



**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL
SEBAGAI MEDIA KAMPANYE SOSIAL TENTANG
BAHAYA BEGADANG BAGI REMAJA USIA PRODUKTIF**



**Program Studi
S1 Desain Komunikasi Visual**

UNIVERSITAS
Dinamika

Oleh:

Remanza Parta Wijaya

18420100102

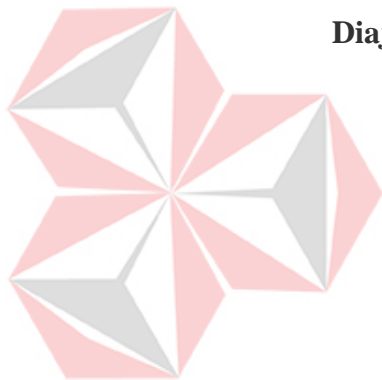
FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF

UNIVERSITAS DINAMIKA

2023

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL
SEBAGAI MEDIA KAMPANYE SOSIAL TENTANG
BAHAYA BEGADANG BAGI REMAJA USIA PRODUKTIF**

TUGAS AKHIR



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

**UNIVERSITAS
Dinamika**

Oleh:

**Nama : Remanza Parta Wijaya
NIM : 18420100102
Program Studi : S1 Desain Komunikasi Visual**

**FAKULTAS DESAIN DAN INDUSTRI KREATIF
UNIVERSITAS DINAMIKA**

2022

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL SEBAGAI MEDIA KAMPANYE SOSIAL TENTANG BAHAYA BEGADANG BAGI REMAJA USIA PRODUKTIF

Dipersiapkan dan disusun oleh

Remanza Parta Wijaya

NIM: 18420100030

Telah diperiksa, diuji dan disetujui oleh Dewan Penguji

Pada: 18 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing:

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

NIDN: 0716127501

II. Muh. Bahruddin, S.Sos., M.Med.Kom.

NIDN: 0704017701

Penguji:

Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA

NIDN: 0720028701

Digitally
signed by
Universitas
Dinamika
Date:
2023.08.03
18:30:42 +07'00'

Universitas

Digitally
signed by
Universitas
Dinamika
Date:

Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

 Universitas Dinamika
2023.08.08 08:52:25
+07'00'

Karsam, MA., Ph.D.

NIDN: 0705076802

Dekan Fakultas Desain dan Industri Kreatif

UNIVERSITAS DINAMIKA

PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI DAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa **Universitas Dinamika**, Saya :

Nama : **Remanza Parta Wijaya**
NIM : **18420100102**
Program Studi : **S1 Desain Komunikasi Visual**
Fakultas : **Fakultas Desain dan Industri Kreatif**
Jenis Karya : **Tugas Akhir**
Judul Karya : **PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI DIGITAL
SEBAGAI MEDIA KAMPANYE SOSIAL TENTANG
BAHAYA BEGADANG BAGI REMAJA USIA
PRODUKTIF**

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 Royalty Free Right*) atas seluruh isi/sebagian karya ilmiah Saya tersebut diatas 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 diatas adalah hasil karya asli Saya, bukan plagiat baik sebagian maupun keseluruhan. Kutipan, karya, atau pendapat orang lain yang ada dalam karya ilmiah ini semata-mata hanya sebagai rujukan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka Saya.
3. Apabila dikemudian hari ditemukan dan terbukti terdapat tindakan plagiasi pada karya ilmiah ini, maka Saya bersedia untuk menerima pencabutan terhadap gelar kesarjanaan yang telah diberikan kepada Saya.

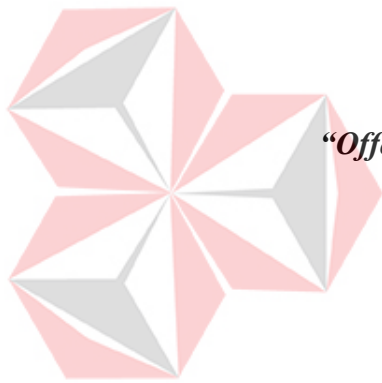
Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 27 Juni 2023



Remanza Parta Wijaya
NIM : 18420100102

LEMBAR MOTTO



“Offer the best of yourself, without expecting appreciation”

UNIVERSITAS
Dinamika

LEMBAR PERSEMBAHAN



“Saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan teman-teman yang saya cintai”

UNIVERSITAS
Dinamika

ABSTRAK

Begadang merupakan kebiasaan terjaga sampai larut malam kemudian tertidur di pagi hari. Pada masyarakat Indonesia begadang sudah menjadi suatu kebiasaan yang sudah umum terjadi, Kebanyakan aktivitas begadang diawali karena mengerjakan suatu pekerjaan hingga larut malam. Berdasarkan hasil survey pada tahun 2020 sebagian besar golongan usia produktif (9-24 tahun) terbukti mengalami kurang tidur dan cenderung begadang. Dalam Tugas Akhir ini Penulis akan merancang Buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial yang membahas mengenai bahaya begadang bagi remaja usia produktif. Dengan menggunakan metode kualitatif yang bersumber pada wawancara, studi literatur, dan sumber lainnya. Pada penelitian ini keyword yang di tentukan yaitu “Healthful” memberikan kesan yang dapat mengurangi kebiasaan begadang pada remaja agar menjalani kehidupan sehari-hari dengan pola hidup sehat yang teratur. Buku ilustrasi dapat menjadi media pembelajaran dalam sebuah perancangan ini karena buku ilustrasi berisi tentang data visual dan verbal yang mampu menjadi solusi agar informasi visual dan verbal lebih mudah diingat dan membekas dalam benak target audiences.

Keywords: Buku Ilustrasi Digital, Bahaya Begadang, Remaja, Kesehatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini yang berjudul **“Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif”**.

Peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang membantu, dalam masalah merancang hingga penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini, kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Budi Jatmiko, M.Pd selaku rektor Universitas Dinamika.
2. Karsam, MA., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Desain dan Industri Kreatif Universitas Dinamika.
3. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA selaku Ketua Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual Universitas Dinamika.
4. Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA selaku penguji.
5. Darwin Yuwono Riyanto, S.T., M.Med.Kom.,ACA. selaku dosen pembimbing I.
6. Muh. Bahruddin, S.Sos., M.Med.Kom. selaku dosen pembimbing II.
7. Teman-teman peneliti yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti untuk memberikan komentar dan saran serta dukungan kepada peneliti.

Surabaya, 27 Juni 2023



Remanza Parta W
18420100102

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Penelitian Terdahulu	5
2.2 Pola Tidur	5
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur	5
2.3 Begadang	6
2.3.1 Dampak Begadang	6
2.3.2 Pencegahan Kebiasaan Begadang.....	8
2.4 Remaja	9
2.4.1 Psikologi remaja.....	9
2.5 Ilustrasi Digital	10
2.5.1 Fungsi Ilustrasi	10
2.5.2 Jenis Ilustrasi	10
2.6 Layout	11
2.7 Warna.....	12
2.8 Tipografi	12
2.9 Kampanye Sosial	13
2.9.1 Media Visual Kampanye Sosial.....	13
2.9.2 Karakteristik Kampanye Sosial	13
2.9.3 Model Kampanye Sosial AISAS	13
2.9.4 Teknik Kampanye Sosial	14

BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Unit Analisis	16
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	16
3.3.1 Observasi	16
3.3.2 Wawancara	17
3.3.3 Studi Literatur	17
3.4 Teknik Analisis Data	17
3.4.1 Reduksi Data.....	17
3.4.2 Penyajian Data	17
3.4.3 Penarikan Kesimpulan	18
3.5 Studi Kompetitor	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
4.1 Hasil dan Analisis Data	18
4.1.1 Hasil Wawancara	19
4.1.2 Hasil Observasi	19
4.1.3 Studi Literatur	19
4.2 Hasil Reduksi Data	21
4.3 Hasil Penyajian Data.....	22
4.4 Kesimpulan	23
4.5 Konsep dan Keyword	23
4.5.1 Analisis STP	23
4.5.2 Analisis USP	23
4.5.3 Analisis SWOT	24
4.5.4 <i>Keyword</i>	26
4.5.5 Deskripsi Keyword	27
4.6 Perancangan Karya	27
4.6.1 Konsep Perancangan Karya.....	27
4.6.2 Tujuan Kreatif.....	28
4.6.3 Strategi Kreatif.....	28
4.6.4 Perancangan Media.....	34
4.6.5 Media Pendukung	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran.....	39
 DAFTAR PUSTAKA	 38



UNIVERSITAS
Dinamika

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Buku Studi Kompetitor	17
Gambar 4.1 Buku Studi Literatur	20
Gambar 4.2 Alternatif Desain Karakter 1	28
Gambar 4.3 Alternatif Desain Karakter 2	28
Gambar 4.4 Alternatif Desain Karakter 3	29
Gambar 4.5 Alternatif Desain Karakter	29
Gambar 4.6 Desain Karakter Terpilih.....	30
Gambar 4.7 Sketsa dan layout	31
Gambar 4.8 Font Abington	31
Gambar 4.9 Font Arial	32
Gambar 4.10 Palet warna.....	32
Gambar 4.11 Visualisasi cover buku,daftar isi, Pengenalan karakter utama.....	33
Gambar 4.12 Visualisasi bab dampak Begadang-7	33
Gambar 4.13 visualisasi Dampak Begadang- 16.....	34
Gambar 4.14 Visualisasi Solusi menghindari begadang- 20	35
Gambar 4.15 X-Banner.....	36
Gambar 4.16 Poster	36
Gambar 4.17 Sticker	36

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur adalah prioritas manusia utama yang harus dipenuhi setiap orang. Orang membutuhkan tidur yang cukup untuk dapat melakukan aktivitasnya secara optimal di kemudian hari. Manfaat tidur sendiri adalah memperbaiki sel yang rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan mencegah stres (American Pillo, 2015).

Menurut GridHealth.id, diperkirakan lebih dari 100 juta orang di seluruh dunia menderita sleep apnea, 80% di antaranya tidak terdiagnosis dan 30% orang di seluruh dunia mengalami kesulitan tidur tanpa terbangun di malam hari. Ada banyak efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur, termasuk tidur kurang dari 5 jam per malam, peningkatan kerentanan terhadap depresi, stres, penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Menurut Devika (2016), seseorang dapat dikatakan begadang jika tidurnya kurang dari 8 jam sehari. Sebagian orang, terutama remaja, masih membenci waktu tidur yang tidak tepat dan cenderung mengabaikan kebiasaan tidur yang sehat. Menurut Mochael Gradisar, remaja di Asia memiliki waktu tidur terpendek 6 jam 30 menit, sedangkan di Oceania memiliki waktu tidur terlama 7 jam 14 menit dan di Eropa 7 jam 7 jam menit. Sementara itu, remaja di Amerika Tengah dan Selatan serta Timur Tengah juga diketahui memiliki durasi tidur yang pendek, hanya 6 jam 40 menit.

Sedangkan tidur juga merupakan bagian penting dari perkembangan fisik dan intelektual remaja. Karena pada masa remaja pola tidurnya berbeda dengan usia lainnya, hal ini terjadi karena pubertas cenderung menurunkan jumlah waktu tidur yang dihabiskan remaja. Remaja lebih banyak tidur di malam hari dan bangun lebih awal karena kebutuhan pendidikan, penggunaan perangkat elektronik sebelumtidur, dan kurangnya pemahaman tentang dampak yang akan terjadi jika mereka terlalu lama terjaga (Potter dan Perry, 2005).

Begadang adalah keadaan seseorang ketika berjaga tidak tidur hingga larut malam (www.kbbi.web.id, 2012). Begadang merupakan suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tertidur di pagi hari. Bagi masyarakat Indonesia begadang sudah menjadi suatu kebiasaan yang sudah umum terjadi, Kebanyakan aktivitas begadang diawali karena mengerjakan suatu pekerjaan hingga larut malam. Dari hal tersebut merepresentasikan masyarakat yang masih menjadikan pekerjaan dan aktivitas lainnya sebagai prioritas utama dan kurang mempedulikan kesehatan mereka sendiri. Begadang berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan suatu masalah kesehatan yang membuat seseorang mengalami kesulitan untuk mempunyai pola tidur normal, terutama saat tidur di malam hari. Insomnia juga dapat disebut sebagai persepsi seseorang yang merasa kurang cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Susilo dan Wulandari, 2011).

Menurut National Sleep Foundation (2020) , para remaja mempunyai waktu tidur ideal yaitu 8- 10 jam per malam. Banyaknya masalah gaya hidup & biologis dapat memperburuk pola tidur remaja masa kini. Dan adanya masalah ketergantungan terhadap penggunaan gadget, tingginya tingkat stres remaja dan jam mulai sekolah yang semakin pagi. Hal tersebut menjadi semakin menambah risiko kesehatan bagi remaja.

Pada masa remaja, diagnosis gangguan pola tidur tidak mudah diketahui, hal ini dikarenakan gangguan tidur sering kurang tersampaikan oleh remaja dan kurangnya perhatian orang tua pada anak usia remaja terhadap pola tidur. Oleh karena itu, gangguan tidur pada remaja sering tidak terdiagnosa dan akhirnya tidak terobati dengan baik (Haryono et al., 2009).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Tims Honestdocs (2020) dengan 2944 responden tentang kebiasaan tidur masyarakat Indonesia dengan 68% laki-laki dan 32% laki-laki sebagian besar berada pada kelompok usia produktif yaitu 18-24 tahun. Dari seluruh responden yang terlibat, ternyata lebih dari dua pertiga responden kurang tidur. Terlihat bahwa berdasarkan jumlah tidur, sekitar 23% responden hanya tidur 6 jam semalam. Ada juga orang yang tidur hanya 5 jam (17%) dan 8 jam (17%). Sementara itu, hingga 16% responden lainnya mengaku terbiasa tidur 7 jam sehari. Dari penelitian tersebut bisa diketahui bahwa

hanya sedikit orang yang memiliki durasi tidur yang ideal, yaitu minimal 7 jam setiap malam.

Menurut Stylo Indonesia (2022), Begadang sudah menjadi kebiasaan bagi kalangan muda-mudi. Generasi yang cenderung memiliki kebiasaan begadang adalah generasi z dan juga generasi milenial. Pada tahun 2020, hasil sensus tercatat bahwa penduduk Indonesia didominasi oleh gen z mencapai 74,93 jiwa yang lahir di tahun 1997-2012 ditinjau dari katadata.co.id (2021). Oleh karena itu, di tahun 2022 ini remaja yang berusia 9-26 tahun juga termasuk generasi Z. Kebiasaan Gen z yang dapat menyebabkan mudah sakit adalah begadang. Ditinjau dari *Harvard T.H Chan School of Public Health*, kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan sensitif, mudah lelah, dan juga menyebabkan kecemasan. Sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dilansir dari *youngontop.com* (2022).

Dari permasalahan di atas bisa disimpulkan bahwa banyak remaja yang masih mengabaikan mengenai pola tidur dan cenderung begadang dalam menjalankan suatu aktivitas. Sehingga diperlukan literasi mengenai bahaya begadang untuk menjaga kesehatan remaja, karena remaja mempunyai peran penting bagi masa depan bangsa Indonesia. Dilatarbelakangi oleh fenomena tersebut, penulis melakukan penelitian Perancangan Buku ilustrasi mengenai bahaya begadang, mengingat betapa pentingnya remaja untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya begadang sebagai upaya untuk menjaga kesehatan remaja.

Buku ilustrasi dapat menjadi alat bantu belajar dalam hal ini karena buku bergambar mengandung data verbal dan visual yang detail dan sistematis. Buku bergambar juga bisa menjadi solusi agar informasi visual dan verbal lebih mudah diingat dan tersimpan dalam benak target audience. Selain itu, ilustrasi juga dapat menyampaikan isi visual yang unik dan imajinatif yaitu menghibur, memperindah, menginformasikan, menginspirasi, merangsang, mempengaruhi, dan menjelaskan bagaimana segala sesuatunya terkait dengan topik permasalahan. itu tidak dapat sepenuhnya dijelaskan dengan kata-kata (Mark Wigan 2009).

Menurut Milward Brown (2017) konten visual lebih mudah dicerna oleh gen z dibandingkan konten yang berisi tulisan saja. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Perpustakaan Nasional pada tahun 2020 bahwa peningkatan Indeks

Kegemaran Membaca (IKM) menembus skor 55,74 dibandingkan pada tahun 2016 yang skornya hanya 2,5. Kenaikan IKM tersebut terjadi karena Gen z yang tertarik pada konten visual yang menarik. Gen z cenderung lebih multitasking dan mereka juga tidak perlu terpacu pada satu aktivitas saja sehingga mereka dapat beraktivitas sembari membaca konten yang berbaur visual. Dalam penyajian suatu data yang berbentuk tulisan juga harus dilengkapi dengan sebuah ilustrasi. Karena otak seseorang lebih mencerna dan lebih tertarik pada visual yang berwarna, ataupun menggambarkan ikon yang menarik dibandingkan pada konten yang berisi tulisan saja (Aji 2021) dalam keterangan wawancara tertulis Universitas Pertamina.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial tentang bahaya begadang pada remaja usia produktif?

1.3 Batasan Penelitian

Batasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini hanya dibatasi pada pencegahan terhadap bahaya begadang dengan kampanye sosial. Tidak membahas tentang penyembuhan penyakit yang disebabkan oleh begadang.
2. Merancang media pendukung seperti poster, xbanner yang dilengkapi dengan barcode untuk mengakses e-book.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah merancang buku ilustrasi digital mengenai bahaya begadang sebagai media kampanye sosial bagi remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dari penelitian ini, terdapat manfaat teoritis sebagai literatur dan referensi mengenai bahaya begadang dengan menggunakan media utama buku ilustrasi. Untuk manfaat praktis yaitu, dapat menjadi media buku ilustrasi mengenai menjaga kesehatan remaja dari kebiasaan begadang.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Pada penelitian sebelumnya oleh Nugraha Yogis Pratama Putra, Mery Tania, Nurul Climatea dan Dinar Lingga Maulana (2017) dengan judul Desain Infografis tentang dampak begadang terhadap kebiasaan tidur sehat remaja tahun. Penelitian ini bertujuan untuk membentuk pesan-pesan dalam desain iklan layanan masyarakat yang disampaikan dengan infografis.

Pada penelitian terdahulu memiliki perbedaan pada penelitian ini. Penelitian terdahulu membuat perancangan infografis untuk mewujudkan kesadaran pada pola tidur sehat. Sedangkan pada penelitian ini merancang media buku ilustrasi untuk pembelajaran mengenai bahaya begadang dan memvisualisasikan penyebab, dampak yang akan ditimbulkan, dan hal-hal apa saja yang harus dihindari dari kebiasaan begadang sebagai upaya menjauhi kebiasaan begadang.

Tetapi infografis memiliki kelemahan yaitu alur yang kurang jelas, banyaknya teks atau tipografi, infografis yang terlalu panjang dan bertele-tele jika membuatnya tidak berdasarkan aturan ataupun kaidah yang benar, LP3I (2020).

2.2 Pola Tidur

Pola tidur merupakan beragam variasi dari keadaan suatu sistem fisiologis yang dimiliki oleh manusia pada saat mengistirahatkan tubuh dengan kurun waktu tertentu untuk memperbaiki dan memulihkan keadaan sistem tubuh manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Savira & Suharsono, 2013).

2.3.1 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur

Menurut Bruno (2019), faktor yang mempengaruhi pola tidur yaitu:

a. Penyakit fisik

Penyakit yang di maksud adalah kesulitan bernafas, rasa nyeri, ataupun masalah hati yang menyebabkan, kecemasan ataupun depresi yang mempengaruhi dan menyebabkan masalah tidur.

b. Lingkungan

Lingkungan juga bisa mendukung maupun menghambat tidur. Seperti temperature udara, ventilasi, penerangan ruangan dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang.

c. Jadwal tidur bermasalah

Jadwal tidur rutin yang tidak ditentukan dan waktu tidur yang kurang stabil dapat mempengaruhi pola tidur seseorang.

d. Aktifitas dan kelelahan

Jam hidup seseorang terbagi atas 3 tahap yaitu, bekerja normal selama delapan jam, kemudian delapan jam berikutnya untuk pekerjaan ringan, dan istirahat total selama 8 jam. Oleh karena itu, menjaga stabilitas tubuh dengan istirahat yang cukup sangatlah penting dan juga menghindari aktivitas di malam hari agar terhindar dari dampak yang timbul akibat kurangnya waktu tidur di malam hari.

e. Gaya hidup

Setiap individu memiliki waktu kerja atau aktivitas yang berbeda-beda seperti aktivitas pada larut malam, perubahan waktu makan malam, dan melakukan pekerjaan berat yang tidak biasa dilakukan. sehingga perubahan waktu tersebut yang menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan pola tidur.

2.3 Begadang

Menurut KBBI, begadang adalah kebiasaan begadang dan tidur di pagi hari. Begadang adalah keadaan seseorang begadang sampai larut malam. Berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan kondisi kesehatan yang membuat penderitanya sulit tidur, terutama di malam hari. (Susilo dan Wulandari, 2011). Begadang merupakan kebiasaan yang tidak sehat karena memang sengaja dilakukan untuk begadang semalaman. Menurut Dr. Devika (2016) berpendapat bahwa seseorang dapat disebut larut malam jika tidurnya kurang dari 8 jam sehari.

2.3.1 Dampak Begadang

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan begadang menurut ALODOKTER ditinjau dari artikel dari Sienny Agustin (2021) antara lain:

a. Melemahkan system imun

Jika seseorang tidur kurang dari 6 jam, maka dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi bakteri dan virus. Tidur larut malam terus menerus dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes.

b. Memicu timbulnya penyakit hingga kematian

Tidur kurang dari lima jam dapat membuat Anda berisiko mengalami depresi, stres, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Tidur 5 jam saja juga dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 12%.

c. Peningkatan risiko obesitas

Jika mengalami kurang tidur maka kadar hormon leptin akan menurun, sehingga tubuh merasa lapar dan menyebabkan makan berlebih dan menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur.

d. Penuaan dini

Akibat sering begadang, kulit wajah menjadi kusam dan kering. Kerusakan kolagen pada wajah dapat menyebabkan munculnya kerutan wajah, flek

atau flek hitam, serta pembengkakan mata dan munculnya lingkaran hitam di sekitar mata atau biasa disebut mata panda.

e. Menjadi pelupa

Saat sering begadang, jaringan dan sel-sel otak akan lebih cepat rusak. Begadang bisa membuat fungsi otak terganggu, sehingga menyebabkan mudah mengantuk, mejadi pelupa, dan sulit dalam berkonsentrasi.

f. Peningkatan risiko gangguan mental

Dalam jangka panjang, tidur larut malam bisa meningkatkan terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan berlebihan. Risiko ini juga bisa meningkat jika Anda merokok, jarang berolahraga, sering stres, dan tidak menjaga pola makan yang sehat.

2.3.2 Pencegahan Kebiasaan Begadang

Berikut merupakan cara pencegahan begadang menurut sehatQ ditinjau dari artikel Reni Utari (2021). :

a. Menghindari stimulan di sore hari

Sulit tidur bisa di sebabkan oleh Stimulan seperti kafein. Kafein juga terkandung dalam minuman lain seperti teh, coklat, dan minuman ringan lainnya. Oleh karena itu, menghindari stimulan seperti kafein setelah jam 1-2 siang dapat mencegah kebiasaan begadang.

b. Tidur siang sewajarnya

Begadang juga bisa disebabkan oleh terlalu lama tidur siang yang membuat sulit mengantuk di malam hari. Jika di siang hari tidak bisa menahan kantuk, bisa diatasi dengan membatasi waktu tidur siang selama 15-20 menit.

c. Makan sewajarnya

Sistem pencernaan bisa terganggu jika makan dengan porsi berlebihan sehingga menyebabkan sulit tidur dan menyebabkan kebiasaan begadang.

d. Rutin olahraga

Rutin melakukan olahraga, seperti jogging, berenang, dan olahraga lainnya dapat membuat tidur lebih cepat di malam hari dan menghindari kebiasaan begadang.

e. Membuat jadwal tidur yang teratur

Memiliki jadwal tidur yang teratur dapat membantu Anda tertidur lebih cepat di malam hari. Cobalah tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari. Kebiasaan ini konon bisa membantu Anda menghentikan kebiasaan tidur larut malam.

f. Hindari penggunaan *gadget* sebelum tidur.

Kebiasaan begadang juga bisa disebabkan oleh penggunaan gadget sebelum tidur. Mulai dari bermain game, menonton televisi, dan bermain media sosial. Karena gadget mempunyai pancaran cahaya berwarna biru yang terbukti dapat mempengaruhi hormon tidur alias melatonin dan menyebabkan kebiasaan begadang.

2.4 Remaja

Masa remaja secara global berlangsung pada umur 12-21 tahun. Masa remaja awal berlangsung 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada umur 15-18 tahun, dan umur 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir. Remaja mempunyai peran penting sebagai generasi penerus yang membangun bangsa dan negara. Oleh karena itu usia remaja perlu menjadi perhatian dalam mendidik dan memahami sikap ataupun psikologi remaja, Agar remaja menjadi generasi yang produktif dan aktif (Fatmawaty, 2017).

2.4.1 Psikologi Remaja

Masa Perkembangan psikologi remaja ditandai dengan perkembangan fisik, eskternal, internal, kognisi, emosi, dan sosial. Kemudian pada masa remaja juga

terdapat keraguan akan peran remaja itu sendiri. Karena remaja memiliki keinginan untuk mewujudkan keinginannya sendiri, ingin merdeka dan menentukan kehidupannya sendiri. Oleh karena itu, remaja juga membutuhkan peran orang tua sebagai pendidik dan pembimbing (Fatmawaty, 2017).

2.5 Ilustrasi Digital

Ilustrasi Digital merupakan suatu ilmu yang mempelajari dan menghasilkan seni visual yang dibuat menggunakan alat digital atau elektronik dan juga dilengkapi dengan software seperti Adobe Photoshop dan Illustrator (Setiyo Prihatmoko, 2022).

2.5.1 Fungsi ilustrasi

Ilustrasi digunakan untuk merekam, menggambarkan, dan mengkomunikasikan ide dan pesan. Oleh karena itu, ilustrator juga harus mampu menyampaikan atau menyajikan informasi melalui gaya ilustrasi dengan karakteristik masing-masing jenis (Zeegen, 2009). Ilustrasi juga dapat mempengaruhi persepsi melalui elemen visual. Oleh karena itu, ilustrasi dapat memotivasi pembaca atau audiens target untuk lebih memahami dan mendengarkan isi buku melalui elemen visual (Weiten, 2013).

2.5.2 Jenis Ilustrasi

Menurut Farikh (Ilustrator), Ilustrasi yang saat ini disukai oleh remaja adalah ilustrasi komik dan flat design karena desainnya yang minimalis dan berfokus pada warna-warna cerah. Sedangkan menurut (Zeegen (2009) Jenis ilustrasi pada umumnya dibagi menjadi 5 bagian seperti berikut:

- a. Ilustrasi kartun
- b. Ilustrasi cerita bergambar
- c. Ilustrasi novel
- d. ilustrasi sampul
- e. ilustrasi artikel
- f. vignet
- g. karikatur

2.6 Layout

Rustan (2009) berpendapat bahwa *layout* merupakan kaidah atau aturandalam penempatan komponen desain yang mengatur posisi elemen desain satu dengan yang lain di berbagai macam media agar memiliki keterikatan dan mudah di pahami oleh pembaca. Berikut ini merupakan jenis-jenis layout :

a. *Mondrian Layout*

Jenis layout yang asimetris, dengan menggunakan warna kuning, biru, merah, dan hitam berbentuk garis sebagai pembatas antar gambar dan tulisan. Gambar pada jenis layout ini ditempatkan pada bidang persegi.

b. *Axial Layout*

Pada jenis layout axial, gambar utama diletakkan pada tengah-tengah halaman kemudian dikelilingi gambar pendukung ataupun tulisan.

c. *Picture Window Layout*

Ciri-ciri utama jenis layout ini ditandai dengan gambar yang lebih besar dipadukan dengan headline dan penjelasan yang tidak terlalu banyak.

d. *Big Type Layout*

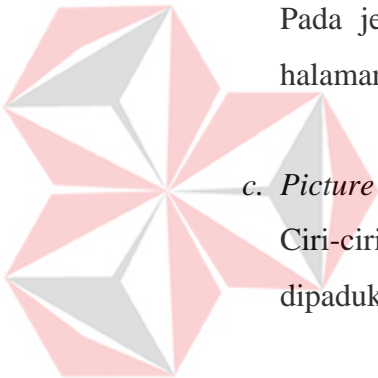
Jenis layout ini mempunyai ciri utama yaitu menggunakan huruf yang besar sebagai titik pusatnya dan gambar hanya berfungsi untuk unsur pendukung.

e. *Frame Layout*

Jenis layout ini memasukkan gambar utama didalam bingkai. Dalam bingkai tersebut mengandung suatu pesan.

f. *Circus Layout*

Jenis layout ini memiliki susunan yang tidak beraturan pada komposisi visual dan tulisan tetapi tertata dengan baik dan terbaca.



g. *Rebus Layout*

Pada jenis layout ini tulisan diganti menggunakan gambar sehingga berisi paduan antara teks dan gambar yang membentuk suatu cerita.

h. *Type Speciment Layout*

Jenis layout ini didominasi oleh tipografi yang berukuran besar dan kebanyakan berisi *headline* .

i. *Covy Heavy Layout*

Jenis Layout ini biasanya berisi *copywriting* atau naskah iklan dan keseluruhannya didominasi oleh teks.

2.7 Warna

Menurut Adi Kusrianto (2007), warna memberikan unsur ketajaman dengan cara menyentuh kepekaan visual sehingga dapat merangsang berbagai emosi seseorang. Secara umum warna dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok warna primer (warna primer meliputi merah, kuning, dan biru). Kemudian ada warna sekunder (warna hasil perpaduan warna primer) dan warna tersier (campuran warna primer dan sekunder), misalnya merah + ungu = magenta, Maulana Adieb (2021).

2.8 Tipografi

Menurut Sihombing dalam Azhari (2017), tipografi merupakan pengetahuan mengenai huruf. (Tinarbuko, 2015) berpendapat bahwa tipografi merupakan seni atau kaidah dalam menata dan memilih huruf sebagai penyampai informasi berbentuk pesan sosial ataupun komersil. Menurut J.Ben Lierman yang dikutip dari Lia Anggraini & Kirana Nathalia, (2014). Bahwa Tipografi juga termasuk elemen pada ilustrasi yang saling mempengaruhi antar elemen desain yang lain. Sehingga dapat menentukan keberhasilan perancangan suatu desain atau karya secara keseluruhan.

2.9 Kampanye Sosial

Kampanye sosial merupakan organisasi ataupun perorangan yang melakukan kegiatan dengan tujuan membawa perubahan yang lebih baik dan mengkomunikasikan pesan mengenai berbagai macam masalah sosial, Venus (2004). Kampanye sosial bersifat non komersil.

2.9.1 Media Visual Kampanye

Media Visual Kampanye bisa diartikan sebagai suatu bentuk perantara untuk penyampaian pesan mengenai kampanye pada publik atau *target audience*. Klingemann dan Rommele dalam Venus (2012).

2.9.2 Karakteristik Kampanye Sosial

Karakteristik kampanye sosial menurut Andreas (2021) yaitu :

1. Dilengkapi dengan sumber yang jelas.
2. Bersifat terbuka.
3. Bersifat persuasif.
4. Bersifat terikat dan dibatasi oleh waktu.
5. Spesifik, tegas, dan variatif.
6. Mempertimbangkan kepentingan dari dua belah pihak.
7. Diatur oleh kode etik.

2.9.3 Model Komunikasi AISAS

AISAS merupakan singkatan dari *attention* (perhatian), *interest* (menarik), *search* (mencari), *act* (tindakan), dan *share* (bagikan). Metode AISAS ini dapat memberikan kesempatan bagi *target audience* untuk mendapat informasi dan pesan yang tersampaikan dalam media kampanye tersebut. Sehingga *audience* dapat memperoleh pengalaman baru dan juga dapat merasakan empati terhadap kampanye tersebut (Andreas, 2021).

2.9.4 Teknik Kampanye Sosial

Kampanye sosial mempunyai beberapa teknik untuk proses penyampaian pesan yang bersifat persuasif agar lebih efektif pada suatu kampanye. Berikut adalah teknik-teknik kampanye sosial :

1. Teknik Partisipasi

Teknik yang memberikan perhatian lebih pada audience agar mengikuti kegiatan kampanye yang sedang berlangsung.

2. Teknik Integratif

Menggunakan perkataan yang bersifat menyatukan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan kampanye. Menggunakan kata seperti kami, kita, anda sekalian, dan lain-lain.

3. Teknik Asosiasi

Teknik kampanye yang bertujuan untuk menghubungkan kegiatan kampanye dengan suatu peristiwa yang terjadi agar mendapat perhatian dari *audience*.

4. Teknik Ganjaran

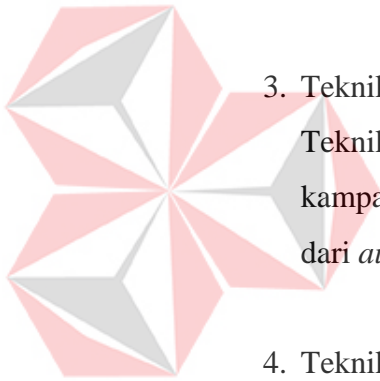
Teknik kampanye yang menghasilkan ganjaran baik dan ganjaran buruk sebagai ancaman. Sehingga dapat membawa pengaruh yang baik juga.

5. Teknik Empati

Teknik kampanye untuk memperoleh empati dengan cara memosisikan target audience pada suatu peristiwa terkait dengan kampanye sosial.

6. Teknik Koersi

Teknik kampanye yang menyebabkan perasaan khawatir jika tidak menghiraukan atau melakukan apa yang dianjurkan dalam sebuah kampanye.



7. Teknik Penataan Es

Teknik kampanye yang menggunakan suatu gambar yang enak untuk dilihat dan dapat terbaca dengan baik.



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam Tugas Akhir ini menggunakan penelitian dengan metode Kualitatif. Karena data yang didapatkan dari metode kualitatif dapat berkembang sesuai dengan kenyataan dilapangan. Terdapat beberapa cara dalam memperoleh pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan studi literatur berfungsi sebagai pendukung yang menguatkan perancangan buku ilustrasi digital dalam penelitian ini.

3.2 Unit Analisis

Dalam penelitian ini, unit analisis merujuk pada aktifitas begadang ataupun kurangnya jam tidur remaja usia produktif yang berumur 9-24 tahun.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini akan dilakukan dengan 3 cara yaitu wawancara, observasi, dan studi literatur. Data kualitatif yang didapatkan memiliki skala pengukuran data untuk mencapai relevan, tujuan, representati terkait permasalahan bahaya begadang maupun kurangnya jam tidur pada remaja.

3.3.1 Observasi

Untuk mendapatkan data yang relevan dan *real*, observasi dilakukan dengan mengamati aktifitas atau alasan mengapa begadang. Tempat yang diamati yaitu tempat yang digemari remaja untuk begadang yaitu warung kopi dengan jam operasional 24 jam di wilayah Surabaya dan sekitarnya.

3.3.2 Wawancara

Narasumber yang diwawancarai adalah psikolog dan dokter untuk memperoleh data yang valid dengan menggunakan pertanyaan seputar penyebab, dampak, serta solusi dalam menghadapi kebiasaan begadang pada usia remaja. Wawancara bisa dilakukan dilakukan secara *online* pada aplikasi Alodokter Indonesia.

3.3.3 Studi Literatur

Pada penelitian ini menggunakan data dari studi literatur yang berkaitan dengan topik penelitian bahaya kebiasaan begadang. Dalam penelitian ini diperlukan literatur untuk meningkatkan kualitas data penelitian. Berikut adalah jenis literatur yang digunakan yaitu:

1. Buku ataupun jurnal yang membahas pola tidur dan begadang.
2. Buku tentang dampak begadang.
3. Buku ilustrasi untuk remaja.
4. Buku teori warna dan desain.

3.4 Teknik Analisis Data

3.4.1 Reduksi Data

Proses reduksi data mengumpulkan data dari observasi, wawancara, dan studi literatur. Kemudian membandingkan mana yang lebih akurat dan menyeleksi data yang tidak perlu pada literasi mengenai bahaya begadang dan kurangnya pola tidur beserta cara edukasi pada remaja.

3.4.2 Penyajian Data

Penyajian data terdapat uraian singkat, presentase, tabel, grafik yang menggambarkan hasil reduksi data mengenai bahaya begadang pada remaja. Pada penyajian data mempunyai tujuan untuk merencanakan tujuan dan tindakan pada penelitian ini.

3.4.3 Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan menarik keseluruhan data yang tersaji. Tujuan penarikan kesimpulan yaitu menggambarkan perancangan secara tepat menggunakan topik penelitian bahaya begadang sebagai media pembelajaran bagi remaja.

3.5 Studi Kompetitor

Studi kompetitor pada perancangan buku ilustrasi ini adalah buku yang berjudul “tidur-yuk-tidur” karya dari Priscilia Natalia G. Buku ilustrasi tersebut berisi tentang cerita kebiasaan anak yang suka tidur larut malam disertai dengan fakta-fakta kesehatan pola tidur anak dan Buku ilustrasi tersebut menggunakan gaya ilustrasi anak-anak dengan teknik *vector*. Sedangkan buku ilustrasi digital yang akan dirancang lebih memvisualisasikan dan tertuju pada dampak atau bahaya begadang sebagai kampanye sosial dan pencegahan kebiasaan begadang pada remaja usia produktif dengan gaya ilustrasi yang sedang digemari remaja.



Gambar 3.1 Buku Studi Kompetitor

(Sumber: neliti.com,2022)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil dan Analisis Data

4.4.1 Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan melalui aplikasi Alodokter pada tanggal 21 November 2022. Muhammad Jalul M menjelaskan seputar definisi, dampak, dan solusi agar menghindari begadang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dokter. Kebanyakan sulit tidur dikarenakan adanya perubahan pada pola tidur dan menyebabkan seseorang melakukan begadang. Terdapat beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan susah tidur yaitu mengkonsumsi minuman berkafein seperti kopi atau teh, faktor stress, faktor lingkungan sekitar seperti suara bising ataupun keadaan suhu, dan juga faktor kondisi medis tertentu seperti penyakit asam lambung, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya yang dapat mengganggu pola tidur. Kemudian dampak dari begadang dapat menimbulkan sakit kepala, sering mengantuk, mudah lelah, hipertensi, jantung, diabetes dan kurang konsentrasi. Kemudian Muhammad jalul M memberikan solusi yang dapat dilakukan sendiri dirumah agar tidak melakukan begadang yaitu dengan cara Menerapkan jadwal tidur yang teratur, rutin melakukan latihan pernapasan agar rileks, olahraga secara teratur, membatasi konsumsi kafein, memperbanyak aktivitas di siang hari, tidur siang secukupnya, menghindari merokok, dan juga menjaga kenyamanan kamar tidur. Tips tersebut dianjurkan untuk dilakukan selama 2-3 minggu.

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan berdiskusi pada farikh yang berprofesi sebagai *illustrator* dan juga pelaku *street art* di kota malang dan juga Surabaya. Menurut farikh gaya ilustrasi yang digemari remaja yaitu gaya ilustrasi yang simpel seperti flat design dan juga gaya ilustrasi komik. Karena dua gaya ilustrasi tersebut mudah ditemui secara umum.

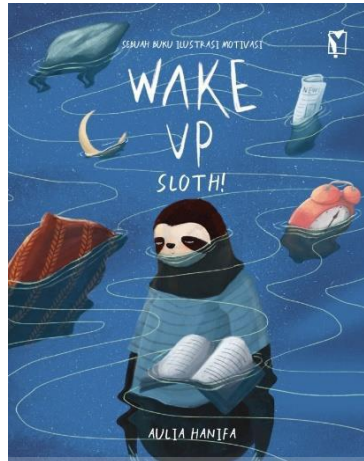
4.4.2 Hasil Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati tempat yang sering digunakan oleh remaja untuk begadang yaitu warung kopi dengan jam operasional 24 jam di wilayah Surabaya. Warung kopi dapat menjadi tempat berkumpulnya remaja karena warung kopi merupakan tempat sosialisasi dan juga relaksasi. Remaja melihat warung kopi sebagai tempat yang nyaman untuk menghindari tekanan akademis atau masalah pribadi, mencari relaksasi sambil menikmati secangkir kopi. Di satu sisi, warung kopi dapat menjadi tempat untuk menciptakan ikatan sosial, dan juga kesenangan bersama teman-teman sebaya. Namun di sisi lain, begadang di warung kopi juga meningkatkan risiko kesehatan fisik maupun psikologis. Aktifitas yang dilakukan remaja pada saat begadang di warung kopi yaitu mengerjakan tugas, bermain game, dan juga sekedar berinteraksi sosial, aktifitas tersebut dilakukan hingga larut malam sehingga dapat berdampak pada Pola tidur yang terganggu akibat begadang di warung kopi dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan masalah kesehatan lainnya. Begadang juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik remaja, karena kurangnya istirahat dapat mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi saat belajar. Lingkungan warung kopi yang menyediakan tembakau dan minuman kopi menyebabkan beberapa remaja mengonsumsinya berlebihan, berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Dari hasil observasi masih banyak remaja yang kurang *aware* terhadap dampak begadang. Sehingga diperlukan edukasi pada remaja menggunakan media baca yang mengandung konten visual menarik untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan dampak begadang.

4.4.3 Studi Literatur

Salah satu studi literatur yang digunakan penulis yaitu Buku ilustrasi pentingnya tidur yang cukup bagi remaja yang ditulis oleh Karillah Noriza Jasmin. Buku ilustrasi tersebut berisi tentang informasi mengenai pentingnya tidur yang cukup bagi remaja dan juga memberikan dorongan pada remaja agar lebih sadar akan pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan. Buku ilustrasi tersebut dirancang menggunakan Bahasa sehari-hari yang mudah dicerna dan dipahami oleh remaja.

Buku ilustrasi yang menjadi studi literatur selanjutnya adalah buku yang berjudul *Wake up Sloth!* Yang ditulis oleh Aulia Hanifa. Buku ilustrasi tersebut berisi tentang motivasi singkat untuk remaja dan disajikan melalui karakter yaitu seekor hewan sloth atau kukang yang gemar tidur.



Gambar 4.1 Buku Studi Literatur

(Sumber: gamedia.com,2022)

4.2 Hasil Reduksi Data

A. Wawancara

Berdasarkan wawancara dengan Muhammad Jalul M dan farikh (illustrator) Peneliti dapat menyimpulkan bahwa remaja usia produktif perlu sebuah media pembelajaran yang menarik seperti buku ilustrasi yang akan dirancang penulis. Buku ilustrasi yang akan dirancang berisi literasi mengenai bahaya begadang yang menjelaskan definisi, penyebab, dampak, dan solusi untuk menghindari begadang. Buku ilustrasi tersebut dibuat dengan tujuan menyadarkan remaja agar *aware* terhadap dampak buruk akibat begadang yang sering disepelekan remaja. Dengan menggunakan gaya ilustrasi yang digemari remaja yaitu flat design dan juga gaya ilustrasi komik. Karakter yang dirancang juga disesuaikan pada sosok remaja yang mengalami dampak akibat begadang. Warna yang digunakan yaitu warna-warna yang *soft* dan menenangkan seperti warna kuning dan biru.

B. Observasi

Dari hasil observasi menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang kurang aware pada dampak begadang dan cenderung menyepelekan. Karena masih kurangnya literasi yang membahas begadang dan juga sebagian minat baca remaja yang rendah. Sehingga diperlukan media baca atau literasi yang menarik dengan menambahkan visual dan isi buku yang mudah dicerna agar remaja tertarik untuk membaca isi buku. Dengan perancangan buku ilustrasi mengenai dampak bahaya begadang yang dipadukan dengan teknik kampanye sosial ganjaran dan penataan es, diharapkan dapat menumbuhkan rasa kesadaran akan dampak begadang pada remaja.

C. Studi Literatur

Hasil studi literatur yang digunakan yaitu buku yang berjudul Pentingnya Tidur Cukup bagi Remaja karya Karillah Noriza Jasmin dan buku yang berjudul Wake Up Sloth! karya Aulia Hanifa yang menggunakan satu karakter yaitu sloth atau kukang. Dari kedua studi literatur yang digunakan maka peneliti terinspirasi untuk merancang buku ilustrasi dengan satu karakter remaja masa kini yang mengalami dampak begadang agar remaja lebih fokus dan *aware* terhadap dampak begadang.

4.3 Hasil Penyajian Data

Data yang didapat berdasarkan hasil dari reduksi data yaitu :

1. Remaja dengan usia produktif 9-24 tahun masih kurang *aware* dan kurang menyadari dampak yang ditimbulkan akibat begadang.
2. Buku yang sesuai dan digemari remaja adalah buku menggunakan Bahasa yang mudah dipahami remaja.
3. Menggunakan teknik kampanye ganjaran dan penataan es.
4. Ilustrasi yang digemari remaja jenis ilustrasi yang sudah umum ditemui seperti flat design dan ilustrasi komik.
5. Warna yang digunakan yaitu warna-warna yang *soft* dan juga menenangkan.

6. Menggunakan satu karakter utama yang memvisualkan remaja yang mengalami dampak begadang agar pembaca fokus dan nyaman dalam mencerna buku ilustrasi yang dirancang penulis.
7. Dengan adanya media literasi mengenai dampak begadang dapat menumbuhkan kesadaran agar remaja menghindari begadang.

4.4 Kesimpulan

Kesimpulan dapat diambil dari analisis data, reduksi data, dan penyajian data. Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang masih disepelekan bagi sebagian remaja. Oleh karena itu, media literasi berbentuk buku ilustrasi ini harusnya dapat menjadi bahan bacaan untuk remaja usia produktif agar menumbuhkan kesadaran ataupun rasa aware terhadap jam tidur yang cukup penting bagi kesehatan. Melalui media buku ilustrasi yang dirancang menggunakan satu karakter utama yang bertujuan agar pembaca fokus dalam mencermati isi dari buku ilustrasi. Warna yang digunakan yaitu warna yang *soft* agar nyaman dibaca.

4.5 Konsep dan Keyword

Untuk menentukan konsep dan *keyword* peneliti melalui proses analisis STP, USP, dan SWOT agar memudahkan dalam menemukan konsep dan keyword sebagai langkah menyelesaikan karya.

4.5.1 Analisa Segmentasi, Targeting, Positioning (STP)

A. Segmentasi

1. Geografis

Wilayah : Indonesia
 Teritorial : Jawa Timur
 Distrik : Surabaya

2. Demografis

Usia : 9-24 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
 Pendidikan : SMA-Bekerja
 Kelas Sosial : Menengah kebawah

3. Psikografis

Remaja usia produktif 9-24 tahun yang tertarik pada konten visual dan remaja yang ingin meningkatkan kesadaran akan dampak begadang.

B. Targeting

Target terbagi jadi dua, yaitu *target audience* dan *target market*. Buku ilustrasi tentang bahaya begadang memiliki target sebagai berikut:

1. *target audience* dan *target market*

Remaja usia produktif (9-24 tahun) dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang ingin meningkatkan kesadaran akan dampak begadang, tertarik pada konten visual yang mudah dicerna dan dipahami.

C. Positioning

Buku ilustrasi ini diposisikan untuk remaja usia produktif sebagai media literasi dan mengkampanyekan mengenai menjaga pola tidur agar tidak melakukan begadang yang berdampak pada kesehatan tubuh remaja.

4.5.2 Unique Selling Proposition (USP)

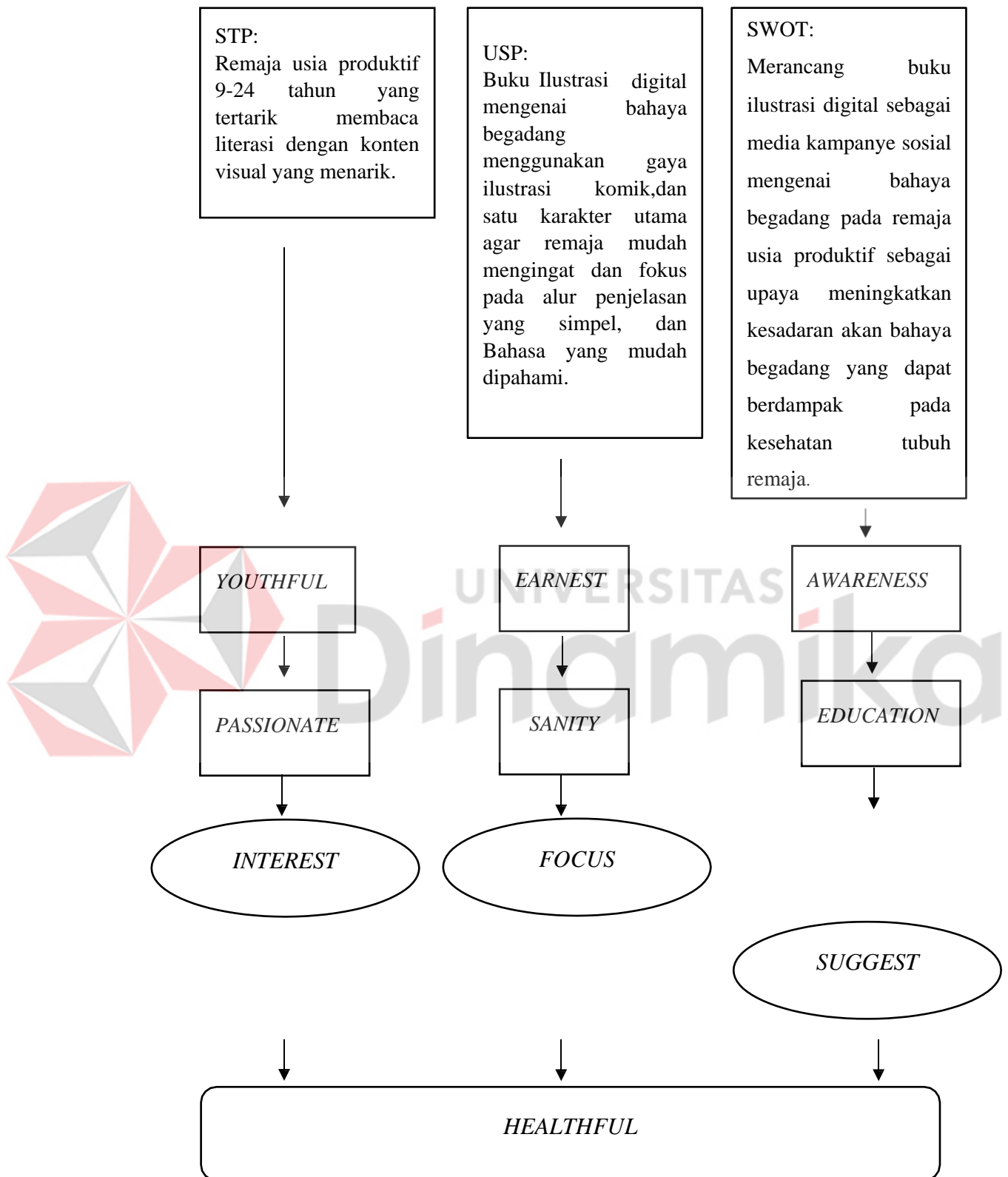
USP dari buku ilustrasi tentang bahaya begadang ini adalah menggunakan teknik ilustrasi digital dengan gaya ilustrasi komik dan flat design. Menggunakan Bahasa dan alur yang sederhana agar lebih mudah dipahami. Karakter pada buku ilustrasi ini menggambarkan karakter remaja secara umum agar menciptakan karakter yang familiar. Kemudian buku ilustrasi juga dilengkapi barcode agar dapat diakses pada *gadget*.

4.5.3 Analisis SWOT

Analisis SWOT berguna untuk menentukan kelebihan buku ilustrasi dan juga mengevaluasi aspek internal dan eksternal meliputi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman.

	<p>Strengths</p> <ul style="list-style-type: none"> -Perlunya literasi mengenai dampak begadang pada remaja usia produktif. -Remaja yang tertarik pada konten visual. -Remaja dengan rasa ingin tahu yang tinggi. 	<p>Weaknesses</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kurangnya minat baca pada remaja. -remaja usia produktif yang kurang menyadari dampak begadang. -remaja usia produktif yang tidak menyadari resiko jangka panjang dampak begadang.
<p>Opportunities</p> <ul style="list-style-type: none"> -Besarnya kesadaran remaja akan dampak begadang pada kesehatan tubuh. -Remaja saat ini yang tertarik pada konten visual. -literasi dilengkapi dengan visual lebih mudah digemari remaja. 	<p>Strategi S-O</p> <ul style="list-style-type: none"> -Merancang buku ilustrasi digital mengenai dampak begadang yang berisi definisi,dampak,penyebab,dan solusi menghindari begadang. 	<p>Strategi W-O</p> <ul style="list-style-type: none"> -merancang buku ilustrasi digital mengenai bahaya begadang menggunakan gaya ilustrasi komik yang simpel. - isi buku dan alur yang mudah dipahami dan dicerna oleh remaja. -menggunakan warna yang soft dan menenangkan.
<p>Threat</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tidak semua remaja mempunyai minat baca tinggi. -Remaja yang memiliki selera yang berbeda-beda dalam mencari literasi. 	<p>Strategi S-T</p> <ul style="list-style-type: none"> -Merancang buku ilustrasi mengenai bahaya begadang dengan gaya ilustrasi komik dan buku ilustrasi juga disertai barcode sehingga dapat menjadi pembeda dengan kompotitor lain. 	<p>Strategi W-T</p> <ul style="list-style-type: none"> -Merancang buku ilustrasi menggunakan karakter sesuai dengan keadaan remaja sebagai pencerminan remaja itu sendiri untuk menarik minat baca remaja.
<p>Kesimpulan Untuk Strategi Utama</p> <p>Merancang buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial mengenai bahaya begadang pada remaja usia produktif sebagai upaya meningkatkan kesadaran akan bahaya begadang yang dapat berdampak pada kesehatan tubuh remaja.</p>		

4.5.4 Keyword



4.5.5 Deskripsi Keyword

Healthful bila diterjemahkan memiliki arti sehat, menyehatkan, dan kewarasan. Kesehatan juga bisa didefinisikan sebagai sebuah kondisi kesejahteraan terkait fisik, mental, dan sosial. Penggunaan *keyword Healthful* pada perancangan ini diharapkan dapat memberikan kesan yang dapat mengurangi kebiasaan begadang pada remaja agar menjalani kehidupan sehari-hari dengan pola hidup sehat yang teratur. Warna yang mendominasi pada perancangan buku ilustrasi ini menggunakan warna biru yang menyimbolkan kewarasan, keharmonisan, ketenangan, dan kedamaian sesuai dengan *Keyword healthful* yang juga mengimplementasikan isi dari buku ilustrasi yang berisi mengenai dampak, penyebab, dan solusi untuk menghindari begadang agar remaja usia produktif *aware* terhadap kesehatan tubuh.

4.6 Perancangan Karya

Isi, gagasan pokok, dan hasil karya sangat berpengaruh pada konsep karya. Agar buku ilustrasi dapat diterima oleh target *audience*, diperlukan tampilan dari detail buku ilustrasi secara fisik maupun konten menggunakan *keyword* yang sudah ditetapkan sebelumnya.

4.6.1 Konsep Perancangan Karya

Perancangan buku ilustrasi digital mengenai bahaya begadang menggunakan gaya ilustrasi komik yang terdiri dari teks edukasi, dan latar yang dirancang dengan *circus layout*. Tata letaknya tidak mengacu pada ketentuan yang baku. Terkadang teks dan susunannya tidak teratur yang mengimpresasikan ekspresi ramai, kakacauan, maupun kesibukan. Kemudian isi dari buku ilustrasi menggunakan Bahasa yang mudah dipahami agar pesan bisa tersampaikan sehingga remaja dapat menghindari kebiasaan begadang dan dapat menjalani pola hidup sehat, sesuai dengan *keyword healthful* yang sudah ditetapkan pada perancangan ini.

4.6.2 Tujuan Kreatif

Tujuan Kreatif pada buku ilustrasi digital ini yaitu, untuk memberikan literasi atau bahan bacaan yang bersifat informatif sebagai upaya menumbuhkan kesadaran akan bahaya begadang bagi kesehatan remaja. Buku ilustrasi mengenai begadang ini juga dilengkapi dengan barcode agar bisa diakses menggunakan *gadget*.

4.6.3 Strategi Kreatif

1. Fisik Buku

- a. Jenis Buku : Buku Ilustrasi
- b. Sampul Buku : Jilid *Hard Cover*
- c. Jumlah Halaman : 25 halaman
- d. Dimensi : 29,7 cm X 21 cm
- e. Teks : Bahasa Indonesia
- f. Grammatur Kertas : 150 gsm
- g. *Layout* : *Circus Layout*

2. Teknik Kampanye

Buku ilustrasi Begadang bikin was-was ini menggunakan teknik kampanye ganjaran dan teknik kampanye penataan es. Teknik kampanye ganjaran yaitu kampanye yang memberikan ganjaran baik maupun ganjaran buruk yang secara tidak langsung mengancam, seperti isi dari buku ilustrasi begadang bikin was-was yang menjelaskan penyebab, dampak, serta solusi agar mencegah begadang. Kemudian teknik kampanye penataan es yaitu teknik kampanye yang menggunakan penggambaran yang enak dilihat dan dibaca sehingga isi dari buku ilustrasi ini dapat tersampaikan pada pembaca.

3. Ilustrasi

a. Pemilihan Desain Karakter

Karakter dalam buku ilustrasi ini dirancang menggunakan satu karakter yang memvisualisasikan remaja terdampak bahaya begadang dengan ekspresi yang berbeda-beda. Karakter yang ditampilkan pada buku ilustrasi hanya menggunakan satu karakter saja agar pembaca bisa fokus dan mudah

mengingat isi bacaan pada buku ilustrasi. Kemudian karakter pada buku ilustrasi ini dirancang menggunakan pakaian sehari-hari pada umumnya. Berikut ini merupakan alternatif desain karakter:



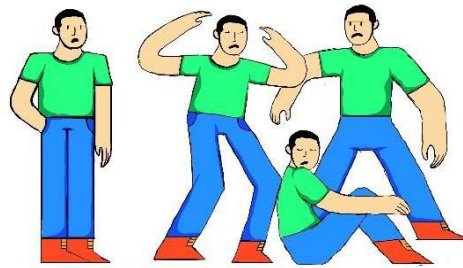
Gambar 4.2 Alternatif desain karakter 1
(Sumber: Peneliti,2023)

Desain karakter ini menggunakan gaya ilustrasi komik dengan menggunakan pakaian sehari-hari yang memberikan kesan simpel saat beraktifitas sehari-hari dan menggambarkan remaja yang mengalami dampak begadang.



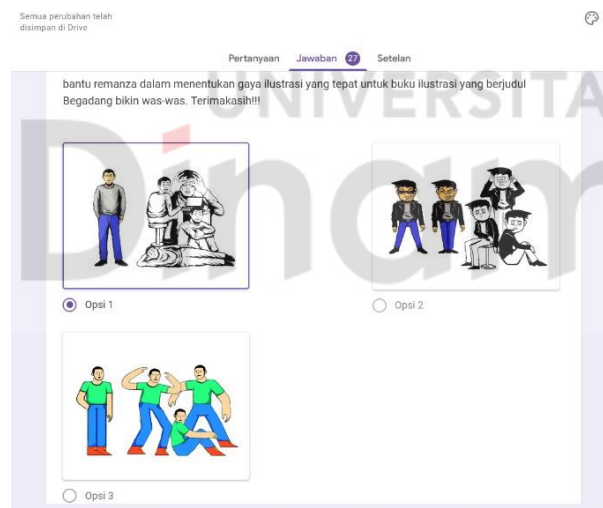
Gambar 4.3 Alternatif desain karakter 2
(Sumber: Peneliti,2023)

Desain karakter diatas menggunakan gaya ilustrasi komik menggunakan pakaian yang terlihat maskulin. Karakter diatas juga menggambarkan remaja yang mengalami kecemasan akibat begadang.

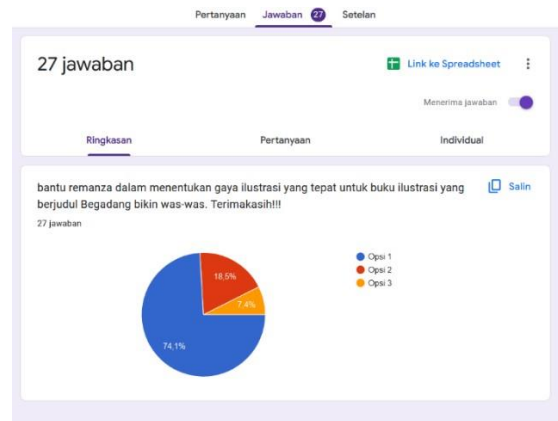


Gambar 4.4 Alternatif desain karakter 3
(Sumber: Peneliti,2023)

Desain karakter diatas menggunakan gaya ilustrasi *flat design* dengan menggunakan pakaian sehari-hari yang menunjukkan kesan simpel. Desain karater tersebut juga menggambarkan ekspresi remaja yang mengalami kecemasan akibat begadang.



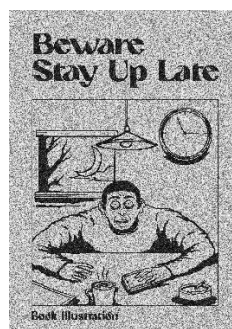
Gambar 4.5 Alternatif desain karakter
(Sumber: Peneliti,2023)

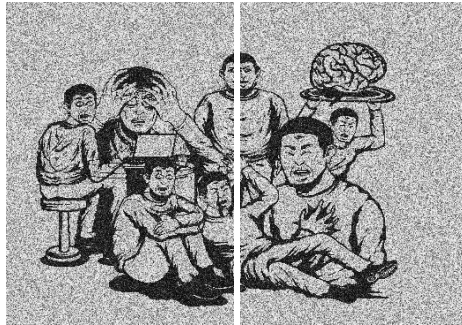


Gambar 4.6 Desain karakter terpilih
(Sumber: Peneliti,2023)

b. Sketsa dan *Layout* Buku

Buku ilustrasi mengenai bahaya begadang ini dirancang menggunakan *circus layout* dengan tata letak yang tidak mengacu pada ketentuan yang baku. Terkadang teks dan susunannya kurang teratur yang mengimpretasikan ekspresi ramai, kakacauan, maupun kesibukan. Berikut ini merupakan tampilan sketsa :





Gambar 4.7 sektsa karakter dan layout
(Sumber: Peneliti,2023)

c. Tipografi

Dalam buku ilustrasi digital mengenai bahaya begadang ini menggunakan 2 *font* yang bernama “Abington” dan “Arial”.

- *Font* Abington

Font pertama yaitu Abington yang berjenis *sans serif*. font Abington ini mempunyai bentuk dan kesan unik tetapi mempunyai tingkat keterbacaan yang mudah. Penggunaan font Abington ini diterapkan pada judul buku dan juga sub judul buku.

**ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz**

Gambar 4.8 *font* Abington
(sumber: dafont.com,2023)

- Font Arial

Font kedua yaitu Arial yang berjenis *serif*, font Arial, font ini mempunyai bentuk dan kesan yang fleksibel dalam penggunaannya yang diterapkan pada buku, majalah, koran dan media cetak lainnya. Arial juga mempunyai tingkat keterbacaan yang mudah sehingga isi dalam buku ilustrasi dapat tersampaikan pada pembaca dengan baik.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
a	b	c	d	e	f	g	h	i
j	k	l	m	n	o	p	q	r
s	t	u	v	w	x	y	z	

Gambar 4.9 font Arial
(Sumber: dafont.com,2023)

4. Warna

Warna yang digunakan pada buku ilustrasi Mengenai bahaya begadang ini menggunakan warna yang terlihat *soft* agar nyaman dipandang. Warna yang mendominasi buku ilustrasi ini yaitu warna biru karena melambangkan ketenangan, kewarasan, keharmonisan, dan juga kedamaian bagi kondisi psikis yang dimiliki manusia. Warna biru juga dapat menjadi obat alami yang dapat menekan masalah gangguan tidur (Ballaide Visual).

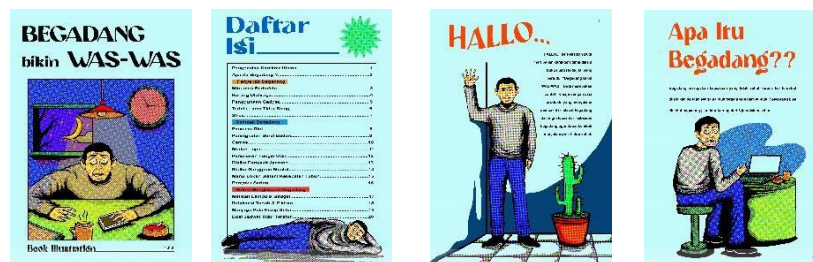


Gambar 4.10 Palet warna
(Sumber: Peneliti,2023)

4.6.4 Perancangan Media

1. Media Utama

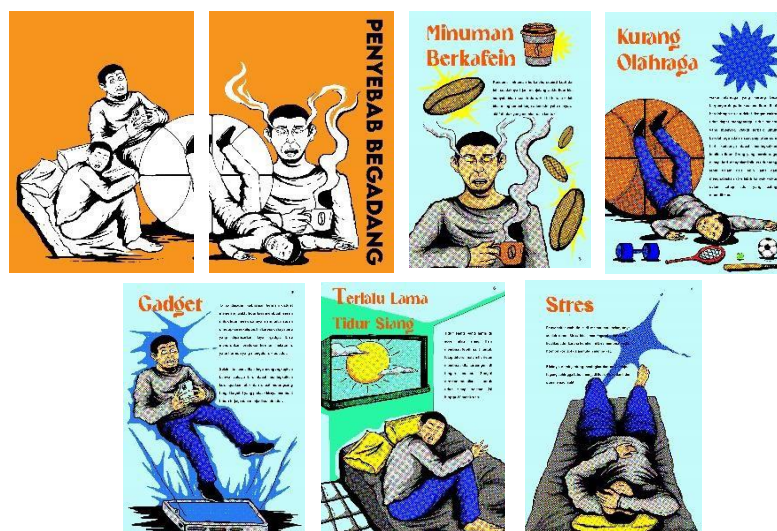
Buku ilustrasi digital berjudul *Begadang bikin was-was* ini dirancang menggunakan gaya ilustrasi komik dan juga flat desain serta dengan warna menenangkan sesuai dengan keyword yang sudah ditetapkan. Perancangan buku ilustrasi digital ini juga melalui proses SWOT, USP, dan STP sehingga dapat memudahkan proses perancangan buku ilustrasi digital ini.



Gambar 4.11 Visualisasi cover buku,daftar isi, Pengenalan karakter utama

(Sumber: Peneliti 2023)

Halaman depan yaitu sampul buku, halaman selanjutnya berisi daftar isi, kemudian halaman 1 berisi pengenalan karakter utama, halaman 2 berisi penjelasan apa itu begadang.



Gambar 4.12 Visualisasi bab dampak Begadang-7

(Sumber: Peneliti,2023)

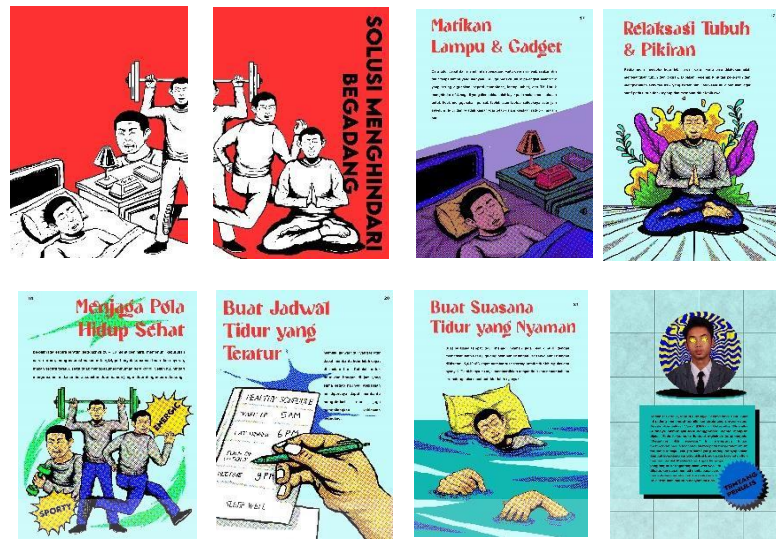
Halaman selanjutnya menjelaskan penyebab begadang, halaman 3 menjelaskan penyebab begadang akibat minuman berkafein, halaman 4 menjelaskan penyebab begadang yang terjadi akibat kurang olahraga, halaman 5 berisi penyebab begadang akibat penggunaan gadget, halaman 6 berisi penjelasan penyebab begadang akibat terlalu lama tidur siang, dan halaman 7 menjelaskan penyebab begadang yang disebabkan oleh stres.



Gambar 4.13 visualisasi Dampak Begadang- 16
(Sumber:Peneliti,2023)

Bab selanjutnya diawali dengan dampak begadang, halaman 8 berisi begadang yang dapat mengakibatkan Penuaan dini, halaman 9 berisi dampak begadang yang dapat meningkatkan berat badan, halaman 10 berisi dampak begadang yang menyebabkan cemas, halaman 11 menjelaskan mudah lupa akibat begadang, halaman 12 menjelaskan penurunan fungsi otak, halaman 13 menjelaskan risiko penyakit jantung, halaman 14 berisi risiko gangguan mental,

halaman 15 berisi mengenai penurunan system kekebalan tubuh, dan halaman 16 menjelaskan penyakit serius akibat begadang.



Gambar 4.14 Visualisasi Solusi menghindari begadang- 20
(Sumber: Peneliti,2023)

Bab selanjutnya berisi tentang solusi menghindari begadang. Halaman 17 menjelaskan solusi menghindari begadang dengan cara matikan lampu dan gadget, halaman 18 berisi menjelaskan relaksasi tubuh & pikiran, halaman 19 menjelaskan tentang menjaga pola hidup sehat, halaman 20 menjelaskan solusi menghindari begadang dengan cara membuat jadwal tidur yang teratur, halaman 21 menjelaskan suasana tidur yang nyaman, kemudian halaman 22 menjelaskan tentang penulis.

4.6.5 Media Pendukung

Media pendukung digunakan sebagai pendukung media utama yang sudah dirancang. Media pendukung berfungsi sebagai penyampaian informasi untuk menarik audience agar tertarik untuk membaca buku ilustrasi begadang bikin was-was. Berikut merupakan media pendukung yang digunakan pada perancangan ini:

1. X-Banner

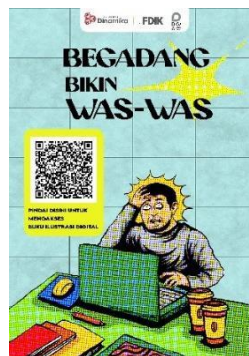
Media X-Banner berisi berbagai ekspresi karakter utama kemudian dilengkapi dengan *barcode* untuk mengakses buku ilustrasi begadang bikin was-was agar *audience* dapat mengakses menggunakan *gadget*.



Gambar 4.15 X-banner
(Sumber: Peneliti,2023)

2. Poster

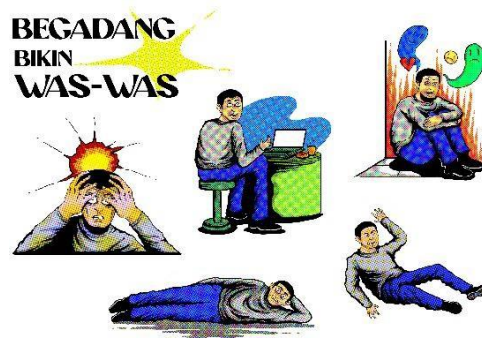
Media poster berisi desain karakter utama yang dilengkapi dengan *barcode* agar buku begadang bikin was-was dapat diakses menggunakan *gadget*.



Gambar 4.16 Poster
(Sumber: Peneliti,2023)

3. Sticker

Media Sticker ini dapat ditempelkan pada barang yang sering digunakan saat beraktifitas sebagai pengingat mengenai dampak begadang.



Gambar 4.17 Sticker
(Sumber: Peneliti, 2023)



UNIVERSITAS
Dinamika

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pada perancangan buku ilustrasi berjudul Begadang bikin was-was ini melewati berbagai proses yaitu penentuan konsep dengan *keyword healthy*, penentuan SWOT, USP, STP, perancangan karakter dengan gaya ilustrasi komik & flat desain, pemilihan warna yang nyaman, pemilihan jenis *font* dan *layout*, sehingga dapat memvisualisasikan buku ilustrasi yang unik, menarik, dan mudah dibaca. Tujuan perancangan buku ilustrasi ini juga dapat menjadi media baca ataupun literasi agar remaja usia produktif menjadi sadar akan dampak yang disebabkan oleh begadang sehingga remaja usia produktif dapat menjaga dan menerapkan pola hidup sehat dengan baik.

5.2 Saran

Saran yang diberikan pada perancangan buku ilustrasi digital berjudul Begadang bikin was-was ini agar kedepannya tercipta buku ilustrasi lain yang lebih baik lagi yaitu :

1. Perancangan buku ilustrasi dengan teknologi *augment reality* yang dapat mengakses ilustrasi agar terlihat bergerak dan terlihat menarik minat baca *audience*.
2. Merancang buku ilustrasi dengan bentuk dan konsep yang lebih unik agar memunculkan interaksi bagi pembaca sehingga isi dari buku tersebut dapat terserap dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Pillo. (2015). Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari:
<http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidur-normal-3/>.
- Adzani, F. (2019). 9 Bahaya Begadang dan Dampak Buruknya Bagi Kesehatan.
<https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-begadang-dan-dampak-buruknya-bagi-kesehatan>
- Adzani, F. (2021, February 22). Ini 9 Cara Menghilangkan Kebiasaan Begadang yang Mudah Dilakukan. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghilangkan-kebiasaan-begadang-agar-cepat-tidur-nyenyak>
- Agustin, Sienny (2021) 8 Efek Begadang yang Buruk untuk Kesehatan. ALODOKTER <https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>
- Aji (2021). Meningkatkan Minat Baca, Konten Visual Lebih Digemari Gen Z.
<https://www.kompas.com/edu/read/2021/12/08/143158171/meningkatkan-minat-baca-konten-visual-lebih-digemari-gen-z?page=all>
- Al-Maqassary, Ardi. 2014. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur*. Diambil dari: <http://www.e-jurnal.com/2014/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tidur.html>.
- Anggraini, Lia & Nathalia, Kirana (2014). *Desain Komunikasi Visual ; Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Bandung: Nuansa Cenderia.
- Artikel CNN Indonesia "Efek Mengerikan pada Remaja yang Suka Begadang"
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150729090424-255-68760/efek-mengerikan-pada-remaja-yang-suka-begadang>.
- Azhari, Shofani, I Dewa Alit Dwija Putra dan Siti Hajar Komariah. *Perancangan Buku Cerita Bergambar Tentang Pengenalan Masa Pubertas, Menarche Dan Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja Perempuan Usia 10-15 Tahun*. e-*Proceeding of Art & Design*. Vol. 4 No. 3. ISSN 2355-9349. 2017.
- Bruno, L. (2019). *Pola Tidur*. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Visual, Ballaide (2017). Psikologi Warna Menurut Para Ahli.
<https://www.ballaide.com/2017/08/psikologi-warna-menurut-para-ahli.html>

- dr. Devika Yuldharia (2016) <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-pengertian-begadang>.
- Fatmawaty, R. (2017). *Memahami Psikologi Remaja*. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Green, Wendy. 2012. 50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Halodoc, R. (2018). Berapa Jam Waktu Tidur yang Ideal? <https://www.halodoc.com/artikel/berapa-jam-waktu-tidur-yang-ideal->
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-154. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Haslam, A. (2006). *Book design*. London: Laurence King Publisher
- Kusrianto, Adi. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: C.V. Andy Offset.
- Male, A. (2017). *Illustration: a theoretical and contextual perspective*. London: Bloomsbury Visual Arts.
- Potter, Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik, vol.2, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Pranata, Grace. kencana. (2022). Hobi Begadang Bikin Badan Gemuk, Ternyata Ini Penyebabnya! <https://stylo.grid.id/amp/143352697/hobi-begadang-bikin-badan-gemuk-ternyata-ini-penyebabnya?page=all>
- Prihatmoko, Setiyo (2022). Apa itu Ilustrasi Digital Dan Untuk Apa?. <http://desain-grafis-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/Apa-itu-ilustrasi-digital-dan-untuk-apa/009490e44139d04a217ca6dfef65113f59b8eac2>
- Rustan, S. (2009) . *Layout, dasar & penerapannya (2nd ed.)* . Jakarta: Gramedia.
- Santosa, Ngurah Adhi. *Kajian Bentuk Dan Unsur Desain Pada Poster WWF “Be Responsible Out There”*. *Jurnal STD Bali*. Vol. IV No. 1 ISSN 2355-6218. 2016.
- Safitri, Adelia Marista (2020). Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur, Ini Penyebabnya. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *konsep pola tidur*. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Tinarbuko, Sumbo. *DEKAVE Desain Komunikasi Visual – Penanda Zaman Masyarakat Global*. Center for Academic Publishing Service. Yogyakarta. 2015.
- Weiten, W. (2013). *Psychology Themes and Variations* 9th edition. Wadsworth: Cengage Learning.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). *Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis
- Young top Indonesia (2022). Stop! Kebiasaan yang Bikin Gen Z Gampang Sakit <https://www.youngontop.com/kebiasaan-yang-bikin-gen-z-gampang-sakit/>
- Zeegen, L. (2005). *The fundamentals of illustration*. Lausanne: AVA.

