

PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL BUKU ILUSTRASI MOTIVASI PENCEGAHAN KECENDRONGAN GANGGUAN MENTAL REMAJA

Divanna Hikary Raia¹, Fx. Damarjati²

^{1,2}. Fakultas Teknologi, Informasi dan Komunikasi, Institut Teknologi dan Bisnis Kristen Bukit Pengharapan
Tawangmangu

Email: ¹divannahikaryraia@gmail.com; ²damarjati@bukitpengharapan.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan mental remaja menjadi perhatian serius di banyak negara. Untuk mengatasi masalah ini, perlu adanya pendekatan yang kreatif dan efektif dalam menyampaikan pesan-pesan motivasi yang dapat mencegah kecenderungan gangguan mental pada remaja. Salah satu solusi yang diusulkan adalah dengan menggunakan buku ilustrasi motivasi sebagai media untuk memberikan inspirasi, motivasi, dan dukungan psikologis kepada remaja. Pendekatan metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data dari narasumber lalu dianalisis untuk menjadi bahan visual. Kampanye sosial ini bertujuan untuk mempromosikan penggunaan buku ilustrasi motivasi sebagai alat pencegahan gangguan mental remaja. Dalam perancangan kampanye ini, akan digunakan berbagai teori desain komunikasi visual, termasuk teori layout, warna, ilustrasi, dan tipografi, untuk menciptakan pesan-pesan yang menarik, inspiratif, dan mudah dipahami oleh remaja. Rancangan kampanye ini lebih menitikberatkan pada penerbitan buku ilustrasi motivasi yang dapat diakses oleh remaja secara luas. Isi konten buku ini akan disusun sedemikian rupa sehingga relevan dengan permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja dalam menghadapi gangguan mental. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi remaja dalam mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi.

Kata kunci: Kampanye sosial, Buku Ilustrasi, Kesehatan Mental.

Abstract

The issue of adolescent mental health has become a serious concern in many countries. To address this issue, there is a need for a creative and effective approach to deliver motivational messages that can prevent tendencies toward mental disorders in adolescents. One proposed solution is to use motivational illustration books as a means to provide inspiration, motivation, and psychological support to teenagers. The research method approach used is descriptive qualitative by collecting data from sources and then analyzing it to become visual material. This social campaign aims to promote the use of motivational illustration books as a tool for preventing adolescent mental disorders. In designing this campaign, various theories of visual communication design will be employed, including layout, color, illustration, and typography, to create engaging, inspirational, and easily understandable messages for teenagers. The campaign design focuses more on the publication of motivational illustration books that can be widely accessed by teenagers. The content of these books will be structured in such a way that it is relevant to the issues commonly faced by teenagers in dealing with mental disorders. Thus, these books are expected to serve as a source of inspiration and motivation for teenagers in overcoming various challenges they may encounter.

Keywords: Social Campaign, Illustration Book, Mental Health.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja adalah isu global yang mendesak, dengan data dari Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022) menunjukkan bahwa sekitar 34,9 persen remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5 persen mengalami gangguan mental. Namun, hanya sedikit remaja yang mengakses layanan konseling, menunjukkan rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental.

Untuk mengatasi masalah ini, kampanye sosial melalui buku ilustrasi motivasi menjadi salah satu pendekatan yang kreatif dan efektif. Survei singkat menunjukkan bahwa banyak remaja membutuhkan motivasi untuk bangkit dari keterpurukan mental. Buku ilustrasi motivasi menggabungkan elemen visual dengan pesan positif, yang lebih memikat dan mudah dicerna dibandingkan materi teks biasa. Buku ini juga unik dibandingkan karya motivasi terkenal lainnya karena fokusnya pada kesehatan mental remaja melalui ilustrasi visual.

Berdasarkan Klasifikasi Remaja menurut Sarwono (2000), buku ini menargetkan remaja pertengahan dan akhir (usia 15-21 tahun), yang berada pada tahap perkembangan sensitif dan penting dalam kehidupan. Kampanye ini bertujuan menyediakan panduan relevan serta memotivasi tindakan positif dalam menghadapi tantangan khas masa remaja, membantu remaja mengatasi stres, memahami kesehatan mental, dan mencapai perkembangan positif.

Dalam era digital, buku ilustrasi memiliki keunggulan sebagai media yang efektif untuk kesehatan mental dibandingkan media digital lainnya. Buku ilustrasi memadukan teks dan gambar untuk menyampaikan pesan secara mendalam dan emosional, serta memberikan pengalaman interaktif yang fokus tanpa gangguan. Buku ini juga mendorong pembaca untuk menggunakan imajinasi mereka, membantu remaja mengembangkan kreativitas dan menemukan cara baru untuk mengatasi masalah mereka.

Permasalahan yang dirumuskan dalam perancangan ini mencakup bagaimana merancang kampanye sosial buku ilustrasi motivasi yang efektif, menarik, dan interaktif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja. Selain itu, permasalahan ini juga meliputi identifikasi elemen-elemen desain yang harus dipertimbangkan untuk memastikan kampanye ini efektif dalam merangsang pemikiran positif dan mendorong tindakan preventif terhadap kecenderungan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja.

Perancang lebih fokus pada strategi visual dan komunikasi untuk menyampaikan informasi tentang buku ilustrasi motivasi. Hasil perancangan diharapkan dapat membuat remaja (usia 15-21 tahun) lebih mudah mengerti. Batasan masalah terfokus pada pembuatan konten buku yang mencakup ilustrasi menarik dan pesan motivasi relevan, serta elemen kunci yang dapat merangsang pemikiran positif dan mendorong tindakan preventif terhadap gangguan kesehatan mental.

Tujuan perancangan ini adalah merancang strategi komunikasi visual dan media yang tepat dalam mempromosikan buku ilustrasi motivasi untuk pencegahan kecenderungan penyakit mental di kalangan remaja. Selain itu, menciptakan pesan motivasi yang relevan untuk membantu remaja mengatasi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memahami pentingnya kesehatan mental. Menggunakan karakter atau situasi dalam ilustrasi yang dapat diidentifikasi oleh remaja, merancang strategi komunikasi visual yang menarik dan efektif, untuk menyampaikan informasi tentang manfaat buku ilustrasi motivasi. Perancangan buku ini juga diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja, membantu mengatasi stres dan regulasi emosi, serta berkontribusi pada upaya pencegahan kecenderungan penyakit mental dengan memberikan sumber daya yang mudah diakses dan relevan.

LANDASAN TEORI

Buku Ilustrasi

Buku Ilustrasi telah lama digunakan dalam pendidikan sebagai alat bantu yang efektif dalam mengkomunikasikan pesan dan konsep kepada siswa, termasuk remaja. Buku ilustrasi tidak hanya menarik dan memotivasi, tetapi juga memfasilitasi pemahaman dan retensi informasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa buku ilustrasi yang berisi pesan-pesan motivasi dapat memberikan dampak positif pada pemahaman dan motivasi bagi remaja (Bryan, 2003; Lynse, 2019). Aspek visual dalam buku ilustrasi seperti penggunaan warna cerah, komposisi, yang baik, dan ekspresi visual yang signifikan pada motivasi.

Warna

Menurut Albers dalam buku "Interaksi Warna" (2019), teori warna membahas tentang interaksi warna dan bagaimana warna-warna tersebut dapat mempengaruhi persepsi dan emosi audiens dalam desain komunikasi visual. Sedangkan dalam buku Pengenalan Teori Warna (2008:1) Eko Nugroho mengatakan warna memiliki banyak fungsi seperti mengubah rasa, mempengaruhi cara pandang, dan bisa menutupi ketidaksempurnaan maupun membangun suasana/ mood dari sebuah karya visual. Ilmu tentang warna disebut *chromatics*.

Tipografi

Dalam buku "Desain Komunikasi Visual: Teori dan Aplikasi" (2010:19), Rakhmat Supriyono menjelaskan bahwa tipografi adalah disiplin ilmu yang berkaitan dengan pengaturan dan pemilihan jenis huruf dalam desain grafis. Tipografi berasal dari kata Yunani "Typos" (bentuk) dan "Graphein" (menulis), sehingga secara harfiah berarti "bentuk menulis".

Layout

Menurut Suriyanto Rustan dalam bukunya "Layout: Dasar dan Penerapannya" (2010:19), layout adalah tata letak elemen-elemen desain terhadap suatu bidang dalam media tertentu untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan. Prinsip-prinsip layout dapat diibaratkan sebagai formula untuk membuat suatu layout yang baik. Melalui penggunaan grid, desainer dapat menyusun elemen-elemen desain dengan proporsi yang tepat dan memastikan konsistensi dalam seluruh desain (Wong, 2017).

Psikologi Remaja

Kesehatan mental remaja merupakan bagian integral dari kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Menurut Nur, Yuliana, dan Fitriana (2023), kesehatan mental mencakup kondisi emosional dan psikologis yang berfungsi dengan baik, digunakan secara efektif untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan mencakup aspek-aspek seperti regulasi emosi, adaptasi sosial, dan kemandirian.

Menurut World Health Organization (WHO) seperti yang dikutip oleh Ayuningtyas, Misananiarti, dan Rayhani (2018), kesehatan mental remaja mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungannya. Ini menekankan pentingnya kesehatan mental dalam mendukung fungsi sosial dan produktivitas remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah kualitatif, dengan fokus pada pengumpulan dan analisis data untuk menyusun preferensi visual dan konten buku ilustrasi motivasi bagi remaja. Identifikasi kebutuhan psikologis remaja dilakukan melalui wawancara dengan psikolog yang berpengalaman serta diskusi dengan beberapa remaja untuk memahami isu-isu kesehatan mental yang paling relevan, seperti stres, kecemasan, depresi, dan rasa percaya diri. Preferensi visual dan estetika remaja juga diidentifikasi untuk menunjang strategi komunikasi dan visual perancangan buku ini, meliputi gaya visual, warna, dan elemen desain yang disukai oleh remaja. Penelitian mengenai strategi komunikasi motivasi dilakukan untuk mengembangkan strategi copywriting dan pesan-pesan motivasi yang dapat menginspirasi dan memotivasi remaja dalam meningkatkan kesehatan mental mereka.

Dalam tahap pengumpulan data, teknik dan instrumen yang digunakan meliputi wawancara mendalam dengan remaja, wawancara dengan ahli psikolog, focus group discussion (FGD) dengan kelompok remaja, dan penyebaran kuesioner kepada remaja. Wawancara mendalam dan FGD bertujuan menggali pengalaman, pandangan, dan preferensi remaja terkait kesehatan mental serta respons mereka terhadap pesan motivasi yang disampaikan melalui ilustrasi. Wawancara dengan ahli psikolog bertujuan mendapatkan pandangan profesional tentang masalah kesehatan mental remaja dan strategi intervensi yang efektif. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data mengenai sikap, pengetahuan, dan persepsi remaja terhadap kesehatan mental serta efektivitas pesan motivasi.

Analisis data primer dilakukan dengan pendekatan kualitatif, dimulai dengan transkripsi wawancara dan FGD secara verbatim untuk memastikan akurasi data, serta pengolahan data kuesioner yang diinput ke dalam spreadsheet untuk analisis lebih lanjut. Dengan metode ini, data yang terkumpul dianalisis secara sistematis untuk menyusun preferensi visual dan konten buku ilustrasi motivasi yang relevan dan menarik bagi remaja.

Hasil Temuan Wawancara dengan Psikolog

Menurut Dr. Mike Resanti, M.A., M.Psi., seorang psikiater dan dosen psikolog yang berpengalaman menangani pasien gangguan mental remaja hingga dewasa, gangguan mental pada remaja sering kali disebabkan oleh stres yang tidak tertanggulangi. Gejala awal yang biasanya dialami oleh remaja mencakup gangguan makan, gangguan tidur, perasaan sedih yang berkelanjutan, dan ketidakmampuan untuk fokus. Namun, banyak remaja yang tidak melakukan apapun untuk memahami atau mencari tahu apa yang terjadi pada diri mereka sendiri. Kecenderungan gangguan mental biasanya diawali dengan rasa

cemas.

Gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja termasuk pikiran berlebihan dan kecemasan akan masa depan yang tidak pasti. Remaja cenderung berpikir berlebihan tentang apa yang akan terjadi pada diri mereka di masa depan dan hidup seolah-olah berada di masa depan, yang mempengaruhi kualitas hubungan mereka dengan lingkungan sekitar. Kecemasan dan rasa tidak aman atau insecure juga merupakan gangguan yang umum, di mana remaja merasa cemas karena orientasi pada masa depan mereka. Tantangan sosial yang berat juga membuat banyak remaja berusaha memenuhi tuntutan sosial yang tidak mencerminkan diri mereka yang sebenarnya, sehingga menimbulkan pergumulan ketika mereka tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut. Pengendalian emosi yang tidak stabil juga menjadi masalah, terutama bagi remaja yang tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian emosional dari orang tua dan lingkungan, yang seringkali menyebabkan kecemasan dan dalam beberapa kasus¹, keinginan untuk mengakhiri hidup atau melakukan self-harm.

Dr. Mike juga menekankan bahwa kalimat motivasi memiliki pengaruh signifikan bagi orang yang mengalami gangguan kejiwaan. Orang yang mengalami gangguan mental sering kehilangan arah dan tujuan, dan kalimat motivasi dapat memberikan alasan bagi mereka untuk bangkit kembali. Kecerdasan emosional, atau kemampuan seseorang untuk mengenali dan memilah-milah emosinya sendiri, juga sangat penting. Remaja yang sadar akan kesehatan mentalnya akan lebih cepat pulih dibandingkan mereka yang tidak menyadari adanya masalah. Banyak remaja yang mengalami penyangkalan atau takut menyuarkan masalah kesehatan mentalnya, yang dapat menjadi bom waktu jika tidak ditangani.

Untuk membuat remaja sadar akan kesehatan mentalnya, Dr. Mike menyarankan agar psikolog mendengarkan cerita remaja dengan bahasa mereka sendiri dan membantu mereka mengoreksi perilaku dengan cara yang tidak memaksa atau memerintah. Psikolog harus membantu remaja memahami bahwa setiap pilihan yang mereka buat membawa konsekuensi dan membantu mereka menyadari tanggung jawab yang harus mereka tanggung. Dr. Mike juga menekankan pentingnya untuk tidak menvalidasi perasaan remaja secara berlebihan karena emosi dan mood mereka yang cepat berubah.

Hasil Temuan Wawancara dengan Remaja

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 November melalui telepon seluler dengan empat remaja yang mengalami empat kecenderungan gangguan mental yang sudah diapaparkan pada hasil wawancara dengan ahli psikolog, diperoleh informasi mendalam yang akan menjadi preferensi penggambaran karakter dalam buku ilustrasi motivasi ini. Berikut adalah deskripsi dari masing-masing remaja beserta kecenderungan gangguan mental yang mereka alami:

Tabel 1. Hasil Temuan Wawancara Remaja

Kecenderungan Gangguan Mental	Nama dan Usia Narasumber	Karakteristik	Frekuensi Kecemasan	Perilaku saat Cemas
<i>Overthinking</i> (Pikiran Berlebihan)	Zefan (19 Tahun)	Zefan adalah seorang remaja pintar dan teratur. Ia selalu tampil rapi dan memiliki visi yang jelas tentang masa depannya. Zefan adalah pemikir yang mendalam, seringkali	sering merasakan cemas, terutama saat ia merasa tidak memiliki kontrol atas situasi. Kecemasan ini muncul hampir setiap hari, terutama terkait	Ketika Zefan merasa cemas, ia cenderung membuat <i>to-do list</i> dan menulis <i>diary</i> . Menulis <i>diary</i> membantunya mencatat pengalaman dan tantangan yang ia hadapi, serta bagaimana ia berhasil mengatasi kesulitan tersebut. Kegiatan ini

		memikirkan segala sesuatu dengan sangat detail.	tugas sekolah dan masa depan.	memberikan Zefan rasa kontrol dan membantunya merasa lebih tenang.
Tantangan Sosial	Alda (20 Tahun)	Alda sering memakai <i>headset</i> dan menghindari keramaian. Ia lebih suka mengenakan pakaian yang tidak mencolok agar tidak menarik perhatian orang lain.	Alda merasa cemas setiap kali harus berinteraksi dengan orang banyak atau berada di tempat yang ramai. Ia merasa cemas beberapa kali dalam seminggu.	Untuk mengatasi kecemasannya, Alda mencoba berteman dan belajar cara berkomunikasi yang baik. Ia berusaha memahami bahwa memiliki teman dan berkomunikasi dengan baik dapat memberikan dampak positif pada dirinya dan lingkungannya.
Pengendalian Emosi	Gaffin (17 Tahun)	Gaffin adalah seorang remaja yang cenderung berantakan dan suka mengalami perubahan mood. Ia menghabiskan banyak waktu bermain game sebagai pelarian dari kecemasannya.	Gaffin sering merasa cemas, terutama saat menghadapi tekanan dari sekolah atau masalah pribadi. Kecemasan ini bisa terjadi beberapa kali dalam seminggu.	Saat merasa cemas, Gaffin melampiaskannya pada hal-hal yang menjadi hobinya, seperti bermain game. Selain itu, ia berusaha mengendalikan emosinya dengan membuat mood tracker, yang membantunya memonitor dan memahami perasaan yang ia alami setiap hari.
<i>Insecurity</i> (Rasa tidak Aman)	Najwa (19 Tahun)	Najwa sering memakai masker dan hoodie, merasa malu dan tidak nyaman dilihat orang lain. Ia	Najwa merasa cemas hampir setiap hari, terutama saat berada di lingkungan	Najwa merasa perlu belajar untuk memuji dirinya sendiri. Ia berusaha mengatasi rasa <i>insecure</i> dengan cara menemukan kelebihan

		kesulitan menyukai dirinya sendiri dan belum menyadari potensi yang ada dalam dirinya.	sosial atau situasi di mana ia harus berinteraksi dengan orang lain.	dan potensi yang ia miliki. Melakukan <i>self-affirmation</i> setiap hari membantu Najwa membangun rasa percaya diri.
--	--	--	--	---

(Dokumen Pribadi 2024)

Temuan Hasil Kuisisioner

Berdasarkan hasil kuisisioner yang dilaksanakan pada tanggal 15-17 November 2023 dengan partisipasi 149 remaja dari berbagai latar belakang, beberapa temuan menarik dapat disorot. Hampir 90% dari responden mengaku pernah merasakan stress, di mana 25% dari mereka mengalami stress secara sering. Sebanyak 82.3% remaja yang pernah mengalami stress menyatakan bahwa mereka membutuhkan motivasi saat menghadapi keterpurukan mental. Lebih dari 100 responden memberikan penilaian di atas 7 terkait pengaruh motivasi terhadap kesehatan mental mereka. Hasil terkait preferensi warna untuk vibes buku masih memperlihatkan ketidakseimbangan, dengan 52 orang memilih pastel tone yang lembut, 50 orang memilih monokrom yang rapi, dan 47 orang memilih warna mencolok yang menarik perhatian. Analisis lebih lanjut akan dilakukan melalui metode Focus Group Discussion (FGD). Selain itu, elemen yang paling menarik perhatian remaja dalam sebuah buku adalah relevansi dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Temuan Hasil Focus Group Discussion

Berdasarkan hasil Focus Group Discussion (FGD) yang dilaksanakan dalam satu sesi selama satu jam dengan sepuluh remaja usia 17-21 tahun pada tanggal 2 Desember 2023, ditemukan beberapa preferensi visual dan estetika serta strategi komunikasi motivasi yang dapat digunakan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja lebih suka gambar yang menarik dan menyenangkan, dengan sembilan dari sepuluh peserta sepakat bahwa ilustrasi yang penuh warna, ekspresif, dan mengandung elemen humor sangat diminati. Contohnya, karakter dengan ekspresi wajah lucu atau situasi yang menghibur sangat menarik perhatian mereka. Selain itu, warna-warna cerah dan energik seperti kuning, merah, dan hijau muda dianggap dapat membangkitkan semangat dan membuat mereka merasa lebih positif, memberikan kesan ceria dan menyenangkan yang membantu mereka merasa lebih terhubung dengan isi buku.

Remaja juga lebih menyukai gaya bahasa yang santai, informal, dan menggunakan slang yang akrab dengan mereka. Bahasa yang mudah dipahami dan terasa seperti berbicara dengan teman sebaya membuat pesan dalam buku lebih relatable dan menarik. Peserta menyukai penggunaan kata-kata sehari-hari dan referensi budaya pop yang mereka kenal. Fitur interaktif dalam buku seperti kuis, permainan kecil, atau halaman yang dapat diwarnai sendiri juga membuat buku lebih menarik bagi remaja, karena mereka merasa terlibat aktif dalam membaca dan merasa memiliki kontribusi dalam perjalanan membaca mereka. Selain itu, detail-detail kecil yang ceria, seperti gambar-gambar kecil tambahan di sudut halaman atau komentar lucu dari karakter dalam gambar, membuat buku lebih menarik dan tidak membosankan.

Peserta FGD juga menyatakan bahwa karakter-karakter dalam buku yang memiliki kepribadian kuat, relatable, dan aspiratif membuat mereka lebih terlibat dalam membaca. Mereka menyukai karakter yang memiliki kelemahan dan kekuatan, yang menunjukkan karakter yang relatable dan berkembang. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk menarik minat remaja, buku ilustrasi motivasi perlu mengandung elemen-elemen visual dan bahasa yang ceria, relatable, dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Komunikasi

Buku ini memuat pesan-pesan motivasi dari empat kecenderungan utama yang sering dialami remaja yaitu Overthinking, Tantangan sosial, Pengendalian emosi dan Insecurity. Empat kecenderungan ini akan menjadi empat bab utama dalam buku. Dengan begitu, remaja bisa lebih relate dengan situasi-situasi yang

dialami, yang akan dikemas sesuai dengan referensi komunikasi dan visual dari para remaja.

Bab pertama, "Aku Selalu Kepikiran Ini dan Itu (Overthinking)," menggambarkan kecenderungan mental remaja untuk overthinking atau terlalu banyak berpikir. Remaja sering mengalami kekhawatiran berlebihan tentang berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan masa depan, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Bab ini bertujuan mendorong remaja untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kontrol, mengajak mereka mengatasi kecemasan dengan interaktivitas, dan merangsang kesadaran bahwa rasa khawatir berlebihan berdampak pada kehidupan sosial mereka saat ini.

Bab kedua, "Aku Takut Bergaul dengan Lingkunganku (Tantangan Sosial)," berfokus pada rasa takut atau kecemasan sosial yang sering dialami remaja, yang dapat berasal dari perasaan tidak aman, takut ditolak, atau merasa tidak diterima oleh teman sebaya. Bab ini bertujuan mendorong remaja untuk mengambil langkah-langkah kecil dalam berinteraksi sosial dan membangun kepercayaan diri, serta mengajak mereka aktif bersosialisasi mulai dari lingkungan terkecil dengan berbagai interaktivitas. Bab ketiga, "Aku Mudah Dikuasai Berbagai Emosi," menyoroti kecenderungan remaja untuk mengalami perubahan emosi yang cepat dan intens, yang dapat mempengaruhi hubungan dan aktivitas sehari-hari. Bab ini bertujuan mendorong remaja mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif, mengenali dan mengendalikan emosi, serta menyadari dampak melampiaskan emosi negatif pada lingkungan sosial.

Bab keempat, "Aku Tidak Menyukai Diriku Sendiri," membahas masalah rendahnya rasa percaya diri dan citra diri negatif yang sering dialami remaja, yang dapat muncul dari perbandingan sosial, kritik diri, atau tekanan dari lingkungan sekitar. Bab ini bertujuan mendorong remaja melihat kekuatan dan kualitas positif dalam diri mereka, mengembangkan sikap penerimaan diri, dan menyadari potensi, kelebihan, serta keunikan yang mereka miliki.

Pesan-pesan dalam buku ini disusun dengan fokus pada isu-isu yang relevan bagi remaja, seperti tekanan akademis, masalah hubungan, dan kecemasan sosial, serta disampaikan dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami, gaya komunikasi yang akrab dan mengundang, serta penggunaan kata-kata positif dan memberdayakan. Pengembangan tema dan sub-tema dalam buku ini menggambarkan empat kecenderungan utama yang sering dialami oleh remaja terkait gangguan mental, seperti overthinking, tantangan sosial, pengendalian emosi, dan insecurity, yang dilengkapi dengan kalimat motivasi, informasi singkat, serta interaktivitas yang relevan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

Interaktivitas dan keterlibatan adalah kunci untuk memastikan kampanye ini efektif dan beresonansi dengan remaja, dengan berbagai aktivitas seperti lembar pengenalan diri, penetapan prioritas, surat untuk diri sendiri, sosial card challenge, pemberian postcard, emotion draw, mood tracker, pertanyaan seputar mencintai diri sendiri, dan tantangan memuji diri sendiri. Aktivitas-aktivitas ini dirancang untuk melibatkan remaja secara aktif dalam proses membaca dan memberikan kontribusi dalam perjalanan mereka menghadapi dan mengatasi tantangan kesehatan mental.

Strategi Visual

Warna-warna cerah dan positif seperti biru muda, hijau mint, merah dan kuning digunakan sebagai warna utama. Biru muda menciptakan perasaan ketenangan dan kepercayaan, hijau mint melambangkan pertumbuhan dan kesehatan, sedangkan kuning memberi energi dan optimisme.



Gambar 1. Warna Utama Sumber
(Dokumentasi Pribadi 2024)

Empat warna utama digunakan untuk merepresentasikan tiap kecenderungan gangguan mental, yang nantinya akan diaplikasikan pada setiap elemen saat membahas kecenderungan mental tertentu. Pada Chapter 1, yang berjudul "Aku Selalu Kepikiran Ini dan Itu (Overthinking)," warna biru digunakan. Menurut teori warna oleh Angela Wright, biru adalah warna yang menenangkan dan menyejukkan, sering diasosiasikan dengan kedamaian dan refleksi. Namun, dalam konteks psikologi, biru juga dapat mencerminkan kedalaman pikiran dan emosi, menggambarkan ketenangan yang terperangkap dalam analisis berlebihan, menunjukkan kecenderungan untuk merenung dan berpikir mendalam hingga menjadi overthinking.

Chapter 2, "Aku Takut Bergaul dengan Lingkunganku (Tantangan Sosial)," menggunakan warna merah. Psikolog Eva Heller menyatakan bahwa merah adalah warna energi, gairah, dan kekuatan, tetapi juga bisa mewakili kemarahan dan kecemasan. Merah adalah warna yang paling intens secara emosional, sering dikaitkan dengan perasaan kuat seperti cinta dan kebencian. Merah mencerminkan intensitas perasaan tidak aman dan dorongan emosional yang kuat untuk diterima, menggambarkan konflik internal dan perjuangan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Pada Chapter 3, "Aku Mudah Dikuasai Berbagai Emosi (Emosi)," warna hijau dipilih. Menurut studi oleh psikolog Karen Schloss, hijau adalah warna yang diasosiasikan dengan keseimbangan, ketenangan, dan harmoni. Hijau sering digunakan untuk menandakan stabilitas emosi dan kesejahteraan. Hijau merepresentasikan spektrum emosi yang luas dan upaya untuk menemukan keseimbangan di antara emosi yang berubah-ubah, mencerminkan bagaimana remaja mengalami berbagai perasaan yang intens. Chapter 4, "Aku Tidak Menyukai Diriku Sendiri (Insecurity)," menggunakan warna kuning. Psikolog warna Leatrice Eiseman menyatakan bahwa kuning adalah warna optimisme dan kebahagiaan, namun juga bisa memicu kecemasan dan ketidaknyamanan jika digunakan secara berlebihan. Kuning mencerminkan dualitas antara keinginan untuk merasa aman dan kecemasan tentang penerimaan diri, menggambarkan rasa tidak puas dengan diri sendiri dan perjuangan dalam menerima kekurangan pribadi.

Penggunaan warna pendukung sangat penting untuk menunjang keseimbangan komposisi warna utama, mulai dari value hingga hue yang berbeda untuk memberi dimensi bagi warna utama.



Gambar 2. Warna Pendukung
(Dokumentasi Pribadi 2024)

Tipografi merupakan elemen penting dalam desain grafis yang harus dipilih dan diatur dengan cermat untuk memastikan keterbacaan dan estetika. Kampanye ini menggunakan jenis huruf handwriting (tulisan tangan) untuk memberikan kesan personal dan hangat, menciptakan hubungan emosional yang lebih kuat dengan audiens. Penggunaan huruf ini mencerminkan keaslian dan kedekatan, yang sangat penting dalam kampanye kesehatan mental, di mana perasaan autentik dan dukungan personal sangat dibutuhkan.

handmade handwriting
a b c d e f g h i
i k l m n o p q r

*Gambar 3 Huruf Kecil Handwriting
(Dokumentasi Pribadi 2024)*



CAPSLOCK HANDMADE HANDWRITING
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. Huruf Besar Handwriting
(Dokumentasi Pribadi 2024)

Hierarchical grid digunakan di seluruh buku ini untuk menjaga fleksibilitas dan daya tarik visual, memastikan setiap elemen memiliki bobot dan fokus yang sesuai. Pada halaman judul bab, margin atas yang luas digunakan untuk memberi ruang bagi judul dan subjudul, sementara margin bawah memberikan keseimbangan visual. Margin samping membantu menonjolkan judul dan subjudul. Pada halaman konten utama, margin samping menjaga teks utama tetap dalam area nyaman untuk dibaca, dan margin atas serta bawah menciptakan alur baca yang teratur. Pada halaman interaktif, margin fleksibel memberikan ruang tambahan untuk elemen-elemen seperti area menggambar atau catatan, menjaga keseimbangan visual agar tidak terlihat terlalu padat.

Berdasarkan analisis mendalam, karakter utama yang dipilih untuk buku ini adalah manusia. Pemilihan ini memungkinkan keterkaitan emosional yang lebih kuat dengan pembaca, karena mereka dapat melihat diri mereka dalam karakter-karakter tersebut. Manusia sebagai karakter utama dapat menampilkan spektrum emosi yang luas dan kompleks, penting untuk menggambarkan kecenderungan mental dan pertumbuhan emosional yang menjadi fokus utama buku ini. Karakter manusia memungkinkan cerita berkembang secara realistis dan mendalam, mencerminkan perjalanan emosional yang autentik dan relatable. Empat rancangan karakter akan diimplementasikan dalam perancangan buku ini. Berikut empat rancangan karakter yang akan diimplementasikan dalam perancangan buku ini:

Tabel 2. Perancangan Karakter

Nama Karakter	Visualisasi	Deskripsi Karakter
<p>Naka, adalah tokoh yang mencerminkan sifat analitis dan cenderung berpikir berlebihan. Nama "Naka" memberikan kesan kecerdasan dan kepemikiran yang mendalam, sesuai dengan tema kecenderungan <i>Overthinking</i> yang dialaminya.</p>		<p>Naka adalah seorang pemikir yang mendalam, analitis, dan sering terjebak dalam pikiran yang berputar-putar. Warna biru yang dominan dalam desain karakter Naka mencerminkan sifatnya yang tenang namun sering kali dipenuhi oleh <i>Overthinking</i>. Elemen desain mungkin termasuk latar belakang yang menenangkan namun berlapis-lapis, menggambarkan kompleksitas pikirannya.</p>
<p>Zikara adalah tokoh yang menghadapi tantangan dalam berinteraksi sosial. Nama "Zikara" memberikan kesan unik dan mungkin asing, mencerminkan keinginan tokoh ini untuk tetap bersifat eksklusif namun juga ingin diterima dalam lingkungannya.</p>		<p>Zikara memiliki sifat intens, bersemangat, namun sering kali berjuang dengan kritik diri dan rasa tidak aman. Warna merah dalam desain karakter Zikara mencerminkan energi dan dorongan emosional yang kuat, serta konflik internal. Elemen visual mungkin termasuk latar belakang yang kuat dan penuh semangat, tetapi dengan tekstur yang mencerminkan perjuangan batin.</p>

<p>Bara, adalah tokoh yang berjuang untuk mengendalikan emosinya. Nama "Bara" memberikan kesan kuat dan mungkin ekspresif, sesuai dengan perjuangan tokoh ini dalam menemukan keseimbangan emosionalnya.</p>		<p>Bara memiliki sifat utama, Emosional dan responsif, mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan intens. Warna hijau yang digunakan dalam desain karakter Bara mencerminkan pertumbuhan emosional dan keseimbangan yang dicari. Elemen visual mungkin termasuk latar belakang yang alami dan dinamis, menggambarkan berbagai emosi yang dialaminya.</p>
<p>Sera adalah tokoh yang mengalami perasaan tidak aman dan kurang percaya diri. Nama "Sera" memberikan kesan lembut namun juga menunjukkan ketidakpastian, mencerminkan sifat yang sensitif dan rentan dari tokoh ini.</p>		<p>Sera menggambarkan kecenderungan gangguan mental <i>insecurity</i> atau rasa tidak aman dan tidak ada kepercayaan diri. Karakter sera memakai masker dan baju oversize menjadi Sebagian dari ciri khas remaja yang sering merasa <i>insecure</i>. Sera akan membawa warna kuning untuk satu bab yang berbicara mengenai <i>insecurity</i></p>

(Dokumen Pribadi 2024)

Buku ini memuat tiga jenis ilustrasi. Ilustrasi kartun dalam gaya ceria dan energik digunakan untuk menarik perhatian remaja, memungkinkan penyampaian cerita visual yang kuat dan mudah dipahami. Gaya line art digunakan untuk memberikan tampilan bersih dan minimalis, menjaga kejelasan pesan yang disampaikan. Penggunaan gaya chibi dengan karakter imut dan proporsi tubuh yang tidak realistis menciptakan kesan kepolosan dan kelembutan, serta menyampaikan pesan-pesan dengan nuansa yang lebih ringan dan menghibur. Karakter chibi ini sering menjadi favorit remaja karena penampilannya yang lucu dan menggemaskan.

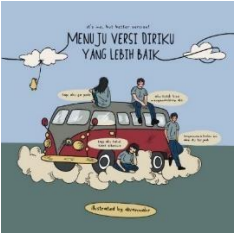




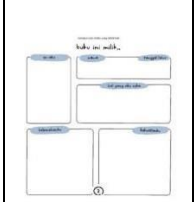
Strategi Media

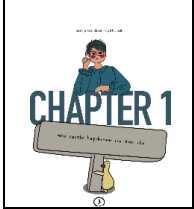






Dalam kampanye sosial ini, buku ilustrasi motivasi menjadi media utama yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan inspiratif kepada remaja. Strategi media ini dirancang dengan detail untuk memastikan bahwa buku ini dapat diakses, menarik, dan bermanfaat bagi para remaja. Ukuran buku yang digunakan adalah 20x20 cm dengan jenis kertas Book Paper 90 gsm. Buku ini akan memiliki finishing hardcover dove (soft-touch laminate) dan dicetak menggunakan teknik offset.



Gambar 5. Prototype (Dokumentasi Pribadi 2024)

Tabel 3. Struktur Isi Buku

Bagian Struktur Buku	Visualisasi	Deskripsi
Cover		<p>Cover depan buku ini menampilkan empat remaja yang ingin menuju versi terbaik dari diri mereka, namun terhenti karena mengalami gangguan kesehatan mental. Mobil yang terhenti melambangkan hambatan mereka dalam mencapai tujuan.</p>
Judul		<p>Bagian judul ini menggunakan line art dan shape tanpa detail untuk memberikan gambaran awal para tokoh secara samar.</p>
Pengantar Perancang		<p>Desain pengantar dibuat dalam bentuk ilustrasi dari perancang yang didominasi oleh teks, untuk memberikan nuansa personal dan menyentuh.</p>
Prolog		<p>Prolog buku ini dirancang dengan sederhana namun tetap selaras dengan nuansa cover dan back cover.</p>
Break Page		<p>Bagian "Break Page" dirancang dengan tujuan untuk memberikan jeda visual dan emosional bagi remaja saat membaca buku ini.</p>
Lembar Pengenalan		<p>Lembar Pengenalan dalam buku ini dirancang dengan desain yang sederhana dan banyak ruang kosong atau "white space".</p>

<p>Pembuka Bab</p>		<p>Desain halaman pembuka bab ini dibuat agar setiap karakter tampak hidup dan relatable bagi remaja.</p>
<p>Pengenalan Karakter</p>		<p>Bagian pengenalan karakter yang spesifik, dengan desain yang menarik dan penuh warna, serta ilustrasi barang-barang yang biasa dibawa oleh setiap karakter, membantu menjadikan buku ini tidak hanya informatif tetapi juga menyenangkan untuk dibaca.</p>
<p>Informasi Singkat</p>		<p>Bagian informasi singkat mengenai kecenderungan gangguan mental dalam buku ini dirancang dengan desain yang sederhana, menggunakan karakter line art hitam putih dan didominasi oleh teks.</p>
<p>Kalimat Kalimat Motivasi</p>		<p>Bagian kalimat-kalimat motivasi dalam buku ini dirancang dengan desain yang unik dan penuh warna untuk menarik perhatian remaja dan memberikan dorongan semangat.</p>
<p>Interaktivitas</p>		<p>Bagian interaktivitas dalam buku ini dirancang dengan pendekatan minimalis yang menyediakan banyak ruang kosong (<i>white space</i>) untuk memberikan kenyamanan visual dan kemudahan dalam penggunaan.</p>
<p>Epilog</p>		<p>Bagian <i>epilog</i> dalam buku ini dirancang untuk memberikan apresiasi dan informasi lanjutan kepada pembaca atas perjalanan mereka melalui buku.</p>
<p>Pengenalan Perancang</p>		<p>Bagian Pengenalan Perancang didesain dalam gaya hitam-putih (<i>black and white</i>) dengan teknik <i>line art</i> untuk memberikan nuansa yang sederhana dan elegan.</p>

(Dokumen Pribadi 2024)

KESIMPULAN

Dalam proyek tugas akhir ini, telah dirancang sebuah kampanye sosial dalam bentuk buku ilustrasi motivasi untuk mencegah kecenderungan gangguan mental pada remaja. Berdasarkan hasil analisis yang mencakup wawancara dengan ahli, kuisisioner, dan studi literatur, ditemukan bahwa remaja sering mengalami berbagai masalah mental, seperti *Overthinking*, tantangan sosial, pengendalian emosi yang buruk, dan rasa *insecure*.

Buku ini dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan psikologis remaja dan preferensi mereka terhadap gaya visual dan interaktif. Empat tema utama yang diangkat dalam buku ini, yaitu *Overthinking*, tantangan sosial, pengendalian emosi, dan rasa *insecure*, diharapkan dapat membantu remaja mengenali dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Setiap bab dilengkapi dengan kalimat-kalimat motivasi dan aktivitas interaktif yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan mental remaja.

Dengan menggunakan gaya ilustrasi yang menarik seperti kartun, line art, dan chibi, serta elemen estetika yang lucu dan disukai remaja, buku ini diharapkan mampu menarik minat dan perhatian remaja. Penggunaan teori desain komunikasi visual, seperti sistem grid dan margin, memastikan bahwa buku ini tidak hanya menarik secara visual tetapi juga mudah dibaca dan dipahami.

REFERENSI

- Albers, J. (2019). *Interaksi Warna*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- American Psychological Association. (2020). *The Mental Health of Adolescents*. Retrieved from <https://www.apa.org/advocacy/mental-health/adolescents>
- Ayuningtyas, R., Misananiarti, S., & Rayhani, A. (2018). *Pandangan WHO tentang Kesehatan Mental Remaja: Implikasi untuk Intervensi dan Kebijakan*. Jakarta: Penerbit Buku Utama.
- Ayuningtyas, R., Misananiarti, S., & Rayhani, A. (2018). *Pandangan WHO tentang kesehatan mental remaja: Implikasi untuk intervensi dan kebijakan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45-56.
- Bringhurst, R. (2012). *The Elements of Typographic Style*. Hartley & Marks Publishers.
- Eiseman, L. (2017). *Color Messages and Meanings: A PANTONE Color Resource*. Massachusetts: Chronicle Books.
- Heller, E. (2009). *Psychology of Color: Effects and Symbolism*. London: Springer. Landa, R. (2020). *Graphic Design Solutions*. Boston: Cengage Learning.
- Heller, E. (2009). *The Influence of Color on Emotions and Communication*. *International Journal of Color Studies*, 14(1), 78-92.
- Lupton, E. (2014). *Thinking with Type: A Critical Guide for Designers, Writers, Editors, & Students*. Princeton Architectural Press.
- Meggs, P. B., & Purvis, A. W. (2016). *Sejarah Desain Grafis*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nur, A., Yuliana, S., & Fitriana, R. (2023). *Kesehatan Mental Remaja: Perspektif Psikologis*. Jakarta: Penerbit Buku Utama.
- Pile, J. F. (2013). *Color in Interior Design*. New York: McGraw-Hill Education.
- Purnomo, A. (2021). *Strategi Copywriting: Panduan Lengkap Menulis Teks Promosi yang Efektif*. Jakarta:

Elex Media Komputindo.

Riswandi, R. (2009). Komunikasi dan Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Rustan, S. (2010). Layout: Dasar dan Penerapannya. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Sarwono, S. W. (2016). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.

Rohmah, A. S. (2020). Peran Ilustrasi pada Media Sosial sebagai Alat Komunikasi Visual. Jurnal Ilmu Komunikasi, 15(2), 123-136.

WorldHealth Organization. (2019). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.