LAPORAN AKHIR

TUGAS AKHIR DESIAN KOMUNIKASI VISUAL

(PERANCANGAN)

PERIODE XIV

PERANCANGAN PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG MELALUI KOMUNIKASI VISUAL

Dikerjakan oleh

TASYA OCTAVIA

14.L1.0084

Pembimbing :

Maya Putri Utami, S.Sn., M.Sn

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Tasya Octavia

Nim:14.L1.0084

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata

Judul Proyek Akhir :

PERANCANGAN PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG MELALUI KOMUNIKASI VISUAL

Menyatakan bahwa proyek akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, serta telah mengikuti peraturan akademik dalam melakukan kutipan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti plagiasi, manipulasi dan / atau pemalsuan data maupun bentuk-bentuk kecurangan lainnya, saya bersedia menerima sanksi dari Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Demi kepentingan akademis, maka saya bersedia dan menyetujui bentuk publikasi dari karya ilmiah ini.

Semarang, Juli 2019

Tasya Octavia

14.L1.0084

PENGESAHAN

Judul Proyek Akhir :

PERANCANGAN PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING

UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG MELALUI KOMUNIKASI VISUAL

Nama : Tasya Octavia

NIM : 14.L1.0084

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Semarang, Juli 2019

Menyetujui,

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual	Koordinator Proyek Akhir Desain Komunikasi Visual
Ag. Dicky Prastomo, S.IP., M.A.	Ir.Ign. Dono Sayoso, M.SR.
NPP 058.1.2013.283	NIDN 0608075601

Dekan

Fakultas Arsitektur dan Desain

Dra.Tyas Susanti, MA., Ph.D.

NIDN 0626076501

PENGESAHAN

Judul Proyek Akhir :

PERANCANGAN PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG MELALUI KOMUNIKASI VISUAL

Nama : Tasya Octavia

NIM : 14.L1.0084

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Universitas : Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Semarang, Juli 2019

Menyetujui,

Pembimbing

Maya Putri Utami, S.Sn., M.Sn

NPP 5812010278

Penguji I

Bayu Widiantoro, ST., M.Sn

NPP 5812008275

Penguji II

Peter Ardhianto, S.Sn., M.Sn

NPP 5812015295

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur terutama Penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat, perlindugan dan karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Proyek Akhir yang berjudul "PERANCANGAN VISUAL PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG".

Penulis juga hendak mengucapkan banyak terima kasih kepada ibu Maya Putri Utami, S.Sn., M.Sn selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran memberi komentar, masukan dan pujian sehingga dapat menyempurnakan hasil Tugas Proyek Akhir ini. Serta para penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran yang membangun dalam penyusunan Tugas Proyek Akhir ini.

Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Papa dan Mama yang telah membantu melalui doa, support dan materi, sehingga dapat melaksanakan proses menyelesaikan Tugas Proyek Akhir ini.dengan lancar. Kepada adik Angelina Mourine.yang telah membantu penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semuanya yang telah membantu dan memberikan motivasi, sehingga penulis tidak pernah patah semangat sampai sidang berakhir. Kepada narasumber yang telah meluangkan waktu untuk mendapatkan data sebagai keperluan penelitian dan teman-teman yang kenal maupun tidak kenal yang telah berpartisipasi untuk memberikan semangat dalam pembuatan Tugas Proyek Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Proyek Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Karena ini penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya jikalau ada terdapat salah kata. Semoga Tugas Proyek Akhir "PERANCANGAN VISUAL PANDUAN CARA MENGATASI EMOTIONAL EATING UNTUK REMAJA DI KOTA SEMARANG" ini kiranya dapat bermanfaat dan dipahami oleh siapapun yang membacanya

Semarang, Juni 2019

Penulis

ABSTRAK

Perilaku emotional eating dikenal sebagai salah satu upaya penyelesaian masalah ketika mengalami stres dan sebagai bentuk respon penanggulangan terhadap kondisi emosi yang negatif. Perilaku emotional eating pada dasarnya tidak membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan atau dikatakan sebagai bentuk tindakan yang mengikuti orang lain yang maladaptif untuk mengindari dan mengalihkan dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu. Selain itu, perilaku emotional eating dianggap menjadi salah satu faktor yang mendasari obesitas. Adapun cara mengurangi atau meminimalisasi tindakan emotional eating misalnya dengan cara mengurangi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, melakukan olah raga, mendengarkan musik dan melakukan tindakan yang positif. Emotional eating muncul ketika seseorang mengalami gangguan parah dalam tingkah laku makan, seperti menambah jumlah makanan dengan ekstrem maupun makan terlalu banyak, Pada kasus ini perempuan lebih sering terkena gangguan pola makan dibandingkan dengan pria. Penulis mendapatkan data yang dibutuhkan melalui metode observasi, wawancara serta studi pustaka. Karena masih kurangnya pengetahuan remaja tentang emotional eating serta masih minimnya media yang membahas tentang emotional eating, maka diperlukan buku panduan informatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja yang berusia antara 17 – 23 tahun mengenai emotional eating. melalui buku panduan tentang cara mengatasi *emotional eating* pada remaja di kota Semarang melalui komunikasi visual. Dengan adanya buku tentang panduan cara mengatasi *emotional eating* untuk remaja di Kota Semarang melalui komunikasi visual ini penulis berharap buku ini menjadi media yang dapat menambah pengetahuan serta menumbuhkan kesadaran remaja mengenai gangguan pola makan yang berlebihan (emotional eating) sehingga dapat mencegah masalah gangguan makan dalam kehidupan sehari-hari dan untuk kesehatan di hari tua nanti dengan cara memilih makanan yang sehat dan bersih serta tidak sembarangan dalam memilih makanan untuk dimakan dan porsinya harus sesuai dengan kebutuhan tubuh serta tidak berlebihan.

Kata Kunci: Emotional Eating, Remaja, Buku Panduan

ABSTRACT

Emotional eating behavior is known as an effort to solve problems when experiencing stress and as a form of response to the response to negative emotional conditions. Emotional eating behavior basically does not help individuals in solving problems or is said to be a form of action that follows other maladaptive people to avoid and divert from unpleasant experiences experienced by individuals. In addition, emotional eating behavior is considered to be one of the factors underlying obesity. As for how to reduce or minimize the actions of emotional eating, for example by reducing food intake into the body, doing sports, listening to music and taking positive actions. Emotional eating occurs when a person experiences a severe disorder in eating behavior, such as increasing the amount of food extreme or eating too much, in this case women are more affected by eating disorders compared to men. The author gets the data needed through the method of observation, interviews and literature. Because there is still a lack of knowledge of teenagers about emotional eating and the lack of media that discusses emotional eating, an informative guidebook is needed to increase the knowledge of adolescents between the ages of 17-23 about emotional eating. through a guidebook on how to overcome emotional eating in teenagers in the city of Semarang through visual communication. With this book on guidelines for how to deal with emotional eating for teenagers in Semarang City through visual communication, the authors hope this book will become a medium that can increase knowledge and foster adolescents' awareness of disturbances in eating (emotional eating) so as to prevent eating disorders in life everyday and for health in old age later by choosing healthy and clean foods and not carelessly choosing food to eat and portions must be in accordance with body needs and not excessive.

Keywords: Emotional Eating, Youth, Guidebook

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Halaman Pernyataan Orisinalitas ii
Halaman Pengesahan..... iii
Halaman Pengesahan iv
Halaman Kata Pengantar v
Abstrak vi
Abstract vii
Daftar Isi viii
Daftar Gambar xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Rumusan masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.5 Metode Perancangan 3
1.5.1 Target Penelitian 3
1.5.2 User Research 4
1.5.2.1 Tingkah laku 4
1.5.2.2 Kebutuhan 4
1.5.2.3 Permasalahan 4
1.5.2.4 Sikap 4
1.5.3 Pengetahuan 5
1.5.4 Latar belakang penelitian 5
1.5.4.1 Angket Kuesioner 5
1.5.4.2 Wawancara 5
1.5.4.3 Studi Literatur 5
1.5.4.4 Internet 5
1.5.5 Initial Concept 5
1.6 Skema Perancangan 6
1.7 Tinjauan Pustaka 7
1.7.1 Pustaka 7
1.7.1.1 Jurnal Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja ... 7
1.7.1.2Jurnal PerancanganBukuIllustrasiEatingDisorderBagiRemaja ... 7
1.7.2 Studi Komparasi 8

1.7.2.1 Perancangan Kenali Bahaya Emotional Eating 8
1.7.2.2 Perancangan Kampanye Kesehatan Berkenalan Dengan “Emotional Eating” 9
BAB II LANDASAN TEORI 10
2.1 Pengertian Stres 10
2.1.1 Jenis-Jenis Stres 10
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres 11
2.2 *Emotional Eating* 11
2.2.1 Definisi *Emotional Eating* 11
2.2.2 Faktor–faktor yang mempengaruhiEmotional Eating 12
2.3 Remaja 13
2.3.1 Pengertian Remaja 13
2.3.2 Perkembangan remaja 13
2.4 Desain Komunikasi Visual 14
2.4.1 Pengertian Desain 14
2.4.2 Pengertian Visual 15
2.4.3 Teori DKV 15
2.5 Teori Buku 21
2.5.1 Pengertian Buku 21
2.5.2 Jenis-jenis buku 21
2.6. Teori Flat Design 22
2.7. Teori Ergonomi 23
2.8. Teori Copy Writing 24
2.9. Teori *Unique Selling Proposition* (USP) 25
2.10. Desain *Memphis* 26
BAB III STRATEGI KOMUNIKASI 27
3.1 Analisa Masalah 27
3.1.1. DataPrimer 27
3.1.1.1. Wawancara 27
3.1.1.1. Hasil Wawancara Psikologi 27
3.1.2. Data Sekunder 28
3.1.2.1. Analisa Kuesioner Online 28
3.1.2.2. Internet 30
3.2. Khalayak Sasaran 30
3.3. Tone and Manner 31
3.4. Strategi Komunikasi 32
3.5. Tema Buku Panduan 33

3.6. Judul Buku Panduan 33
3.7. Strategi Media 33
3.7.1. Pendekatan Media 33
3.8 Strategi Anggaran 34
BAB IV STRATEGI KREATIF 35
4.1 Konsep Verbal 35
4.1.1. Kosep Dasar Pembuatan Buku 35
4.1.2. Gaya Bahasa 35
4.2. Konsep Visual 36
4.2.1. Warna 36
4.2.2. Tipografi 36
4.2.3. Elemen Desain 37
4.2.4. Karakter 38
4.3. Visualisas Desain 38
4.3.1. Media Utama 38
4.3.2. Media Pendukung 39
4.3.2.1. Instagram 40
4.3.2.2. Poster 40
4.3.2.3. Pembatas Buku 41
4.3.2.4. Notes 42
4.3.2.5. Gantungan Kunci 42
4.3.2.5. Mug 43
4.3.2.6. Tote Bag 43
4.3.2.7. Kaos 44
4.3.2.8. Pulpen 44
4.3.2.9. X Banner 44

BAB V PENUTUP 46
5.1. Kesimpulan 46
5.2. Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Perancangan Penelitian 7

Gambar 1.2 Stop Emotional Eating (1) 8

Gambar 1.3 Stop Emotional Eating (2) 9

Gambar 2.1 Warna-warni dalam lingkungan warna 20

Gambar 2.2 Teori Flat Design 23

Gambar 3.1 Diagram remaja yang melakukan emotional eating..... 29

Gambar 3.2 Diagram remaja yang menyukai membaca buku panduan..... 30

Gambar 3.3 Tema Buku Emotional Eating..... 31

Gambar 4.1 Warna Pastel..... 36

Gambar 4.2 Jenis Font Averia 37

Gambar 4.3 Elemen Desain 38

Gambar 4.4 Karakter 38

Gambar 4.5 Cover Buku Panduan..... 39

Gambar 4.6 Instagram 40

Gambar 4.7 Poster 41

Gambar 4.8 Pembatas Buku 41

Gambar 4.9 Notes 42

Gambar 4.10 Gantungan Kunci..... 42

Gambar 4.11 Mug 43

Gambar 4.12 Tote Bag 43

Gambar 4.13 Kaos 44

Gambar 4.14 Pulpen 44

Gambar 4.15 X Banner 45