

BAB II

TINJAUAN UMUM

2.1 Tinjauan Pustaka

Buku "*I Have Anxiety*" ditulis Oleh Isnannahh membahas tentang kecemasan. Kecemasan adalah gangguan mental yang disebabkan oleh ketidakseimbangan fungsi otak dalam mengatur rasa takut dan emosi, menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan berlebihan yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Faktor stres, terutama akibat trauma psikologis, dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan. Penanganannya melibatkan metode psikoterapi dan penggunaan obat psikotropika. Buku "*I Have Anxiety*" menawarkan berbagai kegiatan, seperti mewarnai, menggambar, melengkapi gambar, dan menulis diary, yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Buku ini sangat direkomendasikan bagi pembaca yang mengalami gangguan kecemasan. Buka buku ini dan hadapi kecemasanmu. Buku ini juga merupakan hasil karya seorang penyintas anxiety disorder dan telah mendapat respons positif setelah diterbitkan secara indie. Kegiatan-kegiatan di dalamnya dapat dilakukan secara acak, membantu pembaca mengatasi kecemasan yang datang tiba-tiba.

Buku "Filosofi Teras," yang digarap oleh Henry Manampiring, memperkenalkan aliran filsafat bernama "stoisisme." Stoisisme, sebuah pandangan hidup yang diajarkan kepada masyarakat agar mereka menjalani kehidupan yang sejalan dengan alam, menjadi fokus utama buku ini. Karya ini memberikan pembaca pola pikir yang telah digunakan oleh tokoh-tokoh filsuf besar seperti Seneca. Seneca mengajarkan bahwa ada aspek-aspek yang dapat kita kendalikan, sementara sebaliknya, ada juga yang berada di luar kendali kita. Filosofi Teras menekankan pemahaman bahwa ada beberapa faktor yang tidak dapat kita kontrol, seperti pemikiran orang lain, nasib, kekayaan, dan lingkungan sekitar kita. Ajaran ini menjadi relevan pada era saat ini, terutama dalam dunia media sosial, di mana setiap individu memiliki kebebasan untuk menyampaikan pendapat mereka. Kita,

sebagai manusia, tidak mampu mengendalikan respons yang diberikan oleh orang lain terhadap kita.

Pada perancangan buku interaktif yang akan dibuat oleh peneliti, beberapa aspek stoisisme akan dibahas dengan tujuan membantu pembaca untuk pulih dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Konsep stoisisme diadaptasi agar sesuai dengan tantangan kehidupan masyarakat saat ini, terutama dalam menghadapi era media sosial, di mana konsistensi dalam menerapkan prinsip-prinsip stoisisme dapat menjadi suatu tantangan. Buku ini diharapkan dapat membimbing pembaca menuju perubahan positif melalui pola pikir dan tindakan yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya” Oleh Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rayhani Ini membicarakan pentingnya kesehatan mental dalam konsep kesehatan secara umum. Kesehatan mental yang optimal memungkinkan seseorang mengenali potensinya, mengatasi stres sehari-hari, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi komunitas. Gangguan kesehatan mental, dengan jumlah kasus mencapai sekitar 450 juta individu di seluruh dunia, tidak bisa diabaikan. Data WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) menunjukkan bahwa India memiliki kasus depresi tertinggi (56.675.970 atau 4,5% dari populasi), sedangkan Maladewa memiliki tingkat terendah (12.740 atau 3,7%). Di Indonesia, kasus depresi mencapai 9.162.886 (3,7% dari populasi). Konsep kesehatan jiwa memengaruhi kebijakan dan tindakan. Faktor sosioekonomi penting, memerlukan pendekatan komprehensif pemerintah.

Jurnal “*Journal of Islamic and Law Studies*” “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Secara Islami Oleh Widiya A Radiani membahas tentang Pentingnya gerakan kesehatan mental terletak pada cara mencegah dan peran komunitas dalam meningkatkan fungsi mental individu sangat penting. Kesehatan jiwa mencakup banyak hal selain kesehatan fisik atau psikologis, tetapi juga melibatkan aspek sosial, budaya, spiritual, dan keagamaan. Oleh karena itu, penanganan tidak hanya dari segi medis, perhatian juga perlu diberikan pada aspek

keagamaan, seperti kesabaran, amalan baik, aktivitas positif, penguatan nilai-nilai, membaca doa, ayat Al-Quran, zikir, hadis Nabi, shalat malam, bergaul dengan baik, puasa, menghadiri pengajian agama, mempelajari Tajwid dan Fiqih, serta ikut Majelis Zikir dan belajar dakwah dan ilmu keislaman.

Jurnal “Perancangan Buku Interaktif Untuk Remaja Introvert” Oleh Sienny, Hendro Aryanto, Aniendya Christianna ini membahas tentang Remaja yang memiliki sifat introvert dan kesulitan dalam mengungkapkan diri memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi. Dalam kondisi depresi yang semakin dalam, ada potensi untuk melakukan *self-harming*, berpikir bunuh diri, dan bahkan bunuh diri. Solusi yang diperlukan untuk remaja introvert adalah fokus pada cara mereka dapat mengeluarkan ide atau mengekspresikan diri. Kegiatan seperti menulis, menggambar, membaca, atau melakukan aktivitas interaktif melalui suatu produk dapat membantu mereka mengatasi perasaan tersebut. Meskipun produk ini tidak dapat menggantikan peran teman atau profesional kesehatan mental, namun dapat berperan sebagai alat untuk mengalihkan fokus, mengekspresikan diri, dan mengungkapkan perasaan yang sulit diutarakan. Pembuatan buku interaktif dianggap sebagai solusi yang efektif untuk membantu remaja introvert mengurangi rasa gelisah dan depresi yang mereka alami.

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah perancangan Buku Interaktif. Buku interaktif diartikan sebagai bentuk buku yang melibatkan interaksi dua arah, dan menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi sambil mendorong partisipasi aktif dalam proses belajar. Buku ini dapat berfungsi sebagai media utama atau mendukung penyampaian materi teori, menciptakan pengalaman interaksi yang menyenangkan, serta memastikan pesan tersampaikan dengan jelas dan mudah diingat, sehingga dapat dipahami dengan baik oleh audiens. (Iswari, 2021)

Menurut buku yang digunakan sebagai pembanding, perbedaannya dengan buku yang akan peneliti buat adalah sebagai berikut: buku pembanding memiliki daftar isi yang sangat berbeda dengan buku peneliti, juga tidak menyediakan konsep

atau penjelasan tentang kecemasan berlebih. Selain itu, buku pembanding cenderung lebih menekankan aktivitas mewarnai dan menggambar tanpa tata letak yang teratur. Sementara itu, buku yang akan peneliti buat memiliki konsep utama yang berfokus pada teknologi, yang relevan dengan generasi Z yang memiliki hubungan erat dengan teknologi. Di dalam buku peneliti, terdapat beberapa tahapan yang disertakan hingga tahap terakhir agar pengguna dapat melihat perkembangan gangguan kecemasan mereka. Jika tidak ada perubahan selama pengisian buku jurnaling, maka pengguna disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan mental.

2.2 Teori Utama

2.2.1 Psikologis tentang Kecemasan

Generasi Z, yang lahir tahun 1997 dan 2012, merupakan penerus dari Generasi Milenial yang melibatkan individu yang lahir antara tahun 1981 dan 1996. Berdasarkan data sensus tahun 2020 dari situs web (Indonesiabaik.id, 2020), jumlah individu Generasi Z pada tahun tersebut mencapai 75,49 juta, atau sekitar 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia. Data ini memberikan gambaran yang kuat tentang signifikansi kehadiran Generasi Z dalam dinamika populasi Indonesia pada tahun 2020. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa estimasi jumlah individu Generasi Z pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 74,93 juta jiwa, yang memperkuat peran dan dampak mereka dalam perkembangan masyarakat. Generasi Z, yang tumbuh di era internet dan media sosial, membentuk kelompok yang sangat berbeda dengan Generasi Milenial. Dengan fasilitas digital multibahasa, Gen Z mengalami masa dewasa dalam lingkungan digital yang cenderung memunculkan rasa stres dan kecemasan secara berkelanjutan. Generasi Z, yang merasa tanpa pegangan seperti generasi sebelumnya, menghadapi tantangan mental dan psikologis tanpa memiliki alternatif yang jelas. Oleh karena itu, kecemasan atau depresi menjadi beban yang harus diatasi oleh Gen Z, terutama karena mereka merasakan tekanan dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan pendidikan. Ahli menyatakan bahwa situasi ini terjadi karena Generasi Z sedang mengalami masa transisi kehidupan. Namun, generasi sebelumnya, dan respons mereka berbeda dengan Generasi Milenial (Finaka & Nurhanisah, 2021).

2.2.2 Buku Interkatif

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah perancangan Buku Interaktif. Buku interaktif diartikan sebagai bentuk buku yang melibatkan interaksi dua arah, dan menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi sambil mendorong partisipasi aktif dalam proses belajar. Buku ini dapat berfungsi sebagai media utama atau mendukung penyampaian materi teori, menciptakan pengalaman interaksi yang menyenangkan, serta memastikan pesan tersampaikan dengan jelas dan mudah diingat, sehingga dapat dipahami dengan baik oleh audiens. (Iswari, 2021)

2.3 Teori Pendukung

Teori pendukung yang digunakan untuk memperdalam peneliti agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam merancang Buku Jurnalng.

2.3.1 Jurnalng terhadap kecemasan berlebih

Menurut informasi yang terdapat di "*Health Encyclopedia dari University of Medical Centre*" Jurnalng bermanfaat untuk mendorong refleksi diri, dengan menulis tentang peristiwa emosional, seseorang bisa melepaskan diri dari siklus pemikiran yang terlalu juah dan merenungkan kejadian dengan lebih tenang. Selain itu, aktivitas ini juga membantu meningkatkan kesadaran diri. Menuliskan perasaan terkait situasi yang sulit dapat membantu individu memahaminya dengan lebih baik. Ketika melakukan sesi jurnalng, informan mengalami ekspresi emosi dan merenungkan pengalaman pribadinya. Emosi ini mencakup perasaan kuat yang spesifik dan sementara sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa. Informan menggambarkan berbagai emosi dengan bebas dan ekspresif, termasuk marah, antusias, iri, takut, frustrasi, kecewa, malu, bahagia, benci, berharap, cemburu, gembira, cinta, bangga, terkejut, dan sedih. Kebermaknaan menulis secara ekspresif dalam jurnalng terletak pada penekanan pada kegiatan menulis yang terfokus pada ungkapan kondisi emosional yang dirasakan, dengan tujuan membantu meredakan stres, kecemasan, dan depresi. (Dwitami & Kusumalestari, 2023)

2.3.2 Warna pada desain buku jurnaling “Titik Temu”

Dalam artikel "8 Psikologi warna yang Menarik untuk Kamu Ketahui " yang dipublikasikan di halodoc pada tanggal 27 Juni 2023, disebutkan bahwa warna dapat diinterpretasikan melalui pemahaman psikologi pada kondisi kejiwaan. Gelombang cahaya yang mencapai retina mengalami transformasi menjadi sinyal listrik sebelum akhirnya mencapai otak. Proses ini memiliki dampak pada emosi, *mood*, dan perilaku seseorang (Fadli, 2023). Penjelasan lebih lanjut dapat ditemukan di bawah ini:

1. Merah, menurut sebuah penelitian dapat meningkatkan detak jantung dan membuat kita bernapas lebih cepat.
2. Merah muda, menurut ahli, warna ini dianggap kurang bersemangat, membuat energi melemah, dan menunjukkan ketidakdewasaan.
3. Abu-abu, menurut ahli, warna ini dianggap warna yang kuat karena merupakan warna alam, tetapi akan terlihat membosankan bila hanya ada warna abu-abu.
4. Biru, psikologi mengartikan warna ini sebagai kesetiaan, ketenangan, sensitif, dan bisa diandalkan.
5. Hijau, psikologi warna ini melambangkan alam, kehidupan, kesehatan, dan kesejukan.
6. Hitam, pada psikologi, warna ini terkesan elegan dan kuat, namun berhubungan pula dengan reputasi yang buruk.
7. Kuning, menurut ahli konsultan dan psikologi, warna ini meningkatkan konsentrasi.
8. Ungu, memiliki karakteristik menenangkan dalam psikologi warna.

Dikutip dari *website* Media Indonesia dengan judul "Pengertian Warna, Makna, Jenis, dan Skemanya dalam Desain Grafis" dan ditulis oleh (Subari, 2022) berikut adalah beberapa fungsi warna dalam desain grafis antara lain:

- a. Fungsi estetika.

Warna memiliki kemampuan untuk memicu perasaan keindahan.

- b. Fungsi isyarat.

Warna dapat menunjukkan sifat atau kondisi tertentu, misalnya warna merah yang mudah menarik perhatian.

- c. Fungsi psikologis.

Warna bisa menimbulkan kesan perasaan tertentu. Misalnya, abu-abu atau hijau dapat memberikan kesan ketenangan.

- d. Fungsi alamiah.

Warna adalah properti yang melekat pada benda dan menggambarkan sifat objek secara nyata.

2.3.3 *Layout* /Tata Letak pada buku jurnaling “Titik temu”

Istilah "*layout*" berasal dari bahasa Inggris dan berarti "tata letak". Tata letak, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online, merujuk pada cara elemen grafis diatur, ditempatkan, dan ditata pada halaman atau cetakan agar terlihat menarik dan mudah dibaca. Menurut jurnal e-journal uma.ac.id, seperti yang dikutip oleh (Fikriansyah, 2023), *Layout* merupakan bagian dari desain grafis yang fokus pada pengaturan teks dan elemen visual. Lebih dari sekadar merancang, *layout* yang efektif memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan jelas. Tidak hanya tentang menciptakan desain yang menarik secara visual dan estetis, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengkomunikasikan pesan kepada audiens dengan mudah dan efektif.

2.3.4 *Readabilty* pada buku jurnaling “Titik Temu”

Readability merupakan hal yang penting untuk para desainer untuk mengaplikasikan ke dalam desain, salah satu yang paling penting adalah pemilihan jenis huruf.

- Ukuran Huruf

Ukuran huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan yang tepat dapat membantu para pembaca dengan mudah dan nyaman.

- Jenis Huruf

Jenis huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Huruf mudah dibaca dan memiliki kontras yang baik dapat membantu pengguna memahami informasi dengan cepat.

- Warna

Warna huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Pemilihan warna dengan kontras yang baik sangat mempengaruhi kenyamanan pembaca.

- Spasi

Spasi juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Spasi yang cukup sangat mempengaruhi kenyamanan terhadap pembaca.

2.3.5 Tipografi pada desain buku jurnaling “Titik Temu”

Dikutip dari (Sihombing, 2001) dalam bukunya yang berjudul "Tipografi dalam Desain Grafis", dinyatakan bahwa tipografi adalah cara visual untuk menyampaikan komunikasi verbal dan merupakan elemen visual yang sangat penting dan efektif. Huruf-huruf memiliki potensi untuk menyampaikan ekspresi tersirat dalam desain tipografi. Tipografi dianggap esensial sebagai bagian yang melengkapi, membantu menjelaskan elemen-elemen desain.

- Keterbacaan

Tipografi yang baik dapat mempengaruhi tingkat keterbacaan konten, dengan pemilihan font yang tepat dan ukuran yang sesuai para pengguna dapat dengan mudah memahami informasi tersebut,

- Hirarki

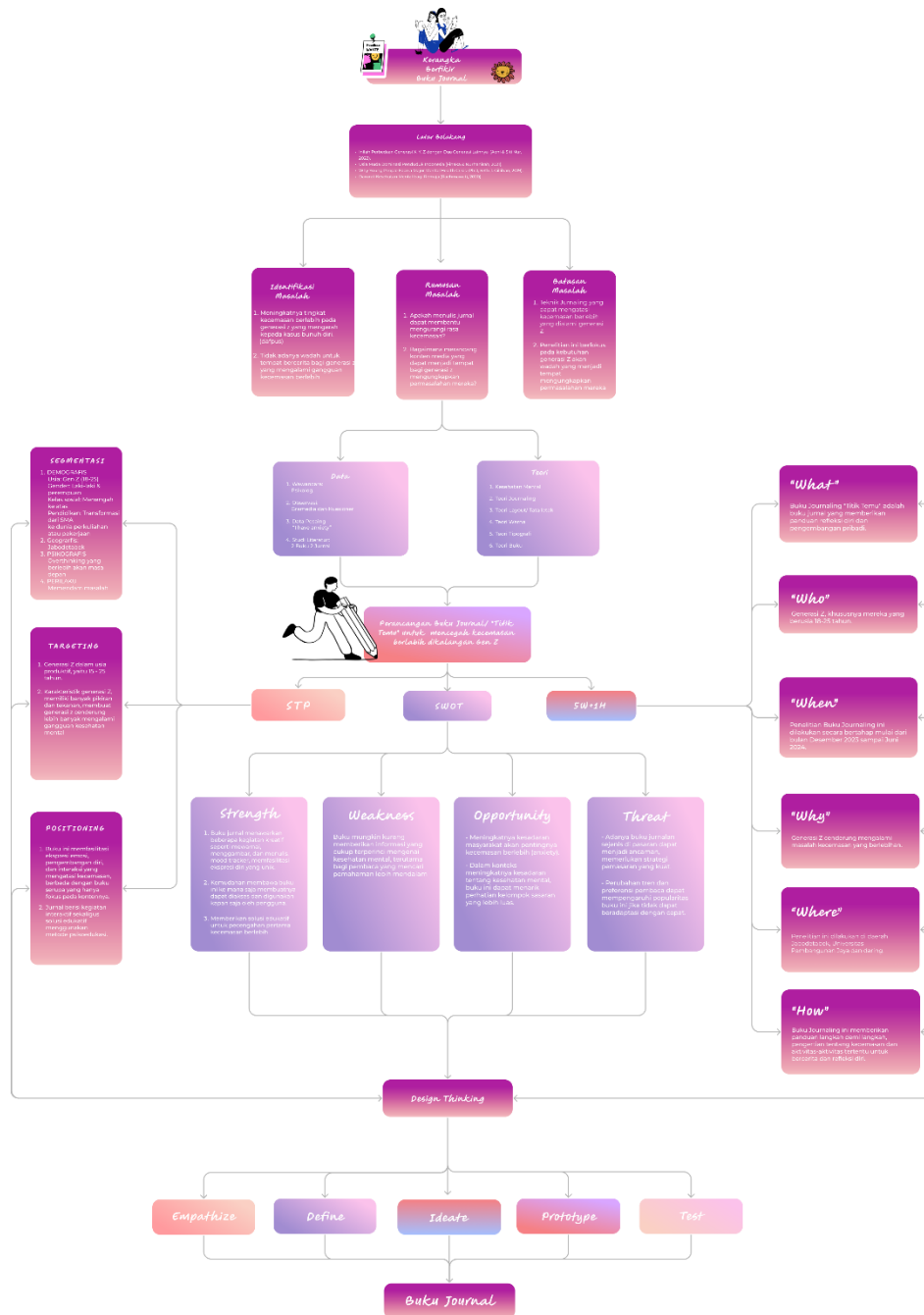
Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas dan mudah dipahami. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas.

2.4 Ringkasan Kesimpulan Teori

Dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung kelancaran penelitian dalam proyek tugas akhir ini, diperlukan landasan pendukung teori tentang kecemasan dari Psikologi dan buku jurnaling dari perspektif Desain Komunikasi Visual. Untuk mendapatkan penelitian yang optimal.



2.5 Kerangka berfikir



Gambar II.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir seringkali digunakan sebagai alat bantu penulis untuk menyelesaikan berbagai jenis karya tulis, termasuk karya tulis kreatif dan penelitian. Kerangka konseptual merangkum dasar pemikiran yang melibatkan

teori, fakta, observasi, dan tinjauan kepustakaan, yang menjadi dasar bagi penulisan suatu karya tulis. (Ramadhan A. M., 2023)

