

Perancangan Buku Ilustrasi Meditasi Visual untuk Pembaca Dewasa Muda

¹ Theofillus Adinugroho, ² Siti Nurannisaa P.B. *, ³ Tri Hadi Wahyudi

^{1,2,3} Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain,
Universitas Tarumanagara
theofillus.625180119@stu.untar.ac.id, sitip@fsrd.untar.ac.id,
triw@fsrd.untar.ac.id

RUPAKA

Jurnal Rupaka

<https://journal.untar.ac.id/index.php/Rupaka>

Vol 4, No.1

Juli – Desember 2021

*This is an open access article
under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



Abstract

Illustration book is a medium that potentially helps the young adults to visualize their meditation. This design aims to create a self-healing media in form of illustration book, based on "Inner Journeys: Meditations and Visualizations" book by Gloria Chadwick. The method is through Design Thinking. The Subjects are young adults, male and female, in age of 18 to 24 from big cities of Indonesia, especially Jabodetabek. The methods used in research are through literature review, interview, and questionnaire, then descriptively analyzed. The concept is to build a positive thinking to stabilize the reader's emotion. To aim it, illustration style used is semi-realistic fantasy in first-person point of view, with bright and contrast colors to reach natural, warm, and imaginative feelings. Illustrations must be able to stimulate imagination and display positivity through its elements, so it helps the process of visualizing the meditation. To determine the concepts, the problem should be seen in the view of the users to reduce the self-subjectivity from the works.

Keywords: illustration book, positive thinking, visual meditation, young adulthood

Abstrak

Buku ilustrasi menjadi media yang berpotensi dalam membantu proses visualisasi dewasa muda dalam bermeditasi visual. Perancangan ini bertujuan menciptakan media pemulihan diri berbentuk buku ilustrasi yang diadaptasi dari buku "Inner Journeys: Meditations and Visualizations" karya Gloria Chadwick. Metode Perancangan yang digunakan adalah *Design Thinking*. Subjek perancangan adalah dewasa muda, pria dan wanita, dengan usia 18 sampai 24 tahun di kota-kota besar di Indonesia, khususnya Jabodetabek. Dalam melakukan penelitian, metode-metode yang digunakan berupa studi pustaka, wawancara, dan kuesioner, kemudian dianalisis secara deskriptif. Buku ilustrasi mengangkat konsep pikiran positif untuk membangun kestabilan emosi pembacanya. Dalam mencapainya, gaya ilustrasi yang digunakan adalah fantasi semi-realis melalui sudut pandang orang pertama, dengan pewarnaan yang cerah dan kontras untuk mencapai kesan natural, hangat, dan imajinatif. Ilustrasi harus mampu menjadi stimulus imajinasi dan menampilkan positivitas melalui elemen-elemennya, sehingga dapat memudahkan proses visualisasi pembaca dalam bermeditasi. Dalam menentukan konsep dan gaya visual, permasalahan perlu untuk dilihat dari sudut pandang pengguna, agar karya yang dihasilkan tidak subjektif berdasarkan selera pribadi.

Kata kunci: buku ilustrasi, dewasa muda, meditasi visual, pikiran positif

Pendahuluan

Dewasa muda rentan terhadap gangguan mental karena merupakan masa transisi sehingga mereka mulai bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Permana, 2021). Memulai masa kemandirian, dewasa muda menerima banyak tekanan dan

tuntutan yang menimbulkan berbagai stres yang dapat mengarah kepada gangguan mental. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, dewasa muda di Indonesia memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi dan kecemasan juga 80-90% menjadi dasar penyebab terjadinya kasus bunuh

* Penulis Koresponden

diri (Rachmawati, 2020). Pandemi COVID-19 juga secara signifikan meningkatkan persentase depresi di kalangan muda. Survei yang dilakukan pada 2020 terhadap 4010 orang oleh seorang Psikiater di RSJ Soeharto Heerdjan dan CSI Cempaka Putih, Agung Frijanto menemukan bahwa 65% responden mengalami kecemasan dan 67% mengalami depresi, dengan kasus terbanyak pada usia 17-29 tahun (Lukihardianti, 2020). Kesehatan mental merupakan hal yang krusial dan darurat di kalangan dewasa muda, sehingga tidak dapat dianggap remeh dan perlu penanganan yang benar.

Ada berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengobati gangguan mental, tetapi tidak semuanya bersifat baik dan membangun. Penanganan berbagai masalah kesehatan mental secara medis melalui obat-obatan perlu dilakukan dan diawasi dengan benar oleh seorang ahli. Pengobatan medis melalui obat-obatan tidak serta merta menyembuhkan gangguan mental, melainkan hanya menurunkan gejala gangguan mental. Penggunaan obat-obat anti-depresan juga berisiko memberikan berbagai efek samping yang dapat mengganggu stabilitas tubuh hingga membahayakan kesehatan (Alodokter, 2020). Salah satu upaya lain dalam menurunkan gejala depresi dan gangguan kecemasan adalah dengan metode alamiah seperti meditasi dan relaksasi (Tashandra, 2020). Pengobatan alamiah bersifat praktis dan dapat dilakukan secara mandiri dengan biaya yang lebih hemat dibandingkan dengan terapi medis. Pengobatan medis maupun alami umumnya memberikan efek yang sama, yaitu hanya menurunkan gejala depresi seseorang. Namun begitu, metode alami memberikan berbagai efek yang bermanfaat bagi kesehatan dan pola hidup seseorang.

Ketika melihat dan memikirkan sebuah gambaran yang menyenangkan, otak seseorang akan mengeluarkan hormon *dopamine* yang berfungsi memacu emosi bahagia dan ketenangan (Park West Gallery, 2019). Dalam hal ini, media visual memiliki fungsi untuk menstabilkan emosi seseorang, dan secara langsung sejalan dengan metode pengobatan alamiah untuk menangani depresi dan kecemasan di kalangan dewasa muda. Ilustrasi merupakan salah satu media visual yang berfungsi menjelaskan, menceritakan, dan mampu menyampaikan rasa melalui komponen-komponen desain di dalamnya (Salam, 2017). Maka dari itu,

ilustrasi mampu menyampaikan kesan dan emosi, serta menstimulasi perasaan individu yang melihatnya. Ada korelasi yang kuat antara media visual berupa ilustrasi dengan kestabilan emosi dan relaksasi, sehingga media visual menjadi sarana yang berpotensi dalam menjaga kesehatan mental dewasa muda.

Meditasi visual merupakan salah satu metode terapi alami yang memanfaatkan kemampuan visualisasi seseorang dalam menciptakan skenario di dalam pemikirannya melalui imajinasi (Chadwick, 2006). Kenyataannya, kemampuan imajinasi setiap orang berbeda-beda dan akan menurun sesuai bertambahnya umur (Hapsari, 2021). Maka dari itu, diperlukan stimulus visual yang dapat memicu imajinasi seseorang dalam menciptakan skenario meditasi. Sesuai dengan fungsi dan kelebihanannya, ilustrasi merupakan media stimulus visual yang berpotensi dalam membantu proses meditasi visual. Kehadiran ilustrasi juga memberikan kepraktisan dan menjauhkan pembaca dari distraksi yang dapat muncul saat mencari referensi visual di luar media buku itu sendiri, sehingga pembaca dapat lebih fokus dalam proses meditasinya.

Melihat kebutuhan tersebut, serta butir-butir yang sudah dijelaskan sebelumnya, diperlukan media yang dapat menjadi sarana akses bagi dewasa muda dalam melakukan meditasi visual. Dengan demikian, dibutuhkan media yang praktis dan memudahkan dewasa muda dalam memahami serta mempraktikkan meditasi visual, salah satunya adalah media buku. Buku "*Inner Journeys: Meditations & Visualizations*" karya Gloria Chadwick menjadi salah satu buku yang menyajikan pengenalan, pemahaman, dan skenario praktik dari meditasi visual kepada pembacanya. Namun begitu, buku tersebut tidak menyediakan stimulus visual yang akan memudahkan pembaca dalam melakukan proses visualisasi dan menghindarkan pembaca dari berbagai distraksi saat mencari referensi visual di luar media buku. Maka dari itu, tujuan perancangan ini adalah membuat buku ilustrasi mengenai meditasi visual yang diadaptasi dari buku "*Inner Journeys: Meditations & Visualizations*" yang menyediakan berbagai stimulus visual dalam membantu proses imajinasi dewasa muda dalam setiap skenarionya. Dalam artikel ini, disajikan latar belakang dalam perancangan buku ilustrasi

meditasi visual, proses perancangan sesuai metode *Design Thinking*, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan konsep kreatif dan hasil desain.

Metode

Proses perancangan berdasarkan pada metode *Design Thinking*, yang terbagi menjadi lima tahapan yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test* (Brown, 2009). Tahapan-tahapan tersebut menjadi landasan proses dan alur kerja dalam merancang buku ilustrasi mengenai meditasi visual ini. Khalayak sasaran dalam perancangan ini adalah dewasa muda, pria dan wanita dengan tingkat sosial menengah ke atas, serta rentang umur 18 sampai 24 tahun.

Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah studi pustaka, wawancara, dan kuesioner. Studi pustaka dilakukan dengan melihat berbagai acuan teori dan kondisi lingkungan melalui sumber buku ilmiah maupun artikel dan *website* terpercaya. Data yang didapatkan melalui proses studi pustaka umumnya berupa landasan dalam latar belakang dan teori. Wawancara dilakukan sebagai tahap awal dalam menyusun *empathy map*. Wawancara bertujuan untuk melihat dan menganalisa permasalahan dari sudut pandang subjek perancangan, juga mendalami karakteristik khalayak sasaran. Proses kuesioner dilakukan untuk melihat trend maupun gaya visual yang digemari mayoritas khalayak sasaran. Setelah setiap data terkumpul, dilakukan proses analisis secara deskriptif sebagai landasan perumusan konsep kreatif dalam merancang buku ilustrasi mengenai meditasi visual bagi dewasa muda.

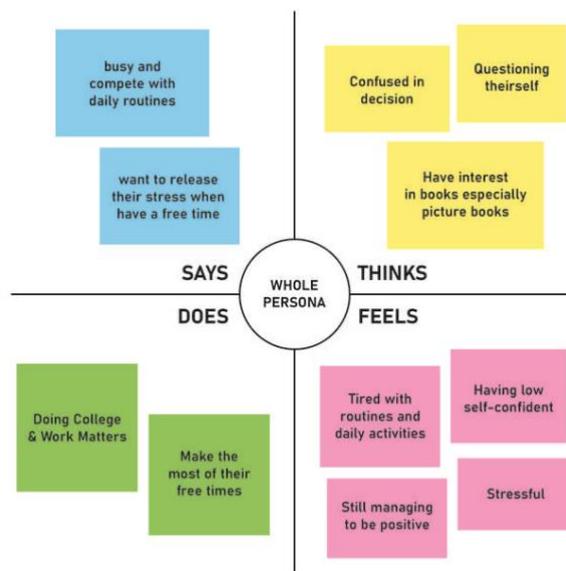
Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini, disajikan berbagai proses, hasil, dan penemuan yang didapatkan dan mendukung perancangan buku ilustrasi. Pembahasan dibagi kedalam lima tahap sesuai dengan metode *Design Thinking* yang digunakan di dalam perancangan.

Empathize

Proses perancangan dimulai dengan tahap *empathize* untuk memahami dan mendalami permasalahan. Dalam tahap ini dilakukan studi pustaka, wawancara khalayak sasaran, dan pembagian kuesioner sebagai acuan dari sumber data dalam perancangan. Wawancara dilakukan kepada empat narasumber sebagai perwakilan target audiens, tujuannya adalah melihat tingkat

kesibukan dan cara tiap individu menangani tekanan stres. Berdasarkan hasil wawancara, disusunlah sebuah *empathy map* sebagai penggabungan persona dari keempat narasumber.



Gambar 1: Empathy map

Dalam *empathy map*, dijabarkan bahwa beberapa dewasa mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, dan mempertanyakan tentang dirinya sendiri. Dewasa muda juga umumnya sibuk dan merasa lelah dalam rutinitas kesehariannya, yang membawa kepada rendahnya kepercayaan diri dan tekanan stres yang tinggi. Namun begitu, beberapa individu yang tetap mempertahankan positivitasnya dan mencoba menikmati proses-proses dalam hidupnya menyatakan tidak mengalami stress berat yang merujuk pada depresi dan gangguan kecemasan.

Define

Pada tahap ini dilakukan analisa secara deskriptif terhadap data yang telah dikumpulkan. Hasil analisa yang didapatkan berupa korelasi antara permasalahan dengan perancangan buku ilustrasi dalam menjawab kebutuhan, juga temuan penting berkaitan dengan konsep kreatif dan perancangan.

Ditemukan bahwa tingkat beban pikiran dan stres seseorang tidak hanya tergantung kepada tingkat kesibukan, melainkan juga cara pikir dan pandang seseorang terhadap keadaannya. Mereka yang mencoba untuk positif dan menikmati hidup, memiliki gejala depresi yang lebih rendah. Berdasarkan penemuan tersebut, perancangan ini memfokuskan pendekatan pikiran dan emosi yang positif. Pendekatan tersebut ditampilkan melalui

ilustrasi dan warna yang natural dan cerah.

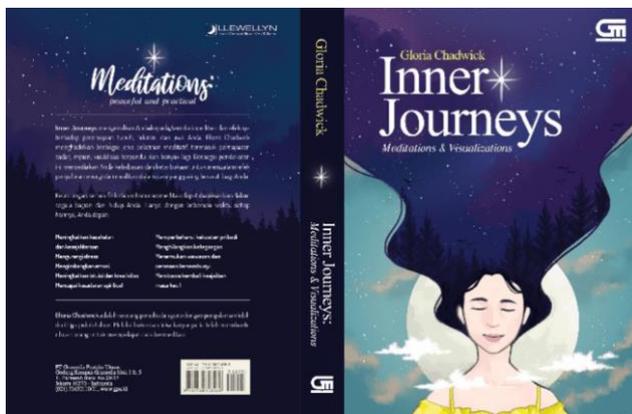
Ideate

Dalam tahap *ideate* dilakukan proses *mind mapping* dan *moodboard* untuk menyusun konsep kreatif dalam menjawab permasalahan. Melalui proses *mind map* ditemukan tiga kunci visual perancangan ini, yaitu tenang, hangat, dan imajinatif. Dalam tahap *moodboard* ditemukan gaya-gaya visual yang sesuai untuk perancangan buku ilustrasi ini.



Gambar 2: Moodboard

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam perancangan ini adalah ilustrasi fantasi semi-realis dengan pendekatan sudut pandang orang pertama. Pemilihan gaya ilustrasi tersebut karena sifatnya yang imajinatif. Warna yang digunakan dalam perancangan ilustrasi umumnya berkesan natural, hangat, dan imajinatif. Hal ini diharapkan akan membawa pembaca pada kondisi ketenangan dan emosi positif.



Gambar 3: Cover buku

Dalam menentukan jenis tipografi yang sesuai dengan perancangan, perlu untuk melihat kesan yang ditampilkan dari setiap unsur-unsur dalam sebuah *typeface* (Samara, 2006). Tipografi yang dipakai sebagai *body-text* adalah jenis *sans-serif* yaitu *Dosis Book* yang membawa kesan menyegarkan dan mudah untuk dibaca. Judul *chapter* menggunakan jenis *serif* yaitu *Dustismo Roman Italic* yang

membawa kesan elegan dan modern. Sebagai judul buku dan judul tiap bab buku digunakan tipe *serif* yaitu *Mongolian Baiti* yang juga membawa kesan elegan dan tertata. Sedangkan untuk tipografi pembaban buku digunakan jenis *script* yaitu *raustila*, yang memberikan kesan bersahabat. Berdasarkan hasil kuesioner ditemukan bahwa mayoritas khalayak sasaran menyukai jenis *layout* buku yang seimbang antara ilustrasi dan teks. Untuk memberi kepraktisan terhadap buku, ukuran buku dirancang dalam 15cm x 21cm dan dijilid *hard-cover* agar awet dan tahan lama.

Prototype

Pada tahap ini dilakukan proses sketsa dan perancangan desain sesuai dengan konsep yang telah ditentukan. Ilustrasi menjadi stimulus visual pada setiap skenario meditasi yang disediakan. Ilustrasi dihadirkan bersebelahan dengan teks skenario, sehingga tulisan mudah dibaca dan mudah melihat ilustrasi di halaman yang sama. Berikut disajikan ilustrasi dan *layout* pada buku sebagai gambaran dari tahapan *prototype*.



Gambar 4: Typeface dalam perancangan

Pada *cover* buku terlihat seorang perempuan sedang bermeditasi. Rambutnya menjulang ke atas dan menampilkan pemandangan langit malam sebagai lambang imajinasi perempuan tersebut. Sebagai *background*, terdapat bulan purnama pada langit cerah yang berawan. Pada back cover, digambarkan pemandangan malam yang diimajinasikan perempuan tersebut.

Konsep di balik desain *cover* ini adalah sebuah penggambaran singkat tentang setiap bab yang ada di dalam buku. Bab satu dijabarkan melalui sinopsis singkat mengenai meditasi dan berbagai manfaatnya pada *cover* belakang. Pada bab dua, pembaca menyatu dengan alam, dan digambarkan melalui imajinasi pepohonan dan awan yang

menyelimuti perempuan. Bab tiga mengingatkan pembaca tentang masa kecilnya, dan digambarkan melalui sebuah bintang harapan. Pada bab empat, pembaca dipimpin untuk menemukan inti atau sumber cahaya, yang digambarkan melalui bulan purnama dan bintang yang menyinari langit.

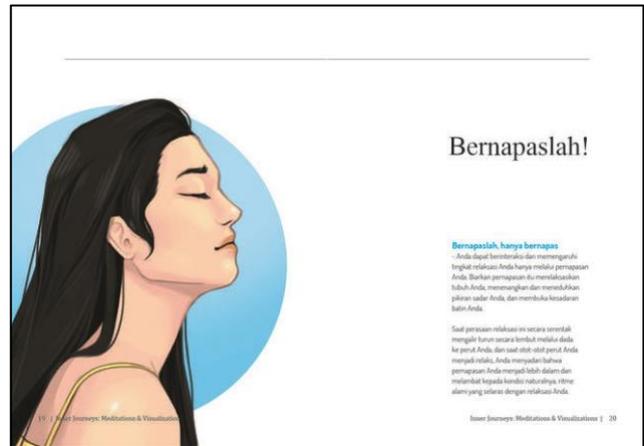


Gambar 5: Desain pembaban buku

Bab buku dirancang menggunakan ilustrasi. Pada bab satu digunakan warna biru melambangkan ketenangan, sesuai dengan proses relaksasi. Bab dua menggunakan warna hijau simbol untuk alam dan natural. Bab tiga menggunakan warna merah muda sebagai harapan dan kasih sayang. Bab empat digunakan warna ungu yang melambangkan keagungan dan keajaiban, sesuai dengan tema fantasi. Halaman kanan adalah introduksi singkat mengenai tema yang akan dibaca dalam bab itu.



Gambar 6: Ilustrasi bab 1 (hal 5-6)



Gambar 7: Desain ilustrasi bab 1 (hal 19-20)

Pada bab satu, ilustrasi tidak dihadirkan pada setiap lembar. Ilustrasi pada bab satu, umumnya lebih bersifat dekoratif dikarenakan hal-hal yang dibahas berupa teori dan pendahuluan tentang meditasi visual, manfaat-manfaat, serta berbagai cara untuk melakukannya.



Gambar 8: Layout bab 1 (hal 33-34)



Gambar 9: Sistem chapter bab 1 (hal 35-36)

Dikarenakan ilustrasi tidak hadir di setiap halaman, sistem desain pada bab satu lebih menitik

beratkan pada layout tipografi yang dinamis dengan pemanfaatan white space agar mata pembaca tidak lelah saat membaca banyak tulisan. Pada setiap akhir chapter di bab satu, digunakan sistem yang membuat halaman kertas menjadi berwarna dan tulisan menjadi putih.



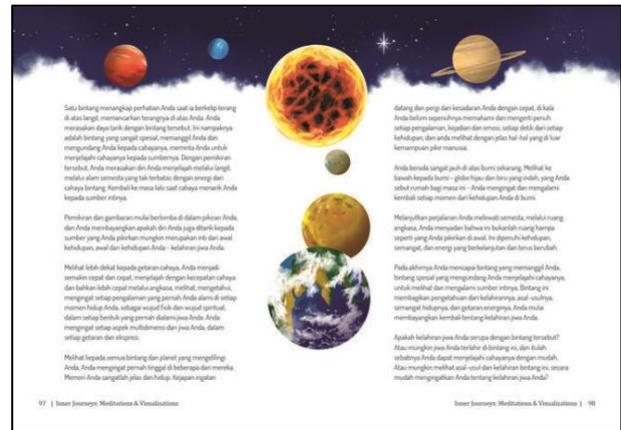
Gambar 10: Stimulus visual (hal 49-50)



Gambar 11: Stimulus visual (hal 53-54)



Gambar 12: Stimulus visual (hal 57-58)



Gambar 13: Stimulus visual (hal 97-98)

Pada bab dua hingga bab empat merupakan bab praktik, sehingga pembaca memulai proses visualisasi dan imajinasinya melalui berbagai skenario meditasi yang disediakan. Ilustrasi hadir sebagai stimulus visual, pemantik, pemicu, atau perangsang munculnya gambaran yang jelas akan skenario di dalam imajinasi pembaca. Ilustrasi hanya hadir untuk mengawali proses meditasi visual, sehingga hal-hal yang ditampilkan tidak menggambarkan keseluruhan proses skenario. Hal ini dikarenakan dalam proses meditasi visual, terdapat sebuah konsep *theatre of mind*, sehingga segala bentuk imajinasi harus mengalir sesuai dengan pemikiran pembaca dan tidak bisa dibatasi dengan sebuah stimulus.

Penggambaran ilustrasi disesuaikan dengan media halaman dan ruang kosong yang tersedia pada tata letak teks. Beberapa ilustrasi memblau dengan halaman teks, dengan tujuan sebagai penekanan atau sebagai pemanfaatan ruang kosong.



Gambar 14: Cover buku



Gambar 15: Halaman buku



Gambar 16: Pembatas buku



Gambar 17: Tote bag



Gambar 18: Poster dan x-banner

Media-media pendukung yang dirancang berupa pembatas buku, poster dan *x-banner* sebagai media informasi peluncuran buku, dan *tote bag* sebagai cinderamata yang berfungsi memberi kepraktisan bagi pembaca untuk membawa buku.

Test

Tahap terakhir dalam metode *Design Thinking* adalah *test*, yaitu proses observasi atas hasil desain dan interaksinya terhadap pengguna. Pada perancangan ini, tahap test dilakukan kepada empat pakar dan rekan desainer, dan ditemukan beberapa hal yang perlu diperhatikan dari hasil *prototype*, yaitu penggunaan tipografi yang modern agar sesuai dengan *trend* masa kini yang digemari dewasa muda, juga penyetaraan gaya ilustrasi pada setiap halaman buku. Hal-hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan performa desain.

Simpulan

Ilustrasi berfungsi untuk memicu emosi pembaca sesuai dengan kesan yang ingin disampaikan. Kehadirannya sebagai stimulus visual, memberikan kemudahan bagi pembaca dalam mengenali dan mengimajinasikan skenario meditasi visual yang ditawarkan di dalam buku. Elemen-elemen visual yang seperti warna, tekstur, dan kedalaman mampu membawa pemikiran positif yang membangun ketenangan dan kebahagiaan emosi, sehingga dapat menurunkan tingkat gejala depresi dan tekanan stres.

Khalayak sasaran perancangan ini adalah dewasa muda, pria dan wanita dengan rentang usia 18 sampai 24 tahun di kota-kota besar di Indonesia, khususnya daerah Jabodetabek. Namun, pada dasarnya gangguan mental tidak hanya dialami oleh dewasa muda maupun masyarakat di kota-kota besar saja, sehingga perlu adanya perancangan dan penelitian yang lebih lanjut dan mendalam pada rentang usia dan wilayah lainnya. Topik gangguan mental yang di bahas juga dapat diperluas, sehingga permasalahan mengenai kesehatan mental dan berbagai metode untuk penanganannya dapat semakin didistribusikan secara luas ke masyarakat di seluruh Indonesia.

Dalam membuat desain buku, perlu memahami permasalahan dari sudut pandang pengguna, sehingga desain yang ditampilkan dapat menjawab permasalahan. Dengan melihat dari sudut pandang pengguna, dapat mengurangi unsur subjektivitas

dalam proses perancangan, terutama dalam menentukan gaya visual yang digunakan. Dalam merancang sebuah buku, perlu memperhatikan *grid*, *margin*, dan sistem buku sehingga sesuai dengan konsep dan fungsi buku, namun tetap menampilkan kenyamanan dan kemudahan untuk dipandang dan dibaca.

Buku meditasi perlu memuat stimulus visual, sehingga pembaca mendapat tuntunan dan gambaran yang lebih jelas mengenai praktik yang dijelaskan di dalam buku. Jika stimulus visual dihadirkan dalam proses skenario, pembaca akan dimudahkan dalam berimajinasi dan terhindar dari berbagai distraksi, sehingga dapat lebih fokus dalam memahami dan berlatih meditasi.

Daftar Pustaka

- Alodokter. (2020, September 8). Antidepresan. Retrieved from Alodokter.com: <https://www.alodokter.com/antidepresan>
- Brown, T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation*. New York: Harper Collins.
- Chadwick, G. (2006). *Inner Journeys: Meditations & Visualizations*. Woodbury: Llewellyn Worldwide.
- Hapsari, A. (2021, Maret 23). Mengapa Semakin Tua Kemampuan Imajinasi Semakin Berkurang. Retrieved from hellosehat.com: <https://hellosehat.com/lansia/mental-lansia/imajinasi-berkurang-saat-tua/>
- Lukihardianti, A. (2020, Desember 25). 67 Persen Masyarakat Alami Depresi Selama Pandemi Covid-19. Retrieved from Republika.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/qlv6l0423/67-persen-masyarakat-alami-depresi-selama-pandemi-covid19>
- Park West Gallery. (2019, April 15). *Art and Health: The Real-World Benefits of Viewing Art*. Retrieved from Parkwestgallery.com: <https://www.parkwestgallery.com/art-and-health-the-benefits-of-viewing-art/>
- Permana, B. G. (2021, Maret 19). Benarkah Kelompok Dewasa Muda Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental? Retrieved from Sehatq.com: <https://www.sehatq.com/artikel/benarkah-kelompok-dewasa-muda-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental>
- Rachmawati, A. A. (2020, November 27). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Retrieved from EGSA UGM: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Salam, S. (2017). *Seni Ilustrasi: Esensi - Sang Ilustrator - Lintasan - Penilaian*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Samara, T. (2006). *Type Style Finder: The Busy Designer's Guide to Choosing Type*. Beverly: Rockport Publishers.
- Tashandra, N. (2020, Januari 28). 10 Cara Aman Mengatasi Depresi Tanpa Obat-obatan. Retrieved from Lifestyle.kompas.com: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/01/28/094116220/10-cara-aman-mengatasi-depresi-tanpa-obat-obatan?page=all>