

**BAB III**  
**STRATEGI KOMUNIKASI**

**3.1 Hasil Penelitian**

**3.1.1 Wawancara**

Wawancara dilakukan melalui *online* dengan menggunakan aplikasi *Whatsapp*. Narasumber dipilih berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian, yaitu seputar buku *self help*, depresi mayor, *expressive writing therapy* dan *art therapy* berdasarkan sudut pandang masing – masing narasumber. Ada 4 narasumber, sebagai berikut :

No.	Narasumber	Status	Hari/ Tanggal/ Waktu	Wawancara Melalui
1	Lucas Richard Soentoro S.Ps	Lulusan S1 Psikologi	Sabtu, 29 Januari 2022 (Pukul 13.15 – 20.25 WIB)	Aplikasi Whatsapp (Obrolan)
2	Regina	Penderita Depresi Mayor	Rabu, 2 Februari 2022 (Pukul 11.00 – 13.00 WIB)	Aplikasi Whatsapp (Telepon)
3	Eunike	Pendamping Penderita Depresi Mayor	Jumat, 4 Februari 2022 (Pukul 14.00 – 17.00 WIB)	Aplikasi Whatsapp (Telepon)
4	Afifah Kamilah S.Psi., M.Psi., Psikolog	Lulusan S2 Psikologi (Psikolog)	Minggu, 13 Maret 2022 (Pukul 12.53 – 17.45 WIB)	Aplikasi Whatsapp (Obrolan)

Tabel 3.1. Daftar Narasumber Wawancara

Sedangkan data hasil wawancara dari ke empat narasumber di atas akan dirangkum sesuai dengan topik penelitian, sebagai berikut :

**a. Hasil Wawancara dari Sudut Pandang Ahli (Lulusan S1 dan S2 Psikologi) Seputar Depresi Mayor**

Penderita depresi mayor tidak ada batasan umur pasti, karena dapat terjadi pada siapapun. Pencegahan di awal dapat dilakukan dengan melihat kembali tanda – tanda awal gejala, seperti nafsu makan berubah signifikan, pola tidur berubah secara signifikan, perubahan *mood* atau suasana hati lebih ke arah sedih dan murung dalam jangka waktu panjang, faktor penyebab, faktor lingkungan. Jika nantinya gejala awal tidak dapat ditangani, maka dibutuhkannya penanganan lebih lanjut dengan menghubungi tenaga ahli atau profesional. Penanganan yang biasa dilakukan oleh tenaga ahli adalah dengan memberikan terapi hipnotis, *self expression* dengan menggunakan media katarsis, namun kembali lagi ke pribadi masing – masing dalam tingkat keberhasilan pengobatan yang dilakukan.

Maka dapat disimpulkan bahwa depresi mayor dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang umur dan salah satu metode penyembuhan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan *self expression* dengan media katarsis, sama halnya dengan perancangan yang menggunakan metode *expressive writing therapy* dan *art therapy* dalam *self help book*.

**b. Hasil Wawancara dari Sudut Pandang Ahli (Lulusan S1 dan S2 Psikologi) Seputar *Self Help Book*, *Expressive writing therapy* dan Pembuatan Buku**

Penggunaan *self help book* sebagai alat dalam proses penyembuhan depresi mayor dapat dikatakan cukup efektif, karena sama halnya dengan menggunakan media katarsis sebagai patokan tenaga ahli dalam menangani pasien untuk menuliskan ekspresi diri mereka masing – masing. Sedangkan untuk *expressive writing therapy* termasuk dalam salah satu terapi yang bisa digunakan untuk pasien dalam mengekspresikan terkait dengan permasalahan atau apapun pikiran yang mengganggu dalam diri pasien melalui bentuk tulisan. Terapi ini akan berjalan dengan baik ketika pasien yang diberikan terapi memang suka menulis, kalau pasien kurang dalam mengekspresikan diri ke dalam bentuk tulisan maka akan sulit dan bisa dibilang gagal dalam artian terapi ini tidak dapat membantu pasien. *Expressive writing therapy* biasanya menggunakan satu buku sebagai media.

Pembuatan buku dalam dunia psikologi tidak ada batasan – batasan “*sakleg*”, namun disarankan untuk tidak menggunakan warna – warna yang merangsang kesedihan lebih mendalam, seperti warna hitam atau warna gelap lainnya dan pemilihan gambar atau ilustrasi harus dipikirkan secara mendalam agar tidak menjadi salah paham dalam pembacaan. Pemilihan jenis kertas dibebaskan, boleh bergaris, boleh polos, jika untuk anak – anak akan lebih baik dengan menggunakan gambar, namun kembali lagi dengan kondisi pasien.

Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *self help book* tidak dapat 100% menyembuhkan depresi mayor, namun masih dapat digunakan sebagai opsi metode penyembuhan. Sedangkan untuk perancangan *self help book* tidak adanya aturan “*sakleg*” yang membatasi terhadap pembuatan buku dalam dunia psikologi.

#### **c. Hasil Wawancara dari Sudut Pandang Penderita Depresi Mayor**

Sejak SMP, narasumber sudah merasakan gejala – gejala dari depresi mayor, seperti merasakan sedih – putus asa dalam jangka waktu hingga 1 bulan hingga sering memikirkan cara untuk bunuh diri. Ada kalanya narasumber memiliki pemikiran untuk hanya hidup sampai umur 20 tahun saja. Gejala – gejala tersebut tidak terjadi setiap hari, namun bisa sebulan hingga 6 bulan sekali dengan jangka waktu panjang pada saat kambuh. Narasumber mengatakan bahwa ia tidak dapat mengingat beberapa kejadian di saat ia kambuh. Penyebab dari depresi yang di alami narasumber, yaitu karena kelelahan dan tiba – tiba memikirkan suatu kejadian yang bahkan belum terjadi yang akhirnya menjadi “*overthinking*” dan tidak bisa menjelaskan kondisi diri sendiri akibat ketidaktahuan narasumber akan diri sendiri. Hal yang dirasakan pada saat kambuh adalah menangis, diam, badan tidak bisa digerakan dan tidak merasakan lapar, merasakan tidak berguna dan lebih baik tidak hidup. Narasumber mengatakan bahwa ia suka “*mencorat – coret*” buku jika sedang memikirkan sesuatu, namun tidak dapat diutarakan dengan kata – kata.

*“Hal yang kadang aku inget sih, aku suka corat – coret buku atau kertas, kata temen aku sih hasil coretan ku kayak benang ruwet”*

Pemilihan buku atau kertas dipilih oleh narasumber dalam mengutarakan perasaannya, karena tidak perlu mendengarkan perkataan orang lain dalam menanggapi curahan isi hatinya. Tanggapan orang terdekat, khususnya keluarga dalam menyikapi kondisi mental narasumber adalah hanya sebatas menanyakan kabar selebihnya tidak dilakukannya penanganan lebih lanjut.

Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi orang yang memiliki gangguan depresi mayor memiliki perubahan mood yang signifikan dalam kurun waktu kurang lebih 2 minggu dan kesulitan terhadap mengingat kejadian selama gangguan tersebut berlangsung. Buku merupakan salah satu objek untuk melampiaskan perasaan.

**d. Hasil Wawancara dari Sudut Pandang Pendamping Penderita Depresi Mayor**

Gejala – gejala awal yang ditunjukkan penderita dimulai dari perubahan mood atau suasana hati yang cenderung ke sedih dan murung hampir setiap hari, tidak fokus saat diajak berbicara, nafsu makan berkurang, tidak ada niat dalam menggerakkan badan untuk beraktivitas dan cara berbicara yang tidak jelas. Tanda – tanda lain yang terlihat adalah Regina selalu membicarakan tentang tidak berguna hidup dan rasa selalu menyusahkan orang lain hingga menanyakan kepada Narasumber pertanyaan yang mengarah ke kematian.

*“Kalau aku gak ada gimana? Kalau aku mati karena ketabrak kamu bakalan gimana?” – Regina*

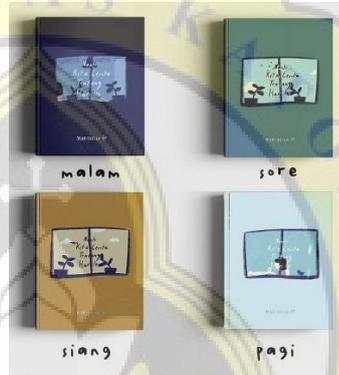
Gejala – gejala tersebut dapat terjadi hingga lebih dari 3 minggu, Narasumber tidak menghitung angka pastinya. Pendampingan yang dilakukan Narasumber adalah menemani Regina melalui telepon, *chatting* via *Whatsapp* dan *video call* via *Whatsapp* (dikarenakan kondisi lokasi rumah yang berbeda dan tidak memungkinkan untuk menemani 24 jam dalam wujud fisik), menemani dalam wujud fisik 3 kali dalam sebulan dengan menginap di rumah Regina, terus menanyakan kabar dan menunggu Regina untuk mengajaknya berbicara. Regina kerap kali menunjukkan perilaku yang berbahaya, seperti bermain korek api gas dan tali seakan –

akan ingin mengikat leher sendiri, menggambar di buku atau kertas tentang bunuh diri (seperti orang gantung diri, melukai tangan, dll). Namun hasil gambar tersebut selalu dibuang oleh Narasumber agar Regina tidak melihat dan berusaha mengingat kejadian pada saat kambuh.

Maka dapat disimpulkan bahwa penderita depresi mayor tidak dapat langsung mengembalikan mood mereka, namun tetap perlu adanya pendampingan agar penderita tidak merasa sendirian.

### 3.1.2 Observasi Digital

#### 1. Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini 4 Edisi (Pagi – Siang – Sore – Malam)



Gambar 3.1. Referensi *Self Help Book* di Indonesia 1  
(Sumber : *Pinterest*)

Buku yang ditulis oleh Marchella FP. ini merupakan jenis buku novel *flash fiction* dengan mengusung tema kutipan, penyembuhan diri dan pengembangan diri. Adapula hasil observasi seputar desain yang berguna untuk perancangan, yaitu sebagai berikut :



Gambar 3.2. Referensi *Self Help Book* di Indonesia 1  
(Sumber : *Pinterest*)

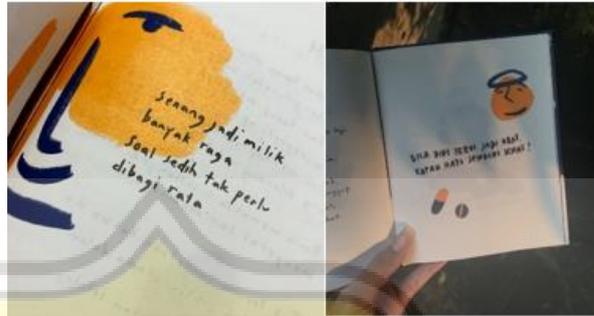
- Memakai warna cenderung gelap, namun tetap terlihat nyaman untuk dilihat dan memiliki kesan tenang.
- Jenis *font* yang digunakan adalah *handwriting*, sehingga tidak ada kesan monoton dan kaku.
- Isi tulisan yang cenderung sedikit dan langsung pada intinya.
- Ilustrasi visual yang digunakan singkat, padat dan jelas dengan detail yang sedikit namun tetap dapat dimengerti dengan mudah.
- *Layout* yang digunakan lebih cenderung ke *picture window layout*, yaitu gambar atau visual dengan berukuran besar yang lebih mendominasi dibandingkan teks penjelas.

## 2. Kamu Terlalu Banyak Bercanda



Gambar 3.3. Referensi *Self Help Book* di Indonesia 2  
(Sumber : *Pinterest*)

Buku karya Marchella FP. yaitu *Kamu Terlalu Banyak Bercanda* ini lebih menggunakan 3 warna utama, yaitu kuning, biru tua dan putih. Buku ini berisikan kutipan – kutipan yang dikemas dengan penambahan ilustrasi penjelaras yang sederhana sehingga mudah dipahami.



Gambar 3.4. Referensi *Self Help Book* di Indonesia 2  
(Sumber : *Pinterest*)

Penggunaan font tulisan tangan menambah kesan santai saat membaca, sehingga pembaca tidak merasa terbebani dengan membaca buku ini. Ukuran buku yang kecil memudahkan untuk dibawa kemana-mana.

### 3. Kutipan Kata Motivasi Yang Akan Digunakan Pada Perancangan

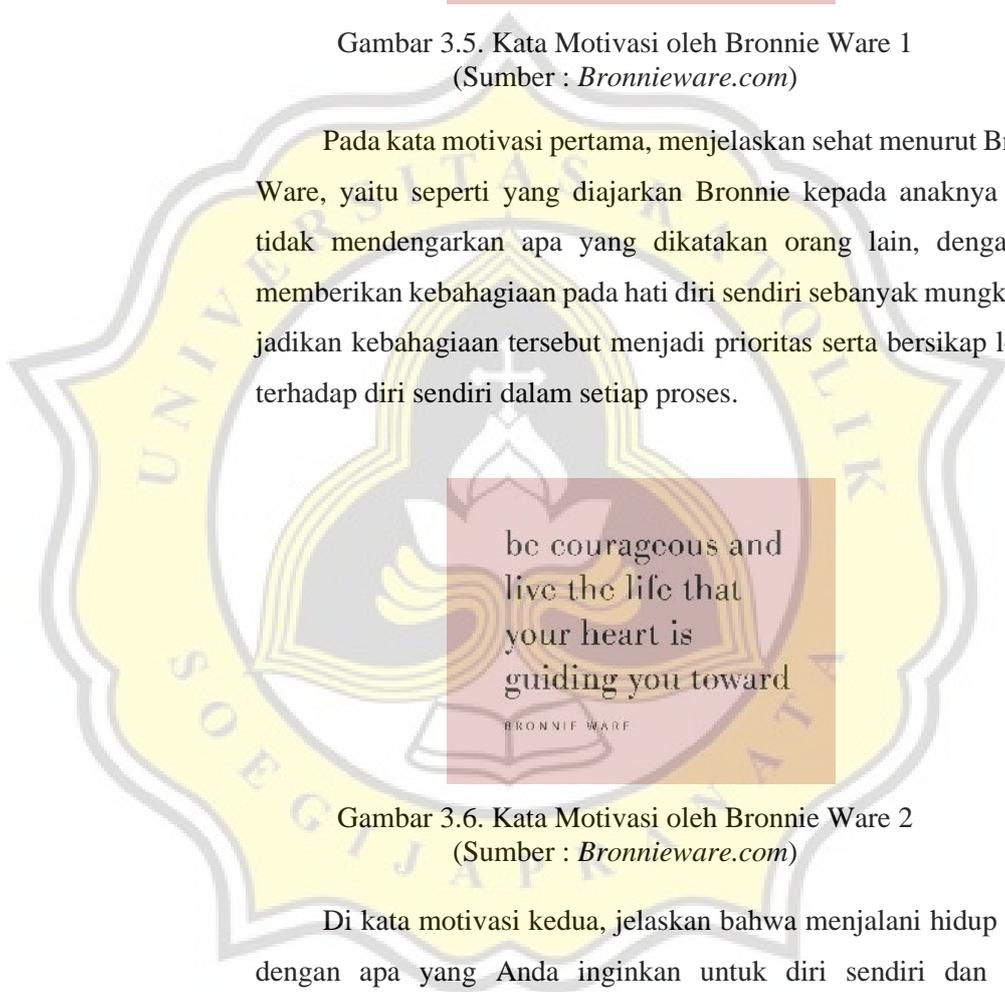
#### a. Kata Motivasi oleh Bronnie Ware

Seperti yang dikutip dari [Bronnieware.com](http://Bronnieware.com), Bronnie Ware merupakan penulis yang terkenal di internasional dan bertempat tinggal di Australia. Bronnie merupakan guru keberanian yang sangat dihormati di panggung global, serta dia juga merupakan seorang advokat yang sangat bersemangat. Karyanya *Lima Penyesalan Orang yang Sekarat* telah diterbitkan dalam 32 bahasa dan sedang dalam proses pembuatan film. Bronnie juga merupakan pembicara TEDx dan telah diwawancarai oleh ratusan publikasi di seluruh dunia, termasuk *Wall St Journal*. Berikut adalah beberapa kata motivasi dari Bronnie Ware yang dikutip dari Podcast [Realfoodwholelife.com](http://Realfoodwholelife.com) yang berjudul “*Want To Live Without Regret? Here’s How With Bronnie Ware*” pada tanggal 21 Agustus 2019 dan ditulis oleh Robyn Downs yang akan digunakan pada perancangan :



Gambar 3.5. Kata Motivasi oleh Bronnie Ware 1  
(Sumber : *Bronnieware.com*)

Pada kata motivasi pertama, menjelaskan sehat menurut Bronnie Ware, yaitu seperti yang diajarkan Bronnie kepada anaknya untuk tidak mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, dengan arti memberikan kebahagiaan pada hati diri sendiri sebanyak mungkin dan jadikan kebahagiaan tersebut menjadi prioritas serta bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam setiap proses.



Gambar 3.6. Kata Motivasi oleh Bronnie Ware 2  
(Sumber : *Bronnieware.com*)

Di kata motivasi kedua, jelaskan bahwa menjalani hidup sesuai dengan apa yang Anda inginkan untuk diri sendiri dan bukan kehidupan yang orang lain harapkan dari saya. Hidup dari apa yang diharapkan oleh orang lain terhadap diri sendiri merupakan salah satu penyesalan yang paling umum yang sering dilihat oleh Bronnie. Maka jadilah berani dan jalani kehidupan yang dibimbing oleh hati diri sendiri.

### b. Kata Motivasi oleh Lalah Delia

Seperti yang dikutip dari [Vibratehigherdaily.com](http://Vibratehigherdaily.com), Lalah Delia adalah seorang penulis dan praktisi spiritual bersertifikat, pendidik kesehatan serta pendiri *School of VibrateHigherDaily.Com's School of Vibration*. Salah satu karya yang telah dihasilkan Lalah adalah buku terlaris yang berjudul "*Vibrate Higher Daily : Live Your Power*" yang memiliki tujuan dalam membimbing pembaca diseluruh dunia dalam perjalanan pulang ke rumah menuju diri sendiri yang berdaya, utuh dan berpotensi tinggi. Beberapa karyanya juga sudah ditampilkan dalam film, dokumentasi dan beberapa media lainnya diseluruh negeri. Berikut kata motivasi dari Lalah Delia yang akan digunakan pada perancangan :



Allow yourself to rest and restore.

You're not missing anything.

- Lalah Delia

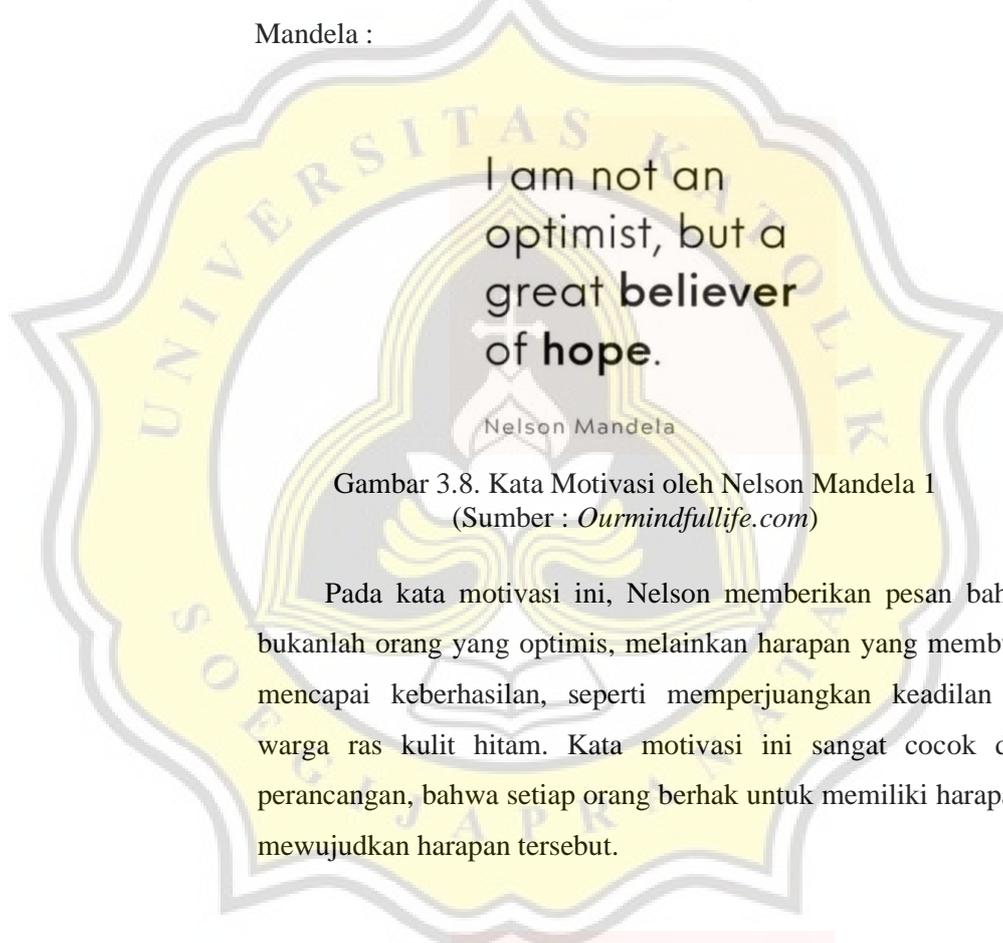
Gambar 3.7. Kata Motivasi oleh Lalah Delia  
(Sumber : [Vibratehigherdaily.com](http://Vibratehigherdaily.com))

Pada kata motivasi yang terdapat pada buku yang berjudul "*Vibrate Higher Daily : Live Your Power*" menjelaskan bahwa setiap pribadi berhak untuk beristirahat sejenak dan mengisi energi. Kata motivasi ini bertujuan untuk membantu proses *self help*, *self growth* dan *awareness* yang dapat membantu dalam membimbing pencerahan, inspirasi dan motivasi dalam diri. Kata motivasi ini sangat cocok dengan perancangan, karena dapat membantu dalam proses *self help*.

### c. Kata Motivasi oleh Nelson Mandela

Seperti dikutip dari [International.Kompas.com](http://International.Kompas.com) pada tanggal 5 Desember 2018 berjudul "Biography of World Figures: Nelson Mandela, Struggling to Revolt Apartheid", Nelson Mandela adalah mantan presiden Afrika Selatan yang berjuang melawan Apartheid yang dilaksanakan oleh pemerintah Afrika Selatan . Selama bertahun-tahun, Nelson memperjuangkan hak-hak orang kulit hitam dari penjara.

Perjuangan Nelson Mandela terbayar ketika ia menjadi presiden kulit hitam pertama di Afrika Selatan dari 1994 hingga 1999. Penghargaan yang ia menangkan adalah Hadiah Nobel Perdamaian 1993 dan akan menjadi simbol perdamaian dunia selamanya. Nelson meninggal pada 5 Desember 2013 dan 18 Juli 2009 dinyatakan sebagai Hari Mandela yang bertujuan untuk mempromosikan perdamaian global. Berikut adalah beberapa kata motivasi dari Nelson Mandela menurut [Ourmindfullife.com](http://Ourmindfullife.com) yang berjudul “56 Nelson Mandela Quotes That Are True Words Of Wisdom” yang bertujuan untuk merayakan Hari Mandela :



Gambar 3.8. Kata Motivasi oleh Nelson Mandela 1  
(Sumber : [Ourmindfullife.com](http://Ourmindfullife.com))

Pada kata motivasi ini, Nelson memberikan pesan bahwa ia bukanlah orang yang optimis, melainkan harapan yang membuatnya mencapai keberhasilan, seperti memperjuangkan keadilan untuk warga ras kulit hitam. Kata motivasi ini sangat cocok dengan perancangan, bahwa setiap orang berhak untuk memiliki harapan dan mewujudkan harapan tersebut.



Gambar 3.9. Kata Motivasi oleh Nelson Mandela 2  
(Sumber : [Ourmindfullife.com](http://Ourmindfullife.com))

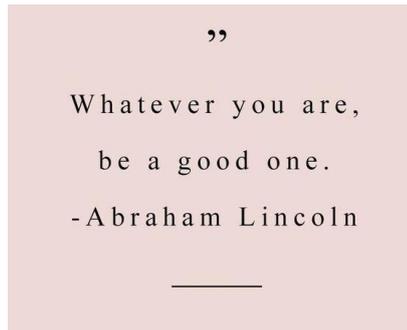
Pada kata motivasi ini, Nelson Mandela mengatakan bahwa penampilan itu penting, namun akan lebih bagus lagi jika ditambah dengan senyuman, agar penampilan tersebut terlihat lebih menarik lagi. Kata motivasi ini sangat cocok dengan perancangan yang memiliki tujuan agar setiap orang berhak bahagia dalam hidupnya, terlebih pada saat membaca hasil rancangan.

*“The first thing is to be true to yourself – Nelson Mandela”*

Pada kata motivasi ini, Nelson Mandela berpesan untuk selalu jujur kepada diri sendiri, karena jika kita jujur kepada diri sendiri akan terasa lebih ringan untuk kedepannya.

**d. Kata Motivasi oleh Abraham Lincoln**

Menurut Kompas.com pada 13 Agustus 2021 dalam artikel berjudul "Biografi Tokoh Dunia: Abraham Lincoln, Presiden Anti-Perbudakan AS yang Meninggal Sebagai Martir", Abraham Lincoln adalah presiden ke-16 Amerika Serikat yang terkenal dengan karyanya. anti perbudakan. Ia ikut dalam beberapa aksi yang memperjuangkan anti perbudakan di Amerika Serikat sejak terpilih menjadi Dewan Perwakilan Rakyat AS hingga menjadi presiden ke 16. Lincoln pernah menyampaikan pidato yang hingga saat ini masih terkenal, yaitu *“house divided”*, dalam pidatonya Ia mengutip ayat Injil “Pemerintah ini tidak dapat bertahan, secara permanen, (jika) setengah budak dan setengah bebas”. Pada tanggal 1 Januari 1863, Lincoln mengeluarkan Proklamasi Emansipasi dan itu adalah deklarasi yang membebaskan semua orang dari perbudakan di negara pemberontak, yang tidak berada di bawah kendali federal. Semangatnya dalam memperjuangkan anti perbudakan dinilai sangat cocok dengan desain yang ingin menumbuhkan semangat target dalam proses penyembuhan. Berikut adalah kata-kata motivasi dari Abraham Lincoln:



Gambar 3.10. Kata Motivasi oleh Abraham Lincoln  
(Sumber : *Pinterest*)

Pada kata motivasi ini, menjelaskan bahwa apapun dirimu, yang terpenting adalah menjadi orang yang baik. Seperti halnya Abraham Lincoln sebelum terpilih menjadi orang terpenting di Amerika Serikat, Ia membuktikan bahwa Ia adalah orang baik yang mau memperjuangkan hak budak di Amerika Serikat.

**e. Kata Motivasi oleh Banksy**

Menurut Britannica.com yang ditulis oleh Debra N. Mancoff dalam artikel berjudul "*Banksy : British Graffiti Artist*", Banksy adalah seniman grafiti anonim Inggris yang lahir di tahun 1974. Ia lebih dikenal karena seni antitoriternya yang sering dilakukan di tempat umum. Ia mulai dikenal di tahun 1993 dan menggunakan stensil sejak tahun 2000. Berikut adalah kata motivasi oleh Banksy yang dilukis pada dinding :

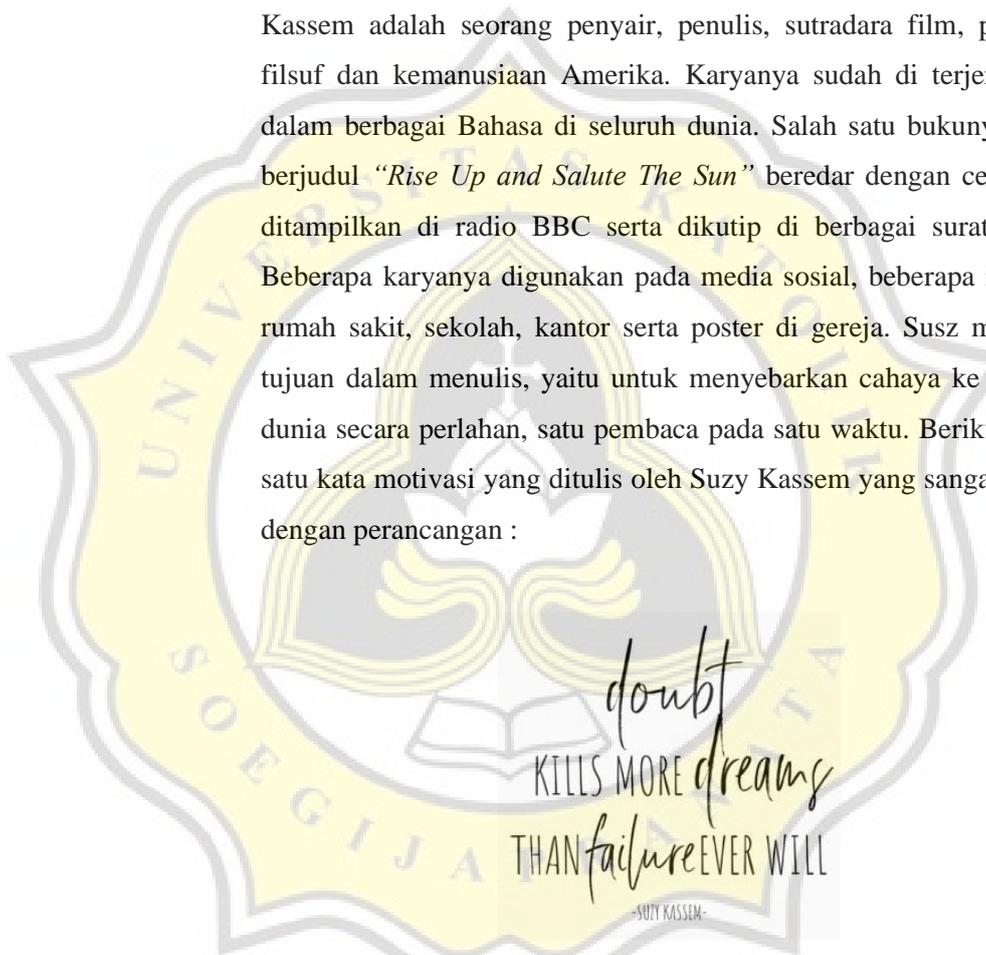


Gambar 3.11. Kata Motivasi oleh Banksy  
(Sumber : *Pinterest*)

Pada kata motivasi ini, memiliki arti bahwa jika kita merasa lelah, seharusnya kita beristirahat sejenak bukan berhenti. Istirahat sejenak sangat berguna untuk menghindari stress yang sangat tidak baik bagi kesehatan mental dan setelah itu dilanjutkan lagi dengan aktivitas sebelumnya yang tertunda.

**f. Kata Motivasi oleh Suzy Kassem**

Seperti dilansir pada Suzykassem.com pada tahun 2019, Suzy Kassem adalah seorang penyair, penulis, sutradara film, pemikir, filsuf dan kemanusiaan Amerika. Karyanya sudah di terjemahkan dalam berbagai Bahasa di seluruh dunia. Salah satu bukunya yang berjudul “*Rise Up and Salute The Sun*” beredar dengan cepat dan ditampilkan di radio BBC serta dikutip di berbagai surat kabar. Beberapa karyanya digunakan pada media sosial, beberapa iklan di rumah sakit, sekolah, kantor serta poster di gereja. Susz memiliki tujuan dalam menulis, yaitu untuk menyebarkan cahaya ke seluruh dunia secara perlahan, satu pembaca pada satu waktu. Berikut salah satu kata motivasi yang ditulis oleh Suzy Kassem yang sangat cocok dengan perancangan :



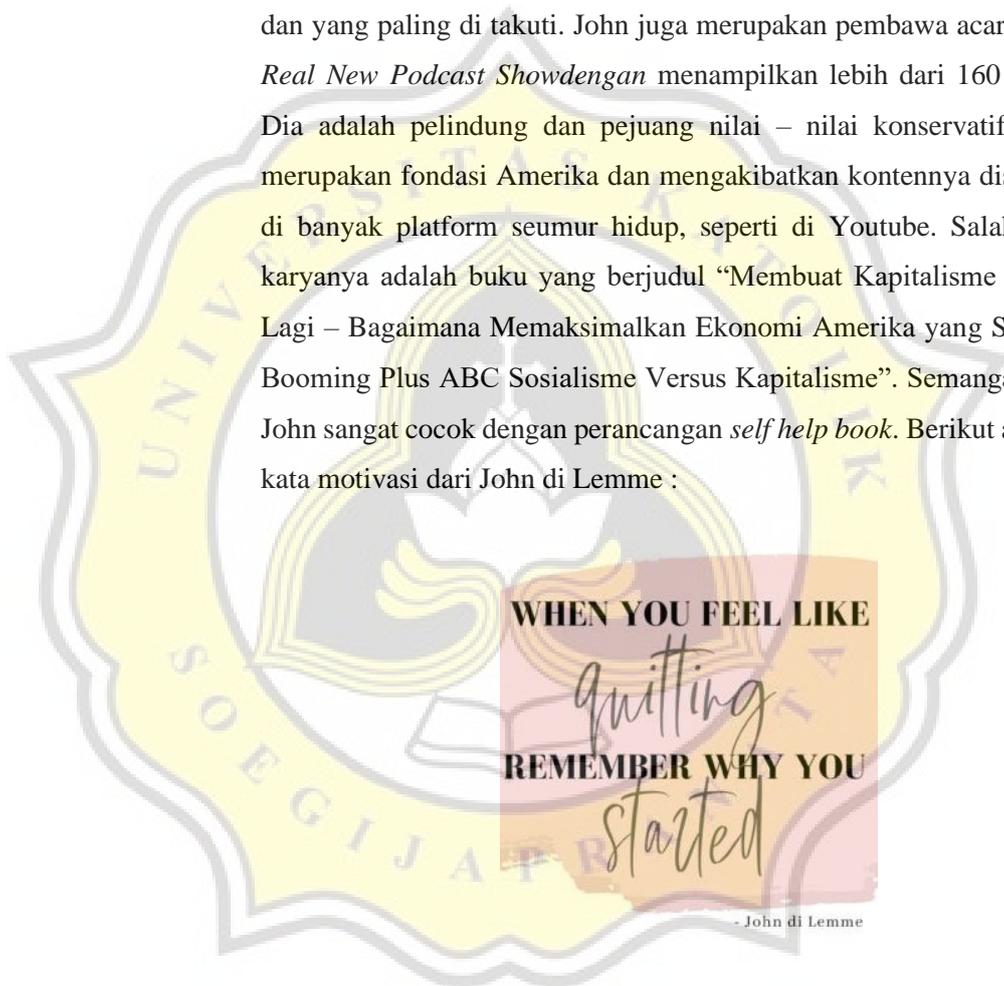
Gambar 3.12. Kata Motivasi oleh Suzy Kassem  
(Sumber : *Pinterest*)

Pada kata motivasi ini, menjelaskan bahwa keraguan yang ada dalam diri masing – masing adalah salah satu penyebab dari beberapa mimpi yang tidak bisa tercapai, seperti ragu akan esok hari. Keraguan lebih dapat membunuh banyak mimpi dibandingkan dengan kegagalan yang pernah dialami. Kata ini sangat cocok dengan

perancangan yang ingin target untuk tidak ragu untuk dapat bahagia dalam hidupnya dan hidup sesuai dengan pilihan diri sendiri.

**g. Kata Motivasi oleh John di Lemme**

Seperti dilansir dari Amazon.com, John di Lemme adalah pembicara, ahlis strategis, penulis, komentator politik dan pendiri Jurnal Bisnis Konservatif. John memiliki tim yang terdiri dari 20 lebih contributor dan telah membangun salah satu berita konservatif teratas dan yang paling di takuti. John juga merupakan pembawa acara CBJ *Real New Podcast Show* dengan menampilkan lebih dari 160 tamu. Dia adalah pelindung dan pejuang nilai – nilai konservatif yang merupakan fondasi Amerika dan mengakibatkan kontennya disensor di banyak platform seumur hidup, seperti di Youtube. Salah satu karyanya adalah buku yang berjudul “Membuat Kapitalisme Hebat Lagi – Bagaimana Memaksimalkan Ekonomi Amerika yang Sedang Booming Plus ABC Sosialisme Versus Kapitalisme”. Semangat dari John sangat cocok dengan perancangan *self help book*. Berikut adalah kata motivasi dari John di Lemme :



Gambar 3.11. Kata Motivasi oleh John di Lemme  
(Sumber : *Pinterest*)

Pada kata motivasi ini, menjelaskan seberapa banyak kita ingin berhenti ditengah jalan, akan lebih baik untuk mengingat perjuangan di awal yang sudah dilalui. John memiliki harapan dengan melihat proses di awal, kemungkinan untuk berhenti akan tidak terlaksanakan. Kata motivasi ini sangat cocok dengan perancangan yang ingin target

melihat kembali perjuangannya dalam melewati kesedihan dalam hidup dan terus berusaha untuk mendapatkan kebahagiaan, karna setiap orang berhak untuk merasa bahagia dalam hidupnya.

#### **h. Kata Motivasi oleh Helen Keller**

Seperti dilansir dari Biography.com tanggal 2 April 2014 dalam artikel berjudul "*Helen Keller Biography*", Helen Keller adalah seorang pendidik di Amerika, advokat untuk tunanetra dan tunarungu. Ia juga merupakan salah satu pendiri dari ACLU. Hellen merilis buku pertamanya di tahun 1905 dengan judul "*The Story of My Life*" yang kemudian dirilis sebagai drama di tahun 1957 dengan judul "*The Miracle Worker*". Selama masa hidupnya, banyak penghargaan yang sudah didapatkan, salah satunya adalah *Presidential Medal of Freedom* di tahun 1964. Berikut beberapa kata motivasi yang akan digunakan pada perancangan :

*"Happiness doesn't come from outside, it comes from within"*

*"Optimism is a belief that leads to achievement"*

*"Keep your face to the sun and you can't see the reflection"*

Pada ketiga kata motivasi tersebut memiliki arti bahwa kebahagiaan berasal dari diri sendiri dengan tentunya memerlukan keoptimisan agar tercapai pada suatu hal yang diinginkan. Helen juga mengingatkan bahwa untuk selalu mengangkat kepala ke arah awan agar bayangan kita atau masa lalu tidak terlihat kembali.

### **3.1.3 Kuesioner (Google Form)**

Kuesioner dibagikan kepada 30 responden secara acak di wilayah Kota Semarang melalui online ke target sekunder menggunakan *Google Form* sebagai alat penyebaran kuesioner. Hasil dari data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

#### **a. Pertanyaan Seputar Pemahaman Responden Mengenai Kesehatan Mental**

Dalam kuesioner ini, pertanyaan yang diajukan adalah pemahaman mengenai kesehatan mental menurut responden. Hasil yang didapatkan adalah sebagian besar responden memahami mengenai kesehatan mental dengan penjabaran menurut pendapat responden masing – masing, seperti :

- Kesehatan mental adalah keseimbangan antara sehat fisik maupun mental.
- Kesehatan mental harus dijaga dengan baik, dapat dikatakan sehat mental apabila seseorang bahagia secara jasmani dan rohani.
- Jika kesehatan mental tidak terjaga akan membuat seseorang depresi, stress dan merasa sedih.

Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar memahami bahwa kesehatan mental adalah sehat seraca fisik dan mental harus seimbang dan harus dijaga dengan baik.

#### **b. Pertanyaan Seputar Pemahaman Responden Mengenai *Self Help Book***

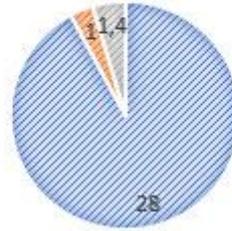
Dalam angket ini, pertanyaan yang diajukan adalah pemahaman tentang *self help book* menurut 30 responden. Hasil yang diperoleh mayoritas responden memahami arti dan fungsi *self help book* dengan penjelasan menurut masing-masing responden, sebagai berikut:

- Buku yang ditujukan untuk membantu pengembangan diri
- Buku yang memiliki tujuan mengarahkan para pembacanya untuk menyelesaikan masalah pribadi

Maka dapat disimpulkan bahwa orang yang berusia 17 – 22 tahun memahami *self help book* dalam arti dan tujuan buku tersebut.

#### **c. Pertanyaan Seputar Perasaan Letih, Lesu dan Sedih yang dirasakan Responden**

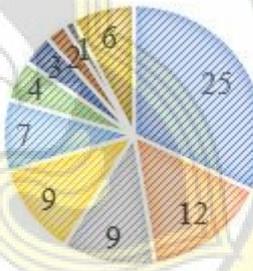
■ Pernah ■ Tidak Pernah ■ Sering ■



Gambar 3.5. Grafik Kuesioner ke 1

Pada bagian ini, pertanyaan yang diajukan tentang pengalaman merasakan perasaan letih, lesu dan sedih secara fisik dan mental dan sebagian responden menjawab pernah merasakan perasaan tersebut.

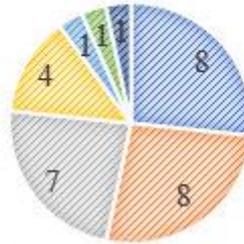
■ Mendengarkan lagu ■ Bermain games ■ Membaca buku  
 ■ Menonton film ■ Menangis seharian ■ Makan  
 ■ Tidur ■ Self harm ■ Menggambar  
 ■ Lainnya



Gambar 3.6. Grafik Kuesioner ke 2

Berikutnya dilanjutkan dengan pertanyaan dengan tujuan ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan responden untuk memulihkan perasaan seperti semula pada saat sedang merasa letih, lesu dan sedih dengan memberikan 5 pilihan utama dan responden diperbolehkan memilih lebih dari 1 dan menjawab diluar pilihan utama yang sudah disediakan. Sebagian besar responden memilih untuk mendengarkan lagu sebagai kegiatan untuk mengembalikan perasaan seperti semula.

- Pelukan
- Dukungan
- Bermain Game
- Tidur
- Menulis Diary
- Curhat
- Ketenangan

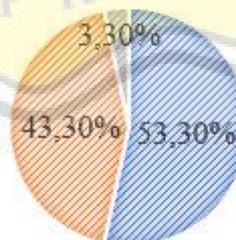


Gambar 3.7. Grafik Kuesioner ke 3

Pada pertanyaan ini ingin mengetahui apa saja yang dibutuhkan responden pada saat merasakan perasaan letih, lesu dan sedih. Responden di beri 4 pilihan utama dan diperbolehkan menjawab diluar pilihan utama. Hasil yang didapatkan adalah 8 responden memerlukan pelukan, 8 responden memerlukan tidur, 7 responden memerlukan curhat dan 4 orang memerlukan dukungan, sedangkan responden lainnya memilih menulis *diary*, ketenangan dan bermain *games*. Maka dapat disimpulkan bahwa orang yang sedang mengalami perasaan letih, lesu dan sedih memerlukan pelukan dari orang lain yang dapat membuat mereka merasa lebih lega.

**d. Pertanyaan Seputar Membaca Buku**

- Tidak terlalu suka
- Suka
- Tidak suka membaca

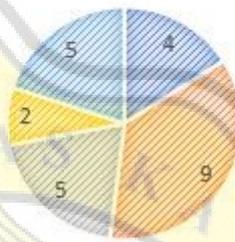


Gambar 3.8. Grafik Kuesioner ke 4

Bagian ini, pertanyaan yang diajukan untuk mengetahui tingkat minat responden terhadap membaca buku. Hasil yang didapatkan adalah 43,30% responden memilih menyukai membaca buku dan 53,30%

responden memilih tidak terlalu menyukai membaca buku, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat minat responden terhadap membaca terbilang rendah.

- Alur cerita sama dengan realita
- Untuk menambah wawasan, informasi & inspirasi
- Untuk mengisi waktu luang
- Hobi
- Hiburan



Gambar 3.9. Grafik Kuesioner ke 5

Pada bagian ini pertanyaan yang diajukan adalah untuk mengetahui mengapa responden menyukai membaca buku dan hasil yang diperoleh 9 responden menjawab bahwa buku dapat memberikan wawasan, informasi dan inspirasi, sedangkan sisanya memilih untuk mengisi waktu luang, hiburan, hobi dan kesukaan. alur cerita yang sama dengan kenyataan. Maka dapat disimpulkan buku dapat menjadi tambahan informasi, wawasan dan inspirasi bagi manusia, oleh sebab itu perancangan *self help book* nantinya akan memberikan informasi yang berguna untuk orang yang beresiko depresi mayor dalam hal pengertian depresi mayor, dll.

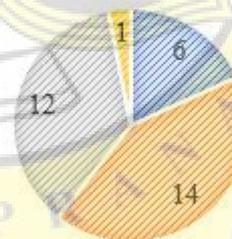
- Cerita terlalu panjang
- Lebih enak menonton film
- Monoton
- Minat akan genre tertentu
- Malas membaca
- Tidak ada gambar
- Bahasa susah dipahami



Gambar 3.10. Grafik Kuesioner ke 6

Dalam pertanyaan ini saya ingin mengetahui alasan responden tidak suka membaca buku dan kesimpulan dari data yang diperoleh adalah beberapa responden tidak suka membaca karena terlalu banyak tulisan yang membuat bahasa dalam buku sulit dipahami, tidak adanya Gambar-gambar menyebabkan buku terkesan monoton sehingga membuat responden malas membaca. buku.

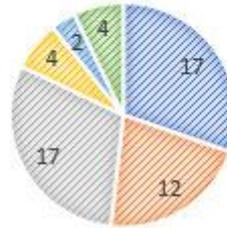
- Quotes / Motivasi
- Novel
- Buku bergambar / Komik
- Ensiklopedia



Gambar 3.11. Grafik Kuesioner ke 7

Selanjutnya dalam angket ini pertanyaan yang diajukan adalah jenis buku yang sering dibaca oleh responden. Hasil yang diperoleh sebagian besar responden memilih buku bergambar atau komik, sehingga dapat dikatakan bahwa gambar atau visual mempengaruhi minat baca responden.

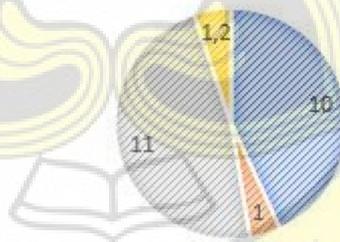
- Banyak gambar
- Banyak tulisan
- Jenis font lucu/ tidak kaku
- jenis font kaku
- banyak angka
- lainnya



Gambar 3.12. Grafik Kuesioner ke 8

Pada bagian ini pertanyaan yang diajukan bertujuan untuk mengetahui jenis buku yang sering dibaca oleh responden dan diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memilih buku dengan banyak gambar dan font yang tidak kaku. dengan kesan lucu. Jadi dapat disimpulkan bahwa gambar (visual) dan jenis font sangat berpengaruh terhadap minat baca.

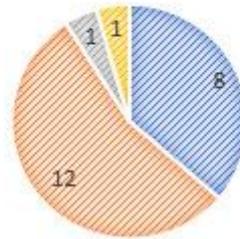
- 1-2 kali
- 2-3 kali
- 3-5kali
- Hampir setiap hari



Gambar 3.13. Grafik Kuesioner ke 9

Pertanyaan dilanjutkan dengan frekuensi membaca dalam 1 minggu dan hasil yang didapatkan adalah 3 sampai 5 kali dalam seminggu responden membaca buku, sedangkan yang lainnya memilih 1 sampai 2 kali dalam seminggu. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat frekuensi membaca pada responden cukup tinggi dalam seminggu.

■ Lega ■ Senang ■ Sedih ■ Pusing ■ Lainnya

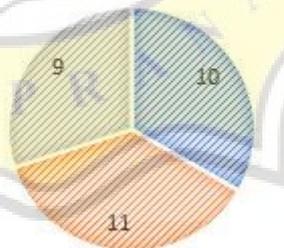


Gambar 3.14. Grafik Kuesioner ke 10

Setelah mengetahui tingkat frekuensi membaca responden dalam seminggu, selanjutnya pertanyaan yang diajukan adalah untuk mengetahui perasaan yang dirasakan responden setelah membaca buku. Hasil yang didapatkan adalah sebagian besar responden merasa senang setelah membaca buku, sedangkan yang lainnya merasakan perasaan lega setelah membaca buku. Maka dapat disimpulkan bahwa membaca buku dapat mempengaruhi perasaan seseorang, namun hal ini juga bergantung pada *genre* buku yang dibaca.

**e. Pertanyaan Seputar Menulis di Buku**

■ Suka ■ Tidak begitu suka ■ Tidak suka sekali

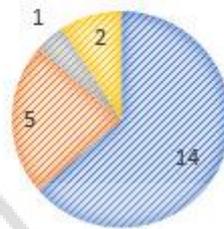


Gambar 3.15. Grafik Kuesioner ke 11

Pada bagian ini pertanyaan dimulai dengan mengetahui minat responden untuk menulis di buku dan hasil yang diperoleh adalah sebagian besar responden tidak terlalu suka menulis di buku. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa responden kurang memiliki minat akan

menulis di buku dan ini dapat menjadi tantangan dalam perancangan agar dapat meningkatkan minat responden dalam menulis di buku.

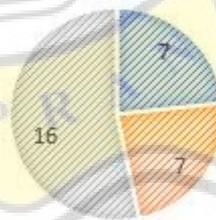
■ 1-2 kali ■ 3-5 kali ■ Lebih dari 5 kali ■ Setiap hari



Gambar 3.16. Grafik Kuesioner ke 12

Pertanyaan dilanjutkan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat frekuensi menulis di buku kepada responden. Hasil yang diperoleh sebagian besar responden dapat menulis di buku 1 sampai 2 kali dalam seminggu. Maka dapat disimpulkan bahwa kurangnya minat akan menulis pada responden dan ini dapat menjadi tantangan dalam perancangan agar dapat meningkatkan frekuensi menulis pada responden.

■ Lega ■ Lega banget ■ Biasa aja ■



Gambar 3.17. Grafik Kuesioner ke 13

Setelah mengetahui frekuensi menulis pada responden dalam seminggu, pertanyaan dilanjutkan dengan tujuan mengetahui perasaan yang dirasakan responden setelah menulis di buku. Hasil yang didapatkan adalah responden merasakan perasaan biasa saja setelah

menulis di buku. Maka dapat disimpulkan bahwa responden memiliki minat yang kurang akan menulis.

### **3.2 Analisis Data SWOT**

#### **3.2.1 Strength**

- Bisa menjadi teman bagi orang yang berisiko mengalami depresi berat.
- Memberikan informasi seputar depresi mayor dalam hal pengertian, gejala, penanganan dan lain – lain dengan dilengkapi ilustrasi sederhana.
- Mudah dibawa kemana – mana dengan ukuran A5.
- Adanya lembar kosong untuk dapat mengekspresikan keseharian dalam bentuk tulisan maupun gambar.
- Adanya beberapa tantangan seputar depresi mayor yang dapat dikerjakan dengan mudah dan santai.
- Berfokus hanya di daerah Kota Semarang.

#### **3.2.2 Weakness**

- Tidak semua dapat mengekspresikan diri dalam bentuk tulisan.
- Tidak semua dapat mengekspresikan diri dalam bentuk gambar.
- Berkurangnya minat terhadap membaca dan menulis buku.
- Tidak dapat 100% dalam membantu proses penyembuhan depresi mayor.
- Hanya berfokus di daerah Kota Semarang, namun jika dikembangkan lebih lanjut dapat meluar secara geografis.

#### **3.2.3 Opportunity**

- Dapat bekerja sama dengan psikolog dan psikiater di daerah Kota Semarang yang memiliki kasus pasien depresi mayor tahap awal.
- Psikolog dan psikiater yang memiliki tujuan yang sama dengan perancangan.
- Orang yang memiliki gejala – gejala awal depresi mayor.
- Orang yang memerlukan tempat untuk mencurahkan isi hati tanpa takut dicerna nasehat negatif dari orang luar.
- Tidak banyak pembuatan *self help book* yang berfokus pada orang yang berisiko depresi mayor.
- Tidak banyak pembuatan *self help book* yang menggunakan 2 metode, yaitu *Expressive writing therapy* dan *Art Therapy*.
- Target sasaran memahami dan mengenal seputar depresi mayor secara jelas.

#### **3.2.4 Threat**

- Menurunnya minat akan membaca dan menulis buku akan mempengaruhi peminat akan *self help book* yang telah dirancang.
- Target mulai berkurang minat akan membaca dan menulis di buku.

### 3.3 Sasaran Khalayak

#### 3.3.1 Psikografis

- Orang yang mengalami 3 gejala awal depresi mayor, seperti perubahan suasana hati, perubahan pola makan secara signifikan, perubahan pola tidur yang signifikan yang terjadi selama 2 minggu.
- Orang yang menggunakan buku untuk membaca dan menulis.

#### 3.3.2 Demografis

- Usia : 17 – 22 tahun
- Jenis kelamin : Perempuan dan Laki - laki
- Pendidikan : SMA dan Mahasiswa
- Perekonomian : *Middle class* (Kelas menengah)

#### 3.3.3 Geografis

- Kota Semarang

### 3.4 Strategi Komunikasi

Strategi komunikasi pada penelitian “**PERANCANGAN DESAIN *SELF HELP BOOK* UNTUK MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG YANG BERESIKO DEPRESI MAYOR**” berguna untuk memberikan informasi seputar adanya keberadaan buku *self help book* untuk membantu proses penyembuhan, memberikan semangat dan edukasi seputar depresi mayor. Strategi komunikasi dalam perancangan ini adalah menggunakan teknik persuasif dan teknik edukatif:

#### 3.4.1 Media Utama (*Self Help Book*)

- **Teknik Persuasif** : Dalam *self help book* akan banyak menggunakan kata – kata persuasif yang bertujuan untuk mengajak klien membaca *self help book* dalam jangka waktu panjang. Kata – kata persuasif yang digunakan tidak ada unsur paksaan dan menggunakan gaya bahasa yang santai dan “*friendly*” agar pembaca merasa nyaman dan tidak merasa terpaksa dalam membaca *self help book*. Pada halaman dengan menggunakan *art therapy* akan ada kata – kata seperti “warnai tangan ku dong dengan apapun yang ada

di sekitarmu sekarang”, sedangkan untuk di bagian lembar dengan menggunakan metode *expressive writing therapy* akan menggunakan kata – kata seperti “tahu gak sih, kalau nulis di buku itu bisa mengurangi penat cobain sekarang deh”.

- **Teknik Edukatif** : Dalam *self help book* akan menggunakan kata atau kalimat berupa edukatif seputar informasi depresi mayor, seperti pengertian, gejala – gejala awal, penanganan, dll yang dikemas dalam gaya bahasa yang santai dan “friendly” serta penambahan ilustrasi pelengkap agar pembaca tidak merasa monoton jika hanya ada tulisan saja.

### 3.4.2 Media Pendukung (Instagram dan Poster Analog)

Media pendukung yang digunakan dalam perancangan *self help book* adalah menggunakan akun Instagram dan Poster Analog. Sedangkan teknik yang digunakan adalah teknik afektif, yaitu dengan memperhatikan sikap dan perilaku dari target dimulai dari dengan menarik minat target dengan menggunakan akun Instagram agar target mengetahui *self help book* telah dirancang, dilanjutkan dengan menggunakan poster analog yang nantinya akan dipasang di tempat – tempat yang biasanya didatangi oleh target, jika dirasa peminat di akun Instagram bertambah banyak dan dilanjutkan dengan menempelkan poster analog di beberapa klinik konsultasi di Kota Semarang.

Sedangkan teknik gaya bahasa yang digunakan pada media pendukung adalah dengan menggunakan teknik, sebagai berikut :

- **Teknik Persuasif** : Dalam media pendukung perancangan *self help book* menggunakan poster analog dan akun sosial media Instagram dengan metode teknik persuasif. Contoh penggunaan kata – kata persuasif yang akan digunakan dalam media pendukung adalah “Baca aku, dapat merchandise menarique lo”
- **Teknik Edukatif** : Dalam media pendukung perancangan *self help book* menggunakan poster analog dan akun sosial media Instagram dengan metode teknik edukatif. Kata – kata edukatif yang akan digunakan adalah seputar depresi mayor, seperti “kenali depresi mayor dengan tanda – tanda gejala awal, seperti perubahan mood yang berlangsung hingga 2 minggu bahkan hingga perubahan pola makan dan pola tidur”.

### 3.5 Strategi Media

#### 3.5.1 *Self Help Book*

*Self help book* nantinya akan berisikan kata motivasi yang dilengkapi dengan ilustrasi sederhana dengan gaya ilustrasi semi realis dengan referensi Sibbil Ilustrasi yang berasal dari Thailand, beberapa halaman yang berisikan halaman kosong dan target harian untuk orang yang beresiko depresi mayor dan pemberitahuan bila buku ini tidak dapat 100% untuk menyembuhkan depresi mayor, maka disarankan untuk menghubungi pihak ahli (psikolog dan psikiater) yang sudah di rekomendasikan. Warna yang digunakan adalah monokromatik biru pastel dan warna pelengkap seperti *lemon chelo*, *jade green*, *cafe latte*, putih dan hitam. Sedangkan jenis *font* yang digunakan adalah 2 jenis *font handwriting* agar menunjukkan kesan santai dan pembaca nyaman dalam membaca. *Layout* yang digunakan dalam *self help book* adalah *picture window layout*, yaitu lebih berfokus pada gambar dibandingkan tulisan.



Gambar 3.18. Sibbil Ilustrasi  
(Sumber : Pinterest)

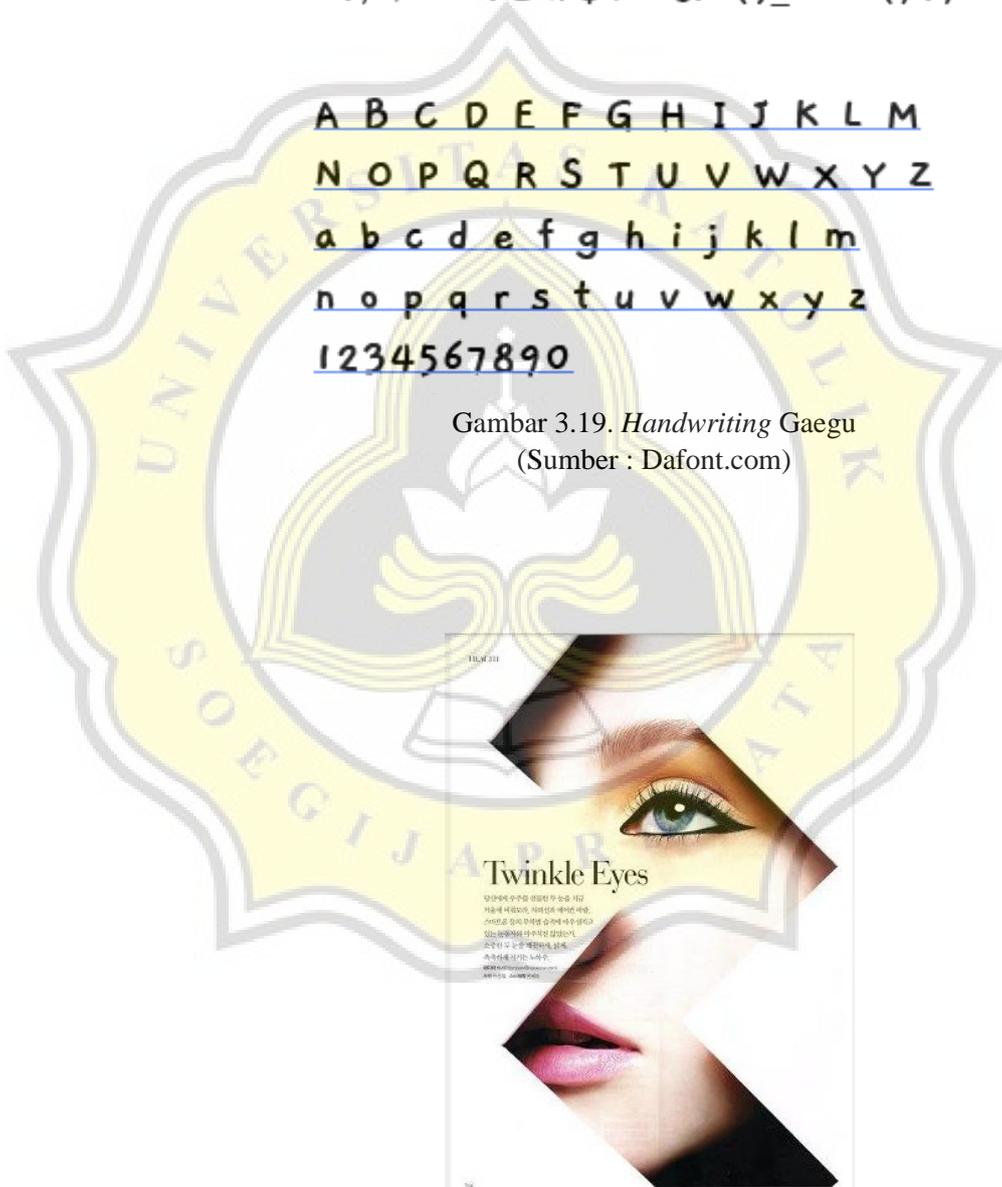
A B C D E F G H I J K L M  
N O P Q R S T U V W X Y Z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0  
. , : ; ! @ # \$ % ^ & \* ( ) \_ - + = < > ? /

Gambar 3.19. *Handwriting* Bakso Sapi  
(Sumber : Dafont.com)

A B C D E F G H I J K L M  
 N O P Q R S T U V W X Y Z  
 a b c d e f g h i j k l m  
 n o p q r s t u v w x y z  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0  
 . , ; " ' ! @ # \$ % ^ & \* ( ) \_ - + = < > ? /

A B C D E F G H I J K L M  
 N O P Q R S T U V W X Y Z  
 a b c d e f g h i j k l m  
 n o p q r s t u v w x y z  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Gambar 3.19. Handwriting Gaegu  
 (Sumber : Dafont.com)



Gambar 3.21. Picture Window Layout (Contoh)  
 (Sumber : Pinterest)

### 3.5.2 Instagram

Akun media sosial Instagram akan digunakan untuk menarik minat pengguna Instagram untuk mengetahui dan tertarik menggunakan buku *self help*. Isi dari akun tersebut adalah tentang buku *self help*, pengertian terapi *expressive writing* secara singkat, pengertian *art therapy* secara singkat, mock up buku *self help*, *merchandise* buku *self help* ( stiker, kalender meja, pembatas buku ), pengertian singkat tentang depresi mayor, dll. Akun media sosial Instagram juga digunakan untuk menarik psikolog, psikiater, target di Semarang dan luar Semarang untuk mendapatkan informasi bahwa ada buku *self help* sebagai media dalam membantu penyembuhan proses depresi berat dengan desain yang disesuaikan dengan tren saat ini berdasarkan hasil penyebaran kuesioner melalui *Google Form*.

### 3.5.3 Poster Analog

Poster analog nantinya akan dipasang di lokasi – lokasi yang biasa dikunjungi target, seperti sekolah, universitas, kafe dan lain-lain dengan tujuan agar target dapat mengetahui informasi tentang *self help book* yang akan dirancang. Desain yang digunakan mengikuti gaya desain saat ini, yaitu *simple* dan *modern*. Informasi yang tertera pada poster adalah informasi seputar telah dirancangnya buku *self help*, *merchandise* yang tersedia, beberapa seputar depresi mayor dan kata motivasi.

## 3.6 Perencanaan Dana Kreatif

Dana yang dirancang merupakan gambaran dari per satu buku. Per satu buku terdiri dari buku, 2 pembatas buku, 5 stiker karakter , 8 stiker penugasan dan 1 kalender meja.

No.	Nama Barang	Harga/ pcs	Total	Keterangan
1	Poster Analog Ukuran A3 (2 Lembar)	Rp 5.000,00	Rp 10.000	Menggunakan jenis kertas <i>Art Carton</i> 260gr. Poster akan ditempel di tempat umum yang sering di datangi oleh target.

2	<i>Print Soft Cover Self Help Book</i> Ukuran A5	Rp 5.500,00	Rp 11.000,00	Menggunakan jenis kertas CTS 360gr.
3	<i>Print Isi Self Help Book</i> ukuran A5 – 58 halaman – bolak balik	Rp 2.000,00	Rp 220.000,00	Menggunakan jenis kertas BW Tic.
4	<i>Merchandise</i> Kalender Meja	Rp 50.000,00	Rp 50.000,00	
5	Stiker penugasan	Rp 5.000,00	Rp 5.000,00	
6	<i>Merchandise</i> Pembatas Buku (4 buah)	Rp 5.000,00	Rp 10.000,00	Menggunakan jenis kertas Novajet (Agar tidak mudah robek).
7	<i>Merchandise</i> Stiker <i>Vynil Doff</i> (3 lembar A3)	Rp 9.000,00	Rp 27.000,00	Ada 5 jenis stiker karakter untuk merchandise.
8	Biaya <i>Cutting</i> Stiker A3	Rp 5.000,00	Rp 15.000,00	Agar stiker yang dihasilkan menjadi rapi
9	Biaya Beli Kertas Canson 200gsm Ukuran A3 (5 lembar / pack)	Rp 19.000,00	Rp 19.000,00	Kertas canson digunakan untuk bagian <i>Art Therapy</i> .
10	Biaya <i>Perfect Binding</i>	Rp 40.000,00	Rp 40.000,00	
11	Plastik Tempat Stiker dan Pembatas Buku (1 pack)	Rp 10.000,00	Rp 10.000,00	Agar stiker dan pembatas buku tidak rusak pada saat perilisan.
12	Jasa Desainer	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00	
13	Isolasi	Rp 8.000,00	Rp 8.000,00	Untuk menempelkan poster
<b>Total</b>			<b>Rp 1.425.000,00</b>	

Tabel 3.2. Perencanaan Dana Kreatif