

# PERANCANGAN BUKU VISUAL SEBAGAI MEDIA BAGI REMAJA UNTUK MEMAHAMI TEMAN PENDERITA DEPRESI

Pieter Renaldi Lukito<sup>1</sup>, Listia Natadjaja<sup>2</sup>, Rika Febriani<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,  
Jl. Siwalankerto 121-131, Wonocolo, Surabaya, Indonesia  
E-mail: pieterrenaldilukito@gmail.com

## Abstrak

Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di dunia. Depresi dapat menyebabkan penderitanya mengalami gangguan dalam kehidupan sehari-hari, baik berupa gangguan fisik maupun psikis. Depresi dan gejala penyertanya dapat membahayakan penderitanya apabila dibiarkan begitu saja. Peran orang terdekat sangat penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang nyaman bagi penderita depresi, sehingga penderita dapat menjadi lebih terbuka dan dapat diarahkan untuk berkonsultasi kepada tenaga ahli seperti psikolog atau psikiater. Namun pemahaman sebagian besar masyarakat mengenai bagaimana tindakan yang tepat dalam menghadapi penderita depresi masih terbilang kurang, sehingga masih banyak yang menganggap depresi bukan merupakan hal serius. Kurangnya pemahaman tersebut dapat menciptakan lingkungan sosial yang buruk bagi penderita depresi yang justru dapat memperburuk keadaan mereka. Maka dari itu dirancanglah buku visual sebagai media edukasi cetak tentang bagaimana menghadapi penderita depresi sebagai teman terdekat untuk usia remaja akhir (18-21 tahun) yang berjudul “*Teman (Belum) Tentu Mengerti*”. Konten pada buku tersebut disampaikan menggunakan ilustrasi sederhana dan bahasa yang sesuai dengan karakteristik *target audience*. Buku tersebut dilengkapi dengan beberapa media promosi dan *merchandise*.

**Kata kunci:** gangguan mental, depresi, buku visual.

## Abstract

### *Visual Book as a Medium for Teens to Understand Friends with Depression*

*Depression is a mental disorder that is common in the world. Depression can cause sufferers to experience disturbances in everyday life, both in the form of physical and psychological. Depression and its accompanying symptoms can endanger the sufferer if left unchecked. The role of relatives is very important in creating a comfortable social environment for people with depression so that patients can become more open and can be directed to consult with experts such as psychologists or psychiatrists. However, most people have a lack of understanding about the right action in dealing with sufferers of depression, so there are numerous that consider depression as a normal thing. Lack of understanding can create a bad social environment for people with depression which can worsen their situation. Therefore, a visual book was designed as a printed educational media about how to deal with depression sufferers as closest friends for young adults (18-21 years) entitled “*Teman (Belum) Tentu Mengerti*”. The content of the book is delivered using simple illustrations and languages that are appropriate to the characteristics of target audience. The book is accompanied with several promotional media and merchandise.*

**Keywords:** mental disorder, depression, visual book.

## Pendahuluan

Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di dunia. Depresi merupakan kondisi terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya. Gejala tersebut dapat berupa perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, *anhedonia*, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta keinginan untuk bunuh diri (Kaplan, 2010). Depresi merupakan respon terhadap stres pada kehidupan. Situasi yang sering mencetuskan depresi adalah kegagalan di sekolah atau pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai dan memiliki penyakit tertentu. Depresi dianggap abnormal jika terjadi dalam kurun waktu yang lama (Atkinson, 1993). *World Health Organization* (WHO) memprediksikan bahwa depresi akan menjadi penyebab utama kedua beban penyakit pada tahun 2020, setelah penyakit jantung (WHO, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa penanganan yang tepat terhadap penderita depresi merupakan isu yang sangat penting bagi kehidupan manusia saat ini.

Penanganan yang minim dan tidak tepat dapat memperparah kondisi penderita depresi dan dalam kasus terburuk dapat menyebabkan tindakan bunuh diri. Dilansir dari situs Kompas, sebanyak 90% orang yang melakukan tindakan bunuh diri menunjukkan gejala-gejala depresi. Tindakan bunuh diri tersebut dapat dicegah apabila orang terdekat dapat memberikan dukungan dan tindakan yang tepat pada penderita depresi (Artikel "Hello Sehat", bag 5).

Peran dari orang terdekat, khususnya teman sebaya, sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental penderita depresi. Ketika orang terdekat mampu mengenali tanda-tanda seseorang menderita depresi sejak dini, mereka dapat melakukan tindakan yang mencegah kondisi penderita depresi menjadi semakin parah sehingga dapat mengurangi resiko tindakan bunuh diri. Menurut Dr. Hamidah., M.Si., Psikolog, yang dilansir dari situs Beritajatim, disebutkan bahwa dalam mengatasi depresi diperlukan bantuan dan dukungan dari orang lain. Bentuk dukungan yang paling umum adalah berupa dukungan moral, sosial, informasi hingga materi. Teman merupakan salah satu sosok yang memiliki pengaruh tinggi, karena sebagian besar waktu individu khususnya pada usia remaja, dihabiskan bersama dengan teman. Sebagai teman, dukungan-dukungan sederhana seperti mau mendengarkan, tidak mengolok-olok, menggosipkan, mengucilkan penderita depresi sudah sangat cukup untuk membantu penderita depresi untuk dapat lebih menghargai dan berjuang menghadapi kondisinya. (Artikel tahun 2019 "Beritajatim", bag 4).

Sebagian orang memiliki keinginan untuk dapat menolong temannya yang mengalami depresi, namun karena pemahaman yang kurang tepat, justru

menyulitkan mereka untuk melakukan tindakan yang tepat terhadap penderita depresi. Maka dari itu, permasalahan mengenai kurangnya pemahaman tentang depresi pada usia remaja dapat dijawab melalui Perancangan Buku Visual Sebagai Media Bagi Remaja Untuk Memahami Teman Penderita Depresi. Pemahaman tersebut diberikan dengan cara menyajikan konten edukatif mengenai depresi, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, pendekatan visual yang menarik dan informatif sehingga lebih menarik minat dan lebih mudah dipahami oleh *target audience*.

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang tepat kepada remaja mengenai depresi, sehingga mereka mampu memahami kondisi teman disekitar mereka yang menderita depresi. Dengan dibekali pemahaman yang tepat, dapat membantu mengarahkan remaja untuk memiliki peran dalam menghadapi penderita depresi dengan benar, sehingga dapat menciptakan lingkungan pertemanan yang ramah bagi orang-orang yang menderita depresi.

## Metodologi Perancangan

### Data yang Dibutuhkan

Data Primer:

Data yang didapat dan dikumpulkan langsung melalui survei lapangan dengan melakukan pengamatan terhadap perilaku sasaran perancangan, terhadap permasalahan dan juga pihak-pihak yang terkait. Sumber data primer dapat diperoleh secara langsung melalui subyek penelitian, baik perorangan, kelompok, maupun organisasi yang terkait, dan studi literatur. Data primer meliputi:

- Segala informasi mengenai depresi, meliputi: kondisi, gejala, cara menghadapi penderita depresi dan lain-lain.
- Karakteristik *target market* dan *target audience* dari buku visual.
- Segala informasi dari pihak ketiga, yakni lembaga kesehatan, psikolog, dan lain-lain yang dapat mendukung perancangan buku visual.

Data Sekunder:

Data yang diperoleh dari membaca literatur, buku, serta media informasi lainnya yang dianggap menunjang dan melengkapi hasil dari penelitian selama proses perancangan. Data sekunder meliputi:

- Teori perancangan buku visual meliputi pengertian, tujuan, manfaat, macam macam bentuk, elemen-elemen visual, serta perancangan media ditinjau dari aspek Desain Komunikasi Visual.
- Tinjauan teoritis mengenai *target market*, *target audience*, dan metode analisis data 5W+1H (*Who, What, Where, When, Why, dan How*).

### Metode Pengumpulan Data

Merupakan cara-cara yang ditempuh untuk memperoleh data untuk menunjang keakuratan perancangan buku visual. Metode yang digunakan berupa:

- a) Metode Wawancara  
Metode wawancara digunakan untuk mencari informasi dan mengumpulkan data yang diperlukan untuk proses perancangan. Wawancara dilakukan dengan *target audience* untuk mendapat informasi mengenai karakteristik dan juga minat dari *target audience*. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada tenaga ahli seperti psikolog, psikiater, dan lain-lain dengan tujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai penderita depresi dari sudut pandang keilmuan dan medis. Dengan metode ini, peneliti memperoleh data lengkap mengenai depresi dan *target audience*, sehingga dapat merancang buku visual yang tepat sesuai dengan karakteristik *target audience*.
- b) Metode Studi Literatur  
Metode studi literatur digunakan untuk mencari informasi lebih lengkap mengenai depresi meliputi gejala, dampak, penanganan, dan lain-lain. Studi literatur yang tepat dapat menunjang informasi yang dibutuhkan untuk perancangan, sehingga peneliti dapat menentukan konten dan metode penyampaian yang tepat dan sesuai dengan karakteristik *target audience*.

### Metode Analisis Data

Analisis data menggunakan metode analisa kualitatif. Menurut Bogdan dan Biklen (1982), analisis data kualitatif adalah upaya bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Jenis analisa kualitatif yang digunakan adalah 5W+1H yang bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi, gejala, cara menghadapi penderita depresi dan *target audience*. Analisa dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a) *What*:
  - Apa pengertian buku visual?
  - Apa manfaat buku visual sebagai media pembelajaran dan informasi?
  - Apa itu gangguan mental depresi?
  - Apa saja gejala gangguan mental depresi?
  - Apa saja hal yang dapat menyebabkan gangguan mental depresi?
  - Apa saja hal-hal yang dapat dilakukan sebagai teman terdekat penderita depresi?
- b) *Why*
  - Mengapa gangguan mental depresi dapat muncul pada seseorang?
  - Mengapa pemahaman remaja terhadap kondisi depresi penting untuk diangkat?

- c) *When*
  - Kapan waktu yang tepat untuk memberikan pemahaman kepada remaja terhadap kondisi depresi?
- d) *Where*
  - Dimana pemahaman tentang depresi melalui buku visual ini dapat diberikan kepada target?
  - Dimana pertolongan dan tindak lanjut terhadap gangguan mental depresi bisa didapatkan?
- e) *Who*
  - Siapakah yang menjadi target perancangan dari buku visual ini?
- f) *How*
  - Bagaimana pemahaman masyarakat mengenai gangguan mental depresi?
  - Bagaimana cara menyajikan konten pemahaman tentang kondisi depresi secara menarik melalui media buku visual?

### Target Audience

Demografis: Warga negara Indonesia, usia remaja akhir (18-21 tahun), jenis kelamin pria dan wanita, SES A-B, berstatus pelajar atau mahasiswa.

Geografis: Kota besar di Indonesia (Surabaya, Jakarta)

Psikografis: Senang membagikan pengalaman, Senang membaca, Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, Memiliki kepedulian terhadap teman-temannya, Bersifat setia kawan

*Behavior*: Aktif menggunakan media sosial untuk berbagi cerita, Sering berkunjung ke toko buku atau perpustakaan, Mengikuti tren dan berita terkini, Suka berkumpul dan beraktivitas bersama teman, Sering membantu teman yang kesulitan.

### Konsep Perancangan

#### Tujuan Kreatif

Buku ini diharapkan dapat menjadi media edukasi yang tepat bagi remaja untuk lebih memahami teman yang mengalami gangguan mental depresi. Dengan adanya penyajian berupa gambar ilustrasi di dalamnya, diharapkan bisa lebih menarik minat kaum remaja untuk membaca dan memahami informasi yang terdapat di dalam buku. Buku dapat menjadi media untuk memberikan kesadaran dan pengetahuan kepada masyarakat Indonesia khususnya remaja, untuk bisa peduli terhadap gangguan mental depresi dan penderitanya yang berada di sekitar lingkungan tempat tinggal mereka. Buku ini juga diharapkan dapat membangun stigma positif tentang gangguan mental, khususnya depresi. Sehingga lebih banyak orang yang peduli terhadap penderitanya bukan justru menjauhinya.

### Strategi Kreatif

Strategi dalam perancangan ini adalah dengan menyampaikan informasi menggunakan visual berupa ilustrasi tentang gangguan mental depresi kepada *target audience* remaja menggunakan media buku visual. Buku visual merupakan buku untuk media penyampaian informasi yang didominasi oleh bahasa visual dan didukung oleh pemaparan singkat secara verbal (Grace, G., 2013). Bahasan mengenai topik tersebut dimulai secara runtut dari penjelasan, gejala-gejalanya, dan cara menghadapi penderita sebagai orang terdekat.

Ukuran buku : 20 x 18 cm berwarna

Format : 2 sisi

Halaman : 64 halaman

Ukuran buku tersebut dipilih dengan tujuan untuk memudahkan proses *layout* dan *memberikan white space* lebih banyak. *White space* digunakan untuk memperoleh keseimbangan komposisi dan struktur informasi yang lebih rapi pada *layout*. Selain itu ukuran yang relatif kecil juga memudahkan buku untuk disimpan atau dibawa. Format 2 sisi memungkinkan untuk 2 halaman pada buku dapat menyatu sehingga dapat melakukan eksplorasi visual lebih banyak. Jumlah halaman dibuat tidak terlalu tebal (32 lembar) untuk menghemat biaya cetak, mengurangi berat buku, dan mengurangi resiko kebosanan dalam membaca. Karena buku memuat konten verbal dan visual menggunakan teknik ilustrasi, maka buku dibuat berwarna.

### Judul Buku

“Teman (Belum) Tentu Mengerti”

Judul buku tersebut dirancang menggunakan pendekatan yang *catchy* di telinga remaja sehingga dapat mudah untuk dikenali dan diingat.

### Isi Buku

Isi buku visual yang dirancang membahas mengenai gangguan mental depresi yang ditujukan bagi kaum remaja. Secara garis besar buku berisi informasi dan pengetahuan mengenai depresi yang dikemas secara runtut yang meliputi:

- a) Mengenal Depresi
- b) Hal-hal Penyebab terjadinya depresi
- c) Mengenal gejala-gejala depresi
- d) Tindakan yang dapat dilakukan sebagai teman dekat kepada penderita depresi
- e) Penanganan terhadap depresi dan informasi mengenai tindak lanjut depresi

### Warna

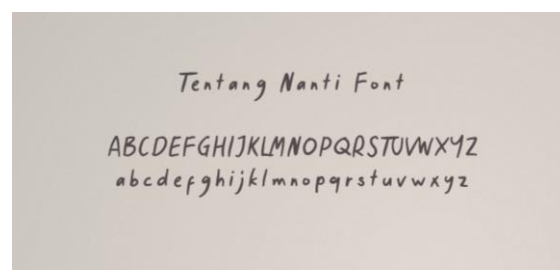
*Tone* warna yang mendominasi menggunakan warna gelap yang menggambarkan gangguan mental depresi.



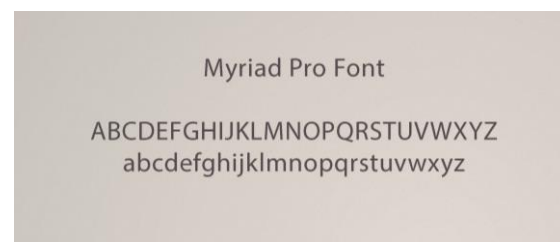
Gambar 1. *Tone* warna buku

### Typeface

Perancangan menggunakan beberapa jenis *font* yang dapat digunakan sebagai *headline*, *sub-headline* dan teks. Penggunaan jenis *typeface* seperti *sans serif* dan *script* digunakan untuk menimbulkan kesan *personal*, non-formal, dan mudah untuk dibaca. *Typeface* yang digunakan memiliki ujung huruf yang tidak tajam sehingga memberikan kesan nyaman dan lembut. Berikut adalah tampilan *typeface* digunakan dalam perancangan buku:



Gambar 2. *Typeface* Tentang Nanti



Gambar 3. *Typeface* Myriad Pro

### Gaya Visual

Gaya desain yang digunakan dalam perancangan buku ini adalah *Flat-Design Style*. Gaya desain ini cenderung memiliki tampilan yang minimalis, memanfaatkan *white space* sehingga dapat menonjolkan ilustrasi yang digunakan sebagai *vocal point*. Penggunaan warna menggunakan warna yang bersifat *calm* dan sesuai dengan tema yang diangkat.

### Gaya Ilustrasi

Gaya visual ilustrasi yang diterapkan dalam perancangan buku visual ini adalah ilustrasi simbolik konseptual, menggunakan teknik *digital vector*. Ilustrasi konseptual menyertakan makna simbolik berupa metafora (perumpamaan) untuk menyampaikan pesan secara tidak langsung. Visual pada buku diseimbangkan dengan adanya penjelasan verbal singkat mengenai objek yang ditampilkan.

### Gaya Layout

Gaya *layout* utama pada buku menggunakan *grid layout*. Karena akan terdapat banyak ilustrasi dan teks, layout ini digunakan untuk dapat memberikan kesan yang rapi dan teratur pada buku.

## Hasil Perancangan

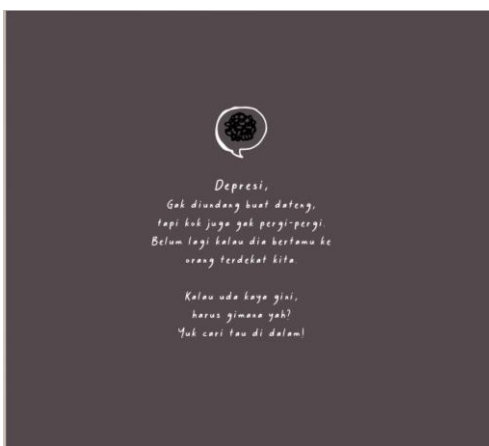
### Buku Visual



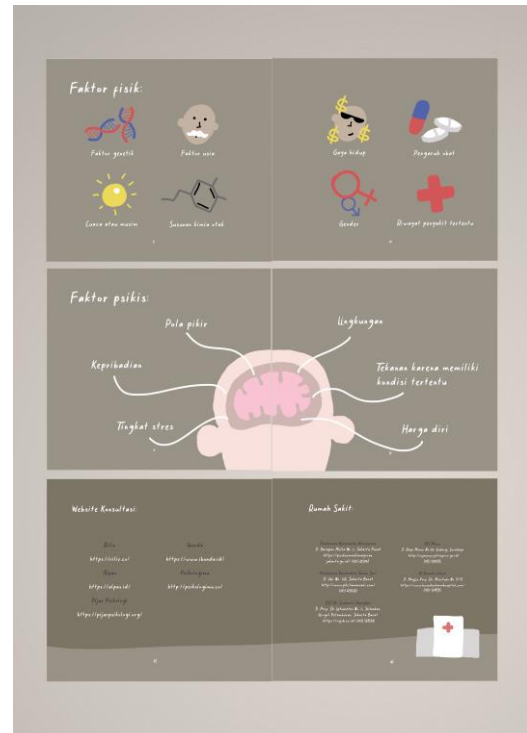
Gambar 4. Mock up buku visual



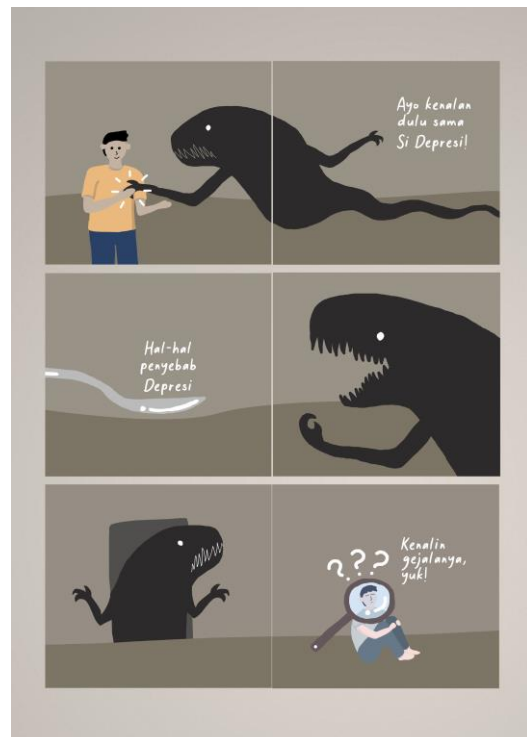
Gambar 5. Cover depan



Gambar 6. Cover belakang



Gambar 7. Contoh layout pada buku



Gambar 8. Contoh halaman bab pada buku



Gambar 9. Contoh ilustrasi pada buku

Media Promosi



Gambar 10. Instagram



Gambar 11. X banner



Gambar 12. Poster promosi buku

## Merchandise



**Gambar 13. Totebag depan**



**Gambar 14. Totebag belakang**



**Gambar 15. Notebook**



**Gambar 16. Pembatas buku**



**Gambar 17. Pin**

## Penutup

### Kesimpulan

Gangguan mental depresi merupakan penyakit mental yang dapat menyerang siapapun di dunia tanpa terkecuali. Depresi tergolong gangguan mental yang umum terjadi, namun kenyataannya belum banyak orang yang memiliki pemahaman tepat mengenai penyakit ini. Hal ini dikarenakan kurangnya media edukasi tentang gangguan mental depresi yang sesuai dengan karakteristik remaja saat ini.

Dengan adanya buku “Teman (Belum) Tantu Mengerti”, maka ada peluang baru bagi remaja untuk memperoleh informasi mengenai gangguan mental depresi dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik mereka.

Apabila pemahaman masyarakat mengenai depresi meningkat, maka akan semakin banyak penderita depresi yang memperoleh lingkungan tempat tinggal yang nyaman, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih terbuka. Hal tersebut dapat mengurangi resiko penderita depresi mengalami hal-hal yang membahayakan diri mereka, seperti melakukan tindakan bunuh diri.

### Saran

Saran yang dapat diberikan mengenai perancangan yang akan datang adalah melakukan lebih banyak eksplorasi dan studi kasus nyata terhadap penderita gangguan mental. Hal tersebut diperlukan agar penulis dapat lebih menggambarkan secara nyata pengalaman seorang teman dekat yang menghadapi seseorang pengidap gangguan mental. Berbagai topik mengenai gangguan mental juga cukup banyak yang belum memiliki media pembelajaran yang sesuai dengan karakter masyarakat. Inovasi media juga mungkin dibutuhkan apabila perancangan dikaitkan dengan perkembangan jaman dan karakteristik *target audience*.

### Daftar Pustaka

Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Atkinson, L, Rita & Atkonson, Richard.R. (1993). *Pengantar Psikologi I*. Jakarta. Batam: Interaksara.

*World Health Organization*. (2002). *Global Burden of Disease in 2002: data sources, methods, and results*. 2003.

Anindyaputri, Irene. Depresi Tak Diobati Fatal Akibatnya, dari Kerusakan Otak Hingga Kehilangan Nyawa. Hello Sehat. *Retrieved December 20, 2019, from <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/5-akibat-depresi-tidak-diobati/>*

Ayu Setyorini, Dyah. Teman Punya Pengaruh Besar Dalam Penanganan Depresi. Beritajatim. *Retrieved December 20, 2019, from <https://beritajatim.com/pendidikan-kesehatan/teman-punya-pengaruh-besar-dalam-penanganan-depresi/>*

Bogdan, R.C dan Biklen, S.K. (1982). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Mehtods*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Grace, G. (2013). *Perancangan Visual Book Sejarah Dan Perkembangan Es Krim Di Indonesia. Undergraduate thesis*. Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.