

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN SENAM PERNAFASAN YOGA
PRANAYAMA DENGAN TEKNIK WATERCOLOR SEBAGAI UPAYA
MENGATASI REMAJA BERESIKO DEPRESI MAYOR**

TUGAS AKHIR



**Program Studi
S1 Desain Komunikasi Visual**

UNIVERSITAS
Dinamika

Oleh:

SINTYA AMELIANA

17420100024

FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF

UNIVERSITAS DINAMIKA

2021

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN SENAM PERNAFASAN YOGA
PRANAYAMA DENGAN TEKNIK WATERCOLOR SEBAGAI UPAYA
MENGATASI REMAJA BERESIKO DEPRESI MAYOR**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Sarjana Desain**



**UNIVERSITAS
Dinamika**

Oleh:

Nama : Sintya Ameliana

NIM : 17420100024

Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual

**FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF
UNIVERSITAS DINAMIKA**

2021

Tugas Akhir

PERANCANGAN BUKU PANDUAN SENAM PERNAFASAN YOGA PRANAYAMA DENGAN TEKNIK *WATERCOLOR* SEBAGAI UPAYA MENGATASI REMAJA BERESIKO DEPRESI MAYOR

Dipersiapkan dan disusun oleh

Sintya Ameliana

NIM: 17420100024

Telah diperiksa, dibahas, dan diuji oleh Dewan Pembahas

Pada: 28 Juli 2021

Susunan Dewan Pembahas

Pembimbing

I. Siswo Martono, S.Kom., M.M

NIDN: 0726027101

II. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA

NIDN: 0720028701

Pembahas

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

NIDN: 0716127501



Digitally signed by
Universitas
Dinamika
Date: 2021.08.07
14:55:17 +07'00'



Digitally signed
by Universitas
Dinamika
Date: 2021.08.07
16:07:41 +07'00'



Digitally signed by
Universitas Dinamika
Date: 2021.08.09
10:09:19 +07'00'

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana



Digitally signed by
Universitas
Dinamika
Date: 2021.08.10
11:29:50 +07'00'

Karsam, MA., Ph.D

NIDN: 0705076802

Dekan Fakultas Desain dan Industri Kreatif

UNIVERSITAS DINAMIKA

LEMBAR MOTTO



Ayo berjuang bersama saya yakin kita bisa melalui semua rintangan ini

UNIVERSITAS
Dinamika

LEMBAR PERSEMBAHAN



UNIVERSITAS
Dindamika

Karya ini saya persembahkan untuk orang tua saya dan teman teman saya

SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa Universitas Dinamika, saya:

Nama : Sintya Ameliana
NIM : 17420100024
Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Desain & Industri Kreatif
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul Karya : **PERANCANGAN BUKU PANDUAN SENAM PERNAFASAN YOGA PRANAYAMA DENGAN TEKNIK *WATERCOLOR* SEBAGAI UPAYA MENGATASI REMAJA BERESIKO DEPRESI MAYOR**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, saya menyetujui memberikan kepada Universitas Dinamika Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas seluruh isi/ sebagian karya ilmiah saya tersebut di atas untuk disimpan, dialihmediakan 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 keserjanaan yang telah diberikan kepada saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Juli 2021

Yang menyatakan



Sintya Ameliana
NIM : 17420100024

ABSTRAK

Pada saat ini remaja maupun lingkungan disekitar remaja tidak menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan mental remaja, sehingga dapat berpengaruh baik secara positif atau negatif yang akan mempengaruhi perkembangan emosional pada remaja untuk beresiko depresi tanpa adanya penanganan medis maupun secara mandiri. Dalam penelitian ini terdapat tujuan untuk mengedukasi kesehatan mental dengan mencegah atau menyembuhkan menggunakan senam pernafasan yoga *pranayama* pada remaja yang beresiko depresi di usia 14-16 tahun agar remaja dapat mengelola stress dengan baik sehingga remaja yang beresiko depresi akan lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental personal maupun individu. Metode yang digunakan adalah kualitatif yang bersumber melalui studi literatur, wawancara, observasi dan kuisioner. Penelitian ini memiliki hasil analisis yang didapat melalui *keyword* “*Restful*” memiliki makna tenang sebagai dasar penentu konsep perancangan buku panduan dalam prosesnya sehingga dapat menghasilkan warna *watercolor* dan karakter visual remaja dalam buku panduan yoga *pranayama* yang dapat mencerminkan sosok dari remaja yang beresiko depresi. Dalam merancang buku senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi memiliki konsep dasar yakni menggunakan visual teknik *watercolor* sebagai latar utama dan informasi seputar depresi pada remaja yang akan di implementasikan sebagai media utama yakni dengan judul “buku panduan yoga *pranayama*” serta media pendukungnya menggunakan feed instagram, stiker, gantungan kunci, x-banner

Kata kunci : Buku panduan, depresi, remaja, yoga *pranayama*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan berjudul “Perancangan Buku Panduan Senam Pernafasan Yoga *Pranayama* Dengan Teknik *Watercolor* Sebagai Upaya Mengatasi Remaja Beresiko Depresi Mayor” ini dapat diselesaikan dengan lancar.

Melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih untuk seluruh pihak yang telah membantu dan menyelesaikan tugas akhir ini, yaitu:

1. Mama selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan dan sabar menemani dikalah susah.
2. Yang terhormat **Prof. Dr. Budi Jatmiko, M.Pd** selaku Rektor Universitas Dinamika
3. Yang terhormat **Siswo Martono, S.Kom., M.M** selaku ketua Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual dan selaku dosen pembimbing 1 yang telah sabar membimbing dan memberikan ilmu selama proses tugas akhir ini berlangsung
4. Yang terhormat **Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA.** selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberi dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
5. Terimakasih kepada pihak dari Smk Giki 1 Surabaya dan Smp Bahrul ulum Surabaya.
6. Terimakasih kepada, Maharani S, Ni Putu Indra Iswari, Maulana Arroyan, Oknisa Qadrin S, Dhita Ariesta, Dhanti Aprilia, Mustika Sukma dan teman-teman lain yang telah membantu dan menyemangati dalam pengerjaan tugas akhir ini.

Surabaya, 15 juli 2021

Sintya Ameliana

17420100024

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Tujuan.....	4
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
1.1. Definisi Remaja	6
1.2. Perkembangan Psikologi Remaja	6
1.2.1. Perkembangan Karakteristik Emosi Remaja	7
1.2.2. Permasalahan Yang Mempengaruhi Psikologi Remaja	7
1.3 Definisi depresi.....	7
1.4 Definisi Gangguan depresi Mayor	8
1.4.1 Gejala Gangguan Depresi Mayor	8
1.5 Teori Senam Pernafasan Yoga <i>Pranayama</i>	8
1.5.1 Cara praktik Senam Pernafasan Yoga Nadi Sodhana Pranayama	9
1.5.2 Manfaat Senam Pernafasan Yoga <i>pranayama</i>	9
1.5.3 Meditasi Pada Yoga.....	10
1.6 Definisi Buku.....	11
1.6.1 Teori Buku Panduan	11
1.6.2 Kertas.....	11

1.7	Sketsa	11
1.8	Ilustrasi	12
1.9	Teori Warna	12
1.10	Teori Typografi.....	13
1.11	Layout.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		14
3.1	Jenis penelitian.....	14
3.2	Objek Penelitian.....	14
3.3.1.	Unit Analisis	15
3.3.2.	Lokasi Penelitian	15
3.3	Teknik Pengumpulan Data	15
3.3.1.	Observasi.....	15
3.3.2.	Wawancara	16
3.3.3.	Studi Literatur.....	16
3.3.4.	Studi Kompetitor	16
3.4	Alur Desain.....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		18
4.1	hasil dan analisis data	18
4.1.1	Hasil Observasi	18
4.1.2	Hasil Wawancara.....	20
4.1.3	Hasil Studi Literasi	25
4.1.4	Hasil Studi Kompetitor	26
4.1.5	Hasil Analisi Data	27
4.2	Analisis STP (Segmentasi, <i>Targeting</i> , <i>Positioning</i>).....	30
4.2.2	<i>Targeting</i>	31
4.2.3	<i>Positioning</i>	31
4.3	USP (<i>Unique Selling Proposition</i>)	31
4.4	Analisi SWOT	32
4.5	<i>Key Communication Massage</i>	33
4.6	Perancangan Karya	34
4.6.1	Strategi Kreatif	34
4.6.2	Perancangan Media	41

4.6.3 Budgeting Media	45
4.6.4 Hasil Cetak Buku Panduan Yoga Pranayama	46
BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	52
BIODATA PENULIS.....	54



UNIVERSITAS
Dinamika

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Alur Desain	17
Gambar 4. 1 Buku Studi Kompetitor	27
Gambar 4. 2 Analisis SWOT	32
Gambar 4. 3 Bagan Keyword	33
Gambar 4. 4 Alternatif Desain Sisi Liana 1	36
Gambar 4. 5 Alternatif Desain Sekar Salim 2	37
Gambar 4. 6 Alternatif Desain Tya Tama 3	37
Gambar 4. 7 Pewarnaan Desain Karakter Sisi Liana.....	38
Gambar 4. 8 Font Tentang Nanti Demo.....	39
Gambar 4. 9 Font Love Taking	39
Gambar 4. 10 font Sweet Purple.....	40
Gambar 4. 11 pallete warna Resful.....	40
Gambar 4. 12 Penurunan Warna Utama Menjadi Warna Natural.....	41
Gambar 4. 13 Visualisasi Buku panduan, sampul depan- daftar isi	41
Gambar 4. 14 Visualisasi Buku panduan, daftar isi - 8	42
Gambar 4. 15 Visualisasi Buku panduan, 9-16	42
Gambar 4. 16 Visualisasi Buku panduan, 17-24	43
Gambar 4. 17 Visualisasi Buku panduan, 25-31	43
Gambar 4. 18 Desain Feed Instagram.....	44
Gambar 4. 19 Desain stiker	44
Gambar 4. 20 Desain Gantungan Kunci	44
Gambar 4. 21 Desain x-banner	44
Gambar 4. 22 implementasi karya halaman 2-10	47
Gambar 4. 23 implementasi karya halaman 11-18	47
Gambar 4. 24 implementasi karya halaman 19-24	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Analisis segmentasi	31
Tabel 4. 2 Hasil Poling Alternatif Karakter Utama Buku Panduan.....	38
Tabel 4. 3 Budgeting Produksi Media Utama	45
Tabel 4. 4 Budgeting Produksi Media Pendukung	45



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia masih tabu dengan kesehatan mental. Setiap orang beranggapan ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang tidak sehat akan memberikan opini mereka yang tidak baik seperti di cap “orang tidak waras”. Ketidak pedulian masyarakat terhadap kesehatan mental cenderung menutup diri dan malu untuk mengobati gangguan yang telah dialaminya. Tingkat prioritas dan perhatian dari penanganan medis kesehatan jiwa dalam Indonesia tidak mencukupi tingkat kebutuhan yang telah di tentukan dari WHO untuk Negara berkembang, (Marchira, 2011), (Dalam sarah Bryna Grace,2020). Seperti kutipan sebelumnya bahwa dampak yang diterima masyarakat adalah minimnya pengetahuan dan informasi terhadap kesehatan mental di masyarakat indonesia.

Usia remaja usia 14-16 tahun merupakan pertumbuhan yang unik dengan segala proses dari perkembangan baik secara psikologis atau dari motorik dengan bentuk fisik kematangan secara akil balig yang banyak mengalami perubahan transisi dari masa kanak kanak melalui masa remaja serta bagaimana remaja mengenal cara merawat diri berpenampilan menarik juga dapat mempengaruhi psikologis mereka. Remaja perempuan maupun laki-laki dimasa ini remaja telah memikirkan penampilan mereka, berpenampilan menarik bagi remaja hal yang penting karena dengan berpenampilan menarik remaja dapat berkumpul dengan remaja yang lain. Pada masa yang sama remaja juga memiliki gaya perpenampilan yang unik untuk mereka sendiri (Dalam Dr Hamidah sulaiman, 2020: 121).

Faktor yang dapat menghambat perkembangan remaja adalah faktor lingkungan seperti faktor ke dua orang tua, teman sebaya, sekolah, guru, serta masyarakat yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis remaja baik secara positif atau dari hal yang negatif. Remaja yang mengalami kesulitan untuk berhubungan secara positif dengan lingkungan mereka dapat berdampak lebih buruk untuk psikologis mereka yang dapat mendorong remaja untuk melakukan tindakan bunuh diri. Remaja cenderung mengalami gangguan pembelajaran di sekolah faktornya adalah remaja mengalami perubahan hormon atau *mood swing*

serta bertambahnya beban tugas seiring waktu. Penyebab utama dari gangguan pembelajaran adalah kegagalan untuk memahami apa yang remaja pelajari sewaktu sekolah. Pada masa ini remaja perempuan dapat mengalami permasalahan seperti ini lebih banyak tentu akan mendapatkan tekanan yang berpengaruh tidak baik bagi mereka. (Dalam Dr Hamidah Sulaiman, 2020: 126). Gejala depresi akan meningkat ketika usia remaja 13-15 tahun lalu mencapai puncaknya pada usia remaja 17-18 tahun (Marcotte, 2002), (Dalam Yeni fitria, september 2018).

Salah satu jenis depresi yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan depresi mayor atau *MDD (Major Depressive Disorder)*. Depresi Mayor pada remaja dapat mempengaruhi 4% hingga 8% , Remaja usia 14-16 tahun dapat beresiko tinggi untuk mengalami episode depresi mayor hingga pada masa dewasanya (Struart,2016), (Dalam Yeni Fitria, 2018)

Gangguan depresi mayor memiliki gejala yang meliputi rasa sedih yang mendalam selama gangguan, lemas, perubahan suasana hati yang cepat seperti terjadi pada gangguan mania ataupun hipomania, tidak memiliki ketertarikan pada hidupnya sendiri, insomnia atau gangguan tidur di malam hari, memiliki perasaan yang tidak berharga pada diri sendiri. (ellenbroek, 2016), (Dalam Dr. Anak Ayu Sri Wahyuni, 2018) (WHO) World Health Organization telah memprediksi jika gangguan depresi akan menjadi penyebab utama dari beban penyakit, di selinggi setelah penyakit jantung dari hasil survey tahun 2020, (Dalam Pieter Renaldi Lukito,2020)

Dari hasil penyebaran kuisioner di SMK Giki 1 Surabaya dan SMP Bahrul ulum Surabaya terdapat 74 responden yang mengisi. Usia 16 tahun 51 (69,9%) dan usia 14 tahun 15 (23,3%) responden. Jenis kelamin perempuan 38 (51,4%) sedangkan laki-laki 36 (48,6%) responden. Domisi kota Surabaya 65 responden dan kab Sidoarjo 6 responden. Remaja yang mengalami sedih berkelanjutan menjawab kadang-kadang 30 (41,1), pernah 29 (39,7%) responden. Remaja yang mengalami rasa lemas/capek/pegal tanpa alasan menjawab pernah 50 (68,5%), kadang-kadang 14 (19,2%) responden. Remaja yang kehilangan minat untuk beraktifitas menjawab pernah 45 (60,8%), kadang-kadang 17 (23%) responden. Remaja yang merasa tidak berharga menjawab pernah 37 (50%), kadang-kadang 18 (24,3%), tidak pernah 19 (27,7%). Remaja yang merasa bersalah pada dirinya sendiri menjawab pernah 54

(74%), kadang-kadang 14 (19,4%) responden. Remaja yang mengalami perubahan *mood swing* yang cepat menjawab pernah 40 (54,1%), kadang-kadang 25 (33,8%) responden. Remaja yang merasa kesulitan tidur di malam hari menjawab pernah 50 (67,6%), kadang-kadang 17 (23%) responden, remaja yang mengalami gangguan pembelajaran menjawab pernah 47 (65,5%), kadang-kadang 21 (28,4%) responden. Remaja yang sadar mengenai perubahan mental yang dialami menjawab mungkin 31 (41,9%), iya 25 (33,8%). Berdasarkan data yang di dapatkan diatas menyimpulkan bahwa remaja usia 14-16 tahun di surabaya beresiko mengalami depresi mayor dari gejala yang telah di dapatkan dari pertanyaan kuisisioner peneliti. Serta hasil dari kuisisioner yang telah didapat peneliti menyebutkan dari 74 remaja tidak mengenal senam pernafasan yoga *pranayama* hingga (62,3%) 48 remaja sehingga *pranayama* juga dapat dikenalkan sebagai bentuk edukasi pencegahan remaja yang beresiko depresi. Dengan penerapan senam pernafasan yoga *pranayama* diharapkan dapat membantu dan mencegah remaja yang beresiko depresi mayor. Senam pernafasan yoga *pranayama* (*Pranayama*) adalah salah satu pemandu hidup sehat agar dapat mengelola stress dengan baik yang bisa dilakukan dimana saja serta kapan saja. (Dalam Dwi Kusumadewi, 2019). Teknik pernafasan yoga *pranayama* sebagai upaya menguasai emosional dan pikiran pada diri sendiri melalui pernafasan yang lembut serta teratur dapat memberikan efek yang tenang bagi tubuh dan dapat merilekskan otot-otot yang tegang serta memberikan pengaruh positif bagi sirkulasi pada jantung untuk dapat beristirahat, (Shindu,2014), (Dalam Dwi Kusumadewi, 2019)

Peneliti menggunakan media buku panduan senam pernafasan yoga *pranyaama* sebagai sarana edukasi untuk mengatasi dan mencegah remaja yang beresiko depresi mayor Definisi buku panduan yang merupakan isi petunjuk, informasi dan lain lain, yang bertujuan untuk menuntun pembaca agar mengetahui isi dari suatu buku secara lengkap dan terstruktur (effendi, digital library 2017), (Dalam Farikha Ana Savitri, 2018). Pendapat lain mengungkapkan bahwa buku panduan merupakan penyajian informasi serta suatu petunjuk untuk memberikan tuntunan bagi pembaca agar mengetahui informasi yang telah di sampaikan dalam buku agar dapat diterapkan pembaca nantinya (DKV Adiwarna, 2015: 4), (Dalam Farikha Ana Savitri)

Dari pengertian diatas perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun, akan menggunakan bahasa yang mudah di mengerti oleh remaja dan menggunakan gerakan-gerakan dari karakter ilustrasi yoga *pranayama* yang di buat diharap dapat membantu remaja untuk mempraktikan yoga *pranayama* dengan buku panduan yang bisa dilakukan secara mandiri dimana saja dan kapan saja.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang telah di jelaskan oleh penulis. Maka fokus dari penelitian ini adalah pada :

Bagaimana merancang buku panduan senam pernafasan yoga pranyama untuk mengatasi dan mencegah remaja beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun dengan penyampaian informasi mengenai yoga *pranayama* yang mudah di mengerti dan dapat dilakukan secara mandiri dimana saja dan kapan saja oleh remaja ?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini pada :

1. Menciptakan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* untuk mengatasi dan mencegah remaja yang beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun yang dapat di lakukan secara mandiri dimana saja dan kapan saja serta merileksasikan emosional dari remaja.
2. Teknik *watercolor* painting yang digunakan manual diatas kertas *watercolor*
3. Fokus pada karakter yang akan digunakan melalui visual ilustrasi untuk menyampaikan informasi dan gerakan yoga *pranayama* di dalamnya
4. Media pendukung yang digunakan untuk memperkenalkan perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* pada masyarakat umum adalah *feed Instagram*, gantungan kunci, stiker dan x-banner.

1.4. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menciptakan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* bagi remaja beresiko depresi mayor dengan teknik *watercolor*

2. Menggunakan karakter remaja usia 14-16 tahun di dalam perancangan buku panduan yang akan di buat.
3. Untuk memberikan informasi cara mengatasi dan mencegah remaja yang beresiko depresi mayor dengan menggunakan gerakan senam pernafsan yoga *pranayama* untuk mengelola stress dan emosional remaja dengan baik

1.5. Manfaat Penelitian

1. Diharap adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dengan penelitian yang serupa melalui informasi, refrensi, masukan serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa, maupun bagi orang yang banyak di lingkungan remaja.
2. Hasil dari penelitian ini diharap dapat membantu remaja yang beresiko gangguan depresi agar lebih memahami kesehatan mental setiap individu dan pemahaman dari kesehatan mental remaja agar tumbuh dengan pribadi yang baik, kuat dan mandiri.



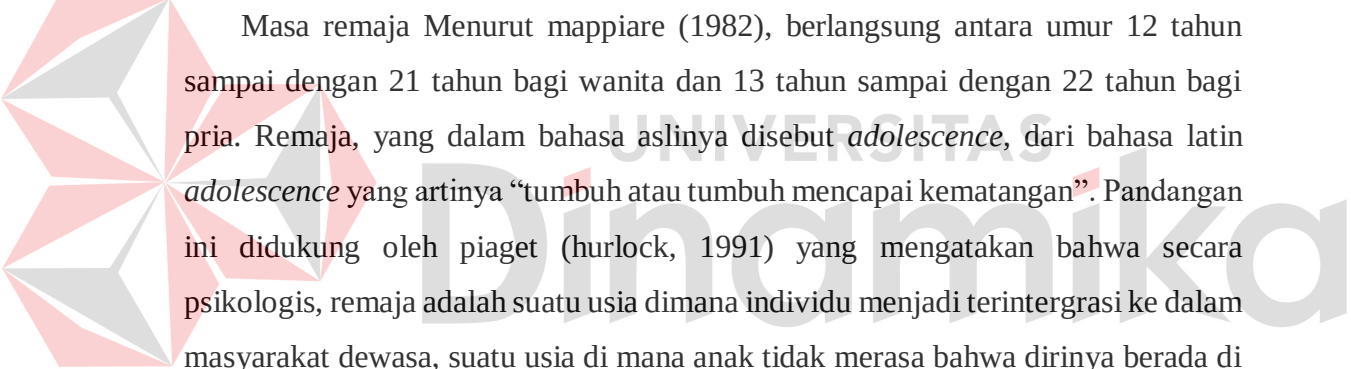
UNIVERSITAS
Dinamika

BAB II

LANDASAN TEORI

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan mengenai teori teori yang akan digunakan dalam mendukung pencapaian dari penelitian ini. Menjelaskan teori seperti definisi remaja, perkembangan psikologi remaja, permasalahan yang mempengaruhi psikologi remaja, definisi senam pernafasan yoga *pranayama*, manfaat senam yoga *pranayama*, cara menerapkan senam yoga *pranayama*, hingga definisi buku, teori buku panduan, kertas, storyboard, ilustrasi, warna, Layout sampai typografi. Sehingga dapat memberikan visual gerakan gerakan pada buku panduan yang menarik bagi remaja yang beresiko depresi mayor.

1.1. Definisi Remaja



Masa remaja Menurut mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, dari bahasa latin *adolescence* yang artinya “tumbuh atau tumbuh mencapai kematangan”. Pandangan ini didukung oleh piaget (hurlock, 1991) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintergrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawa tingkat orang orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. dalam buku “psikologi Remaja” (mohammad ali, 2018)

1.2. Perkembangan Psikologi Remaja

Masa remaja adalah masa dimana remaja berada dalam keadaan yang meliputi perasaan tertekan dan ketegangan (Stanley Hall, 1916), (Dalam Dr. Hamidah Sulaiman, 2020: 117). Masa perkembangan fungsi kognitif pada remaja memiliki fungsi emosional yang bertindak ke satu dengan yang lain untuk mengetahui tolak ukur tingkatan kemampuan diri dalam berfikir serta memahami keadaan emosi pada diri sendiri (Suizzo, 2000), (Dalam Dr. Hamidah Sulaiman, 2020: 118). Pendapat lain mengatakan bahwa masa remaja adalah masa dikenal sebagai masa pencarian jati diri atau di juga sebut dengan identitas ego (Bischo, 1983), (Dalam Mohammad

Ali, 2018: 16).

1.2.1. Perkembangan Karakteristik Emosi Remaja

Masa remaja juga dikenal sebagai masa pencarian jati diri atau di juga di kenal dengan identitas ego (*ego identity*) (Bischo,1983), (Dalam Mohammad Ali, 2018: 16). Terdapat dua konsep identitas diri pada remaja yang perlu dipahami yaitu yang pertama tentang konsep diri sendiri atau dikenal dengan *Self Concept* lalu yang kedua dikenal dengan penghargaan pada diri sendiri yaitu berkonsep bagaimana remaja menyimpulkan mengenai penilaian terhadap dirinya yakni konsep *Self Esteem*, (Dalam Dr. Hamidah Sulaiman, 2020: 127).

1.2.2. Permasalahan Yang Mempengaruhi Psikologi Remaja

Permasalahan yang meliputi remaja yakni gangguan pembelajaran, dimana remaja yang mengalami perubahan hormon atau memiliki beban yang berat di sekolahnya. Gangguan lain seperti perubahan bentuk tubuh yang remaja alami juga dapat mempengaruhi bersikap remaja secara positif atau negatif menanggapi seseorang. Perubahan bentuk fisik sangat sensitif bagi remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki terhadap tanggapan seseorang mengenai candaan yang berkaitan dengan penilaian fisik dan penampilan (Dalam Laily Hidayati, M.Psikolog, 2020: 126). Peran penting dalam mempengaruhi intelek pada remaja yakni ada dua unsur, yang pertama lingkup rumah, keluarga, kerabat, dan lingkungan tempat tinggal, yang kedua yakni sekolahan lingkup teman sebaya, guru, dan pergaulan sekitar (Dalam Mohammad Ali, 2018: 33)

1.3 Definisi depresi

Depresi pada umumnya merupakan perasaan atau mood yang diikuti oleh unsur dari psikologis setiap orang, perasaan yang meliputi sedih, susah, putus asa, tidak memiliki harapan, serta unsur biologis seperti anoreksia, keringat dingin serta konstipasi. Ketika seseorang merasa sendu dan sedih dampak yang akan timbul pada tubuh adalah fungsi gerak tubuh menjadi lebih lambat dari biasanya. (william andromeda,2020:1)

1.4 Definisi Gangguan depresi Mayor

Definisi dari depresi adalah dimana suatu kondisi seseorang merasakan sedih yang mendalam kecewa yang berlebihan ketika menghadapi situasi perubahan seperti kegagalan maupun kehilangan menjadikan tolak ukur seseorang yang tidak mampu untuk beradaptasi (A.K. Townsend Etal., 2009). Depresi mayor atau dikenal dengan *major depressive disorder (MDD)* adalah suatu kondisi penyakit heterogen yang memiliki meliputi perasaan depresi, perubahan fungsi kognitif seseorang, anhedonia, gangguan tidur insomnia, rasa bersalah berkelanjutan selama dua minggu, kehilangan ketertarikan maupun kesenangan pada kegiatan sehari-hari serta perubahan nafsu makan (Kendler et Al., 2003; Krishnan & Nestler, 2011) (Dalam Indriono Hadi, 2017). Pengertian lagi dari depresi mayor penderita depresi mayor akan merasakan putus asa secara terus menerus akibatnya penderita tidak dapat berfungsi normal serta penderita tidak merasakan nikmatnya kehidupan yang telah dijalani (william andromeda, 2020:18)

1.4.1 Gejala Gangguan Depresi Mayor

(MDD) *Major Depressive Disorder* atau Depresi Mayor memiliki gejala yang meliputi suasana selama dua minggu seseorang kehilangan minat untuk beraktivitas, memiliki perasaan depresi, gangguan berat badan, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, memiliki perasaan tidak berharga, rasa bersalah, perubahan pada psikomotor, sulit berkonsentrasi, yang terakhir adalah berfikir untuk melakukan tindak bunuh diri, (Maletic et al., 2007), (Dalam Indriono Hadi, 2017)

1.5 Teori Senam Pernafasan Yoga *Pranayama*

Pranayama merupakan teknik senam pernafasan dari yoga *pranayama* guna sebagai merangsang serta meningkatkan energi untuk dapat mengendalikan aliran prana dalam tubuh agar mengalir dengan sempurna (Sarasvati, 2002:301), (Dalam I Gusti Made Sena, 2020). Teknik pernafasan yoga *pranayama* sebagai upaya menguasai emosional dan pikiran pada diri sendiri melalui pernafasan yang lembut serta teratur dapat memberikan efek yang tenang bagi tubuh dan dapat merilekskan otot-otot yang tegang serta memberikan pengaruh positif bagi sirkulasi pada jantung untuk dapat beristirahat, (Shindu, 2014), (Dalam Dwi Kusumadewi, 2019).

Manfaat melakukan senam pernafasan yoga *pranayama* masyarakat bisa mengendalikan aliran nafasya dengan baik dan juga dapat mengendalikan pikiran untuk lebih positif serta menurunkan tingkat stress pada masyarakat (Satria,2015), (Dalam Bintang Pradnyantari, 2019).

1.5.1 Cara praktik Senam Pernafasan Yoga Nadi Sodhana Pranayama

Nadi sodhana paranayama merupakan salah satu jenis dari aliran pernafasan yoga *pranayama* yang dapat dilakukan sebagai pencegahan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Nadi sodhana banyak dilakukan oleh para pemulih maupun yogi. Nadi sodhana memiliki arti dari bahasa sansekerta arti tersebut nadi dan sodhana yakni nadi berartikan saluran sedangkan sodhana berartikan permurnian. Nadi sodhana memiliki makna permurnian saluran dan dapat menyeimbangkan prana dalam tubuh agar dapat mengalir (William, 2018)

Panduan melakukan gerakan yoga *pranayama* nadi sodhana

1. Duduk dengan nyaman dan rileks
2. Tulang punggung harus tegap lurus dari leher hingga sumbu tulang ekor
3. Tutup kedua bola mata (sadari nafas yang ditarik dan dikeluarkan)
4. Terapkan pemikiran positif dalam benak
5. Letakan jari tangan kanan telunjuk dan jari tengah di tengah kedua alis kemudian ibu jari menutup sisi hidung sebelah kanan
6. Lalu Tarik nafas panjang dan lembut dan keluarkan secara perlahan tanpa menghasilkan suara
7. Lakukan lagi pada bagian kiri tangan jari telunjuk dan jari tengah letakan di pertengahan kedua alis lalu ibu jari menutup sisi hidung sebelah kiri
8. Kemudian Tarik nafas lagi yang panjang dan lembut lalu keluarkan secara perlahan tanpa menghasilkan suara
9. Dan rasakan keluar dan masuknya pernafasan diafragma, paru-paru semakin memperluas dan mengembangnya perut bagian bawah
10. Lakukan gerakan nadi sodhana *pranayama* ini selama 10 hingga 15 menit

1.5.2 Manfaat Senam Pernafasan Yoga *pranayama*

Senam pernafasan yoga *pranayama* memiliki banyak manfaat dalam

kehidupan sehari-hari yakni dapat memberikan sinergisitas dalam tubuh yang baik, jiwa maupun pikiran, manfaat lain senam pernafasan yoga *pranayama* (Satria, 2015), (Dalam Bintang Pradnyantari, 2019). Antara lain :

1. Menstabilkan emosional
2. Tubuh dan pikiran dapat berkonsentrasi dengan baik
3. Merilekskan otot-otot tubuh
4. Memberikan kontrol gerak pernafasan yang efisien
5. Memberikan efek pernafasan yang lebih panjang yang dapat menenangkan saraf tubuh
6. Lebih banyak oksigen yang di serap pada tubuh
7. Dapat meningkatkan kapasitas paru-paru
8. Membantu melancarkan sirkulasi darah pada tubuh
9. Membantu meningkatkan daya tahan imun tubuh yang menyangkal berbagai penyakit
10. Menghilangkan stress serta dapat meremajakan tubuh

1.5.3 Meditasi Pada Yoga

Meditasi adalah bentuk menetralsir fikiran untuk tetap memfokuskan dalam satu titik agar selaras dengan hati. Dengan meditasi dapat mengontrol pikiran yaitu cemas, sedih, malas, dan bahagia dengan begitu pikiran telah dibersihkan dengan bermeditasi (Dr. Somvir,2007:56). Meditasi dimulai dengan memperhatikan keluar masuknya pernafasan sehingga menimbulkan perasaan bahwa pikiran seolah-olah berada dalam lubang hidung, setelah ketenangan sudah didapat maka dengan pengembangan tingkat kesadaran melalui membukaan panca indra dan batin yang meluas (Yudhi Widyantoro,2010:77) Teknik melakukan meditasi sebagai berikut :

1. duduk dengan bersila dan rileks
2. punggung tegak lurus dari sumbu leher hingga tulang ekor
3. letakan kedua tangan di atas lutut
4. lakukan dengan mata tertutup
5. lakukan *pranayama* dengan menarik nafas dengan sadar melalui lubang hidung
6. fokuskan pikiran dalam satu titik
7. kemudian ucapkan kata positif didalam hati

8. lakukan selama kurang lebih 5 menit setiap hari

1.6 Definisi Buku

Definisi buku memiliki kandungan berupa informasi di dalamnya yang dapat dimanfaatkan untuk mengetahui mengenai apa yang terjadi di masa lalu maupun masa sekarang, serta masa yang akan datang sehingga dapat memperluas mengenai wawasan dari pembacanya dan dapat memberikan inspirasi melalui gagasan baru (sitepu, 2012), (Dalam Muhammad Mukhlis, 2020)

1.6.1 Teori Buku Panduan

Definisi buku panduan yang merupakan isi petunjuk, informasi dan lain lain, yang bertujuan untuk menuntun pembaca agar mengetahui isi dari suatu buku secara lengkap dan terstruktur (effendi, digital library 2017), (Dalam Farikha Ana Savitri, 2018). Pendapat lain mengungkapkan bahwa buku panduan merupakan penyajian informasi serta suatu petunjuk untuk memberikan tuntunan bagi pembaca agar mengetahui informasi yang telah di sampaikan dalam buku agar dapat diterapkan pembaca nantinya (DKV Adiwarna, 2015: 4), (Dalam Farikha Ana Savitri).

1.6.2 Kertas

Jenis-jenis kertas yang akan digunakan sebagai media cetak perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun.

1. Alas Cover book menggunakan yellow board 350gr
2. Cover book menggunakan Artpaper 150gr
3. Jenis Kertas isi buku yang akan digunakan *Hammer* putih import 200gsm.

1.7 Sketsa

Sketsa adalah bentuk awal dari goresan gambar yang kasar dan ringan sehingga menghasilkan garis besar yang belum tuntas yang kadang-kadang hanya digunakan sebagai pengingat saja dalam membuat karya. Sketsa juga dikenal dengan *Rough Drawing* istilah ini di beri sebutan gambar belum jadi, gambar kasar yang akan di

selesaikan pada nantinya, selain itu sketsa juga diberi julukan sebagai bentuk persiapan menggambar (Dalam Stanislaus Yangni, 2014)

1.8 Ilustrasi

Definisi ilustrasi merupakan seni gambar yang dapat dimanfaatkan sebagai bentuk penjelasan dari suatu maksud yang bertujuan menampilkan secara visual (Kusrianto, 2007:100), (Dalam Aprilia Kartini Streit, 2016). Jenis Ilustrasi manual merupakan proses penggambaran melalui hasil tangan yang dibentuk dalam kertas yang menghasilkan bentuk visual sederhana pada nantinya, Jenis Ilustrasi manual merupakan proses penggambaran melalui hasil tangan yang dibentuk dalam kertas yang menghasilkan bentuk visual sederhana pada nantinya, ilustrasi manual juga memiliki karakteristik visual yang simple dan goresan melalui hasil pensil yang digunakan oleh ilustrator (Dalam Desta Lestari Grafista, 2020). Gaya ilustrasi terdiri dari 2 jenis yakni realistis dan sederhana, ilustrasi realistis memiliki ciri khas visual penuh dengan detail, sedangkan untuk ilustrasi sederhana memiliki khas bentuk object yang tidak detail namun masih memiliki kesan realis (Dalam Desta Lestari Grafista, 2020).

Ilustrasi yang akan digunakan oleh penulis adalah ilustrasi dari kartun karena objek yang akan dibuat terinspirasi dari benda yang ada di dunia, selain itu menggunakan ilustrasi kartun akan lebih efektif untuk menarik remaja agar membaca buku panduan dengan visual karakter yang simple dan menggunakan karakter usia remaja diharap dapat mencerminkan situasi dari remaja yang beresiko depresi.

1.9 Teori Warna

Warna memiliki pengaruh untuk psikologi seseorang dan memiliki efek yang mengakibatkan perubahan pada hormonal seseorang setelah melihat warna (Honig, 2007), (Dalam Rachmat Susanto, 2021). Semua warna dapat memberikan pengaruh khusus ke dalam tubuh kita, seseorang kadang tidak menyadarinya, seperti warna hijau yang memberikan efek ke tubuh yang bersifat menyeimbangkan dan menenangkan, sedangkan warna biru memberikan pengaruh tenang dan rileks pada tubuh (Dalam Novita Harini, 2013)

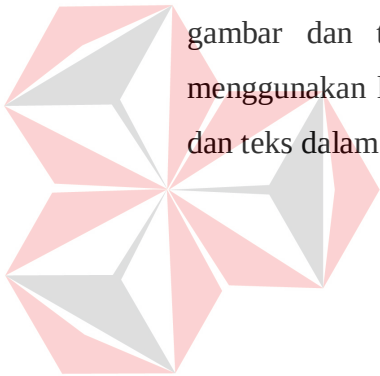
Disini peneliti akan menggunakan warna yang dapat mempengaruhi psikologi seperti warna hijau dan biru yang dapat membantu menenangkan ketika di pandang ketika remaja membaca buku panduan yang akan dibuat.

1.10 Teori Typografi

Huruf bisa dipelajari melalui sebuah ilmu yang dinamakan disiplin seni atau bisa dikenal dengan sebutan tipografi (Sihombing,2001: 13), (Dalam Dion Eko Valentino, 2019). Tipografi adalah sebuah representasi dari visual yang membentuk komunikasi verbal dan propperti visual pokok serta efektif digunakan (Sihombing, 2001:58), (Dalam Dion Eko Valentino, 2019).

1.11 Layout

Jumble layout merupakan media penyajian informasi komposisi yang berisi gambar dan teks disusun secara rapi (Dalam Puji Anto, 2017). Peneliti menggunakan layout jenis jumble guna sebagai penyusunan dan tata letak visual dan teks dalam buku panduan yang akan dibuat.



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini peneliti akan memfokuskan pada metode yang akan digunakan dalam penelitian pengumpulan data, dari teknik pengolahan data serta pemilihan data yang akan digunakan sehingga data dari hasil penelitian sesuai dengan kebutuhan peneliti serta dapat digunakan sebagai penentuan dari Perancangan Buku Panduan Senam Pernafasan Yoga *Pranayama* Sebagai Upaya Mengatasi Remaja Beresiko Depresi Mayor Usia 14-16 Tahun sebagai upaya memberikan edukasi dan informasi untuk mencegah remaja mengalami depresi dengan senam pernafasan yoga *pranayama*.

3.1 Jenis penelitian

Penelitian menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif karena di dasari oleh reaksi audiens serta menyesuaikan dengan target marketnya.

3.2 Objek Penelitian

Penelitian ini memiliki objek yang akan digunakan ketika mencari data objek sebagai tolak ukur penelitian sehingga diharap dapat sesuai serta mendapatkan hasil yang maksimal pada nantinya.

Berikut ini objek penelitian yang akan muncul dalam setiap metode pengumpulan data:

1. Buku panduan yang akan di buat menggunakan karakter ilustrasi remaja usia 14-16 tahun guna sebagai pencerminan remaja yang sedang mempraktekan yoga *pranayama*
2. Gaya bahasa yang akan digunakan mudah dimengerti dan sesuai bagi remaja usia 14 hingga 16 tahun
3. Jenis *pallet* warna yang dapat mempengaruhi psikologis remaja agar rileks
4. Desain layout menggunakan jumble layout guna untuk menonjolkan visual agar nyaman ketika dibaca oleh remaja.

3.3.1. Unit Analisis

Penelitian ini menggunakan model dari kajian sosial budaya dengan parameter dari karakter remaja usia 14 – 16 tahun guna menganalisis objek penelitian yang sudah ditentukan.

3.3.2. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini diperlukan sampel pengumpulan data yang akan digunakan. Penelitian ini menggunakan sampel wilayah yang dimana kategori wilayah urban, dimana penduduk dari wilayah urban memiliki ragam tingkat perekonomian mulai dari menengah keatas hingga menengah kebawah. Tepat wilayah yang akan digunakan sebagai sampel adalah SMK Giki 1 Surabaya dan SMP Bahrul Ulum Surabaya.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dari penelitian yang relevan dan dapat memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan suatu penelitian dengan menggunakan pengumpulan data yang sesuai. Dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data sebagai berikut :

3.3.1. Observasi

Observasi yang akan dipilih karena umumnya penelitian ini menggunakan metode kualitatif maka perlu banyak interaksi pada objek penelitian ini. Dengan kajian estetika model pemberdayaan, maka observasi yang akan dilakukan adalah :

1. Memahami karakter psikologi remaja yang beresiko depresi mayor
2. kecenderungan kepribadian remaja usia 14 -16 tahun yang merujuk pada sifat introvert, ambivert, atau extrovert.
3. menganalisis kemampuan akademik remaja usia 14 -16 tahun yang dapat memahami pembelajaran sewaktu di sekolah.
4. menganalisis interaksi dan komunikasi sosial remaja terhadap teman sebayanya dengan perbandingan terhadap orang tua, guru, serta masyarakat.
5. memahami gaya bahasa dari remaja usia 14 -16 tahun yang mudah di mengerti dan biasa digunakan oleh mereka.

3.3.2. Wawancara

Dalam penelitian ini diperlukan wawancara dari narasumber yang berbeda akan digunakan guna agar mendapatkan data yang beragam dan mendukung penelitian ini. Berdasarkan kajian estetika model pemberdayaan maka narasumber yang akan dipilih adalah sebagai berikut :

1. Illustrator
(Untuk mengetahui jenis ilustrasi yang akan digunakan)
2. Remaja usia 14-16 tahun di Surabaya
(Untuk mengetahui karakter dan perubahan psikis dari remaja yang beresiko depresi mayor)
3. Akademis (Psikolog)
(Untuk mendapatkan data mengenai perkembangan emosi dan depresi dari remaja)
4. Guru BK Smk Giki 1 Surabaya
(Untuk mengetahui apakah remaja mengalami gangguan pembelajaran dan bagaimana interaksi di lingkungan sekolah)
5. Instruktur YOGA
(Untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat pada instruktur yoga yang berpengalaman)

3.3.3. Studi Literatur

Dalam menyelesaikan dari topik permasalahan, peneliti perlu literatur tertentu untuk meningkatkan kualitas dari hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan beberapa jenis literatur diantaranya adalah :

1. Buku tentang perkembangan Psikologi remaja
2. Buku tentang depresi
3. Buku tentang senam pernafasan yoga *pranayama*
4. Buku color teori

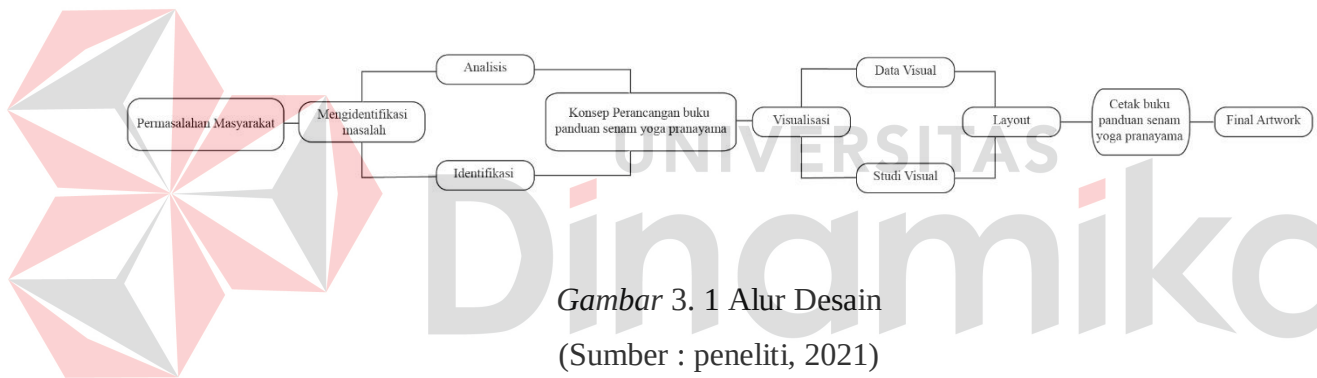
3.3.4. Studi Kompetitor

Permasalahan dari psikologi remaja yang memicu terjadinya depresi dan

masyarakat yang kurang awaranness terhadap kesehatan mental dari remaja sudah terjadi cukup lama, banyak penelitian dan penerbit buku yang membahas mengenai kesehatan mental remaja, maupun cara mengatasinya namun belum banyak buku yang menjelaskan mengenai manfaat yoga dan cara praktik senam pernafasan yoga pranayam sebagai upaya mencegah remaja beresiko depresi usia 14-16 tahun dengan menggunakan ilustrasi *watercolor*. Peneliti menggunakan metode buku panduan senam pernafasan yoga pranayama agar remaja dapat mempraktikkan yoga *pranayama* di mana saja dan kapan saja untuk mencega gangguan depresi mayor.

3.4 Alur Desain

Alur desain menggunakan strategi desain untuk upaya menunjang langkah penelitian sehingga tetap dalam topik permasalahan yang akan diselesaikan.



Gambar 3. 1 Alur Desain
(Sumber : peneliti, 2021)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 hasil dan analisis data

4.1.1 Hasil Observasi

Observasi yang telah dilakukan pada remaja usia 14-16 tahun di Surabaya tepatnya berada di lingkungan remaja usia 14-16 tahun seperti sekolahan, tempat berkumpulnya remaja seperti café kekinian yang banyak di kunjungi oleh remaja di Surabaya dan beberapa kegiatan tambahan dari remaja usia 16 tahun. Observasi yang peneliti lakukan menggunakan metode mengamati cara berkomunikasi, interaksi, sosialisasi pada teman sebaya maupun masyarakat di sekitar remaja, sehingga peneliti dapat memahami dan mencatat serta menggali data yang akan dibutuhkan nantinya.

1. Observasi SMK Giki 1 Surabaya

Pada Selasa 6 Mei 2021 pukul 08.00 melakukan observasi pertama di Smk Giki 1 Surabaya, mengamati interaksi dari remaja usia 15 dan 16 tahun baik secara komunikasi maupun berinteraksi pada guru Smk Giki 1 Surabaya maupun pada teman sebaya.

Observasi pada remaja berjenis kelamin laki-laki di smk giki 1 terdapat 5 siswa yang berada di dalam lab komputer dan 3 siswi perempuan 1 berada di dalam ruang guru serta 2 siswi berada dalam ruang osis bersama dengan salah satu guru kesenian, diantara 3 siswi perempuan di dalam ruangan siswi A cara berkomunikasi cukup baik, dan siswi B cukup introvert untuk memulai percakapan pada guru kesenian, sedangkan dengan siswi C adalah tipikal ambivert dimana siswi C jika diajak berkomunikasi akan menjawab dan ketika tidak diajak berkomunikasi akan tetap diam. Selama peneliti mengamati siswi perempuan memiliki sikap yang cenderung berbeda siswi A sedikit berenergi dan cepat tanggap ketika memulai percakapan dengan teman sebaya maupun dengan guru, siswi B sedikit lebih dingin dan cukup pendiam tidak banyak berinteraksi hanya melakukan kegiatan apa yang siswi B lakukan saat itu, sedangkan siswi C cenderung lembut besikap dan sopan ketika berbicara.

Untuk siswa laki-laki dalam ruangan lab komputer ada 5 siswa dan 1 guru

komputer dimana mereka banyak berinteraksi pada teman sebayanya terdapat 4 siswa yang cenderung memiliki sikap extrovert dikarenakan banyak berkomunikasi satu sama lain dan ketika mereka kurang paham langsung dikomunikasikan pada guru lab yang berada disana, dan 1 siswa laki-laki yang memiliki sikap introvert yang kurang berkomunikasi lebih nyaman berkerja sendiri dibanding dengan teman sebayanya yang lain dan memilih diam dibanding bertanya kepada guru komputer di dalam lab smk giki 1 surabaya.

2. Observasi ke dua berada pada dua tempat yang berbeda yaitu pada Diskuupi Café dukuh Kupang Barat No.21 Surabaya dan Rolagcafe Jl. Khairil Anwar No. 15-19 Surabaya

Pada Kamis 17 Juni 2021 pukul 18.00 observasi ke dua dilakukan di salah satu lingkungan remaja dimana remaja berkumpul serta berkegiatan mulai dari mengerjakan tugas rumah, sekedar hangout atau berkumpul. Salah satu remaja usia 16 tahun smk giki 1 surabaya yang beresiko depresi. Berkumpul di tempat cafe Diskuupi Dukuh Kupang barat No.21 Surabaya, untuk mengerjakan tugas rumah sekolahan. terdapat lima remaja terdiri dari dua perempuan dan tiga laki-laki berada dalam satu ruangan cafee yang sedang berdiskusi mengenai salah satu tugas multimedia. Remaja perempuan yang beresiko depresi terlihat kurang nyaman berada dalam percakapan mengenai mata pelajaran dan memberikan respon kurang baik ketika membahas mengenai bagaimana metode belajar yang singkat dan cepat diresapi oleh otak. Remaja ini merasa kurang dalam hal skill dan wawasan mengenai multimedia basic dan beranggapan bahwa remaja perempuan usia 16 tahun beresiko depresi ini mengalami gagal memahami materi di sekolah.

Saat melakukan observasi ke dua peneliti pada 2 juni 2021 pukul 17.00 berlokasi di Rolagcafe Jl. Khairil Anwar No. 15-19 Surabaya. Kepada remaja usia 14 dan 15 tahun dengan mengamati perilaku, interaksi dan komunikasi kepada teman sebaya atau dengan masyarakat. Terdapat tujuh orang remaja terdiri dari empat remaja perempuan berusia 14 tahun dan dua remaja laki-laki usia 14 tahun serta salah satu remaja laki-laki berusia 15 tahun dalam satu lingkup meja dan tempat duduk yang sedang berkumpul atau hanya hangout saja. Saat mengamati perilaku dari salah satu remaja yang beresiko depresi usia 14 tahun peneliti melihat komunikasi remaja beresiko depresi yang kurang nyaman ketika membahas

mengenai keluarga, dimana gerak-gerik kurang nyaman ini ditunjukkan dengan sikap mengalihkan topic pembicaraan atau hanya sekedar memberikan respon kurang tertarik dengan percakapan tersebut dengan menunduk serta pandangan yang cenderung menoleh kearah kanan.

Remaja dengan usia 15 tahun yang beresiko depresi dalam lingkup ini bersikap lebih netral dan menyesuaikan topic pembicaraan namun cenderung tidak banyak melakukan interaksi kepada sesama teman remaja yang berada dalam lingkup tersebut.

3. Observasi ke tiga dilakukan di tempat gold's gym sutos surabaya pada remaja usia 16 tahun yang beresiko depresi. Pada kamis 10 juni 2021 pukul 16.00 observasi ke tiga ini dilakukan pada remaja perempuan usia 16 tahun yang beresiko depresi yang sedang berkegiatan tambahan olahraga seperti body combat dan zumba.

Observasi ke tiga ini mengikuti kegiatan dari salah satu remaja perempuan yang beresiko depresi. Dimana remaja ini mengikuti kegiatan olahraga dari tuntutan orang tua yang berkeinginan hidup lebih sehat dengan mengikuti latihan olahraga dalam gym, dalam pengamatan peneliti remaja perempuan ini memiliki waktu dimana dia lebih nyaman latihan sendiri dibanding berkumpul dengan orang-orang yang lain, interaksi remaja beresiko depresi ini cukup baik kepada beberapa member yang berada disana.

4.1.2 Hasil Wawancara

Peneliti melakukan wawancara ini guna sebagai data lapangan mengenai beberapa pertanyaan seputar remaja usia 14-16 tahun yang beresiko depresi, dari berbagai pihak agar data yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan perancangan sehingga dapat menghasilkan buku panduan yang mempunyai kualitas baik serta bermanfaat bagi remaja. Narasumber yang digunakan yaitu Guru BK Smk Giki 1 Surabaya, Psikolog Remaja, Instruktur yoga profesional, Ilustrator buku, Remaja yang beresiko depresi.

1. Guru BK Smk Giki 1 Surabaya

Anjar raharyanti. S.Pd menjelaskan mengenai gejala gangguan pembelajaran pada murid remaja usia 16 tahun di smk giki 1 surabaya diketahui dari segi nilai

mulai dari semester satu pada masa pandemic saat ini masih bisa dikatakan semangat lalu mulai terlihat pada semester genap nilai mata pelajaran mulai banyak yang kosong dan menurun drastis serta sikap pasif yang ditunjukkan oleh murid remaja kepada guru pengajar. dikarenakan kebanyakan dari murid remaja mengalami gagal paham materi pembelajaran praktek kejuruan seperti multimedia, jika tidak diajarkan secara langsung. Faktor lingkungan sekolah maupun lingkungan dalam rumah juga dapat memberikan dampak kepada murid remaja yang mengalami gagal paham pembelajaran seperti yang dikatakan oleh ibu anjar raharyanti, S.Pd bahwa lingkungan faktor lingkungan rumah seperti orang tua yang sedang mengalami gangguan perekonomian pada masa pandemic saat ini akan berdampak pada anak mereka yang merasa terbebani, tidak hanya itu jika orang tua memiliki konflik dalam rumah tangga juga dapat memberikan dampak yang besar bagi murid remaja jauh lebih cepat mengalami gangguan pembelajaran pada saat sekolah. Faktor pertemanan dalam lingkungan remaja juga berperan dalam kehidupan remaja, remaja yang memiliki siklus pertemanan yang negatif dan mengajak melakukan hal negatif juga dapat menyebabkan remaja mengalami keterlambatan belajar dan gangguan pembelajaran di sekolah. Kebanyakan dari metode pembelajaran yang digunakan ketika daring seperti menonton youtube lalu merekap materi tersebut ke dalam buku tanpa diberikan arahan langsung oleh guru, murid remaja akan mengalami gangguan pembelajaran dan ruang gerak untuk bertanya pada guru mengenai materi pembelajaran di sekolah lebih sedikit ketika dibandingkan dengan keadaan normal sebelum pandemic juga dapat memberikan dampak kegagalan dalam memahami suatu materi yang telah diterapkan di sekolah.

2. Psikolog Remaja

Menurut Arik Arofah M,S.Psi., Psikolog bahwa penyebab dari terjadinya pengaruh perkembangan emosional pada remaja usia 14-16 tahun diindikasikan oleh beberapa faktor utama seperti faktor biologis dan gangguan penyakit, lingkungan keluarga lingkungan sekolah dan pengaruh dari budaya yang negatif. Penyebab keluarga yang tidak harmonis, gangguan mental, pola asuh orang tua yang cenderung tidak empatik dan *authoriter* dapat mempengaruhi remaja memiliki resiko masalah emosi dan perilaku remaja. Remaja yang mengalami emosi yang kurang stabil akan menunjukkan perilaku seperti ngambek tidak mau berkomunikasi

dengan lingkungannya seperti biasanya maupun pada orang tua mereka, menentang dan melawan orang tua atau lingkungan, lari dari rumah, mogok makan, melakukan bargaining pada sesuatu yang diinginkan oleh remaja agar dapat terpenuhi, mengancam bunuh diri. penjelasan dari arik arofah M,S.Psi.,Psikolog bahwa remaja kebanyakan mereka tidak menyadari dengan perubahan sikap dan perilakunya sehingga pada fase remaja yang beresiko depresi sering kali menimbulkan problem semakin runcing dimana remaja tidak menyadari apa yang menjadi poin dari sikap yang ditampilkan. Remaja yang beresiko depresi dapat melakukan tindak bunuh diri lebih cepat dikarenakan bagi remaja yang labil dan memiliki self esteem yang rendah sangat rentan terhadap perilaku perilaku ekstrem bunuh diri, seperti kurangnya pergaulan, lingkungan keluarga yang kurang mendukung, pendekatan agama yang minim menjadikan lemahnya mental dan dangkalnya pemikiran remaja untuk melakukan tindak bunuh. Dari hasil wawancara psikolog remaja yang peneliti lakukan pada arik arofah M,S.Psi.,Psikolog mengatakan bahwa Latihan pernapasan yang terkontrol melalui latihan yoga memang dapat membantu menjaga pikiran dan tubuh tetap bugar. Hal ini karena dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan perasaan tenang dan rileks, serta menghilangkan stres.

3. Instruktur yoga professional

Menurut ami profesional yoga gold's gym surabaya mengatakan bahwa masyarakat saat ini sudah terbilang banyak mengenal dan menerapkan senam pernafasan yoga *pranayama* sebagai bentuk pengobatan dan pencegahan alternatif di masa pandemic seperti ini, masyarakat butuh mengelolah aliran pernafasan agar dapat menangkal berbagai macam penyakit, selain itu dikalah pandemic seperti ini banyak masyarakat kehilangan pekerjaan perekonomian menurun sehingga dapat menyebabkan stress dan banyak menimbun energi negatif pada tubuhnya, senam pernafasan *pranayama* sangat membantu menstabilkan jiwa dan raga untuk lebih rileks dan tenang. Menurut ami profesional yoga pentingnya masyarakat mengenal yoga sebagai pencegahan dari berbagai penyakit luar maupun dalam agar menselaraskan fikiran dan tindakan ketika mengambil keputusan. Dari penjelasan ami bahwasanya pernafasan yang paling bagus adalah pernafasan perut dan diafragma nafas yang ditarik lama dan dibuang pelan serta panjang. Dengan nafas diafragma dapat mereglurasi kinerja orgam dalam tubuh kita. Meditasi adalah salah

satu bentuk penguasaan diri dalam pikiran dan hati agar selaras. *Pranayama* juga termasuk dalam kategori meditasi bentuk pernafasan baik dilakukan mencakup segala usia sekalipun anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Meditasi merupakan kesatuan dari *pranayama* sehingga sangat disarankan bagi penderita stress maupun depresi dimana ketika seseorang mengalami stress dan depresi paru-paru dan diafragmanya bekerja tidak baik terlalu tegang dan nafasnya tercengal-cengal. Yoga *pranayama* nadi sodhana baik dilakukan dalam sirkulasi udara terbuka seperti outdoor terutama pagi yang dalam yoga dikenal dengan energy matahari dimana *pranayama* nadi sodhana ini sifatnya menenangkan. Ketika melakukan *pranayama* tarik dan buang nafas harus di sadari agar pikiran tetap fokus untuk membersihkan rasa cemas stress dan depresi yang membebani pikiran dalam tubuh. Yoga *pranayama* juga memiliki step step yang harus dilihat dan diikuti agar tidak terjadi kesalahan ketika melakukan senam pernafasan yoga *pranayama*.

4. Remaja 14-16 Tahun Beresiko Depresi

Dari hasil data kuisioner yang peneliti dapatkan terdapat 3 remaja untuk diwawancarai, peneliti menggunakan tiga narasumber terdiri dari satu remaja perempuan usia 16 tahu, dua remaja laki-laki usia 16 tahun dan 14 tahun. Remaja perempuan bernama aurora zelika, remaja laki-laki usia 16 tahun bernama prayoga putra andhika dan remaja laki-laki usia 14 tahun bernama achmad fadhly.

Aurora zelika remaja beresiko depresi usia 16 tahun smk giki 1 surabaya, aurora zelika menjelaskan bahwa usia 16 tahun adalah usia labil dan remaja beresiko depresi seperti aurora zelika ini menyadari hal tersebut. Kepribadian yang aurora zelika miliki cenderung extrovert dimana kepribadian ini lebih menyukai suasana ramai dan mudah bergaul pada siapa saja, menurut aurora adalah seorang remaja yang pandai mencairkan suasana dengan teman sebaya atau dalam lingkungan sekolah seperti pada guru disekolah. Dari hasil kuisioner yang peneliti dapatkan bahwa aurora zelika beresiko depresi dan memiliki alasan kenapa di umur 16 tahun aurora zelika cepat merasakan suasana hati yang berubah-ubah dikarenakan opini dari masyarakat dan teman sebaya mengenai bentuk fisik penampilan, dan gangguan pembelajaran bagi aurora zelika pendapat tersebut sensitif untuk dirinya sehingga dapat menyebabkan moodswing. Faktor yang mempengaruhi aurora zelika gagal fokus memahami pelajaran di sekolah adalah

karena persekolahan daring dimana murid membutuhkan arahan langsung oleh guru agar materi yang diberikan dapat dimengerti oleh murid remaja.

Bagi prayoga putra andhika remaja laki-laki yang beresiko depresi usia 16 tahun smk giki 1 surabaya menyadari bahwa prayoga terbilang masih kurang mandiri untuk melakukan sesuatu hal kegiatan seperti makan yang harus disiapkan oleh orang tua. Kepribadian prayoga yang dimiliki cenderung introvert dimana kepribadian ini lebih menyukai suasana tenang dan cenderung menutup diri ketika berhadapan pada public, menurut prayoga adalah remaja yang sulit bergaul dan butuh waktu untuk menyesuaikan diri pada teman sebaya dan pada guru disekolah. Penyebab prayoga mengalami perubahan suasana hati yang cepat dikarenakan dampak dari bermain game online dimana jika prayoga tidak mendapatkan kemenangan suasana hati yang dimiliki juga akan berubah secara cepat dari yang semangat menjadi emosional. Faktor yang menyebabkan prayoga mengalami gagal fokus materi pembelajaran di sekolah karena pada saat ini metode sekolahan menggunakan kelas daring yang menyebabkan yoga gagal memahami materinya dikarenakan gangguan dalam rumah yang dapat memecahkan fokus dari murid remaja seperti prayoga saat ini.

Achmad fadhly remaja yang beresiko depresi usia 14 tahun smp bahrul ulum menjelas bahwa di usianya 14 tahun dimana usia labil dari seorang remaja dalam menanggapi suatu keadaan yang membuatnya gegabah dalam melakukan sesuatu hal. Kepribadian yang di miliki oleh fadhly ini cenderung ambivert dimana seseorang yang memiliki sifat ini bisa mengkondisikan dirinya dalam bentuk suasana apapun. Penyebab fadhly mengalami perubahan suasana hati yang cepat dikarenakan pola asuh orang tua yang keras pada anaknya sehingga menimbulkan dampak pada moodswing remaja. Kondisi yang fadhly alami ketika gagal dalam memahami materi pembelajaran dikarenakan masih belum bisa menyesuaikan waktu sekolah dengan waktu bermain dan berkumpul bersama teman sebaya, dimana prioritas sekolah menjadi nomor 2 ketika metode pembelajaran daring di mulai dari 1 tahun kebelangan ini.

5. Ilustrator Buku

Menurut Nyimas Nurjihan Qonita S.Ds pemilihan desain, typografi dan warna buku bagi remaja dapat di sesuaikan dengan kharakter remaja itu sendiri dimana

remaja menyukai outline ilustrasi yang simple dan jenis ilustrasi yang lucu seperti ilustrasi dari salah satu ilustrator indonesia naela ali dan noyan dan menggunakan trend visual tahunan untuk dijadikan moodboard, untuk jenis teori warna yang disukai oleh remaja saat ini adalah warna pastel, dan pop, untuk typografinya sendiri dapat disesuaikan dengan ilustrasi yang digunakan semisal ilustrasi yang lucu dan characternya lembut dapat menggunakan sans serif, jika ilustrasi yang menonjolkan ketegasan dapat menggunakan typografi jenis serif. Ilustrasi yang digunakan oleh Nyimas Nurjihan Qonita S.Ds biasanya menyesuaikan selera atau permintaan pasar pada saat ini. Pada umumnya buku untuk remaja yang banyak dicari adalah jenis buku motivasi, tutorial atau panduan sesuai kebutuhan, dan buku ilustrasi daily dimana isi dari buku tersebut memiliki penjelasan yang singkat padat dan jelas, bahasa yang mudah dimengerti, ilustrasi yang simple dan buku yang ringan, serta menggunakan hard cover atau booklet.

4.1.3 Hasil Studi Literasi

1. Buku Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya

Dalam buku psikologi perkembangan anak dan remaja karya Dr. Hamidah Sulaiman menurut (stanley Hall 1916) bahwa masa remaja adalah masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Masa remaja merupakan dimana masa ketegangan dan perasaan tertekan muncul.

Didalam buku ini juga menjelaskan jika fase remaja memiliki karakteristik yang unik dimana dikatakan anak-anak sudah mulai berkembang, dikatakan dewasa masih belum cukup. Melalui masa perkembangan ini remaja mengalami perubahan perilaku dan perkembangan fisik. Buku ini juga menjelaskan remaja memiliki sifat percaya diri yang tinggi dalam suatu asumsi pribadi, gegabah dalam mengambil keputusan, serta egois dalam menyikapi suatu keadaan sehingga dapat menimbulkan permasalahan dalam diri remaja ketika tidak diawasi oleh orang dewasa.

2. Buku psikologi remaja dan peserta didik penulis ali mohammad

Dalam buku karya ali mohammad psikologi remaja, penulis mencari data dari perkembangan karakteristik remaja dan definisi dari remaja sehingga data yang

dihasilkan dapat lebih maksimal.

3. Buku Seni Mengatasi Depresi

Dalam buku ini peneliti mencari definisi dari depresi. Buku seni mengatasi depresi karya dari william andromeda yang berisikan tentang apakah depresi itu, penyebab dan gejala depresi, jenis jenis depresi, fakta-fakta tentang depresi.

4. Buku Yoga

Dalam buku *The Physical Mind: A Practical Guide to Physic Development and Spritual Growth*. London: Psyhic Mind Foundation karya Avis J Williams peneliti mencari data dari cara mempraktikan senam pernafasan yoga *pranayama* nadi sodhana, definisi yoga *pranayama* nadi sodhana dan manfaat yang diberikan oleh *pranayama* bagi tubuh.

Dalam buku *Yoga Yuk Biar Fit Pikiran, tubuh, dan jiwa*. 2010, karya Yudhi Widyantoro menjelaskan bahwa yoga merupakan suatu metode dalam mengatasi pikiran yang resah yang kemudian direndam menggunakan yoga *pranayama* agar diarahkan ke dalam saluran konstruktif.

Selain itu dalam buku *Mari Beryoga*. 2007, karya Dr. Somvir menjelaskan yoga bukan hanya latihan fisik saja melainkan juga dapat melatih mental untuk membangkitkan kedamaian serta keharmonisan.

4.1.4 Hasil Studi Kompetitor

Buku yang dapat dijadikan studi kompotitor yakni buku *Silly Gilly Daily* karya naela ali april 2019 buku ini menceritakan keseharian dari gilly seorang wanita yang berumur 22 tahun di dalam kesehariannya, dalam buku ini berisikan sesuatu hal yang disukai anak mudah, cara untuk lebih mencintai diri sendiri, cara melakukan aktifitas keseharian di rumah agar lebih nyaman, mee time, meditasi ketika sedang stress, bagaimana cara mengatasi hati yang hancur ketika putus cinta. Menggunakan sampul desain *watercolor* dan isi desain *watercolor*, berbahan art paper 150gram laminasi doff dan hardcover yellow board 260 gr, isi dari buku *Silly Gilly Daily* ini menggunakan bahan kertas book paper 72 gsm telah disesuaikan dengan jenis buku yang serupa dari penerbitan KEPERPUSTAKAAN POPULER

GRAMEDIA.



Gambar 4. 1 Buku Studi Kompetitor

(Sumber : peneliti, 2021)

4.1.5 Hasil Analisi Data

1. Reduksi Data

a. Observasi

Hasil observasi dari tiga tempat yang peneliti amati di beberapa tempat, terdapat tiga tempat yang pertama Smk Giki 1 Surabaya kedua Diskuupi Cafe dan yang terakhir di rolagcafe surabaya. Dari hasil yang peneliti temukan di lokasi remaja yang beresiko depresi cenderung mengurangi interaksi pada teman sebaya dan guru di sekolah atau masyarakat, perilaku dari remaja yang beresiko depresi ini cenderung tidak nyaman ketika berada di suatu obrolan yang membahas mengenai materi di sekolah ataupun obrolan yang membahas mengenai situasi dan kondisi keluarga masing-masing serta orang tua. Remaja yang beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun ini memiliki kondisi emosional yang labil dan dapat mempengaruhi kefokusannya dalam melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah. Senam pernafasan yoga *pranayama* ini disarankan untuk dilakukan pada remaja yang beresiko depresi dimana *pranayama* dapat mencegah dan mengobati kecemasan, stress dan memberikan manfaat untuk dapat menguasai diri dan pikiran agar tetap selaras dalam melakukan aktivitas. Peneliti merancang buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* sebagai media edukasi kesehatan mental dan mencegah remaja yang beresiko depresi, buku panduan ini menggunakan hardcover dan isi hammer putih import memiliki ilustrasi *watercolor* yang menarik dan warna soft yang menenangkan huruf yang akan digunakan 25 point bisa lebih dikarenakan penyampaian bahasa yang harus jelas dan mudah di baca oleh

remaja agar remaja menangkap penyampaian dari buku panduan.

- b. Saat melakukan wawancara terdapat lima narasumber yang telah dilakukan mulai dari Guru Bk Smk Giki 1 Surabaya, Psikolog Remaja, Instruktur Yoga Profesional, Remaja yang beresiko depresi mayor usia 14-16 tahun disurabaya, dan yang terakhir Illustrator dibidang digital painting dan manual ilustrasi maka dari itu peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa menyadarkan remaja yang beresiko depresi untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan dapat mencegahnya dengan menggunakan metode buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* yang akan diciptakan oleh penulis dapat membantu remaja beresiko depresi untuk mengelola stress dengan baik secara mandiri melalui latihan pernafasan yang memiliki banyak manfaatnya. Sehingga diperlukan penyajian buku yang menarik seperti penentuan teknik warna *watercolor* yang menenangkan seperti warna biru atau hijau sebagai warna dasarnya, bentuk ilustrasi yang sederhana dan mencerminkan sosok dari remaja yang beresiko depresi, huruf menggunakan 25 point bisa lebih untuk menyesuaikan buku agar remaja nyaman ketika membacanya.

- c. Studi Literatur

Hasil dari studi literatur yang peneliti gunakan adalah buku yang berjudul Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya Karya Dr. Hamidah Sulaiman Dkk, Psikologi Remaja Karya Ali Mohammad. Dan buku mengenai defisini dari depresi dan definisi gangguan depresi mayor yang berjudul Seni Mengatasi Depresi Karya dari William Andromeda, serta buku yoga yang berjudul The Physical Mind: A Practical Guide to Physic Development and Spritual Growth karya Avis J Williams. Dari studi literasi yang telah dilakukan maka peneliti dapat merancang sebuah buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* sesuai dengan kondisi dari psikolog remaja yang beresiko depresi dan dapat memberikan manfaat yoga bagi remaja untuk mengatasi depresi yang akan dialami atau sudah dialami.

- d. Studi Kompetitor

Disini peneliti menggunakan buku yang berjudul silly gilly dayli sebagai

bahan studi kompotitor dari penelitian ini. Buku ini menggunakan teknik *watercolor* dan sampul yang digunakan sebagai media dasar buku ini, buku ini menggunakan teks huruf 26 point, bahasa yang digunakan dalam buku ini adalah bahasa inggris sederhana agar pembaca mudah memahami arti dari penjelasannya. Pallette warna dasar dari buku ini adalah coklat, merah, pale ivory, diselingi oleh warna tambahan yang lain. Cover yang digunakan adalah hardcover berbahan yellow board 260 gr yang dilapisi oleh kertas art paper 150gr laminasi doff serta isi dari buku ini menggunakan bahan kertas paperbook 72gr yang telah disesuaikan dengan jenis buku yang serupa oleh penerbit. Buku ini memiliki isi dimana keseharian dari seorang perempuan usia 22 tahun untuk lebih mencintai dirinya, cara agar nyaman ketika melakukan aktifitas didalam rumah, mee time, meditasi ketika stress, dan bagaimana cara mengatasi hati yang telah hancur ketika putus cinta.

2. Penyajian Data

Berdasarkan hasil dari reduksi data maka data yang didapatkan adalah :

- a. Remaja usia 14-16 tahun memiliki karakteristik yang labil dan sulit mengendalikan emosional sehingga kebanyakan dari remaja kurang menyadari perubahan mood dan suasana hati yang cepat.
- b. senam pernafasan yoga *pranayama* untuk pencegahan atau mengatasi remaja yang beresiko depresi sangat disarankan untuk menerapkan yoga *pranayama* sebagai tindakan pertama untuk menselaraskan fikiran dan tindakan remaja.
- c. Buku yang sesuai untuk remaja adalah buku yang memiliki penyajian bahasa yang mudah dan dapat dimengerti remaja.
- d. Warna yang banyak digunakan untuk target buku remaja adalah pop atau warna soft.
- e. Ilustrasi yang banyak digemari remaja adalah jenis ilustrasi yang sederhana menggunakan outline yang simple dan chacatrer yang lucu seperti karya naela ali.
- f. Umumnya teks huruf yang digunakan dalam buku menggunakan 26 point atau lebih untuk menyesuaikan desain yang akan dibuat.
- g. Umumnya buku jenis motivasi panduan dan buku dayli seperti yang

dibutuhkan remaja menggunakan hardcover berbahan dasar yellow board 260gr dan dilapisi artpaper 150gr laminasi doff untuk sampul depan belakang sedangkan isi buku menggunakan jenis kertas paperbook 72gr.

3. Penarikan Kesimpulan

Dari hasil penyajian data yang telah dijelaskan diatas bahwa remaja yang beresiko depresi usia 14-16 tahun ini memiliki karakteristik emosional yang stabil dan mudah berubah-ubah suasana hati (*Moodswing*) dan jika dibiarkan berlarut-larut tanpa ada penanganan secara medis baik secara mandiri dapat menyebabkan remaja melakukan tindak bunuh diri serta pertumbuhan dengan pribadi yang negatif. Sehingga senam pernafasan yoga pranyama ini sangat efisien untuk mengatasi remaja beresiko depresi mayor maupun jenis depresi yang lain, selain itu *pranayama* memiliki berbagai manfaat seperti merileksan tubuh menjaga pikiran tetap fokus dan menstabilkan emosional sehingga dengan yoga *pranayama* remaja dapat mengendalikan emosionalnya agar lebih stabil untuk menselaraskan pikiran maupun tindakan pada remaja. Buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* ini akan dibuat menggunakan hardcover berbahan dasar yellow board 350gr berlapis artpaper 150 gr dengan laminasi doff, dengan isi buku yang berjenis hammer putih import 200gsm serta ukuran buku 15 x 17 cm potrait. Menggunakan teknik *watercolor* sebagai dasar visual, menggunakan warna palet menenangkan seperti warna biru atau hijau sebagai dasarnya, ilustrasi yang sederhana dan outlinenya simple yang akan digunakan dan menggunakan character remaja sehingga dapat mencerminkan remaja serta dapat menarik perhatian remaja, huruf yang akan digunakan 21 point atau lebih untuk menyesuaikan desain layout dan teks penjelasan dalam buku yang akan digunakan adalah bahasa indonesia sehari-hari yang sederhana dan mudah dimengerti oleh remaja yang beresiko depresi mayor agar lebih nyaman ketika membaca buku panduan.

4.2 Analisis STP (Segmentasi, Targeting, Positioning)

Setelah hasil dari analisis data ditemukan maka selanjutnya peneliti akan menentukan STP sehingga peneliti dapat memahami dan menentukan target pembeli serta pasar bagi buku Panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja depresi mayor.

Tabel 4. 1 Analisis segmentasi

Segmentasi		Keterangan
Geografis	Letak wilayah	Dalam berbagai wilayah Indonesia
	Ukuran kota	Kota
Demografis	Gender	Laki-laki dan perempuan
	Usia	14 – 16 tahun
	Ekonomi	menengah
	Pekerjaan	Siswa sekolah dan segala profesi
	Pendidikan	Semua stratas
Psikografis	Kepribadian	Gemar membaca buku, sadar dengan kesehatan mental, rasa ingin tahu sangat tinggi.
	Gaya hidup	Realistis, berekspetasi sesuai kenyataan.

4.2.2 Targeting

Target akan dibagi menjadi dua yakni target audience dan target market. Buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi memiliki target sebagai berikut :

1. Target Audience dan Target Market

Anak remaja usia 14-16 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang beresiko depresi, tinggal dalam wilayah perkotaan Indonesia. Jenjang pendidikan mulai Sekolah menengah pertama SMP hingga Sekolah menengah Akhir SMA yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sadar akan kesehatan mental setiap personal maupun individu, selalu menjaga kesehatan mental tetap baik, gemar membaca buku dan menyukai pelajaran baru, memiliki uang saku rata-rata Rp. 100.000 per tiga hari atau lebih.

4.2.3 Positioning

buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* diposisikan sebagai buku panduan khusus untuk anak usia 14-16 tahun yang beresiko depresi dengan teknik *watercolor*.

4.3 USP (Unique Selling Proposition)

USP dari buku panduan senam *pranayama* adalah menggunakan teknik *watercolor* manual sebagai visual ilustrasi, alur penjelasan yoga *pranayama* yang

lebih sederhana, buku hardcover laminasi doff menggunakan ilustrasi karakter yang familiar dengan remaja.

4.4 Analisi SWOT

Analisi swot merupakan metode yang akan digunakan sebagai penentu kelebihan produk serta dapat memperhatikan aspek internal dan eksternal yang ada meliputi kekuatan (*strenghts*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*oppertunities*), serta ancaman (*threat*).

	Strenghts - Remaja memiliki perkembangan kognitif yang mampu menganalisis logika terhadap kondisi situasi, sebab dan akibat - Rasa ingin tahu yang tinggi - Perlunya edukasi kesehatan mental terhadap remaja usia 14-16 tahun - Tingkat percaya diri yang tinggi terhadap suatu asumsi yang dibuat oleh remaja	Weaknesses - Remaja usia 14-16 tahun belum bisa mengontrol emosionalnya - remaja usia 14-16 tahun tidak menyadari bahwa mereka beresiko depresi - remaja usia 14-16 tahun memiliki tingkat kesadaran yang belum cukup terhadap kesehatan mental setiap individu maupun personal
Opportunities - Penyampaian melalui visual lebih mudah di pahami oleh remaja - Semakin besar kesadaran remaja tentang kesehatan mental - Remaja dapat mengelolah stress dan depresi dengan baik - Remaja saat ini memiliki ketertarikan ilustrasi handdraw watercolor	Strategi S - O - Merancang isi buku panduan senam pernafasan yoga pranayama di dalamnya mengandung kajian definisi dari depresi, penyebab dan akibat.	Strategi W - O - Mendesain buku panduan senam pernafasan yoga pranayam menggunakan ilustrasi outline simple - menggunakan teknik watercolor dan warna yang menenangkan - penjelasan isi buku panduan yang padat dan jelas serta dapat dipahami dengan mudah oleh remaja
Threat - Persaingan dengan jenis buku panduan yang ada - Tidak semua remaja ingin melakukan yoga pranayama - Terdapat buku yang serupa dengan harga yang lebih terjangkau	Strategi S - T - Merancang buku panduan senam pernafasan yoga pranayama dengan teknik watercolor manual sehingga dapat membedakan kompetitor yang lain - Merancang buku panduan yang memperhatikan biaya untuk remaja	Strategi W - T - Merancang buku panduan senam pernafasan yoga pranayama dengan menggunakan character remaja sebagai bentuk pencerminan remaja itu sendiri sehingga dapat menarik remaja untuk membaca
Kesimpulan untuk strategi utama Merancang buku panduan senam pernafasan yoga pranayama dengan teknik watercolor sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi dengan menggunakan teknik watercolor sebagai dasar visual sehingga remaja akan lebih tertarik ketika membaca pesan panduan yang akan disampaikan sehingga dapat tersampaikan dengan baik bagi remaja.		

Gambar 4. 2 Analisis SWOT

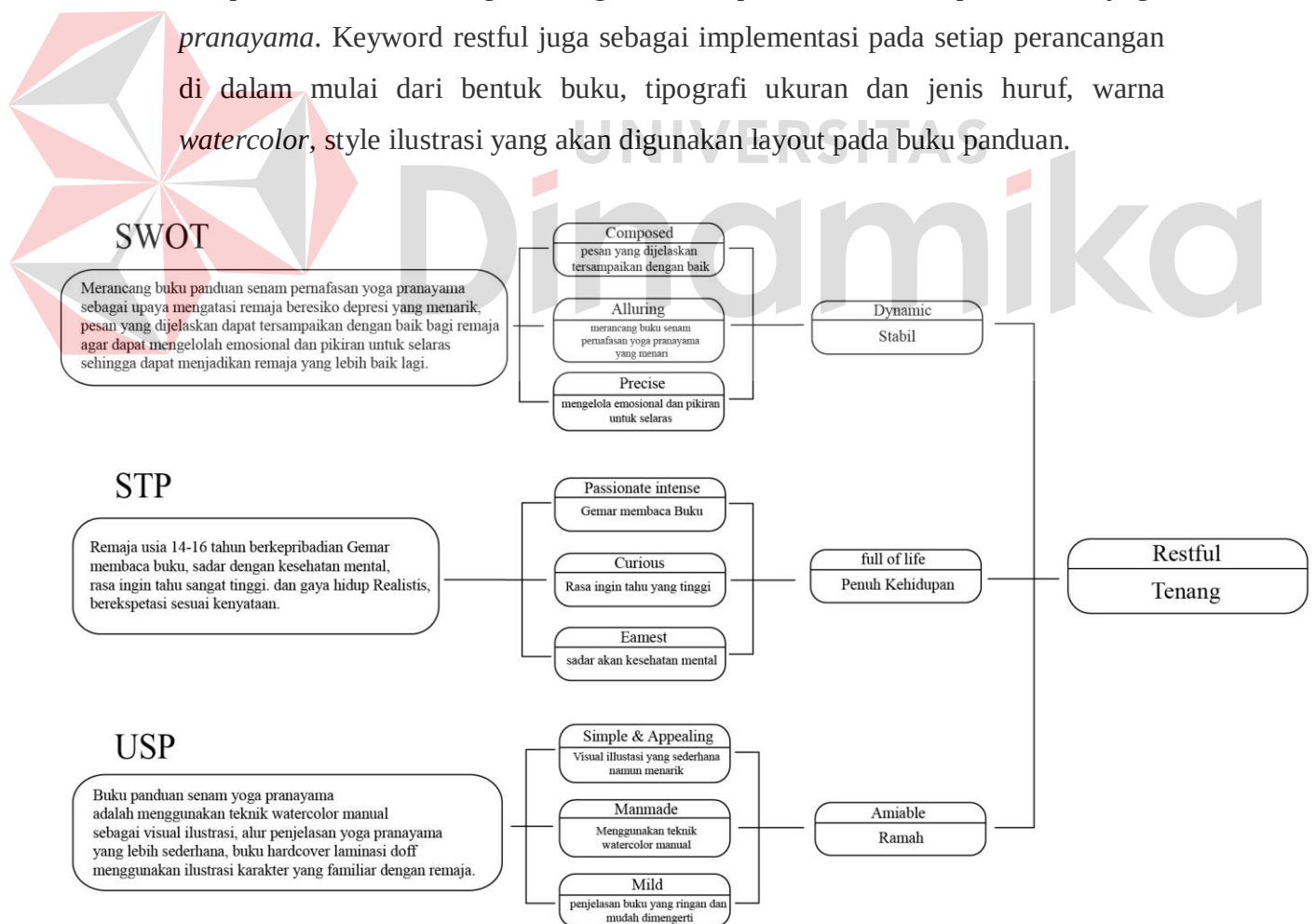
(Sumber : peneliti 2021)

4.5 Key Communication Massage

Sebagai acuan dasar dalam perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* ini dibutuhkan keyword yang telah disusun berdasarkan STP, USP, dan Analisis SWOT dari analisis data.

Dalam menganalisis keyword dari perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi. Maka hasil yang muncul serta didapat adalah keyword restful (tenang).

Restful memiliki makna bahasa indonesia tenang serta menurut KKBI restful memiliki arti tenang, penuh istirahat, kenyamanan. penggunaan keyword restful sebagai pemaknaan perancangan ini diharap dapat memberikan kesan buku yang menenangkan ketika membacanya dan dapat memberikan kemenarikan warna maupun desain dalam perancangan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama*. Keyword restful juga sebagai implementasi pada setiap perancangan di dalam mulai dari bentuk buku, tipografi ukuran dan jenis huruf, warna *watercolor*, style ilustrasi yang akan digunakan layout pada buku panduan.



Gambar 4. 3 Bagan Keyword

(Sumber : peneliti, 2021)

4.6 Perancangan Karya

Agar buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* bisa diterima oleh target audience yang telah ditentukan tujuan perancanganya, sehingga diperlukan adanya detail dari buku panduan baik secara konten maupun fisik dengan keyword yang telah di tetapkan.

4.6.1 Strategi Kreatif

1. alur Buku panduan

Alur dalam isi buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dibuat berurutan setiap halaman mulai dari pengertian depresi hingga panduan senam pernafasan yoga *pranayama*.

a. Halaman prakata – daftar isi (pengenalan)

Halaman pertama prakata, halaman kedua undang-undang, halaman I selanjutnya judul buku. Halaman II ilustrasi sapaan karakter utama. Halaman III ilustrasi biodata karakter utama. Halaman selanjutnya daftar isi buku.

b. Halaman ke 2 hingga 7 (penjelasan depresi pada remaja)

Halaman ke 2 penjelasan depresi secara umum pada remaja. Halaman 3 ilustrasi remaja yang beresiko depresi. Halaman ke 4 penjelasan ciri-ciri depresi pada remaja. Halaman ke 5 ilustrasi ciri-ciri remaja beresiko depresi. Halaman ke 6 penjelasan faktor dan penyebab remaja depresi. Halaman ke 7 ilustrasi faktor dan penyebab remaja depresi.

c. Halaman 8 hingga 13 (penjelasan, alat dan bahan yang diperlukan)

Halaman ke 8 penjelasan perubahan bentuk tubuh remaja yang dimiliki ketika beresiko depresi. Halaman 9 ilustrasinya. Halaman 10 ilustrasi “aturan, alat dan bahan yang diperlukan saat yoga *pranayama*”. Halaman ke 11 ilustrasi alat yang diperlukan yoga *pranayama*. Halaman ke 12 “tempat yang cocok untuk melakukan yoga *pranayama*”. Halaman ke 13 ilustrasi tempat yang cocok untuk melakukan yoga *pranayama*.

d. 14 hingga 19 (pakaian dan aturan yoga *pranayama*, penjelasan manfaat

pranayama)

Halaman ke 14 “tinjauan pakaian yoga *pranayama*”. Halaman ke 15 ilustrasi pakaian untuk melakukan yoga *pranayama*. Halaman ke 16 “tinjauan duduk bersila *pranayama*”. Halaman ke 17 ilustrasi duduk bersilah yang benar untuk yoga *pranayama*. Halaman ke 18 penjelasan manfaat yoga bagi remaja. Halaman 19 ilustrasi remaja.

- e. Halaman 20 hingga 23 (penjelasan panduan *pranayama* nadi sodhana kiri)
Halaman ke 20 “panduan senam pernafasan yoga *pranayama* nadi sodhana kiri”. Halaman ke 21 ilustrasi praktik duduk bersila. Halaman 22 ilustrasi melakukan nadi sodhana kiri. Halaman ke 23 detail ilustrasi tarik dan keluarnya nafas.

- f. Halaman ke 24 hingga 26 (penjelasan panduan *pranayama* nadi sodhana kanan)

Halaman ke 24 “panduan senam pernafasan yoga *pranayama* nadi sodhana kanan”. Halaman 25 Ilustrasi melakukan nadi sodhana kanan. Halaman ke 26 detail ilustrasi tarik dan keluarnya nafas.

- g. Halaman 28 hingga 31 (Meditasi *pranayama* dan penutup)

Halaman ke 28 “meditasi *pranayama*” dan manfaat. Halaman ke 29 panduan melakukan meditasi *pranayama*. Halaman 30 pesan penulis. Halaman 31 tentang penulis

2. Fisik buku

Buku panduan ini memiliki keunikan dan menarik di bagian visual dimana visualnya menggunakan *watercolor* manual sebagai dasarnya dan beberapa informasi mengenai depresi sehingga remaja juga dapat mengetahui ciri-ciri umum dari depresi, selain itu buku ini menggunakan hardcover sehingga buku terlihat lebih elegan dan tahan lama

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| a. Jenis Buku | : Buku Panduan Yoga <i>Pranayama</i> |
| b. Teknik Buku | : <i>Watercolor</i> Manual |
| c. Cover Buku | |
| Gramatur Yellow Board | : 350 gr |
| Gramatur Art Paper | : 150 gr |
| d. Isi Buku | |

- Gramatur *Hammer* putih import : 200gr
- e. Dimensi Buku : 15 x 17 cm
- f. Jumlah Halaman : 40 halaman
- g. Finishing : *Hard Cover*

3. Ilustrasi pada k arakter

Pembuatan karakter ilustrasi karakter yang menarik bagi remaja perlu anatomy yang sederhana outline yang simple proporsional sehingga dapat mencerminkan ilustrasi karakter remaja usa 14-16 tahun.

a. Sisi Liana

Sisi liana merupakan karakter remaja dengan kepribadian ambivert
Friendly, sedikit pendiam, menyukai ketenangan, kalem

1) Alternatif desain sisi liana 1



Gambar 4. 4 Alternatif Desain Sisi Liana 1

(Sumber : peneliti, 2021)

b. Sekar salim

Sekar salim merupakan karakter remaja dengan kepribadian introvert
melancolys, rendah hati, tidak menyukai keramaian, pendiam, kalem.

2) Alternatif desain sekar salim 2



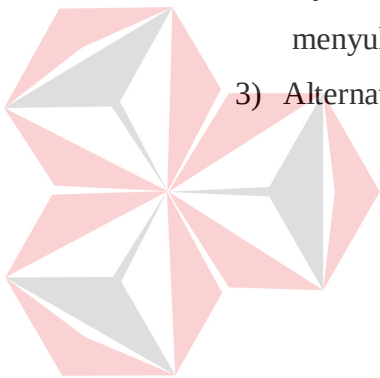
Gambar 4. 5 Alternatif Desain Sekar Salim 2

(Sumber : peneliti, 2021)

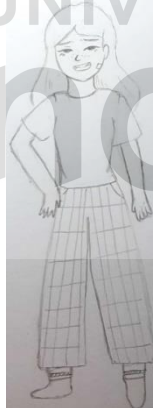
c. Tya Tama

Tya Tama merupakan karakter remaja dengan kepribadian Extrovert menyukai keramaian, friendly, menyukai hal baru, gemar berpetualang.

3) Alternatif desain Tya Tama 3



UNIVERSITAS
Dinamika



Gambar 4. 6 Alternatif Desain Tya Tama 3

(Sumber : peneliti, 2021)

Tabel 4. 2 Hasil Poling Alternatif

No	Nama & usia remaja	Desain yang dipilih		
		Alternatif Desain 1	Alternatif Desain 2	Alternatif Desain 3
1	Aurora Zelika (16)	V		
2	Prayoga Putra Andhika (16)	V		
3	Ach Fadhly (14)	V		
4	Alicya P (14)	V		
5	M. Akbar (14)		V	
6	Irma Susan (14)	V		
7	Tessa Indri (15)		V	
8	Jasmin Aliya (15)	V		
Total		6	2	0

Data responden remaja usia 14-16 tahun yang memilih desain pada karakter buku panduan. Berdasarkan pemilihan desain karakter utama alternatif serta langsung dipilih oleh responden remaja yang beresiko depresi usia 14-16 tahun, maka desain karakter utama yang terpilih sebagai visual utama buku panduan adalah alternatif pertama yakni karakter sisi liana kepribadian ambivert.



Gambar 4. 7 Pewarnaan Desain Karakter Sisi Liana
(sumber : Peneliti 2021)

4. Tipografi

Dalam buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi menggunakan 3 jenis *font handwriting*. Yang pertama yakni *font* Tentang Nanti Demo sebagai teks isi

buku, dan yang kedua *font Love Taking* sebagai judul pada cover atau sampul buku panduan dan yang ke 3 menggunakan *font Sweet Purple* sebagai *font* angka dalam isi buku panduan.

a. Tentang Nanti Demo

Tentang Nanti Tipografi

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 ~!@#\$%^&*()_+{ } ; , . ' " < > , .

Gambar 4. 8 *Font* Tentang Nanti Demo

(sumber : www.dafont.com)

Penggunaan *font* tentang nanti demo yang pertama untuk isi buku panduan yoga *pranayama* karena penggunaan handwriting terkesan penulisan manual dalam buku, serta penggunaan *font* ini keterbacaanya yang cukup jelas. Tentang nanti demo *font* ini memiliki huruf kapital maupun non capital, selain itu bentuknya yang sederhana serta huruf yang menyerupai tulisan manusia memiliki kesan menarik tersendiri. Penggunaan ukuran *font* ini dalam buku panduan yoga *pranayama* yaitu 21 point ukuran yang telah disesuaikan agar remaja nyaman ketika membaca.

b. *Love Taking*

LOVE TAKING

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 ~!@#\$%^&*()_+{ } ; , . ' " < > , .

Gambar 4. 9 *Font* Love Taking

(sumber : www.dafont.com)

Penggunaan *font Love Taking* sebagai huruf judul sampul buku panduan yoga *pranayama* dikarena *font* yang muda dibaca dan terkesan menyerupai tulisan manusia sehingga memiliki ketertarikan sendiri ketika membaca, *font* yang sederhana bentuk yang cenderung tebal dan bulat besar. *Font*

Love Taking yang telah di implementasikan pada judul buku sekitar 56 point ukuran yang telah disesuaikan untuk remaja membaca buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama*.

c. *Sweet Purple*

Sweet Purple

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

~!@#\$%^&*()_+÷÷::'"?/<>.,

Gambar 4. 10 font Sweet Purple

(sumber : www.dafont.com)

Pemilihan font sweet purple yang ke tiga hanya sebagai angka dalam isi buku panduan yang telah disesuaikan dengan handwriting tentang nanti demo, penggunaan font ini juga sesuai dengan penyerupaan tulisan tangan.

5. Warna Utama Desain Buku Panduan Yoga *Pranayama*

Perancangan buku panduan ini memerlukan menggunakan beberapa warna utama yang akan digunakan dalam sampul buku, isi buku panduan hingga terakhir.

Warna yang telah dipilih sesuai dengan teori dalam buku color harmony warna soothing adalah warna tenang yakni warna dasar biru. Menurut psikologi warna biru adalah warna yang dapat memberikan efek menenangkan, dingin, dan merilekskan ketika dilihat.



Gambar 4. 11 pallete warna Resful

(sumber : *Color Harmony Pentone*)



Gambar 4. 12 Penurunan Warna Utama Menjadi Warna Natural
(sumber : *Color Harmony Pentone*)

Warna coklat tua, coklat mudah, dan warna krem serta warna pink beige dalam buku color harmony memiliki makna warna psikologi *unadulterated* atau murni dan *wholesome* sehat. Yang telah dipilih menjadi warna turunan karakter utama yakni warna rambut dan warna kulit.

6. Desain Visual Buku Panduan Yoga *Pranayama*

Dalam buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* ini telah didesain dengan menggunakan efek dan teknik *watercolor* pada garis dan object dalam buku panduan, dari background buku, karakter utama, bangunan, hingga object kecil seperti gelas, pot bunga. Penggunaan *watercolor* sebagai dasar utama akan menjadikan buku panduan yoga *pranayama* terlihat lebih menarik serta dapat menarik minat membaca remaja untuk membaca.

4.6.2 Perancangan Media

1. Media Utama

Dalam buku panduan yoga *pranayama* yang telah dirancang setiap halaman terdapat visualisasi detail karakter yang menarik serta warna yang menenangkan sehingga sesuai dengan target dan keyword yang telah disusun. Melalui proses pemilihan karakter ilustrasi hingga penetapan STP, USP, SWOT sehingga terpilihnya karakter sisi liana yang akan digunakan dalam perancangan ini.



Gambar 4. 13 Visualisasi Buku panduan, sampul depan- daftar isi
(sumber : Peneliti 2021)

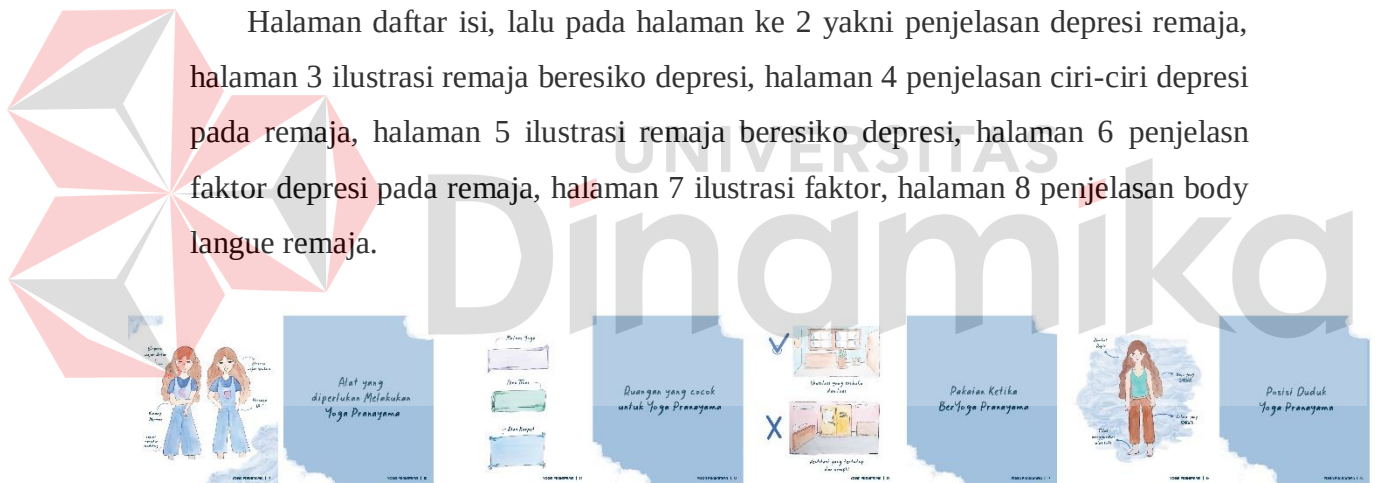
Halaman depan sampul buku, halaman pertama yakni prakata buku, halaman ke undang-undang, halaman ke I Buku panduan senam pernafasan yoga pranayama, halaman selanjutnya yoga nadi sodhana, halaman ke II sapaan karakter utama, halaman ke III biodata karakter utama sisi liana, halaman selanjutnya daftar isi buku.



Gambar 4. 14 Visualisasi Buku panduan, daftar isi - 8

(Sumber : peneliti, 2021)

Halaman daftar isi, lalu pada halaman ke 2 yakni penjelasan depresi remaja, halaman 3 ilustrasi remaja beresiko depresi, halaman 4 penjelasan ciri-ciri depresi pada remaja, halaman 5 ilustrasi remaja beresiko depresi, halaman 6 penjelasn faktor depresi pada remaja, halaman 7 ilustrasi faktor, halaman 8 penjelasan body langug remaja.



Gambar 4. 15 Visualisasi Buku panduan, 9-16

(Sumber : peneliti, 2021)

Halaman 9 ilustrasi remaja, halaman 10 penjelasan alat yang diperlukan melakukan yoga pranayama, halaman 11 ilustrasi alat yoga, halaman 12 ruangan yang cocok untuk yoga pranayama, halaman 13 ilustrasi ruangan dan penjelasanya, halaman 14 pakaian ketika beryoga pranayama, halaman 15 ilustrasi dan penjelasan, halaman ke 16 posisi duduk yoga pranayama.



Gambar 4. 16 Visualisasi Buku panduan, 17-24

(Sumber : peneliti, 2021)

Halaman 17 ilustrasi dan penjelasan, halaman 18 manfaat yoga bagi remaja, halaman 19 ilustrasi remaja dan penjelasannya, halaman 19 panduan yoga *pranayama nadi sodhana* kiri, halaman 20 langkah pertama dan penjelasannya, halaman ke 21 langkah kedua dan penjelasannya, halaman 23 langkah ketiga dan penjelasannya, halaman 24 panduan yoga *pranayama nadi sodhana* kanan.



Gambar 4. 17 Visualisasi Buku panduan, 25-31

(Sumber : peneliti, 2021)

Halaman 25 langkah pertama dan penjelasannya, halaman ke 26 langkah kedua dan penjelasannya, halaman 27 langkah ketiga dan penjelasannya, halaman 28 panduan Meditasi Yoga pranayama, halaman 29 penjelasan dan ilustrasi meditasi, halaman 30 motivasi penulis 2021, halaman 31 tentang penulis, lalu cover belakang.

2. Media Pendukung

Dalam perancangan ini terdapat media pendukung yang akan digunakan untuk memperkenalkan buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* terdiri dari feed instagram, stiker dan gantungan kunci dan x-banner.

a. Desain Feed instagram

Desain feed instagram ini menggunakan 3 jenis pembukaan yang pertama adalah pengenalan atau launching dari buku panduan lalu bagian kedua penjelasan dari yoga *pranayama* dan pentingnya menjaga kesehatan mental serta bentuk buku panduan.



Gambar 4. 18 Desain Feed Instagram
(Sumber : peneliti, 2021)

b. Desain Stiker



Gambar 4. 19 Desain stiker
(Sumber : peneliti, 2021)

Stiker yang akan di cetak menggunakan visual dan elemen desain dari buku panduan serta saat pencetakan stiker menggunakan bahan kertas vinyl.

c. Desain Gantungan Kunci



Gambar 4. 20 Desain Gantungan Kunci
(Sumber : peneliti, 2021)

Desain ilustrai gantungan kunci menggunakan visual dan elemen dari buku panduan saat cetak gantungan kunci menggunakan bahan akrilik.

d. Desain x-banner



Gambar 4. 21 Desain x-banner

(Sumber : peneliti, 2021)

Desain visual x-banner menggunakan ilustrasi sampul buku panduan dan penjelasan mengenai pengenalan yoga *pranayama* sebagai bentuk mengatasi remaja yang beresiko depresi, dan pengertian kesehatan mental serta manfaat yoga *pranayama*.

4.6.3 Budgeting Media

Dalam merancang buku panduan senam pernafasan yoga *pranayama* dengan teknik *watercolor* sebagai upaya mengatasi remaja beresiko depresi ini dianggarkan untuk mengetahui biaya kebutuhan produksi agar dapat mengatur dana dengan tepat.

1. Estimasi Biaya Produksi Buku Panduan Yoga Pranayama

Tabel 4. 3 Budgeting Produksi Media Utama

No	Nama Barang	Jumlah kebutuhan	Harga satuan	Harga Total
1	Cetak Hardcover	1 kali cetak	45.000	45.000
2	Hammer putih I 200 gsm	5 Lembar A3	20.000	200.000
3	Laminasi Doff	2 lembar	4.000	8.000
4	Kertas Watercolor	5 Lembar A2	7.000	35.000
5	Cat Watecolor	1 buah	55.500	55.500
Total Keseluruhan				343.500

2. Estimasi Biaya produksi Media Pendukung

Tabel 4. 4 Budgeting Produksi Media Pendukung

No	Nama Barang	Jumlah kebutuhan	Harga satuan	Harga Total
1	Stiker Laminasi Vinyl	16 lembar	1.000	16.000
2	X - Banner	1 buah	75.000	75.000
3	Gantungan Kunci	5 buah	15.000	75.000
Total Keseluruhan				166.000

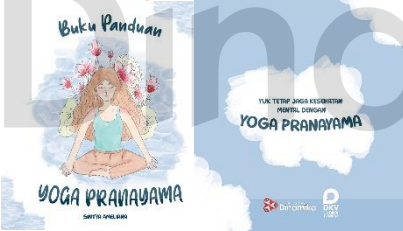
4.6.4 Hasil Cetak Buku Panduan Yoga Pranayama

1. Perubahan warna desain ketika di cetak

Ketika proses mencetak dari sebuah desain terkadang memiliki kendala dari desain komputer kedalam cetak karya. Faktor yang mempengaruhi terdiri dari jenis kertas yang digunakan, kualitas tinta percetakan, hingga jenis mesin. Penyebab lain seperti warna dalam komputer juga turut mempengaruhi sebuah desain yang akan dicetak seperti jenis monitor LED atau LCD, resolusi yang digunakan hingga jenis setting warna RGB atau CMYK.

Dalam merancang buku panduan peneliti menggunakan *setting* warna dalam layout CMYK dan monitor LCD standa. Saat melakukan proses cetak diserahkan ke percetakan SUPERSTAR Waru Sidoarjo, menggunakan kertas hammer putih import yang bertekstur seperti kertas *watercolor* serta *finishing* menggunakan *hardcover* laminasi *doff* sehingga warna buku akan tetap awet dalam kurun waktu lama.

Tabel 4. 5 Sampling Perbedaan Warna Desain Komputer dan Hasil cetak

	Desain Pada Komputer	Hasil Cetak Buku
Desain sampul depan Buku		
Prakata - II	 	

2. Implementasi Buku panduan senam pernafasan yoga pranayama



Gambar 4. 22 implementasi karya halaman III - 10

(Sumber : peneliti, 2021)

Pada implementasi buku panduan terdapat penjelasan mengenai depresi pada remaja, ciri-ciri depresi pada remaja, faktor depresi pada remaja, ody langue remaja sehingga dari penjelasan tersebut remaja dapat sadar akan kesehatan mental personal pada remaja.



Gambar 4. 23 implementasi karya halaman 11-18

(Sumber : peneliti, 2021)

Pada halaman ini implementasi karya menjelaskan mengenai alat, ruangan, pakaian serta posisi duduk untuk mempersiapkan yoga pranayama nadi sodhana di balik halaman selanjutnya.



Gambar 4. 24 implementasi karya halaman 19-24

(Sumber : peneliti, 2021)

Pada halaman ini menjelaskan mengenai manfaat yoga pranayama bagi remaja, serta panduan melakukan yoga pranayama nadi sodhana agar remaja melakukan gerakan dengan petunjuk arahan dengan benar melalui visual karakter remaja dalam buku panduan yoga pranayama.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dalam perancangan buku panduan ini peneliti memiliki tahapan prosesnya seperti memperhatikan dari pemilihan *font*, warna, desain karakter hingga layout yang digunakan sehingga dapat menampilkan kesan buku yang menarik dan menyenangkan ketika dibaca oleh remaja usia 14-16 tahun yang telah disesuaikan dengan target utama serta *keyword* “*restful*” dalam teori warna sebagai penentu dasar warna watercolor yang digunakan buku panduan. Penelitian ini juga memiliki tujuan untuk memberikan informasi seputar yoga pranaya, manfaat yoga pranayama bagi remaja, pranayama sebagai media alternatif pencegahan untuk remaja yang beresiko depresi, praktek yoga pranayama bagi remaja yang beresiko depresi sehingga remaja yang beresiko depresi mudah memahami informasi yang telah disampaikan melalui komunikasi visual peneliti. Sehingga menghasilkan media utama buku yang berjudul buku panduan yoga pranayama dengan teknik watercolor.

5.2 Saran

Perancangan buku panduan ini bertujuan untuk menyadarkan remaja usia 14-16 tahun yang beresiko depresi untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dengan menggunakan yoga *pranayama* sebagai pencegahan atau penyembuhan depresi pada remaja. Saran yang diberikan untuk kedepanya agar penciptaan buku yang akan datang selanjutnya dapat lebih baik lagi yakni :

1. Penciptaan buku berbasis ebook sehingga dapat dijangkau banyak audiens dan mempermudah audiens untuk mencari buku yang akan diciptakan nantinya.
2. Merancang bentuk buku yang lebih unik lagi sehingga dapat lebih menarik masyarakat untuk membaca buku.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali Mohammad, Mohammad Asrori. Maret 2018. *“Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik”*
- Andromeda William. 2020. *“Seni Mengatasi Depresi Panduan Praktis Mengatasi Depresi Membelenggu Diri”*
- Dr. Sulaiman Hamidah, Dr. Sigit Puranama, M.Pd, Andi Holilloh, M.A., Laily Hidayati, M.Psi., Nur Hasbuna saleh, M.Ed. Maret 2020 *“Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya”*
- Leatrice Eiseman, September 2017 *“The Complete Color Harmony, Pantone Edition: Expert Color Information For Professional Results”*
- Somvir Dr. 2007. *Mari Bergoya Yoga Untuk Badan, Pikiran Dan Jiwa*
- Widyantoro Yudhi. 2010. *Yoga Yuk, Biarfit Fit Pikiran, Tubuh Dan Jiwa.*
- Williams, Avis. J. 2018. *The Physical Mind: A Practical Guide to Physic Development and Spritual Growth.* London: Psyhic Mind Foundation.

Jurnal Ilmia

- Amalia Lovy Zahrotul. *“15 pengembangan Komik Online Berbasis Website Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Arab Keterampilan Membaca (Maharoh Qiro'ah) Di Madrasah Aliyah Kelas X”*. Jurnal Prosiding Semnabama IV UM Jilid 2, 2020.
- Clarissa Valerie, Heru Dwi Waluyanto, Asnar Zacky. *“Perancangan Komik Digital Webtoon Untuk Mencegah Terjadinya Kecemasan Sosial Di Kalangan Remaja”* jurnal DKV Petra 2020.
- Dr. Sri Wahyuni Anak Ayu, SpKJ., *“Diagnosis Dan Patofisiologi Gangguan Depresi Mayor”*. Jurnal Hasil penelitian. Departemen Psikiatri Fk Unud / Rsup Sanglah Denpasar., 23 Mei 2018.
- Desta Lestari Grafista. *“Perancangan Media Edukasi Untuk Pendaki Pemula”* Jurnal Universitas Pasudan. 2020.
- Fitria Yeni, Rahmawati Maulidia., *“Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Depresi Pada Remaja Di Smpn Kota Malang”*, Jurnal STIKes Maharani Malang. 29 September

- Grace Bryna Sarah, Ade Gandha Kurnia Tandra, Mary “*Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental*” Jurnal komunikasi Untar 2020.
- Harini Novita. “*Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*”. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 01, No.02, Agustus 2013.
- I Gusti Made Widya Sena. “*Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus*”. Jurnal yoga Dan Kesehatan Vol. 3 No. 1 Maret 2020 Jurusan Yoga Kesehatan Issn : 2621-0185 (Cetak) Fakultas Brahma Widya.
- Kusumadewi Dwi, Ramelan Sugijana, Wien Soelistya Adi.”*The Effect Of Yoga Respiration (Pranayama) on Stress Reduction in The Elderly*”. Jendela Nursing journal Volume 3, Number 2, December 2019.
- Lestari Komang Dewi, Ketut Agustini, Nyoman Sugihartini. “*Pengembangan Modul Ajar Storyboard Berbasis Project Based Learning Untuk Siswa Kelas Xi Multimedia Di Smk Ti Bali Global Singaraja*”. Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI) Volume 8, Nomor 2, 2019.
- Lestari Annisa Fitriana, Irwansyah. “*Line Webtoon Sebagai Industri Komik Digital*”.Jurnal Ilmu Komunikasi 2020.
- Paramitha Galuh Natya. “*Perancangan Komik Industri Petrokimia sebagai Media Pengantar untuk Pelajar SMA*” JURNAL SAINS DAN SENI ITS Vol. 8, No. 1 (2019).
- Pradnyantari Bintang. “*Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial*”. Jurnal yoga Dan Kesehatan Vol. 2, No. 2 Juli – Desember 2019.
- Renaldi Pieter Lukito., Listia Natadjaja., Rika Febriani., “*Perancangan Buku Visual Sebagai Media Bagi Remaja Untuk Memahami Teman Penderita Depresi*”. Jurnal DKV Petra 2020.
- Susanto Rachmat. “*Pengaruh Warna Pada Penurunan Level Stress Penderita Hipertensi*”. Jurnal Bina Cipta Husada 2021.
- Stanislaus Yangni. “*Sketsa Sebagai Proses Kreatif Dalam Seni Lukis*”. Jurnal 2014 Insitute Seni Indonesia Yogyakarta.
- Streit Aprilia Kartini, Clarensia Stefanie. “*Perancangan Buku Novel Fantasi Dengan Ilustrasi Sebagai Media Visualisasi ‘The Goddess Tears’*”. Jurnal Ruparupa Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Bunda

Mulia Volume 5 Nomor 1, Juni 2016.

Valentino Dion Eko. *"Pengantar Tipografi"*. Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi Vol. 6, No. 2 Desember 2019.



UNIVERSITAS
Dinamika