kontrol terhadap dirinya sendiri karena tidak menyadari raksi fisik untuk penyesuaian diri.

Tidak hanya perasaan tidak berdaya, reaksi stres seseorang juga dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu

Gejala-gejala stres dapat dibagi dalam 3 kategori yaitu:

- c. Gejala Fisik:
 - Sakit kepala
 - Pusing
 - Sulit berbicara
 - Jantung berdebar-debar
 - Sakit punggung
 - Rasa lemah
 - Berat badan bertambah atau berkurang
 - Gelisah tanpa sadar

d. Gejala Emosional

- Mudah tersinggung
- Suasana hati berubah-ubah
- Menarik diri dari orang lain.
- Gelisah terhadap hal kecil
- Depresi
- Frustasi
- Susah berkonsentrasi
- Sering menangis

e. Gejala Perilaku

- Suka menggertakkan gigi
- Mengatuk-ngatukkan kaki atau jari
- Menggigit kuku
- Bejalan mondar-mandir
- Sering menunda pekerjaan
- Menarik diri dari pergaulan
- Lamban melakukan sesuatu

Gejala stres diatas merupakan tanda umum yang tersembunyi dari stres.

Tidak semua orang merasakan gejala stres yang sama, dan semua gejala tidak dirasakan secara bersamaan (Chomaria, 2018:54). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi stres, cara termudah untuk orang awam adalah melalui aplikasi pendekripsi stres atau dari buku tentang stres yang terdapat pertanyaan gejala stres. Tidak hanya itu, orang awam dapat membuat buku harian tentang catatan stres yang dilakukan selama 2 atau 3 minggu. Dengan mencatat segala kegiatan dan gejala yang didapatkan.

Faktor stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk (Lubis, 2009:18-19):

- a. Frustasi. Frustasi muncul apabila usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan mengalami hambatan atau kegagalan. Hambatan yang diterima bisa melalui lingkungan maupun diri sendiri
- b. Konflik. Konflik terjadi ketika individu dalam tekanan dan mereson langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya 2 kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan
- c. Tekanan. Stres muncul apabila mendapatkan suatu tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu.
- d. Ancaman. Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai situasi, merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.

Jika seseorang sudah mengalami stres dan tidak dapat mengatasi masalahnya, mudah baginya untuk selalu merasa pesimis dan membuat dirinya tidak bahagia. Aspek psikologi lain yang didapatkan dari stres adalah melemahkan ingatan dan perhatian terhadap aktivitas kognitif, emosi yang tidak stabil, dan membuat kita merubah perilaku seseorang terhadap orang lain (Nasution, 2007:14).

Ada berbagai macam cara dalam mengatasi stres, yaitu:

- a. Proses Mengolah Stres

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam memproses sebuah *stressor*, istilah memproses memiliki 2 jenis, yaitu (Chomaria, 2018:68):

- a) Problem Focused Coping

Proses jenis ini biasanya memfokuskan diri dalam menemukan dan menyelesaikan penyebab stres dengan sebaik-baiknya.

b) Emotional Coping

Sebuah usaha seseorang yang memfokuskan pada emosi yang dialami selama stres berlangsung, dengan berusaha mengatasi, meregulasi, dan menerima emosi yang dirasakan saat terkena stres.

b. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan disiplin ilmu yang melatih pikiran manusia untuk mengubah realitas. Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran (Bachtiar, 2018:30-31). Selalu berpikir positif jika terjadi sebuah masalah. Cobalah untuk mencari ribuan pikiran positif. Dengan selalu berpikiran positif, membuat emosi dan pikiran akan lebih tenang (Chomaria, 2018:96)

c. Komunikasi

Jangan pernah memendam permasalahan sendiri, karena tidak semua masalah dapat kita atasi sendirian. Dengan menceritakan permasalahan kepada teman ataupun keluarga, dapat mengurangi beban stres yang ada (Chomaria, 2018:97)

d. Relaksasi

Relaksasi merupakan kegiatan yang dapat menenangkan diri dari respons negatif stres. Kegiatan rileksasi dapat berupa kegiatan yang kita senangi, ataupun rileksasi kecil seperti mengatur pernafasan.

2. Mindfulness

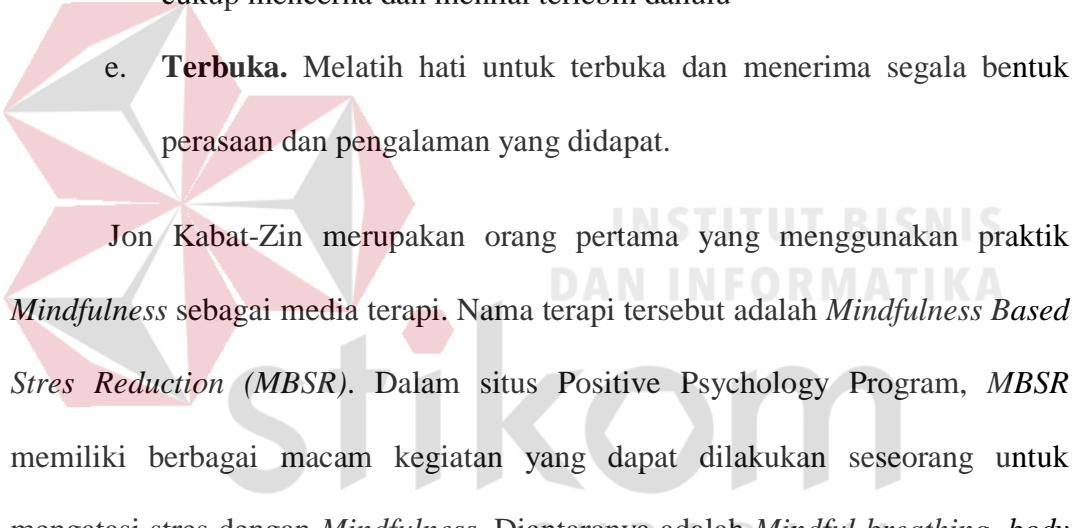
Dari penjelasan tentang raeaksi stres diatas. Seseorang yang mendapat *stressor* dan merasa tidak dapat menghadapinya, maka mereka akan mengalami kondisi *mindlessness*. Kondisi dimana seseorang tidak dapat berpikir jernih dan tidak mampu memahami konteks suatu masalah (Maharanni, 2016:103). Dari kondisi tersebut, maka seseorang dapat meredakan stresnya dengan praktik *Mindfulness*.

Mindfulness berarti kesadaran akan momen sekarang, dan saat ini (Wesfix, 2017:5). *Mindfulness* dapat dilakukan oleh semua orang kapan pun dan dimana pun, karena inti dari kegiatan *Mindfulness* adalah menyadari saat ini. *Mindfulness* berakar dari filosofi Buddha dan merupakan bentuk kegiatan yang dapat membantu seseorang agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini (Germer, Siegel, dan Fulton dalam Maharani, 2016: 103). Keterampilan tersebut dapat dikatakan sebuah cara untuk memaknai suatu peristiwa yang positif maupun negatif dengan perasaan yang netral, sehingga akan menimbulkan rasa tenang dan tidak tertekan.

Elemen kunci dari *Mindfulness* menurut Jon Kabat-Zin, yang merupakan orang pertama dalam mengembangkan *mindfulness* sebagai terapi, yaitu (Wesfix, 2017: 18) :

- a. **Menaruh Perhatian.** Untuk menjadi sadar, kita perlu menaruh perhatian pada saat apapun yang kita kerjakan. Saat sedang bersantai, saat sedang duduk, saat sedang makan.

- b. **Saat ini.** Saat ini (*Present Moment*) merupakan realitas saat ini dan sekarang juga, di mana anda perlu menyadari hal-hal seperti adanya. Pengalaman yang kita hadapi perlu diresapi sebagaimana adanya.
- c. **Tanpa Perlu Reaktif.** *Mindfulness* mengajak untuk tidak beraksi, tetapi memberi respons, sebab respon memiliki sifat lebih sadar maupun terkontrol.
- d. **Tidak Menilai.** Tidak terlalu gegabah menilai pada apa yang kita dapat atau alami saat ini dan sekarang. Tidak menilai “baik” atau “buruk”, cukup mencerna dan menilai terlebih dahulu
- e. **Terbuka.** Melatih hati untuk terbuka dan menerima segala bentuk perasaan dan pengalaman yang didapat.



Jon Kabat-Zin merupakan orang pertama yang menggunakan praktik *Mindfulness* sebagai media terapi. Nama terapi tersebut adalah *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Dalam situs Positive Psychology Program, *MBSR* memiliki berbagai macam kegiatan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dengan *Mindfulness*. Diantaranya adalah *Mindful breathing, body scan, mindful walking, dan mindful eating*.

Berlatih fokus pernafasan, atau dapat disebut meditasi pernafasan dapat kita lakukan dengan duduk dengan posisi yang nyaman, dapat bersandar, dapat juga berdiri tegak. Memulai fokus pada alur pernafasan, arahkan segala fokus pada pernafasan, jika ada yang mengganggu pikiran, coba arahkan kembali pikiran kita pada sensasi saat kita bernafas.

Latihan lain untuk menghilangkan stres dengan kegiatan *mindfulness* juga dijelaskan di buku *The Lazy Guru's Guide To Life : A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less*

1. **Stop.** Berhenti sejenak dari apa yang membuat kita stres. Beristirahat dari apa yang membuat kita stres. Tenangkan diri, jernihkan pikiran, dan cari sudut pandang baru. Coba pahami apa yang membuat kita stres.
2. **Tune In.** Menerima keadaan, berlatih menenangkan diri dengan melepaskan segala ketegangan. Menenangkan diri dapat dilakukan dengan duduk senyaman mungkin, dan mulai fokus rasa sakit yang didapat dari stres. Jelaskan apa yang dirasakan tanpa memberi label bahwa hal tersebut “baik” atau “buruk”.
3. **Let Go.** Lepaskan segala pikiran buruk yang didapat. Lepaskan segala ketegangan yang didapat, yang tidak membuat kita nyaman. Dan coba ubah pola pikir kita, seperti “Aku harus mengerjakan ini” menjadi “Aku bisa mengerjakan ini, jika tidak mampu aku dapat mencari hal lain yang dapat membantu”

Latihan lain yang lebih sederhana yang dapat dilakukan antara lain:

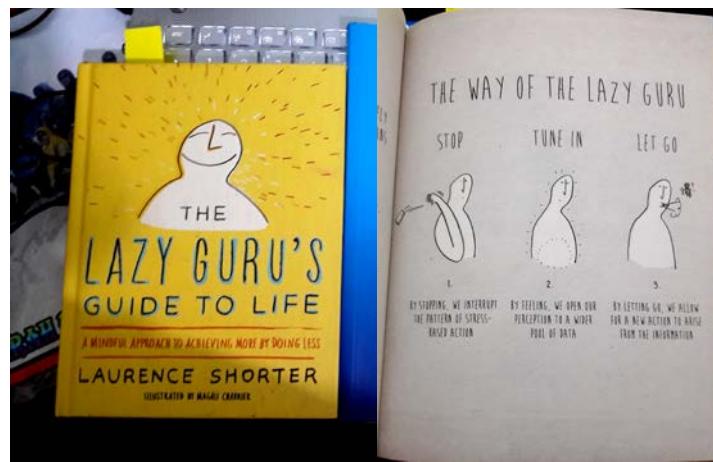
- a. Menulis jurnal. Menuliskan segala hal yang dirasakan pada saat ini. Lakukan setiap hari. Tuliskan juga apa ingin diraih dan apa yang ingin dirubah. Dan baca kembali sebulan atau seminggu kemudian untuk memahami perkembangan kita.

- b. Berkomunikasi. Ceritakan apa yang kamu rasakan, jelaskan tanpa perlu menyalahkan, jangan tersinggung maupun tergesah-gesah dalam menilai jawaban yang didapat.
- c. *Mindful Breathing*. Praktik ini mengajak kita untuk sadar pada keadaan “saat ini” dan “sekarang” dengan memfokuskan pikiran kita pada pernafasan. Kita dapat berlatih dibantu dengan aplikasi yang dapat kita unduh melalui *Playstore*, seperti *Calm* dan *Headspace*.

Mindfulness tidak hanya tentang meditasi, namun kedisiplinan untuk berlatih. Meditasi merupakan salah satu dari sekian sarana yang perlu dicoba untuk mempraktikkan *Mindfulness*. Dalam mempraktikkan *mindfulness* tidak perlu tergesa-gesa, karena yang dilakukan adalah memahami, Meluangkan waktu untuk berlatih, dan Mulai berbagi keluh kesah kita ke orang yang dapat memberikan kita kekuatan yang besar.

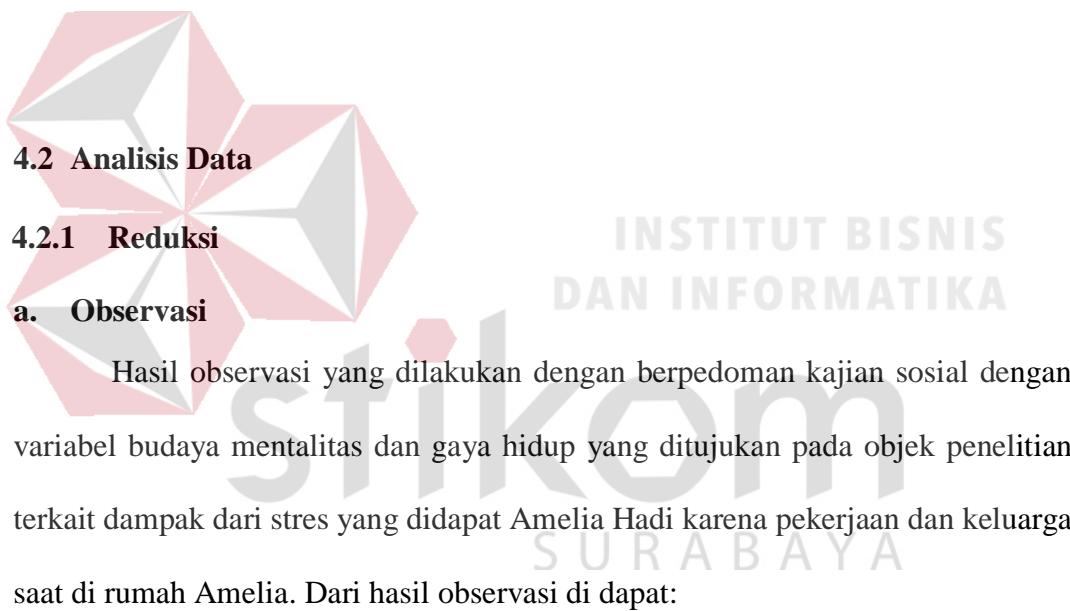
4.1.4 Studi Kompetitor

The Lazy Guru's Guide To Life : A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less oleh Laurence Shorter adalah buku panduan untuk melepas stres dengan cara mengubah pemikiran kita terhadap respons stres. Disajikan dengan informasi yang ringan dan mudah dimengerti menjadi kekuatan dalam buku ini. Ilustrasi yang diberikan sederhana dan tidak berwarna, terkesan seperti gambar goresan tangan yang kurang menarik. Beberapa ilustrasi kurang jelas menjelaskan informasi yang dijelaskan.



Gambar 4.8 The Lazy Guru's Guide To Life : A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



- a. Kejadian atau peristiwa yang membuat Amelia Stres
 - Kehilangan anggota keluarga
 - Rutinitas yang membuat Amelia tertekan
 - Keinginan yang tidak terpenuhi.
- b. Kegiatan
 - Membantu orang tua
 - Menggerjakan tugas akhir

- c. Perasaan saat terkena stres
 - Sakit kepala tegang.
 - Cemas
 - Insomnia.
 - Menangis
 - Sulit Berkonsentrasi
- d. Kegiatan untuk meringankan stres
 - Berjalan-jalan sendirian
 - Minum kopi atau teh
 - Mendengarkan musik
 - Meditasi
 - Bercerita kepada temannya
 - Menulis jurnal
- e. Gaya Hidup
 - Gaya hidupnya teratur dan disiplin. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaannya yang mengatur jadwal di buku jurnal. Meskipun terkadang ada beberapa bagian yang tidak dikerjakan atau meleset dari apa yang dijadwalkan, namun Amelia berusaha untuk tetap membagi waktu akan membuat kegiatannya tetap teratur dan berantakan.
 - Amelia memiliki banyak teman, tetapi dia memilih untuk tidak berkelompok.

- Gaya hidup yang lain seperti *time management*, dan kesehatan mental juga terinspirasi dari *Youtube Channel* Lavendarie, Krist & Yu, dan CatCreature.

2. Wawancara

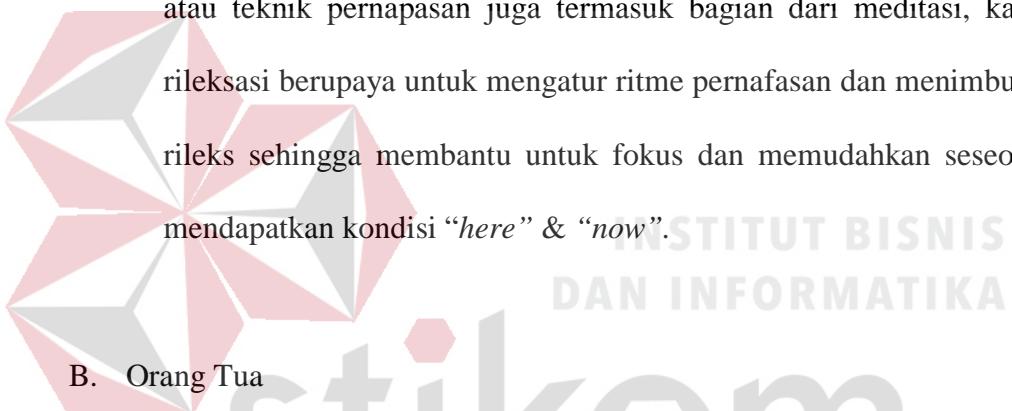
A. Ridwan, Konselor dari “Tanya Psikolog”

- Gejala stres
 - Sakit kepala
 - Jantung berdetak cepat
 - Gelisah
 - Sulit berkonsentrasi
 - Insomnia
 - Sedih
 - Menarik diri.
- Pengaruh lingkungan terhadap stres
 - Tekanan dari aktivitas maupun konflik sosial yang membuat seseorang merasa tertekan dan frustrasi.
- Dampak stres pada kegiatan sosial
 - Terganggunya aktivitas keseharian
 - Menarik diri dari lingkungan sosial
- Dampak pada kesehatan mental
 - Sedih berlebihan
 - Mudah cemas
- Cara mengatasi stres
 - Rileksasi

- Berkomunikasi dengan seseorang
- Berdamai dengan diri sendiri. Berdamai dengan apa yang dialami dan berusaha untuk mengelolanya, bukan menjadikan permasalahan membelenggu kita, tetapi sebuah permasalahan itu harus dihadapi.

f. *Mindfulness*

Mindfulness adalah seseorang menyadari emosi dan perilaku yang terjadi saat ini dan sekarang, kesadaran akan “*here*” & “*now*”. Rileksasi atau teknik pernapasan juga termasuk bagian dari meditasi, karena rileksasi berupaya untuk mengatur ritme pernafasan dan menimbulkan rileks sehingga membantu untuk fokus dan memudahkan seseorang mendapatkan kondisi “*here*” & “*now*”.



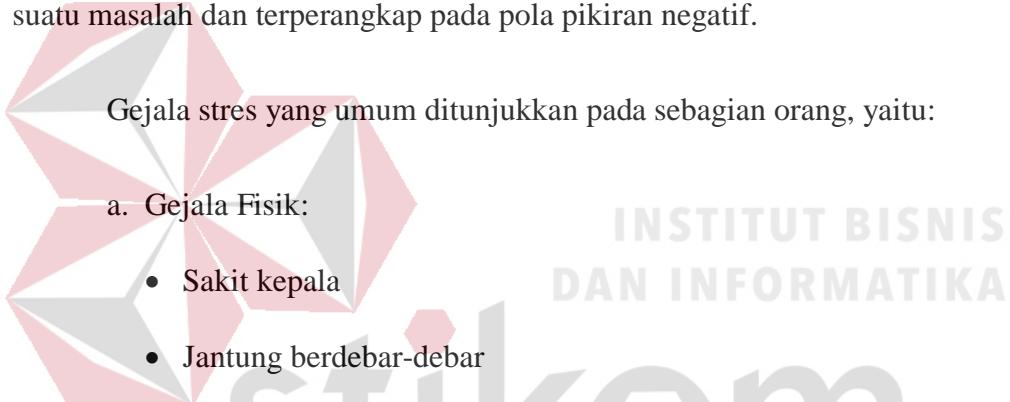
Saat remaja lebih tertutup jika terkena stres, suka menyakiti diri sendiri. Namun berubah saat keluarga mengetahui, dan saat ini lebih terbuka dengan kakak atau ibunya.

C. Teman

- a. Perilaku : Tidak fokus, berjalan mondar-mandir
- b. Ekspresi : Lelah dan sedih tetapi tidak berlebihan.

3. Studi pustaka

Dari hasil studi pustaka, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa stres muncul akibat seseorang tidak mampu menghadapi *stressor* yang diterima. Akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengolah *stressor*, maka seseorang akan menganggap *stressor* menjadi sebuah ancaman, dan jika merasa semakin tidak mampu menerimanya, maka muncul rasa tidak berdaya. Perasaan tidak berdaya tersebut yang dinamakan *Mindlessness* oleh Langer (Germer, Siegel, dan Fulton dalam Maharani, 2016:103), yaitu keadaan dimana pikiran tidak dapat memahami suatu masalah dan terperangkap pada pola pikiran negatif.



Cara mengatasi stres, antara lain:

- a. Problem Focused Coping (Fokus pada permasalahan dan menyelesaiakannya)
- b. Emotional Coping (Fokus pada emosi dan berusaha mengatasinya)

- c. Berpikir Positif
- d. Olahraga
- e. Berkomunikasi
- f. Relaksasi

Kunci elemen pada praktik *mindfulness* adalah

- a. *Directing your attention with intent* (Mengarahkan perhatian kita)
- b. *Focus on the current moment “Here” and “Now”* (Fokus pada momen saat ini dan sekarang)

- c. *Observing & Perceiving, without judging things as “good” or “bad”*
(Memperhatikan sekeliling tanpa menilai sesuatu sebagai “Baik” dan “Buruk”).

Praktik-praktik tersebut juga didampingi latihan yang lain, seperti:

- a. Menulis jurnal. Menuliskan segala hal yang dirasakan pada saat ini. Lakukan setiap hari. Tuliskan juga apa ingin diraih dan apa yang ingin dirubah. Dan baca kembali sebulan atau seminggu kemudian untuk memahami perkembangan kita.
- b. Berkomunikasi. Menceritakan apa saja yang dirasakan, menjelaskan tanpa perlu menyalahkan, jangan tersinggung maupun tergesa-gesa dalam menilai jawaban yang didapat.
- c. *Mindful Breathing*. Praktik ini mengajak kita untuk sadar pada keadaan “saat ini” dan “sekarang” dengan memfokuskan pikiran kita pada pernafasan. Kita dapat berlatih dibantu dengan aplikasi yang dapat kita unduh melalui *Playstore*, seperti *Calm* dan *Headspace*.

4.2.2 Penyajian Data

Dari hasil reduksi data yang didapat bahwa stres dapat membuat seseorang tertekan dan membebani. Kehilangan orang tua, rutinitas, dan keinginan yang tidak terpenuhi membuatnya sering merasa frustrasi dan tertekan. Maka dari itu, data yang disajikan berpedoman pada kajian sosial dengan variabel budaya mentalitas dan gaya hidup, sebagai berikut:

1. Pengaruh lingkungan terhadap stres
 - a. Adanya tekanan dari rutinitas sehari hari
 - b. Frustasi karena tidak terpenuhinya keinginan
 - c. Kehilangan orang tua
2. Gejala stres
 - a. Gejala Fisik : Sering merasakan ketegangan pada kepala, tangan berkeringat saat cemas, jantung berdetak cepat, insomnia
 - b. Gejala Emosional : Perasaan sedih dan kecewa, sulit berkonsentrasi, mudah gelisah/khawatir, sering menangis
 - c. Gejala Perilaku : Berjalan mondar-mandir saat cemas, dan menarik diri
3. Dampak stres pada kesehatan mental
 - a. Sedih berlebihan
 - b. Mudah cemas
4. Gaya hidup
 - a. Stres dapat diredukan dengan mengubah gaya hidup untuk lebih sehat dan dapat berdamai dengan diri sendiri untuk berusaha menghadapi permasalahan yang terjadi.

- b. Mencari *Role Model* atau panutan dapat digunakan untuk membantu mengatasi stres. Contohnya seperti pada hasil observasi, yaitu Amelia menggunakan *role model* sebagai panutan untuk belajar mengatasi stresnya. Panutannya dari *Youtube Channel* Lavendarie, Krist & Yu, dan CatCreature yang membahas gaya hidup.
5. Praktik *Mindfulness* sebagai cara mengatasi stres
- a. Directing your attention with intent (Mengarahkan perhatian kita)
 - b. Focus on the current moment “Here” and “Now” (Fokus pada momen saat ini dan sekarang)
 - c. Observing & Perceiving, without judging things as “good” or “bad”
(Memperhatikan sekeliling tanpa menilai sesuatu sebagai “Baik” dan “Buruk”).
6. Bentuk Latihan *Mindfulness*
- a. Menulis jurnal. Menuliskan segala hal yang dirasakan pada saat ini. Tulis apa ingin diraih dan apa yang ingin dirubah.
 - b. Berkommunikasi. Ceritakan apa yang kamu rasakan, jelaskan tanpa perlu menyalahkan.
 - c. *Mindful Breathing*. Praktik ini mengajak kita untuk sadar pada keadaan “saat ini” dan “sekarang” dengan memfokuskan pikiran kita pada pernafasan. Kita dapat berlatih dibantu dengan aplikasi yang dapat kita unduh melalui *Playstore*, seperti *Calm* dan *Headspace*.

4.2.3 Penarikan Kesimpulan

Dari berbagai data yang diperoleh, dapat di tarik kesimpulan bahwa stres dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak negatif bagi seseorang

Dampak negatif tersebut antara lain:

- a. Sering menangis
- b. Mudah cemas
- c. Insomnia
- d. Menutup Diri

Sumber stres seseorang dapat berasal dari:

- 1. Kehilangan salah satu anggota keluarga
- b. Rutinitas
- c. Keinginan yang tidak terpenuhi

Stres yang tidak baik dapat diolah menjadi stres baik tergantung bagaimana seseorang mengelola stres yang didapat. Mengatasi stres ada pada diri seseorang itu sendiri. Berdamai dengan apa yang dialami dan berusaha untuk mengelolanya, bukan menjadikan permasalahan membelenggu kita, tetapi sebuah permasalahan itu harus dihadapi (Ridwan konselor Tanya Psikologi).

Ada berbagai cara dalam mengatasi stres, salah satunya adalah latihan *Mindfulness*. Latihan *Mindfulness* yang dapat diterapkan antara lain:

- a. Menulis jurnal.
- b. Berkommunikasi.

- c. Meditasi pernafasan. Kita dapat berlatih dibantu dengan aplikasi yang dapat kita unduh melalui *Playstore*, seperti *Calm* dan *Headspace*.

4.3 Segmentasi, *Targeting*, *Positioning* (STP)

1. Segmentasi

a. Geografis

- Negara : Indonesia
 Teritorial : Jawa Timur
 Distrik : Kota Surabaya

- Kepadatan Populasi : Kota Besar

b. Demografis

- Usia : 20-25 Tahun
 Profesi : Mahasiswa, pekerja
 Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
 Pendidikan : SMA – Perguruan Tinggi
 Kelas Sosial : Menengah ke atas

c. Psikografis

Seseorang yang suka membaca buku, suka mempelajari hal baru, seseorang yang peduli akan kesehatan mental, dan aktif berkegiatan.

2. *Targeting*

Target *audience* pada komik ini adalah umur 20-25 tahun yang suka membaca buku terutama buku komik dan buku motivasi, memiliki kecenderungan stres karena aktifitas, dan gemar mempelajari hal baru.

3. *Positioning*

Untuk menyesuaikan psikografis dari segmentasi dan targeting, maka komik selain dibuat sebagai media informatif yang memberikan informasi tentang cara mengatasi stres. Serta terdapat halaman informatif tentang penjelasan *mindfulness*. Dan untuk memenuhi karakteristik segmentasi yang aktif, maka di akhir halaman terdapat halaman jurnal yang dapat diisi oleh pembaca.



4.4 Analisis SWOT (Strength, Weakness, Opportunities, Threats)

Tabel 4.2 SWOT (Strength, Weakness, Opportunities, Threats)

INTERNAL S - W	Strength (Kekuatan)	Weakness (Kelemahan)		
	O - T	Opportunities (Peluang)	Strategi S-O	Strategi W-O
		<p>1. Komik ini membantu pembaca mengatasi stres karena rutinitas, keinginan tidak tercapai, dan kehilangan salah satu anggota keluarga</p> <p>2. Komik ini berisi cara mengatasi stres dengan kegiatan <i>Mindfulness</i> yang masih belum banyak diketahui.</p>	<p>1. Topik yang dibahas hanya berupa stres karena rutinitas, keinginan tidak tercapai, dan kehilangan salah satu anggota keluarga.</p> <p>2. Cara mengatasi stres hanya mencakup kegiatan jurnaling, komunikasi, dan meditasi. Tidak semua kegiatan <i>Mindfulness</i> diterapkan pada komik ini</p>	
		<p>1. Masih jarang buku komik yang membahas tentang cara mengatasi stres.</p> <p>2. Buku tentang mengatasi stres dengan kegiatan <i>Mindfulness</i> mulai banyak dijual di toko buku, namun tidak ada yang menggunakan konsep buku komik dalam menyajikan informasi.</p> <p>3. Kompetitor (<i>The Lazy Guru's Guide To Life : A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less</i>) memiliki kelemahan dalam segi visual, yaitu visual yang tidak berwarna dan kurang menarik</p>	<p>1. Menyajikan buku komik dengan pemberian informasi cara mengatasi stres dengan kegiatan <i>mindfulness</i>.</p>	<p>1. Merancang komik berwarna yang disesuaikan dengan target, yaitu 20-25 tahun.</p> <p>2. Cara mengatasi stres dibuat menjadi sebuah cerita dengan tema kehidupan sehari-hari.</p>
		Threats (Ancaman)	Strategi S-T	Strategi W-T
		<p>1. Perbedaan buku tentang mengatasi stres saat ini berinovasi. Informasi yang disajikan pun juga berkembang. Tidak hanya berisi pengertian, namun juga diajak melakukan kegiatan, seperti menulis jurnal ataupun belajar bermeditasi. Banyak mengandung kata-kata motivasi berupa <i>quotes</i> dari orang-orang yang menginspirasi.</p> <p>2. Adanya kompetitor diluar seperti <i>The Lazy Guru's Guide To Life : A Mindful Approach To Achieving More By Doing Less</i>. Buku ini memiliki segi informasi yang sangat ringan dan mudah dimengerti serta mudah untuk dipraktikkan.</p>	<p>1. Selain berisi komik, buku ini juga mengajak pembaca untuk aktif dengan menuliskan "Pelajaran apa yang paling berkesan yang pernah didapat dari sebuah masalah dan bagaimana kamu menghadapinya?" dalam lembar jurnal di akhir komik.</p>	<p>1. Komik ini memiliki lembar informasi di setiap akhir cerita tentang penjelasan singkat tentang kegiatan <i>mindfulness</i> dengan bahasa yang ringan & <i>to-the-point</i>.</p> <p>2. Selain lembar informasi, juga terdapat quotes yang dapat memberikan motivasi kepada pembaca.</p>
		<p>Strategi Utama: Merancang buku komik berwarna tentang cara mengatasi stres karena rutinitas, keinginan tidak tercapai, dan kehilangan salah satu anggota keluarga. Dikemas dalam bentuk sebuah cerita dan terdapat lembar informasi tentang kegiatan <i>mindfulness</i>. Pada akhir halaman, terdapat lembar jurnal yang dapat diisi oleh pembaca yang diharapkan dapat memotivasi pembaca kembali bahwa mereka pernah menghadapi dan dapat melalui masalah yang pernah dihadapi.</p>		

(Sumber : Olahan Penulis)

4.5 Unique Selling Proposition (USP)

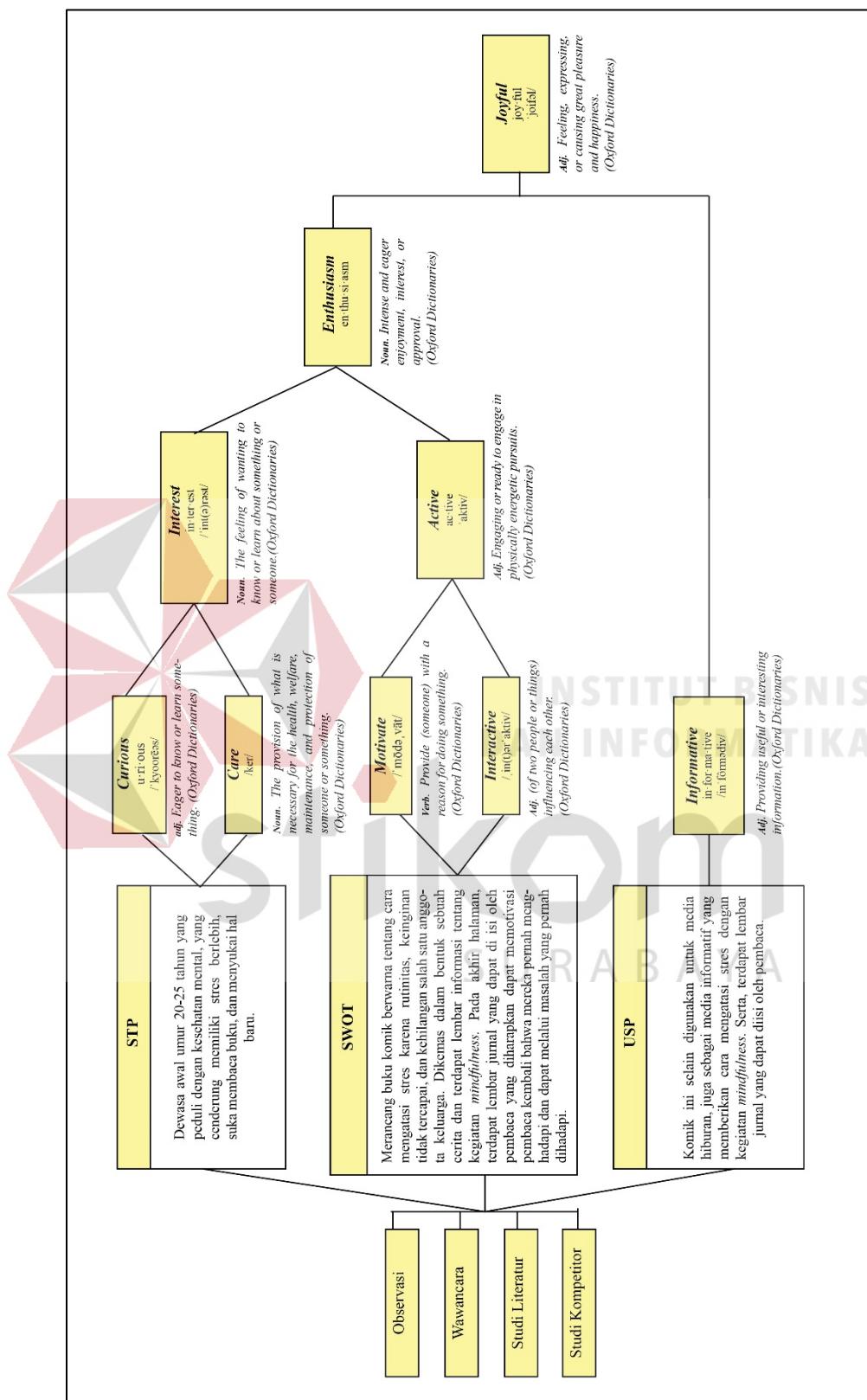
Komik ini memiliki keunikan pada konten yang berbeda dari buku komik pada umumnya. Komik ini memberikan informasi cara mengatasi stres yang dikemas dalam bentuk cerita dengan tema kehidupan sehari-hari. Cara mengatasi stres pada komik ini melalui kegiatan menulis jurnal, *mindful breathing*, dan berkomunikasi. Untuk lebih memahami tentang *mindfulness*, komik terdapat halaman informasi berisi penjelasan singkat tenang *mindfulness*. Karena *mindfulness* adalah kesadaran akan apa yang terjadi dalam diri kita dan di sekitar kita pada saat ini, untuk lebih memahami hal tersebut, maka di akhir halaman komik ini terdapat lembar jurnal tentang “Pemeriksaan Diri” yang berisi 2 pertanyaan, yaitu :

- a. Dari sekian banyak masalah yang kamu hadapi, apa pelajaran yang paling berkesan yang kamu ambil dari masalah tersebut?
- b. Bagaimana kamu bisa menghadapi masalah tersebut?

4.6 Keyword

Keyword dalam desain merupakan pemilihan kata yang digunakan sebagai acuan konsep perancangan. *Keyword* dalam perancangan buku komik dengan teknik digital tentang cara mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi ini ditentukan dari hasil observasi, wawancara, studi literatur, studi kompetitor, STP (*Segmentasi, Targeting, Positioning*), SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Therat*), dan USP (*Unique Selling Proposition*).

Tabel 4.3 Perancangan Keyword



(Sumber: Olahan Penulis)

4.7 Deskripsi Konsep

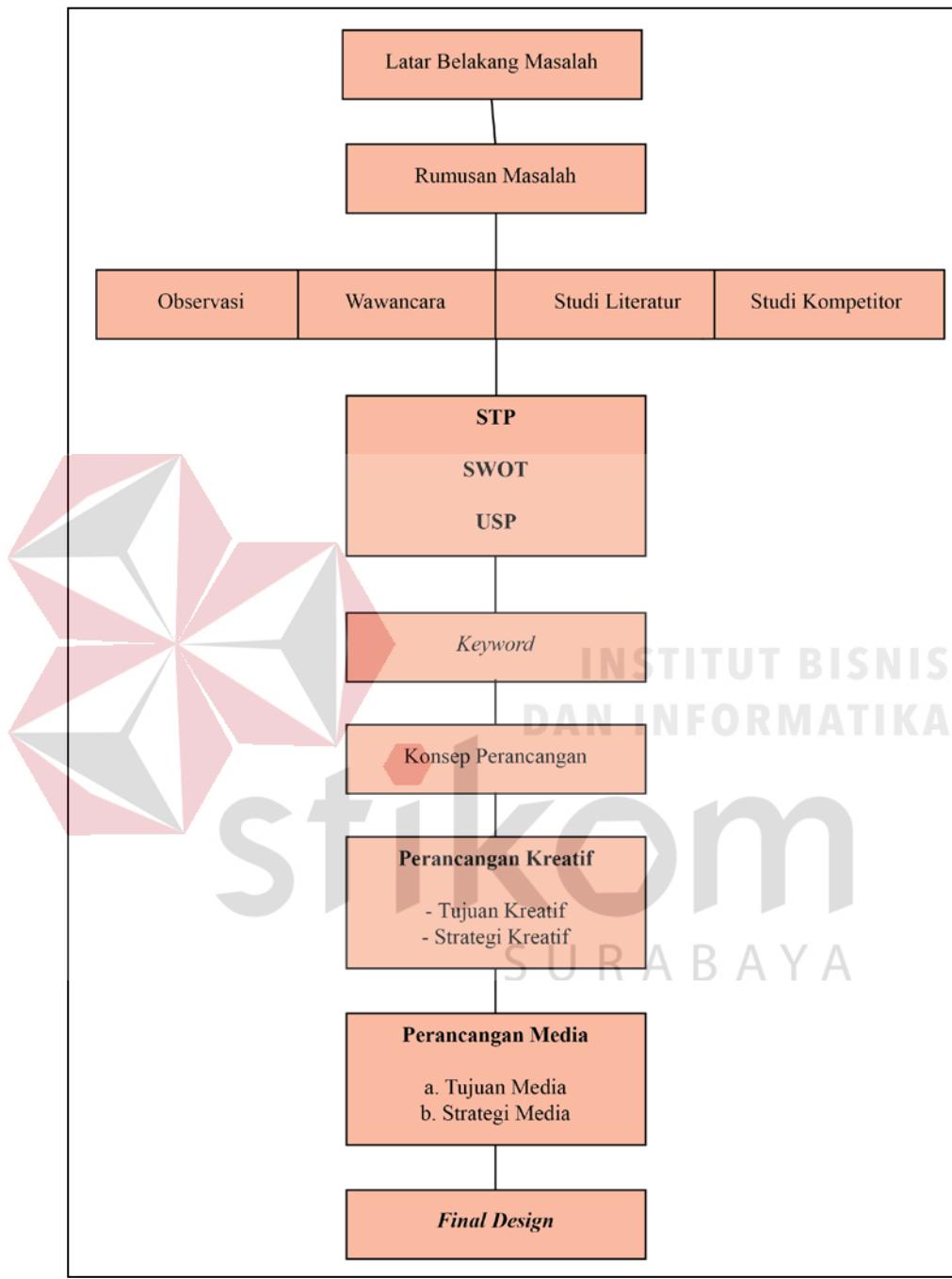
Berdasarkan dari *keyword* yang dilakukan, menghasilkan kata kunci “*Joyful*” yang akan digunakan sebagai konsep perancangan. Menurut kamus Oxford, “*Joyful*” adalah Feeling, expressing, or causing great pleasure and happiness yang artinya perasaan bahagia dan senang. Berbeda dengan “*Happiness*” yang memiliki arti yang sama, “*Joyful*” memiliki arti yang lebih dalam, seperti ungkapan rasa syukur dan perasaan bahagia telah melakukan kebaikan juga dapat diartikan kedalam “*Joyful*”. Dari penjelasan tersebut, “*Joyful*” akan digunakan sebagai konsep perancangan cerita dalam perancangan buku komik dengan teknik digital tentang cara mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi.

Konsep komik ini yaitu memberikan motivasi bagaimana kita mengatasi stres agar kita dapat menjalani hidup dengan bahagia dan senang. Karena jika seseorang sudah mengalami stres dan tidak dapat mengatasi masalahnya, mudah baginya untuk selalu merasa pesimis dan membuat dirinya tidak bahagia.

Cerita pada perancangan komik ini mengacu pada bagaimana kita harus menerima keadaan, tidak selalu terpuruk pada suatu masalah atau kejadian, dan berbagi cerita kepada orang yang kita percaya. Karena cara mengatasi stres ada pada diri seseorang itu sendiri, maka berdamai dengan apa yang kita alami dan berusaha untuk mengelolanya adalah satu-satunya cara agar kita tidak selalu terpuruk pada keadaan yang membuat kita sedih. Inti dari penjelasan tersebut adalah menumbuhkan rasa kesadaran pada diri sendiri bahwa jangan mudah terpuruk akan suatu masalah yang akhirnya membuat diri sendiri tidak bahagia.

4.8 Perancangan Karya

Tabel 4.4 Perancangan Karya



(Sumber: Olahan Penulis)

4.9 Perancangan Kreatif

4.9.1 Tujuan Kreatif

Tujuan perancangan ini adalah memberikan cara mengatasi stres yang diharapkan dapat memotivasi pembaca untuk dapat keluar dari rasa sedih, tertekan, dan frustrasi karena stres yang membuat seseorang tidak merasa bahagia.

4.9.2 Strategi Kreatif

Pada perancangan ini, cara mengatasi stres dirancang menjadi sebuah cerita bertema kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang diangkat tentang salah satu anggota keluarga yang meninggal, dan rutinitas kehidupan dewasa awal umur 20 tahun yang sedang menjalani tugas akhir. Cerita komik ini mengacu pada cara mengatasi stres dengan menerapkan kegiatan *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

Karena sebagian orang masih belum mengenal tentang *Mindfulness*, maka komik ini selain menyuguhkan sebuah cerita, juga memberikan lembar informasi tentang *Mindfulness* yang berupa informasi singkat dan kegiatan-kegiatan sederhana yang dapat diterapkan sehari-hari.

Buku komik pada perancangan ini dibuat berwarna untuk menarik perhatian pembaca. Karena melalui sebuah warna akan memberikan efek psikologis bagi pembaca, maka diharapkan melalui warna tersebut dapat menyampaikan emosi yang ada pada komik kepada pembaca.

1. Ukuran dan Halaman Buku

Jenis Buku	: Buku komik
Dimensi Buku	: 148 x 210 mm
Jumlah Halaman	: 98 halaman
Gramatur isi buku	: Renoir Extra White 100gsm
Gramatur Cover	: Lumisik 300gsm
Finishing	: Softcover

b. Bahasa

Bahasa yang digunakan pada komik ini adalah bahasa Indonesia yang komunikatif pada percakapan antar karakter dan pada lembar informasi. Pemilihan bahasa Indonesia dimaksudkan agar pembaca dapat memahami informasi yang disuguhkan.

Beberapa kalimat juga menggunakan bahasa Inggris karena terdapat salah satu karakter yang memiliki latar belakang pernah tinggal di Amerika. Karena telah lama tinggal di Amerika, kebiasaan penggunaan bahasa juga berubah. Penggunaan bahasa Inggris dalam komik ini tidak terlalu banyak sehingga tidak menghalangi penggunaan bahasa Indonesia yang menjadi bahasa utama dalam komik ini.

c. Teknik Visualisasi

Visualisasi dari komik ini dirancang menggunakan teknik digital. Teknik digital adalah proses perancangannya menggunakan peralatan digital dengan bantuan perangkat lunak (*software*) dan perangkat keras (*hardware*) yang membantu pembuatan komik. Dalam buku *Making Comic* oleh Scott McCloud, teknik digital membantu komikus untuk menambahkan detail pada objek dan

membangun karakter garis dengan *brush* yang telah dimodifikasi oleh komikus dalam *software* yang digunakannya. Kemudahan dengan teknik digital ini membuat komikus dapat bereksperimen dalam membangun suasana adegan, *depth of field* yang akan membuat cerita semakin “hidup” dan dapat mengena ke pembaca.

d. Tipografi

Jenis tipografi yang digunakan pada komik ini adalah jenis *script* dan *sans-serif*. Tipografi jenis *script* memiliki kesan yang emosional dan ketertarikan. Hal ini sesuai dengan konsep perancangan, yaitu “*Joyful*” yang memiliki arti emosional senang, bahagia, dan nyaman.

a. *Dulcelin Font*

Font judul yang dipakai dalam komik ini adalah jenis *font script* yang memiliki *readability* dan *legability* yang baik, sehingga masih dapat terbaca dengan baik. Karena komik ini memiliki konsep “*joyful*” maka penggunaan jenis *font script* dipilih dengan karakteristik garis yang tebal serta tidak terlalu meliuk agar tidak memberikan kesan elegan namun memberikan kesan yang ramah, dan menyenangkan.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	.	,	;	:	\$	#	,	!	"	/	?	%	&	()	@

Gambar 4.9 *Dulcelin Font*(Sumber: <https://fontmeme.com/fonts/dulcelin-font/>)b. *Museo Sans Font*

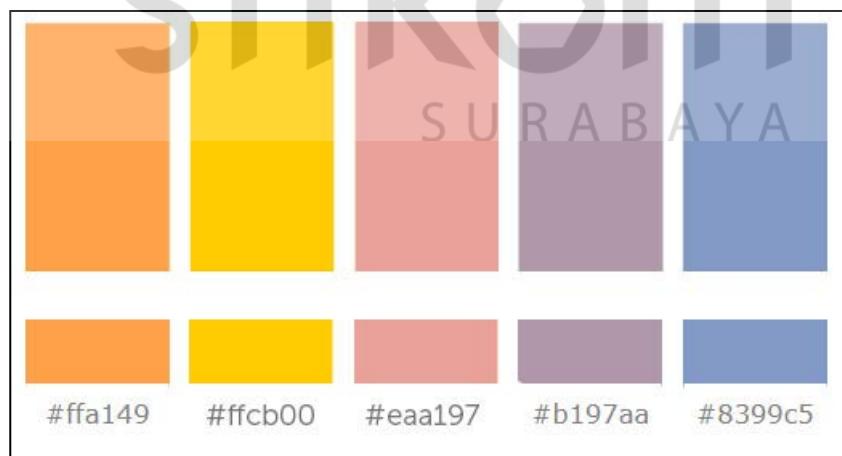
Font jenis ini digunakan untuk isi konten karena memiliki keterbacaan yang baik. *Font* jenis dipilih karena memiliki keterbacaan yang jelas serta memiliki tingkat ketebalan yang beragam.

ABCDEF^HIJKLMNOP^O
PQRSTU^VW^XYZÀÀÉÎÓ
abcdefghijklmnopqrst
uvwxyzààé&12345678
901234567890(\$£€.,!?)

Gambar 4.10 *Museo Sans Font*(Sumber: <https://www.fontsquirrel.com/fonts/museo-sans>)

e. Warna

Warna yang digunakan pada komik ini adalah *Bright Yellow* yang diambil dari buku *Color: Messages and Meanings, A Pantone Color Resource* karya Leatrice Eiseman. Dalam buku tersebut, *Bright Yellow* memiliki makna *illuminating, joyful, lively, friendly, luminous, enlightening, energetic, sunshine, radiating, awareness, surprise, dan caution*.



Gambar 4.12 Variasi Warna Bright Yellow

(Sumber: <http://colorpalettes.net/color-palette-3869/>)

Pemilihan variasi warna tersebut selain didasari oleh konsep, juga didasari oleh pesan yang ingin disampaikan. Warna lainnya pada komik ini adalah *Coral*, biru, jingga dan ungu yang diambil dari buku *Color: Messages and Meanings*, A Pentone Color Resource karya Leatrice Eisman. *Coral* memiliki makna nyaman, jingga memiliki makna optimis, biru memiliki makna menenangkan, dan ungu yang memiliki makna emosional. Kombinasi keempat warna tersebut memberikan kesan nyaman yang menenangkan dan juga rasa optimis yang akan membuat orang bahagia. Hal tersebut mencerminkan pesan yang ingin dicapai, yaitu mencari kebahagian.

f. Judul buku perancangan

Pada perancangan ini, judul buku yang digunakan adalah “*Mindful*”. *Mindful* memiliki arti sadar atau kesadaran. Judul tersebut mewakili tema cerita dan pesan yang akan disampaikan dalam komik ini. Lalu “*a comic by Viani Budiarti*” menunjukkan bahwa “*Mindful*” merupakan sebuah buku komik karya Viani Budiarti. Terdapat kata “*Based on true story*” ditujukan bahwa cerita komik ini berdasarkan hasil observasi.

g. Tema Cerita

Tema cerita yang dipakai dalam komik ini adalah potongan cerita kehidupan atau *slice-of-life* tentang kehidupan karakter berusia 21 tahun yang berusaha bangkit dari stres yang diderita akibat kehilangan salah satu anggota keluarganya. Pemilihan tema ini menyesuaikan pada konsep perancangan dan pesan yang ingin dibangun, yaitu memberikan motivasi bagaimana cara mengatasi stres agar dapat menjalani hidup dengan bahagia dan senang.

h. Sinopsis Cerita

Komik ini bercerita tentang karakter bernama Elysia yang kehilangan ayahnya saat berumur 20 tahun. Elysia tidak menyadari bahwa selama ini ayahnya memiliki penyakit yang membuat tubuh ayahnya semakin lama semakin lemah. Ibunya yang juga mengetahui penyakit ayahnya juga tidak memberi tahu kepada Elysia. Elysia merasa terkhianati karena orang tuanya seakan akan menutupi hal penting pada dirinya. Sejak kematian ayahnya, Elysia merasa keuangan keluarganya berubah, Elysia merasa dia harus bekerja untuk mencari tambahan biaya untuk kuliahnya. Tidak kunjung mendapatkan pekerjaan yang sesuai ditambah dengan adanya *deadline* tugas akhir membuatnya semakin merasa stres. Namun, saat teman lamanya kembali ke Indonesia, Elysia sering menghabiskan waktu kepada temannya tersebut dengan mengobrol santai. Dari obrolannya dengan temannya tersebut, Elysia menyadari bahwa selama ini dia kurang peduli dan terlalu fokus pada dirinya sendiri. Elysia juga menyadari bahwa sejak kematian ayahnya dia banyak memiliki pikiran negatif tentang ibunya dan kehidupannya.

“Berapa banyak pikiran negatif yang pernah ada di hidupmu? Apakah bahagia dengan pikiran tersebut? Cerita ini hasil rekaman dari jurnal kecil masa lalu tentang perjalanan memahami diri sendiri akibat kehilangan seseorang yang paling disayang” Kalimat tersebut yang akan diletakkan pada sampul belakang komik. Dengan memberikan penjelasan singkat namun jelas yang merujuk pada inti cerita namun tidak memberikan memberikan informasi keseluruhan cerita dari komik ini akan membuat pembaca penasaran

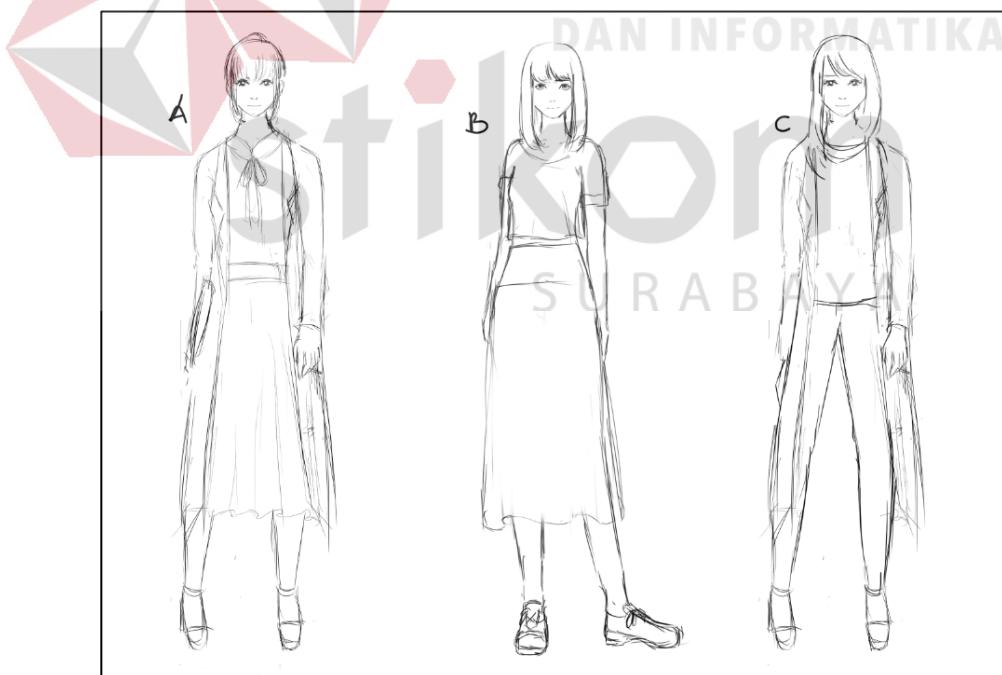
i. Karakter

Karakter dalam perancangan ini memberikan peranan penting untuk menyampaikan pesan cerita kepada pembaca. Desain karakter pada komik ini disesuaikan dengan isi cerita dan konsep perancangan, yaitu “*Joyful*”.

a. Sketsa alternatif desain karakter

a. Elysia

Elysia merupakan pemeran utama pada komik ini. Elysia digambarkan sebagai seorang perempuan berusia 21 tahun yang masih menempuh kuliah semester akhir. Sifat yang dimiliki Elysia adalah melankolis, mudah berpikir negatif, dan sedikit tertutup. Dari penjelasan tersebut, maka dibuat alternatif perancangan karakter sebagai berikut:

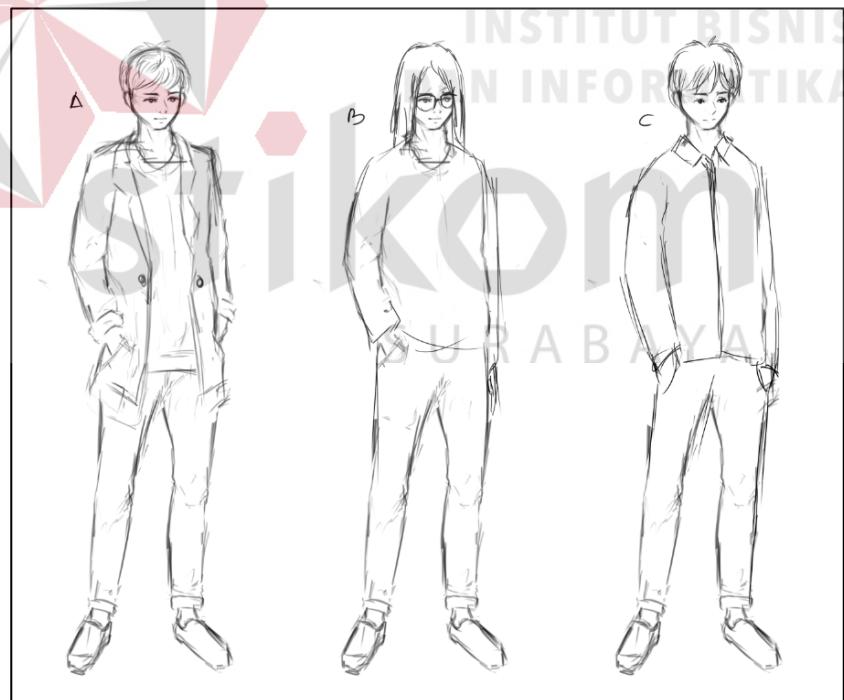


Gambar 4.13 Desain Alternatif karakter Elysia

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

b. Misel

Misel adalah karakter pendukung yang menjadi kunci penyelesaian masalah dalam komik ini. Misel merupakan teman kecil Elysia. Rumah mereka hanya berbeda beberapa blok, ibu Misel dan ibu Elysia juga sahabat lama semasa sekolah. Saat umur 17 tahun, Misel menyelesaikan sekolah SMA terlebih dahulu karena program akselerasi dan mendapatkan beasiswa ke Amerika. Karena ayah Misel bekerja di Amerika, akhirnya Misel dan ibunya memilih pergi ke Amerika. Misel memiliki sifat yang pendiam dan dewasa, tutur katanya yang lembut membuat Elysia selalu nyaman kalau mencerahkan permasalahannya. Dari penjelasan tersebut, maka dibuat alternatif perancangan karakter sebagai berikut:

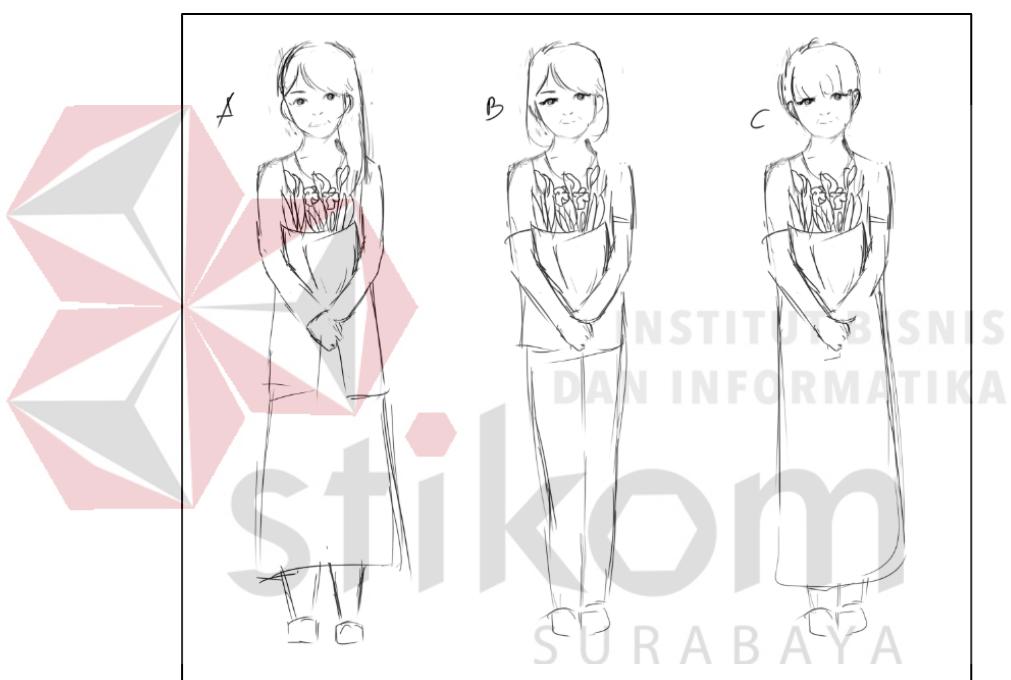


Gambar 4.14 Desain Alternatif karakter Misel

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

c. Rita

Rita adalah ibu Elysia yang memiliki toko bunga di depan rumahnya. Ibunya adalah seorang yang ramah dan sayang dengan anaknya, namun memiliki sifat tertutup soal masalah keluarga. Ibunya tidak ingin Elysia memikirkan permasalahan keluarga dan ingin anaknya fokus pada pendidikannya. Hal tersebut membuatnya harus menutupi beberapa permasalahan seperti keuangan dan penyakit ayahnya.



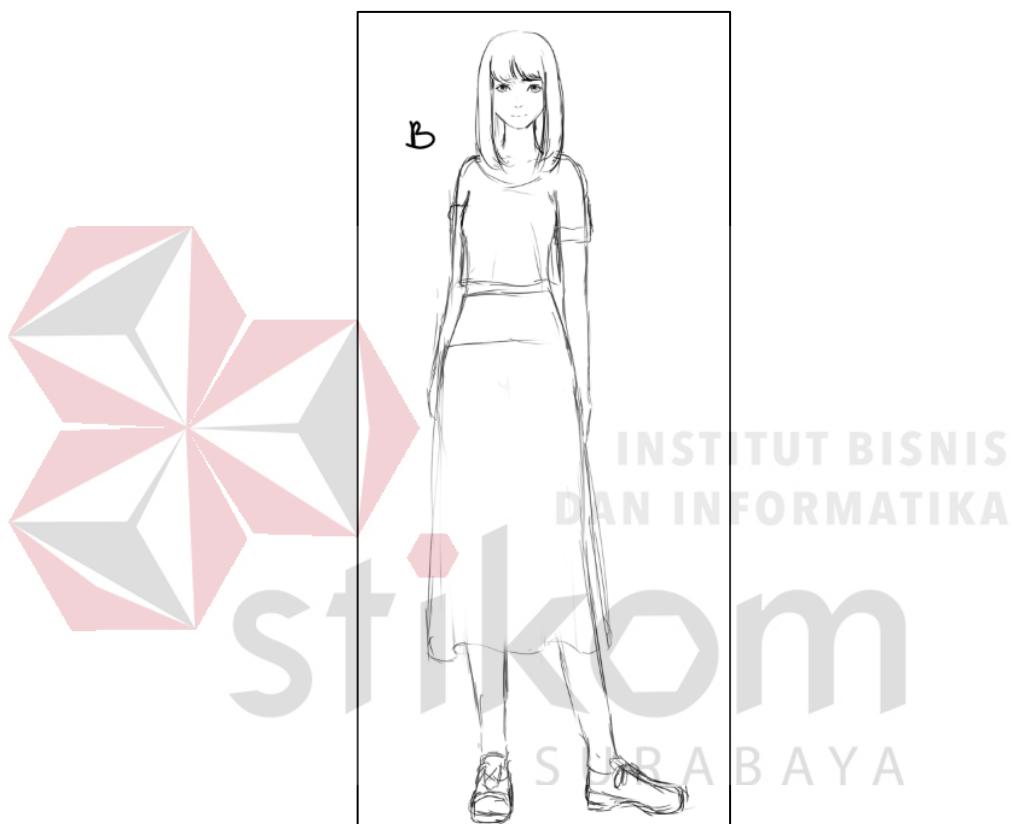
Gambar 4.15 Desain Alternatif karakter Rita

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

b. Desain Terpilih

Setelah membuat beberapa desain karakter alternatif, selanjutnya adalah memilih desain yang cocok. Pemilihan dilakukan dengan meminta bantuan dosen pembimbing dan beberapa mahasiswa desain tingkat akhir

- Elysia



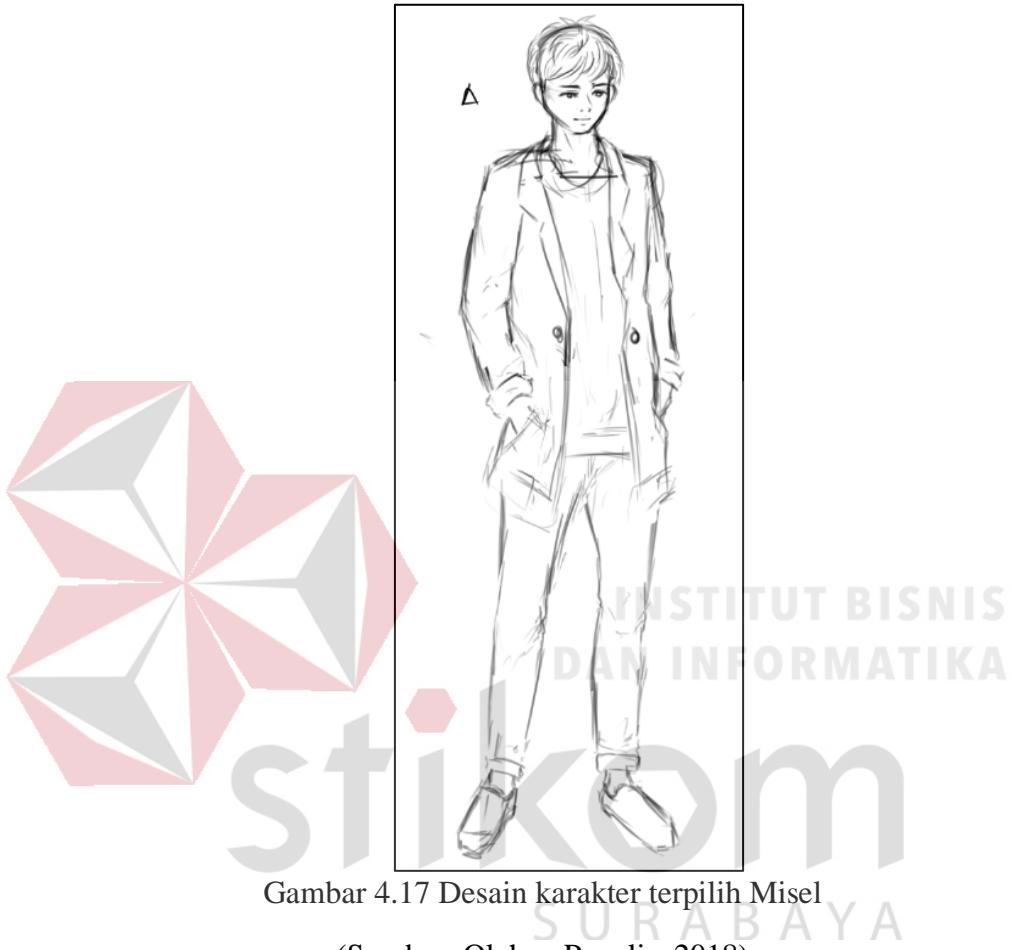
Gambar 4.16 Desain terpilih karakter Elysia

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Desain karakter B dari karakter Elysia dipilih karena dirasa sesuai dengan deskripsi sifat karakter, yaitu melankolis, mudah berpikir negatif, dan sedikit tertutup. Karakter ini juga dipilih setelah mempertimbangkan karakter yang sesuai untuk target audience, yaitu 21-25 tahun. Karakter Elysia terlihat seperti umur 20-21 tahun dengan baju yang casual dan sederhana. Rambut yang pendek dan wajah yang sendu menambah kesan

melankolis pada karakter. Pada desain ini, karakter Elysia dirasa sesuai dengan konsep yang dibangun.

- Misel

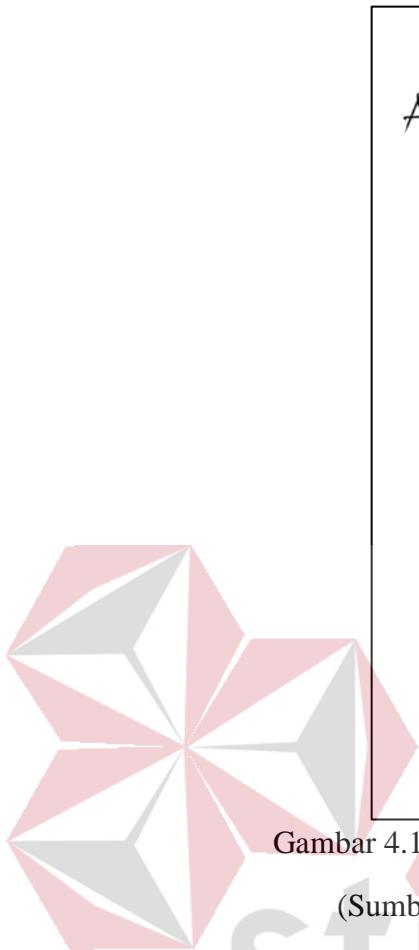


Gambar 4.17 Desain karakter terpilih Misel

(Sumber: Olahan Penulis, 2018)

Desain karakter A dari karakter Misel dipilih karena dirasa sesuai dengan deskripsi sifat karakter, yaitu sifat yang pendiam dan dewasa. Karakter ini juga dipilih setelah mempertimbangkan karakter yang sesuai untuk target audience, yaitu 21-25 tahun. Karakter Misel terlihat seperti umur 20-21 tahun dengan baju yang casual. Rambut berponi dan rapi, wajah yang sendu menambah kesan dewasa. Pada desain ini, karakter Misel dirasa sesuai dengan konsep yang dibangun.

- Rita



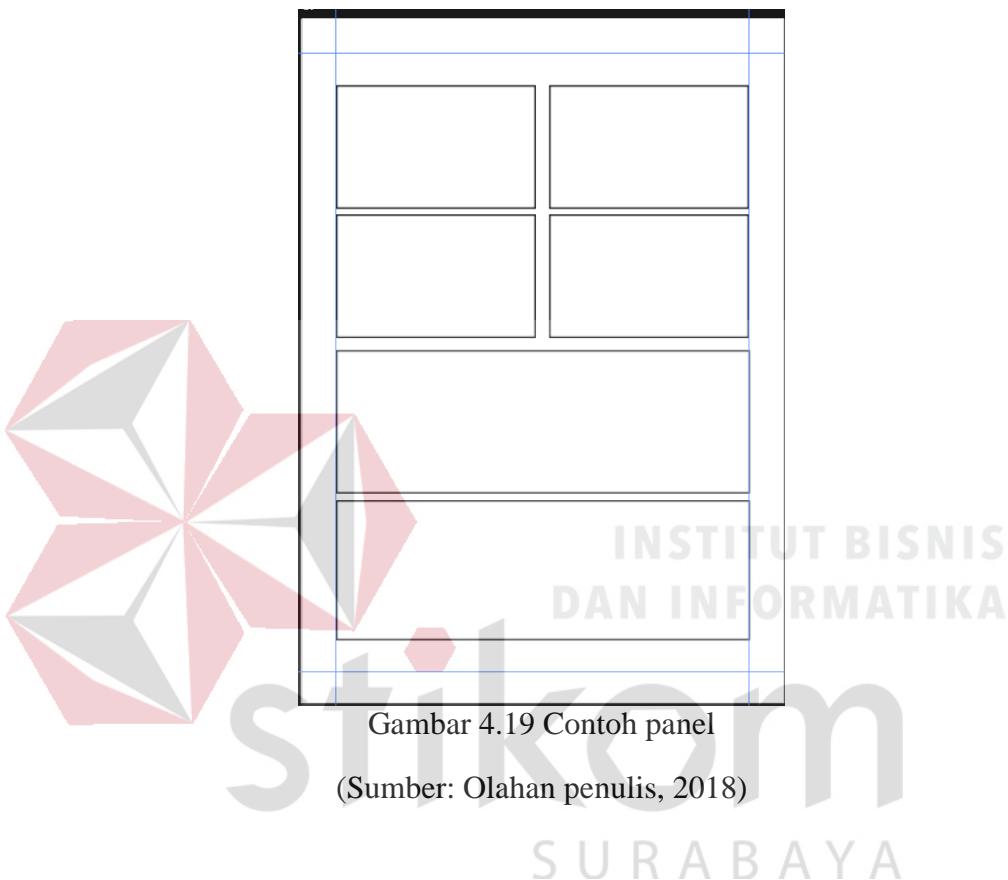
Gambar 4.18 Desain karakter terpilih Rita

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Desain karakter A dari karakter Rita dipilih karena dirasa sesuai dengan deskripsi sifat karakter, yaitu seorang yang ramah dan sayang dengan anaknya. Karakter ini juga dipilih setelah mempertimbangkan karakter yang sesuai untuk target audience, yaitu 21-25 tahun. Karakter Rita terlihat seperti umur 50 tahun dengan baju yang sederhana. Rambut panjang dan rapi, wajah yang sendu dan terdapat kerutan di wajah menambah kesan orang tua yang sayang kepada anaknya. Pada desain ini, karakter Rita dirasa sesuai dengan konsep yang dibangun.

j. Panel Komik

Panel pada komik ini dibuat dengan kisi-kisi panel 2x3 yang umum dipakai di Indonesia. Panel yang sederhana akan memudahkan pembaca mengikuti alur cerita pada komik ini.

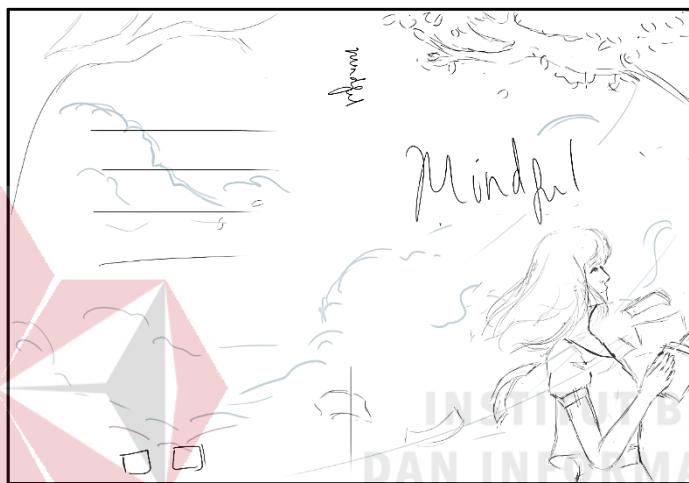


4.10 Strategi Media

Pada perancangan buku komik dengan teknik digital tentang mengatasi stres pada dewasa awal sebagai upaya meningkatkan motivasi ini memiliki 2 strategi media yang digunakan, yaitu media utama dan pendukung. Media utama dari perancangan ini adalah buku komik dengan ukuran buku A5. Media pendukung pada perancangan ini adalah poster, *x-banner*, *totebag*, *sticker*, pin, gantungan kunci, *postcard*, dan pembatas buku.

4.10.1 Media Utama

Media utama yang digunakan pada perancangan ini adalah buku komik tentang cara mengatasi stres. Buku komik ini akan berisi cerita, beberapa informasi tentang *Mindfulness*, dan terdapat lembar jurnal yang dapat diisi oleh pembaca. Buku ini memiliki ukuran kertas A5 dengan dimensi 148 x 210mm yang berisi 98 halaman yang dijilid *soft cover*. Sketsa Desain sampul depan dan belakang

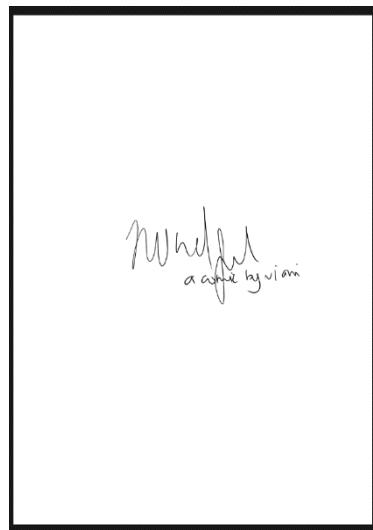


Gambar 4.20 Sketsa desain sampul depan dan belakang

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada desain sampul depan memuat gambar karakter utama yang sedang membawa buku hariannya, judul, dan keterangan “*Based on True Story*”. Pada sampul belakang terdapat sinopsis, dan juga logo STIKOM Surabaya dan logo Desain Komunikasi Visual STIKOM Surabaya. Menggunakan gambar karakter utama untuk desain sampul dikarenakan fokus cerita pada komik ini adalah karakter Elysia, pose yang sedang membawa buku dikarenakan komik ini menceritakan kembali cerita dari jurnal kecil Elysia di masa lalu.

a. Sketsa Desain sub *cover*

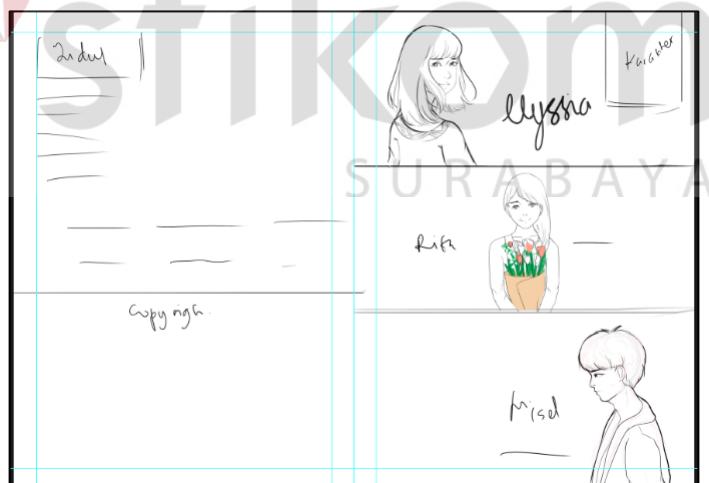


Gambar 4.21 Sketsa desain sub *cover*

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Sub cover merupakan halaman setelah sampul depan. Pada desain ini, hanya menampilkan judul dengan latar yang kosong.

b. Sketsa Desain halaman copyright dan pengenalan karakter



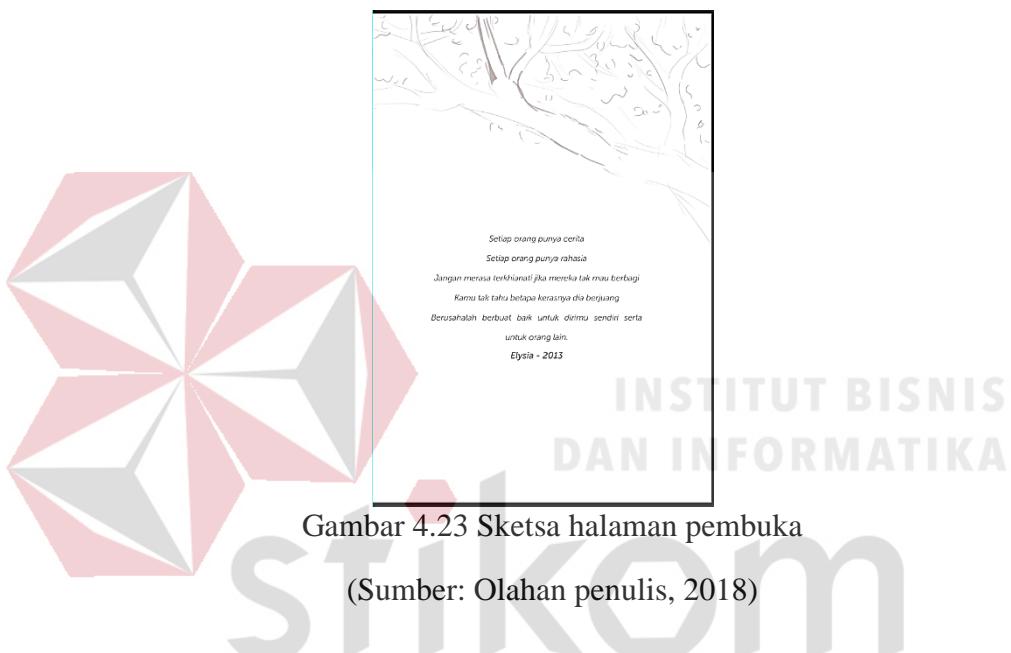
Gambar 4.22 Sketsa halaman copyright dan pengenalan karakter

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada desain ini, menampilkan informasi karakter, keterangan *copyright*, dan informasi desainer dan sebagainya. Halaman pengenalan karakter

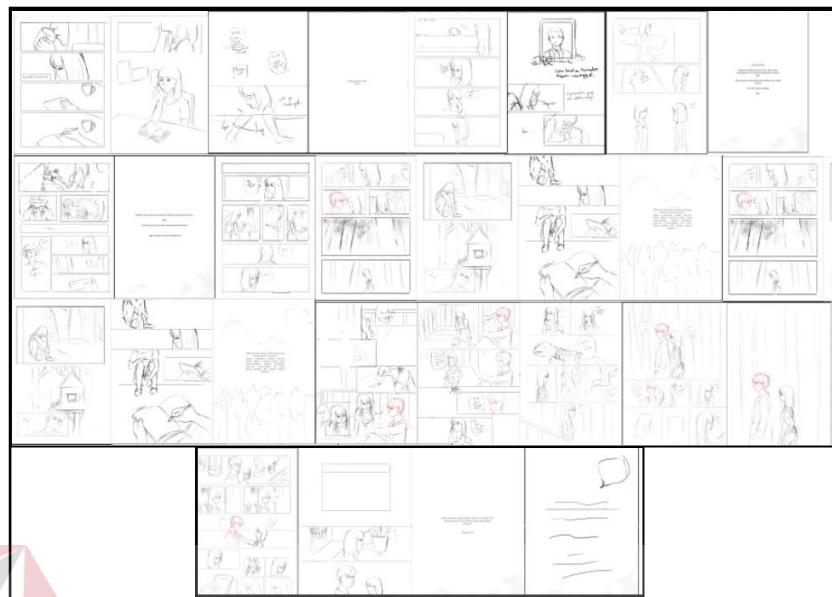
merupakan halaman berisi karakter yang ada pada komik ini, dengan menampilkan nama dan sifat maka akan memberikan informasi peran apa yang mereka mainkan. Halaman *copyright* bertujuan untuk memberi informasi berupa perlindungan hak cipta karya. Halaman pengenalan karakter ditujukan untuk mengenalkan karakter yang ada pada komik ini.

c. Sketsa halaman pembuka



Halaman pembuka adalah halaman awal sebelum cerita dimulai. Pada desain ini, halaman pembuka di gambar seperti sampul depan komik dan diberi tulisan berupa kutipan atau *quote* yang dibuat oleh penulis.

d. Sketsa halaman isi komik bagian 1



Gambar 4.24 Sketsa halaman isi komik bagian 1

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Komik bagian satu berisi awal cerita dan pengenalan karakter yang akan muncul. Pada bagian ini, permasalahan yang muncul pada komik ini akan ditunjukkan.

e. Sketsa halaman isi komik bagian 2

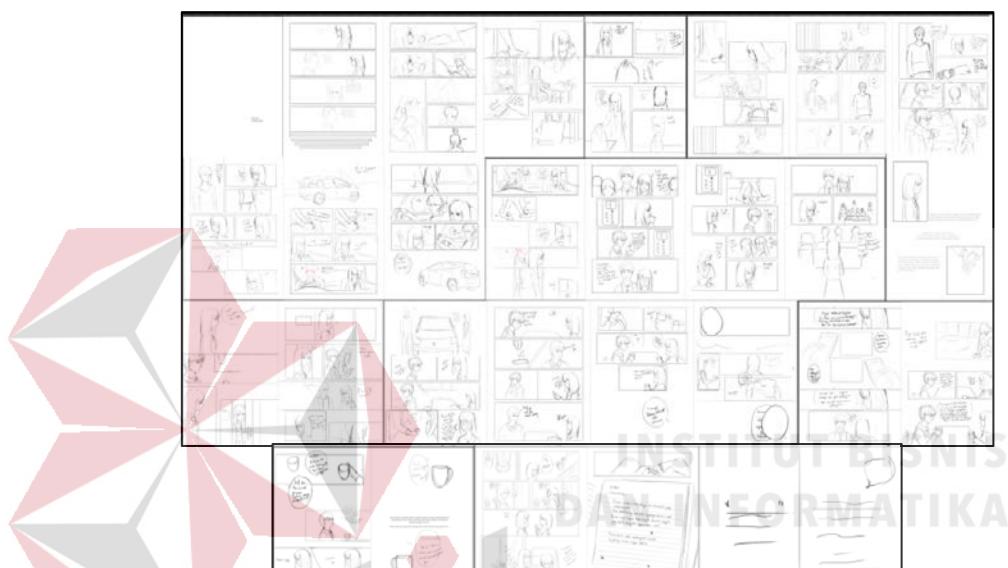


Gambar 4.25 Sketsa halaman isi komik bagian 2

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada bagian 2 ini cerita tentang keinginan Elysia yang ingin mendapatkan pekerjaan demi membantu ibunya, tentang Misel yang sedang melakukan *Mindful Breathing*, dan informasi tentang *Mindful Breathing* di akhir cerita.

f. Sketsa halaman isi komik bagian 3



Gambar 4 26 Sketsa halaman isi komik bagian 3

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada bagian 3 Misel dan Elysia mengobrol bersama ditemani secangkir teh herbal hangat buatan Misel. Pada bagian ini Elysia mulai menyadari bahwa sumber stresnya selama ini berasal dari pikirannya sendiri. Setelah melakukan perbincangan tersebut Elysia mulai merasa lega karena kesedihannya mulai hilang dan mulai berpikir positif. Pada akhir cerita di bagian ini, terdapat informasi tentang cara mengatasi stres dengan berkomunikasi dan minum teh herbal.

g. Sketsa halaman isi komik bagian 4



Gambar 4.27 Sketsa halaman isi bagian 4

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Ini adalah bagian akhir dari cerita komik. Di bagian ini Elysia mulai menerapkan praktik *Mindfulness*. Elysia merasa tenang setelah melakukan *mindful breathing* dan minum teh. Pada bagian ini juga Misel berpamitan ke Amerika untuk mulai kerja di sana. Elysia senang karena akhirnya dia bisa bangkit dari stresnya. Dalam bagian akhir ini juga terdapat informasi kesimpulan tentang *mindfulness* dan informasi tentang manfaat menulis buku harian.

h. Sketsa halaman tambahan

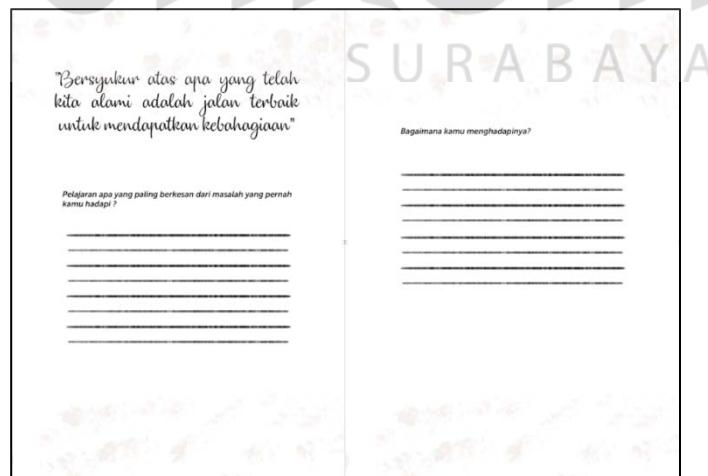


Gambar 4.28 Sketsa halaman informasi tambahan

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Halaman tambahan merupakan halaman yang berisi informasi tambahan mengenai *Mindfulness*. Dalam halaman ini, memuat informasi tentang elemen kunci dalam melakukan *Mindfulness* dan beberapa meditasi lain yang dapat dilakukan oleh pembaca.

i. Sketsa halaman jurnal



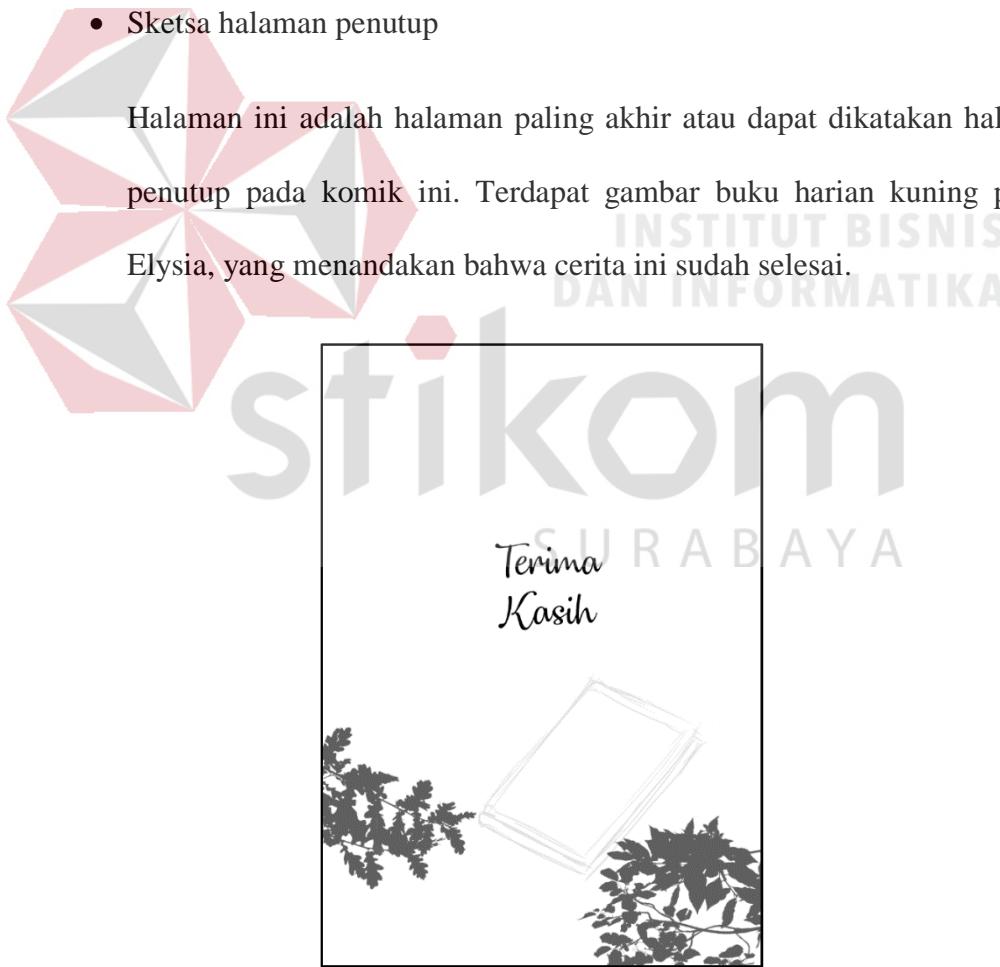
Gambar 4.29 Sketsa halaman jurnal

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Ini adalah halaman informasi dan jurnal setelah cerita komik berakhir. Informasi yang diberikan di halaman ini berupa informasi tentang kegiatan *Mindfulness* lain yang bisa dilakukan di rumah. Halaman jurnal pada bagian ini juga ditujukan untuk pembaca mengingat kembali bahwa mereka pernah melalui permasalahan yang mereka anggap berat, dan mengambil pelajaran berharga dari permasalahan tersebut. Tujuan dari jurnal ini adalah menumbuhkan motivasi pembaca bahwa sebenarnya mereka dapat melalui permasalahan apapun.

- Sketsa halaman penutup

Halaman ini adalah halaman paling akhir atau dapat dikatakan halaman penutup pada komik ini. Terdapat gambar buku harian kuning punya Elysia, yang menandakan bahwa cerita ini sudah selesai.



Gambar 4.30 Sketsa halaman penutup

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

4.10.2 Media Pendukung

1. Sketsa poster



Gambar 4.31 Sketsa Poster

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada media ini, poster akan berisi keterangan sinopsis komik dan penjelasan tentang isi komik. Memuat visualisasi seperti pada sampul buku dan *mock-up* buku komik Mindful. Media ini nantinya akan diimplementasikan dalam ukuran A3 dengan ukuran 29,7 x 42 cm dengan bahan *art paper*

2. Sketsa *x-banner*

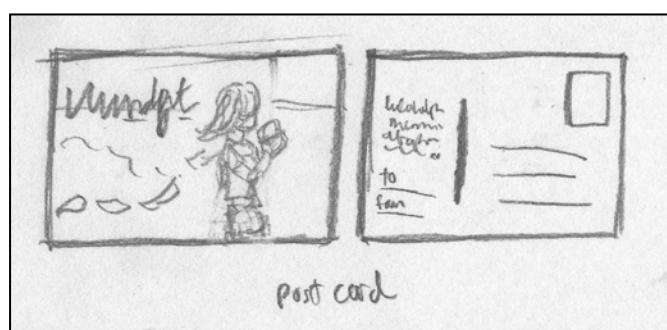


Gambar 4.32 Sketsa *X-banner*

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Desain *x-banner* akan memuat informasi yang sama seperti poster dengan visualisasi yang sama, namun yang membedakan adalah ukuran dari media ini yaitu, 160 x 60 cm dengan bahan Luster.

3. Sketsa *postcard*



Gambar 4.33 Sketsa desain *postcard*

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Media pendukung lainnya adalah *postcard* atau kartu pos. Pada media ini *postcard* dapat berfungsi mengirim surat atau dapat digunakan sebagai koleksi bagi kolektor *postcard*. Ukuran media ini adalah 10 x 15.5 cm yang akan dicetak menggunakan kertas *Raster White* 270gsm

4. Sketsa stiker



Gambar 4.34 Sketsa Stiker

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Media pendukung selanjutnya adalah stiker. Pada media ini, stiker akan di letakkan di belakang buku setelah halaman penutup. Stiker ini berisi hal-hal yang dapat mengurangi stres dengan cara yang sederhana. Implementasi dari media ini nantinya akan dicetak dengan kertas stiker bontak laminasi *glossy* ukuran A5 14,8 x 21cm dengan hasil potongan setengah putus.

5. Sketsa gantungan kunci

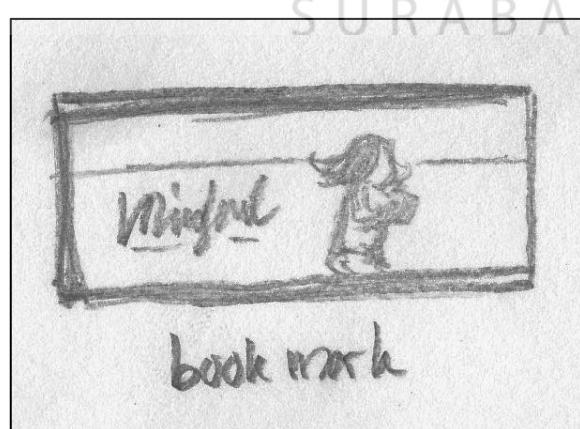


Gambar 4.35 Sketsa gantungan kunci

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Gantungan kunci memiliki fungsi yang fleksibel yang dapat diletakkan dimanapun. Visual dari gantungan kunci ini adalah gambar karakter yang ada pada sampul komik. Dengan ukuran 7 x 5,5cm yang dicetak pada bahan akrilik akan memudahkan konsumen meletakkan gantungan kunci dimanapun.

6. Sketsa pembatas buku

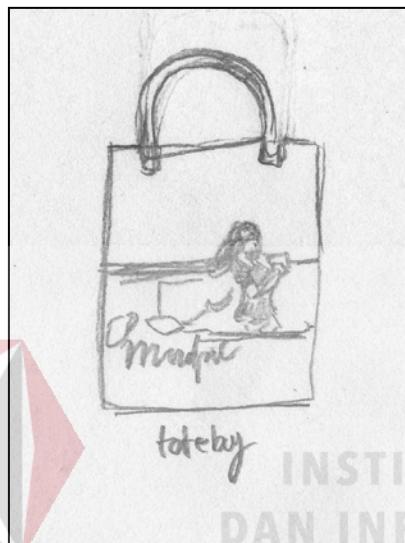


Gambar 4.36 Sketsa pembatas buku

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pembatas buku berfungsi untuk menandai letak terakhir seseorang saat membaca. Dengan adanya pembatas buku, pembaca akan terbantu dalam meneruskan bacaannya kembali. Ukuran pembatas ini, yaitu 5 x 15.5cm dicetak menggunakan kertas *Artpaper* 210gsm dengan laminasi *Doff*.

7. Sketsa *totebag*



Gambar 4.37 Sketsa *Totebag*

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Totebag dapat berfungsi untuk membawa barang atau buku, fungsinya yang fleksibel dapat dibawa kemanapun dan kapanpun. Dimensi dari tas ini adalah ukuran A4 21 x 29,7 cm. Implementasi dari media akan dicetak menggunakan kain berbahan kanvas tebal dengan warna kain putih.

4.11 Implementasi Media

Setelah melakukan sketsa, langkah selanjutnya adalah penerapan sketsa ke media yang diolah menggunakan aplikasi *Adobe Photoshop*.

2. Media utama

Pada implementasi media utama ini, warna utama yang digunakan adalah Coral, biru, jingga dan ungu. Sedangkan warna kuning dipakai untuk judul komik, buku harian karakter, dan *mood color* atau *ambient color* untuk suasana yang tenang dan nyaman. Setiap bagian pada komik ini memiliki *mood color* yang berbeda menyesuaikan emosi yang dibangun.

a. Desain sampul buku



Gambar 4.38 Desain sampul depan dan belakang

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

b. Desain *subcover* dan *copyright*



Gambar 4.39 Desain *subcover* dan *copyright*

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

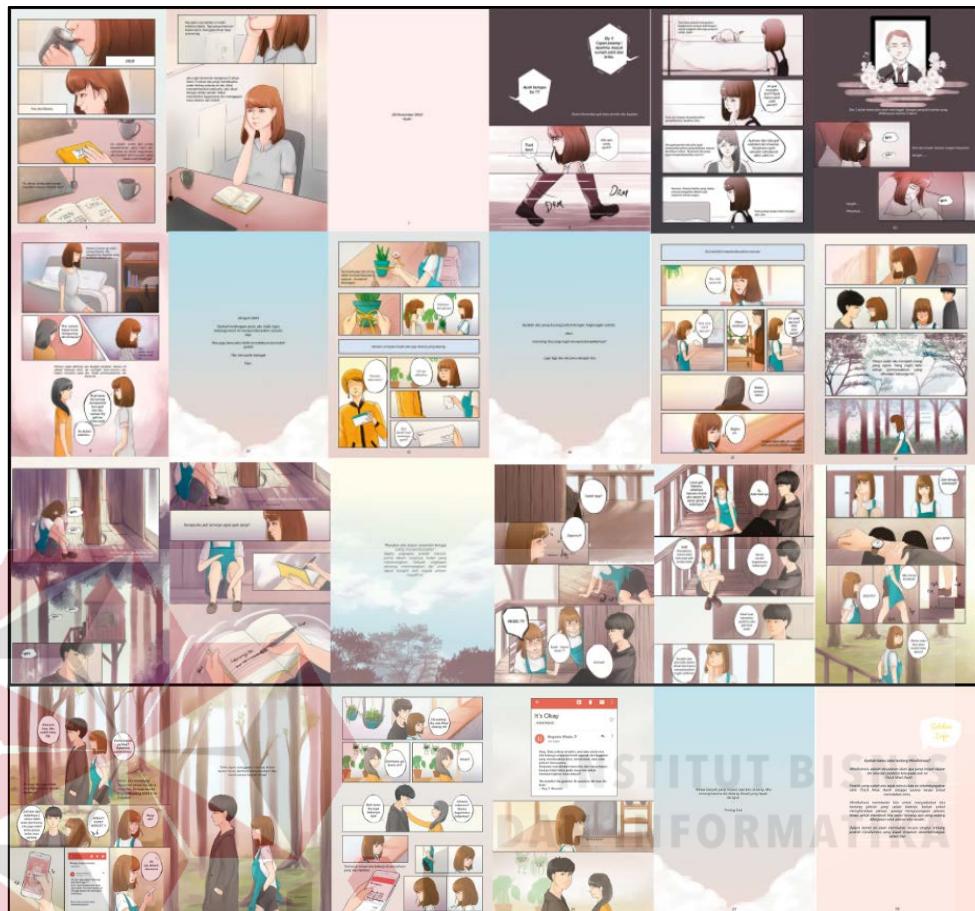
c. Desain halaman pengenalan karakter



Gambar 4.40 Desain halaman karakter dan pembuka

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

d. Desain isi buku



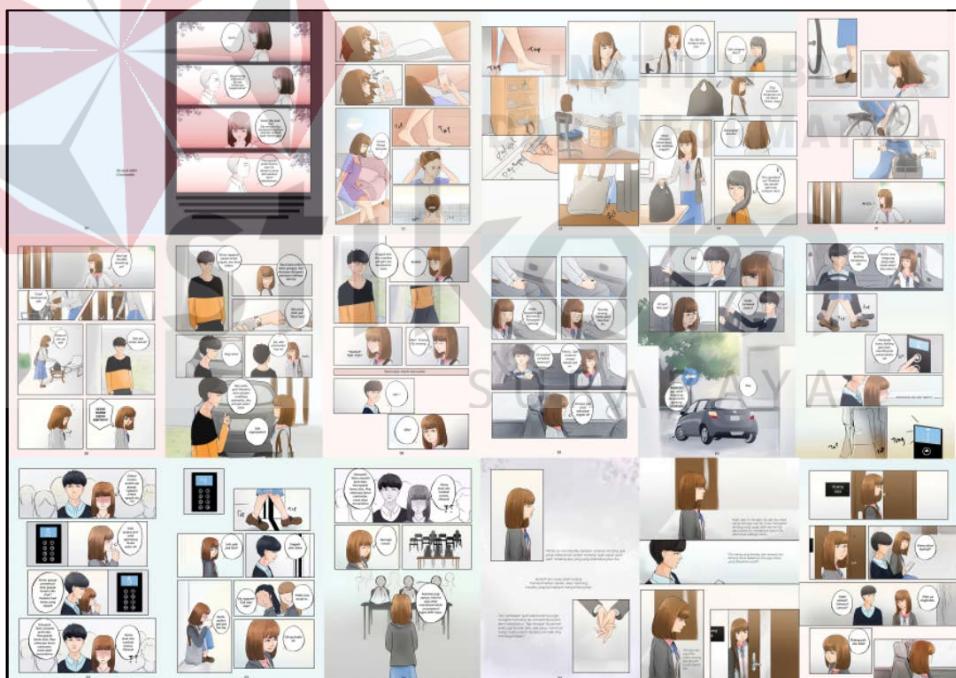
Gambar 4.41 Desain isi bagian 1 hal 5-28

(Sumber: Olahan penulis, 2018)



Gambar 4.42 Desain isi bagian 2 hal 29-49

(Sumber: Olahan penulis, 2018)



Gambar 4.43 Desain isi bagian 3 hal 50-67

(Sumber: Olahan penulis, 2018)



Gambar 4.44 Desain isi bagian 3 hal 68-79

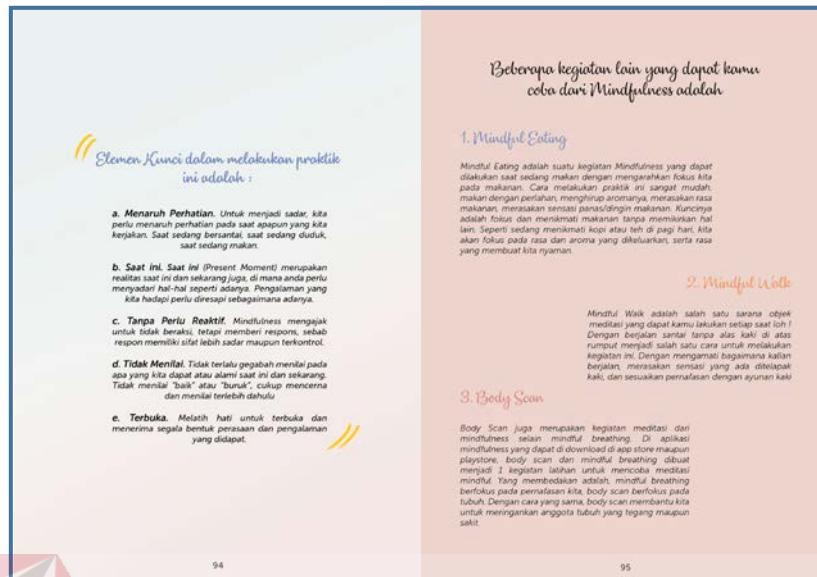
(Sumber: Olahan penulis, 2018)



Gambar 4.45 Desain isi bagian 4 hal 80-93

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

e. Desain isi halaman informasi tambahan



Gambar 4.46 Desain halaman informasi tambahan

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

f. Desain isi jurnal



Gambar 4.47 Desain halaman jurnal

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

g. Desain halaman penutup



Gambar 4.48 Desain halaman penutup

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

3. Media Pendukung

Implementasi selanjutnya adalah media pendukung. Hasil desain dari media pendukung ini berdasarkan sketsa yang sudah dibuat sebelumnya. Menggunakan warna dan visualisasi yang senada dengan sampul komik, tidak akan menghilangkan identitas visual dari komik ini. Hasil desain dapat dilihat pada halaman berikutnya.

a. Desain poster ukuran A3



Gambar 4.49 Hasil Desain Poster

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pada media ini, poster akan berisi keterangan sinopsis komik dan penjelasan tentang isi komik. Memuat visualisasi seperti pada sampul buku dan *mock-up* buku komik *Mindful*. Media ini diimplementasikan dalam ukuran A3 dengan ukuran 29,7 x 42 cm dengan bahan *art paper*.

b. Desain x-banner 60x160 cm



Gambar 4.50 Hasil desain x-banner 60x160 cm

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Desain *x-banner* akan memuat informasi yang sama seperti poster dengan visualisasi yang sama, namun yang membedakan adalah ukuran dari media ini yaitu, 160 x 60 cm dengan bahan Luster.

c. Desain *postcard*



Gambar 4.51 Hasil desain postcard

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Media pendukung lainnya adalah *postcard* atau kartu pos. Pada media ini *postcard* dapat berfungsi mengirim surat atau dapat digunakan sebagai koleksi bagi kolektor *postcard*. Ukuran media ini adalah 10 x 15.5 cm yang dicetak menggunakan kertas *Raster White* 270gsm.

d. Desain gantungan kunci



Gambar 4.52 Hasil desain gantungan kunci

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Gantungan kunci memiliki fungsi yang fleksibel yang dapat diletakkan dimanapun. Visual dari gantungan kunci ini adalah gambar karakter yang ada pada sampul komik. Dengan ukuran 7 x 5,5cm yang dicetak pada bahan akrilik akan memudahkan konsumen meletakkan gantungan kunci dimana pun.

e. Desain stiker



Gambar 4.53 Hasil desain stiker

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Media pendukung selanjutnya adalah stiker. Pada media ini, stiker akan di letakkan di belakang buku setelah halaman penutup. Stiker ini berisi hal hal yang dapat mengurangi stres dengan cara yang sederhana. Implementasi dari media ini dicetak dengan kertas stiker bontak laminasi *glossy* ukuran A5 14,8 x 21cm dengan hasil potongan setengah putus.

f. Desain pembatas buku



Gambar 4.54 Hasil desain pembatas buku

(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Pembatas buku berfungsi untuk menandai letak terakhir seseorang saat membaca. Dengan adanya pembatas buku, pembaca akan terbantu dalam meneruskan bacaannya kembali. Ukuran pembatas ini, yaitu 5 x 15.5cm dicetak menggunakan kertas *Artpaper* 210gsm dengan laminasi *Doff*.

g. Desain totebag



(Sumber: Olahan penulis, 2018)

Totebag dapat berfungsi untuk membawa barang atau buku, fungsinya yang fleksibel dapat dibawa kemanapun dan kapanpun. Dimensi dari tas ini adalah ukuran A4 21 x 29,7 cm. Implementasi dari media ini dicetak menggunakan kain berbahan kanvas tebal dengan warna kain putih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada Perancangan Buku Komik Dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres Pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres merupakan suatu kondisi tekanan akibat *stressor* yang diterima.
2. Kematian orang yang dicintai atau anggota keluarga yang disayangi menjadi peringkat pertama dalam terjadinya stres tingkat berat.
3. Reaksi yang dihasilkan stres dapat menyebabkan seseorang tidak berdaya dan kehilangan kontrol atas dirinya. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi tertutup, sedih berlebihan, frustrasi, dan gelisah.
4. Keadaan tidak berdaya tersebut dapat dikatakan keadaan *Mindlessness*, yang dapat diatasi dengan praktik *Mindfulness* yang membuat kita memaknai suatu peristiwa yang positif maupun negatif dengan perasaan yang netral, sehingga akan menimbulkan rasa tenang dan tidak tertekan.
5. Praktik *Mindfulness* yang dijadikan terapi adalah praktik yang dikembangkan oleh Jon-Kabat Zin dengan nama *Mindfulness Based Stress Reduce (MBSR)*.
6. Dalam komik ini, cara mengatasi stres menggunakan praktik *Mindfulness*. Salah satu praktiknya adalah menulis jurnal, berkomunikasi, dan *mindful breathing*.

7. Komik ini menggunakan teknik digital dimana semua proses dilakukan dengan bantuan perangkat komputer.
8. Informasi cara mengatasi stres dibuat dalam bentuk cerita dengan diberikan informasi singkat tentang kegiatan *mindfulness*.
9. Dari komik ini diharapkan dapat menjadi salah satu media informasi tentang cara mengatasi stres dengan format yang berbeda.

5.2 Saran

Teradapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk dijadikan pedoman dalam perancangan berikutnya dengan topik yang serupa

1. Cara mengatasi stres tidak hanya dengan *mindfulness*, namun terdapat banyak cara dan terapi yang dapat dikembangkan lebih banyak untuk perancangan selanjutnya.
2. Luasnya praktik *mindfulness* dapat menjadi sarana untuk lebih mengembangkan ide menggunakan praktik *mindfulness* yang lain.
3. Sumber stres tidak hanya karena kematian dari anggota keluarga, rutinitas, dan keinginan tidak terpenuhi. Tetapi masih banyak faktor stres yang dapat digunakan untuk perancangan selanjutnya.
4. Teknik dalam pembuatan tidak hanya dengan menggunakan digital, namun dapat menggunakan teknik tradisional ataupun hybrid.
5. Semua orang dapat terkena stres, tidak hanya sebatas orang dewasa, namun anak-anak juga dapat terkena stres. Segmentasi lain untuk melakukan perancangan dengan topik serupa dapat menggunakan segmentasi anak-anak ataupun orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Anggraini, Lia & Nathalia, Kirana. 2014. *Desain Komunikasi Visual ; Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Bandung: Nuansa Cenderia.
- Bachtiar, Alam. 2018. *Secangkir Kopi Berpikir dan Berkepribadian Positif: Cara Hebat Menemukan Keajaiban Demi Keajaiban Dalam Hidup*. Yogyakarta: Penerbit Araska
- Boneff, Marcel. 2008. *Komik Indonesia*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Kepustakaan Gramedia Populer
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. 2007. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237, doi: 10.1080/10478400701598298.
- Carnaige, Dale. 2014. *Overcoming Worry And Stress: Menaklukkan Kecemasan dan Stres Untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Chomaria, Nurul. 2018. *Bye Bye Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Dameria, Anne. 2007. *Color Basic: Panduan Dasar Warna Untuk Desainer dan Industri Grafika*. Jakarta Link & Match Graphic
- Darmawan, Hikmat. 2012. *How To Make Comic Menurut Para Master Komik Dunia*. Jakarta: Plotpoint Publishing (PT. Bentang Pustaka)
- Dramaprawira, Sulasmi. 2002. *Warna: Teori dan Kreativitas Penggunaannya*. Bandung: Penerbit ITB
- Ebdi Sanyoto, Sadjiman. 2009. *Nirmana Dasar-Dasar Seni dan Desain*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Fauzi, Ahmad. 1997. *Psikologi Umum*. Jakarta: Pustaka Setia
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. 2005. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press

- Gumelar. Ms. 2011. *Making Comics: Cara Membuat Komik*. Jakarta. PT. Indeks
- Hurlock, B. Elizabeth.2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum*, Jakarta: Peranhalindo
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada
- Lazarus, Richard S. dan Folkman, Susan. 1984. *Stress Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Lubis, Lumongga Namora. 2016. Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Penerbit Kencana
- Lukman, Eli, 1994. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Miles, Methew. B. & Humberman, A. Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif : Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- McCloud, Scott. 2001. *Understanding Comic: Memahami Komik*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- 2008. *Reinventing Comics: Mencipta Ulang Komik*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- 2006. *Making Comics*. New York: HarperCollins Publishers
- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Stress Pada Remaja*. Medan: Jurnal Psikologi Universitas Sumatra Utara Medan.
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Noor, Juliansyah, S.E., M.M., 2015. *Metodologi Penelitian*. Prenadamedia Group, Jakarta
- Sihombing, Danton. 2001. *Tipografi Dalam Desain Grafis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Smith, Michael Acton. 2017. *Calm: Rileks, fokus, dan Ubahlah Duniamu*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sanyoto, Sadjiman Ebdi. 2009. *Nirmana: Dasar-Dasar Seni dan Desain*. Yogyakarta. Penerbit Jalasutra
- Supriyono, Rakhmat. 2010. Desain Komunikasi Visual - Teori dan Aplikasi. Yogyakarta. Penerbit Andi
- Susanto, Mikke. 2002. *Diksi rupa: kumpulan istilah seni rupa*. Yogyakarta. Kanisius
- Taylor, S, E. 2006. *Health Psychology 6th Edition*. Singapore: McGrawHill

Wesfix, 2017. *Mindfulness for Success*. Jakarta: Penerbit Grasindo

Jurnal

- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung. Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 2, Tahun 2, No. 2, Tahun 2012. Diunduh 22 April 2018
- Maharani, Ega Asnatasia. 2016. *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud*. Jakarta. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, vol. 9, No. 2, Tahun 2016. Diunduh 22 April 2018
- Maulida, Aulia. 2012. *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Stress Pada Remaja*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara. Medan
- Nuri, Sabrina Resti. 2017. *Perancangan Buku Kreatif Tentang Pengenalan Meditasi Bagi Anak Muda*. Fakultas Arsitektur dan Design. Universitas Kristen Soegijapranata. Semarang
- Prihartanta, Widayat. 2015. *Teori-Teori Motivasi*. Aceh. Jurnal Adabiya, Vol. 1 No. 83 Tahun 2015 Universitas Islam Negeri Ar-raniry. http://www.academia.edu/19792313/Teori-Teori_Motivasi. 27 Juni 2018

Wawancara

Ridwann. 2018. “Gejala Stres dan Dampaknya”. *Hasil Wawancara Pribadi*. 18 April 2018, wawancara online melalui konseling online “Tanya Psikologi”

Website

Ackerman, Courtney. *MBSR: 25 Mindfulness-Based Stress Reduction Exercises and Courses*. <https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr/>. Diakses tanggal 30 June 2018.

Astari, Gadis Rima. *Tak Semua Stress Itu Buruk: Cara Mendekripsi Stress Baik*. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/stress-buruk-stress-baik/>. Diakses tanggal 19 April 2018

Dhani, Arman. *Mahalnya Depresi*. <https://tirto.id/mahalnya-depresi-bA1q>. Diakses tanggal 16 Maret 2018

Handayani, Dwi Yuli. *Diperkirakan Tahun 2020, Depresi Jadi Penyakit Mematikan Kedua Setelah Jantung* kelanakota.suarasurabaya.net/news/2017/186873-Diperkirakan-Tahun-2020,-Depresi-Jadi-Penyakit-Mematikan-Kedua-Setelah-Jantung. Diakses tanggal 30 Maret 2018

Puspa, Elizabeth. *Penelitian Membuktikan Membaca Buku Sebelum Tidur Dapat Mengurangi Stres Seseorang*. <https://glitzmedia.co/post/wellness/health-body/penelitian-membuktikan-membaca-buku-sebelum-tidur-dapat-mengurangi-stres-seseorang>. Diakses tanggal 1 April 2018

Video

Erlita, Intan (pembicara). 2018. Kasus Pura-Pura Cacat yang Paling Menghebohkan. Wawancara oleh Trans 7 dan ditayangkan 29 Januari 2018, pukul 20.00