

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL PELAJAR USIA 14 – 18 TAHUN

Rossyta Wahyutiar¹,
Restu Hendriyani Magh'firoh²,
Swesti Anjampiana Bentri³,
Hartanto⁴

Institut Informatika Indonesia¹
rossyta@ikado.ac.id

Abstrak

Pembelajaran online menggunakan platform seperti website, email, atau video konferensi melalui perangkat elektronik yang terhubung dengan internet. Namun, disamping dampak positif yang diberikan, pembelajaran secara daring juga memberikan dampak yang negatif pada para pelajar, terutama masalah psikologis. Masalah psikologis yang sering dikeluhkan antara lain stres hingga depresi dan gangguan kecemasan. Depresi adalah suatu keadaan yang akan mempengaruhi individu tersebut baik secara afektif, fisiologis, kognitif maupun perilakunya, sehingga mampu mengubah pola serta respon yang biasa dilakukan. Diciptakannya sebuah buku dengan adanya ilustrasi dapat menarik perhatian pembaca dan mempermudah seseorang memahami maksud yang ada. Perancangan ini menggunakan metode penelitian kualitatif (wawancara) dengan dokter Psikolog. Proses perancangan dimulai dari mencari ide, mendesain karakter, digitalisasi hingga buku siap untuk dicetak menggunakan kertas B5 dan jilid hardcover. Perancangan ini menggunakan media pendukung seperti *tote bag*, *notebook*, *tumbler*, *case handphone*, Instagram *post*, kaos, masker, poster, x – banner, dan gantungan kunci. Buku ilustrasi ini diharapkan dapat menarik minat, menambah wawasan, serta mengubah persepsi masyarakat tentang depresi yang menakutkan dan tidak dapat diatasi.

Kata kunci: Buku Ilustrasi, Pembelajaran Daring, Kesehatan Mental.

Abstract

Online learning uses platforms such as websites, e-mail, or video conferencing through electronic devices connected to the internet. However, apart from the positive impact it has, online learning also has a negative impact on students, especially psychological problems. Psychological problems that are often complained of include stress depression and anxiety disorders. Depression is a condition that will affect the individual both affectively, physiologically, cognitively, and behaviorally, so that they can change the patterns and responses that students usually do. The creation of a book with illustrations can attract the reader's attention and make it easier for someone to understand the intent. This design uses qualitative research methods (interviews) with psychologists. The design process starts with finding ideas, designing characters, and digitizing until the book is ready to be printed using B5 paper and hardcover binding. This design uses supporting media such as tote bags, notebooks, tumblers, cellphone cases, Instagram posts, t-shirts, masks, posters, x-banners, and key chains. Hopefully, this illustrated book can attract interest, add insight, and change people's perceptions of depression, which is scary and insurmountable.

Keywords: *Illustration Book, Online Learning, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Sejak menyebarnya virus Corona atau yang sekarang dikenal dengan COVID-19 di seluruh dunia, segala aktivitas yang melibatkan kerumunan masyarakat dibatasi. Hal ini juga berdampak pada kegiatan pembelajaran di sekolah maupun universitas. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI mewajibkan semua proses pembelajaran di semua jenjang pendidikan dilakukan dari jarak jauh dengan metode daring untuk menekan proses penularan COVID-19 karena kegiatan pembelajaran di ruang kelas berpotensi besar untuk menularkan wabah ini. Pembelajaran daring adalah jenis pembelajaran menggunakan *website, email*, pesan singkat, maupun video konferensi dalam penyampaian dan diskusi materi pelajaran

Pembelajaran daring secara sebagian dilakukan menggunakan website untuk menyimpan materi maupun mengumpulkan tugas, namun proses pembelajaran di ruangan kelas secara tatap muka tetap dilakukan. Sedangkan pada pembelajaran daring secara penuh, seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara virtual Menurut Basilaia & Kvavadze, dikutip dalam Maya & Nurul, (2021:58-59). Menurut survei dan hasil penelitian, biasanya masalah fisik yang dialami antara lain mata lelah, pegal, otot tegang, sulit istirahat, dan nafsu makan terganggu. Masalah

psikologis yang sering dikeluhkan selama pembelajaran online antara lain stres hingga depresi, kesulitan menyesuaikan diri, ketidak-berdayaan, kehilangan mood, mudah marah, insomnia, kelelahan emosional, ketakutan, kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis. Banyak siswa yang depresi dan stress, karena tidak mengerti dengan materi yang disampaikan melalui sistem pembelajaran secara daring. Depresi atau frustrasi disebabkan karena banyak tekanan dan tidak adanya kemampuan untuk mengendalikan diri dari orang itu sendiri. Masalah ini bukanlah sesuatu yang bisa dianggap enteng, terutama dalam konteks pendidikan.

Depresi merupakan gangguan yang sering tidak disadari baik oleh penderitanya maupun orang-orang di sekitarnya. Faktor ini mendukung terjadinya penderita depresi tidak mendapatkan pengobatan yang tepat. Depresi atau gangguan mood yang menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai krisis global dan memprediksi pada tahun 2020 gangguan depresi ini akan menjadi penyumbang nomor dua penyebab kecacatan seseorang dalam kehidupan setelah penyakit kardiovaskular.

Ilustrasi merupakan elemen yang dirasakan paling penting sebagai daya Tarik dalam perancangan buku. Ilustrasi akan membantu pembaca untuk berimajinasi sewaktu membaca buku tersebut, sehingga diharapkan agar pembaca seperti tidak merasa sedang membaca sebuah buku yang bertemakan sejarah. Kata ilustrasi bila dilihat dari Bahasa Inggris *illustration*, memiliki arti gambar, foto, ataupun lukisan. Gambar ilustrasi adalah gambar yang menceritakan atau memberikan penjelasan pada cerita atau naskah tertulis. Ilustrasi dalam perkembangan secara lebih lanjut ternyata tidak hanya berguna sebagai sarana pendukung cerita, tetapi juga dapat menghiasi ruang kosong. (Soedarso, (2014:561)

Ilustrasi yang ditampilkan berfungsi untuk menerjemahkan apa yang dirasakan oleh penderita depresi. Sehingga gambar yang akan dihasilkan bersifat imajinatif yang akan lebih menarik bila menggunakan ilustrasi. Namun penggunaan ilustrasi tidak lepas dari tujuannya agar pembaca dapat memahami pesan yang disampaikan pengarang dengan jelas. Selain itu, ilustrasi dapat mempengaruhi persepsi seseorang melalui faktor visual. Persepsi seseorang terhadap suatu hal dapat dipengaruhi oleh pemilihan indera yang digunakan, sehingga ilustrasi bisa dijadikan

sebagai motivasi pembaca untuk lebih menyimak isi dari buku ini melalui faktor visual.

Target audiens dari perancangan ini adalah siswa dengan rentang usia 14-18 tahun. Perancangan buku ilustrasi ini dibuat sebagai media informasi kepada para pelajar dan masyarakat diluar yang masih awam dan tidak mengerti tentang Kesehatan mental dan pentingnya menjaga. Pemilihan buku ilustrasi agar dapat menarik perhatian pembaca sehingga lebih mudah untuk memahami apa yang ingin disampaikan.

KAJIAN TEORI

Kesehatan Mental

Sarwono (2010) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi atau keadaan seseorang hingga ia akan terhindar dari gangguan kejiwaan atau neorosis dan penyakit kejiwaan. Mampu menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan dengan masyarakat dimanapun ia berada, mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dalam menghadapi masalah, terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan. Kesehatan mental itu sendiri menurut WHO adalah suatu keadaan (status) sehat utus secara fisik, mental (rohani) dan social, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.

Pembelajaran Daring

Daring adalah istilah yang lekat dengan internet. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), daring adalah akronim “dalam jaringan” yang berarti segala sesuatu dilakukan secara online. Daring adalah sejenis komunikasi yang bisa dilakukan dengan modal ponsel, laptop, komputer, tablet, dan internet. Praktiknya, daring digunakan sebagai pembelajaran virtual, sebutan populernya adalah pembelajaran daring. Pembelajaran ini diperantarai dengan berbagai macam aplikasi. Aplikasi yang biasanya digunakan adalah Zoom, Google Meet, WhatsApp, Line, Skype, dan lain sebagainya. Tujuan pembelajaran daring adalah memudahkan komunikasi penyampaian materi ajar dalam bidang pendidikan yang dilakukan jarak jauh. Tujuan pembelajaran daring umumnya diperuntukkan untuk metode ajar yang

tidak tatap muka. Meski pembelajaran daring dilakukan secara virtual dan jarak jauh, penyusunan dari tujuan pembelajaran daring bukan malah menjadi semakin kabur, tetapi semakin penting.

Depresi

Depresi didefinisikan sebagai suatu keadaan yang akan mempengaruhi individu tersebut baik secara afektif, fisiologis, kognitif maupun perilakunya, sehingga hal itu mampu mengubah pola serta respon yang biasa dilakukan. Gejala terhadap seseorang yang depresi akan melakukan hal-hal diluar kendalinya, hingga menyebabkan individu tersebut secara tanpa sadar untuk mencoba bunuh diri Menurut Hadi et al., dikutip dalam Elen Asti (2021), Depresi disebut juga sebagai gangguan yang tak terlihat atau invisible disease. Berbeda dengan gangguan lain seperti flu, penderita pasti sadar bahwa ia terkena flu, penderita depresi sering kali tidak sadar ada masalah. Bahkan, banyak orang yang sering menganggap bahwa depresi adalah masalah yang berkaitan dengan keimanan seseorang dan tidak dianggap sebagai gangguan psikologis yang membutuhkan bantuan profesional di bidang ini.

Seseorang yang depresi umumnya menunjukkan ciri-ciri psikologi dan fisik tertentu. Ciri psikologis orang yang depresi adalah rasa cemas dan khawatir yang berlebihan, emosi yang tidak stabil, serta rasa putus asa atau frustrasi. Sementara itu, ciri-ciri fisik pada seseorang yang depresi adalah selalu merasa lelah dan tak bertenaga, pusing dan nyeri tanpa penyebab yang jelas, serta menurunnya selera makan.

Depresi disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor genetic, biologi, lingkungan, dan faktor psikologis. Para peneliti terdahulu menemukan bahwa depresi melankolis, gangguan bipolar, dan depresi postpartum, berkaitan dengan peningkatan kadar sitoksin yang berkombinasi dengan penurunan sensitivitas kortisol (Brogan, 2014).

Sedangkan penelitian lainnya menemukan bahwa depresi tidak hanya dikarenakan oleh terlalu sedikit atau banyaknya bahan kimia tertentu di otak. Banyak kemungkinan penyebab dari depresi termasuk terganggunya fungsi otak terkait dengan regulasi suasana hati, kerentanan genetik, peristiwa kehidupan yang

penuh stres, obat-obatan, dan adanya indikasi media. Diyakini bahwa interaksi faktor-faktor inilah yang menyebabkan terjadinya depresi (Harvard Health Publication, 2009).

Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi adalah buku yang menampilkan hasil visualisasi dari suatu tulisan dengan teknik drawing, lukisan, fotografi, atau teknik seni rupa lainnya yang lebih menekankan hubungan subjek dengan tulisan yang dimaksud daripada bentuk. Ilustrasi pada sebuah buku bertujuan untuk menerangkan atau menghiasi suatu cerita, tulisan, puisi, atau informasi tertulis lainnya. Diharapkan dengan bantuan visual, tulisan tersebut lebih mudah dicerna Menurut Arif, (2015:3). Ilustrasi berasal dari kata latin *illustrare* yang berarti menerangi atau memurnikan.

Kamus *The American Heritage of The English Language*, *illustrate* mempunyai arti memperjelas atau memberi kejelasan melalui contoh, analogi atau perbandingan, mendekorasi. Menurut museum ilustrasi nasional di Rhode Island, USA, ilustrasi adalah penggabungan ekspresi personal dengan representasi visual untuk menyampaikan sebuah ide atau gagasan. Ilustrasi adalah sebuah citra yang dibentuk untuk memperjelas sebuah informasi dengan memberi representasi secara visual. Esensi dari ilustrasi adalah pemikiran; ide dan konsep yang melandasi apa yang ingin dikomunikasikan gambar.

Gaya gambar gabungan realis dan *cartoon*, seperti karikatur adalah ciri yang paling khas tapi ada banyak pula gaya-gaya lainnya tergantung dari skill gambar realis dan *cartoon* yang digabungkan, dan ini merupakan level atau tingkatan dari komik artist sendiri, aliran semi realis/semi kartun ini juga banyak sekali versinya.

Gaya ilustrasi semi realis memiliki keunikan tersendiri mulai dari garis hingga *tone colour* yang digunakan oleh para ilustrator, setiap ilustrator pasti memiliki *style* garis yang berbeda dengan ilustrator lainnya begitu pula dengan tone warnanya, jam terbang tinggi dan referensi yang dianut sedikit banyak membawa pengaruh terhadap hasil karya cipta visualisasi yang diciptakan.



Gambar 1. *Semi Cartoon Style (Gaya Semi Realis)*

Sumber : <https://www.pinterest.com/pin/322781498288204576/>

Infografis

Infografis (*Infographics*) merupakan singkatan dari *Information + Graphics*. Infografis merupakan visualisasi data, gagasan, informasi atau pengetahuan melalui bagan, grafis, jadwal dan lainnya agar data, gagasan, informasi atau pengetahuan dapat disajikan lebih dari sekedar teks dan memiliki dampak visual yang cukup kuat dan lebih menarik. Dengan demikian akan menggugah kesadaran pembacanya untuk memahami data, gagasan, informasi atau pengetahuan lebih cepat dan tepat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah kualitatif. Proses penelitian kualitatif berusaha untuk memahami objek yang diteliti sebaik mungkin dan berpartisipasi dalam mengeksplorasi apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya, semua data yang telah terkumpul akan dirangkum dan dibahas dalam buku ilustrasi tentang dampak yang ditimbulkan, sebagai pemecahan masalah. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, internet, artikel, dan jurnal penelitian.

Tema yang akan digunakan dalam perancangan buku ilustrasi ini adalah psikologi dan pendidikan. Buku ini akan menyajikan seputar informasi tentang depresi berdasarkan pada teori dan riset pada sumber yang ada, masalah yang dihadapi pelajar seputar depresi dan kemudian cara penyelesaian dari masalah – masalah tersebut. Perancangan buku ilustrasi ini juga menyajikan contoh kasus depresi yang pernah terjadi di Indonesia.

Buku Ilustrasi

Perancangan buku ilustrasi ini menggunakan style ilustrasi semi realistik, disajikan dengan bentuk infografis berwarna dan di cetak menjadi buku sehingga dapat memudahkan dalam membaca sebagai media utama. Menggunakan warna – warna dingin seperti hijau dan biru yang bisa melambangkan ketenangan dan warna abu – abu yang melambangkan suram, depresi.



Gambar 2. Contoh layout buku ilustrasi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berikut desain karakter yang dipakai. Warna yang digunakan pada pakaian karakter tersebut menggambarkan pelajar SMA/SMK yang sesuai dengan target audiens dari buku ilustrasi ini. Proses pembuatan karakter digital dikerjakan menggunakan *software Clip Studio Paint*.



Gambar 3. Karakter didalam buku ilustrasi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Tampilan buku ilustrasi dirancang dengan penjelasan di atas dan gambar ilustrasi yang menjelaskan penjelasan di atasnya. Buku ilustrasi ini dicetak *full color* pada ukuran kertas B5 berjumlah 60 halaman.



Gambar 4. Tampilan Buku Ilustrasi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Media Pendukung

Media pendukung menggunakan konsep yang sama dengan media utama buku ilustrasi, menggunakan warna hijau dan putih sebagai warna inti dari media. Berikut hasil mockup dari desain media pendukung.

1. Poster

Poster ini digunakan sebagai media promosi untuk buku ilustrasi Depresi & Pembelajaran daring. Dicitak menggunakan kertas A3 pada bahan *Artpaper* dengan tebar 230gr.



Gambar 5. Tampilan Desain Poster

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Case Handphone

Case *handphone* ini juga bisa digunakan sebagai media promosi untuk buku ilustrasi Depresi & Pembelajaran daring. Dicitak menggunakan bahan *softcase*.



Gambar 6. Tampilan Desain Case Handphone

Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. X-Banner

X – Banner akan dicetak menggunakan bahan *frontlite* dengan ukuran 60x160 cm, yang akan digunakan pada saat pameran buku ilustrasi Depresi & Pembelajaran Daring.



Gambar 7. Tampilan Desain X-Banner

Sumber: Dokumentasi Pribadi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perancangan buku ilustrasi dibuat sebagai media informasi untuk pelajar di usia 14 – 18 tahun dan bertujuan untuk memberikan informasi seputar kesehatan mental, penyakit mental, dan dampak dari kesehatan mental khususnya depresi, pembelajaran daring dan masalah yang dihadapi pada saat ini seputar pembelajaran daring. Media utama yang digunakan adalah buku ilustrasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama pembelajaran daring yang dicetak menggunakan kertas B5. Selain itu, penulis juga membuat *poster*, *case handphone*, *X-Banner*, dan gantungan kunci sebagai media pendukungnya. Penulis dapat menyimpulkan, bahwa dalam penyampaian informasi, tidak hanya melalui tulisan saja melainkan dapat memanfaatkan gambar melalui buku ilustrasi yang mampu memudahkan dalam penyampaian materi dan dapat menarik perhatian pembaca.

Saran

Untuk perancangan buku ilustrasi sebagai media utama, penting untuk mengumpulkan data sebanyak mungkin dan menuliskan ide secara terperinci agar tidak mengalami kesulitan ketika akan menyusun sebuah buku. Mencari referensi ataupun sumber baik dari segi pose dan ekspresi, membagi dan mengatur waktu untuk menyelesaikan keseluruhan media (sketsa, proses digital hingga hasil final) juga sangat diperlukan demi kelancaran penelitian. Tidak hanya itu, menggunakan media lain seperti *E-book* dan juga *microblog* juga merupakan sebuah alternatif

untuk menunjang minat pembaca remaja masa kini dikarenakan pada masa yang moderen ini, media *online* lebih banyak digemari dari pada media cetak seperti buku ilustrasi yang berupa fisik semata. Selain itu, media *online* juga dapat menghemat biaya dan juga mempermudah pembaca untuk mengakses media tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, R. I., Utama, J., Siswanto, R. (2015). *Perancangan Buku Ilustrasi Untuk Menginformasikan Cara Menjaga Kebersihan Alat Indera Dengan Benar*.
- Asti, E. (2021). *Pengaruh Hubungan Pembelajaran Daring Di Era Pandemi Covid – 19 Terhadap Mental Peserta Didik*. Vol 2, No. 84.
- Brogan, K. (2014). *Psychoneuroimmunology —How Inflammation Affects Your Mental Health*. Diunduh 11 Februari 2021 dari <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/04/17/psychoneuroimmunology-inflammation.aspx>.
- Harvard Health Publication (2009). *What causes depression?*. Diunduh 11 Februari 2021 dari <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression>.
- Nareza, M. (2020, September 12). *Kesehatan Mental: Pengertian, Jenis, dan Cara Menjaganya*. Retrieved from <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini>.
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2020). *Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun*. Vol 20, No. 2.
- Sarwono, S.W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jilid Ketiga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soedarso. (2014) *Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Majapatih Gajah Mada*. Jurnal Humaniora Vol. 05, No. 2.
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). *Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis*. Vol 3, No. 2, 154.
- Wakik, A. (2019). *Gaya Ilustrasi Semi Realis Dalam Perancangan Buku Ilustrasi dan Tugas Akhir, Surakarta, Institut Seni Indonesia*.
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). *Pembelajaran Daring Terhadap Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa*. Vol 6, No. 1, 58 - 59.