

**LAPORAN SKRIPSI**

**PERANCANGAN DESAIN VISUAL APLIKASI  
PANDUAN TERAPI DENGAN BERKEBUN SEBAGAI  
MANAJEMEN STRES PADA PEKERJA MUDA**



**MUHAMAD BANU KUSUMO**

**15.L1.0059**

**DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2021**

**LAPORAN SKRIPSI**  
**PERANCANGAN DESAIN VISUAL APLIKASI PANDUAN**  
**TERAPI DENGAN BERKEBUN SEBAGAI MANAJEMEN**  
**STRES PADA PEKERJA MUDA**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi**  
**Salah Satu Syarat Memperoleh**  
**Gelar S.Ds**



**MUHAMAD BANU KUDUMO**  
**15.L1.0059**

**DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**  
**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

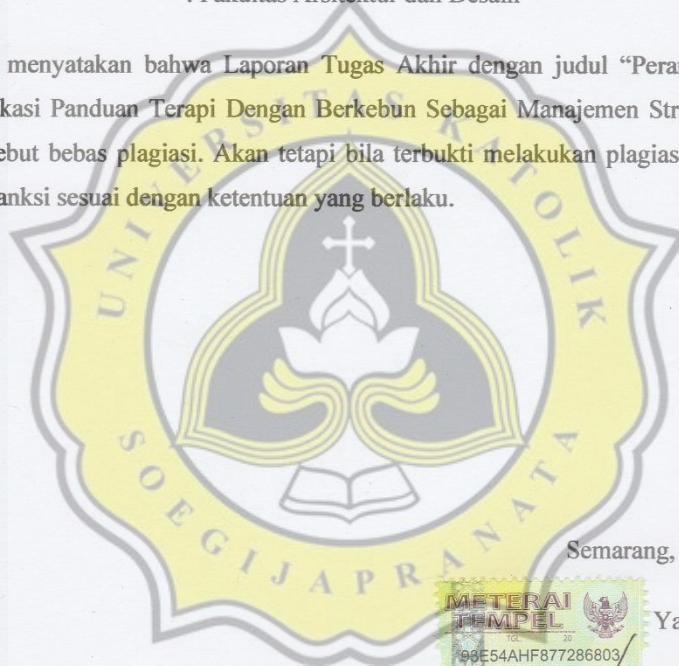
Nama : Muhamad Banu Kusumo

NIM : 15.L1.0059

Progdi / Konsentrasi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Fakultas Arsitektur dan Desain

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan Desain Visual Aplikasi Panduan Terapi Dengan Berkebud sebagai Manajemen Stres Pada Pekerja Muda” tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 29 Januari 2021

Yang menyatakan,



Muhamad Banu Kusumo



## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir: : Perancangan Desain Visual Aplikasi Panduan Terapi Dengan Berkebun  
Sebagai Manajemen Stres Pada Pekerja Muda

Diajukan oleh : Muhamad Banu Kusumo

NIM : 15.L1.0059

Tanggal disetujui : 13 Januari 2021

Telah setuju oleh

Pembimbing : Arwin Purnama Jati S.Sn., MA

Penguji 1 : Agustinus Dicky Prastomo SIP., M.A.

Penguji 2 : Bayu Widianoro S.T., M.Sn

Ketua Program Studi : Bayu Widianoro S.T., M.Sn

Dekan : Dr. Dra. B. Tyas Susanti M.A.

Halaman ini merupakan halaman yang sah dan dapat diverifikasi melalui alamat di bawah ini.

[sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=15.L1.0059](http://sintak.unika.ac.id/skripsi/verifikasi/?id=15.L1.0059)



## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

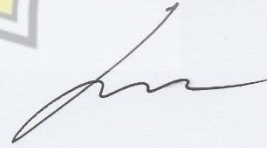
Nama : Muhamad Banu Kusumo  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Fakultas Arsitektur dan Desain  
Jenis Karya : Proyek Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Perancangan Desain Visual Aplikasi Panduan Terapi Dengan Berkebun Sebagai Manajemen Stres Pada Pekerja Muda”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 29 Januari 2021

Yang menyatakan,



Muhamad Banu Kusumo

## PRAKATA

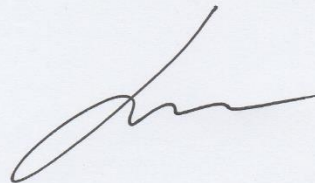
Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir DKV periode 17 dengan judul “Perancangan Desain Visual Aplikasi Panduan Terapi Dengan Berkebutan Sebagai Manajemen Stres Pada Pekerja Muda”. Judul dan tema yang penulis angkat dipersembahkan bagi semesta beserta isinya. Penulis berharap proyek akhir ini akan berguna untuk umat manusia dan semesta alam.

Penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proyek akhir ini secara langsung maupun tidak langsung, hingga terselesaikan. Diantaranya;

1. Ibu Arwin Purnama Jati S.Sn, MA selaku pembimbing utama, yang telah bersedia meluangkan waktu dan senantiasa memberikan masukan dan bimbingan dengan sabar hingga akhir penyusunan proyek akhir ini,
2. Orang tua yang senantiasa memberikan support secara rohani dan jasmani tanpa henti,
3. Ovelistori Benedicka, William Manuel S., Gelbert Reynara D.V., Vallentino Adi P., dan teman-teman semuanya yang selalu memberi dukungan dalam proses penyusunan proyek akhir ini dari awal hingga akhir,
4. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang juga telah banyak berkontribusi dalam proses penyusunan Proyek Akhir ini.

Segala bentuk kritik dan saran akan sangat membantu penulis dalam menyempurnakan laporan akhir PADKV periode 17 ini. Akhir kata semoga Proyek Akhir ini dapat berkontribusi bagi masyarakat khususnya pekerja agar dapat lebih peduli terhadap masalah stres dan dapat menjadikan berkebutan sebagai media pengendalian stres . Penulis juga memohon maaf apabila dalam penyusunan laporan Proyek akhir ini terdapat kesalahan kata maupun penulisan.

Semarang, 29 Januari 2021



Muhamad Banu Kusumo



## ABSTRAK

Stres menjadi salah satu permasalahan dalam kehidupan perkotaan, khususnya pada pekerja. Stres kerja diakibatkan oleh rutinitas kerja, beban kerja dan tekanan dari atasan. Para pekerja khususnya usia dewasa muda, belum memiliki pengalaman stres dibandingkan pekerja usia tua. Pengendalian stres diperlukan oleh pekerja muda untuk menjaga kesehatan psikis dan fisik, salah satunya melalui berkebun. Berkebun dapat menjadi terapi stres bagi pekerja muda karena efektif menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres. Terapi tersebut melalui stimulus yang diberikan oleh tanaman terhadap panca indera manusia, seperti indera penglihatan, penciuman dan peraba.

Informasi mengenai terapi dengan berkebun belum banyak diketahui oleh masyarakat Indonesia khususnya di daerah perkotaan dengan tingkat stres yang tinggi. Lalu belum ada panduan instruksional mengenai terapi dengan berkebun melalui stimulus yang diberikan oleh tanaman. Perancangan ini menjadi sarana informasi dan instruksi panduan terapi dengan berkebun sebagai manajemen stres bagi pekerja muda di perkotaan, yang efektif dalam mengatasi permasalahan stres kerja melalui media aplikasi yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun.

Kata kunci: Manajemen Stres, Pekerja Muda, Terapi, Berkebun, Desain Visual Aplikasi.

*Stress become one of the problem roots in modern lifestyle. Stress can be caused from work routine, workload, and pressure from boss or work peers. The young salaryman especially, have less stress experience than the old one. Stress management is needed by young worker to keep their body and mind healthy, one of the solution is by gardening. Gardening can be therapy exercise to maintain the stress for lower cortisol hormon or stress hormonal. The therapy is through stimuli provided by plants to the five human senses, such as the senses of sight, smell and touch.*

*Information about therapy with gardening is not widely known by Indonesians, especially in urban areas with high stress levels. Then there is no instructional guide regarding therapy with gardening through the stimulus provided by plants. This design is a means of information and instruction guide therapy with gardening as stress management for young urban workers, which is effective in overcoming work stress problems through application media that can be accessed anytime and anywhere.*

*Keywords: Stress Management, Young Workers, Therapy, Gardening, Visual Application Design.*

# DAFTAR ISI

BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Metodologi Perancangan .....	4
1.7 Initial Concept .....	6
1.8 Skema Perancangan.....	7
1.9 Tinjauan Pustaka.....	8
BAB II.....	11
TINJAUAN UMUM.....	11
2.1 Landasan Teori .....	11
BAB III.....	19
STRATEGI KOMUNIKASI.....	19
3.1 Analisis Masalah.....	19
3.2 Sasaran Khalayak ( <i>Target Audience</i> ) .....	23
3.3 Strategi Komunikasi .....	23
3.4 Strategi Penyampaian Pesan ( <i>What to say?</i> ) .....	24
3.5 Strategi Perancangan ( <i>How to say?</i> ).....	25
3.6 Strategi Media Promosi .....	29
3.7 Anggaran .....	30
BAB IV .....	31
STRATEGI KREATIF.....	31
4.1 Konsep Visual.....	31
4.2 Konsep Verbal .....	39
4.3 Desain Media Pendukung.....	41
BAB V.....	43
KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43



5.2	Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....		44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Perbandingan kadar kortisol berkebun dan membaca buku berdasarkan penelitian Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress oleh Van Den Berg, Agnes E.....	3
Gambar 1.2 Perancangan Kampanye Solo Berkebun Untuk Remaja Melalui Desain Komunikasi Visual oleh Tanjung, Sekar. ....	9
Gambar 1.3 Perancangan Kampanye Digital tentang Aktivitas Positif Mengurangi Stres dengan Kreasi Terarium oleh Pangestu, Felix.....	10
Gambar 3.1 Penelitian Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress oleh Van Den Berg, Agnes E., tentang pengukuran kadar kortisol ketika melakukan kegiatan berkebun dan membaca buku selama 30 menit.....	21
Gambar 3.2 laman forest-mt.seekrtech.com .....	25
Gambar 3.3 Skala 9:16 Smartphone .....	27
Gambar 3.4 Gaya desain minimalis PLANTA .....	28
Gambar 3.5 Huruf Lato.....	29
Gambar 3.6 Palet warna Earthtone .....	29
Gambar 4.1 Warna .....	32
Gambar 4.2 Jenis font “Alien and Cows” dan “Lato” .....	36
Gambar 4.3 Logo Terrasaya .....	37
Gambar 4.4 Aturan Penggunaan Logo.....	38
Gambar 4.5 Elemen Grafis .....	39
Gambar 4.6 Ikon .....	39
Gambar 4.7 Media Pendukung. Media Tanam, Alat Kebun dan Bibit Tanaman.....	41
Gambar 4.8 Media Promosi Iklan 5 Detik Dan Instagram .....	42

## DAFTAR TABEL

Bagan 1.1 Skema Perancangan .....	7
Tabel 3.1 Data Angket Online .....	20
Tabel 3.2 Anggaran Perancangan Desain Visual Aplikasi Terrasaya .....	30
Tabel 4.1 Workflow Aplikasi Terrasaya.....	36

